



universität  
wien

# MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

## „Körperliche Selbstoptimierung zwischen Freizeit und Arbeit

Eine heuristische Studie zu den Methoden und Motiven  
der Selbstoptimierung von Studierenden“

verfasst von / submitted by

Melanie Koschi, B.A.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of  
**Master of Arts (M.A.)**

Wien, 2017 / Vienna 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt /  
degree programme code as it appears on  
the student record sheet:

A 066 905 [2]

Studienrichtung lt. Studienblatt /  
degree programme as it appears on  
the student record sheet:

Soziologie

Betreut von / Supervisor:

Priv. Doz. Mag. Dr. Wolfgang Dür

## Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass

1. ich die vorliegende Masterarbeit selbständig und ohne Verwendung unerlaubter Hilfsmittel verfasst habe. Alle Inhalte, die direkt oder indirekt aus fremden Quellen entnommen sind, sind durch entsprechende Quellenangaben gekennzeichnet.
2. die vorliegende Arbeit bisher weder im In- noch im Ausland zur Beurteilung vorgelegt bzw. veröffentlicht worden ist.

Wien, Juli 2017

## Abstract

Immer mehr Personen setzen sich mit ihrem Körper auseinander und opfern ihre Zeit und ihr Geld in die Optimierung ihres Körpers und des äußeren Erscheinungsbildes, um das Ideal eines perfekten Körpers zu erreichen. Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem zunehmenden Trend der körperlichen Selbstopтимierung und geht der Frage nach, wie und aus welchen Motiven sich die Studierenden optimieren. Darüber hinaus wird untersucht, in welchen Kontexten beruflicher oder privater Natur die Optimierung stattfindet.

Um die Forschungsfrage beantworten zu können, werden Leitfadeninterviews mit Studierenden unterschiedlicher Studienrichtungen geführt. Die Interviews werden nach der Inhaltsanalyse nach Ritchie und Lewis ausgewertet, indem sie in Kategorien eingeteilt werden. Im Anschluss daran werden die Ergebnisse mit den Theorien verbunden und interpretiert. Dadurch soll das Optimierungsverhalten der Studierenden herausgearbeitet werden.

More and more people pay attention to their bodies and are willing to spend a lot of time and money for body modification in order to achieve a perfect appearance. This thesis makes a scientific investigation about this increasing trend and look into the question, how and what are the reasons of the students, to follow the trend? It also examines, in which contexts of professional or private nature the body modification takes place.

In order to be able to answer the research question, guideline-based interviews with the students from different fields of study are conducted. The interviews are evaluated according to the method of qualitative-oriented content analysis according to Ritchie and Lewis, in which they are divided into different categories. Finally, the results of the analyse are compared with the theories and interpreted. This is the way, how the body modification behaviour of students is to be worked out.

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	1
1.1 Problemstellung und Forschungsinteresse.....	2
1.2 Stand der Forschung .....	5
1.3 Forschungsfrage.....	7
2. Theoretischer Rahmen der Arbeit .....	7
2.1 Ulrich Bröckling: „Das unternehmerische Selbst“ .....	7
3. Geschichte des Körpers .....	10
3.1 Wiederkehr des Körpers .....	10
3.2 Körperdistanzierung .....	16
4. Selbstoptimierung.....	19
4.1 Schönheitshandeln als ästhetische Selbstoptimierung.....	20
4.1.1 Natürlichkeit .....	23
4.1.2 Ideologien des Schönheitshandelns .....	24
4.1.2.1 Ideologie des privaten Schönheitshandelns.....	24
4.1.2.1.1 Wohlbefinden als Schönheitshandeln.....	25
4.1.2.2 Ideologie des Schönheitshandelns als Spaß .....	27
4.1.2.3 Ideologie des Schönheitshandelns als Oberflächenphänomen .....	28
4.1.2.4 Ideologie des Schönheitshandelns als Frauensache .....	29
4.1.3 Formen des Schönheitshandelns .....	30
4.1.3.1 Haare .....	30
4.1.3.2 Dekorative und pflegende Kosmetik.....	31
4.1.3.3 Tätowierungen und Piercings .....	31
4.1.3.4 Mode beziehungsweise Kleidung.....	32
4.1.3.5 Fitness und Sport.....	34
4.1.4 Verschönerungen als Identitätsstiftung beziehungsweise -stabilisierung.....	35
4.1.5 Schönheitshandeln und Arbeitsmarkt .....	37
4.1.5.1 Reduktionistische Strategie .....	38

4.1.5.2 Harmonieorientierte Strategie .....	39
4.2 Optimierung von Gesundheit (Gesundheitsenhancement) .....	40
4.2.1 Ernährung .....	43
4.4 Selbstoptimierungszwang .....	43
5. Empirische Vorgehensweise .....	46
5.1 Erhebungsmethode: Leitfadeninterview .....	46
5.2 Auswertung: Inhaltsanalyse nach Lewis und Ritchie .....	48
5.3 Sampling und Feldzugang .....	49
5.4 Durchführung der Interviews .....	50
6. Ergebnisse .....	50
6.1 Ergebnisdarstellung .....	53
6.1.1 Sport .....	53
6.1.2 Schminken .....	57
6.1.3 Kosmetische Behandlungen .....	60
6.1.4 Hygiene .....	61
6.1.5 Schmuck .....	62
6.1.7 Nägel .....	63
6.1.8 Haare/Frisur .....	65
6.1.9 Tätowierungen .....	68
6.1.10 Piercings .....	72
6.1.11 Mode und Kleidung .....	73
6.1.12 Aussehen versus fachliche Vorbereitung .....	79
6.1.13 Ernährung .....	82
6.1.14 Lebenszufriedenheit .....	85
6.1.15 Besonderheiten der Studienrichtungen .....	87
7. Conclusio .....	89
8. Literaturverzeichnis .....	93

## 1. Einleitung

„Die Suche nach einem besseren Ich ist omnipräsent.“ (Zoidl 2015)

Ein junger, schlanker und sportlicher Körper entspricht dem aktuellen Schönheitsideal, für das Erreichen dieses Körperideals spielen neben diversen Verschönerungsmaßnahmen auch die Optimierung der Gesundheit eine wesentliche Rolle, da sich Schönheit und Gesundheit einander bedingen, da innerliche Schönheit auch nach außen hin sichtbar ist. Der Körper kann auf gewisse Art und Weise als ein Dauerprojekt angesehen werden, da es immer etwas an ihm zu verbessern gibt und nichts mehr dem Schicksal überlassen werden muss (vgl. Karmasin 2011, S. 10-107; Zoidl 2015). Das Körperideal kann entweder durch Disziplin und körperlicher Anstrengung in Form von Fitness erreicht werden oder aber auch mithilfe von operativen Eingriffen. Durch diesen Arbeitsaspekt bekommt die Körperoptimierung einen gewissen protestantischen Wert verliehen (vgl. Zoidl 2015).

Der Druck dem Schönheitsideal zu entsprechen und somit einen perfekten Körper zu haben, nimmt immer mehr zu. Dies drückt sich auch in den vor allem bei jungen Frauen und Männern verbreiteten unrealistischen Vorstellungen von ihrem Wunschkörper und -aussehen aus. Neben dem zunehmenden Druck steigen auch die Anforderungen im Fitnessbereich, da die Individuen immer effizienter trainieren möchten, aber nicht mehr Zeit dafür investieren möchten (vgl. Zoidl 2015).

Dem Kunstwissenschaftler und Medienphilosoph zufolge wird dieses Phänomen der Selbstoptimierung durch eine voranschreitende Individualisierung der Gesellschaft verstärkt, da demnach alle für ihre Lebensführung und deren Gelingen selbst verantwortlich sind. Es entwickelt sich somit ein Selbstgestaltungstrieb bei den Individuen, die daher das Beste aus ihrem Leben machen möchten und dies auch auf ihren Körper beziehen (vgl. Zoidl 2015).

Das Ziel dieser Masterarbeit ist die Beleuchtung des Phänomens der körperlichen Selbstoptimierung bei Studierenden unterschiedlicher Studienrichtungen, weil der Körper und die Optimierung desselben immer mehr an Bedeutung gewinnen. Das heißt die Beschreibung und Kontextualisierung des Phänomens der Selbstoptimierung soll durch diese Arbeit bezweckt werden. Wie sich die Studierenden optimieren beziehungsweise aus welchen Motiven oder Gründen heraus und für wen sie dies tun, soll mithilfe von Leitfadenterviews aufgezeigt werden. Neben dem Unialltag und Arbeitsleben wird auch das Privatleben beziehungsweise die Freizeit der Individuen thematisiert, da somit die

situativen Differenzen hinsichtlich der Selbstoptimierung zwischen den genannten Kontexten herausgearbeitet werden sollen. Es soll also aufgezeigt werden in welchen unterschiedlichen kontextualen Rahmen die Optimierung stattfindet. Neben den bereits genannten Aspekten wird auch die Bedeutung der Selbstoptimierung beziehungsweise die Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen für die Einschätzung der persönlichen Lebenszufriedenheit analysiert, da dadurch herausgearbeitet werden soll, ob die Befolgung des Optimierungstrends zu einer besseren Lebensbewältigung führt.

Der Aufbau der Arbeit sieht wie folgt aus: Zuerst wird der theoretische Rahmen vorgestellt. Danach wird die Aufwertung beziehungsweise Wiederkehr des Körpers beschrieben, das heißt die gesellschaftlichen Veränderungen und Gegebenheiten die dazu geführt haben. Neben der Aufwertung wird auch das Paradox der gleichzeitigen Entwertung des menschlichen Körpers erläutert.

Im nächsten Teil der Arbeit wird anfänglich das Phänomen der Selbstoptimierung thematisiert bevor eine genauere Gliederung in Gesundheitsenhancement und Schönheitshandeln erfolgt. Danach werden die einzelnen Verbesserungsmaßnahmen theoretisch beschrieben und beleuchtet. Im Kapitel des Schönheitshandelns werden auch die Ideologien von der Soziologin Nina Degele dargestellt, die auf die Ergebnisse der durchgeführten empirischen Arbeit angewandt werden.

Im darauffolgenden Ergebnisteil werden die Erhebungs- und Auswertungsmethode, das Sampling und der Feldzugang beschrieben. Im Anschluss an die Darstellung der Durchführung der Forschung erfolgt die Ergebnispräsentation, bei der die Ergebnisse mit der Theorie verbunden werden.

## 1.1 Problemstellung und Forschungsinteresse

Eine zunehmende Zahl an Personen investieren den Großteil ihrer Zeit und ihres Geldes in die Optimierung ihres Körpers und des äußeren Erscheinungsbildes. Das Pflegen des Körpers reicht von Mode und Kosmetika über Fitnesstraining, gesunder Ernährung beziehungsweise Diäten, das Stylen und Färben von Haaren bis hin zur plastischen Chirurgie (vgl. Menninghaus 2007, S. 264).

Der Körper erlebt schon seit mehr als zwei Jahrzehnten einen Aufschwung hinsichtlich der Aufmerksamkeit, die ihm gewidmet wird. Dieser Körperboom lässt sich auf gravierende

gesellschaftliche Veränderungen zurückführen und zwar vor allem in der Arbeitswelt. Aufgrund der zunehmenden Dominanz des Dienstleistungssektors in einer auf Wissen basierten Gesellschaft kommt es zu einer Verdrängung von Handarbeit zugunsten von Kopfarbeit. Diese Entwicklungen führen dazu, dass die meisten beruflichen Stellen nicht mehr körperlich fordernd sind und den Körper daher auch nicht dementsprechend formen. Die Betätigung des Körpers wird dadurch auf die Freizeit verlagert; dies zeigt sich auch durch ein stark wachsendes Angebot zur Optimierung und Formung des Körpers (vgl. Alkemeyer et al. 2003, S7f). Die verstärkte Formung des Körpers in der Freizeit durch sportliche Betätigung oder aber auch durch andere Methoden kann als eine Kompensation der Nutzlosigkeit des Körpers im Alltag gesehen werden (vgl. Davids 2007, S. 4).

Der Wegfall solidarischer Strukturen und die neoliberalen Wertvorstellungen bedingen den allgegenwärtigen Drang zur Optimierung des eigenen Selbst. Demnach sollen sich die Individuen vermehrt mit ihren Kompetenzen auseinandersetzen, beziehungsweise an diesen arbeiten und sich nicht auf die Unterstützung von Institutionen verlassen. Der Appell seine eigenen Kompetenzen zu optimieren wird nicht nur in diversen Magazinen und Shows aufgegriffen, sondern auch von staatlichen Programmen (vgl. Wagner 2016, S. 83f).

Die vorherrschende liberale Marktgesellschaft beruht auf dem Konzept der eigenverantwortlichen und autonomen Individuen. Demnach ist auch die einzelne Person für die Form und Gesundheit ihres eigenen Körpers verantwortlich und muss dementsprechend handeln (vgl. Karmasin 2011, S. 10). Das Körperideal zeichnet sich durch ein junges, schlankes, makellooses und sportliches Aussehen aus. Neben diesen Attributen ist auch körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit von Bedeutung, da Gesundheit und Schönheit sich einander bedingen (vgl. Karmasin 2011, S. 107). Der Körper kann also als eine Art Dauerprojekt angesehen werden, denn es gibt immer etwas zu optimieren und mittlerweile muss fast nichts mehr dem Schicksal überlassen werden (vgl. Karmasin 2011, S. 10).

Die Durchsetzung und Befolgung eines bestimmten Körper- und Schönheitsideals vollzieht sich nicht ausschließlich aufgrund eines Drucks und Zwanges von außen, sondern basiert vielmehr auf einem gewissen Innenzwang. Dieser Zwang, dem sich die Individuen selbst aussetzen, entsteht aufgrund der Tatsache, dass das aktuelle Körperkonzept Vorteile in vielfacher Hinsicht wie beispielsweise Distinktionsgewinn, Aufstiegschancen etc. verspricht. Die geforderten Leistungen werden demnach freiwillig vollbracht (vgl. Karmasin 2001, S. 47-55). Ein Körper, der dem aktuellen Schönheitsideal entspricht, verspricht diverse Vorteile wie Status, Prestige, erfolgreiches Liebesleben, sozialer Erfolg

etc. und symbolisiert, dass das Individuum über die geforderten Eigenschaften wie Disziplin und Selbstbestimmung verfügt (vgl. Karmasin 2011, S. 245). Der Körper kann unter anderem auch einen gesellschaftlichen Wert ausdrücken, mithilfe dessen die Individuen versuchen bestimmte Ziele zu erreichen und ihn gegen etwas Anderes einzutauschen. Als Tauschmittel kann der Körper also auch fungieren, da nicht ausschließlich Geld für uns arbeiten kann, sondern auch gute Beziehungen (soziales Kapital) oder Lebenserfahrungen (kulturelles Kapital) hilfreich bei der Durchsetzung bestimmter Ziele und Erfolge sein können (vgl. Brettschneider et al. 1989, S. 155).

*„Wer stets auf dem Markt bleiben und nicht als soziale Altware abgestempelt werden möchte, muss gut in Form bleiben. Die große Herausforderung ist es demnach sich selbst als Ware zu konfigurieren.“* (Selke 2014, S. 193f).

Neben der Selbstverantwortung der Individuen ist die heutige Zeit auch durch Rivalität und Konkurrenz geprägt. Dies wird in den permanenten Vergleichen der Individuen mit anderen sichtbar. Aufgrund der gesellschaftlichen Gegebenheiten kommt es zu einem vermehrten Konsum von leistungssteigernden Pillen. Durch Selbstoptimierung versuchen sich die Personen an die neuen gesellschaftlichen Bedingungen anzupassen und diesen gerecht zu werden (vgl. Selke 2014, S. 195f). Die Individuen in der heutigen Gesellschaft müssen immer leistungsfähiger und allzeit bereit sein. Durch die Beschleunigung, durch die die heutige Arbeitswelt geprägt ist, sind vor allem flexible ArbeitnehmerInnen gefragt. Die Individuen befinden sich daher in einer Wettbewerbssituation, die sie zu einer permanenten Selbstoptimierung und zu ständig neuen Anpassungsleistungen zwingt. Mit diesem aufkommenden Leistungsdruck, dem nicht alle Personen gleich gut standhalten können, entstehen sowohl auf der physischen als auch psychischen Ebene stressbedingte Krankheiten wie zum Beispiel Herzkreislaufbeschwerden, Burnout, Depressionen und Dauerstress (vgl. Karmasin 2011, S. 155; Kury 2012, S. 288).

Das soziologische Problem der geplanten Arbeit ist die immer mehr aufkommende Konkurrenz und der gewisse Druck, der auf den Individuen lastet, sich selbst zu optimieren und immer besser als die Konkurrenz zu sein. Im Rahmen dieser Masterarbeit möchte ich mich mit dem Phänomen der körperlichen Selbstoptimierung hinsichtlich der Freizeit und Arbeitswelt auseinandersetzen, da wie bereits oben angemerkt der Körper und die Optimierung desselben immer mehr an Bedeutung und Verbreitung gewinnt. Aus diesem Grund wird im Zuge dieser Arbeit erforscht, welche Vorbereitungen Individuen für

unterschiedliche Szenarien im beruflichen beziehungsweise universitären Kontext treffen. Neben dem Arbeitsmarkt beleuchtet diese Arbeit auch das Privatleben beziehungsweise die Freizeit der Individuen. Es sollen sozusagen die situativen Nuancen beziehungsweise Unterschiede zwischen der Optimierung für das Privatleben beziehungsweise Freizeit und jene für die Arbeitswelt beziehungsweise Universität herausgearbeitet werden. Es soll also aufgezeigt werden in welchen unterschiedlichen kontextualen Rahmen die Selbstoptimierung stattfindet. Weiters soll thematisiert werden, wie die Gesellschaft auf jene Personen reagiert beziehungsweise jene behandelt, die den Selbstoptimierungswahn verweigern und nicht dem Schönheitsideal und den gesellschaftlichen Normen folgen möchten oder können. In jeder Lebenslage wird an die Individuen der Anspruch gestellt, an sich selbst zu arbeiten und sich selbst zu entwickeln. Genau jene Auswirkungen dieses permanenten Verbesserungsdrucks auf die Selbstoptimierung des Körpers und auf die Lebenszufriedenheit beziehungsweise Fähigkeit der Lebensbewältigung sollen untersucht werden. Darüber hinaus geht es darum, wie konsequent „Self-Enhancement“ durchgeführt wird und für wen dies getan wird. Das heißt, ob sich die Individuen für sich selbst optimieren beziehungsweise aus gesundheitlichen Gründen oder ob sie dies für andere tun. Zusammenfassend bedeutet dies, dass die Masterarbeit die Beschreibung und Kontextualisierung des Phänomens der Selbstoptimierung zum Ziel hat.

## 1.2 Stand der Forschung

In diesem Kapitel soll ein kurzer Überblick über den bisherigen Forschungsstand zum besagten Thema der Selbstoptimierung des Körpers gegeben werden. Es gibt bereits einiges an Literatur zum Thema der körperlichen Selbstoptimierung.

Die Soziologin Nina Degele hat sich in ihrem Buch „Sich schön machen“ mit dem Phänomen des Schönheitshandelns befasst und dies mithilfe von Gruppendiskussionen erforscht. Bei ihrer empirischen Forschung geht es um die Motive und Gründe der Selbstoptimierung verschiedener sozialer Gruppierungen. Der Kern ihrer Arbeit sind die Ideologien des Schönheitshandelns und zwar führt sie folgende an: die Privatheitsideologie, die Spaßideologie, die Oberflächenideologie und die Ideologie der schönen Frauen. Diese Ideologien werden in einem eigenen Kapitel dieser Arbeit ausführlich erklärt, da sie bedeutend für die Interpretation der empirischen Ergebnisse sind. Neben den angesprochenen Ideologien greift Degele auch die Thematik des Schönheitshandelns am Arbeitsmarkt auf und führt zwei Strategien an, wie die

Erwartungen der Arbeitgeber erfüllt werden können. Auf diese Strategien wird ebenfalls noch näher eingegangen (vgl. Degele 2004).

Der Soziologe Otto Penz führt ebenfalls eine empirische Forschung zu Schönheitshandeln durch, jedoch untersucht er mithilfe von Interviews, ob es klassen- und geschlechtsspezifische Unterschiede in der Schönheitspraxis gibt. Es werden dafür Angehörige verschiedener sozialer Gruppen hinsichtlich des Umfangs und der Bedeutung von körperlicher Selbstoptimierung befragt. Penz kommt zu dem Schluss, dass die Schönheitsvorgaben von den privilegierten Schichten entwickelt werden. Dadurch wird noch einmal die Macht dieser deutlich. Nach wie vor werden an die äußere Erscheinung und die Schönheit von Frauen höhere Erwartungen und Anforderungen gestellt als das bei Männern der Fall ist. Jedoch werden aufgrund der immer stärkeren Emanzipation der Frauen auch an das männliche Geschlecht in zunehmenden Maße Schönheitsvorgaben gestellt. Neben den Gemeinsamkeiten und Unterschieden in der Körperpflege der unterschiedlichen Klassen werden auch die Differenzen zwischen den Geschlechtern herausgearbeitet. Frauen der oberen Klasse legen Wert darauf, dass ihr Erscheinungsbild natürlich und individuell wirkt und die Körperpflege nicht zeitaufwändig ist. Männer hingegen weisen ein breites Spektrum an Verschönerungsmaßnahmen auf und legen besonderen Wert auf Fitness und gesunde Ernährung. Personen der mittleren Klasse verfolgen eine dezente Pflege beziehungsweise Makeup und legen Wert auf Wohlbefinden, Gesundheit und Unauffälligkeit. Bei den Angehörigen der unteren Klassen konnten die gravierendsten geschlechtsspezifischen Unterschiede festgestellt werden, was jedoch auch an den unterschiedlichen beruflichen Tätigkeiten liegen kann. Den Frauen ist es wegen dem Kundenkontakt sehr wichtig stets perfekt auszusehen, die Männer hingegen versuchen mithilfe ihrer Körperpflege den Schweißgeruch, der sich aufgrund der körperlich fordernden Arbeit entwickelt, zu minimieren beziehungsweise diesen vorzubeugen. Otto Penz kommt zu dem Ergebnis, dass die Differenzen hinsichtlich der Schönheitspraxis in mancherlei Hinsicht zwischen den Klassen größer sind als dies zwischen den Geschlechtern der Fall ist (vgl. Penz 2010).

### 1.3 Forschungsfrage

Auf der Grundlage der bereits angeführten Überlegungen und Anmerkungen konnte folgende Forschungsfrage abgeleitet werden:

*Auf welche Art und Weise findet Selbstoptimierung bei Studierenden der Studienrichtungen BWL, Jus, Medizin und Lehramt in unterschiedlichen Kontexten statt?*

Die in der Forschungsfrage angesprochenen Kontexte umfassen den Arbeitsmarkt, den universitären Alltag und das Privatleben. Darüber hinaus soll herausgefunden werden, ob die Selbstoptimierung eigen- oder fremdmotiviert ist und ob es zwischen diesen beiden Gruppen Unterschiede in der Bewältigung des Alltags im jeweiligen Kontext gibt. Im Sinne der Abgrenzung dieses Phänomens sollen auch Personen, die sich nicht optimieren, miteinbezogen und hervorgehoben werden, um definieren zu können wodurch sich dies äußert.

## 2. Theoretischer Rahmen der Arbeit

Für den theoretischen Rahmen dieser Arbeit wurde das Konzept „Das unternehmerische Selbst“ von Ulrich Bröckling ausgewählt, da dieser sich mit der Thematik der Selbstoptimierung auseinandersetzt und zwar auf der individuellen Ebene. Weiters beschäftigt er sich mit der Verantwortung der Individuen für den Erfolg und Misserfolg ihres Lebens.

### 2.1 Ulrich Bröckling: „Das unternehmerische Selbst“

In fast allen Lebensbereichen ist „manageriales“ Denken hilfreich, wenn nicht sogar notwendig. Diese Art des Denkens ist nicht nur in Wirtschaftsunternehmen erforderlich, sondern auch individuelle Berufskarrieren, private Beziehungen und sogar der eigene Körper müssen in der heutigen Gesellschaft gemanagt werden (vgl. Kreisky 2008, S. 151). Unternehmerisch zu denken bedeutet, permanent im Sinne der qualitativen Steigerung unter Berücksichtigung der aktuellen Entwicklungen am Markt zu handeln. Diese Marktförmigkeit führt dazu, dass das Individuum in die Position des „unternehmerischen Selbst“ kommt. Das „unternehmerische Selbst“ ist aufgrund der Marktförmigkeit unter einem permanenten Selbstoptimierungsdruck. Der Soziologe Andreas Reckwitz bezeichnet

diesen Selbstoptimierungszwang als Teleologie der Selbstoptimierung. Von den Individuen wird stets ein zielgerichtetes und marktorientiertes Handeln verlangt und eine fortdauernde Anpassung an immer sich rascher verändernden Herausforderungen (vgl. Kury 2012, S. 283f). Für Bröckling ist das „unternehmerische Selbst“ das Leitbild für ein Individuum, das die Anforderungen der modernen Gesellschaft erfüllt. Von den Individuen wird erwartet, dass sie zu einem Unternehmer in eigener Sache werden. Das „unternehmerische Selbst“ stellt eine Art Orientierungshilfe für das Verhalten und Handeln der Individuen dar (vgl. Bröckling 2013, S. 7) Ein Individuum, das dem unternehmerischen Selbst entspricht, wird in keinem Büro oder anderen Räumlichkeiten zu finden sein, da es sich hierbei um keine existierende bestimmte Person handelt, sondern lediglich um eine fiktive (vgl. Bröckling 2013, S. 46). *„Das unternehmerische Selbst bezeichnet überhaupt keine empirisch beobachtbare Entität, sondern die Art und Weise, in der Individuen als Person adressiert werden, und zugleich die Richtung, in der sie verändert werden und sich verändern sollen.“* (Bröckling 2013, S. 46)

Da der Wohlfahrtsstaat nicht mehr allen Individuen die traditionelle Lebensführung bestehend aus Vollzeitjob und Familie zur Verfügung stellen kann, versucht er die Individuen mithilfe von Anleitungen zur Selbstoptimierung doch noch zu diesem Lebensstandard hinzuführen beziehungsweise ihm diesen zu ermöglichen. Von dem Individuum wird demzufolge mehr Eigenverantwortung, Risikobereitschaft und Unternehmertum verlangt (vgl. Schorb 2010, S. 116). Hitzler wirft hier den Begriff der Bastelexistenz auf, der zufolge die Individuen aufgrund der Anforderungen und Entwicklungen der modernen Gesellschaft ihr Leben ohne verbindliche Anweisungen und Orientierungshilfen bewältigen müssen. Die Individuen müssen aus einer Vielfalt an Möglichkeiten selbst entscheiden, wie sie ihr Leben gestalten möchten und sind dementsprechend auch für Erfolge und Misserfolge verantwortlich (vgl. Hitzler 2003, S. 76).

Bröckling zufolge ist die unternehmerische Initiative gesellschaftlich erwünscht und wird als Universallösung für alle möglichen Probleme angesehen. Aber auch das Nichtbefolgen der Aufforderung nach der unternehmerischen Initiative wird als Grund für Misserfolg betrachtet. Der sogenannte „spirit of enterprise“ soll wirtschaftliche Stagnation beseitigen und allen Individuen Erfolg und Zufriedenheit ermöglichen. Die Individuen werden dazu aufgerufen dem Unternehmergeist zu folgen und zum Manager ihres Lebens zu werden. Diese Aufforderung bezieht sich nicht nur auf das berufliche Umfeld, sondern die unternehmerische Initiative kann und soll in allen Lebenslagen eingesetzt werden. Weiters

sollen auch jene Individuen unternehmerisch handeln, die nichts anderes als ihre eigene Haut innehaben (Bröckling 2004, S. 271f).

Im unternehmerischen Selbst werden ein normatives Menschenbild und diverse Selbst- und Sozialtechnologien miteinander verbunden, die zu einer Ausrichtung des eigenen Lebens nach den Anforderungen eines Unternehmers führen (vgl. Bröckling 2013, S. 47f). *„Ein unternehmerisches Selbst ist man nicht, man soll es werden. Und man kann es nur werden, weil man immer schon als solches angesprochen ist.“* (Bröckling 2013, S. 47) Das „unternehmerische Selbst“ versucht stets seine Ressourcen wie Wissen, soziale Kontakte, Gesundheitszustand und Aussehen zu erhalten und zu steigern. Das Individuum muss sich sozusagen als eine Firma begreifen und sich aus der Perspektive seiner Kunden sehen, um zu wissen wie er sich zu präsentieren und zu optimieren hat, um interessant und einzigartig zu werden (vgl. Bröckling 2004, S. 275).

Die Entwicklung hin zum Unternehmer vollzieht sich stets durch den Vergleich mit anderen Individuen. *„Unternehmerisch handelt man nur, sofern und solange man innovativer, findiger, wagemutiger, selbstverantwortlicher und führungsbewusster ist als die anderen.“* (Bröckling 2004, S. 275) Es wird zwar von allen Personen gefordert sich zu einem Unternehmer zu entwickeln und ihre Lebensführung danach auszurichten, jedoch steht nicht allen diese Möglichkeit zur Verfügung (vgl. Bröckling 2004, S. 275). Das unternehmerische Selbst wird niemals fertig werden, da es permanent an sich selbst arbeiten und sich optimieren muss, um gegen die Konkurrenz bestehen zu können. So muss stets das bisher Erreichte verteidigt werden, um die zurzeit innehabenden Positionen behalten zu können. Um dies erreichen zu können muss er immer in der Lage sein sich gut und authentisch zu verkaufen, da es nicht ausreicht lediglich über die erforderlichen Kompetenzen zu verfügen. Das Individuum muss wirklich zu dem „unternehmerischen Selbst“ werden, um sich überzeugend verkaufen zu können und nicht nur eine Rolle zu spielen (vgl. Bröckling 2013, S. 71f). Das unternehmerische Selbst steht sozusagen unter ständigem Vergleich und Konkurrenzdruck, es muss stets noch innovativer, effizienter und entscheidungsfreudiger sein als die anderen. Da das Individuum beziehungsweise der Unternehmer ständig an sich arbeiten muss und es bezüglich der Anforderungen keine Grenzen gibt, können diese niemals vollständig erfüllt werden. Da jeder selbst für seinen Erfolg verantwortlich ist, wird auch die Schuld eines möglichen Misserfolges der Person selbst zugeschrieben. Aufgrund der Tatsache, dass niemand permanent den Anforderungen, die an einen Unternehmer gestellt werden, erfüllen kann, ist es nicht möglich dem Ruf unentwegt zu folgen. Der permanente Druck der auf dem „unternehmerischen Selbst“

lastet, kann eine permanente Überforderung zur Folge haben, der nicht jeder dauerhaft standhalten kann (vgl. Bröckling, S. 2f).

### 3. Geschichte des Körpers

Begriffe wie Gesundheit, Schönheit aber auch Fitness gewinnen angesichts einer immer komplexer und abstrakter werdenden Gesellschaft an Bedeutung und Aufmerksamkeit und werden als Ziele der Individuen angesehen. Aufgrund dieser Zielsetzungen wird das Handeln dieser beeinflusst und dahingehend modifiziert. Die Relevanz des menschlichen Körpers beziehungsweise das Interesse an ihm, das heißt die Art und Weise wie Individuen ihren Körper pflegen, aktivieren aber auch ruhigstellen hängt seit jeher von gesellschaftlichen Veränderungsprozessen ab (vgl. Bette 1989, S. 32-33). Die verstärkte Inanspruchnahme des eigenen Körpers ist kein Trend, der erst in den letzten Jahren aufgekommen ist, denn es ist bereits seit Ende des 18. Jahrhunderts eine gewisse Tendenz hin zur Aufwertung und Wiederkehr des Körpers erkennbar (Bette 1989, S. 42f). In jeder noch so kleinen Stadt werden Fitness-, Sonnen- und Tätowierungsstudios eröffnet. Der Boom dieser Studios führt zu einer Wiederentdeckung der Lust an der Körperarbeit. Weiters werden die Möglichkeiten der Körpermodifizierungen für die Individuen wieder präsenter. Nichts desto trotz ist die heutige Zeit von einem gewissen Paradox gekennzeichnet, da es sowohl zu einer Aufwertung des Körpers kommt und gleichzeitig aber auch zu einer Abwertung, weil der Körper im Alltag fast nicht mehr gebraucht und beansprucht wird (vgl. Lübke 2005, S. 58). Die Wiederkehr des Körpers vollzieht sich also in gewisser Weise als Widerspruch, da die Aufwertung des Körpers ein Protest gegen die Tatsache ist, dass die Individuen ihren Körper im Alltag kaum noch beanspruchen beziehungsweise einsetzen können. Baudrillard zufolge verschwindet er (vgl. Zur Lippe 1982, S. 27).

#### 3.1 Wiederkehr des Körpers

Der gesellschaftlich-kulturelle Kontext war der maßgebliche Grund, warum in den Werken der soziologischen Klassiker der menschliche Körper kaum Berücksichtigung und Aufmerksamkeit fand. Die neu entfachte soziologische Neugier am menschlichen Körper kann ebenso als Folge der gesellschaftlichen Gegebenheiten und vorherrschenden Bedingungen

angesehen werden. Der Körper ist in den letzten drei bis vier Jahrzehnten immer mehr ins Zentrum sowohl gesellschaftlichen als auch individuellen Interesses getreten. Zu der sogenannten Hinwendung zum menschlichen Körper kam es durch unterschiedliche kulturelle und gesellschaftliche Prozesse, die unterschiedlich bedeutend für diese Entwicklung waren. Im Folgenden soll auf einige wesentliche Entwicklungen eingegangen und diese genauer erläutert werden (vgl. Gugutzer 2015, S. 39f).

Der Wandel von der modernen Industriegesellschaft hin zur postindustriellen beziehungsweise postmodernen Gesellschaft führte im Erwerbssektor zu einer Verschiebung der Relevanz von primär körperlicher Arbeit hin zu Tätigkeiten, die auf Wissen basieren. Durch die Verbreitung von wissensbasierter Tätigkeiten und Dienstleistungsberufe kam es zu einer Reduzierung der körperlichen Anstrengungen durch den Beruf (vgl. Gugutzer 2015, S. 40). Obwohl in der heutigen Arbeitswelt vorrangig sitzende und primär intellektuelle Tätigkeitsformen ausgeübt werden, die die Individuen körperlich nicht fordern, kam es während der postindustriellen Gesellschaft nicht nur zu einer Ausweitung der Freizeit, sondern auch der Körper wurde in seiner individuellen und kollektiven Bedeutung enorm aufgewertet. Aufgrund der Tatsache, dass die Individuen immer weniger arbeiten, haben diese vermehrt Freizeit, die diese mit einer umfassenden Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Körper gestalten. Die Aufwertung des Körpers kann jedoch auch als eine Möglichkeit um mit der vermehrten Freizeit umzugehen, angesehen werden (vgl. Gugutzer 2015, S. 40; Posch 2009, S. 59; Heinemann 1980, S. 289; Kuhlmann 1994, S. 255).

Die Voraussetzung für einen körperbewussten Lebenswandel ist das Fehlen existenzbedrohender finanzieller Sorgen, da dieser sehr zeit- und kostenintensiv ist (vgl. Bette 1989, S. 40). In den postindustriellen Gesellschaften kam es nicht nur zu einer Ausweitung des Freizeitsektors, sondern auch zu einer Steigerung des materiellen Wohlstandes, weil diese in der Regel einen relativ hohen materiellen Wohlstand aufweisen. Die genannten Entwicklungen haben zur Folge, dass Fragen des Konsums und des Lebensstils enorm an Relevanz zugenommen haben. Demzufolge leben wir in einer Konsumkultur, in der der menschliche Körper im Zentrum der Aufmerksamkeit steht (vgl. Gugutzer 2015, S. 40; Heinemann 1980, S. 289f). Angesichts der Veränderungen der Lebensbedingungen in den westlichen Industrienationen sind immer mehr Individuen in der Lage ihren Körper nach ihren Vorstellungen zu optimieren (vgl. Bette 1989, S. 40).

*„Der Körperboom der vergangenen Jahre richtet sich auf den jungen, schlanken, schönen, fitten, gesunden Körper, den es zu hegen und zu pflegen, zu trainieren, zu formen, zu ästhetisieren und zu dekorieren gilt.“ (Gugutzer 2015, S. 40)*

Der Körper ist aufgrund der Fortschritte im medizinischen und technologischen Bereich zu einem Symbol ewiger Jugend, Schönheit und Gesundheit geworden (vgl. Patzel-Mattern 2000, S. 65). In diesem Bereich sind zahlreiche Industriezweige entstanden, die durch den Verkauf der erforderlichen Produkte hohe Einnahmen erzielen, wie zum Beispiel Ernährung, Mode, Sportarten, Wellness-Produkte, -Hotels und -Magazine. Für zunehmend mehr Individuen wurde der menschliche Körper eine gefragte Möglichkeit sich selbst darzustellen und zu inszenieren. Beispielsweise Tätowierungen und Piercings, die in den 1990er Jahren aufgekommen sind, stellen eine Art Hilfsmittel dar, um seine Identität und seinen Körper zu präsentieren (vgl. Gugutzer 2015, S. 41; Degele 2004, S. 27; Alkemeyer et al. 2003, S. 8). Zusätzlich zu dieser Entwicklung kam parallel die Kommerzialisierung des Körpers, vor allem in Werbung, Theater, der Film-, Musik- und Videobranche vermehrt zum Vorschein (vgl. Gugutzer 2015, S. 41).

Die oben angesprochenen gesellschaftlichen Prozesse und Veränderungen basieren auf der Grundlage eines umfassenden kulturellen Wertewandels. Laut Politologe Ronald Inglehart fand in den westlichen Gesellschaften in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine „silent revolution“ statt, das heißt die materialistischen Wertvorstellungen wurden durch postmaterialistische ersetzt (vgl. Gugutzer 2015, S. 42). Die besagte These von Inglehart wurde von Helmut Klages erweitert, in dem bei diesem von einem mehrdimensionalen Wertewandel die Sprache ist. Der mehrdimensionale Wertewandel ist durch eine Verlagerung der Relevanz von Pflicht- und Gehorsamswerten zu Werten wie Autonomie und Selbstverwirklichung, einer Verschiebung von Disziplin – und Opferbereitschaft zu hedonistischen Werten und von extrinsisch- materiellen Werten beispielsweise wie Einkommen, Karriere hin zu intrinsisch- immateriellen also wie Leistungslust und Spaß gekennzeichnet (vgl. Gugutzer 2015, S. 42). Im Mittelpunkt der Relevanzverlagerung von protestantisch-asketischen Werten hin zu postmodernen Werten wie Genuss, Lust, Spaß, Erlebnis und Identität steht der menschliche Körper (vgl. Gugutzer 2015, S. 42).

Dieser Wertewandel beeinflusst einerseits den Individualisierungsprozess, andererseits wird dieser Wandel selbst von diesem Prozess geprägt. Der Individualisierungsprozess setzte im zweiten Drittel des vergangenen Jahrhunderts ein. Dem durch diesen Prozess erzielten Freiheitsgewinn steht der Zwang zu Entscheidungen gegenüber. Darüber hinaus besteht durch

die vielen neuen Möglichkeiten die Gefahr, diese nicht oder falsch zu nutzen. Durch die neu gewonnene Autonomie kommt es zu einer Verstärkung der individuellen Verantwortung für das eigene Leben (vgl. Gugutzer 2015, S. 42). Aufgrund der in Industriegesellschaften bestehenden Zeitknappheit und zu hohen Erwartungshaltungen beziehungsweise vielfältigen Entscheidungsoptionen entwickeln Individuen Überforderungssyndrome. Dieser Umstand führt zu einer gesteigerten Beschäftigung und Auseinandersetzung mit seinem eigenen Körper, da dieser eine Möglichkeit darstellt, seinem Leben eine gewisse Stabilität und Authentizität zu verleihen ohne erst einen gewissen sozialen Status oder Identität herstellen und erarbeiten zu müssen (vgl. Bette 1989, S. 31).

Die zunehmende Säkularisierung und das Streben nach Freiheit und Selbstbestimmung sind ebenfalls ein Grund für die Aufwertung der Beschäftigung mit dem eigenen Körper. Die Relevanz von traditionellen Instanzen wie Familie und Religion, die bisher immer eine Art Orientierungshilfe und -stütze im Leben dargestellt haben, nimmt immer mehr ab. Daher kommt es zu einer Verschiebung der Relevanz hin zu anderen Aspekten und Instanzen, die den Relevanzverlust der traditionellen Instanzen kompensieren. Diese Hinwendung zum Körper soll dem Individuum das Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben geben. Durch die Säkularisierung wird das Augenmerk auf das Hier und Jetzt gelegt, daher wollen sich die Individuen bereits im Diesseits verwirklichen. Die erschöpfende Arbeit am Körper kann als eine Art Religionsersatz angesehen werden, das heißt der Körper wird sozusagen zu einem Objekt für religiöse Ersatzhandlungen (vgl. Bette 1989, S. 28; Posch 2009, S. 47; Davids 2007, S. 14; Kuhlmann 1994, S. 252).

Die durch den Individualisierungsprozess verursachte Bedeutungsverringerung der bisher vorherrschenden Sinn-, Deutungs- und Biographiemuster hat die selbstverantwortliche Suche nach dem Sinn und der Orientierung des Lebens zur Folge. Der menschliche Körper ist ein geeignetes Medium, um seinem Leben einen Sinn und einen gewissen Halt zu geben. Das bedeutet durch den Körper kann Sicherheit und Identität geschaffen werden, weil dieser kontrolliert werden kann und sowohl die eigene Wirkung auf das Umfeld als auch auf sich selbst beeinflusst werden kann (vgl. Gugutzer 2015, S. 43; Kreisky 2008, S.155). Somit erwarten viele Individuen, dass sie mithilfe des Körpers die Chancen und Möglichkeiten eines individuellen und vielfältigen Lifestyles wahrnehmen und sich zunutze machen können und etwaige Risiken minimieren beziehungsweise überwinden können (vgl. Gugutzer 2015, S. 43).

Eine weitere gesellschaftliche Entwicklung, die seit den 1960er Jahre zu einer Veränderung des Körperbewusstseins geführt hat, war das verstärkte und vermehrte Emporkommen vielfältiger

Ökologie- und Schwulenbewegungen. Abgesehen von den bereits genannten sozialen Gruppierungen ist die Frauenbewegung die essentiellste Verbindung für den Umbruch traditioneller Frauen- und Körperbilder. Diese hatte nämlich die Gleichberechtigung von Frauen sowohl im Privat- als auch im Arbeitsleben und die Verwirklichung eines selbstbestimmten Lebens für Frauen zum Ziel. Durch diverse Meilensteine in der Frauenemanzipation hat sich nicht nur das Leben von Frauen verändert, sondern auch jenes von Männern. Deswegen fragen sich Männer heutzutage auch, was es heißt ein richtiger Mann zu sein (vgl. Gugutzer 2015, S. 43).

Insbesondere nach dem 2. Weltkrieg, genauer gesagt seit den 1970er Jahren, kam es zu einem Aufschwung hinsichtlich des zur Schaustellen des eigenen Körpers und seiner Inanspruchnahme. Daraufhin kam es nicht nur zu einer Erweiterung und Umgestaltung der bisher bestehenden Disziplinen, sondern auch die Art und Weise der Organisation des Sports wurde modifiziert. Der ursprünglich ausschließlich in Vereinen durchgeführte Sport hat durch das Aufkommen von Fitnesscenter, Lauftreffs und diversen Fitnesskursen in Volkshochschulen eine gewisse Konkurrenz bekommen, da diese neuen Organisationsformen einen einfacheren Zugang ermöglichen und auch einen unkomplizierten Austritt ermöglichen. Neben den neu aufgekomenen Sportarten und -formen, wie zum Beispiel Jogging und Bodybuilding bekamen auch immer mehr Bevölkerungsklassen Zugang zu dem immer vielfältigeren Sportangebot (vgl. Bette 1989, S. 43).

Neben den bereits behandelten Aspekten führt auch die erhöhte Lebenserwartung und demnach die Alterung der Bevölkerung in den postindustriellen Gesellschaften zu einem erhöhten Interesse am Thema Körper (vgl. Gugutzer 1989, S. 44). Dieser Wandel in der Altersstruktur der Bevölkerung hat vor allem sozialpolitische, ökonomische und medizinische Konsequenzen zur Folge, denn ältere Personen haben andere gesundheitliche Bedürfnisse als jünger Personen. Nicht nur die medizinischen Versorgungs- und Pflegeeinrichtungen gehen auf die neu entstandenen Bedingungen von immer älter werdenden Personen ein, sondern auch die Freizeit- und Tourismusbranche sieht ihren ökonomischen Nutzen, indem sie sich auf die besagte Personengruppe spezialisieren. Aufgrund dessen verkaufen sie Produkte und Dienstleistungen, die versprechen auch im fortgeschrittenen Alter fit und gesund zu bleiben oder einem wenigstens das Gefühl des Jungseins beschern (vgl. Gugutzer 2015, S. 44).

Ein weiterer Grund für das verstärkte Interesse am menschlichen Körper und seiner Gesundheit ist die Entstehung neuer Volkskrankheiten. In den postindustriellen Gesellschaften treten aufgrund der vorherrschenden Lebensverhältnisse und -bedingungen spezifische

Zivilisationskrankheiten auf, die körperlicher, seelischer oder psychosomatischer Natur sind. Das heißt es geht hier beispielsweise um Allergien, Herzinfarkte, Depressionen oder Essstörungen (vgl. Gugutzer 2015, S. 44). Durch den stetigen Anstieg solcher Volkskrankheiten verfestigte sich das Thema Gesundheit immer mehr in den Köpfen der Individuen. Die Aufrechterhaltung dieser durch Sport, Fitness und richtiger Ernährung wurde zu einem festen Bestandteil der Gesellschaft (vgl. Gugutzer 2015, S. 44).

Der vorherrschende Druck stets das „beste Selbst“ sein zu müssen, macht die Individuen aufgrund des verstärkten Stresspegels krank. Aufgrund des dadurch entstehenden neuen Gesundheitsbewusstseins kommt es zu einer gewissen Umstellung hinsichtlich der Verantwortung für das eigene körperliche Wohlbefinden. Die Individuen sind für ihre Krankheiten selbst verantwortlich, werden sozusagen zu Moderatoren ihrer Körper und sind permanent skeptisch und kritisch der Nahrung gegenüber (vgl. Rittner 1982, S. 45ff). *„Die Rettung kommt aus dem Körper, sei es der nackte Körper, der gebräunte Körper, der joggende Körper oder durch die Körpertherapien geschleuste Körper.“* (Rittner 1982, S. 48) Belastungen können sozusagen mit einem trainierten und sportlichen Körper besser bewältigt werden (vgl. Rittner 1982, S. 48).

Ein weiterer Aspekt, der zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit hinsichtlich des Körpers geführt hat, waren die in den letzten Jahren gemachten Fortschritte in der Reproduktions- und Biotechnologie. Das heißt Bereiche wie die künstliche Befruchtung, die Präimplantationsdiagnostik, die Stammzellentherapie, die Organtransplantation, das Klonen und das Doping haben die technische Verfügbarkeit des menschlichen Körpers zur Folge (vgl. Gugutzer 2015, S. 45). Aufgrund der stetigen Weiterentwicklung dieser Technologien kommt es zu einer Lockerung beziehungsweise Auflösung der Grenzen zwischen Körper und Technologie. Die technologische Manipulierbarkeit des Menschen also die Hybridisierung der Individuen dehnt sich dementsprechend aus (vgl. Gugutzer 2015, S. 45). Aufgrund der bestehenden neoliberalen Politik und der technischen Fortschritte in den Bereichen der Biotechnologie und Medizin werden neue Optionen für technische Modifikationen entwickelt. Somit können die Körper nach den Vorgaben des Neoliberalismus optimiert werden. Da der natürliche Körper nicht mehr ausreicht, werden neue Körpermärkte eröffnet, die den Individuen die Ressourcen zur Verfügung stellen, die diese für ihre Optimierung, Wiederherstellung und Modifikation benötigen (vgl. Kreisky 2008, S. 154).

Laut dem Soziologen Karl Heinrich Bette ist das gesteigerte Interesse und die verstärkte Thematisierung des menschlichen Körpers also der sogenannte Körperboom nicht ausnahmslos

als Folge beziehungsweise Konsequenz der Verdrängung und Distanzierung des Körpers zu verstehen. Denn hier dürfen die gesellschaftlichen Entwicklungen komplexer Industriegesellschaften, die sich im Zuge des Modernisierungsprozesses vollzogen haben, nicht außer Acht gelassen werden (vgl. Bette 1989, S. 27).

Kurz zusammengefasst können folgende Gründe für die Wiederkehr des Körpers genannt werden: gesellschaftlicher Konfirmismus, verstärkter Individualismus, Verlust an religiösem Empfinden und verstärktes religiöses Interesse (vgl. Kuhlmann 1994, S. 245f).

### 3.2 Körperdistanzierung

Im Vergleich zu den vergangenen Epochen gab es noch nie so vielfältige Aktivierungs-, Präsentations- und Verdrängungsmöglichkeiten des Körpers wie gegenwärtig. Zwei extreme Phänomene lassen sich feststellen und zwar auf der einen Seite eine bis ins krankhafte gehende Körperverdrängung und auf der anderen Seite negative Effekte durch eine exzessive Inanspruchnahme und Aktivierung des Körpers (vgl. Bette 1989, S. 45).

*„In einer Gesellschaft, in der inzwischen nicht nur beides möglich ist, sondern gegenläufig beschleunigt wird, kann der einzelne in seiner Person die Prozesse der Entkörperlichung und Körperaufwertung rollenmäßig parzelliert erleben.“* (Bette 1989, S. 45)

Das heißt, wenn das Individuum einem sitzenden und körperlich nicht fordernden Beruf nachgeht, kann es diesen Bewegungsmangel und diese Körperdistanzierung mit Sport in der Freizeit kompensieren. Abgesehen von jenen Personen, die auch am Arbeitsplatz körperlich gefordert werden, können die Individuen die Körperverdrängung und -aufwertung nur nacheinander beziehungsweise getrennt voneinander in verschiedenen soziale Szenarien spüren und erleben. Es kann daher auf der Handlungs- und Kommunikationssphäre der Bevölkerung von einer Ungleichzeitigkeit gesprochen werden. Inwieweit sich Individuen in ihrer Freizeit mit ihrem eigenen Körper auseinandersetzen und ihn beanspruchen, ist von ihren persönlichen Vorlieben und Entscheidungen aber auch finanziellen Möglichkeiten abhängig, da diese in modernen Gesellschaften immer mehr Freiräume zugesprochen bekommen. Somit liegt es in deren eigenen Ermessen wie sehr beziehungsweise ob sie ihren eigenen Körper aktivieren (vgl. Bette 1989, S. 45f).

*„Die Distanzierung des Körpers kann auch mit der Heraufkunft des modernen Sports nicht gänzlich abgefangen und im Sinne einer Wiederkehr des Verdrängten in die Gesellschaft reimportiert werden.“* (Bette 1989, S. 49)

Ein weiterer Aspekt der zu einer gewissen Körperentwertung führt ist die Verbreitung der Technik. Dessauer zufolge hatte der Einzug der Technik in die Gesellschaft beziehungsweise die Entstehung des technischen Zeitalters eine gravierende Veränderung des seelisch-geistigen Zustandes und des Verhaltens der Individuen zur Folge, da diejenigen, die in dem technischen Umfeld leben und von diesem geformt sind, ihre Umwelt, ihre Institutionen und sich selbst anders wahrnehmen als Personen (vgl. Dessauer 1952a, S. 29f). Das Zeitalter der Technik äußert sich dadurch, dass wir von der Technik umgeben sind, in ihren Dienst eingespannt sind und in Folge von ihr abhängig beziehungsweise auf sie angewiesen sind (vgl. Dessauer 1952a, S. 36). Die technischen Errungenschaften sind allgegenwärtig, da alle Maschinen und Geräte verwenden, die unter anderem für die tägliche Hygiene, die Zubereitung der Nahrung und Kleidung sorgen (vgl. Dessauer 1952a, S. 86).

Diejenigen, die der Technik ablehnend gegenüberstehen, äußern folgende Sorge:

*„Die Maschine zwingt den Menschen, sich ihrer Dynamik, ihrer Funktionsweise anzupassen. So werde die Lebensart standardisiert, der Geist, das Gemüt nivelliert, der Charakter ertötet: <Vermassung>.“* (Dessauer 1952a, S. 91) Das heißt durch die eintönige und technische Arbeit wird den Individuen sozusagen ihre Persönlichkeit und Besonderheit entzogen (vgl. Dessauer 1952a, S. 91). Dessauer hingegen vertritt die Ansicht, dass mithilfe der Technik die angesprochene Vermassung überwunden werden soll, da somit gleichförmige Arbeit, die sich immer wiederholt, von Maschinen übernommen wird. Daher werden die menschlichen Leistungen immer geistig anspruchsvoller (vgl. Dessauer 1952a, S. 93-113; 1952b, S. 117-121).

Neben Dessauer hat sich auch Sloterdijk mit der Thematik der Technik auseinandergesetzt. Sloterdijk zufolge, macht es einen Unterschied ob der Verlust der Individualität kulturkritisch überdacht wird oder durch den Verlust von Körperteilen im Krieg erlebt wird. In Folge dessen kam es zum Einsatz von medizinischen Prothesen. Die Prothesen und die damit verbundene Einstellung des rüstigen Roboters betonen ein Denkmuster, das bereits allgemein verbreitet ist. Laut Sloterdijk bedroht die Technik in den Weimarer Jahren den Humanismus und in der Folge dessen entsteht ein gewisses Denkschema, demzufolge die Technik droht die Individuen zu degradieren, da sie diese zu einem Roboter machen möchte. Doch wenn die Menschen achtsam

bleiben und ihren Geist in Schwung halten wird dies nicht eintreten, da die Technik eigentlich für den Menschen da ist und nicht umgekehrt (vgl. Sloterdijk 1983, S. 791-797).

Die fortschreitende Technisierung und Industrialisierung führen bereits in einigen Sparten zu einem Bedeutungsverlust des menschlichen Körpers als Arbeitskraft, weil dieser durch die Entwicklung von Maschinen und künstlicher Intelligenz immer mehr in den Hintergrund gedrängt und als entbehrlich angesehen wird (vgl. Bette 1989, S. 21). „Seine immer weiter fortschreitende Verdrängung wird in der Robotisierung und Computerisierung der Arbeitswelt vordergründig.“ (Bette 1989, S. 21) Vor allem in der Chipindustrie kommt es zu einer fast vollständigen Verdrängung des Körpers, da das Individuum zwar noch von Nutzen ist, jedoch nur unter Einhaltung spezieller und strenger Kleidungs- und Hygienevorschriften. Der Körper wird mithilfe von besonderen Overalls vollständig verummumt und desinfiziert, weil bereits der menschliche Atem die Produktion eines Tages zerstören würde (vgl. Bette 1989, S. 21f). Auch im Haushaltsbereich ist körperliche Anstrengung nicht mehr zwingend notwendig, da es bereits viele elektrische Maschinen gibt, die den Großteil der Hausarbeit übernehmen, wie zum Beispiel Staubsaugerroboter (vgl. Posch 2009, S. 126).

Nicht nur in der Berufswelt, sondern auch in anderen Aspekten des Lebens kann die Körperdistanzierung beobachtet werden. Angesichts der immer rasanter und ausgefeilter werdenden technischen Innovationen, wie beispielsweise das Fernsehen oder das Telefon können Individuen mit Bekannten beziehungsweise Angehörigen auch über weite Entfernungen miteinander kommunizieren, ohne dabei physisch anwesend sein zu müssen. Durch diese Fortschritte kommt es logischerweise zu einer sogenannten Reduzierung der Körpersprache und der Ausdrucksfähigkeit (vgl. Bette 1989, S. 21).

Die Entkörperlichung weitet sich auf Aspekte und Situationen aus, bei denen eigentlich eine gewisse Zweisamkeit und Intimität vorausgesetzt wird. Es geht hierbei um den Zeugungsakt, bei dem die Frau und der Mann beziehungsweise das Liebespaar aufgrund der modernsten Errungenschaften im Rahmen der Gentechnologie nicht mehr physisch präsent sein müssen (vgl. Bette 1989, S. 22). Dieser Bereich wurde unter anderem auch kurz im vorangegangenen Kapitel behandelt, da dieser sowohl bei der Körperaufwertung als auch bei der -entwertung eine gewisse Rolle spielt.

„Die paradoxe Simultanpräsenz kann nicht im Sinne eines Nullsummenspiels ein für allemal gelöst werden. Sie bleibt als Daueraufgabe bestehen und setzt Menschen unter Anpassungsdruck.“ (Bette 1989, S. 41) Die bestehende Körperdistanzierung lässt sich also auch

dann nicht auflösen, wenn sich Individuen in ihrer Freizeit intensiv körperlichen Betätigungen nachgehen. Das heißt, nicht einmal die Aufwertung des Körpers kann die Körperdistanzierung aufheben (vgl. Bette 1989, S. 41).

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass der Körper ein reflexives Identitätsprojekt darstellt, denn die Individuen wollen den Körper nicht als schicksalhafte biologische Gegebenheit ansehen. Sie versuchen den menschlichen Körper durch radikale Eingriffe, wie plastische Chirurgie oder durch alltägliche Körpermanipulation, zu der unter anderem Schminken, Haare färben, Fitnesstraining, Piercings und Tätowierungen zählen, zu modifizieren und nach ihren Vorstellungen zu modellieren. Aufgrund des bestehenden materiellen Wohlstandes und der Zunahme der Freizeit sehen immer mehr Individuen ihren Körper als ein vorsätzlich veränderbares Objekt an und handeln auch dementsprechend. Die besagten Personen stecken Zeit und Arbeit in ihr Aussehen und in ihren Körper mit der Erwartung sowohl einen persönlichen als auch sozialen Profit, wie zum Beispiel Ansehen zu ernten. Die oben genannten Fakten berücksichtigend ist zu sagen, dass reflexive Körperthematization und -modifikation immer auch eine Art von Selbstthematization und Identitätsarbeit darstellt (vgl. Gugutzer 2015, S. 46).

#### 4. Selbstoptimierung

Es stehen mehrere Möglichkeiten zur Optimierung des Aussehens, der Fitness und der Leistungsfähigkeit zur Verfügung. Es muss immer nur entschieden werden, ob die Verbesserung durch Übungen oder durch biomedizinische Interventionen erfolgen soll. Das heißt das Individuum kann sich sportlich betätigen oder sich für eine Operation entscheiden um sein Aussehen zu optimieren (vgl. Wagner 2016, S. 84).

In den neoliberalen beziehungsweise modernen Gesellschaften hat das Individuum die Verantwortung für die Gestaltung seines eigenen Lebens selbst inne. Daraus kann abgeleitet werden, dass der neoliberale Idealkörper ein Körper ist, für dessen Gesundheit und Aussehen sein Besitzer selbst verantwortlich ist. Dieser muss dementsprechend aber auch etwaige Risiken und Konsequenzen durchgeführter Körpermanipulationen tragen, wenn diese nicht den erwarteten Nutzen bringen oder eventuell schiefgehen (vgl. Posch 2009, S. 56; Kreisky 2008, S. 154). Laut Wolfgang Reinhard haben die Individuen die Macht über ihren eigenen Körper inne. Da der Körper ein wichtiges Instrument der beruflichen und sozialen Kommunikation ist

und das Individuum sich als Planer und Vollbringer des eigenen Lebensplans sieht, trägt es die Verantwortung für seinen Erfolg. Aufgrund der vorherrschenden Leistungsgesellschaft streben die Individuen nicht vorrangig danach der oder die Beste oder Schönste zu sein, sondern die Optimierung des Körpers ist vor allem durch die Angst zurückzubleiben, beziehungsweise aus der Gesellschaft herauszufallen, geprägt (vgl. Bayertz und Schmidt 2006, S. 59). Vollständige Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, sei es hinsichtlich der Leistungsfähigkeit in praktischen Dingen oder wegen des Aussehens, hat es noch nie gegeben (vgl. Bayertz und Schmidt 2006, S. 43). Schönheit wird in der heutigen Gesellschaft als Folge einer gesunden Lebensführung angesehen (vgl. Koppetsch, S. 110). Sport und gesunde Ernährung kann aus verschiedenen Gründen gemacht werden. Sport kann demnach um des Sportes Willens betrieben werden oder um die Schönheitsstandards zu erfüllen. Gesunde Ernährung kann Gesundheit oder Schlankheit als Ziel haben (vgl. Penz 2010, S. 40f).

In den folgenden Kapiteln werden die unterschiedlichen Arten von Selbstoptimierung genauer beleuchtet und einige Formen, wie zum Beispiel Sport und Kleidung, noch extra aufgegriffen. Darüber hinaus werden Degeles Ideologien des Schönheitshandelns erläutert und die Thematik des Schönheitshandelns auf dem Arbeitsmarkt vorgestellt.

#### 4.1 Schönheitshandeln als ästhetische Selbstoptimierung

Laut Koppetsch gliedert sich der Begriff Attraktivität in drei Aspekte auf (vgl. Davids 2007, S. 59):

*„1. Die konkrete Beschaffenheit des Körpers, wie Schönheit, Schlankheit, Sportlichkeit und Jugendlichkeit, Gesichtsformen etc..*

*2. Authentizität: Natürlichkeit, die äußere Erscheinung muss sich mit dem inneren Sein und der eigenen Individualität decken.*

*3. Charisma: Ausstrahlung, ein „gewisser Glanz“.“ (Koppetsch 2000, S. 110-111, zit. nach Davids 2007, S. 59)*

In der heutigen Gesellschaft wird Schönheit als Leistung anerkannt, also als ein Zustand, den man durch gezielte Handlungen, wie zum Beispiel Sport, Diäten, Operationen, erwerben und erhalten kann (vgl. Posch 2009, S. 58). Schönheit ist demnach kein gottgegebenes Schicksal, sondern muss mit Selbstdisziplin und Askese erarbeitet werden. Schönheit ist die Leistung der Schönen, weil diese hart dafür gearbeitet haben (vgl. Posch 1999, S. 55).

Zur Herstellung von Schönheit beziehungsweise zur Erfüllung des Schönheitsideals wird eine gewisse Kompetenz benötigt und zwar die Fähigkeit, sich selbst so in Szene zu setzen um Anerkennung von den Mitmenschen zu erzielen und somit diese instrumentell zu nutzen. Aus diesem Grund ist Schönheitskompetenz erfolgsorientiertes beziehungsweise instrumentelles Handeln, denn Individuen, die Verschönerungsmaßnahmen vollziehen, verbessern ihre Erfolgsaussichten und versuchen somit mit Schönheitshandeln an sozialer Macht teilzunehmen (vgl. Degele 2004, S. 15). Mit der Erzeugung von Schönheit wollen sich Individuen positionieren, ausdrücken und Vorteile in diversen Bereichen des Lebens erzielen (vgl. Posch 2009, S. 23; Ruckenbauer 2013, S. 199).

Das derzeitige Schönheitsideal zeichnet sich durch die Aspekte Jugendlichkeit, Schlankheit, Fitness und Authentizität aus. Das Streben der Individuen das vorherrschende Schönheitsideal zu erfüllen, hat meistens nicht die Herstellung von Schönheit als primäres Ziel. Es geht hier vielmehr um die Inszenierung und Präsentation gesellschaftlich gefragter Werte, wie Individualisierung, Flexibilität, Leistung und Freiheit und um die soziale Positionierung in einer von Unsicherheiten geprägten Welt. Dem Schönheitsideal entkommt sozusagen niemand zur Gänze, der am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchte (vgl. Posch 2009, S. 14f; S. 87).

Für viele ist Aussehen ein essentieller Faktor im gesellschaftlichen Konkurrenzkampf, denn Schönheit ist eine Dimension, durch die man gewinnen oder verlieren kann. Die äußere Erscheinung sollte nicht vernachlässigt werden, denn mithilfe dieser kann das Individuen für sich Werbung machen (vgl. Bayertz und Schmidt 2006, S. 44). Dabei ist es sekundär was am eigenen Körper optimiert beziehungsweise modifiziert wird, wichtig ist vor allem, dass man überhaupt an sich arbeitet.

Individuen sind unter anderem durch personelle, soziale, situative und finanzielle Bedingungen unterschiedlich stark vom Schönheitskult und -ideal betroffen. So werden sich Personen, die finanzielle Schwierigkeiten haben nicht mit kostenintensiven Verschönerungsmaßnahmen auseinandersetzen (vgl. Posch 2009, S. 19ff).

Schönheitshandeln ist in gewisser Weise widersprüchlich, da dieses einerseits die Unterwerfung und Befolgung des Schönheitsideals beinhaltet und andererseits aber auch die Selbstbestimmung über den eigenen Körper eine Rolle spielt. Diese Ambivalenz betrifft sowohl alltägliche Verschönerungsmaßnahmen, wie Diäten, Sport, Makeup, als auch invasive Methoden wie Schönheitsoperationen (vgl. Schorb 2010, S. 113f).

Nicht nur in der modernen Gesellschaft wird das Aussehen mithilfe von diversen Verschönerungsmaßnahmen optimiert, sondern bereits „primitive“ Kulturen haben versucht ihre äußere Erscheinung ästhetisch zu gestalten. Neben Bemalung der Haut und Styling der Haare, gab es bereits permanente Methoden wie ästhetische Vernarbungen der Haut oder Änderung der Form der Zähne. Die heutige Gesellschaft führt diese Techniken indirekt weiter, jedoch auf fortschrittlichere Art und Weise (vgl. Bayertz und Schmidt 2006, S. 43).

*„Hier reicht das Spektrum von kurzfristigen Eingriffen wie dem Stylen der Haare, über das Bemalen des Gesichts und das Lackieren der Fingernägel, über Piercing und Tätowieren bis hin zu langwierigen Prozeduren durch Sport, Bodybuilding oder Diät. Die Besonderheiten von Veränderungen des Körpers mit den Mitteln der plastischen Chirurgie liegen nicht nur in ihrer -relativen-Dauerhaftigkeit, sondern auch in deren eingeschränkter und mit hohem Aufwand verbundener Reversibilität.“* (Bayertz und Schmidt 2006, S. 43f)

Mithilfe von Kleidung, Frisur oder Schminke möchten Individuen ihr Image kontrollieren beziehungsweise nach ihren Vorstellungen verändern. Diese Vorgehensweise wird beispielsweise bei einem Flirt oder einem Vorstellungsgespräch eingesetzt (Hergovich 2001, S. 117). Je nach sozialem Zusammenhang beziehungsweise Kontext, wie beispielsweise Mode, Gesundheit, Sexualität und Unterhaltung, ist eine andere Form des Schönheitsideals und der Körperlichkeit von Bedeutung. Das Schönheitsideal lässt sich in offizielle, inoffizielle, öffentliche und private Ausprägungen gliedern. Als Beispiel kann hier der Partnermarkt angeführt werden, auf dem auch Frauen und Männer, die etwas fülliger sind, trotz des vorherrschenden Ideals einer schlanken Figur erfolgreich sein können (vgl. Bayertz und Schmidt 2006, S. 22).

Individuen beugen sich den Schönheitsvorgaben der Gesellschaft, da sie sich erhoffen, eine Identität zu konstruieren und soziale Anerkennung zu erreichen. Diese Hoffnung kann ein Gefühl von Macht und Selbstbestimmung verleihen. Jedoch bringt die Befolgung des Schönheitsideals nicht nur positive Aspekte mit sich. Schönheit kann auch bedeuten, sich unterzuordnen und gewissen Normen und Zwängen einer Gruppe zu gehorchen. So kann der Zwang den gesellschaftlichen Anforderungen von Schönheit gerecht zu werden frustrieren und krankmachen (vgl. ebd. S. 22). Dem vorgegebenen Schönheitsideal dauerhaft zu entsprechen ist sehr aufwändig und fast unmöglich, da dies nur bei Personen, die optimale genetische Voraussetzungen aufweisen und permanent an ihrem Körper und ihrem Aussehen arbeiten, erfüllen können. Aufgrund der erschwerten Realisierung der Schönheitsnormen weißt Schönheit eine gewisse Exklusivität auf (ebd. S. 25).

Individuen optimieren ihr Aussehen nicht vorrangig aufgrund von Unzufriedenheit mit ihrem Körper, sondern vor allem um ihrer Identität willen. Durch die Verschönerungsmaßnahmen soll ein wohlführendes Selbst geschaffen werden (vgl. Posch 2009, S. 153).

Folgende Entwicklungen sind für die Verstärkung von Schönheit als Selektions- und Legitimationsmechanismus verantwortlich: die mediale Verbreitung von perfekten Körpern, der Wandel der Mode, die verminderte Bedeutung von Faktoren wie Herkunft, Stand als soziale Selektionsmechanismen, die zunehmende Bedeutung des ersten Eindrucks aufgrund der Verbreitung von anonymen Situationen, die Erosion traditioneller Werte und Institutionen sowie Relativierung von Geschlechtsrollen (vgl. Menninghaus 2007, S. 267).

#### 4.1.1 Natürlichkeit

Das Ideal der Natürlichkeit bedeutet nicht, dass der Körper nicht optimiert wird, sondern dass die Verschönerungsmaßnahmen natürlich erscheinen sollen. Es gibt nämlich einen sichtbaren Unterschied zwischen „wirklicher“ Natürlichkeit und auf Natürlichkeit getrimmten Aussehen. Der Trend zur Natürlichkeit drückt sich in Form des Schminkens, der Kleidung und der Frisur aus. Die Frisuren sollen beispielsweise so aussehen, als ob diejenige Person gerade aufgestanden und unfrisiert ist, obwohl die Haare zeitintensiv gestylt worden sind. Durch die Zusammensetzung der Kleidung soll Absichtslosigkeit, Mühelosigkeit und Beliebigkeit imitiert werden. Auch beim Schminken ist dieser Trend beobachtbar und zwar durch auf Natürlichkeit geschminkte Frauen. Diese Natürlichkeit und Zufälligkeit stellen eine der schwierigsten Aufgaben des heutigen Schönheitsideals dar (vgl. Posch 2009, S. 131; 1999, S. 73).

*„Die Kunst der Verschönerung besteht demnach darin, dass sie nicht offensichtlich ist, unerkannt bleibt und trotzdem bemerkt wird.“* (Posch 2009, S. 131) Individuen versuchen die Verschönerungsmaßnahmen so durchzuführen, damit sie nicht auffallen und ihrem eigenen Aussehen eine gewisse Zufälligkeit und Unbeschwertheit verleiht, da sie sich nicht als SklavInnen des Schönheitsideals sehen beziehungsweise fühlen wollen. Dieser Trend zur angeblichen Natürlichkeit führt nicht zu einem lockeren Umgang mit dem eigenen Aussehen, sondern kann den Stress wegen der Schönheit noch erhöhen, da es noch zeitintensiver und aufwändiger ist, Körpertechnologien so durchzuführen, damit sie nicht sichtbar und erkennbar sind (vgl. Posch 2009, S. 134; 1999, S. 72f).

#### 4.1.2 Ideologien des Schönheitshandelns

Im folgenden Kapitel werden Nina Degeles Ideologien des Schönheitshandelns dargestellt. Laut Degele wird das Schönheitshandeln durch vier Ideologien geprägt. Für die genauere Erläuterung dieses Begriffs verwendet sie die Definition von Pierre Bourdieu, der unter einer Ideologie einen Bruch der Darstellungen von Personen mit der eigenen Praxis versteht. Das heißt, dass die Äußerungen von Individuen nicht wortwörtlich genommen werden dürfen. Den sozialen Akteuren geht es hier aber keineswegs um eine bewusste Täuschung (vgl. Degele 2004, S. 12f).

*„Ideologien im hier verstandenen Sinn sind gesellschaftlich notwendige und generalisierte Wissensbestände wie auch (verkörperte) Praxen partikularer sozialer Gebilde, die hinsichtlich der eigenen Erscheinung/Außenwirkung unter dem Einfluss einer hegemonialen Medien- und Alltagskultur das Verhältnis von privat und öffentlich steuern.“* (Degele 2004, S. 13)

Es geht hier also um die Art und Weise was Individuen über ihre alltäglichen Verschönerungsmaßnahmen erzählen und wie sie ihr Schönheitshandeln präsentieren, um ein bestimmtes Image beziehungsweise Auftreten zu erzeugen (vgl. Degele 2004, S. 13).

##### 4.1.2.1 Ideologie des privaten Schönheitshandelns

Wenn Individuen gefragt werden für wen sie sich schönmachen, geben die meisten von ihnen an, dass sie dies für sich selbst und nicht für andere machen. Es soll hier der Eindruck erweckt werden, dass diese das ausschließlich für sich selbst tun, da das Schönmachen für andere geringes Selbstbewusstsein und eine gewisse Abhängigkeit signalisieren. Weiters wollen wir daran glauben, dass wir uns nicht von den geltenden Schönheitsnormen beeinflussen lassen beziehungsweise uns ihnen unterwerfen (vgl. Degele 2004, S. 9). Sich schön machen ist jedoch keine Privatangelegenheit, es handelt sich hier nicht um ein privates Handeln. Schönheitshandeln ist nämlich immer auch auf andere bezogen und wird in gewisser Art und Weise gemacht, um von seinen Mitmenschen gesehen und bewertet zu werden. Über die körperliche Erscheinung kommunizieren und hinterlassen Individuen einen gewissen Eindruck, deswegen handelt es sich beim Schönheitshandeln auch um einen Akt der Kommunikation (vgl. Degele 2004, S. 17).

*„Nur für sich selbst, ohne die Blicke der Anderen, könnten sich Menschen wohl auch mit weniger Verschönerungen privat wohl fühlen. Aber Schönheit verlangt immer auch den Blick des Anderen.“* (Posch 2009, S. 35)

Ein Motiv des sich schön machen ist die Herstellung des eigenen Wohlbefindens, das erkennbar und beobachtbar gemacht werden soll. Denn nur wer mit sich selbst zufrieden ist und dies auch erfolgreich vermitteln kann, wird von seinen Mitmenschen als schön angesehen, weil in diesem Fall das innere Wohlbefinden und die äußere Erscheinung übereinstimmen (vgl. Degele 2004, S. 20). Das persönliche Wohlbefinden und das äußere Schönheitsbild bedingen sich gegenseitig, das heißt, wie man sich selbst fühlt steht in Verbindung mit dem gesellschaftlichen Druck und den äußeren Zwängen. Schönheitshandeln kann somit als Link zwischen Individuum und Gesellschaft angesehen werden (vgl. Degele 2004, S. 99). Neben dem Aspekt des Wohlbefindens gibt es noch eine weitere Komponente, die ebenfalls bei den Verschönerungsmaßnahmen von Bedeutung ist und zwar jene, die etwas mit der Sichtbarkeit des Schönheitshandelns zu tun hat (vgl. Degele 2004, S. 20).

Es gibt zwei Arten von Schönheitshandeln: Jenes, das vollzogen wird, um aufzufallen und sichtbar zu werden und Schönheitshandeln, das den gegenteiligen Effekt haben soll, nämlich Unauffälligkeit. Schönheitshandeln wird in diesem Fall angewendet, um Normalisierung herbeizuführen beziehungsweise um etwas zu verstecken, damit die Person nicht mehr in der Öffentlichkeit heraussticht (vgl. Degele 2004, S. 20; Posch 2009, S. 44).

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass für Degele die Angabe, dass das Motiv des Schönheitshandeln das eigene Wohlbefinden ist und dies insbesondere für einen selbst gemacht wird, ein wirkungsmächtiger Glaubenssatz ist. Dieser Glaubenssatz wird von ihr als „Ideologie des Schönheitshandelns als private Angelegenheit“ bezeichnet (vgl. Degele 2004, S. 12).

#### 4.1.2.1.1 Wohlbefinden als Schönheitshandeln

*„Wohlfühlen ist ein Mittel zur Schönheit, und Schönheitshandeln ist ein Mittel, um sich wohl zu fühlen.“* (Degele 2004, S. 92) Die beiden angesprochenen Komponenten sind zwar nicht ein und dasselbe bedingen sich jedoch gegenseitig und führen zusammen zu einer Optimierung des Wohlbefindens und des Aussehens. Dass Wohlfühlen eine Rolle im Kontext der Schönheit spielt, zeigt sich in einem konkreten Beispiel aus der durchgeführten Forschung von Nina Degele. Eine Gruppe von Berufsschülerinnen gibt an, dass sie sich nur dann schminken, wenn sie sich auch dementsprechend wohlfühlen. Aber auch Frauen aus einer Fitnessgruppe

hübschen sich nicht auf und bleiben lieber unauffällig, wenn sie schlechte Stimmung haben. Das heißt, bei diesen sind die Verschönerungsmaßnahmen auch vom Wohlbefinden abhängig. Schönheitshandeln kann jedoch wiederum auch zu Wohlbefinden führen. So hat beispielsweise eine Befragte der angesprochenen Forschung angegeben, dass sie sich schminkt, um sich wohler zu fühlen. Das Schminken wirkt sich hierbei auf die Ausstrahlung aus und somit beeinflusst das optimierte Aussehen das innere Befinden. Nicht nur die dekorative Kosmetik kann eine solche Wirkung mit sich ziehen, sondern auch Kleidung kann einen solchen Effekt haben. Kleidung kann beispielsweise das eigene Selbstvertrauen stärken. Wohlbefinden wird dementsprechend nicht nur durch Schönheitshandeln erzeugt, sondern auch durch die Anpassung an gesellschaftliche Erwartungen und dem jeweiligen sozialen Kontext, wie zum Beispiel eine saubere und angemessene Kleidung bei Kundengesprächen oder mündlichen Prüfungen (vgl. Degele 2004, S. 92).

Neben den bereits angesprochenen Aspekten sind auch Kontinuität und Authentizität essentiell für das eigene Wohlbefinden. Mit Kontinuität ist gemeint, dass die äußere Erscheinung von Personen weitgehend gleichbleibt und es zu keinen drastischen Veränderungen hinsichtlich des Schönheitshandelns kommt (vgl. Degele 2004, S. 93). Es geht dabei immer oder zumindest meistens darum, so hergerichtet sein zu können wie es der eigenen Persönlichkeit entspricht also authentisch und kohärent. Damit kann gemeint sein, immer gestylt zu sein, immer die gleiche Kleidung unabhängig vom Anlass zu tragen und gut zu finden, die Kleidung zwischen beruflichen und privaten Angelegenheiten nicht wechseln zu müssen oder aber so selbstbewusst zu sein, dass man mit Gesichtsmaske oder Haarkur die Wohnung verlässt (vgl. Degele 2004, S. 20).

Schönheit, die sich mit der Persönlichkeit in Einklang befindet, wird sozial höher bewertet als das reine Befolgen von Schönheitsvorgaben. So ist das Kopieren von einem Schönheitsideal lediglich eine kompensatorische und äußere Manipulation des Erscheinungsbildes. Eine solche Vorgehensweise wird von Personen verfolgt, die bezüglich ihrer Wirkung unsicher sind und sich in gewisser Weise für ihren Körper schämen (vgl. Posch 2009, S. 171; Koppetsch 2000, S. 108). So hat Degele bei ihren Gruppendiskussionen herausgefunden, dass sich Rentnerinnen am besten fühlen, wenn sie, sei es in der eigenen Wohnung oder auf der Straße, stets ein gewisses Niveau an Schönheitshandeln einhalten. Aufgrund dessen kommt es zwischen den verschiedenen Anlässen des Schönheitshandelns kaum zu Unterschieden hinsichtlich des Sich-schön-machens und es wird daher auch kaum bemerkt. Im Gegensatz dazu gibt es beispielsweise bei einem politisch linken Freundeskreis keine Gelegenheit des

Schönheitshandelns und es wird daher für alle Angelegenheiten dieselbe Kleidung getragen. Diese Personengruppe fühlt sich dementsprechend dann am wohlsten, wenn sie ihrer alltäglichen Kleiderwahl treu bleiben können. Aufgrund der Tatsache, dass es sich hier um einen nahtlosen Übergang der Erscheinung zwischen privatem und öffentlichem Kontext handelt, kommt der Faktor der Authentizität ans Licht. Als authentisch empfinden sich die Mitglieder dieses Freundeskreises, wenn sie sich in ihrem Tun „zu Hause“ fühlen und zweckorientierte Kleidung tragen. Andere befragte Personen hingegen sind der Meinung, dass sie sich als authentisch ansehen, wenn Verschönerungsmaßnahmen nicht notwendig sind oder wenn diese nicht erkennbar sind (vgl. Degele 2004, S. 93).

*„Wohlfühlen bewegt sich damit im Spannungsfeld von gesellschaftlichen Anpassungszwängen (zu situationsspezifisch adäquater Kleidung) wie auch Bedürfnisse nach Kontinuität und Authentizität-sie bilden zwei Seiten einer Medaille.“ (ebd. S. 94)*

Neben der Steigerung des Wohlfühlens durch diverse Maßnahmen, die an der äußeren Erscheinung ansetzen, kann dieses auch durch körperliche Aktivität herbeigeführt werden. In diesem Fall entspricht Schönheitshandeln körperlicher Anstrengung. Wohlbefinden und die Empfindung von Schönheit wird durch körperliche Aktivität hergestellt, weil einerseits das Individuum das Bewusstsein hat etwas für das eigene Wohlfühlen und für die Schönheit geleistet zu haben und andererseits, weil Körperarbeit, wie zum Beispiel Joggen oder Schwimmen, die Möglichkeit darstellt, sich Auszeiten zu nehmen, die wiederum positive Auswirkungen auf das innere Befinden haben. Diese Auszeiten beziehen sich aber nicht ausschließlich auf sportliche Tätigkeiten. Auch ausschlafen, ein langes Bad mit anschließendem eincremen des Körpers oder ein Ausflug in die Natur sind Methoden des Wohlfühlens, des Schönheitshandelns und der inneren Schönheit. Dabei geht es um das Wohlbefinden durch Betätigung, da der Körper von innen in Form gebracht wird. Diese Art des Wohlbefindens und des „Sich-schön-machens“ ist ebenfalls an gesellschaftliche Erwartungen gebunden, weil Gesundheit und Fitness einerseits Voraussetzungen für ein gutes Aussehen sind und andererseits Konkurrenzfähigkeit und Soziabilität darstellen und somit die Chancen am Arbeitsmarkt beeinflussen (vgl. Degele 2004, S. 95f).

#### 4.1.2.2 Ideologie des Schönheitshandelns als Spaß

Diese Ideologie versucht den Eindruck zu vermitteln, dass sich schön machen Spaß und Freude bereitet und dadurch Kreativität ausgelebt werden kann. Dass dies nicht ganz der Wahrheit

entspricht verdeutlicht auch folgendes Sprichwort: „Wer schön sein will, muss leiden.“ Schönheitshandeln ist nicht nur zeit- und kostenintensiv, sondern kann auch gesundheitliche Risiken nach sich ziehen, wie beispielsweise durch den Besuch von Sonnenbanken. Neben diesen Aspekten gibt es jedoch noch weitere Erfordernisse, um diversen Schönheitsvorgaben nachzukommen. Darunter fallen beispielsweise Operationen, Fitnesstraining, Diäten ebenso wie das gekonnte Schminken und die passende Kleidungswahl. Aufgrund dieser erforderlichen Fähigkeiten und Abstriche gehen einige Individuen diesen Verschönerungsmaßnahmen nicht nach (vgl. Degele 2004, S. 15- 21).

Durch den nötigen Arbeitsaufwand diverser Verschönerungen wird dem Schönheitshandeln ein gewisser protestantischer Faktor verliehen. Sich schön machen muss aktiv hergestellt werden und erfordert somit ein bewusstes Eingreifen in sein äußerliches Erscheinungsbild. Schönheitshandeln ereignet sich demnach nicht ohne eigenes Zutun beziehungsweise Anstrengung und schließt somit automatisches „Sich-gut-Fühlen“ aus (vgl. Degele 2004, S. 21). *„So sind auch sportliche Körperprogramme mit Joggen, Bodybuilding, Gymnastik, gesunder Ernährung etc. funktionale Äquivalente für das Schminken bzw. die Fassadenpflege mit Make-up und Kajal.“* (Degele 2004, S. 21) Man wird sozusagen niemals fertig, denn es gibt immer etwas an seinem Aussehen zu tun und zu optimieren. Das schöne Äußere darf jedoch auch nicht als Arbeit oder Zwang erscheinen, da es sich um Internalisierung handle (vgl. Degele 2004, S. 128). *„Sich schön machen kann auch zur Zwangsveranstaltung und zur Zwangshandlung werden, bei der es nur noch darum geht, den eigenen Marktwert zu erhöhen und sich gegen Konkurrentinnen zu behaupten.“* (Degele 2004, S. 128f).

#### 4.1.2.3 Ideologie des Schönheitshandelns als Oberflächenphänomen

Auch wenn die Individuen ihr Aussehen auf vielfältige Art und Weise optimieren und stylen, kommt es vor allem auf die inneren Werte beziehungsweise Charaktereigenschaften an. Diese Ideologie will demnach suggerieren, dass Schönheit nicht ausschließlich mit einem makellosen Aussehen definiert wird, sondern auch auf Grundlage von Ausstrahlung und persönlichen Eigenschaften entstehen kann. Alleinige Schönheit bringt sozusagen nichts, wenn der Rest, gemeint ist der Intellekt oder der Charakter, nicht übereinstimmen. Äußere Schönheit entscheidet zwar unmittelbar, ob man jemanden näher kennenlernen möchte. Jedoch kann die bereits erwähnte Schönheit, die auf inneren Werten basiert, erst im Zuge der Interaktion mit einer Person erfahren werden und ist damit schwerer zu erkennen. So kann beispielsweise eine

Person, die auf den ersten Blick nicht dem eigenen Schönheitsideal entspricht, durch besseres Kennenlernen an Schönheit gewinnen (vgl. Degele 2004, S. 23).

Auch wenn von vielen Personen betont wird, dass die charakterlichen Merkmale bedeutender sind als die äußerlichen, sieht es in der Praxis nach wie vor anders aus. Dieser Äußerlichkeitskult der Gesellschaft wird zwar kritisiert, dennoch handeln Individuen danach (vgl. Degele 2004, S. 23). Nichtsdestotrotz kann Schönheitshandeln nicht als Angelegenheit der Oberfläche bezeichnet werden, da es sich um einen identitätsstiftenden Akt handelt. Aufgrund dessen stellen wir unsere Identität aufbauend auf unserem Wohlbefinden und unserer Anerkennung nicht nur her, sondern sichern sie auch. Sowohl das Wohlbefinden, als auch die Anerkennung basieren dabei auf diversen Körpermanipulationen (vgl. Degele 2004, S. 24).

Schönheitshandeln wie beispielsweise Schminken kann sich dabei zu einer Art Ritual entwickeln, das automatisch ausgeführt wird, ohne darüber nachzudenken. Diese ritualisierten Verschönerungsmaßnahmen können auch zwanghaft werden, weshalb es eine Überwindung darstellt ihnen nicht nachzugehen, sich also beispielsweise nicht zu schminken (vgl. Degele 2004, S. 24).

#### 4.1.2.4 Ideologie des Schönheitshandelns als Frauensache

Die weit verbreitete Annahme, dass sich lediglich Frauen für die Thematik der Schönheit interessieren und dementsprechend diversen Maßnahmen der Verschönerung und Optimierung des eigenen Erscheinungsbildes nachgehen, ist alles andere als zutreffend. Die Assoziierung von Schönheit mit Frauen ist erst seit der Moderne beobachtbar, da insbesondere im klassischen Griechenland der männliche Körper als attraktiver als der Frauenkörper galt (vgl. Degele 2004, S. 25). Auch die Männer werden immer mehr von der Schönheits- und Wellnessindustrie vereinnahmt und sind somit eine gefragte Personengruppe von Kosmetiksalons bis hin zu Schönheitschirurgen. Es werden daher zahlreiche Kosmetikprodukte produziert, die ausschließlich für das männliche Geschlecht entwickelt werden. Zusätzlich geben auch Männerzeitschriften in gesteigertem Maße vor, wie der ideale Männerkörper auszusehen hat. Dadurch werden auch verstärkt an die Männerwelt Schönheitsstandards herangetragen, die es zu erfüllen gilt (vgl. Degele 2004, S. 27ff). Nichtsdestotrotz sind die weiblichen Schönheitsstandards nicht nur mit einem höheren Aufwand beziehungsweise viel schwerer zu erreichen, sondern sie sind auch stärker kulturell vorgegeben als jene der Männer (vgl. Degele 2004, S. 26).

*„Schönheitshandeln ist ein Mittel der Differenzierung von Geschlechtern, keineswegs aber ausschließlich Frauensache.“ (Degele 2004, S. 29)*

Im Allgemeinen geht es bei den körperlichen Manipulationen darum, sich als Mann oder Frau darzustellen und von anderen auch als solches Geschlecht gesehen zu werden. Schönheitshandeln kann aber auch einen anderen Zweck verfolgen, die bewusste Präsentation von Ungeschlechtlichkeit (vgl. Degele 2004, S. 29).

#### 4.1.3 Formen des Schönheitshandelns

In den folgenden Unterkapiteln werden die wichtigsten beziehungsweise gängigsten Verschönerungsmöglichkeiten vorgestellt. Der Sport ist wie bereits oben erwähnt nicht nur der ästhetischen Selbstoptimierung zuzuordnen, sondern kann auch lediglich aus gesundheitlichen Gründen betrieben werden. Dies ist auch bei der Thematik der gesunden Ernährung der Fall. Aufgrund des besseren Überblickes wird der Sport im Kapitel Schönheitshandeln, die Ernährung im Abschnitt Gesundheitsenhancement angeführt.

##### 4.1.3.1 Haare

Mithilfe von Haaren können Individuen nicht nur Aufmerksamkeit erlangen, sondern auch ihre soziale Attraktivität steigern. Mit einer Frisur beziehungsweise den Haaren kann gezeigt werden, welcher sozialen Schicht oder Gruppe die Person sich zugehörig fühlt. Auch die eigene Identität kann präsentiert werden. Im Speziellen die Art und Weise wie man wahrgenommen werden möchte, wie dies auch mit Kleidung und Schmuck der Fall ist. Haare übernehmen sozusagen dieselbe Funktion wie Kleidung und Schmuck, sind jedoch stärker mit dem Körper verbunden (vgl. Degele 2004, S. 168). Laut McCracken kann mithilfe von Haaren die eigene Identität dargestellt werden. Dementsprechend kann mit einem Frisurenwechsel auch die Identität modifiziert werden (vgl. Koppetsch 2000, S. 65). *„Haare sind gleichzeitig öffentlich (sichtbar), persönlich (mit dem Körper verbunden) und hochgradig wandelbar.“ (Degele 2004, S. 168)* Das Färben der Haare, aber auch das Schminken und das permanent auf Diät sein werden als normal und selbstverständlich angesehen, sodass diese Verschönerungsmaßnahmen nicht mehr als solche wahrgenommen werden (vgl. Posch 2009, S. 115; S. 197).

#### 4.1.3.2 Dekorative und pflegende Kosmetik

Zur dekorativen Kosmetik zählt nicht nur das Schminken, sondern auch die diversen Pflegemittel, die für das Aussehen der Haare und Zähne eingesetzt werden können. Bei der pflegenden Kosmetik geht es hingegen um die „Pflege“, also um die Behandlung der Haut. Die ideale Haut ist glatt, faltenlos, straff und einfach natürlich schön (vgl. Karmasin 2011, S. 276f).

Der gesellschaftlich geforderte optimierte Körper muss auch entsprechend präsentiert werden. Dies ist unter anderem durch das Schminken des Gesichtes möglich. Es handelt sich hierbei um die „Schauseite des Körpers“, also um die Art und Weise wie die Person in der Öffentlichkeit wirken möchte. Mithilfe von dekorativer Kosmetik können optische Makel vermindert werden, etwa lange Nasen, die dank Makeup kürzer wirken oder stark hervorstehende Backenknochen, die weggeschminkt werden. Andere Praktiken, die dieselbe Funktion erfüllen sind beispielsweise die Frisur, Bekleidung oder Schmuck. Das Makeup soll dabei natürlich wirken und vorzugsweise unauffällig bleiben, da eine zu starke „Verschönerung“ durch Schminke vulgär wirkt und unpassende Signale senden kann (vgl. Karmasin, S. 291f; Guggenberger 1995, S. 46).

#### 4.1.3.3 Tätowierungen und Piercings

Während andere Techniken der Optimierung Makel minimieren oder gar beseitigen, ist dies bei Tätowierungen und Piercings gerade umgekehrt der Fall, da durch sie sozusagen „Mängel“ aus Verschönerungszwecken entstehen (vgl. Katschnig-Fasch 1997, S. 110). Tätowierungen und Piercings waren in der westlichen Welt vor noch nicht allzu langer Zeit lediglich einer kleinen Minderheit vorbehalten. Mittlerweile sind sie, so wie einst die herkömmlichen Ohrlöcher, weit verbreitet und als Körperschmuck akzeptiert (vgl. Schramme 2006, S. 166f).

Immer mehr Personen lassen sich auf Arme, Rücken, Steißbein, Waden oder Schenkeln diverse Zeichen, Symbole, asiatische Buchstaben oder dergleichen tätowieren. Tätowierungen drücken im Gegensatz zu früheren Zeiten keine Zugehörigkeit zu sozialen Randgruppen mehr aus, sondern sind ein Zeichen des In-Seins. Sie sind beinahe schon zu einem Zeichen eines individualisierten Lebensstils geworden. Diese Körperbilder sind zwar eine weit verbreitete Moderscheinung, im Vergleich zu anderen Modeerscheinungen spielt hier jedoch der Faktor der Endgültigkeit eine entscheidende Rolle (vgl. Schoch 2006, S. 225f; Katschnig-Fasch 1997, S. 110; Wischermann 2000, S. 14). Mithilfe von Tätowierungen wollen Individuen aufzeigen,

dass sie sich sowohl anpassen können, aber gleichzeitig in der Lage sind diese Anpassung zu verweigern. Darüber hinaus soll durch diese Körperzeichen Lebenserfahrung, Identität, Mut, Nichtkonformität und Abenteuerlichkeit vorgegaukelt werden, die man eigentlich nicht hat (vgl. Schoch 2006, S. 227f; Karmasin 2011, S. 296). Darüber hinaus kann aber auch der Ausdruck der inneren Empfindungen über die Haut ein Motiv für eine Tätowierung sein. Der tätowierte Körper wird nur dann als authentisch angesehen, wenn die „Bemalung“ Ausdruck seiner persönlichen Intention ist (vgl. Hahn 2002, S. 291).

#### 4.1.3.4 Mode beziehungsweise Kleidung

*„In Zeiten der Erwerb- und Machbarkeit von Mode und Schönheit liegt das Unterscheidungsmerkmal vor allem im Tempo des Modewechsels.“ (Posch 2009, S. 25)*

Es erscheinen ständig neue Kollektionen und auch wenn die großen Modeketten ihre Klamotten in Niedriglohnländern preiswert herstellen lassen und diese dann in ihren Filialen zu leistbaren Preise verkaufen, ist es trotzdem nicht für alle Individuen finanziell möglich, stets die neueste Kollektion zu besitzen (vgl. Posch 2009, S. 26). Mode beziehungsweise Gewand ist ein Werkzeug mit dem Individuen versuchen ihren sozialen Status zu präsentieren beziehungsweise zu inszenieren. Aufgrund des Strebens nach sozialem Aufstieg versuchen Menschen die Mode von sozial höheren Gruppen nachzumachen. Mithilfe von Kleidung können sie sich sozial und ökonomisch gegenüber anderen abgrenzen. Die Art und Weise wie sich eine Person kleidet, kann ein Ausdruck beziehungsweise eine Inszenierung der eigenen Identität sein, da aus der Kleidung das Geschlecht, die soziale Zugehörigkeit und der materielle Status herausgelesen werden kann. Mithilfe von Mode kann also auf gewisser Weise kommuniziert werden. Sie ist sozusagen ein fixer essentieller Bestandteil der alltäglichen Performances der Individuen. Der Literaturwissenschaftlerin Gertrude Lehnert zufolge basiert die Relevanz von Mode auf dem Drang der Individuen die eigene Persönlichkeit darzustellen, sich zu stylen und ihre soziale Zugehörigkeit deutlich zu machen. Mode beinhaltet daher soziale, psychologische und ästhetische Elemente (vgl. Posch 2009, S. 26ff; 1999, S. 29; Lehnert 2003, S. 214ff). Sie ist in gewisser Weise widersprüchlich, da sie individualisiert aber zugleich auch universalisiert, sie ermöglicht zur selben Zeit Zugehörigkeit und Abgrenzung. Durch die Vorgabe von Modetrends und der dementsprechend angepassten Auswahl an Kleidung in den diversen Geschäften kommt es zwar zu einer Vereinheitlichung des Aussehens der Individuen hinsichtlich ihrer Bekleidung, jedoch wird ihnen aber zugleich auch ermöglicht

innerhalb dieser Limitationen ihren eigenen Stil zu entwickeln und diesem nachzugehen. Darüber hinaus entspricht sie dem Wunsch der Individuen nach Gruppenzugehörigkeit (vgl. Posch 2009, S. 29f).

Mode kann auch als eine Art Lebenshilfe angesehen werden, da sie die vielfältigen Optionen des Aussehens und der Bekleidung auf einige Modelle beziehungsweise auf jene Kleidung reduziert, die in den Geschäften der großen Modeketten zu erwerben ist und mithilfe derer die KäuferInnen sofort wissen was zurzeit im Trend ist. Diese Einschränkung der enormen Auswahlmöglichkeiten durch die Mode stellt eine Strategie dar, die gesellschaftlichen Unsicherheiten zu Zeiten von Modernisierungsprozessen und der Selbstverantwortung von Individuen für ihr Leben und ihren Körper zu bewältigen. Personen überlassen sozusagen der Mode was sie anziehen, indem sie aus ihrer Vorauswahl die Outfits zusammenstellen. Mode vermittelt nicht nur das Gefühl von Sicherheit, in dem sie eine Orientierung für modische Entscheidungen ist, sondern sie bietet auch Personen, die nicht dem Schönheitsideal entsprechen und sich Verschönerungsmaßnahmen finanziell nicht leisten können, die Möglichkeit in gewisser Weise die Trends und Körperideale umzusetzen (vgl. Posch 2009, S. 30).

Früher hat Kleidung Makel vertuscht beziehungsweise verringert oder Vorzüge betont, jetzt hingegen bildet Kleidung verstärkt den verborgenen Körper ab, da enge Kleidung nichts mehr versteckt. Kleidung hatte schon immer die Funktion körperliche Reize zu verstärken, jedoch wird vor allem aufgrund der körperbetonten Mode die Präsentation des perfekten Körpers neben der vorteilhaften Verhüllung immer wichtiger (vgl. Posch 1999, S. 70f; Menninghaus 2007, S. 265f).

Um den Schönheitsnormen zu entgehen stylen sich manche Individuen absichtlich nachlässig beziehungsweise betonen ihr „Understatement“ (vgl. Koppetsch, S. 113). *„Selbst die Anstrengung, sich bewusst unmodisch zu geben-wie sie sich etwa in letzter Zeit äußert ist mittlerweile zu einer Mode geworden.“* (Posch 1999, S. 28f) Wenn ein Stil von mehreren nachgeahmt wird, sozusagen zu einem Gruppenphänomen wird, wird dieser zur Mode, auch wenn er nicht dem Geschmack des Mainstreams entspricht (vgl. Posch 1999, S. 28f).

#### 4.1.3.5 Fitness und Sport

Mit Fitness ist nicht nur ein durchtrainierter und geformter Körper gemeint, sondern auch um eine im Inneren gelebte Fitness, die es Personen ermöglicht, flexibel auf neue Bedingungen zu reagieren. Unter Fitness wird also auch Flexibilität und Wandelbarkeit verstanden, aber auch die Fähigkeit sich gegen die Konkurrenz durchsetzen zu können. Nichtsdestotrotz wird unter Fitness vor allem Sport verstanden, der in der Freizeit einen gewissen Aufschwung erfährt, da die körperliche Betätigung in der Arbeitswelt immer unbedeutender wurde. Sportarten wie Bodybuilding, Aerobic und Fitnessstraining dienen neben der Erreichung des vorherrschenden Fitness- und Schönheitsideals auch der Steigerung beziehungsweise Herstellung von Wohlbefinden und der Optimierung der äußeren Erscheinung. Die durch regelmäßige körperliche Betätigung erarbeitete Kondition kann zu einer Steigerung des Selbstbewusstseins führen und einem das Gefühl von Stärke, Freiheit und Unabhängigkeit verleihen (vgl. Posch 2009, S. 125ff; Brettschneider et al. 1989, S. 8ff).

Neben den bereits genannten Aspekten hat körperliche Betätigung auch einen gesundheitsfördernden Faktor. Damit ist jedoch vor allem die Verbesserung der Leistungsfähigkeit gemeint und nicht so sehr die Abwesenheit von Krankheitssymptomen (vgl. Posch 2009, S. 127). Die Funktion des Sportes ist nicht mehr ausschließlich die Schaffung von Fitness und Gesundheit; vielmehr wird er auch zur Erfüllung des Schönheitsideals betrieben (vgl. Posch 1999, S. 158).

Die Eigenschaften Flexibilität und Wandlungsfähigkeit, die durch körperliche Betätigung suggeriert beziehungsweise ermöglicht werden, sind in den modernen Gesellschaften gefragt, da diese durch häufige Arbeitsplatz- und Wohnortwechsel und sich wechselnden Bedingungen geprägt sind. Sport ist demnach ein Werkzeug für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (vgl. Kreisky 2008, S. 152).

Die Freizeitgestaltung vieler Menschen kann als Selbstoptimierung angesehen werden, da diese wie die Arbeitszeit evaluiert und bewertet wird. Weiters wird auch in diesem Bereich versucht die Effizienz zu steigern. Der Leistungsbegriff hat sich somit durch die zahlreichen Fitness-Apps auch in der Freizeit etabliert. Handlungsmuster und Strategien aus der Arbeitswelt strukturieren die Freizeit der Individuen (vgl. Wagner 2016, S. 45). Es kommt sozusagen zu einer „Versportung“ des Alltags der Individuen, da sportliche Betätigungen verstärkt als fixer Bestandteil der eigenen Lebensführung aufgenommen werden (vgl. Brettschneider et al. 1989, S. 13; 134).

Neben der vorwiegend allein betriebenen körperlichen Selbstoptimierung kann auch die Mitgliedschaft in einem Sportverein von Vorteil sein, indem sie für den Aufbau von sozialem Ansehen und für den beruflichen Erfolg förderlich sein kann (vgl. Heinemann 1998, S. 105). Von Sport, genauer gesagt von Breitensport, wird allgemein angenommen, dass er gesundheitsförderlich ist und den alltäglichen Stress abbauen hilft. Darüber hinaus geht man davon aus, dass Sport eine Art moderne Problemlösungsformel darstellt. Zu betonen ist an dieser Stelle jedoch, dass Sport nicht nur positive Effekte, wie die bereits genannten, hat. Die vermeintliche Annahme, dass Fitness bei der Lebensbewältigung behilflich ist, kann einen gegenteiligen Effekt haben, wenn sich eine Person durch ein diszipliniertes Körpertraining für diverse Stress- und Angstsituationen vorbereiten möchte, geht sie das Risiko ein, jene Symptome wie Stress und Überforderung des Körpers auszulösen, die eigentlich verhindert werden sollten (vgl. Bette 1989, S. 54f).

#### 4.1.4 Verschönerungen als Identitätsstiftung beziehungsweise -stabilisierung

In der postmodernen Gesellschaft kann aufgrund der vielen verschiedenen sozialen Beziehungen und Umwelten keine stabile Ich-Identität aufgebaut werden. Der Körper aber ist trotz der Unsicherheiten immer bei uns und ist so eine Grundlage für die personelle Identität (vgl. Kuhlmann 1994, S. 251). Mithilfe des Körpers kann die menschliche Identität entwickelt werden, da Körperlichkeit zu den wichtigsten Werkzeugen der Schaffung, Erhaltung oder Darstellung von Identität zählt. Der menschliche Körper drückt nicht nur die geschlechtliche Zugehörigkeit und die soziale Positionierung in der Gesellschaft aus, sondern auch die Art wie Individuen mit ihrem Körper umgehen beziehungsweise sich diesem gegenüber verhalten (vgl. Posch 2009, S. 37). „*Die Inszenierung der Persönlichkeit mittels Mode und Körperlichkeit ist damit „ein produktives und rezeptives Tun“, das in mancherlei Hinsicht mit Konsequenzen behaftet sein kann.*“ (Posch 2009, S. 37). Es kommt also darauf an, ob eine Person Wert auf moderne Kleidung legt oder sich unmodisch kleidet und ob jemand die Schönheitsstandards erfüllt oder weit von ihnen entfernt ist. Dem Aussehen wird demnach stets eine gewisse Bedeutung und Symbolik zugeschrieben. Dies ist auch bei Personen, denen ihr Aussehen nicht wichtig ist, der Fall (vgl. Posch 2009, S. 37ff). Es besteht sozusagen die Pflicht eine ästhetische Identität zu wählen und zu präsentieren, auch wenn es im Endeffekt nur jene des modischen Verweigerers ist (vgl. Menninghaus 2007, S. 263).

Der Akt der Identitätsstiftung vollzieht sich erst im Handeln, weil der Kauf eines neuen Kleidungsstückes schafft noch keine Identität schafft. Erst das Tragen dieses in einer bedeutenden persönlichen Situation kann zu einer Neuorganisation der Identität führen. Aber auch durch den Vollzug von invasiven Körpertechnologien kann die personelle und soziale Identität essentiell verändert werden. Vor allem das Schönheitshandeln, also die Optimierung des eigenen Aussehens, wird zu einem identitätsstiftenden Akt, den eigenen Körper nicht mehr als gottgegeben und unveränderlich hinzunehmen und ihn aktiv optimieren zu können ist ein Merkmal der heutigen Zeit (vgl. Posch 2009, S. 37ff).

*„Dass es sich dabei nicht nur um eine Identität handeln muss, sondern es ganz im Gegenteil modern ist, mehrere Identitäten gleichzeitig zu haben oder zwischen diesen zu wechseln, ist ein Charakterzug der Gegenwart.“* (Posch 2009, S. 38) Durch die Vielfalt an Identitäten sind die Individuen flexibel und anpassungsfähig (vgl. Posch 2009, S. 38).

In individualisierten Gesellschaften werden bestmögliche und perfektionierte Identitäten zunehmend zu einem Lebens- und Aufstiegsprinzip. Identitäten werden aufgrund der Tatsache, dass moderne Gesellschaften immer mehr Freiheiten und Möglichkeiten bieten und somit wenige Vorgaben beziehungsweise Anhaltspunkte geben, immer bedeutender. Identität kann auch zu einem sozialökonomischen Prinzip werden, bei dem individuelle Eigenschaften und Charakterzüge wichtiger sind als angeeignete Qualifikationen und Fähigkeiten und sozusagen als Leistung angesehen werden. Dies ist jedoch nur dann der Fall, wenn diese Identitäten hinsichtlich der Zusammensetzung, der Verkörperung und der Präsentation ideal sind. Das hat eine Entwicklung einer Ökonomie der Identität zur Folge, in der Leistungskategorien und fachliche Qualifikationen immer bedeutungsloser für den Erwerb von Einkommen und Beschäftigung werden und die Verkörperung individuelle Wesenszüge zunehmend essentieller dafür werden (vgl. Posch 2009, S. 40).

Körpertechnologien, die durchgeführt werden, um das Aussehen an die Masse anzupassen, können auch für den sozialen Aufstieg behilflich sein, da Körperlichkeit auch soziale Konsequenzen mit sich ziehen kann. Durch Verschönerungsmaßnahmen wird versucht, das Risiko des sozialen Absturzes zu minimieren (vgl. Posch 2009, S. 44). *„Wenn jene, die ihre Körper manipulieren, zur Mehrheit zu werden scheinen, muss, wer im neuen Körperklassensystem mithalten können will, sich auch verschönern.“* (Posch 2009, S. 44) Schönheitshandeln kann sozusagen neben der Herstellung der Identität auch zur Festigung der Position in der Gesellschaft und zur Prävention vor einem möglichen sozialen Abstieg eingesetzt werden (vgl. Posch 2009, S. 45).

#### 4.1.5 Schönheitshandeln und Arbeitsmarkt

Wie bereits weiter oben erwähnt kommt es bei dem Schönheitshandeln darauf an, welche Außenwirkung erzielt wird, also welcher Eindruck bei den anderen hinterlassen wird. Die zahlreichen Maßnahmen der Optimierung des Aussehens und der eigenen Erscheinung können nicht nur für den privaten Zweck, wie zum Beispiel für potentielle BeziehungspartnerInnen oder KonkurrentInnen eingesetzt werden, sondern auch für den beruflichen Bereich um ArbeitgeberInnen oder KollegInnen zu beeindrucken oder gar auszustechen. Dies meint, die Relevanz von Schönheit macht sich auch im beruflichen Leben bemerkbar. Am Arbeitsmarkt verschwimmt immer mehr die Grenze zwischen der tatsächlichen Kompetenz und der äußerlichen Erscheinung. Das Erscheinungsbild gewinnt in diesem Bereich immer mehr an Bedeutung und stellt somit ein Werkzeug für beruflichen Erfolg dar. Vor allem im Dienstleistungsbereich werden die sogenannten „social skills“ immer essentieller während einige Leistungskriterien durch das Aussehen sogar substituiert werden (vgl. Degele 2004, S. 140; Koppetsch 2000, S. 105).

*„Wer in der Wirtschaft, Politik oder allgemeiner: in der Öffentlichkeit etwas verkaufen oder vermitteln will, muss die positive Message auch mit der eigenen Erscheinung transportieren.“* (Degele 2004, S. 40) Diese Entwicklung lässt sich auch anhand eines neuen Führungstrends feststellen. Die modernen Führungskräfte versuchen bei ihren MitarbeiterInnen durch ihre Persönlichkeit und ihre Außenwirkung zu punkten und nicht durch ihre Professionalität und ihr Fachwissen. Durch Attraktivität kann der Manager also auch die Motivation seiner Angestellten steigern (vgl. Degele 2004, S. 140; Koppetsch 2000, S. 100). Dieses „Sich-schön-machen“ wird von den betroffenen Personen instrumentell-strategisch auf den beruflichen Kontext angepasst und eingesetzt, um ihre Ziele zu erreichen. Es geht hier konkret nicht nur um die äußerliche Erscheinung, sondern auch um das entsprechende Auftreten und die Außenwirkung, da es zu einer Personalisierung der beruflichen Kompetenzen kommt. Dies heißt, es werden die geforderten Qualifikationen an die persönlichen Eigenschaften und Interessen gebunden. Auch wenn Schönheit und Attraktivität in der modernen Leistungsgesellschaft eigentlich nicht mehr eine solche Wirkungsmacht innehaben sollten, da somit die Bedeutung der Leistung vermindert wird, kommt es auf dem Arbeitsmarkt zu einer Vermengung von Kompetenz, Ausstrahlung und Attraktivität (vgl. Degele 2004, S. 141). Da die Vorstellung, dass eine Person demselben Job nachgeht nicht mehr aktuell ist und somit die Individuen immer wieder nach neuen Stellenangeboten suchen, wird nicht nur der eigene Körper präsentiert, auch die Persönlichkeit ist Teil dieser Präsentation, da diese bei dem Bewerbungsprozess immer bedeutender wird. Es

geht hier um die sogenannten Ecken und Kanten, die den Lebenslauf optimieren. Unternehmen suchen Identitäten beziehungsweise Persönlichkeiten, die überzeugen und interessant sind (vgl. Posch 2009, S. 49; Pollmann 2006, S. 321).

Aufgrund der zunehmenden Situationen, in denen der erste Eindruck zählt, muss vor allem auf die Ausdruckselemente, wie zum Beispiel Körpererscheinung, Kleidung und Art zu sprechen, also Elemente, die das Image einer Person festlegen, geachtet werden (vgl. Willems 1998, S. 28). Durch ein überzeugendes Auftreten und ein der Situation angepasstes Körpermanagement kann sozialer Erfolg und Aufmerksamkeit erreicht werden. Dieses Unterfangen betrifft nicht nur die Mimik des Gesichts, sondern auch die Haltung und Stellung des gesamten Körpers (vgl. Funken 2002, S. 263). Diese Ausdruckselemente sind auch in jenen beruflichen Kontexten von Bedeutung, bei denen der Erfolg abhängig von dem Auftreten und den persönlichen Beziehungen ist (vgl. Willems 1998, S. 56).

Nur Individuen, die permanent selbstständig an ihrer Gesundheit, Leistung und Fitness arbeiten und diese verbessern, können sich erfolgreich am Arbeitsmarkt etablieren und gegenüber der Konkurrenz behaupten. All jene, die dafür nicht in der Lage sind oder dies nicht tun, haben folglich Schwierigkeiten einen Job zu finden und sind somit schwer vermittelbar (vgl. Kreisky 2008, S. 149). Aufgrund der sozialen Entwertung von beispielsweise übergewichtigen Personen werden diese unter anderem auch auf dem Arbeitsmarkt benachteiligt. Diese Benachteiligung bezieht sich auf die Chance einer Anstellung sowie auf die Höhe des Gehalts (vgl. Schorb 2010, S. 118).

Es gibt mehrere Möglichkeiten die Anforderungen seitens des Arbeitsgebers oder des Kunden zu erfüllen. Dabei reicht das Spektrum von Totalverweigerung, wie das beispielsweise bei Obdachlosen oder AussteigerInnen der Fall ist, bis hin zur vollständigen Aufopferung und Anpassung der Persönlichkeit an die beruflichen Erwartungen. Degele nennt in diesem Kontext zwei Strategien: Eine reduktionistische und eine harmonieorientierte Strategie.

#### 4.1.5.1 Reduktionistische Strategie

Bei dieser Strategie wird das Aussehen explizit zur Erfolgsmaximierung eingesetzt und folgt folgendem Mechanismus (vgl. Degele, S. 142ff). „*Das Wissen um die Wirkung der äußeren Erscheinung wird zu ihrer Steuerung gezielt eingesetzt.*“ (Degele, S. 144) Es geht hier nicht um die Kongruenz der Außenwirkung und der eigenen Befindlichkeit, sondern um die Erzielung der eigenen Erfolgsvorgaben durch Blenden und der Setzung von sprachlichen und visuellen

Signalen. Das Individuum versucht mithilfe der eigenen Erscheinung zu verhindern, dass die Interaktion in die Tiefe geht, da ansonsten der Schein zerstört wird und das Gegenüber bemerkt, dass es geblendet und getäuscht wurde. Das angesprochene Vorgehen orientiert sich am Verlauf von Smalltalk, bei dem Themen nicht vertieft werden und man sich jederzeit anderen Gesprächspersonen zuwenden kann. Die erfolgreiche Verfolgung und Durchführung dieser Strategie basiert auf jahrelanger Übung im privaten oder professionellen Umfeld. Werden mithilfe von „Sich-schön-machen“ angesehene Positionen oder diverse Vorteile erzielt, kann von einem erfolgreichen Schönheitshandeln gesprochen werden (Degele 2004, S. 142f).

Hier kann der Verein der Burschenschaftler als ein Beispiel für die gezielte Einsetzung der äußeren Erscheinung für die Erfolgsmaximierung genannt werden. Diese tragen beispielsweise einen Anzug, da sie sich somit einen leichteren Einstieg in angesehene berufliche Positionen erhoffen und sie auch respektvoller von anderen „einfachen“ Studenten behandelt werden. Der Anzug symbolisiert für sie Erfolg und drückt Stil, Klasse und Disziplin aus (vgl. Degele 2004, S. 142f). Auch Personen, die Bodybuilding betreiben, sind ein Beispiel für instrumentell-strategisches Schönheitshandeln, da diese um im Konkurrenzkampf bestehen zu können, bewusst ihre sichtbaren Muskeln einsetzen. Die besagte Körperstatur beziehungsweise die Arbeit am Körper wird verwendet, um ein größeres Selbstbewusstsein zu symbolisieren, da es in Berufssparten wie beispielsweise im Außendienst eine Notwendigkeit ist (vgl. Degele 2004, S. 148).

#### 4.1.5.2 Harmonieorientierte Strategie

Die harmonieorientierte Strategie strebt die Übereinstimmung der Persönlichkeit mit der äußeren Erscheinung an, es soll sozusagen eine gewisse Harmonie hergestellt werden. Die Schaffung dieses Einklangs stellt eine weitere Option da, um beruflich voranzukommen und die gesetzten Ziele erreichen zu können, da hierdurch ein authentisches Auftreten ermöglicht wird. Diese Strategie vertritt die Auffassung, dass ein authentisches Auftreten dem kurzfristigen Blender, der in der reduktionistischen Variante propagiert wird, vorgezogen wird und somit erfolgsversprechender sei. Die Kongruenz von Schönheitshandeln und innerer Einstellung kann einen Stilwechsel zur Folge haben. Das heißt, dass eine berufliche Veränderung auch eine Modifizierung der Kleidungswahl und der Outfits verursachen kann (Degele 2004, S. 144f). Diese Strategie verfolgt die Auffassung, dass eine Person nur dann professionell überzeugen

kann, wenn sie nicht nur eine Rolle spielt, sondern diese vollständig übernimmt und mit der eigenen Persönlichkeit in Einklang bringt (vgl. Koppetsch 2000, S. 114).

Wie schon bei den oben beschriebenen Strategien kann die Darstellung von Kompetenz auch dann vorübergehend gelingen, wenn das Individuum gar nicht über die notwendigen Qualifikationen verfügt, dies aber überspielen kann. Durch diese Präsentation wird versucht sein Gegenüber davon zu überzeugen, dass man qualifiziert und genau die richtige Person für die Anforderungen ist. Wichtige Ausdrucksmittel sind hierbei die Sprache und das Sprechen. Es ist aber auch bei Personen, die die besagten Kompetenzen tatsächlich innehaben, nicht ausreichend nur über das erforderliche Wissen zu verfügen. Sie müssen auch wie die „Blender“ die anderen erst von dem Besitz der Fähigkeiten überzeugen. In beiden Fällen ist eine überzeugende Präsentation erforderlich (vgl. Pfadenhauer 1998, S. 295ff).

#### 4.2 Optimierung von Gesundheit (Gesundheitsenhancement)

Gesundheit hat sich aufgrund von veränderten Lebensumständen der Individuen und aufgrund des wachsenden persönlichen und öffentlichen Interesses daran zu einer treibenden Kraft in der Gesellschaft gewandelt. Somit kann Gesundheit als ein zentraler Wert in der heutigen Gesellschaft angesehen werden. In der modernen Gesellschaft gilt Gesundheit als Ausdruck einer neuen Lebensqualität und des Wohlbefindens (vgl. Kickbusch 2006, S. 7ff; Schmidt-Semisch; Paul 2010, S. 7).

Der Gesundheitsbereich ist durch eine neosoziale Versorgungspolitik geprägt. Diese Entwicklung basiert auf der Annahme, dass die umfassende Aktivierung aller Individuen unabdinglich und notwendig sei. Weiters verlagert sich der Schwerpunkt von der Heilung von Krankheiten auf die vorsorgenden Präventionen und deren Verantwortung, die dem Individuum obliegt. Die Gesundheit wird daher als Arbeit wahrgenommen und die Individuen werden zu ManagerInnen ihrer eigenen Gesundheit. Jedoch sind nicht alle Personen in der Lage der Aufforderung zum Management ihrer eigenen Gesundheit nachzugehen beziehungsweise wollen dies nicht alle tun. Moderne Gesellschaften erwarten von den Individuen, dass sie Initiative und Eigenverantwortung zeigen; beim Drang nach Selbstoptimierung spielt jedoch auch immer die Angst vor einem möglichen Versagen mit. Denn im Grunde befürchten die Individuen nicht mehr vollständig in dieser Gesellschaft zu funktionieren und nicht alle vorhandenen Chancen und Möglichkeiten für ein erfolgreiches Leben vollständig wahrzunehmen (Selke 2014, S. 245f). Während die finanziellen Mittel, die in den

Gesundheitssektor gesteckt werden immer mehr ansteigen, sinkt die Akzeptanz von Gesundheitsschäden, die durch schlechte Ernährung beziehungsweise gesundheitsschädlichem Verhalten verursacht werden (vgl. Selke 2014, S. 248; Schmidt-Semisch und Schorb 2008, S. 13).

Aufgrund der Selbstverantwortung der Individuen ihrer eigenen Gesundheit gegenüber und der Erwartungen der Gesellschaft sich dementsprechend zu verhalten, entstehen unterschiedliche Motive für ein gesundheitsbewusstes Verhalten. Abgesehen von den ausschließlich gesundheitsbezogenen Motiven, wie Wohlbefinden oder beschwerdefreies Leben, gehen Individuen einem gesundbezogenen Leben nach, um soziale Ankerkennung durch Leistungsfähigkeit, Fitness oder aber auch physischer Attraktivität zu erreichen und um die gesellschaftlichen Erwartungen zu erfüllen (vgl. Silbermann 2015, S. 11).

Die digitale Dokumentierung von biometrischen Daten, wie Schlafqualität, Körperfett und Kalorien, ist zurzeit sehr angesagt. Die selbstverantwortliche Sorge um die eigene Gesundheit kann mithilfe der Anwendung von Self-Tracking-Apps, die den Blutdruck kontrollieren oder Kalorienverbrauch berechnen, erleichtert werden, da dadurch verobjektivierte Richtwerte für die Verbesserung des eigenen Körpers beziehungsweise der Gesundheit gewonnen werden (vgl. Von Kardorff 2016, S. 292; Brunnett 2016, S. 207).

*„Gesundheit ist individuell und relativ; sie ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Andererseits hat sich wenig daran geändert, dass genau jene Merkmale als gut und gesund gelten, die die Halt- und Belastbarkeit unserer Körper erhöht und uns damit zu nützlicheren und produktiveren Mitgliedern der Gesellschaft macht.“* (Prainsack 2010, S. 50)

Gesundheit entwickelt sich immer mehr zu einem Symbol des Erfolgs und zu einem gesellschaftlichen Wert (vgl. Selke 2014, S. 248). Sie wird als Voraussetzung für ein individuell, sozial und ökonomisch produktives und erfolgreiches Leben angesehen. Ein Körpergewicht im gesunden Bereich und ein idealer Mix aus Bewegung und ausgeglichener Ernährung ist nicht nur eine präventive Maßnahme gegen Gewichtsprobleme, sondern auch eine Bedingung für mehr Leistungsfähigkeit im alltäglichen Leben (vgl. Duttweiler 2008, S. 133). Die Optimierung der eigenen Gesundheit drückt nicht nur Veränderungs- und Leistungsbereitschaft aus, sondern führt auch zu deren Aneignung. Laut der Kulturanthropologin Emily Martin symbolisiert Gesundheit die erfolgreiche Anpassung an Lebens- und Arbeitsbedingungen. Gesundheit wird so zu einer Voraussetzung um am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können (vgl. Brunnett 2016, S. 215ff). Das gesunde

Individuum zeichnet sich dadurch aus, dass es vital, kreativ und kooperativ und in der Lage ist, Probleme zu lösen und zu bewältigen. Gesundheit ist ein nie vollendeter Zustand, der immer gesteigert werden kann und der stets gepflegt werden muss, um ihn aufrechtzuerhalten. Aufgrund der Tatsache, dass Gesundheit stets gesteigert wird, ist sie grenzenlos (vgl. Karmasin 2011, S. 140f; Kickbusch 2006, S. 10). Es kann jederzeit etwas für die eigene Gesundheit getan werden, wie zum Beispiel durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, Schlaf oder allgemein Erholung (vgl. Kickbusch 2006, S.35). Gesundheit ist also ein Zustand, der kalkuliert und jederzeit individuell hergestellt und optimiert werden kann (vgl. Duttweiler 2008, S. 134). Heutzutage kann sogar vom Phänomen „chronic health“ also der chronischen Gesundheit gesprochen werden. Individuen, die diesen gesellschaftlich angesehenen Zustand erreichen möchten, befolgen wie chronisch Kranke rigide Ernährungs- und Bewegungsvorgaben. Ihr Alltag ist geprägt von Diäten, Bewegungstherapien, Monitoring und der Einnahme von Vitaminen (vgl. Karmasin 2011, S. 142).

Gesundheitsenhancement kann sowohl für die Individuen als auch für die Gesellschaft von Vorteil sein, da Personen, die aufgrund eines optimierten Immunsystems selten beziehungsweise nie krank sind, am Arbeitsmarkt gefragter sein werden, als jene die nicht über einen verbesserten Gesundheitszustand verfügen. Die Fähigkeit nicht krankheitsanfällig zu sein, kann ein erheblicher Wettbewerbsvorteil sein, jedoch kann dieser Vorteil auch durch andere Qualitäten wie Intelligenz oder Fleiß ausgeglichen werden. Das Fehlen von Krankheitsanfälligkeit ist somit nur ein Nebenaspekt für gesellschaftlichen Erfolg (vgl. Gesang 2009, S. 240). Auch aus gesamtwirtschaftlicher Perspektive kann eine Bevölkerung, die über Gesundheit verfügt, hinsichtlich von Arbeitsfehlzeiten oder Versicherungssystemen von enormer Bedeutung sein, da Nationen, die aus gut ausgebildeten und gesunden Personen bestehen, einen beachtlichen Vorteil im internationalen wirtschaftlichen Wettbewerb haben (vgl. Kickbusch 2006, S. 65).

Trotz der gesellschaftlichen Gewichtung von Gesundheit kann es vorkommen, dass die gesellschaftlichen Erwartungen hinsichtlich der Erhaltung und Optimierung von Gesundheit für einzelne Personen keine Relevanz aufweisen. In diesen Fällen haben die Individuen entweder eine gleichgültige Einstellung oder sie verhalten sich absichtlich gesundheitsschädlich (vgl. Schmidt 2010, S. 30).

*„Die Inszenierung von Ungesundheit wird zum avantgardistischen Modeausdruck all jener, die sich Gesundheit nicht leisten können und nicht leisten wollen-Fit or Fun!“* (Schmidt 2010, S. 31)

#### 4.2.1 Ernährung

Die Thematik des Essens aber auch des Kochens ist in den Medien zurzeit ein Dauerthema. Es interessieren sich mehr Individuen als je zuvor für das Kochen diverser Gerichte. Dies zeigt sich auch in der verstärkten Auswahl an Kochzeitschriften und -büchern und im Aufkommen von Kochsendungen. Hierbei wird nicht nur die Zubereitung von Speisen und Ernährung zelebriert, sondern die Köche auch als Stars gefeiert (vgl. Rose 2008, S. 230).

Früher war die tägliche Ernährung durch eine geringe Auswahl an Speisen geprägt, da diese davon abhängig war, was saisonal, regional und traditionell angebaut werden konnte. Da wir uns heute allerdings jederzeit Nahrungsmittel jeglicher Art und aus allen Nationen kaufen können, ist die Ernährung nicht mehr von räumlichen, sozialen und materiellen Faktoren abhängig. Aufgrund dieser Entwicklungen obliegt es jedem Menschen selbst zu entscheiden wie er sich ernähren möchte. Diese Entscheidungsfreiheit kann zu einer gewissen Verunsicherung und Überforderung führen.

Ernährungsratgeber haben zurzeit Hochkonjunktur, da diese Orientierung geben und aufzeigen, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen könnte. Aber auch aktuelle Ernährungsbewegungen und -stile, wie zum Beispiel Veganer, Vegetarier, Gesundheitsbewusste und Fast-Food-Konsumenten können dieselben Funktionen wie Ernährungsratgeber übernehmen, da diese ihre eigenen Ideologien, Werte und Geschmäcker vertreten und Leitlinien für eine mögliche Ernährungsart präsentieren (Rose 2008, S. 231f).

Ende der 1990er Jahre wurde eine neue Form der Essstörung und zwar das Phänomen der „Orthorexia nervosa“ entdeckt. „Orthorexia nervosa“ bedeutet, dass sich Personen krankhaft gesund ernähren. Neben dem Kalorienzählen, werden die Inhaltsstoffe, Nährwerte, Vitamin- und Mineraliengehalte aufs genaueste untersucht. Die Analyse der Inhaltsstoffe kann bis zu einige Stunden am Tag in Anspruch nehmen. Vor allem junge Frauen sind von dieser Essstörung betroffen. Die Betroffenen fürchten sich vor ungesunden Lebensmitteln, wie beispielsweise Junk-Food oder Süßigkeiten und ernähren sich vorwiegend von frischem Obst und Gemüse (vgl. Deak 2006, S. 210).

#### 4.4 Selbstoptimierungszwang

Am Körper spiegeln sich gesellschaftliche Auffassungen und die aktuelle soziale Ordnung wieder, da diese immer als ein soziales Gebilde beziehungsweise Abbild der Gesellschaft

gesehen werden kann. Der Körper kann aufgrund dessen nicht wertfrei, sondern nur in den vorherrschenden gesellschaftlichen beziehungsweise sozialen Bedeutungsdimensionen wahrgenommen werden. Körperideale und körperliche Ausdrucksformen sind daher stets kulturell bedingt und von den Werte- und Normensystemen der Gesellschaft abhängig (Lübke 2005, S. 59; Hahn und Meuser 2002, S. 8).

Die Individuen werden aufgrund der Vielzahl an Optionen zu Managern ihres eigenen Lebenslaufes und Körpers. Von den Personen der modernen Gesellschaften wird erwartet, dass sie ein Ziel und einen Plan im Leben verfolgen. Dies erfordert ein Management des Selbst, also kontinuierliche Arbeit an sich selbst und stetige Neuerfindung (vgl. Posch 2009, S. 53)

Individuen, die nicht ausreichend über ihre Optionen und Chancen informiert sind oder diese einfach nicht bestmöglich nutzen, können aufgrund der Selbstverantwortung für den Verlauf des eigenen Lebens Scham- und Versagensgefühle entwickeln (vgl. Posch 2009, S. 56). Die in den neoliberalen Gesellschaften vorherrschende Selbstverantwortung für das eigene Leben erweckt den Schein, dass alle dieselben Chancen haben, obwohl sie nicht gegeben sind. Denn die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten sind von Faktoren, wie Intelligenz, Behinderung, Milieu, Klasse, Geschlecht und Ethnizität abhängig. Durch die Unterstellung, dass alle dieselben Startbedingungen haben, wird die Ausgrenzung derjenigen legitimiert, die hinsichtlich ihres Aussehens und anderer Situationen nicht mithalten können (vgl. Posch 2009, S. 57). Obdachlose und Langzeitarbeitslose, also Personen, die aus ökonomischer Perspektive gesehen unproduktiv sind, werden aus der Gesellschaft ausgegrenzt, da angenommen wird, dass sie dieses Leben aufgrund mangelnder Anstrengung und unvernünftigen Verhalten führen (vgl. Brunnett 2016, S. 216f). *„In entgrenzten und entfesselten Marktwelten existiert für unvollkommene Körper schwindende soziale Akzeptanz.“* (Kreisky 2008, S. 155) Über den Grund für ein mögliches Versagen kann nur spekuliert und theoretisiert werden, jedoch liegt er in den neoliberalen Gesellschaften immer beim Individuum selbst. Da nicht genau bekannt ist, warum manche Individuen in so einem System versagen und wiederum andere bestehen, stehen diese unter einem gewissen Stress und sind für permanente Botschaften, wonach Schönheit ein Garant für Erfolg ist, anfällig. Es wird vermittelt, dass ein optimiertes Aussehen sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext Vorteile mit sich bringt und somit die Voraussetzung für Erfolg in allen Bereichen des Lebens ist. Diejenigen, die ihren Körper nicht an das Ideal anpassen können, werden dementsprechend als Verlierer angesehen (vgl. Posch 2009, S.8; Menninghaus 2007, S. 277). Attraktives Aussehen kann demnach wichtig für den sozialen

Status sein, da mithilfe von Schönheit Macht, persönliche Beziehungen und Aufmerksamkeit erzeugt werden kann (vgl. Davids 2007, S. 55).

Schönheit wird aufgrund der Tatsache, dass sie mithilfe diverser Körpertechnologien hergestellt und optimiert werden kann, als Ware angesehen. Durch diesen Warencharakter entwickeln sich neue Selektionsmechanismen in der Gesellschaft, das heißt die „Schönen“ werden gegen die „nicht Schönen“ ausgespielt. Der Grad der Schönheit wird so zum neuen schichtungsspezifischen Klassenmerkmal, Schönheit hat sich als eigene Klasse entwickelt (vgl. Posch 2009, S. 64).

Durch die Festlegung eines bestimmten Körperbildes als Idealkörper und dessen Popularisierung kommt es zur Unterdrückung und Ausgrenzung jener Körper, die diesen Vorgaben nicht entsprechen, wie zum Beispiel arbeitslose, obdachlose oder behinderte Personen (vgl. Kreisky 2008, 156). In modernen Gesellschaften erfolgt der Vorgang des Aussiebens anhand der Körper der Individuen. Der Körper wird somit zum sozialen Kampffeld (vgl. Kreisky 2008, S. 155).

*„Wenn nur noch jugendliche, schlanke, perfekte, fitte, strenggenommen illusionäre Körper über Kurswert verfügen und im kapitalistischen Welt- wie Menschenzuschnitt allein nach solcher Standardisierung der Körper gestrebt wird, heißt dies nicht anderes, als dass alle vom kapitalistischen Körper-Phantasma abweichenden, etwa alternden, überforderten, abgekämpften, übergewichtigen, kranken oder bloß dem allseits indoktrinierten Schönheits- und Schlankheitsideal nicht (mehr) entsprechenden Körper(-Bilder) entwertet und mehr oder minder gesellschaftlich ausgegrenzt werden.“* (Kreisky 2008, S. 156)

Übergewichtigen Personen wird unterstellt, dass sie eine falsche Lebensweise haben, falsche Entscheidungen treffen, über keine Disziplin und Kontrollfähigkeit verfügen und über keine Managementfähigkeit verfügen. Der soziale Aufstieg von Individuen, die übergewichtig beziehungsweise unbeweglich sind, wird durch diverse gesellschaftliche Missachtungen erschwert. Mit schlanken und sportlichen Individuen werden Eigenschaften wie Flexibilität, Fleiß, Disziplin, Gesundheit, Durchsetzungsvermögen und Management verbunden (vgl. Posch 2009, S. 67; S.103; Karmasin 2011, S. 158; Schorb 2010, S.106f).

Personen hingegen, die in der Gesellschaft angesehen sind oder einen gewissen Status innehaben, können sich die Abweichung von Schönheitsnormen erlauben ohne Nachteile zu erleiden, da bei diesen wegen ihrer gesellschaftlichen Stellung nicht primär auf ihre äußerliche Erscheinung Wert gelegt wird (vgl. Koppetsch 2000, S. 108). Nicht viele schaffen es, auch ohne

perfektes Aussehen soziale Anerkennung zu erzielen. Jene Personen, die dies schaffen, haben meistens einen Kultstatus inne und machen dadurch deutlich, dass sie eine Ausnahme sind. Beispiele hierfür sind unter anderem Ottfried Fischer und Beth Ditto (vgl. Karmasin 2011, S. 247).

## 5. Empirische Vorgehensweise

In den folgenden Kapiteln wird die eigene empirische Forschung präsentiert. Zu allererst werden die Verfahren zur Datenerhebung und -auswertung beschrieben und begründet. Danach werden das Sampling beziehungsweise die Zusammensetzung der Zielpersonen und der Feldzugang erklärt.

### 5.1 Erhebungsmethode: Leitfadeninterview

Es wurden zur Datenerhebung Leitfadeninterviews durchgeführt, da hierdurch das Gespräch auf konkrete Problemfelder und Themen hingeleitet werden kann. Somit können genau jene Fragen gestellt werden, die für das Forschungsinteresse relevant sind. Weiters kann durch die Anwendung des Leitfadens sichergestellt werden, dass keine wichtigen Themen vergessen werden. Der Leitfaden besteht aus offen formulierten Fragen und fungiert sozusagen als eine Orientierung für die anzusprechenden Themen. Neben der Strukturierung durch den Leitfaden kommt es durch dessen Einsatz auch zu einer Erhöhung der Vergleichbarkeit der Ergebnisse. Darüber hinaus ist es trotz des Leitfadens möglich zusätzliche beziehungsweise neue Themen und Fragen im Interview und dann auch bei der Auswertung zu thematisieren. Die Fragen müssen nicht nach der Reihenfolge des Leitfadens abgefragt werden, sondern die Abfolge der Fragen kann je nach Situation und Person variieren. Außerdem kann frei entschieden werden, wo und ob genauer nachgefragt wird beziehungsweise muss selbst bestimmt werden welche Fragen schon ausreichend beantwortet wurden (vgl. Bortz und Döring 2006, S. 314; Mayer 2013, S. 37-47). Ein Leitfaden kann auch Gewöhnungsprozesse und implizite Veränderungen des Erkenntnisinteresses im Laufe der Erhebung vermeiden. Nach mehreren Interviews kann es vorkommen, dass die/der InterviewerIn eine Vermutung darüber entwickelt, wie die weiteren Antworten zu ihrem Forschungsproblem aussehen werden. Diese entwickeln sozusagen eine subjektive Theorie über das Forschungsinteresse. Dies kann dazu führen, dass die Fragen so suggestiv formuliert werden, dass nur noch die vorhandenen Annahmen bestätigt werden und

kaum neue Informationen erhoben werden. Diesem Szenario kann eine konsequente Befolgung des Leitfadens entgegenwirken (vgl. Gläser und Lüdell 2010, S. 143).

Das Leitfadeninterview ist eine der gängigsten Formen qualitativer Befragungen (vgl. Bortz und Döring 2006, S. 314). Mithilfe der Einführung von Themen des Leitfadens kann eine gewisse Struktur in das Interview gebracht werden. Trotz der strukturierenden Eingriffe durch den Leitfaden ist diese Form des Interviews für die Erhebung von subjektiven Theorien und von Formen des Alltagswissens geeignet. Dadurch kann maximale Offenheit gewährleistet werden. Weiters können Leitfadeninterviews bei größeren Stichproben angewendet werden, da der Leitfaden in gewisser Weise zu einer Standardisierung der inhaltlichen Struktur führt und es dadurch zu einer Erleichterung der Auswertung kommt. Der Leitfaden ermöglicht es somit auch Detailfragen beziehungsweise bestimmte Unterthemen bei allen Interviewten abzufragen (vgl. Helfferich 2009, S. 179f).

Es werden diverse Anforderungen an einen guten Leitfaden gestellt:

- Der Leitfaden soll das Prinzip der Offenheit ermöglichen
- Er soll eine realistische Anzahl an Fragen beinhalten, da es sonst zu einem reinen Abhaken der Fragen kommen kann und somit nicht genug Zeit für ausführliche Antworten besteht
- Er soll übersichtlich gestaltet sein, damit dieser eine gute Orientierungshilfe für den/die InterviewerIn darstellt
- Er soll keine abrupten Themenwechsel enthalten, da der natürliche Redefluss dadurch gestört werden würde
- Themen, die über den Rahmen des Leitfadens hinausgehen und Nachfragemöglichkeiten beziehungsweise Vertiefungen sollen nicht abgeblockt werden, da spontane Erzählungen Vorrang haben (vgl. Helfferich 2009, S. 180).

Das Leitfadeninterview bietet sich für das Forschungsthema der körperlichen Selbstoptimierung an, da diverse Methoden und Szenarien der Selbstoptimierung abgefragt werden und somit weitgehend verhindert werden kann, dass essentielle Aspekte der Forschungsfrage vergessen werden. Trotzdem soll ein freier Redefluss und die Option spontan angesprochene Themen in das Interview miteinzubeziehen, ermöglicht werden. Ein weiterer Grund für den Einsatz des Leitfadens ist die verbesserte Vergleichbarkeit der erhobenen Daten bei der anschließenden Auswertung, da Studierende von vier unterschiedlichen

Studienrichtungen befragt wurden und die Daten dieser Gruppen miteinander verglichen werden sollen.

## 5.2 Auswertung: Inhaltsanalyse nach Lewis und Ritchie

Die Interviews wurden nach der Inhaltsanalyse nach Lewis und Ritchie ausgewertet, da mit dieser Auswertungsmethode auch umfangreiche Daten ausgewertet werden können und durch die systematische und transparente Bearbeitung der Daten immer wieder zwischen den verschiedenen Stufen der Abstraktion vor und zurückgesprungen werden kann ohne die Originaldaten zu verlieren (vgl. Ritchie et al. 2003, S. 220).

Im ersten Schritt dieser Auswertungsmethode geht es darum, sich mit dem Material vertraut zu machen und einen Überblick zu bekommen. Während dieser Einarbeitung sollen wiederkehrende und wichtige Themen identifiziert werden. Es wird sozusagen ein „thematic framework“ erstellt, das heißt eine Liste, in der sich sowohl wiederholende Themen und thematische Aspekte, die durch den Leitfaden in die Interviews eingeführt werden, befinden. Durch diese Phase der Einarbeitung soll ein umfassender Überblick über den Umfang und die Tiefe des Materials ermöglicht werden und die Daten nach Themen und Kategorien klassifiziert und organisiert werden. Nach der Liste kommt es zur Erstellung eines Indexes, in diesem werden die Themen in Haupt- und Unterthemen unterteilt und darauf geachtet, dass es keine Überschneidungen zwischen den einzelnen Kategorien gibt. Der Index kann jederzeit im Laufe der Analyse verändert oder angepasst werden. Die Themen, die in den Daten auftauchen, sollen sich an der Sprache des Datenmaterials orientieren und nicht zu abstrakt sein (vgl. Ritchie et al. 2003, S.220-222).

Der nächste Schritt ist dann „Indexing“ also die Anwendung des Indexes an das Datenmaterial. Dadurch soll sich zeigen, welche Sätze oder Absätze des erhobenen Material zu welchen Themen oder Konzepten zugeordnet werden können. Während dieses Prozesses können Themen auch miteinander vermengt werden, wenn Themen ineinandergreifen. Danach wird das Material nach ähnlichen oder gleichen Themen sortiert und geordnet, damit die Details und Unterschiede, die in den Themen liegen, herausgearbeitet werden. Nach dem Sortieren und Ordnen der Daten werden pro Hauptthema „thematic charts“ erstellt, um die Menge an Material zu reduzieren und die wichtigsten Informationen pro Thema und Subthemen herauszuarbeiten. Bei der Erstellung der „thematic charts“ sollen die Sätze sich an der Sprache der Interviews orientieren und nur geringfügig interpretiert werden. Es soll das gesamte Material

berücksichtigt werden, da es in den späteren Phasen der Analyse von Bedeutung sein kann (vgl. Ritchie et al. 2003, S. 224-231).

Im Anschluss daran beginnt die „descriptive analysis“, die aus drei Hauptschritten besteht:

- Detection: der substanzielle Inhalt und die Dimensionen des Phänomens werden identifiziert
- Categorisation: die Kategorien werden überarbeitet und die Daten werden diesen zugeordnet
- Classification: Gruppen von Kategorien werden zu Klassen, die sich durch ein höheres Niveau an Abstraktion auszeichnen, zugeordnet

Die erste Stufe der Abstraktion orientiert sich noch sehr an den Originaldaten, da noch nicht ganz klar ist wie die Daten verallgemeinert werden und daher ist es wichtig, dass die Elemente der Originaldaten ersichtlich sind. Im nächsten Schritt der Abstraktion werden „labels“, die sich bereits an den Theorien und Konzepten orientieren, den Daten zugeordnet und das Material wird interpretiert (vgl. Ritchie et al. 2003, S. 237f).

### 5.3 Sampling und Feldzugang

Es wurden 17 Interviews mit Studierenden der Studienrichtung Jus, Lehramt, Medizin und BWL geführt. Es sind jeweils vier Personen pro Studienrichtung befragt worden, davon waren es jeweils zwei männliche und zwei weibliche Studierende. Es wurden also 8 Frauen und 9 Männer interviewt. Neben der relativ ausgeglichenen Verteilung der ausgewählten Studienrichtungen war auch eine ausgeglichene Geschlechterverteilung bei der Auswahl der InterviewpartnerInnen wichtig, da einerseits die Ergebnisse allgemein analysiert werden und andererseits Charakteristika der einzelnen Studienrichtungen herausgearbeitet werden sollen.

Nach der Literaturrecherche und der Konkretisierung des Leitfadens fand der Feldzugang statt. Es wurden auf der Plattform Facebook in diversen Studentenforen der interessierenden Studienrichtungen Interviewanfragen gestellt. Über diese Methode wurden die gesamten InterviewpartnerInnen gefunden. Es war wichtig, dass ich die Personen nicht kenne, um so einer Voreingenommenheit entgegenzuwirken.

## 5.4 Durchführung der Interviews

Die gesamten Interviews sind im Zeitraum vom 14. Oktober 2016 bis 22. Mai 2017 durchgeführt worden. Diese wurden nach Absprache mit den interviewten Personen mithilfe eines Diktiergerätes aufgenommen und dauerten zwischen 20 und 60 Minuten. Alle Interviews wurden vollständig transkribiert, damit sie im Anschluss mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse nach Lewis und Ritchie ausgewertet werden können. Die Interviews wurden an unterschiedlichen öffentlichen Orten, wie die Universität Wien, Kaffeehäuser, Parks etc. geführt.

## 6. Ergebnisse

In den folgenden Kapiteln werden die Ergebnisse der durchgeführten empirischen Forschung dargestellt. Sie werden in diverse Unterthemen gegliedert, die vorrangig durch die abgefragten Selbstoptimierungsmethoden bestimmt sind. Zunächst werden die einzelnen Methoden der Selbstoptimierung präsentiert und ausführlich beschrieben. Im Anschluss an die Darstellung der diversen Verbesserungsmaßnahmen soll auch auf die Lebenszufriedenheit eingegangen werden, um den möglichen Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit mit der Lebensführung und dem Nachgehen körperlicher Optimierung herauszuarbeiten. Um diesen Zusammenhang zu beleuchten, wird analysiert, was die befragten Personen tun, um sich aus einem möglichen Tief herauszuholen, inwiefern sie mit ihrem Aussehen zufrieden sind beziehungsweise wie groß ihr Veränderungswunsch ist und was zur Steigerung des Wohlbefindens getan wird. Die genannten Aspekte werden in Verbindung mit den Ergebnissen der Lebenszufriedenheit bearbeitet. Die Lebenszufriedenheit wird in der vorliegenden Arbeit behandelt, um aufzuzeigen, inwieweit Selbstoptimierung zur Lebensbewältigung beiträgt.

Im Anschluss an die einzelnen Methoden und Themen der Selbstoptimierung werden Charakteristika und Unterschiede der einzelnen Studienrichtungen herausgearbeitet, um die Ergebnisse in Beziehung mit den Studienrichtungen der befragten Individuen zu setzen. Nach der Ergebnisdarstellung folgt die Conclusio, in der noch einmal die zentralen Punkte und Erkenntnisse zusammengefasst und übersichtlich dargestellt werden.

Während der Verschriftlichung der Theorie und der Erhebungsphase wurden Schönheitsoperationen und Eingriffe wie Botox etc. als Bestandteil der Selbstoptimierung

eingepplant, deswegen werden sie auch in den Interviews erwähnt und abgefragt. Aus Gründen, die im folgenden Absatz genauer erläutert werden, werden sie im Theorie- und Ergebnisteil nicht genauer erwähnt. Schönheitsoperationen und Eingriffe wie Botox und Lippenaufspritzungen wurden zwar bei allen Interviews abgefragt, jedoch werden sie in den folgenden Kapiteln der Ergebnisdarstellung nicht weiter ausgeführt und thematisiert, da sich während der Erhebungsphase gezeigt hat, dass es bei den befragten Personen keine Bereitschaft für die Durchführung von solchen Verschönerungsmaßnahmen gibt. Mögliche Komplikationen, Risiken, finanzielle Gründe aber auch die Sichtbarkeit von diesen Eingriffen werden als Gründe für die Ablehnung genannt. Die meisten der interviewten Personen hatten lediglich Verständnis für Operationen, die wegen Verletzungen und Entstellungen aufgrund von Unfällen indiziert sind, damit wieder der Zustand vor dem Unfall hergestellt und den Betroffenen ihre Lebensqualität zurückgegeben wird. Weiters hat sich herauskristallisiert, dass auch Operationen aufgrund enormer psychischer Belastungen, wie zum Beispiel, dass sich Frauen, die sehr kleine Brüste haben durch einen solchen Eingriff weiblicher fühlen, teilweise Verständnis bekommen. Lediglich ein Interview ergab, dass die entsprechende Person einmal über eine Brustvergrößerung nachgedacht hat, es jedoch wegen möglicher Risiken verworfen hat. Auch die Ergebnisse hinsichtlich Botox und Lippenaufspritzungen fallen nicht anders aus, da auch hier keine der befragten Individuen einen solchen Eingriff durchführen hat lassen, jedoch werden sie vereinzelt in der Zukunft angedacht, je nachdem wie sich das Aussehen hinsichtlich der Falten entwickeln wird. Es wird aber auch angemerkt, dass Alterserscheinungen akzeptiert werden sollen und sich die Frage gestellt wird, warum Personen nicht mit ihrem Alter umgehen können. Die natürliche Optimierung mithilfe von Sport und Ernährungsumstellung wird gegenüber Schönheitsoperationen, wie zum Beispiel Fettabsaugungen bevorzugt. Aufgrund dieser Ergebnislage wurde entschieden, diese Verschönerungstechnik aus der Ergebnisdarstellung auszuschließen.

Um einen kurzen Überblick über die Ergebnisse zu geben, sollen nun einige Aspekte beschrieben werden, die in den folgenden Kapiteln noch genauer erläutert werden. In den Interviews wurden Themen wie Sport, Ernährung, aber auch kosmetische Behandlungen, Schminken, Haare, Kleidung, Nägel und eher endgültige Maßnahmen wie Tätowierungen und Piercings behandelt. Neben den genannten Methoden wurde auch die Zufriedenheit mit dem Aussehen und der Wunsch nach körperlicher Veränderung angesprochen. Um herauszufinden in welchen Situationen beziehungsweise für welche Anlässe sich Studierende optimieren, wurden Szenarien sowohl im privaten als auch im öffentlichen Kontext abgefragt. Neben den

ästhetischen Vorbereitungen wurde auch die fachliche Vorbereitung abgefragt, um herauszufinden in welchem Verhältnis fachliche Kenntnisse und das Aussehen stehen beziehungsweise ob eventuell ausschließlich das äußere Erscheinungsbild zur Erreichung der jeweiligen Ziele eingesetzt werden.

Themen, die am meisten besprochen wurden, waren Sport und Ernährung. Diese Tatsache lässt sich auch damit erklären, dass Ernährung ein logischer Bestandteil der Lebensführung ist und viele bereits in irgendeiner Art und Weise mit körperlicher Betätigung in Berührung gekommen sind. Hingegen Präsentations- und Rhetorikkurse wurden bei den meisten nicht durchgeführt und es bestand auch in den meisten Fällen kein Interesse daran. Das Thema Schminken war bis zu einer männlichen Ausnahme natürlicherweise nur bei den Frauen interessant. Es gab eine männliche Person, die sich in der Vergangenheit bereits geschminkt hat und kein Problem damit hat es wieder zu tun.

Die interviewten Personen wiesen unterschiedliche Grade der Selbstoptimierung bis hin zum totalen Widerstand auf. Die Optimierung wird entweder in den Alltag integriert und ist ein mehr oder weniger fixer Bestandteil des Tagesablaufes beziehungsweise der Woche oder aber sie wird nur phasenweise vollzogen. Es reichte von der Sportsucht und ehemaligen Leistungssportlern bis hin zu totalen Sportverweigerern. Aber auch hinsichtlich des Stylings das heißt Kleidung und Frisur gab es einen Einzelfall, der überhaupt keinen Wert auf Kleidung und Frisur legt und zugibt sich ein bisschen zu vernachlässigen. Aber auch das genaue Gegenteil war bei den Studierenden anzutreffen. Bei der Ernährung wurden in den Interviews bestimmte Ernährungsarten wie Veganismus, vegetarische Ernährung aber auch Diäten, Kalorienzählen und Experimente angesprochen. Die Häufigkeit des Schminkens reicht von „nach Lust und Laune, nur beim Fortgehen“ bis zum „täglichen Gebrauch aus unterschiedlichen Gründen“. Bei Tätowierungen war es auffällig, dass für die meisten der Befragten das Tattoo einerseits eine Bedeutung haben muss und andererseits ihnen auf lange Zeit gefallen muss. Die Unsicherheit wegen des Motives war meistens der ausschlaggebende Grund, warum sie noch keines haben oder gar keines haben wollen. Hinsichtlich der Körperkunst wurden in den Interviews auch Piercings thematisiert. Das Interesse an Piercings ist geringer als jenes bei den Tattoos und es wurden auch von einigen der wenigen PiercingträgerInnen, die Piercings aus diversen Gründen wieder entfernt. Sowohl bei den Piercings als auch bei den Tattoos werden berufliche Überlegungen und Bedenken berücksichtigt.

## 6.1 Ergebnisdarstellung

In den folgenden Kapiteln werden die Ergebnisse der eigenen empirischen Forschung dargestellt und mithilfe der in den vorherigen Kapiteln erläuterten Theorie interpretiert.

### 6.1.1 Sport

Alle der befragten Individuen bis auf eine Ausnahme betreiben Sport mit unterschiedlicher Intensität und Regelmäßigkeit. In diesem Fall geht diese Person keinem Sport nach, da diese, wenn die Wahl zwischen körperlicher Betätigung und Schlaf besteht, immer letzteres bevorzugen würde. Sport wird sozusagen anscheinend als Arbeit und Anstrengung angesehen und nicht als Entspannung beziehungsweise nicht zur Förderung des Wohlbefindens. Nina Degeles Spaßideologie kann hier herangezogen werden, da Schönheitshandeln, das auch in Form der körperlichen Ertüchtigung auftreten kann, als Arbeit und nicht als Spaß angesehen wird und somit diese Ideologie enttarnt wurde. Es wird sozusagen der Schlaf und daher die körperliche Erholung präferiert um Degele zufolge sein Wohlbefinden und seine innere und äußere Schönheit zu steigern (Degele 2004).

Die meisten der befragten Personen treiben aus gesundheitlichen Gründen Sport und zwar um Krankheiten oder gesundheitliche Problemen, die in der Familie liegen vorzubeugen beziehungsweise das Risiko zu minimieren. Dies äußert sich unter anderem darin, dass mit dem Sport versucht wird, Gewicht zu verlieren oder körperlichen Beschwerden entgegen zu wirken.

*„(...) ich mache jetzt nicht Sport um besser auszusehen, sondern weil ich mir denk es ist gut für die Gesundheit, weil ich kann nicht wirklich meinen Körper so sehr ändern wie ich gerne hätte, dann wäre ich nicht mehr ich selbst (...).“ (3. Interview, S. 2, Z. 25-28)*

Hier wird die Ideologie des Schönheitshandelns als Oberflächenphänomen angesprochen, da das Schönheitshandeln ein identitätsstiftender Akt ist und durch Körpermanipulationen eine neue Identität geschaffen werden kann und somit nicht nur das Aussehen, die Oberfläche verändert wird. Nina Degele und Waltraud Posch zufolge kann die personelle und soziale Identität durch diverse Körpertechnologien modifiziert werden. In dem vorliegenden Fall wird befürchtet, dass durch Sport die eigene Identität dahingehend verfremdet wird, dass sie nicht mehr der eigenen entspricht. Es werden also nicht mehrere Identitäten angestrebt, um zwischen diesen wechseln zu können, wie es in der Gegenwart angestrebt wird, um flexibel und anpassungsfähig zu sein (Degele 2004; Posch 2009).

Ein weiteres häufiges Motiv stellt der Ausgleich zur Kopfarbeit und die Befreiung von Gedanken dar. Die körperliche Betätigung wird hier sozusagen als eine Art Ausgleich zu der vorwiegend sitzenden und intellektuellen Tätigkeit der Studierenden angesehen. Aus diesem Grund kam es auch zu einer Aufwertung des menschlichen Körpers (Gugutzer 2015, S. 40; Schuster 2004, S. 168; Heinemann 1980, S. 289; Kuhlmann 1994, S. 255). Dieser Bedarf den Körper einsetzen zu können, da es in den meisten Berufen nicht mehr erforderlich ist, spiegelt sich auch bei einem der befragten Individuen wieder, das angibt, der körperlichen Ertüchtigung nachzugehen, um den Körper auch im Alltag verwenden und einsetzen zu können. Der Körper soll demnach als ein Werkzeug eingesetzt werden um bestimmte, selbstgesetzte Aufgaben wie zum Beispiel ein Umzug beziehungsweise das Tragen schwerer Sachen erledigen zu können. Neben den bereits genannten Faktoren für das Betreiben von sportlichen Aktivitäten wird dem Sport somit auch die Funktion verliehen, den Körper dahingehend zu modifizieren, damit er als eine Art Instrument verwendet werden kann.

Aber auch das Aussehen spielt bei der sportlichen Betätigung eine Rolle, jedoch ist die Verbesserung der äußeren Erscheinung nicht immer der Hauptgrund dafür, sondern wird als praktischer Nebennutzen gesehen. Insbesondere in einem Interview wird der Aspekt des Aussehens thematisiert, in dem die Thematik für wen man schön sein möchte erwähnt wird.

*„Die Wirkung auf andere kann man nicht bestreiten und das ist auch ein Grund, weil irgendwo willst du ja auch für dich selbst auch schön sein, aber wenn die anderen nicht da wären, keine Ahnung.“* (4. Interview, S. 4, Z. 5-7)

Hier wird die Thematik angesprochen, die auch Nina Degele (2004) in ihrer Privatheitsideologie meint, da man sich immer für jemanden anderen hübsch macht und nicht ausschließlich für sich, da Schönheitshandeln auch immer eine Art Kommunikation darstellt und man auch wegen der Bewertungen der anderen auf sein Aussehen achtet.

Neben dem Aussehen geben einige der Befragten an, dass es ihnen auch um das Selbstempfinden geht und sie sich fit und wohl im eigenen Körper fühlen möchten und es ihnen auch Spaß macht. Schönheitshandeln kann aber auch als körperliche Anstrengung angesehen werden, da die Herstellung von Wohlbefinden und die Empfindung von Schönheit durch Sport verursacht wird. Dies geschieht durch das Bewusstsein des Individuums, etwas für das eigene Wohlfühlen und für die Schönheit geleistet zu haben. Darüber hinaus stellt sportliche Körperarbeit die Möglichkeit dar, sich Auszeiten zu nehmen, die sich wiederum positiv auf das

innere Befinden auswirken. Der Körper wird sozusagen von innen in Form gebracht (Degele 2004).

Bis auf zwei Ausnahmen gehen alle Befragten dem Sport hobbymäßig und mit gewissen Maß und Ziel nach. Vor allem eine der interviewten Personen geht den Sportarten leistungs- und meisterschaftsmäßig nach und gibt ebenfalls an, dass dies bereits eine Art Sucht darstellt. Sport hat eventuell aufgrund der Sozialisation eine solch hohe Bedeutung im Leben der besagten Person, da von dieser angeführt wird, dass ihre Eltern ihre sportlichen Aktivitäten seit der Kindheit forciert haben und sie auf diese Weise in die entsprechende Richtung gelenkt haben. Neben diesem Aspekt kann Sport aber auch als eine Art Kompensation von Problemen, die nicht bewältigt werden können angesehen werden. So wie andere Befragte angeben, dass diese entspannen oder die Wohnung aufräumen um sich wohlfühlen erfüllt bei dieser Person der Sport diese Funktion. Dem Sport wird also nachgegangen um eine Kontrolle und Ordnung zu schaffen, um Sorgen oder Probleme ausblenden zu können und das Gefühl zu haben das Chaos handhaben zu können. Dabei kann der Ausübung dieses Sports bis hin zur Selbstzerstörung nachgegangen werden. Entsprechend wenig überraschend war die zweite Ausnahme früher Leistungssportler und hat dies aufgrund von körperlichen Beschwerden aufgegeben.

Etwas weniger als die Hälfte der befragten Studierenden betreibt gerne Sport, ist weniger ausgeglichen, wenn sie längere Zeit keinem Sport nachgeht. Dies geht sogar so weit, dass der Sport die höchste Priorität neben der Ausbildung besitzt und es einfach ohne Sport nicht geht.

Hinsichtlich der Sportarten sind vor allem das Fitnesscenter, Übungen, die zu Hause gemacht werden können und Laufen bei den Studierenden vertreten. Vereinzelt werden Sportarten wie Hockey, Basketball, Yoga etc. ausgeübt. Die Sportarten, denen nachgegangen wird, hängen bei einigen auch von der Jahreszeit ab, da sich auch hier noch zusätzliche Outdooraktivitäten ergeben. Fast alle Befragten machen vorwiegend alleine Sport, da sie dadurch flexibler sind und auch ihr eigenes Tempo bestimmen können. Ausnahmen bilden dabei nur spezielle Sportarten die lediglich in der Gruppe auszuüben sind. Flexibilität ist anscheinend wichtig, da die meisten der befragten Studierenden keinen standardisierten Tagesablauf beziehungsweise Woche haben.

Bis auf eine Person gehen alle Befragten, mindestens einmal pro Woche einer sportlichen Tätigkeit nach. Vereinzelt wird dem Sport neben dem regulären Sportplan oder ausschließlich phasenweise nachgegangen und in dieser Zeit dann täglich. Fixe Sportzeiten und -tage stellen eher eine Ausnahme dar, da die Mehrheit der Befragten ihren Sport in Abhängigkeit der Uni-

und Arbeitszeiten nachgehen. Der Tagesablauf wird also nur in gewissem Maße von den sportlichen Aktivitäten geregelt.

Exzessives Sporttreiben konnte nur bei zwei Personen gefunden werden. Ein/e der Befragten liebt es Dinge exzessiv zu machen und geht so weit, bis es nicht mehr gesund ist. Gesundheitliche Schädigungen sind dadurch bereits entstanden. Der exzessive Sporttrieb wird nur phasenweise ausgelebt und nach einer gewissen Zeit wird diese Phase wieder beendet. Jedoch mit welcher psychischen Verfasstheit dies zusammenhängt, konnte der/die Befragte nicht beantworten. Es geht hier um das Ausloten von Grenzen und der Freude an körperlichen Schmerzen. Ein weiterer Faktor, der stets eine Rolle spielt ist der Steigerungsgedanke.

Die andere Person betreibt Sport als Leistungssport und hat dementsprechend auch Verständnis für exzessiven Sport, wie beispielsweise Bodybuilding, jedoch wird es nicht als schön empfunden und als schädlich für den Körper angesehen.

Vorwiegend wird exzessives Sporttreiben und Bodybuilding als gesundheitsschädlich angesehen, jedoch wird von einigen die Disziplin und der Ehrgeiz der Bodybuilder bewundert. Personen, die ebenfalls gerne oft und intensiv Sport machen, haben zwar Verständnis für diesen Trend, trotzdem gibt es gesundheitliche und ästhetische Bedenken. Nur wenn Bodybuilding mit gewissem Maß und Ziel betrieben wird, wird es als ästhetisch ansprechend empfunden, jedoch besteht eine neutrale Einstellung diesem Phänomen gegenüber, da diese kein Problem damit haben, wenn es andere tun. Wie bereits Degele in ihren Ideologien angeführt hat, wird auch hier der Zeitfaktor als ein Grund gegen dieses Phänomen angeführt, da die Bereitschaft alles auf Körperlichkeit zu reduzieren nicht besteht, weil es wichtigere Lebensinhalte gibt, von denen angenommen wird, dass sie den Personen, die exzessiv Sport betreiben fehlen (Degele 2004).

Fitness- und Sportapps stoßen bei den Studierenden auf kein großes Interesse, da mehr als die Hälfte der Befragten noch nie eine App verwendet hat oder bereits einmal eine angewendet hat, diese aber aus mangelndem Interesse wieder gelöscht hat. Die mangelnde Präsenz in diversen Social Media Seiten, auf denen die Ergebnisse gepostet werden können, wird auch als Grund für die Nichtbenutzung angeführt. Es geht hier auch um das „Prahlen“ mit den Daten und einen gewissen Vergleich mit anderen. Die sozialen Netzwerke wurden als Grund für die Löschung der App angeführt, da die Kommentare zu den erbrachten Leistungen als störend empfunden wurden. Die befragten Studierenden wollen sich sozusagen nicht in die Abhängigkeit von Apps begeben. Die Nutzung von Gadgets, wie Fitnessuhr, Schrittzähler usw., ist ebenfalls kaum bei den Befragten verbreitet. Der Trend des Trackings kann bei den Studierenden nicht wirklich

festgestellt werden, da sich zwar vereinzelt Bereitschaft für eine zukünftige Anwendung zeigt, jedoch keine stark verbreitete aktuelle Anwendung vorliegt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sport in unterschiedlichem Ausmaß bei fast allen interviewten Studierenden verbreitet ist. Das Spektrum reicht von mindestens einmal die Woche Sport bis hin zu täglicher körperlicher Betätigung. Es muss aber auch immer berücksichtigt werden, welcher Sportart nachgegangen wird und wie intensiv diese betrieben wird.

### 6.1.2 Schminken

Hinsichtlich des Schminkens können zwei Gruppen unterschieden werden und zwar jene, die sich täglich schminken und lediglich ungeschminkt sind, wenn sie zuhause sind oder nur kurz den Müll wegtragen. Die zweite Gruppe schminkt sich nicht regelmäßig, meistens nach Lust und Laune, aber auf jeden Fall beim Fortgehen oder zu wichtigen Anlässen.

Die meisten der befragten Frauen gehören der zweiten Gruppe an und schminken sich dementsprechend nicht täglich beziehungsweise regelmäßig.

Als Begründung für das tägliche Schminken wird Gewohnheit und schlechteres Aussehen angeführt. Es wurde auch bemerkt, dass im ungeschminkten Zustand häufiger nach dem Wohlbefinden gefragt wird. Dies könnte entweder der Fall sein, weil den anderen der Unterschied auffällt und die anderen deswegen denken, dass es ihr nicht gut geht oder sie sieht wirklich krank ohne Schminke aus. Das tägliche Schminken kann als eine Art Kontinuität bezeichnet werden und ist auch in einer gewissen Art und Weise authentisch, da diese eigentlich stets ein gewisses Niveau an Schönheitshandeln inne haben. Unterschiede hinsichtlich des Schminkens werden wahrscheinlich nicht so sehr bemerkt beziehungsweise beachtet, wie bei Personen die im Alltag keinen Wert auf ihr äußeres Erscheinungsbild legen und sich ausschließlich für Clubs und Diskos herrichten.

*„Also das ist schon wie eine andere Persönlichkeit, gar nicht aber man schaut anders aus, und es bringt auch oft manchmal erstaunte Blicke nach sind.“ (2. Interview, S.6, Z.19-21).*

Durch das seltene Schminken kann es sogar vorkommen, dass sich die Person selbst nicht auf Anhieb erkennt, wenn sie sich geschminkt sehen. Auch sie selbst erkennen sofort den Unterschied zwischen geschminktem und ungeschminktem Zustand. Bei diesen Personen kann

somit vorwiegend in alltäglichen Kontexten eine gewisse Kontinuität festgestellt werden, die durch spezielle Anlässe unterbrochen wird.

*„(...) und hab mich im Spiegel gesehen und hab mich erschreckt, weil ich so gut ausgesehen habe. Wenn man das einfach gar nicht mehr gewohnt ist, wenn man das nicht jeden Tag macht, dann fühlt man sich so plötzlich toll.“* (3. Interview, S. 5, Z. 33-36)

Hinsichtlich der Zusammensetzung hat sich ergeben, dass die meisten Frauen sich dezent schminken und sich vor allem mit Wimperntusche, Eyeliner und Concealer die Augen und Pickel schminken.

Alle befragten Frauen, auch diejenigen, die im Alltag nicht viel Wert auf ihr Aussehen legen, schminken sich beim Fortgehen beziehungsweise wichtigen Anlässen, dies lässt darauf schließen, dass Fortgehen einen besonderen Stellenwert bei den weiblichen Studierenden einnimmt. Aber auch aus einer gewissen Anpassung und Vermeidung eines unangenehmen Gefühls richten sich die Frauen mit Makeup her. Dies kann mit folgendem Zitat verdeutlicht werden: *„(...)wenn es was ist, wo es halt wirklich diskomäßig ist dannühl ich mich schon komisch, wenn ich dort vollkommen ungemacht dort auftauche.“* (Interview 1, S. 10, Z. 3-4) Diejenigen, die sich sehr selten bis gar nicht im Alltag schminken, schminken sich vorwiegend dezent für das abendliche Fortgehen. Von den 8 interviewten Frauen schminken sich nur zwei.

Sogar einer der befragten Männer hat sich früher für das Besuchen von Clubs und Diskos seine Augen geschminkt, um ein Mädchen zu beeindrucken und hat folglich aus diesem Grund auch wieder aufgehört. Er hat es sozusagen nie für sich selbst gemacht, sondern von Anfang an um ein gewisses Ziel zu erreichen. Dieser hat als einziger eine Methode des Schönheitshandelns angewendet, die eigentlich vorwiegend als weiblich konnotiert ist und hätte auch nichts dagegen, wenn es wieder dazu kommen würde. Die Ideologie des Schönheitshandelns als Frauensache von Degele zeigt an dieser Stelle auf, dass nicht ausschließlich Frauen diversen Verschönerungsmaßnahmen nachgehen (Degele 2004).

Neben dem Fortgehen ist auch ein Fernsehauftritt ein Anlass, für den sich einige Frauen schminken beziehungsweise unbedingt geschminkt werden wollen, da es besser wirkt und sie besser aussehen. Bis auf eine Ausnahme schminken sich alle beziehungsweise würden sich alle für spezielle Meetings oder Vorstellungsgespräche schminken, hingegen für Referate und mündliche Prüfungen schminken sich die Frauen nicht so konsequent. In dieser Situation schminken sich einige, weil sie denken, dass es von ihnen erwartet wird und es eventuell negativ auffällt, wenn sie es nicht tun. Diese werden sozusagen fremdbestimmt und passen sich den

Gepflogenheiten an, um kein Risiko einzugehen. Dies war vor allem bei den Studentinnen der Rechtswissenschaften auffallend. Die anderen Befragten benutzen Makeup für eine solche Situation, wenn sie sich danach fühlten um ausdrucksstarker oder frischer zu wirken oder aber sie schminken sich sowieso täglich und machen hinsichtlich ihres Makeups keinen Unterschied.

Vor allem der private und alltägliche Kontext, wie beispielsweise Uni und gemütlicher Abend mit Freunden, wird überwiegend ungeschminkt verbracht, da es hier vor allem um die Bequemlichkeit geht. Entweder fühlen sich die StudentInnen auf der Universität in solchem Ausmaß wohl, dass es ihnen nicht wichtig genug erscheint sich zu schminken oder aber die Situation ist anonym genug, wodurch das Aussehen unwichtig wird. Länger schlafen und ein finanzieller Aspekt sind weitere Gründe für das seltene Schminken im Alltag. Die körperliche Erholung und die vermehrte Zeit für sich haben sozusagen einen höheren Stellenwert als äußerliches Schönheitshandeln. Ein gewisser Arbeitsfaktor, der dem Schminken beziehungsweise Abschminken inne liegt, wird auch angesprochen und als Grund für die sporadische Verwendung von Makeup angeführt. Die Befragten wollen sich auch unter anderem nicht stundenlang herrichten, da andere Angelegenheiten wichtiger sind als Schminken. Die Ideologie des Schönheitshandelns als Spaß wird sozusagen enttarnt, da das Schminken aufgrund des Aufwandes nicht betrieben wird und somit der protestantische Faktor aufgedeckt wird (Degele 2004).

Der Spaßfaktor am Schminken wird ebenfalls in der Gruppe der selten Geschminkten erwähnt, da es Spaß und Freude bereitet, geschminkt Fotos zu machen und sich im Spiegel zu betrachten. Mithilfe des Aussehens wird verstärkt das Aussehen hervorgebracht, das sie gerne hätten. Durch das Schminken wollen Frauen, die sich nicht regelmäßig schminken, ihrem Gegenüber auch vermitteln, dass ihnen das Treffen beziehungsweise das Beisammensein viel Wert ist. Daher kann angenommen werden, dass sie dies nicht ausschließlich für sich tun, sondern vorwiegend für andere.

Diejenigen, die sich selten beziehungsweise nach Lust und Laune schminken fühlen sich ungeschminkt sehr wohl und empfinden sich selbst als gutaussehend und schämen sich nicht dafür. Die Reaktionen auf ihr ungeschminktes Aussehen sind ihnen gleichgültig und sie machen sich nicht allzu viele Gedanken darüber. Dies war jedoch nicht bei allen immer so, da sich einige früher täglich für die Schule geschminkt haben und es ihnen unangenehm war und sie sich unwohl gefühlt haben, wenn sie nicht geschminkt waren. Diejenigen hingegen, die sich täglich schminken, finden sich ungeschminkt nicht herzeigbar, das heißt sie schminken sich aufgrund fehlenden Selbstbewusstseins, wenn auch nur unbewusst aus einer gewissen Routine

beziehungsweise Gewohnheit heraus. Die Frauen, die täglich Makeup verwenden schminken sich daher nicht nur um das Aussehen zu optimieren, sondern auch aus Unzufriedenheit mit ihrem Äußeren und dementsprechend aus einer Anpassung heraus an die allgemeinen Vorstellungen von Schönheit.

Youtube Videos, genauer gesagt Schminkvideos, werden nur von zweien der interviewten Frauen angesehen, aber vermehrt aufgrund der Unterhaltung und der Inspiration und weniger darum um Schminktechniken und Looks nachzumachen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass mehr als die Hälfte der interviewten Frauen sich nicht regelmäßig schminken und sich trotzdem wohlfühlen und gutaussehend finden. Jene die sich täglich schminken, erhalten ihr Wohlfühlen und Empfinden von Attraktivität durch das Schönheitshandeln des Schminkens vermittelt. Schlaf und Bequemlichkeit stehen bei der zweiten Gruppe im Vordergrund, während bei der ersten Gruppe Schminken als fixer Bestandteil ihrer täglichen Routine besteht und es in gewisser Weise automatisiert vorgenommen wird.

### 6.1.3 Kosmetische Behandlungen

Hinsichtlich der kosmetischen Behandlungen kann angemerkt werden, dass sie bei den befragten Studierenden nicht sehr verbreitet sind. Den kosmetischen Behandlungen wird nicht nachgegangen, da sie zu zeitaufwendig sind oder aber auch weil sie verlorene Mühen sind. Ein weiterer Grund ist aber auch das fehlende Vertrauen in die Kosmetikerin, da man selber am besten über seinen Körper Bescheid weiß und dementsprechend weiß was einem guttut und was nicht.

Bei den kosmetischen Behandlungen muss zwischen jenen unterschieden werden, die zu Hause selbst gemacht werden und jenen, die in einem Kosmetikstudio durchgeführt werden. Die Behandlungen, die professionell in einem Kosmetikstudio durchgeführt werden und jenen, die zuhause gemacht werden, unterscheiden sich hinsichtlich der Anzahl nur sehr geringfügig.

Die kosmetischen Behandlungen reichen von Augenbrauen zupfen über färben bis hin zu Coolsculpting, einem nicht invasiven Verfahren um Speckröllchen den Kampf „anzusagen.“ Ausschließlich Frauen gehen in den eigenen vier Wänden einem kosmetischen „Treatment“ nach, beziehungsweise suchen sie eine Kosmetikerin auf. Die Wimpern werden vor allem aus bequemlichen Gründen gefärbt, da somit die Wimpern permanent geschminkt aussehen und

nicht mehr viel für einen geschminkten Look fehlt. Diese kosmetische Behandlung passt zu der vorherigen Analyse hinsichtlich der Regelmäßigkeit des Schminkens.

Neben dem Färben wird auch das Bräunen der Haut mithilfe von Solarium oder mit Sprayteints in Erwägung gezogen, da in Maßen gebräunte Haut frischer und lebendiger wirkt. Vor allem vor einem Fernsehauftritt wird eine solche Behandlung in Erwägung gezogen, um noch eine bessere Wirkung in der Öffentlichkeit zu erzielen.

Die Gesichtsmasken, die in unterschiedlicher Häufig- und Regelmäßigkeit von den weiblichen Studierenden durchgeführt werden, werden vorwiegend aus Spaß durchgeführt und weniger aus Gründen der Wirkung. Hier stellt sich die Frage, ob dies wirklich nur aus Spaß gemacht wird, oder ob dies nur als Spaß erscheint und eigentlich Arbeit ist. Da die Gesichtsmasken nicht aufgrund der Wirkung gemacht werden, kann es sein, dass die Ideologie des Schönheitshandelns als Spaß nicht entlarvt wird (Degele 2004).

Studierende, die keiner kosmetischen Behandlung nachgehen, sind der Ansicht, dass es bei ihnen verlorene Mühe ist und es sowieso nichts bringt, beziehungsweise dass es ihnen zu aufwendig ist und sie sowieso nicht der Typ dafür sind.

Zusammenfassend lässt sich bemerken, dass kosmetische Behandlungen nicht sehr beliebt bei den befragten Studierenden sind. Lediglich einige weibliche Befragte pflegen in unterschiedlichen Abständen ihren Körper mit diversen kosmetischen Behandlungen. Die Behandlungen, die am meisten genannt werden, sind zum einen Augenbrauen und Wimpern färben und zum anderen das Zupfen der Augenbrauen. Kosmetische Behandlungen haben bei den männlichen Studierenden anscheinend keinen Stellenwert. Jedoch suchen auch nicht alle der befragten weiblichen Studierenden ein Kosmetikstudio auf oder haben es vor. Im Allgemeinen besteht kein gesteigertes Interesse an dieser Form des Schönheitshandelns.

#### 6.1.4 Hygiene

Für die befragten Studierenden haben hygienische Maßnahmen nicht nur den Zweck der Körperreinigung, sondern haben für einige auch die Funktion eines Rituals, um schneller wach zu werden oder um einen geregelten Arbeitsalltag herzustellen.

Ein durchgehendes Morgenritual, das von den befragten weiblichen und männlichen Studierenden durchgeführt wird, ist das Zähneputzen. Auch von den Personen, die sich aus Prinzip selten duschen beziehungsweise in der Früh aus Gründen der Zeitoptimierung nur das

Notwendigste machen putzen sich in der Früh konsequent die Zähne. Das Zähneputzen in der Früh und am Abend sind für diese Personen gewisse Fixpunkte, beziehungsweise eine gewisse Grundkonstante hinsichtlich ihrer hygienischen Routine. Für einige ist Zähneputzen in der Früh auch fast die einzige hygienische Maßnahme, die durchgeführt wird. Dies zeigt den hohen Stellenwert des Zähneputzens für die befragten Individuen, um in den Tag starten zu können und um sich ausreichend wohlfühlen, um das Haus verlassen zu können.

Bezüglich des Duschens reicht das Spektrum der Regel- und Häufigkeit von absichtlich selten bis hin zu täglich. Für einige der Befragten ist Duschen ein wichtiges Ritual entweder in der Früh, um am schnellsten wach und fit zu werden oder als Teil eines geregelten Arbeitsalltages. Weniger als die Hälfte der interviewten Studierenden duscht täglich am Abend oder in der Früh, jedoch für fast die Hälfte der Befragten gehört Duschen zu den allgemeinen hygienischen Maßnahmen, denen sie regelmäßig nachgehen. Neben dem Duschen, wird vereinzelt auch ein Bad unter anderem zur Entspannung genommen. Neben den mehr oder weniger regelmäßigen hygienischen Maßnahmen, die bis auf einige Ausnahmen in den Alltag beziehungsweise den Tagesablauf integriert werden, betont vor allem eine der befragten Personen, dass Duschen kein fixer Bestandteil des Alltages ist, da sie es aus Prinzip selten durchführt. Eventuell ist das seltene Duschen ein Protest beziehungsweise Widerstand gegen die zu erwartenden hygienischen Standards oder aber dies wird aus ökologischen Gründen gemacht, da das Individuum auch ausschließlich ökologische Naturkosmetik verwendet und es auf ein paar wenige Kosmetikartikel, wie beispielsweise Deodorant, Haarshampoo und Duschmittel beschränkt.

Auffallend ist, dass das Thema Bart rasieren nur von zwei der befragten männlichen Studierenden von selbst hinsichtlich der täglichen Hygieneroutine angesprochen wurde. Daher ist davon auszugehen, dass rasieren anscheinend so automatisiert durchgeführt wird und somit keine sonderliche Beachtung erfährt und auch nicht so viel Bedeutung wie Zähne putzen oder duschen bei den Betroffenen hat. Es ist in weiterer Folge davon auszugehen, dass der Bart nicht als Hygiene als solche angesehen wird, obwohl es sich um Gesichtshaare handelt und somit Teil des ersten Eindrucks sind.

#### 6.1.5 Schmuck

Schmuck ist für einige weibliche Studierende ein Teil des täglichen Outfits, beziehungsweise eine Methode um sich für das abendliche Fortgehen herzurichten. Jedoch ist das Thema

Schmuck nicht sehr präsent bei den befragten Studierenden, da es nur von einigen hinsichtlich des Stylings für den Alltag oder für bestimmte Anlässe erwähnt wurde.

Ein Unterschied bezüglich der Schmuckmenge zwischen dem Alltag und dem Fortgehen beziehungsweise wichtigen oder besonderen Anlässen konnte beobachtet werden. Für den täglichen Gebrauch wird meistens immer derselbe Schmuck bestehend aus Ohrringen und Uhr getragen, da meistens nicht die Zeit in die Auswahl des Schmuckes investiert wird. Dies kann durch die Tatsache, dass der Ablauf für viele in der Früh zeitoptimiert ablaufen muss, erklärt werden. Für andere Anlässe und dem abendlichen Ausgehen mit Freundinnen oder mit dem Partner wird mehr Schmuck getragen, indem beispielsweise zusätzlich zu dem alltäglichen Schmuck noch Ringe getragen werden oder aber es kommt zu einem Schmuckwechsel, indem gezielt der Schmuck ausgewählt wird.

Neben dem täglichen Schmuck-tragen gibt es auch Individuen, die lediglich nur zu besonderen Anlässen Schmuck tragen, da dieser als störend empfunden wird und oft verloren wird oder aber, weil keine Ohrlöcher bestehen und somit nur ab und zu Ohrclips getragen werden. Ein weiterer Grund für das seltene Tragen des Schmuckes ist auch die auftretenden Schmerzen beim Ablegen der Ohrringe. Hier wird vor allem, wenn überhaupt im privaten Umfeld Schmuck getragen, da in beruflichen Situationen, wie Vorstellungsgesprächen, Wert auf ein cleanes und sauberes Auftreten gelegt wird, das durch das Tragen von Schmuck anscheinend nicht gewährleistet werden kann. Hier stellt sich die Frage ob es die Selbstoptimierung Wert ist Schmerzen zu empfinden.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass auch der Schmuck ein Bestandteil für das tägliche Styling ist, vor allem für besondere Anlässe und für abendliches Ausgehen wird noch mehr Wert auf den Schmuck gelegt, da die alltägliche Schmuckauswahl noch erweitert wird oder aber sogar gezielt Schmuckstücke ausgewählt werden, die sonst nicht jeden Tag getragen werden.

### 6.1.7 Nägel

Wie bei dem Thema Schminken gibt es auch hier lediglich einen männlichen Studierenden, der sich als einziger zu der Nagelpflege beziehungsweise zum Lackieren der Nägel geäußert hat. Obwohl er sich noch nie die Nägel lackiert hat, besteht eine gewisse Bereitschaft für zukünftiges Lackieren der Nägel. Es wird bei dieser Ausnahme bezüglich der anderen

männlichen Studierenden kein Halt vor Verschönerungsmaßnahmen gemacht, die eigentlich vorwiegend von Frauen vorgenommen werden.

*„Nein ich glaub das hab ich noch nicht gemacht. Das sollte ich auch mal machen. Ist eine gute Idee.“* (17. Interview, S.6, Z.29-30)

Es wird hier zwischen dem Lackieren und der Pflege im Sinne von Schneiden, Feilen unterschieden. Der überwiegende Teil der befragten Studierenden lässt die Nägel, bis auf eine interviewte Person, natürlich und lackiert sie sich nicht, da das Lackieren aufwendig und die Dauer der Haltbarkeit des Lackes sehr gering ist und somit die Nägel nie wirklich schön aussehen. Darüber hinaus wird die Pflege der Nägel nicht regelmäßig durchgeführt, sondern eher zwecks Entspannung darauf zurückgegriffen. Die Ausnahme lässt sich bereits seit längerer Zeit regelmäßig Kunstnägel machen, da es ohne gepflegte und schöne Nägel unvorstellbar ist außer Haus zu gehen. In diesem Fall sind die Nägel ein wichtiger Aspekt des Aussehens, um sich wohlfühlen und sich als schön und herzeigbar zu empfinden. Neben der Wichtigkeit der gepflegten Nägel wird auf künstliche Nägel zurückgegriffen, da keine Zeit und auch keine Nerven für die selbstständige Nagelpflege bestehen. Bei beiden Gruppen besteht sozusagen keine Bereitschaft regelmäßig viel Zeit in das Aussehen und die Pflege der Nägel zu investieren, jedoch wird bei der Ausnahme mit den künstlichen Nägeln die regelmäßigen Nagelbehandlungen nicht als zeitaufwendig empfunden und als effizienter angesehen als es selbst zu machen. Die künstlichen Nägel sind in gewisser Weise ein Zwang, da die Person ohne gemachte Nägel das Haus nicht verlassen würde. Der Zwang ist dabei so groß, dass eine Bereitschaft besteht für diese Sache Geld auszugeben, um den Aufwand so gering wie möglich zu halten und es selbst nicht machen zu müssen.

*„Ich lasse mir meine Nägel machen, das ist ganz wichtig für mich. Ohne schöne Nägel kann ich nicht außer Haus gehen.“* (7. Interview, S. 1, Z. 14-15)

Sowohl die Pflege als auch das Lackieren der Nägel fällt unter die Selbstoptimierung, jedoch wird das Lackieren der Nägel nicht gerne gemacht, da es mühsam ist und der Aufwand aufgrund der geringen Haltbarkeit nicht wert ist. Die reine Pflege der Nägel wird zwar nicht regelmäßig durchgeführt, aber wenn, dann dient es vorwiegend der Entspannung und nicht der Ästhetik wie dies bei dem Lackieren der Fall ist.

### 6.1.8 Haare/Frisur

Alle bis auf drei Befragte gehen in unterschiedlichen zeitlichen Abständen zum Friseur. Die drei Ausnahmen hingegen schneiden sich ihre Haare selber, beziehungsweise lassen sich diese von Freunden schneiden. Die Personen, die sich die Haare selber schneiden oder von Freunden schneiden lassen, sind ausschließlich Männern.

Die überwiegende Zahl der Interviewten Personen besucht nicht regelmäßig den Friseursalon, sondern lässt eher nach Bedarf und Gefühl die Haare schneiden. Auffallend mehr Männer als Frauen gehen regelmäßig zum Friseur, dieser Sachverhalt lässt sich sowohl durch die Frisur als auch durch den Preis erklären, da kurze Haare öfter beziehungsweise regelmäßiger nachgeschnitten werden müssen als Langhaarfrisuren und der Schnitt bei Herren günstiger ist als bei Frauen.

*„Ich hatte mal eine Kurzhaarfrisur währenddessen war ich sicher alle 6 Wochen beim Frisör. Weil sie einfach dauernd ausgewachsen sind und man das nachschneiden hat müssen.“* (14. Interview, S. 11, Z. 17-19)

Viele der befragten Frauen gehen hauptsächlich zum Nachschneiden oder Spitzenschneiden der Haare, da diese keine aufwändigen Frisuren haben, sondern eher zu langen Haaren tendieren. Lediglich eine der weiblichen Befragten geht regelmäßig zum Friseur.

Bezüglich der Bereitschaft für wichtige Anlässe, wie zum Beispiel für ein mögliches Fernsehinterview, zum Friseur zu gehen ist bei den meisten der Befragten nicht gegeben, jedoch würden die Studierenden noch eher für einen solchen Auftritt als für ein Vorstellungsgespräch zum Friseur gehen. Das nicht stark vorhandene Interesse für einen Fernsehauftritt zum Friseur zu gehen, geht sogar so weit, dass überhaupt nichts mit den Haaren gemacht wird und überhaupt kein Wert daraufgelegt wird. Bis auf eine Person war noch niemand von den Befragten für ein Vorstellungsgespräch bei einem Friseur.

Das Spektrum der bestehenden Frisuren reicht von offenen Haaren, zusammengebundenen oder geflochtenen Haaren bis hin zu mit Gel gestylten Haaren, bunten Haaren und Dreadlocks. Sie stellen bei den befragten Studierenden eine Ausnahme dar, da lediglich nur eine Person diese Frisur trägt.

Das Styling, beziehungsweise die Frisur im Alltag, hängt von der zur Verfügung stehenden Zeit in der Früh, wann die letzte Haarwäsche war, von der Länge der Haare aber auch von der Tagesverfassung, genauer gesagt Stimmung ab. Unterschiede zwischen der Frisur

beziehungsweise des Stylings für den Alltag und für das abendliche Fortgehen konnte bei den meisten der Befragten nicht festgestellt werden. Das Styling ist eher von der Stimmung abhängig. In diesem Fall spielt es auch keine Rolle wohin es geht oder mit wem das Treffen stattfindet. Die meisten der Befragten bleiben ihrem alltäglichen Look treu. Einige der weiblichen Befragten glätten oder wellen sich die Haare für das Fortgehen, jedoch machen sie dies nicht ausschließlich für diesen Anlass. Ein paar der Männer stylen ihr Haare mit Gel, jedoch wird kein großartiger Unterschied zwischen Alltag oder Fortgehen gemacht. Diejenigen, die kein Gel verwenden tun dies, weil es als störend empfunden wird und das Ergebnis auch nicht besser aussieht, beziehungsweise sie einfach keine Stylingprodukte verwenden.

Die Pflege der Haare reicht von seltenem Haare waschen, keiner besonderen Pflege bis hin zur Verwendung von Shampoo, Balsam und besonderen Pflegeprodukten. Die besondere Pflege wurde ausschließlich von den Frauen genannt. Für Frauen sind schöne gepflegte Haare sehr wichtig, sogar eine Art Heiligtum. Es geht sogar so weit, dass fettige Haare zu einem Gefühl des Unwohlseins führen, sie müssen gepflegt aussehen, wenn das Haus verlassen wird. Auch Frauen, die sich nicht täglich schminken, pflegen ihre Haare besonders und legen sehr viel Wert auf das Aussehen der Haare. Aus diesem Grund werden sie nicht geglättet, selten geföhnt und auch nicht gefärbt. Obwohl die Haare mit mehreren Produkten gepflegt werden, geben die Frauen an, dass sie nicht sehr viel Zeit und Aufwand in ihre Haare stecken.

Nur eine befragte Person färbt sich ihre Haare regelmäßig in unterschiedlichen bunten Farben. Die Haare werden aus finanziellen Gründen selbst gefärbt und nicht beim Friseur. Durch das Haare färben fühlt sich die Person attraktiver und die bunten Haare sind eine Art Kontinuum, da diese immer gut aussehen, auch wenn das restliche Aussehen nicht hergerichtet ist. Mithilfe der bunten Haare fühlt sich das Individuum besser. Die Frage, die sich hier stellt ist, ob die Haare ausschließlich für einen selbst gefärbt werden, weil einerseits die Haare für ein Empfinden von Attraktivität sorgen, auch wenn die restlichen Aspekte des Erscheinungsbildes vernachlässigt werden, da die vier Wände nicht verlassen werden, aber andererseits fühlt sich das Individuum mit den bunten Haaren allgemein besser, auch wenn sie sozusagen in der „Öffentlichkeit“ unterwegs ist. Fühlt sie sich in der Öffentlichkeit eventuell wohler, weil sie positive Rückmeldungen in Form von Blicken bekommt und macht dies daher nicht ausschließlich für sich, sondern auch wegen den „Bewertungen“ der anderen? Daher könnte davon ausgegangen werden, dass sie der Ideologie von Nina Degele zufolge dies für sich und für andere macht. Neben den bunt gefärbten Haaren, um sich wohler und schöner zu fühlen, besteht auch Bereitschaft für bunte Haare, um in gewisser Weise mit dem Aussehen zu

provozieren und sich vollständig entfalten zu können. Es werden aber auch Bedenken hinsichtlich eventueller Probleme im beruflichen Bereich geäußert. Es besteht sozusagen ein gewisses Spannungsverhältnis zwischen dem Provozieren mit dem eigenen Aussehen und dem Anpassen an die bestehenden Rahmenbedingungen und auf eine andere Art und Weise zu provozieren. Es werden mehrere Identitäten eingesetzt, um flexibel zu sein und sich bewusst an die jeweilige Situation anzupassen (Degele 2004; Posch 2009).

Eine andere Person hat sich früher ihre Haare gefärbt, hat jedoch aufgrund einer starken Schädigung der Haare wieder damit aufgehört. Durch die andere Haarfarbe hatte sie eine andere Wirkung auf die Personen, da sie durch die blonden Haare weniger rassistisch gewirkt hat und somit die Frage nach ihrer Herkunft weniger aufkam. Dies ist aber nicht der Grund warum sie sich mit blonden Haaren besser gefällt, da sie mit ihrem Aussehen und ihrer Herkunft zufrieden ist, sondern einfach, weil es etwas Anderes ist.

Anhand der Interviews kann festgestellt werden, dass vorwiegend praktische und unauffällige Frisuren bevorzugt werden. Dies beinhaltet auch, dass Frauen ihre Haare für den Sport oder die Uni problemlos ohne viel Aufwand hochstecken können. Es besteht sozusagen eine gewisse Bevorzugung von praktischen Frisuren als aufwendigere durchgestufte Frisuren. Dieses Erkenntnis schließt jedoch nicht aus, dass es auch Studierende mit auffälligeren Frisuren gibt, die aufgrund der geringeren Verbreitung noch stärker auffallen, dies spiegelte sich auch in den Interviews. Hinsichtlich der auffälligeren Person wird auch die Problematik wegen möglicher Vorurteile in der Gesellschaft thematisiert. Es geht hier um die Hoffnung, dass die Gesellschaft toleranter wird, sodass Frisuren wie Dreadlocks im beruflichen und professionellen Kontext nicht mehr extra angesprochen werden und einfach vorurteilsfrei akzeptiert werden.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Bereitschaft für das Färben der Haare nicht sehr verbreitet bei den befragten Studierenden ist. Dies lässt sich unter anderem dadurch erklären, dass das Färben die Haare strapaziert und somit das gepflegte Aussehen der Haare mindert, beziehungsweise die Pflege der Haare zeitaufwendiger werden würde. In den Interviews hat sich gezeigt, dass im Alltag nicht außerordentlich viel Zeit für die Pflege und das Styling der Haare investiert wird. Es stellt sich also die Frage, ob die interviewten Individuen auch bereit wären, mehr Zeit in die Pflege zu stecken, wenn sie ihre Haare regelmäßig färben würden oder dies für sie bereits in Arbeit ausarten würde.

Vor allem die weiblichen Befragten legen sehr viel Wert auf ein gepflegtes Aussehen der Haare, da auch mehrmals betont wird, dass sie ihre Haare lieben und sie in gewisser Weise sogar ein

Heiligtum sind. Die Haare sind sozusagen ein essentieller Bestandteil des äußeren Erscheinungsbildes, von dem auch in gewisser Weise das Wohlbefinden abhängt.

*„Ja die müssen immer, also fettige Haare geht gar nicht, außer wenn ich weiß ich geh jetzt ins Training, wann wasch ich sie vorher. Aber ein Treffen oder die Uni mit fettigen Haaren, da fühl ich mich nicht wohl.“* (5. Interview, S. 8, Z. 29-31).

Der Aufwand bei Haaren wird im Vergleich zu anderen Methoden verstärkt akzeptiert, da auch jene Personen, die sich sonst nicht im Alltag optimieren, weil sie zufrieden mit sich sind, Zeit in die Pflege und das Färben der Haare investieren, damit die Frisur zur Persönlichkeit passt oder sie sich wohlfühlen. Dieser Aufwand muss sich nicht nur auf das Aussehen beziehen, sondern auch auf die Funktionalität. Hier kann als Beispiel folgende Person angeführt werden, die ihre Frisur nach der Praktikabilität auswählt, da sie viel Sport betreibt und die Frisur daher nicht störend bei der Ausübung dessen sein soll.

Hinsichtlich möglicher Unterschiede zwischen dem Aufwand und dem Styling der Haare in Hinblick auf wichtige Veranstaltung wie Vorstellungsgespräch, TV-Auftritt usw. kann gesagt werden, dass bei der überwiegenden Mehrheit der Befragten keine erheblichen Unterschiede das Aussehen betreffend festgestellt werden konnten. Lediglich ein paar der Befragten legen mehr Wert auf das Styling, beziehungsweise das Aussehen der Haare, als im Alltag.

### 6.1.9 Tätowierungen

Die Mehrheit der befragten Studierenden haben bis auf drei Ausnahmen kein Tattoo. Fast die Hälfte der interviewten Personen haben kein gesteigertes Interesse an Tattoos und haben auch nicht wirklich vor, sich eins anzuschaffen. Die andere Hälfte hat zwar Interesse daran und wäre auch bereit sich tätowieren zu lassen, jedoch besteht eine gewisse Unsicherheit hinsichtlich des Motives und der Körperstelle, da ihnen das Motiv für eine lange Zeit gefallen muss. Darüber hinaus steht für die Meisten die Position des Tattoos und die Möglichkeit es mithilfe von Kleidung verstecken zu können. Auf diese Weise ist es im Beruf nicht notwendigerweise sichtbar. Die wenigen die Tattoos haben, haben sie an nicht gleich sichtbaren Stellen, jedoch besteht bei einer Person von der Gruppe der tätowierten Befragten das Interesse beziehungsweise der Plan beide Arme vollständig tätowieren zu lassen. Tätowierungen an sichtbaren Stellen machen zu lassen, ist laut den geführten Interviews eher eine Ausnahme. Neben dem bereits angesprochenen Plan der tätowierten Person, gibt es eine weitere Person, die gerne ein Tattoo hätte und zwar an einer Stelle, die trotz Kleidung zur Hälfte sichtbar ist.

Bedenken und Unsicherheit wegen eines zukünftigen Berufes ist bei sehr vielen Befragten ein Thema über das sich sie sich im Hinblick einer Tätowierung Gedanken machen. Dies ist auch bei denjenigen, die bereits Tattoos haben bis auf eine Ausnahme auf gewisse Art und Weise der Fall. Hier ist es wichtig, dass die Stellen verdeckbar sind, das Thema Vorurteile wurde bereits vor Entschluss für eine Tätowierung berücksichtigt. Außerdem besteht eine gewisse Angst vor Vorurteilen, welche jedoch durch die Einstellung, nur mit Personen die Tätowierungen akzeptieren zusammenzuarbeiten zu wollen, relativiert. Einige der befragten Personen haben keine allzu großen Bedenken wegen Körperkunst und Beruf und meinen, dass es kein Ausschlusskriterium sein wird, jedoch wird angeführt, dass es wahrscheinlich von der jeweiligen Branche abhängt, aber eben auch von der Körperstelle und der Größe beziehungsweise Auffälligkeit des Tattoos. Auffallend ist, dass auch die Individuen, die keine besonderen Sorgen wegen der Vereinbarkeit von Tattoos und professionellen Kontext haben, kleine Tätowierungen jedoch an versteckbaren Stellen bevorzugen.

Dass eine Tätowierung eine Bedeutung haben muss, ist für viele der Befragten eine wichtige Anforderung an diese Körperkunst. Dies ist mitunter auch ein Grund, warum sich einige noch nicht für ein Motiv beziehungsweise eine Tätowierung motivieren konnten, da sie für diese einen wichtigen Schritt darstellt und sie nicht so einfach wieder rückgängig gemacht werden kann, in gewisser Art und Weise eine Entscheidung für die Ewigkeit darstellt. Aber auch mögliche Schmerzen oder finanzielle Gründe werden von Personen, die bereits über Tätowierungen nachgedacht haben und bei denen ein mögliches Interesse besteht, als Begründung für das Nichtvorhandensein von Tattoos genannt.

Diejenigen, die bereits mindestens ein Tattoo haben, teilen auch bis auf eine Ausnahme die Meinung, dass eine Tätowierung eine Bedeutung haben muss. Diese Person besitzt zwar ein Tattoo mit einer gewissen Bedeutung, jedoch wird dieser Anspruch an die zukünftigen Tätowierungen nicht gestellt. Die Tätowierungen sind aufgrund wichtiger Umstellungen im Leben beziehungsweise einer psychisch-spirituellen Entwicklung und aufgrund von Freundschaften entstanden. Tattoos haben sozusagen wie Sport die Funktion einer persönlichen Bewältigungsmaßnahme um bestimmten Situationen oder Problemen umgehen zu können.

Die geplanten und bereits bestehenden Tätowierungen haben neben der Bedeutung auch einen ästhetischen Wert. Die Tattoos müssen neben der Bedeutung, die sie für die Individuen haben, auch von der Optik überzeugen. Das heißt Tattoos sind auch, wenn sie trotz Kleidung nur zu Hälfte oder gar nicht sichtbar sind auch irgendwie eine Verschönerungsmaßnahme. Da von den Tattoos erwartet wird, dass sie Dinge beziehungsweise Erlebnisse repräsentieren, die von

enormer Bedeutung für die Befragten sind, können sie sich auch mit diesem identifizieren und sind ein Teil ihrer Persönlichkeit. Dies geht sogar so weit, dass die Person das Motiv selber zeichnen möchte, wodurch die Identifikation und die Authentizität noch verstärkt werden, da sowohl das Motiv als auch die Bedeutung individuell sind. Das Tattoo kann als authentisch angesehen werden, da es einen Ausdruck der eigenen Persönlichkeit darstellt (Hahn 2003).

Befragte Personen, die keine Tätowierung haben und dies auch nicht wirklich vorhaben, äußern ihre Bedenken, ob ein Tattoo zu ihrer Persönlichkeit passen würde. Bei jenen, die mehr oder weniger konkret eines haben möchten, werden diese Zweifel jedoch vorwiegend nicht genannt.

Von einer befragten Person und sozusagen als Ausnahme zu betrachten wird der Sinn von Tattoos hinterfragt, wenn die „Körperbemalung“ nur dann sichtbar ist, wenn es die jeweilige Person will, da sie an einer entsprechenden Stelle ist und das die Tätowierung eigentlich dann nur für die jeweilige Person ist. Durch diese Aussagen wird deutlich, dass Tattoos trotz der wichtigen Bedeutung nicht ausschließlich für einen selbst gemacht werden, sondern auch immer die Bewunderung oder Bewertung durch andere eine Rolle spielt. Dies spiegelt die Ideologie der Privatheit wieder, die besagt, dass Verschönerungsmaßnahmen und das Schönheitshandeln allgemein stets für andere gemacht wird und nicht nur für sich selbst (Degele 2004).

*„(...) und dann stellt sich die Frage nach dem Sinn weil wenn dann würde ich es eh nur machen, wenn man es sieht wenn ich das will und wie oft wäre das dann und dann wäre es nur für mich (...)“ (14. Interview, S. 6, Z. 10-12)*

Um bei der Thematik des Sinns von Körperkunst zu bleiben, kann ein weiteres Beispiel angeführt werden, dass sich bei den Interviews ergeben. Dabei wird die Überlegung angestellt, dass die Tätowierung neben einem persönlichen ästhetischen Gefallen eventuell auch zu Zwecken der Provokation gegen Erwartungen, die an eine Person gestellt werden, verwendet werden kann. Dies verstärkt noch mehr die Annahme, dass Tätowierungen nicht ausschließlich für einen selbst gemacht werden.

*„... in diesem Spannungsverhältnis bin, zwischen Provozieren gegen Erwartungen die in mich gesteckt werden durch die Wahrnehmung oder meinen Habitus, gleichzeitig natürlich nicht da selber zu sehr zu exponiere bzgl. Beruflicher oder sozialen Umfeld die Leute zu sehr vor den Kopf zu stoßen und großflächige Tätowierungen oder Gesichtspiercings würden da stark irritieren.“ (15. Interview, S. 7, Z. 30-34)*

Die befragten Personen, die keine Tätowierung haben und auch keines geplant haben, lehnen dieses aus ästhetischen, persönlichen und beruflichen Gründen ab. Das heißt, dass sie diese Körperbemalung grundsätzlich nicht schön finden oder lediglich nur an sich nicht. Weiters spielt auch der berufliche Kontext eine Rolle, da diese der Meinung sind, dass Tattoos nicht zu dem zukünftigen Beruf passen, beziehungsweise nicht förderlich für diesen sind. Aber auch die Vergänglichkeit von Tattoos wird als Grund für die Ablehnung angeführt und zwar, dass Tätowierungen mit der Zeit verblassen und somit nicht zukunftsorientiert sind. Weiters werden mögliche Komplikationen und Allergien auf die verwendeten Farben angesprochen und dass die möglichen Risiken in keiner Relation zu einem möglichen Gewinn an Lebensqualität stehen. Hier spiegelt sich die Theorie des unternehmerischen Selbst wieder, da in dieser jeder für seinen Erfolg aber dementsprechend auch für jedes Unglück selbstverantwortlich ist und so selbst entscheiden muss, was er riskiert und was nicht.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Mehrheit der befragten Studierenden keine Tattoos hat, jedoch viele diesem Thema aufgeschlossen sind und mehr oder weniger konkret vorhaben, sich tätowieren zu lassen. Bei den interessierten Studierenden ist vor allem wichtig, dass das Motiv lange gefällt und dass es eine Bedeutung hat. Aufgrund der Tatsache, dass eine Tätowierung etwas Langfristiges ist und nicht so einfach wieder rückgängig gemacht werden kann, besteht bei einigen Befragten Unsicherheit was das Motiv betrifft.

Weiters werden auch Bedenken hinsichtlich der Bedeutung von Tätowierungen im beruflichen Umfeld von einigen Befragten genannt. Aufgrund der Vorurteile und den Spezifika der jeweiligen beruflichen Branchen kann am besten die Tendenz der Studierenden ihre Tattoos an verdeckbaren Stellen machen zu lassen, erklärt werden.

Aufgrund der Tatsache, dass für viele der Studierenden das Motiv der Tätowierung eine Bedeutung haben muss kann es sozusagen als ein Ausdruck der Persönlichkeit über die Haut angesehen werden. Aber auch die Größe und die Position also die Frage wie wichtig es jemandem ist, dass es andere sehen kann ebenfalls als möglicher Teil der Persönlichkeit angesehen werden. Wobei hinsichtlich der Position und Sichtbarkeit auch angeführt werden muss, dass bei der Entscheidung über diese auch die Frage nach der Übereinstimmung mit dem Lebensstil und den beruflichen Plänen relevant ist.

### 6.1.10 Piercings

Eine interessante zusätzliche Beobachtung, die im Zuge der Interviews gemacht werden konnte, war die Tatsache, dass Ohringe von den befragten Studierenden bis auf eine Ausnahme nicht als Piercings angesehen werden, obwohl sie faktisch zu dieser Kategorie gezählt werden können. Dies kann eventuell dadurch erklärt werden, dass einer der Befragten, welcher Ohrlocher als Piercing ansieht, seine Löcher gedehnt hat und diese somit nicht als normale Ohringe ansieht. Für die Anderen fangen Piercings erst bei ungewöhnlichen Stellen am Ohr oder mit einem Stecker an der Nase an.

Mehr als die Hälfte der Personen haben kein Piercing und wollen auch keines haben. Im Vergleich zu den Tätowierungen sind Piercings bei den Befragten Studierenden weniger beliebt als Tätowierungen. Lediglich drei der befragten Studierenden haben Piercings. Die Piercings wurden aus Gründen des Gefallens und des Wohlbefindens gemacht. Die Piercings und die Modifikation des Aussehens durch diese tragen zum Wohlbefinden bei, was wiederum zur Schönheit und einer besseren Ausstrahlung führt, da Wohlbefinden ein Mittel zur Schönheit ist und Schönheitshandeln ein Mittel des Wohlbefindens. Bei den PiercingträgerInnen besteht kein Wunsch nach weiteren Piercings.

Die Entscheidungsfreudigkeit für Piercings reicht von einem schnellen Entschluss bis hin zu längeren Überlegungszeiten mit einem provisorischen Piercing, wie zum Beispiel einem Glitzersteinchen auf der Nase, um sich auch wirklich sicher zu sein, die richtige Entscheidung zu treffen. Auch das Piercing wird wie das Tattoo als relativ endgültig angesehen, obwohl Piercings bis zu einem gewissen Maße von selbst zuwachsen oder zugenäht werden können. Bei der Wahl der Körperstelle wird, beziehungsweise wurde, auch an den beruflichen Werdegang gedacht, da beispielsweise keine Piercings im Gesicht gemacht wurden, da diese einerseits sichtbar sind und andererseits kleine Narben im Gesicht entstehen, wenn die Piercings aus beruflichen Gründen entfernt werden müssen. Neben der Berücksichtigung der beruflichen Zukunft hinsichtlich der Wahl des Piercings, besteht auch die Bereitschaft sich die Piercings wieder zunähen zu lassen, wenn es die Voraussetzung für einen wichtigen Job ist.

Erlebte Vorurteile wegen Piercings wurden lediglich von einer Person angeführt, jedoch wird das Piercing weiterhin getragen. Eine andere Person ist überrascht darüber, dass diese im Berufsleben noch nie Probleme wegen Piercings hatte.

Neben den bestehenden Piercings hat sich in den Interviews auch gezeigt, dass Piercings auch wieder herausgenommen worden sind. Dies wurde aus einem Wunsch nach Veränderung gemacht, da es immer gleich ausgesehen hat und es nicht mehr interessant war, beziehungsweise die Phase vorbei war, in der sie es cool fand. Die Individuen sind dem Piercing scheinbar entwachsen und können sich nicht mehr damit identifizieren. Das Piercing wird von ihnen nicht mehr als eine Verschönerungsmaßnahme angesehen. Weiters kam es aber auch indirekt aus zukünftigen beruflichen Gründen zur Entfernung des Piercings, da Bedenken hinsichtlich der angestrebten Branche angeführt werden.

Vielen der Befragten gefallen Piercings weder an sich noch an anderen, jedoch werden Piercings nicht als verwerflich angesehen. Ebenso haben sie kein Problem damit, wenn andere welche haben. Diejenigen, die Piercings haben beziehungsweise diese teilweise gut finden, geben an, dass es auch von der Körperstelle abhängt, ob ihnen Piercings gefallen, da es an einigen Stellen für sie sinnlos ist.

Abschließend kann gesagt werden, dass kein gesteigertes Interesse an Piercings besteht. Bei den Tätowierungen sah es ein wenig anders aus. Bei der Wahl des Piercings wird auch an die berufliche Zukunft gedacht, indem diese nicht im Gesicht gemacht werden, beziehungsweise wieder herausgenommen werden. Es besteht aber auch eine gewisse Bereitschaft die Piercings für eine berufliche Karriere wieder zu entfernen, wenn dies eine Voraussetzung darstellt.

In den Interviews hat sich gezeigt, dass Piercings nicht nur für sich selbst gemacht werden, sondern auch um aufzufallen. Dies ist daran erkennbar, dass diejenigen, die ihre Piercings wieder entfernt haben, dies in erster Linie gemacht haben, da sie nichts mehr Besonderes darstellten sind und in weiterer Folge auch nicht mehr aus der Masse herausstechen konnten.

### 6.1.11 Mode und Kleidung

Die meisten der Befragten ziehen sich im Alltag und für die Uni sehr leger und sportlich an und legen keinen gesteigerten Wert auf ihr Aussehen im Alltag. Nur wenige sind auch im Alltag für die Uni und die Arbeit stets gut gestylt und achten auf ihr Aussehen. Bei der Kleiderauswahl und der Bedeutung des Outfits wird von Studierenden zwischen mündlichen und schriftlichen Prüfungen unterschieden.

Einige der interviewten Personen legen bei mündlichen Prüfungen mehr Wert auf ihr Aussehen und ziehen sich formeller an als für die Uni oder schriftliche Prüfungen. Sie machen das, auch

wenn sie eigentlich keine Lust darauf haben, da sie Angst haben, dass es sonst bei den PrüferInnen negativ auffällt und in gewisser Art und Weise in die Note miteinfließt. Es geht sogar so weit, dass dafür extra ein Outfit gekauft wird und dieses dann immer für die Prüfung angezogen wird. Die Individuen, die der Meinung sind, dass die Kleidung bei der mündlichen Prüfung wichtig ist, haben sich bis auf eine Ausnahme vollständig an die bestehenden Erwartungen angepasst. Hier wird keine vollständige Anpassung vollzogen, da es als peinlich empfunden wird, wenn sehr viel Wert auf das Aussehen gelegt wird und die Prüfung nicht bestanden wird. Neben den Personen, die bei mündlichen Prüfungen mehr Wert auf ihre Kleidung legen, gibt es auch jene, die sich so wie im Alltag und sich nicht anders als sonst kleiden beziehungsweise darauf achten welche Farben angezogen werden, da gewisse Farben auch eine beruhigende Wirkung haben können. In diesem Fall wird die Kleidung gezielt für eine gewisse Wirkung und einen speziellen Vorteil eingesetzt. Diejenigen, die sich auch bei mündlichen Prüfungen so wie im Alltag kleiden, gehen davon aus, dass es den Professoren egal ist und es in ihrer Studienrichtung nicht von Bedeutung ist. Die Bereitschaft sich für mündliche Prüfungen extra anders als üblich zu kleiden, hängt eventuell auch mit der jeweiligen Studienrichtung und der Häufigkeit von mündlichen Prüfungen ab, da von einigen Studierenden angeführt wird, dass dies von ihnen erwartet wird oder eben auch nicht. Bei schriftlichen Prüfungen hingegen bevorzugen die meisten der Befragten Kleidung, die bequem ist und in der sie sich wohlfühlen als Ausgleich für die unangenehme Prüfungssituation.

Hinsichtlich der Kleidung bei Präsentationen und Vorträgen gibt es keinen großen Unterschied zu den mündlichen Prüfungen. Die Hälfte der Befragten ziehen sich bei Präsentationen genau wie bei einer mündlichen Prüfung an; meist eine Bluse oder ein Hemd und eine schöne Hose oder ein eleganter Rock. Andere wiederum legen auch bei Präsentationen keinen beziehungsweise keinen gesteigerten Wert auf ihre Kleidung und Aussehen. Bei manchen kommt es auch auf das jeweilige Fach oder das Publikum an, also ob es nur Studierende sind oder ob der Vortrag für Professoren gehalten wird. Lediglich eine Person wird betont, dass mehr Wert auf das Aussehen als bei der mündlichen Prüfung gelegt wird, da es bei einer Präsentation vor allem um das Präsentieren geht.

Die Bereitschaft ein Kostüm oder Anzug für ein Vorstellungsgespräch anzuziehen ist größer als dies bei Prüfungen und Präsentationen der Fall ist. Einige der Befragten geben an, dass das Outfit auch von dem jeweiligen Job, Branche und Unternehmen abhängt, wie wichtig die Kleidung ist. Erfahrungsgemäß wird berichtet, dass es vor allem im kreativen und sozialen Bereich keine gute Wirkung erzielt, wenn man zu spießig gestylt auftaucht. Ein paar der

Befragten finden, dass ein Kostüm beziehungsweise ein Anzug zu dem Standardoutfit für ein Vorstellungsgespräch zählt und ein legerer Look ein Ausschlusskriterium darstellt. Die jeweilige angestrebte Branche muss hier auch immer wieder berücksichtigt werden, da einige in mehreren Branchen tätig sind und sich an die jeweilige Branche anpassen und dies bedeutet, dass sie einmal formeller und einmal leger auftauchen, um einen besseren Eindruck zu erzielen. Fast alle Befragten, bis auf eine Ausnahme, legen bei einem Vorstellungsgespräch Wert auf ein gepflegtes und formelleres Outfit beziehungsweise weisen eine gewisse Bereitschaft dafür auf. Die Ausnahme zieht sich wie im Alltag an und würde sich auch nie einen Anzug oder dergleichen anziehen. Trotz der Verweigerung sich schöner anzuziehen, war sie bis jetzt immer erfolgreich.

Ein weiteres Szenario stellt der Fernsehauftritt dar, auch hier wird analysiert, wie sich die Studierenden kleiden und wovon es abhängt. Auch hier gibt es wie bereits bei den anderen Veranstaltungen angesprochen eine Person, die überhaupt keinen Wert auf die Kleidung legt und einfach so wie im Alltag gekleidet ist. Fast allen Befragten ist bei einem Fernsehauftritt eine elegante und formellere Kleidung wichtig, ein paar würden sogar extra noch shoppen dafür gehen, um bei mehreren Auftritten eine gewisse Vielfalt gewährleisten zu können. Für einige ist die Wahl der Kleidung aber auch abhängig von der Sendung und vom Thema. Für eine renommierte Sendung wird die elegante Kleidung gewählt, für eine Unterhaltungssendung, beziehungsweise eine Podiumsdiskussion, bei der die Uni repräsentiert wird, bevorzugen die Studierenden jedoch eine legere Kleidung. Auffallend ist, dass sich für einen Fernsehauftritt auch jene elegant und formell anziehen, die dies für eine Prüfung oder ein Vorstellungsgespräch bis jetzt noch nicht gemacht haben. Bei dem Fernsehauftritt ist daher eine gewisse Steigerung der Bedeutung des Aussehens erkennbar. Der Mehrheit der befragten Personen geht es um einen angemessenen Auftritt im Fernsehen, eine Person versucht allerdings mithilfe der Kleidung die auf sie gerichteten Erwartungen zu beeinflussen, damit die Argumente eventuell ernst genommen werden. Die Auswahl der Kleidung erfolgt also nicht für sich selbst, sondern um die Bewertungen der anderen zu beeinflussen.

Mehr als die Hälfte der interviewten Personen ziehen sich für das abendliche Fortgehen, wie Clubs und Diskos, schöner beziehungsweise freizügiger als im Alltag an. Es kommt sogar vor, dass Sachen angezogen werden, die ausschließlich für einen solchen Anlass verwendet werden.

Die befragten Studierenden stylen sich vermehrt, wenn sie ausgehen, da es unter anderem für sie einfach dazugehört und daher in gewisser Art und Weise ein fixer Bestandteil ist, aber auch weil sie gerne gut angezogen sind und zu ihrem Partner passen möchten, wenn sie etwas

zusammen unternehmen. Ein weiterer Grund für das aufwändigere Styling ist aber auch, dass es dann keine Probleme gibt, um in eine Lokalität zu kommen. Einige machen dies auch, um eine bessere Wirkung bei den anderen zu erzielen und sie sich sonst komisch fühlen, wenn sie nicht so wie die anderen gekleidet sind. Eine Person betont hingegen, dass es ihr egal ist wie sie ankommt und dass es ihr lediglich um einen problemlosen Eintritt in den Club geht. Auch hier geht es aufgrund der in der Situation bestehenden Anonymität um die Herstellung eines positiven oder neutralen ersten Eindrucks, um den Zutritt in den Club zu ermöglichen. Das Aussehen wird eingesetzt um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

*„Wie ich dann rüberkomme ist eigentlich egal. Drinnen ist es eh meistens dunkel oder man sieht nicht so genau hin. Also weiter oben ist besser, weiter unten, die Schuhe sind schon ältere Schuhe nur mehr zum Fortgehen, das sieht aber keiner.“* (11. Interview, S. 6, Z. 40-43)

Der problemlose Eintritt in den Club ist nicht für alle wichtig, da hier die Kleidung vor allem bequem sein muss und das Wohlfühlen an erster Stelle steht und der Eintritt sekundär ist. Das Wohlfühlen ist eine wichtige Voraussetzung für einen gelungenen Abend, da sonst die Person nicht sie selbst ist. Es wird sozusagen zwischen der alltäglichen Kleidung und dem Outfit für das abendliche Fortgehen kein Unterschied gemacht, weshalb von einer gewissen Kontinuität und Authentizität die Rede sein kann (Degele 2004).

Dass das Aussehen beim Fortgehen vollständig gleichgültig ist, wird nur in einem Interview betont und stellt somit eine Ausnahme dar. Diese Person vernachlässigt sich ein bisschen aus Prinzip und hat eine gewisse „Antestablishment-Haltung.“ Es wird sozusagen nie auf das Aussehen geachtet und deswegen kommt es dazu, dass Sachen beim Fortgehen angezogen werden, die nicht angemessen sind. Menninghaus (2007) zufolge besteht sozusagen eine Pflicht eine ästhetische Identität zu wählen und zu präsentieren, wenn es auch nur wie in diesem Fall jene des modischen Verweigerers ist. Neben dieser Ausnahme gibt es eine weitere Person, die stets darüber nachdenkt und bewusst entscheidet, ob sie sich dem Anlass und der Lokalität passend kleiden möchte oder nicht. Im ersten Fall liegt eine kontinuierliche Nichtanpassung vor, während im zweiten Fall immer wieder darüber entschieden wird.

Einige der Befragten gehen nicht gerne oder oft in Diskos oder Clubs und bevorzugen Bars und Pubs. Für Bars ziehen sie sich so wie im Alltag an, da mit Bar ein gemütlicher Abend mit Freunden assoziiert wird und sie sich vor allem wohlfühlen müssen. Im Vordergrund steht nicht das beeindrucken anderer, da die Bars vorwiegend mit Freunden besucht werden. Noch viel legerer und gemütlicher als in der Bar kleiden sich die meisten der befragten Studierenden bei

einem gemütlichen Abend bei Freunden. Hier steht vor allem die Bequemlichkeit der Kleidung im Vordergrund und nicht das Aussehen. Einige ziehen für einen solchen Abend auch eine Jogginghose oder noch gemütlichere Sachen als im Alltag an.

Neben den verschiedenen Szenarien wird auch die Variation der Kleidungsstile, die Übereinstimmung mit der eigenen Persönlichkeit und die Bedeutung von Markenkleidung analysiert.

Auf Markenkleidung, beziehungsweise große Markenlabels, wird von den meisten der Befragten kein Wert gelegt, da es vor allem gefallen muss, das Preis-Leistungsverhältnis beziehungsweise die Qualität wichtig ist und von einigen auch auf die Produktionsbedingungen geachtet wird. Marken sind in den Bereichen wichtig, in denen es einen Unterschied wegen der Qualität gibt, wie beispielsweise im Sportbereich oder bei Jacken und Schuhen. Personen, denen Marken nicht wichtig sind, tragen Markenkleidung nicht zur Schau und kaufen sich diese Art von Kleidung aufgrund der Optik und nicht wegen der Marke. Es wird als negativ angesehen, wenn sich Personen hinter einer Marke verstecken und diese groß auf ihrem Körper präsentieren. Aber auch Marken, die einer gewissen Gesellschaftsschicht zugewiesen werden und dementsprechend konnotiert sind, werden von einigen Studierenden abgelehnt. Unabhängig davon, ob Markenkleidung von Bedeutung ist oder nicht, haben fast alle kein Interesse daran, die Marken zur Schau zu stellen. Weiters geht es den meisten, bis auf zwei Ausnahmen, nicht darum mit der Markenkleidung ein gewisses Image zu präsentieren, da es unter anderem darum geht es für sich selbst zu wissen und den Unterschied zwischen Marken- und herkömmlicher Kleidung zu spüren, was wiederum zum Wohlbefinden beiträgt. Besagte Personen bevorzugen gewisse Marken, da diese ein cooles und lässiges Image vermitteln. Weiters konsumieren sie gewisse Artikel, auch wenn die Qualität nicht ganz stimmig ist, da es sich um ein gewisses Lifestyle-Produkt handelt.

Diejenigen, die bevorzugen Markenkleidung kaufen, tun dies unter anderem in gewisser Weise aus dem Grund da sie vorrangig in Geschäfte einkaufen, die unterschiedliche Marken verkaufen. Es ist ihnen aber nicht wichtig welche Marke es ist, da durchaus auch günstigere Marken gekauft werden beziehungsweise aus einer gewissen Gewohnheit heraus bevorzugt in entsprechenden Geschäften nach Kleidung gesucht wird, da sie bis jetzt gute Erfahrungen hinsichtlich der Qualität und des Tragekomforts gemacht haben. Es steht daher die Qualität und nicht die Marke im Vordergrund.

Hinsichtlich der Variation an Kleidungsstilen ziehen einige der befragten Studierenden immer dasselbe oder ähnliche Sachen an und haben neben mangelnden Interesse auch aufgrund einer geringeren Kleidungs Auswahl auch gar nicht die Möglichkeit dazu oder aber, weil sie einen Stil gefunden haben, dem sie treu bleiben. Diejenigen, die ihren Stil variieren, können dies nicht genau festmachen woran dies liegt, sondern es wird nach Lust und Laune entschieden. Die Stile reichen von leger und sportlich über elegant bis hin zu total egal und abgefuckt. Die befragten Studierenden versuchen mithilfe der vielfältigen Kleidungsstile mehrere Identitäten aufzubauen und somit flexibel und anpassungsfähig zu sein. Weiters spielt die Persönlichkeit eine wichtige Rolle bei der Kleidungswahl, da das Erscheinungsbild auch Ausdruck der eigenen Person sein muss. Eine komplette Verleugnung des eigenen Charakters durch die Kleidung trägt laut den Befragten nicht zum Wohlbefinden bei. Um die Theorie des Wohlbefindens von Degele heranzuziehen, liegt hier keine Authentizität vor, da das Aussehen nicht mit der inneren Einstellung übereinstimmt und daher auch nicht zu einer Steigerung des Wohlbefindens führt (Degele 2004, Posch 2009).

*„Früher eine Zeit lang hab ich versucht möglichst konservativ auszusehen und dann durch meine inhaltliche Radikalität zu provozieren, nur, dass ich mich dann in diesem Aussehen nicht mehr wohl gefühlt hab, weil es nicht dem entsprochen hat, wie ich mich gesehen hab.“ (15. Interview, S.13, Z. 4-7)*

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass viele der Befragten einen Unterschied im Hinblick auf ihre Kleidung zwischen dem Alltag auf der Uni, beziehungsweise Arbeit und wichtigen besonderen Anlässen, machen. Einige hingegen sind stets gerne gut angezogen und würden die eigenen vier Wände nicht mit einer Jogginghose verlassen. Vor allem bei einem Fernsehauftritt kleiden sich auch jene, die weder im Alltag noch bei Prüfungen einen besonderen Wert auf ihre Kleidung legen, dem Anlass entsprechend. Die meisten der Befragten kaufen nicht aufgrund einer bestimmten Marke und deren Image ihre Kleidung, sondern entscheiden vor allem anhand der Optik und der Qualität.

Bei der Kleidung geht es den Studierenden stark um das Wohlbefinden, da dieses sowohl auf der physischen als auch psychischen Ebene hergestellt werden kann. Das physische Wohlbefinden wird durch die Qualität, das Material und die Passform erzeugt, während es auf der psychischen Ebene um das Wohlfühlen im eigenen Körper geht. Die Studierenden fühlen sich dann in ihrem Körper wohl, wenn sie sich mit ihrem Outfit gefallen und mit diesem das Haus verlassen können.

### 6.1.12 Aussehen versus fachliche Vorbereitung

In diesem Kapitel soll beleuchtet werden, ob die befragten Individuen das Schönheitshandeln instrumentell auf die jeweilige Situation anpassen, um im beruflichen, universitären und öffentlichen Umfeld Vorteile beziehungsweise Erfolge zu erzielen. Weiters wird es darum gehen, ob die Studierenden Blender sind und einfach ihr Gegenüber durch diverse optische und sprachliche Signale täuschen möchten oder ob sie mit ihrer äußeren Erscheinung im Einklang sind.

Hinsichtlich des Vorstellungsgespräches hat sich gezeigt, dass die meisten der befragten Studierenden sich auf unterschiedliche Weise und mit unterschiedlicher Intensivität fachlich vorbereiten. Viele informieren sich über das jeweilige ausgeschriebene Stellenangebot und die zu erwartenden Aufgabengebiete und überlegen sich weiters, was sie dem Unternehmen bieten können und wie der potentielle Arbeitgeber von dem Individuum profitieren könnte. Die jeweiligen Potentiale und Qualifikationen werden ebenfalls noch einmal durchgegangen um sie in dann im Gespräch strukturiert vortragen zu können. Es wird auch die Sichtung der Unternehmensseite und die Recherche über diese im Internet gemacht. Neben dieser Vorbereitung werden von einigen auch mögliche Fragen und Antworten durchgegangen, die eventuell gestellt werden. Wenige der befragten Studierenden lassen es eher auf sich zukommen und wollen spontan im Vorstellungsgespräch agieren, beziehungsweise vertrauen auf ihre Fähigkeiten flexibel zu sein und sich Dinge schnell auszudenken und auch so einen guten Eindruck zu hinterlassen.

Neben der fachlichen Vorbereitung spielt auch für die meisten, bis auf eine Ausnahme, das Aussehen oder das optische Gesamtaufreten eine wichtige Rolle. Die Ausnahme bildet eine Person, die ihrem Alltagsaussehen stets treu bleibt und sich entsprechend kleidet. Darüber hinaus richtet sie sich für ein Vorstellungsgespräch nicht formeller her, sondern bleibt bei ihrer Anti-Establishment-Haltung. Es besteht auch keine Bereitschaft einen Anzug oder eine formellere Kleidung zu tragen. Hier wird sozusagen kein Schönheitshandeln auf diese Situation angepasst und instrumentell eingesetzt, sondern es wird ausschließlich mit den Qualifikationen und einem authentischen Auftreten versucht zu überzeugen. Abgesehen von dem nicht vorhandenen Schönheitshandeln würde hier nach Nina Degele (2004) die harmonieorientierte Strategie vorliegen, da nicht versucht wird mithilfe der Optik oder mit Oberflächenwissen zu überzeugen, genauer gesagt zu blenden.

*„Ich habe es bis jetzt noch nicht gemacht. Wenn ich mich mit jemanden getroffen habe, so quasi zum Beispiel Diplomarbeitbetreuer und mir gesucht habe, da habe ich mich nie besonders kleidungsmäßig hergerichtet. Ich würde es glaub ich auch nicht.“* (8. Interview, S.5, Z. 39-41)

Einige der befragten Studierenden passen ihr Aussehen auch an den jeweiligen Job, Unternehmen und Branche an, da es in gewissen Branchen nicht gut ankommt, wenn das Outfit zu steif oder spießig ist, während es in anderen Branchen wiederum negativ auffällt, wenn das Auftreten zu legere ist. Andere hingegen unterscheiden, ob in dem Job etwas repräsentiert wird oder ob das Erscheinungsbild nicht ausschlaggebend ist. Es wird aber auch angeführt, dass immer ein Anzug getragen wird, unabhängig davon, ob dies notwendig ist oder nicht, da das Vorstellungsgespräch eine Sache für sich ist.

Das Aussehen und die Vorbereitung sind bei einem Vorstellungsgespräch auf einer Ebene und es besteht nicht wirklich eine Differenz hinsichtlich der Wichtigkeit.

In den Interviews hat sich gezeigt, dass die meisten der Befragten die harmonieorientierte Strategie verfolgen und nicht versuchen ihr Gegenüber bei einem Vorstellungsgespräch zu blenden. Auch bei den befragten Studierenden, die für eine solche Situation beispielsweise extra ein Outfit kaufen, das sonst nicht getragen wird, liegt die harmonieorientierte Strategie vor. Auch in solchen Fällen soll das Schönheitshandeln unterstützend wirken. Dieses wird dabei nicht explizit für die Erfolgsmaximierung eingesetzt, da die Individuen sich auf das Gespräch vorbereiten und sich daher nicht ausschließlich auf ihr äußeres Erscheinungsbild verlassen. Die Kleidung und das Styling sollen lediglich einen guten ersten Eindruck machen und sich an die Kleidervorschriften beziehungsweise die Erwartungen der jeweiligen Branche anpassen (Degele 2004).

Jedoch hat sich eine Ausnahme in den Interviews gezeigt, die eher der reduktionistischen Strategie zugeordnet werden kann, da sich diese, wie die meisten formeller anzieht, jedoch bei der fachlichen Vorbereitung vor allem auf Oberflächenwissen setzt, damit im Gespräch gezielt Fachbegriffe eingeworfen werden können, um so die anderen zu blenden, damit diese der Täuschung erliegen, dass das jeweilige Individuum bereits bestens Bescheid weiß (Degele 2004).

*„Angenommen ich würde mich für eine Facharztstelle bewerben ich würde mich intensiv in die Fachrichtung einlesen, dass ich da und da ein paar Fachbegriffe reinhauen kann, und die glauben ich kenn mich da schon gut aus.“* (5. Interview, S. 7, Z. 21-24).

Auch bei anderen wichtigen Veranstaltungen, wie beispielsweise mündlichen Prüfungen, Präsentationen und fiktiven Fernsehauftritten, haben sich keine erheblichen Unterschiede ergeben, da auch hier die Vorbereitung im Vordergrund steht und das Aussehen, beispielsweise bei einer mündlichen Prüfung, vermeiden soll, einen negativen Eindruck zu machen und möglicherweise eine schlechtere Note zu riskieren. Mithilfe der Farbe der Kleidung wird unter anderem auch versucht eine beruhigende Wirkung von dem/der PrüferIn zu erzielen.

Auch bei einem möglichen Fernsehauftritt bereiten sich alle in unterschiedlichem Ausmaß fachlich vor, da sie sich nicht in der Öffentlichkeit blamieren möchten und einen professionellen Auftritt erzielen möchten. Speziell einer der interviewten Personen ist besonders wichtig, vor einem solchen Auftritt einen Präsentations- und Sprachtrainingskurs zu besuchen, da diese somit gelassener in den Auftritt gehen kann. Eine andere interviewte Person versucht mithilfe ihres Aussehens, den jeweiligen Argumenten mehr Glaubhaftigkeit zu verleihen, damit diese ernster genommen werden. Hier wird trotz einer fachlichen Vorbereitung anfänglich die optische Erscheinung instrumentell eingesetzt, um eine gewisse Wirkung zu erzielen und seinen Argumenten mehr Glaubwürdigkeit zu verleihen. Trotz der Einsetzung von optischen Signalen kann dieses Beispiels nicht ausschließlich der reduktionistischen Strategie zugeordnet werden, da sich diese Person nicht auf sein Aussehen verlässt, sondern sich ausreichend vorbereitet. Vor allem bei dem Fernsehauftritt und einem Vorstellungsgespräch wird im Gegensatz zu einer mündlichen Prüfung von mehreren der befragten Individuen auf ihr Aussehen Wert gelegt. Dies heißt, ein Vorstellungsgespräch und ein möglicher Fernsehauftritt haben einen anderen Stellenwert als eine mündliche Prüfung.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Wichtigkeit von Aussehen und Vorbereitung bei fast allen Studierenden von gleicher Bedeutung ist und sich niemand ausschließlich auf sein Aussehen zur Erfolgsmaximierung verlässt. Das äußere Erscheinungsbild wird vorwiegend als eine Art Unterstützung eines seriösen Eindrucks angesehen, beziehungsweise um kein Risiko einzugehen und eventuell aufgrund seines Aussehens einen gewissen Nachteil zu erleiden. Die Mehrheit der Individuen versuchen mithilfe ihres Auftretens die anderen von ihren vorhandenen Kompetenzen zu überzeugen und versuchen dies mit einem authentischen Erscheinungsbild zu erzielen.

### 6.1.13 Ernährung

Viele der Befragten achten auf ihre Ernährung und versuchen sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Dies wird in unterschiedlichem Ausmaß regelmäßig und konsequent ausgeführt. Es kommt auch vor, dass die gesunde Ernährung nur phasenweise befolgt wird, trotzdem wird versucht, gewisse Grundkonstanten dauerhaft zu berücksichtigen. Die gesunde Ernährung hängt unter anderem von dem Stress auf der Uni, der verfügbaren Zeit aber auch von den finanziellen Mittel ab, da sich gezeigt hat, dass zwar eine gesunde Ernährung bevorzugt wird, es jedoch auch aus Finanzgründen nicht immer möglich ist. Hier zeigt sich, dass auch bei der Ernährung der Aspekt des Aufwandes im Vordergrund ist, da auch das Einhalten einer gesunden Ernährung Zeit, Geld und Energie kostet, da sich der Körper erst darauf einstellen muss. Diejenigen, die auf ihre Ernährung achten, tun dies vorwiegend um ihr Wohlbefinden zu steigern, aber auch aus gesundheitlichen Gründen und aus Gründen des Aussehens. Einige haben angeführt, dass sie sich gesund ernähren, um ihr Gewicht zu halten, beziehungsweise abzunehmen und um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Sowohl die gesunde Ernährung als auch die Gewichtsabnahme führt bei den befragten Individuen zu einer Steigerung des Wohlbefindens. Die Vermeidung der Gewichtszunahme und die erzielte oder geplante Gewichtsabnahme geschehen nicht nur aus Gründen der Gesundheit, sondern auch, um das eigene Aussehen zu optimieren. Die meisten derjenigen, die hingegen früher oder ab und zu Diäten gemacht haben, beziehungsweise machen, tun dies vorwiegend aus Gründen des Aussehens und nicht so sehr aus gesundheitlichen Gründen.

Einige der Befragten essen worauf sie Lust haben und achten nicht besonders auf ihre Ernährung, obwohl es unter ihnen Individuen gibt, die Gewichtsprobleme oder familiär vererbte gesundheitliche Probleme, wie hohen Blutdruck, haben. Andere befragte Individuen mit denselben Problemen ändern ihre Ernährung dauerhaft, um ihr Gewicht konstant zu halten, beziehungsweise ihrem gesundheitlichen Problem präventiv entgegenzuwirken, beziehungsweise es zu vermindern. Diejenigen, die essen was sie gerade mögen, haben entweder keine Gewichtsprobleme oder aber sie machen immer wieder Diäten, die nicht allzu lange durchgehalten werden.

In den Interviews haben sich diverse Ernährungstypen ergeben. Die beiden auffälligsten waren dabei Vegetarismus und Veganismus. Nur der Veganismus wurde ausschließlich von einem befragten Individuum befolgt, jedoch wurde damit aufgrund einer nicht mehr vorhandenen, beziehungsweise nicht mehr gewollten Selbstdisziplin, wieder aufgehört. Die vegane

Lebensweise wurde nicht aufgrund von geschmacklichen Gründen befolgt, sondern aufgrund einer gewissen Selbstkontrolle und dem resultierenden Gefühl des Erfolges und der Sicherheit. Das Individuum hat sich dadurch besser als die anderen, die diese Selbstdisziplin nicht aufweisen, gefühlt. Der Vegetarismus wird von wenigen der befragten Studierenden ausgeführt, jedoch nicht von allen permanent, da ab und zu aus finanziellen Gründen Fleisch gegessen wird, da Fleisch länger und günstiger satt hält. Es werden unterschiedliche Gründe für den nicht vorhandenen Fleischkonsum angeführt, wie etwa das Ablehnen des Fleischgeschmackes oder aus Tierschutz- und Ökologiegründen. Die meisten der Vegetarier essen worauf sie Lust haben und ernähren sich nicht vorwiegend ausgewogen. Lediglich eine Person der Vegetarier versucht sich gesund zu ernähren, Süßigkeiten zu reduzieren und auf Fertigprodukte und Weißmehl zu verzichten.

Einige der befragten Studierenden achten bei ihren täglichen Gerichten auch darauf, dass sie durch diese nicht müde werden, um somit Leistungen für ihr Studium erbringen zu können.

Hinsichtlich der gesunden Ernährung gibt es keinen extremen Fall der sich ausschließlich gesund ernährt, sondern es werden auch immer wieder Süßigkeiten und ungesundes Essen konsumiert. Dies sind dann entweder Ausnahmen oder notwendig, um Leistungen erzielen zu können. Es spielt hier auch der soziale Faktor mit, da die Individuen diese Ausnahmen machen, um zu ihren Freunden dazuzugehören und nicht als einzige einen Salat zu essen. Bei der Wahl des Essens spielt sozusagen bis zu einem gewissen Grad auch die Gruppenzugehörigkeit mit, das heißt die eigenen Prinzipien der Ernährung werden gebrochen um kein Außenseiter zu sein. Wie auch bereits bei den oberen Kapiteln besteht auch hier die Tendenz zur Anpassung. Die Anpassung kann in beiden Richtungen erfolgen, also entweder, wenn man mit einer Gruppe unterwegs ist, die eine spezielle Ernährung hat und sich an diese anpasst oder aber, wenn man selber ein besonderes Essverhalten hat und sich bei einem Treffen temporär an das der anderen anpasst.

*„(...) aber wenn es mal heißt wir gehen jetzt alle gemeinsam Pizza essen, dann will ich nicht diejenige sein die daneben sitzt und sich einen Salat bestellt. Das macht doch die Leute ein bisschen, es gehört zur Gesellschaft dazu. Man schließt sich selbst damit aus glaub ich, wenn man so ist.“ (2. Interview, S. 12, Z. 30-33).*

Hinsichtlich der App-Nutzung hat sich gezeigt, dass die meisten der Befragten keine App nutzen, beziehungsweise dies nicht regelmäßig tun. Nur drei der befragten Personen haben bereits eine Ernährungsapp verwendet, zwei Individuen verwenden sie noch immer ab und zu,

da sie entweder früher für die Gewichtsabnahme verwendet wurde und jetzt nur noch sporadisch oder aber, weil das Individuum zurzeit kein Geld für gesunde Ernährung hat und die Appverwendung somit unnötig ist. Die dritte Person hat wieder aufgehört, da es zu mühsam wurde. Die anderen interviewten Individuen haben kein Interesse daran, da sie sich nicht von einer App abhängig machen wollen, oder weil sie sie nicht immer konsequent verwenden würden. Fitness- und Sportapps sind im Gegensatz dazu beliebter als die angesprochenen Apps.

Das Thema Kalorienzählen und Dauerdiät wurde ebenfalls in den Interviews behandelt. Für die krankhafte und dauerhafte Fixierung besteht kein Verständnis, da die Lebensqualität gemindert wird und der Spaß am Essen verloren geht. Für Personen, die übergewichtig sind und dies machen besteht Verständnis. Einige der Befragten finden es gut, wenn man sich mit seiner Ernährung auseinandersetzt, um einen gewissen Überblick über seine Ernährung zu bekommen, beziehungsweise sich bewusst ernährt. Zwei der Befragten haben die Dauerdiät beziehungsweise das Kalorienzählen bereits ausprobiert, eine von den beiden kann dies immer nur für eine begrenzte Zeit durchziehen, die andere hingegen hat es über eine längere Zeit durchgehalten und hat immer wieder Phasen, in denen sie es macht. Es wurde auch von einem Individuum statt einer App bereits mit einem Ernährungstagebuch begonnen, aber da es zu anstrengend wurde, wurde wieder aufgehört.

Abschließend kann gesagt werden, dass diejenigen, die sich vorwiegend gesund ernähren vor allem auf folgende Faktoren achten: Es wird versucht Fertig- und zuckerreiche Produkte zu vermeiden, selbst zu kochen, sich ausgewogen zu ernähren und auf die Herkunft zu achten. Niemand der Befragten ernährt sich exzessiv gesund, da auch ab und zu „gesündigt“ wird. Einige der Studierenden hören auch auf ihren eigenen Körper und essen das was ihnen guttut.

Diese haben bereits eine Diät durchgeführt, die allerdings vorwiegend aus ästhetischen Gründen gehalten wurde, um besser auszusehen und sich wohler zu fühlen.

Die dauerhaft gesunde Ernährung wird vorwiegend zur aus gesundheitlichen Gründen wie etwa zur Prävention von Krankheiten gemacht. Andere wiederum machen es, um ihr Gewicht zu halten, um sich in ihrem Körper wohlfühlen und sozusagen besser aussehen und zufriedener mit ihrem Körper sind. Es stellt sich die Frage, ob die Individuen auch einen gewissen „Kampf mit den Kilos“ führen würden, wenn das Schönheitsideal ein anderes wäre und nicht der trainierte und schlanke Körper als Ideal vorgegeben wäre.

Eine Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung, und eine temporäre Aufzeichnung der Kalorien und der Ernährung wird von einigen der interviewten Personen gutgeheißen, beziehungsweise wurde es von einigen bereits betrieben.

#### 6.1.14 Lebenszufriedenheit

Die Lebenszufriedenheit wurde mithilfe der Cantril-Leiter abgefragt und reicht von 0 bis 10. Hier geht es um eine Leiter mit 10 Sprossen, die Ziffer 0 steht für den Boden auf dem die Leiter steht und ist die schlechteste Bewertung und 10 die höchste. Einige der befragten Studierenden haben die Lebenszufriedenheit auf ihre momentane Situation bezogen, andere wiederum auf ihre allgemeine Lebenssituation (vgl. Richter 2005, S.160). Das Spektrum der Lebenszufriedenheit der befragten Individuen reicht von 5 bis 9. Die meisten der interviewten Personen befindet sich zwischen 7 und 9. Einige Studierende haben ihre momentane Lebenssituation bewertet, andere wiederum die allgemeine.

Hinsichtlich der Zufriedenheit mit dem Aussehen und der Höhe der Lebenszufriedenheit ist bei den geführten Interviews kein sichtbarer Zusammenhang ersichtlich. Bei den meisten der befragten Individuen gibt es einige Aspekte, mit denen diese nicht gänzlich oder gar nicht zufrieden sind. Einige der Individuen wollen nicht wirklich etwas an ihrem Aussehen ändern beziehungsweise sind zwar mit einem Aspekt ihres Körpers oder Aussehens unzufrieden, aber haben sich mit ihrer Statur oder Genen abgefunden und akzeptiert, dass sie gewisse Ideal nicht erreichen können. Diejenigen, die ihr Aussehen beziehungsweise Körper akzeptieren oder keine konkreten Vorstellungen davon haben, was sie an ihrem Körper oder äußerem Erscheinungsbild ändern möchten, wissen weder eine niedrigere noch eine höhere Lebenszufriedenheit auf als jene, die etwas an sich optimieren möchten.

Weiters wurde analysiert, ob sich die Intensität beziehungsweise Vielfalt der Selbstoptimierungsmethoden auf die Lebenszufriedenheit auswirkt. Auch hier hat sich kein erheblicher Unterschied zwischen jenen, die mehr für ihr Aussehen, beziehungsweise Gesundheit machen und jenen, die weniger machen und vor allem auf schlafen und entspannen setzen, ergeben. Lediglich eine Person macht ihre momentane Lebenszufriedenheit von ihrer sportlichen Aktivität abhängig, da sie ohne Sport frustriert und depressiv wird. Auf die grundsätzliche Lebenszufriedenheit hat Sport nicht mehr so einen starken Einfluss. Anscheinend sind die meisten der befragten Studierenden mit der Art und Weise wie sie sich optimieren zufrieden, unabhängig davon, wie wenig beziehungsweise wie viel sie machen.

Hinsichtlich der Frage ob die Selbstoptimierung fremdbestimmt ist oder für sich selbst gemacht wird und ob diese Unterscheidung sich in der Lebenszufriedenheit bemerkbar macht, kann gesagt werden, dass bei den diversen Körpermanipulationen auch immer eine gewisse Selbstaufopferung mitspielt, da nicht alle Methoden zur Gänze dem eigenen Wohlbefinden zugutekommen und stets ein gewisser Aufwand wie finanzielle Mittel, Zeit, körperlicher Aufwand beziehungsweise Anstrengungen erforderlich oder notwendig ist. Die Entscheidung welcher Optimierung nachgegangen wird hängt auch immer mit der Bereitschaft diesen Aufwand zu betreiben zusammen und wie wichtig einem das dadurch zu erzielende Ergebnis ist. Ein Beispiel dafür wäre das Färben der Haare, das für sich selbst getan wird und gleichzeitig um aufzufallen. Das „Haare färben“ ist aber auch zeitintensiv und wird deswegen von der jeweiligen Person nicht regelmäßig durchgeführt, auch wenn die gefärbten Haare für die besagte Person sehr wichtig sind.

Die Beurteilung der Lebenszufriedenheit hängt also mehr von bereits erbrachten oder angestrebten Leistungen und der Konkretheit der beruflichen Zukunft ab und weniger von der Zufriedenheit des Aussehens und der Vielfalt an Optimierungsmethoden. Die angestrebten Ziele können entweder privater aber auch professioneller Natur sein. Familie, Gesundheit, eine gute Ausbildung und keine finanziellen Sorgen zu haben sind für die Studierenden wichtige Aspekte für die Beurteilung ihrer grundsätzlichen Lebenszufriedenheit. Schönheitshandeln und die Optimierung der Gesundheit haben zwar keinen langfristigen Effekt auf die Lebenszufriedenheit der Studierenden, jedoch tragen diese zum Wohlbefinden bei. So werden beispielsweise ausgiebige Körperwaschungen betrieben, sich geschminkt oder schöne Kleidung gekauft, um sich wohl und ausgeglichen zu fühlen. Diese Steigerung oder Herstellung des Wohlbefindens hat bei den interviewten Personen jedoch keine Auswirkung auf die Wahrnehmung der eigenen Lebenszufriedenheit, da dadurch nur eine temporäre Verbesserung des eigenen Empfindens bewirkt wird und somit in der Bewertung der gesamten Lebenssituation keine Rolle spielt.

Einige der befragten Studierenden geben auch an, dass das Aussehen nicht alles im Leben ist, sondern die Bildung und Arbeit einen höheren Stellenwert haben als die optische Erscheinung. Die Lebensqualität wird gemindert, wenn man sich ständig nur Gedanken darüber macht was am eigenen Körper geändert werden kann. Weiters wird angeführt, dass auch eine gewisse Reife notwendig ist, um sein Aussehen zu akzeptieren und sich von dem gesellschaftlichen Optimierungswahn zu emanzipieren, da nicht jedes Schönheitsideal verfolgt werden muss.

Weiters wird analysiert wie wichtig diverse Optimierungsmethoden in depressiven Phasen sind, um sich wieder aus dem Tief zu holen. Wenn es den Studierenden nicht gut geht, beziehungsweise sie down sind, dann versuchen sich die meisten mithilfe von Gesprächen oder Telefonaten mit Freunden oder Familienangehörigen aufzumuntern oder sie lenken sich mit lustigen und traurigen Filmen ab. Sie versuchen aktiv zu werden und sich mit Freunden zu treffen oder einfach „shoppen“ zu gehen, um sich für eine gewisse Zeit abzulenken und den Kopf ausschalten zu können. Einige der befragten Personen räumen auch ihre Wohnung auf, duschen sich und ziehen sich frische Kleidung an, um sich wieder besser zu fühlen, da die Ordnung der Wohnung zu einer Steigerung des Wohlbefindens führt. Andere wiederum machen etwas für die Uni, um sich aus ihrem Tief zu holen. Neben denen, die Kontakt zu Freunden suchen, ziehen sich einige zurück und hören Musik beziehungsweise zeichnen. Vereinzelt wird aber auch gekocht oder geraucht, um sich wieder besser zu fühlen und aus der Down-Phase zu kommen. Nur wenige der Studierenden gehen einer sportlichen Aktivität nach und sei es nur spazieren, um eine depressive Phase zu bekämpfen und zu verhindern, dass sie ungesundes Essen aus Frust in sich hineinstopfen. Lediglich eine Person wird depressiv, wenn diese ihrem Sport nicht nachgehen kann, daher führt der bemerkbare körperliche Fortschritt zu einer Verbesserung der Stimmung. Sport und Verschönerungsmaßnahmen spielen bei depressiven Verstimmungen, bei den meisten der befragten Studierenden, keine Rolle. Obwohl diverse Optimierungsmethoden zu einer Steigerung des Wohlbefindens führen, werden diese bei einer depressiven Verstimmung von den meisten nicht eingesetzt, da es hier vor allem um die Ablenkung und Kontakt zu anderen Personen geht. Wenn sich die Individuen wohl fühlen, dann werden diverse Maßnahmen ergriffen, um ihr Wohlbefinden zu steigern, allerdings nicht zur Wiederherstellung einer positiven Grundstimmung.

#### 6.1.15 Besonderheiten der Studienrichtungen

Hinsichtlich des Schminkens ist auffallend, dass das konsequente tägliche Schminken nur bei den weiblichen BW-Studentinnen vorkommt. Die anderen Studienrichtungen schminken sich vorwiegend nur für das abendliche Fortgehen und wichtige Anlässe privater oder professioneller Natur. Die Studierenden schminken sich nicht routinemäßig jeden Tag, sondern eher nach Lust und Laune, da diesen in der Früh der Schlaf wichtiger ist und sie sich auch ungeschminkt als attraktiv empfinden und sich wohlfühlen. Bei den BWL-Studentinnen ist das tägliche Schminken einerseits eine gewisse Gewohnheit, da früher starke Probleme mit der Haut bestanden haben, andererseits weil sie sich ohne Makeup unwohl fühlen. Bei BWL-

Studentinnen wird bezüglich des Schminkens stets ein gewisses Niveau gehalten und als wichtige Voraussetzung angesehen, um das Haus verlassen zu können. Für diese stellt das Schminken keine Belastung dar auf die sie wie andere aufgrund einer stressfreieren Morgenroutine oder dergleichen verzichten würden.

Vor allem bei den MedizinstudentInnen kann eine starke Tendenz zu Sport beobachtet werden, da hier die Intensität bis hin zu Leistungssport reicht und es sogar von der Person selbst als Sucht bezeichnet wird. Neben dem Leistungssport gibt es auch jene, die sehr gerne Sport machen und auch Phasen haben, in denen sie täglich Sport machen. Aber auch ein/e ehemalige/r LeistungssportlerIn zählt zu der Gruppe der MedizinstudentInnen. Dies kann eventuell dadurch erklärt werden, dass sich die Studierenden dieser Studienrichtung in ihrer Ausbildung sehr intensiv mit der Funktionalität und dem Aufbau des Körpers auseinandersetzen und daher vielleicht vermehrt daran interessiert sind, diesen auch dementsprechend einzusetzen.

Da lediglich nur drei Studierende Tattoos haben, kann nicht wirklich eine Tendenz bezüglich des Besitzes von dieser Körperkunst festgestellt werden. Medizin- und BWL-StudentInnen haben Tattoos, aber die Anzahl der StudentInnen ist nicht aussagekräftig. Jedoch eine Bereitschaft und ein Interesse sich in naher Zukunft ein Tattoo zuzulegen, konnte vor allem bei den Lehramt-Studierenden festgestellt werden. Bei diesen wird auch betont, dass sie nicht denken, dass Tattoos ein Problem in ihrem Beruf darstellen und eine dementsprechend lockere Einstellung dazu beobachtet werden kann. Andere Studienrichtungen sind hingegen der Meinung, dass es nicht zu der jeweiligen geplanten Karriere passt, oder aber es auf jeden Fall auf versteckbaren Körperstellen gemacht werden muss.

Um bei der Körperkunst zu bleiben, wird nun die Thematik der Piercings behandelt. So wie bei den Tattoos bereits erwähnt, konnte verstärkte Vertretung in einer Studienrichtung festgemacht werden. Nur bei den Studierenden der Rechtswissenschaften wurde erwähnt, dass sie ihre Piercings aufgrund eines Gefühls nach Veränderung wieder entfernt haben.

Vor allem Studierende der Rechtswissenschaften legen bei den mündlichen Prüfungen sehr viel Wert auf ihr äußeres Erscheinungsbild und passen sich konsequent an die Anforderungen der ProfessorInnen an. Dies lässt sich dadurch erklären, dass diese Studierenden befürchten, ohne eine gewisse Anpassung an die „Kleiderordnung“ möglicherweise eine schlechtere Note zu bekommen. Hier muss auch berücksichtigt werden, dass besonders dieses Studium aus sehr vielen mündlichen Prüfungen besteht.

Hinsichtlich der Studienrichtungen war ebenfalls bemerkbar, dass die Studierenden der Medizin eher auf Fachwissen setzen und das Aussehen weniger Beachtung findet als dies bei den Jus-Studierenden der Fall ist. Bei diesen wird verstärkt auf das Aussehen geachtet, da in dieser Branche die Professionalität durch das Erscheinungsbild vermittelt wird und dementsprechend einen höheren Stellenwert einnimmt.

Um noch einmal zu den weiblichen BWL-Studentinnen zurückzukommen, soll nun die Relevanz von Mode behandelt werden. In den Interviews hat sich gezeigt, dass insbesondere Frauen dieser Studienrichtung stets gut gekleidet sein möchten und sie auch bei einem gemütlichen Abend bei Freunden in der Wohnung keine Ausnahme machen und somit auch nie die eigenen vier Wände mit Jogginghose verlassen würden.

Hinsichtlich der Ernährung hat sich gezeigt, dass vor allem Studierende der Betriebswirtschaftslehre essen worauf sie Lust haben und nicht so sehr wie Studierende anderer Studienrichtungen auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten.

Abschließend konnte noch festgestellt werden, dass beide weibliche Medizin-StudentInnen sehr viel Wert auf ihre langen Haare legen und diese auch in gewisser Hinsicht ein Heiligtum für sie sind. Sie werden von ihnen intensiv gepflegt und sehr geschont, damit kein Spliss entsteht. Es geht sogar so weit, dass mit fettigen Haaren nicht das Haus verlassen wird, da sie sich sonst unwohl fühlen.

## 7. Conclusio

In der vorliegenden Arbeit wurde das Phänomen der körperlichen Selbstoptimierung bei Studierenden thematisiert. Es geht einerseits um die jeweiligen Methoden denen für die Optimierung nachgegangen wird und andererseits um die Gründe und Motive für ein solches Handeln. Aber auch die Frage für wen dies getan wird, stellt einen wichtigen Aspekt der behandelten Thematik dar. Neben der körperlichen Selbstoptimierung wird auch analysiert, ob die Vielfalt beziehungsweise Intensität des Optimierungsverhaltens einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit beziehungsweise -bewältigung hat.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass für die Studierenden die Beschäftigung mit dem eigenen Körper in unterschiedlichem Ausmaß eine Rolle spielt. Die körperliche Selbstoptimierung wird auch nach unterschiedlichen Motivationen und Gründen durchgeführt.

Grob zusammengefasst geht es um die Verbesserung oder Bewahrung der eigenen Gesundheit, die Herstellung von Wohlbefinden und die Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes, aber auch die Anpassung an jeweilige Anforderungen, um keinen Nachteil zu erzielen, beziehungsweise ausgeschlossen zu werden. Wohlbefinden und die Optimierung des äußeren Erscheinungsbildes hängen in gewisser Weise zusammen und bedingen sich sogar, da das Wohlbefinden ein Mittel der Schönheit und das Schönheitshandeln eine Voraussetzung für Wohlbefinden ist (Degele 2004). Das bereits angesprochene Wohlbefinden kann aber auch ein Ausdruck von Gesundheit sein und nur indirekt zu einem optimierten Aussehen beitragen, da sozusagen eine gesunde Lebensführung eine Voraussetzung für die Erfüllung des vorherrschenden Ideals eines gesunden, fitten und schlanken Körpers darstellt.

Um das Wohlbefinden beziehungsweise sein Äußeres zu optimieren werden vor allem Verschönerungsmaßnahmen wie Mode, Schminken und Styling der Haare nachgegangen. Neben den genannten Verschönerungsmaßnahmen spielen auch körperliche Betätigung, wie Fitnesscenter oder Laufen und Erholungsphasen wie Schlafen oder Fernsehen eine Rolle für die Optimierung des Aussehens. Der Körper wird sozusagen von innen in Form gebracht und sowohl die innere als auch die äußere Schönheit optimiert. Das drückt sich vor allem dadurch aus, dass mit Hilfe des Sports versucht wird, Muskeln aufzubauen beziehungsweise zu erhalten und Gewicht abzunehmen und es zu halten.

Bei der Körpermanipulation geht es sozusagen immer darum in gewissem Maße aufzufallen. Allerdings soll die Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes lediglich in einem gewissen Rahmen durchgeführt werden um positive Beachtung zu erhalten. Dabei wird jedoch darauf geachtet, das Aussehen nicht zu außergewöhnlich erscheinen zu lassen, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen, bei gleichzeitig ausreichender Unauffälligkeit. Das heißt die Studierenden wollen in der Angepasstheit an die „Mainstream“-Vorgaben von Attraktivität positiv auffallen, da aufgrund der Zunahme der anonymen Situationen der erste Eindruck immer bedeutender wird und dementsprechend die äußere Hülle für die Bewertung der eigenen Person immer wichtiger wird (Menninghaus 2007; Willems 1998). Durch die Optimierung wollen die Studierenden den ersten Eindruck derart beeinflussen, dass dieser positiv beziehungsweise neutral ausfällt. Es ist also in gewisser Weise eine zweiseitige Angelegenheit, da die Individuen auffallen möchten aber gleichzeitig auch in der Masse untergehen möchten. Selbstoptimierung kann demnach als Anpassung verstanden werden.

Hinsichtlich des Schminkens hat sich gezeigt, dass viele der weiblichen Studierenden keinen gesteigerten Wert auf ihr Aussehen legen und sich selten bis gar nicht im Alltag schminken. Sie

fühlen sich auch ungeschminkt wohl und sehen Makeup als Mittel an, um das Beste aus sich herauszuholen und um seinen Gegenüber zu zeigen, dass es einem viel bedeutet, Zeit mit der jeweiligen Person zu verbringen. Vor allem beim abendlichen Fortgehen und wichtigen Terminen und Veranstaltungen gehört es für viele der Frauen automatisch dazu und wird nicht hinterfragt, da es bereits aus einer gewissen Gewohnheit und Routine heraus gemacht wird.

Auffallend ist, dass Tattoos bei den Studierenden ein wenig beliebter als Piercings sind. Dazu muss gesagt werden, dass Tätowierungen bei der Zielgruppe auch nicht sehr verbreitet ist, jedoch besteht ein größeres Interesse daran als dies bei den Piercings der Fall ist. Die stärkere Beliebtheit von Tätowierungen lässt sich eventuell aus dem Grund erklären, dass für die meisten der Befragten diese Körperbemalung eine Bedeutung haben muss, also für Erlebnisse oder Dinge stehen muss, die einem im Leben wichtig sind. Somit haben Tattoos wie Piercings nicht nur einen ästhetischen Wert, sondern stehen zusätzlich noch für etwas und können auch in gewisser Weise Teil der eigenen Persönlichkeit sein. Dies drückt sich auch darin aus, dass lange wegen den Motiven und der Körperstelle überlegt wird, beziehungsweise sogar die Bereitschaft besteht, dass Motiv selbst zu zeichnen. Sowohl bei Piercings als auch Tattoos werden etwaige Bedenken hinsichtlich der beruflichen Zukunft geäußert, die Studierenden wägen also in gewisser Weise auch etwaige Risiken und Nachteile von dieser Körperkunst ab, da sie sich ihre Möglichkeiten hinsichtlich einer beruflichen Karriere nicht aufgrund dessen verschlechtern möchten.

Wie bereits beim Kapitel „Schminken“ erwähnt, stellt für die Studierenden die Kleidung keinen großen Stellenwert dar, da der Ablauf für die Meisten in der Früh zeitoptimiert sein muss oder aber es ihnen egal ist wie sie auf der Uni auftauchen, da sie sich wohl genug fühlen oder es anonym genug ist. Hier kann ebenfalls ein Unterschied zwischen dem Alltag und wichtigen Terminen festgestellt werden. Lediglich eine Person passt weder ihre Frisur noch ihre Kleidung an die jeweilige Situation an und lehnt diesen Anpassungs- beziehungsweise Optimierungswahn ab.

Hinsichtlich der Vorbereitungen für wichtige Termine, wie Vorstellungsgespräch, mündliche Prüfung, Präsentation, hat sich gezeigt, dass das äußere Erscheinungsbild zwar bewusst der Situation angepasst wird, um eine gewisse Grundbasis zu schaffen und keine Nachteile aufgrund eines vernachlässigten Aussehens zu erleiden, jedoch wird ebenso auf die fachliche Vorbereitung Wert gelegt. Das Schönheitshandeln wird als Unterstützung eingesetzt, aber nicht um sein Gegenüber zu blenden und eine Rolle zu spielen. Es wird also eine authentische

Präsentation angestrebt, bei der das Aussehen und die innere Befindlichkeit übereinstimmen soll.

In den Interviews hat sich durchwegs gezeigt, dass für die diversen Methoden der Selbstoptimierung Zeit investiert werden muss, die die Studierenden in ihrer Tagesplanung berücksichtigen müssen wie zum Beispiel der Gang ins Fitnesscenter. Einige der Befragten strukturieren ihren Tag durch die Selbstoptimierung; es ist sozusagen ein fixer Dreh- und Angelpunkt, um den herum der Ablauf des Tages geplant wird. Dies kann auch ein spezielles Merkmal bei Studierenden sein, da diese flexibler sind und mehr Zeit haben als Person, die Vollzeit arbeiten.

Neben den diversen Optimierungsmethoden ist auch die Lebenszufriedenheit ein Aspekt der in Bezug auf die Selbstoptimierung behandelt wurde. Die unterschiedlichen Selbstoptimierungsmethoden und die Intensität hinsichtlich der Durchführung haben keinen gravierenden Einfluss auf die Einschätzung der jeweiligen Lebenszufriedenheit, da diese vor allem an größeren Zielen, wie Studienabschluss, berufliche Zukunft und grundsätzliche Faktoren wie Familie, Gesundheit, gute Ausbildung usw., festgemacht werden. Die Methoden der Selbstoptimierung haben lediglich eine Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden und nicht auf die eigene Lebenszufriedenheit, da die Optimierung des Körpers zwar wichtig für viele der Studierenden ist, aber sozusagen nicht das Maß aller Dinge ist, auf das es im Leben dieser ankommt.

## 8. Literaturverzeichnis

Alkemeyer, Thomas; Boschert, Bernhard; Gebauer, Gunter; Schmidt, Robert (2003): Aus Spiel gesetzte Körper. Eine Einführung in die Thematik. In Alkemeyer, Thomas; Boschert, Bernhard; Gebauer, Gunter (Hg.); Schmidt, Robert: Aufs Spiel gesetzte Körper. Aufführungen des Sozialen in Sport und populärer Kultur. S. 7-15, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Alkemeyer, Thomas; Schmidt, Robert (2003): Habitus und Selbst. Zur Irritation der körperlichen Hexis in der populären Kultur. In Alkemeyer, Thomas; Boschert, Bernhard; Gebauer, Gunter (Hg.); Schmidt, Robert: Aufs Spiel gesetzte Körper. Aufführungen des Sozialen in Sport und populärer Kultur. S. 77-102, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Bayertz, Kurt; Schmidt, Kurt W. (2006): „Es ist ziemlich teuer, authentisch zu sein...!“ Von der ästhetischen Umgestaltung des menschlichen Körpers und der Integrität der menschlichen Natur. In Ach, Johann S; Pollmann, Arnd (Hg.): no body is perfect. Baumaßnahmen am menschlichen Körper. Bioethische und ästhetische Aufrisse, 1. Auflage, S. 43-62, Bielfeld: transcript Verlag.

Bette, Karl-Heinrich (1989): Körperspuren. Zur Semantik und Paradoxie moderner Körperlichkeit. Berlin: Walter de Gruyter&Co.

Brettschneider, Wolf-Dietrich; Baur, Jürgen; Bräutigam, Michael (1989): Als Einleitung: Zum Verhältnis von Jugend und Sport. In Brettschneider, Wolf-Dietrich; Baur, Jürgen; Bräutigam, Michael: Sport im Alltag von Jugendlichen. Sportwissenschaftliche und sozialwissenschaftliche Beiträge. S. 7-16, Schorndorf, Verlag Karl Hofman.

Brunnett, Regina (2016): Gesundheit als Kapital-Zur Produktivität symbolischer Gesundheit im flexiblen Kapitalismus. In Anhorn, Roland; Balzereit, Marcus (Hg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Bd. 23, S. 207-223, Wiesbaden: Springer VS.

Bröckling, Ulrich (2004): Unternehmer. In Bröckling, Ulrich; Krasmann, Susanne; Lemke, Thomas (Hg.): Glossar der Gegenwart. 1. Auflage, S. 271-284, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag

Bröckling, Ulrich (2013): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. 5. Auflage, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Bröckling, Ulrich: Enthusiasten, Ironiker, Melancholiker. Vom Umgang mit der unternehmerischen Anrufung. URL: <https://www.sozioologie.uni->

[freiburg.de/personen/broeckling/dokumente/2-enthusiasten-ironiker-melancholiker-mittelweg.pdf](http://freiburg.de/personen/broeckling/dokumente/2-enthusiasten-ironiker-melancholiker-mittelweg.pdf) [Stand: 10.10.2016]

Bortz, Jürgen; Döring, Nicola (2006): Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler. 4. Auflage, Heidelberg, Springer Medizin Verlag.

Burkart, Günther (2000): Zwischen Körper und Klasse. Zur Kulturbedeutung der Haare. In Koppetsch, Cornelia (Hg.): Körper und Status. Zur Soziologie der Attraktivität. S. 61-98, Konstanz: UVK Universitätsverlag.

Dauids, Miriam (2007): Körper im Spiegel der Gesellschaft. Die soziale Bedeutung der Attraktivität. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.

Deak, Alexandra (2006): Schöner Hungern. Über den Zusammenhang von Diät und Wahn. In Ach, Johann S; Pollmann, Arnd (Hg.): no body is perfect. Baumaßnahmen am menschlichen Körper. Bioethische und ästhetische Aufrisse. 1. Auflage, S.207-223, Bielefeld: transcript Verlag.

Degele, Nina (2004): Sich schön machen. 1. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, GWV Fachverlage GmbH.

Dessauer, Friedrich (1952a): Erster Teil. Sinn und Mission der Technik. In Dessauer, Friedrich; Von Hornstein, Franz Xaver: Seele im Bahnkreis der Technik. 2. Auflage, S. 27-113, Olten: Verlag Otto Walter AG.

Dessauer, Friedrich (1952b): Zweiter Teil. Technik prägt Menschen. In Dessauer, Friedrich; Von Hornstein, Franz Xaver: Seele im Bahnkreis der Technik. 2. Auflage, S. 117-186, Olten: Verlag Otto Walter AG.

Duttweiler, Stefanie (2008): „Im Gleichgewicht für ein gesundes Leben“- Präventionsstrategien für eine riskante Zukunft. In Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas. S. 125- 142, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, GWV Fachverlage GmbH.

Funken, Christian (2002): Körper Online?! In Hahn, Kornelia; Meuser, Michael (Hg.): Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper. S. 261-278, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Gesang, Bernward (2009): Moderates und radikales Enhancement-die sozialen Folgen. In Ach, Johann S. (Hg.); Schöne-Seifert, Bettina; Talbot, Davinia; Opolka, Uwe: Neuro-Enhancement. Ethik vor neuen Herausforderungen. S. 221-246, Paderborn: Mentis Verlag.

Hahn, Kornelia; Meuser, Michael (2002): Zur Einführung: Soziale Repräsentation des Körpers- Körperliche Repräsentation des Sozialen. In Hahn, Kornelia; Meuser, Michael (Hg.): Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper. S. 7-16, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Hahn, Kornelia (2002): Die Repräsentation des „authentischen“ Körpers. In Hahn, Kornelia; Meuser, Michael (Hg.): Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Heinemann, Klaus (1998): Einführung in die Soziologie des Sports. Bd. 1, 4. Auflage, Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

Helfferich, Cornelia (2009): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. 3. überarbeitete Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, GWV Fachverlage GmbH.

Hitzler, Ronald (2002): Der Körper als Gegenstand der Gestaltung. Über physische Konsequenzen der Bastelexistenz. In Hahn, Kornelia; Meuser, Michael (Hg.): Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper. S. 71-85, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Gläser, Jochen; Laudel, Grit (2010): Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse als Instrumente rekonstruierender Untersuchungen. 4. überarbeitete Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien.

Gugutzer, Robert (2015): Soziologie des Körpers. 5. Auflage, Bielefeld: transcript Verlag.

Guggenberger, Bernd (1997): Einfach schön. Schönheit als soziale Macht. München: Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH&Co. KG.

Karmasin, Helene (2011): Wahre Schönheit kommt von aussen. 1. Auflage, Salzburg: Ecowin Verlag.

Katschnig-Fasch, Elisabeth (1997): Die Magie der Bilder: Kulturelle Veränderungen durch die Wiederkehr des Körpers. In Fiala, Erwin (Hg.); List, Elisabeth: Leib Maschine Bild.

Körperdiskurse der Moderne und Postmoderne. Bd. 9, S. 103-119, Wien: Passagen Verlag Ges.m.b.H.

Kickbusch, Ilona (2006): Die Gesundheitsgesellschaft. Megatrends der Gesundheit und deren Konsequenzen für Politik und Gesellschaft. Gamburg: Verlag für Gesundheitsförderung.

Koppetsch, Cornelia (2000): Die Verkörperung des schönen Selbst. Zur Statusrelevanz von Attraktivität. In Koppetsch, Cornelia (Hg.): Körper und Status. Zur Soziologie der Attraktivität. S. 99-124, Konstanz: UVK Universitätsverlag.

Kreisky, Eva (2008): Fitte Wirtschaft und schlanker Staat: das neoliberale Regime über die Bäume. In Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (Hg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas. S. 143-161, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, GWV Fachverlage GmbH.

Kury, Patrick (2012): Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress und Burnout. Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH.

Lehnert, Gertrud (2003): Mode als Spiel. Zur Performativität von Mode und Geschlecht. In Alkemeyer, Thomas; Boschert, Bernhard; Gebauer, Gunter (Hg.); Schmidt, Robert: Aufs Spiel gesetzte Körper. Aufführungen des Sozialen in Sport und populärer Kultur. S. 213-226, Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Lübke, Valeske (2005): Cyber Gender. Geschlecht und Körper im Internet. Königstein/Taunus: Ulrike Helmer Verlag.

Mayer, Horst Otto (2013): Interview und schriftliche Befragung. Grundlagen und Methoden empirischer Sozialforschung. 6. überarbeitete Auflage, München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag.

Menninghaus, Winfried (2007): Das Versprechen der Schönheit. 1. Auflage, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Paul, Bettina; Schmidt-Semisch, Henning (2010): Risiko Gesundheit. Eine Einführung. In: Paul, Bettina; Schmidt-Semisch, Henning: Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. S.7-21, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Patzel-Mattern, Katja (2000): Schöne neue Körperwelt? Der menschliche Körper als Erlebnisraum des Ich. In Wischermann, Clemens (2000): Geschichte des Körpers oder Körper mit Geschichte? In: Haas, Stefan (Hg.); Wischermann, Clemens: Körper mit Geschichte. Der menschliche Körper als Ort der Selbst- und Weltdeutung. Bd. 17, S. 65-84, Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

Penz, Otto (2010): Schönheit als Praxis. Über klassen- und geschlechterspezifische Körperlichkeit. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Pfadenhauer, Michael (1998): Das Problem zur Lösung: Inszenierung von Professionalität. In Jurga, Martin (Hrsg.); Willems, Herbert: Inszenierungsgesellschaft. Ein einführendes Handbuch. S. S. 291-304, Opladen/Wiesbaden: Westdeutscher Verlag GmbH.

Posch, Waltraud (1999): Körper machen Leute. Der Kult um die Schönheit. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

Posch, Waltraud (2009): Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Frankfurt am Main: Verlag Campus.

Prainsack, Barbara (2010): Die Verflüssigung der Norm: Selbstregierung und personalisierte Gesundheit. In Paul, Bettina; Schmidt-Semisch, Henning: Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. S. 39-53, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Richter, Matthias (2005): Gesundheit und Gesundheitsverhalten im Jugendalter. Der Einfluss sozialer Ungleichheit. 1. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Ritchie, Jane; Spencer, Liz; O'Connor, William (2003): Carrying out Qualitative Analysis. In Ritchie, Jane & Lewis, Jane: Qualitative Research Practice. S. 219-262, London: Sage Publications.

Rittner, Volker (1982): Krankheit und Gesundheit. Veränderungen in der sozialen Wahrnehmung des Körpers. In Kamper, Dietmar; Wulf, Christoph: Die Wiederkehr des Körpers. Bd. 132, 1. Auflage, S. 40-51, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Rose, Lotte (2008): Essen und Überfressen-Anmerkungen zu kulturellen Aspekten der Nahrungsaufnahme. In Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (Hrsg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und

Adipositas. S. 227-240, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, GWV Fachverlage GmbH.

Ruckenbauer, Hans-Walter (2013): Körperkult heute: Leibliche Selbstoptimierung durch ärztlich assistiertes Schönheitshandeln. In Müller, Sigrid: Exploring the boundaries of bodiliness. S. 193-203, Göttingen: Verlag V&R unipress GmbH.

Selke, Stefan (2014): Lifelogging. Berlin: Econ Verlag.

Shusterman, Richard (1994): Die Sorge um den Körper in der heutigen Kultur. In: Kuhlmann, Andreas: Philosophische Ansichten der Kultur der Moderne. S. 242-277, Frankfurt am Main: Fischer Tagebuch Verlag GmbH.

Silbermann, Alexandra (2015): Gesundheitsbewusstes Konsumentenverhalten. Empirische Analyse der Einflussfaktoren auf der Grundlage einer Systematisierung des Bewusstseins. Wiesbaden: Springer Gabler.

Sloterdijk, Peter (1983): Kritik der zynischen Vernunft. Zweiter Band. Bd. 99, 1. Auflage, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.

Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (2008): Einleitung. In Schmidt-Semisch, Henning; Schorb, Friedrich (Hg.): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas. S. 7-20, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, GWV Fachverlage GmbH.

Schmidt, Bettina (2010): Der kleine Unterschied: Gesundheit fördern- und fordern. In Paul, Bettina; Schmidt-Semisch, Henning (Hg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. S. 23-37, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Schoch, Julia (2006): Hebe mich heraus! Über den Sinn von Tätowierungen. In Ach, Johann S; Pollmann, Arnd (Hg.): no body is perfect. Baumaßnahmen am menschlichen Körper. Bioethische und ästhetische Aufrisse. S. 225-229, Bielefeld: transcript Verlag.

Schorb, Friedrich (2010): Fit for fun?- Schlankheit als Sozialprestige. In Paul, Bettina; Schmidt-Semisch, Henning (Hg.): Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. S. 105-121, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Schramme, Thomas (2006): Freiwillige Verstümmelung. Warum eigentlich nicht? In Ach, Johann S; Pollmann, Arnd (Hg.) (2006): no body is perfect. Baumaßnahmen am menschlichen

Körper. Bioethische und ästhetische Aufrisse. 1. Auflage, S. 163-184, Bielfeld: transcript Verlag.

Von Kardorff, Ernst (2016): Zur Transformation der Therapeutisierung und Psychiatrisierung des gesellschaftlichen Alltags: auf dem Weg der (nicht ganz) freiwilligen Selbstopтимierung. In Anhorn, Roland; Balzereit, Marcus (Hg.): Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit. Bd. 23, S. 263-298, Wiesbaden: Springer VS.

Wagner, Greta (2016): Die mentale Zone. Bessere Gehirne? Neuroenhancement in der Neurokultur. In Klopotek, Felix; Scheiffle, Peter (Hg.): Zonen der Selbstopтимierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft. S. 80-99, Berlin: MSB Matthes & Seitz Verlagsgesellschaft mbH.

Waschina, Tanja (2002): Lässt sich die physische Attraktivität verändern? In Hergovich, Andreas: Psychologie der Schönheit. Physische Attraktivität aus wissenschaftlicher Perspektive. S. 115-128, Wien: WUV-Universitätsverlag.

Willems, Herbert (1998): Inszenierungsgesellschaft? Zum Theater als Modell, zur Theatralität von Praxis. In Jurga, Martin (Hg.); Willems, Herbert: Inszenierungsgesellschaft. Ein einführendes Handbuch. S. 23-79, Opladen/Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

Wischermann, Clemens (2000): Geschichte des Körpers oder Körper mit Geschichte? In Haas, Stefan (Hg.); Wischermann, Clemens: Körper mit Geschichte. Der menschliche Körper als Ort der Selbst- und Weltdeutung. Bd. 17, S. 9-31, Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

Zinnecker, Jürgen (1989): Die Versportung jugendlicher Körper. In Brettschneider, Wolf-Dietrich; Baur, Jürgen; Bräutigam, Michael: Sport im Alltag von Jugendlichen. Sportwissenschaftliche und sozialwissenschaftliche Beiträge. S. 133-159, Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.

Zoidl, Franziska (2015): Fitnessindustrie: Die Illusion von der Selbstopтимierung. URL: <http://derstandard.at/2000020734509/Fitnessindustrie-Die-Illusion-von-der-Selbstopтимierung> [Stand: 28.06.2017]

Zur Lippe, Rudolf (1982): Am eigenen Leibe. In Kamper, Dietmar; Wulf, Christoph: Die Wiederkehr des Körpers. Bd. 132, 1. Auflage, S. 25-39, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.