



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Das Verhältnis von Selbstoptimierung und Sorge um sich nach
Foucault im Kontext der neoliberalen Steigerungslogik

verfasst von / submitted by

Tina Wittholm, BA BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien, 2023 / Vienna 2023

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

UA 066 941

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

Masterstudium Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Herwig Grimm

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis.....	3
1 Einleitung.....	4
1.1 These und Forschungsfragen.....	4
1.2 Forschungsstand und Vorgehensweise	9
2 Das Ausgangsproblem im kulturellen Kontext.....	18
2.1 Selbstoptimierung und neoliberale Leistungsethik	18
2.2 Die psychische Krise des Selbst.....	25
3 Kompetenzbereich der Philosophischen Praxis	28
3.1 Umgang mit Problemen der Spätmoderne	28
3.2 Was ist Philosophische Praxis.....	31
4 Das Selbst bei Foucault.....	37
4.1 Norm und Normation	37
4.2 Subjekt und Subjektivierung	41
5 Begriffsbestimmung Sorge um sich.....	46
5.1 Spielraum für die Freiheit des Selbst	46
5.2 Sorge um sich als ethische Praxis der Freiheit.....	50
6 Begriffsbestimmung Selbstoptimierung	56
6.1 Internalisierung der Leistungsethik.....	56
6.2 Selbstoptimierung als normierende Selbstbeziehung.....	60
7 Verhältnis von Selbstoptimierung und Sorge um sich.....	65
7.1 Freiheit als Knotenpunkt für die Bestimmung des Subjekts.....	65
7.2 Verschiedene Parameter beim Streben nach Verbesserung	71
8 Potenziale der Philosophischen Praxis	75
9 Fazit	77
Abbildungsverzeichnis.....	80
Quellenverzeichnis.....	80
Abstract.....	87

Abkürzungsverzeichnis

In dieser Arbeit erwähnte Schriften von und mit Michel Foucault

ESPF	Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit
DG	Die „Gouvernementalität“
DHS	Die Hermeneutik des Selbst
GB	Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II. Vorlesungen am Collège de France 1978/79
GL	Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit II
MW	Der Mut zur Wahrheit. Die Regierung des Selbst und der anderen II. Vorlesungen am Collège de France 1983/84
HS	Hermeneutik des Subjekts. Vorlesungen am Collège de France 1981/82
PTI	Die politische Technologie der Individuen
RL	Die Regierung der Lebenden. Vorlesungen am Collège de France 1979/80
RM	Die Rückkehr der Moral
RSA	Die Regierung des Selbst und der anderen. Vorlesungen am Collège de France 1982/83
ÜS	Überwachen und Strafen
SM	Subjekt und Macht
SUS	Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit III
SW	Subjektivität und Wahrheit
TIS	Theorien und Institutionen des Strafvollzugs
WA	Was ist Aufklärung
WEA	Was ist ein Autor?
WW	Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit I

1 Einleitung

1.1 These und Forschungsfragen

Lassen wir uns unserer Freiheit berauben? Diese Frage stellt sich mir angesichts eigener Erfahrungen und Beobachtungen in Bezug auf das Thema der Selbstoptimierung in unserem neoliberalen Zeitalter. Die von der Gesellschaft an uns herangetragenen Anforderungen zur stetigen Steigerung der eigenen Leistung durch die Arbeitswelt und auch die damit einhergehenden Ansprüche an sich selbst sind allgegenwärtig wahrnehmbar. Leistung ist in unserer Gesellschaft einer der derzeit meist geschätzten Werte. Und als Menschen wollen wir bedeutend sein, dazugehören, soziale Anerkennung und Liebe innerhalb der Gemeinschaft erfahren. Dieser starke Trieb in uns lässt uns unwillkürlich an den herrschenden Werten und Normen der Gesellschaft und damit auch an der Leistung orientieren – meist lange bevor uns das bewusst wird. Besonders im Beruf, aber auch im Privaten richten wir unser Leben verstärkt auf das Erzielen von Erfolg durch Leistungserbringung aus. Und insofern Individuen persönliches Wachstum und Verwirklichung ihrer selbst durch die Identifikation mit ihrer Arbeitswelt erfahren, lassen sich Berufs- und Privatleben heutzutage nur noch schwer voneinander trennen. Der Weg, um sich zu einer gefragten und anerkannten Ressource am Arbeitsmarkt zu machen und auch ein erfolgreiches, erfüllendes Privatleben zu führen, verläuft in beiden Fällen über die Optimierung des Selbst. Die Selbstoptimierung¹ hat sich seit Beginn des 21. Jahrhunderts zu einem bedeutsamen gesellschaftlichen Leitbild entwickelt. Sie wird den Individuen vom Gesellschaftsdiskurs als Muster zur individuellen Lebensgestaltung zur Verfügung gestellt. Schon vor knapp zehn Jahren bezeichnete die Trendforscherin Corinna Mühlhausen unsere Zeit der Spätmoderne als das „Zeitalter der Selbstoptimierer“ (vgl. Mühlhausen et. al. 2013). Aktuell scheint die Selbstoptimierung nicht nur als implizites Leitbild, sondern auch als explizites diskursives Thema in der gesamten Gesellschaft nicht mehr wegzudenken zu sein. Die Philosophin Dagmar Fenner spricht im Rahmen ihrer Forschung zur Selbstoptimierung von einem Trend, der mittlerweile sehr kontrovers diskutiert wird und immer mehr an öffentlicher und medialer Aufmerksamkeit gewinnt (vgl. Fenner 2019: 9; vgl. 2020). Mit zunehmender diskursiver Gewichtung wirkt sich das Leitbild auch immer stärker prägend auf die einzelnen Individuen aus.

¹ Im Interesse dieser Masterarbeit steht die vorrangig niederschwellige Form körperlicher und geistiger Selbstoptimierung. Damit ist jene Art der Verbesserung gemeint, die ohne äußere Eingriffe auf den Körper erfolgt. Besondere andere Formen der Selbstoptimierung wie z.B. Human Enhancement oder Neuro-Enhancement werden daher nicht im Detail thematisiert.

Die zentrale Problematik, die ich bei dem Thema sehe, ist jene, dass die Selbstoptimierung als eine Form von Selbstkult im Zusammenhang mit dem Streben nach Glück, Erfolg und Erfüllung von vielen Seiten idealisiert wird. Das generierte Ideal steht in einem Spannungsverhältnis zu seinen Schattenseiten, die verhältnismäßig wesentlich weniger thematisiert werden. Dabei ist nicht die Orientierung an der Leistung per se das Problem. Problematisch ist vielmehr die Kombination mit der Steigerungslogik der Selbstoptimierung, insofern es nie ein „Genug“ gibt. Das, was man zuweilen erreicht, reicht schon nicht mehr aus, es genügt schon nicht mehr, denn es gibt immer noch ein Schneller, Höher, Weiter. Der Anspruch zur Selbstoptimierung kennt keine zu erreichende Obergrenze und erzeugt bei vielen Menschen Druck (welcher sich bis zu einem obsessiven Selbstverhältnis steigern kann). Nicht jeder² kann mit diesem Druck dauerhaft gleichermaßen gut umgehen. Daraus resultiert Überforderung. Überforderung mit der stressigen Arbeitswelt und der unausgewogenen Work-Life-Balance. Überforderung mit den durch gesellschaftliche Normen und Ideale erzeugten Ansprüchen, die man an sich selbst gestellt sieht und durch Internalisierung auch an sich selbst stellt (z.B. die Notwendigkeit dauerhafter Erreichbarkeit und Verfügbarkeit für andere). Überforderung aber auch mit dem Informationsüberfluss, dem Gefühl eines Kontrollverlustes in einer globalen Krise, dem scheinbaren Fehlen eines metaphysischen Sinns und der gleichzeitig scheinbar unendlichen Handlungsfreiheit – vor allem im Kontext der Selbstverwirklichung. So viele Menschen sind auf der Suche nach sich selbst und wollen erfahren, wer sie denn eigentlich sind und wie sie sich selbst verwirklichen und wirklich glücklich werden können. Die Selbstoptimierung scheint häufig die Antwort auf die Frage nach dem Selbst zu sein, nachdem man sich sehnt. Man braucht sich nur genug anzustrengen, muss nur genug an sich arbeiten, um am Ende erfolgreich das Gefühl zu erlangen, wirklich etwas erreicht zu haben und ergo glücklich zu sein. Es ist ein Kreislauf, der viele Menschen wie im Bild des Hamsterrades gefangen hält. Denn je schneller und fokussierter sie darin in die immer gleiche Richtung dieses Ideals laufen, desto mehr scheinen sie von sich selbst davon zu laufen. Viele Menschen fühlen sich entfremdet von sich, unglücklich und unfrei. Denn nicht zuletzt erzeugt die Überforderung dieser Lebensausrichtung psychisches Leiden. Dauerhafte Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout, Antriebslosigkeit, Depression, Orientierungslosigkeit, Entscheidungsunfähigkeit, mentale Instabilität, Verzweiflung und viele andere körperliche und

² Aus stilistischen Gründen wird in dieser Arbeit durchgängig die männliche Form im Sinne eines neutralen Ausdrucks für beide Geschlechter verwendet. Diese Verkürzung zielt einzig und allein auf eine Erleichterung des Leseflusses ab. Dies soll keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

psychische Probleme sind in diesem Zusammenhang heutzutage häufige Gründe, warum Menschen psychotherapeutische oder philosophische Praxen aufsuchen.

Gleichzeitig (und auch gerade deswegen) boomen Angebote auf dem Markt, die dem psychischen Leiden entgegenwirken sollen. Achtsamkeit, Meditation und Yoga beispielsweise dienen in der Kommunikation oft dafür, Stress zu reduzieren, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und zum eigenen Selbst zurückzuführen. Insbesondere ist ein Trend zur achtsamen Hinwendung zum Selbst und zur Selbstfürsorge unter jüngeren Generationen auf sozialen Medien zu beobachten (*#selfcare*). Das Bedürfnis wie auch die Erkenntnis der Notwendigkeit zur liebevollen Selbstbeschäftigung als psychischer Druckabbau und Ausgleich zum Alltagsstress sind groß. Es lässt sich jedoch beobachten, dass die entsprechenden selbstfürsorglichen Handlungen überwiegend einem Wellnessprogramm gleichkommen: sich gesund ernähren, eine Gesichtsmaske auflegen, Kuschelsocken anziehen, Zeit für sich selbst nehmen, medienfreie Zeiten einlegen, ein ruhiges Bad genießen, ein Buch lesen etc. Zeit zur Selbstfürsorge wird häufig sehr bewusst gestaltet, teilweise sogar zelebriert. Dadurch gehen aber auch viele negative Assoziationen mit dem Begriff einher. Selbstfürsorge ist für viele Menschen mit einem Stigma des Egoismus oder zumindest einer übersteigerten Form von narzisstischer Selbstliebe behaftet (vgl. ESPF: 278; vgl. Schmid 2007). Wer sich zu viel um sich selbst sorgt, scheint zu sehr auf sich selbst fixiert, und nicht an einem Gemeinschaftssinn orientiert zu sein. Es ist ein ambivalentes Thema: Sagt man auf der einen Seite, dass sich heutzutage jeder selbst der Wichtigste und nur mehr an den eigenen Bedürfnissen interessiert ist, so möchte man dennoch nicht als jemand gesehen werden, der sich zu egoistisch mit sich selbst beschäftigt.

Die Beobachtung, von der diese Masterarbeit ausgeht, ist, dass Menschen in der Spätmoderne in einem Spannungsfeld zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge leben. Durch die (schon frühkindlich beginnende) Ausrichtung ihres Lebens auf die Steigerungslogik der neoliberalen Leistungsethik werden Individuen in ihrer Identität geformt und formen sich selbst mit Fokus auf die Selbstoptimierung. Die Resultate davon muten fast paradox an: Obwohl die Selbstoptimierung Freiheit durch Erfolg, Selbstverwirklichung und Glücklichkeit verspricht, wird diese häufig nicht eingelöst. Wenn man den Idealen und Anforderungen trotz unzähliger Bemühungen nicht gerecht wird, nicht genügt und müde davon wird, sein innerstes Wesen nach dem Außen auszurichten, werden Druck, emotionale Blockaden und psychisches Leiden erzeugt, die sowohl das erlebte Gefühl von innerer Freiheit als auch die Handlungsfreiheit im Außen einschränken. Mit Mitteln der Selbstfürsorge wird unter anderem

versucht, den Druck zu mildern und das Gefühl von Freiheit zurückzugewinnen. Meine Beobachtungen führen aber zu dem Schluss, dass das, was in der Gesellschaft in der Regel als Selbstfürsorge verstanden wird, auf einer eher oberflächlichen Ebene praktiziert wird. Sie geht zwar über die Pflege des eigenen Körpers hinaus und verweist auch auf die Bedeutung der inneren Arbeit, versucht aber meist lediglich die Symptome zu behandeln. Sie bezieht sich selten auf die existenzielle Grundproblematik, also die tiefgründige Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensform, den Werten, den Grenzsituationen, den kritischen Fragen nach den diskursiven und normativen Bedingungen in der Gesellschaft, die zur Formung unserer Subjektivität beitragen. Mitunter auch deshalb, weil gewisse Verhaltensweisen, Techniken und Praktiken des Selfcare Trends selbst der Logik der Selbstoptimierung folgen. Selbstfürsorge, in diesem eher oberflächlichen Sinn verstanden, geht der Problematik nicht auf dem Grund und stellt damit keinen dauerhaften Ausweg aus dem Leiden dar.

Die Möglichkeit zu einer echten Alternative der Selbstgestaltung und einem möglichen Ausweg aus der Steigerungslogik sehe ich in dem ethischen Konzept der Sorge um sich³ nach Michel Foucault. Die Sorge um sich geht auf die hellenistische und römische Philosophie in der Antike zurück und wird von Foucault als eine ethische Praxis der Freiheit definiert. Sie ist kein einmaliger Akt, sondern eine umfassende Lebensform, die in einer authentischen Lebenskunst mündet und als konkrete Haltung gegenüber dem Leben und der Gesellschaft in jedem Moment aufs Neue realisiert werden muss. Dadurch wirkt sie sich auf die Gestaltung der gesamten Existenzweise eines Menschen und dessen individuelle Freiheit positiv aus. Die ethische Praxis der Freiheit – sich um sich selbst zu sorgen und an der Beziehung zu sich selbst zu arbeiten, um letztlich auch andere in der rechten Weise achten und behandeln zu können – wird durch bestimmte Selbsttechniken und Praktiken vollzogen, die der eigenen Existenz eine bestimmte Form geben.

Obwohl Selbstsorge in der klassischen Antike aktiv kultiviert wurde und eine große Bandbreite an Selbsthilfetechniken zur Verfügung standen, wurde diese Tradition in der Philosophie über viele Jahrhunderte vernachlässigt. Erst Ende des letzten Jahrhunderts wurde dieser Aspekt wiederentdeckt. Maßgeblich haben die Arbeiten von Foucault und Pierre Hadot dazu beigetragen. Hadot bezeichnet den Ansatz einer Ethik, der die gesamte Seinsweise eines Menschen bestimmt und den auch Foucault im Sinn hat, als „Philosophie als Lebensform“ (vgl. Hadot 2002). Die Wiederaufnahme des Konzepts der Sorge um sich wurde in der

³ Wenn in dieser Arbeit von „Sorge um sich“ oder kürzer „Selbstsorge“ die Rede ist, so ist damit das auf Foucault zurückgehende Konzept gemeint. Ich grenze es von dem medialen Trend des Selfcare bzw. der Selbstfürsorge qualitativ ab, insofern die philosophische Sorge um sich tiefgründiger ansetzt und sich, wie oben bereits beschrieben, nicht nur darum bemüht, die Symptomebene zu behandeln.

deutschsprachigen Welt vor allem von Wilhelm Schmid beeinflusst. Schmid's Beschäftigung mit dem Thema der philosophischen Lebenskunst, sowie der freundschaftlichen Beziehung zu sich selbst, bauen stark auf der Selbstsorge auf. Im Kern der vorliegenden Masterarbeit geht es darum, diese Debatte wieder aufzugreifen und nach neuen Möglichkeiten zu fragen, mit denen Menschen sich durch die philosophische Selbstsorge von der neoliberalen Steuerungslogik distanzieren und ihre Subjektivität auf eine andere Art und Weise formieren lernen können. Das Potenzial, einen derartigen Raum zur alternativen Selbstformung durch die philosophische Sorge um sich zu ermöglichen, sehe ich in der Philosophischen Praxis⁴. Vor diesem Hintergrund lassen sich die in dieser Masterarbeit verfolgten Forschungsfragen folgendermaßen formulieren:

1. Wie lässt sich das Verhältnis von Selbstoptimierung und Sorge um sich im Kontext der neoliberalen Steuerungslogik bestimmen? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede bestehen?
2. Welche konkreten Potenziale bestehen für die Philosophische Praxis, dem Verhältnis der beiden Konzepte zu begegnen?

Zur Untersuchung der Forschungsfragen gilt es, die Konzepte der Selbstoptimierung und der Sorge um sich begrifflich genau herauszuarbeiten und ihr Verhältnis zueinander zu prüfen. Die beiden Konzepte scheinen auf den ersten Blick auf einer gemeinsamen Ebene Ausdruck desselben menschlichen Strebens nach Selbstverbesserung zu sein, das in einem Zusammenhang mit einem guten, gelingenden Leben steht. Doch wenn man tiefer blickt, orientiert sich dieses Streben an verschiedenen Parametern. Es ist zu fragen, ob sie unter gewissen Gesichtspunkten – wie der der Freiheit und der der Seelengröße – nicht auch oppositionell wirken und wenn ja, worin der Konflikt genau besteht. Die Forschungsliteratur hat diesbezüglich noch wenig Erkenntnisse ans Licht gebracht. Darüber hinaus liegen zu beiden Konzepten sehr unterschiedliche, teilweise auch definitorisch schwammige Ansätze vor. In Bezug auf die Definition des Konzepts der Sorge um sich wird sich daher eng an die Arbeit Foucaults gehalten. Für das Konzept der Selbstoptimierung wird auf Foucault aufbauend und im Abgleich mit anderer relevanter Literatur der Versuch einer eigenständigen Definition

⁴ Die Philosophische Praxis ist seit den 1980ern ein sich vielseitig entwickelnder Berufszweig, in dem es darum geht, Philosophie gemeinsam mit Laien zu praktizieren. Sie stellt sich sowohl als Alternative zu Psychotherapien oder Angeboten zur Seelsorge und Lebensberatung dar, zeigt sich aber in vielen Fällen auch als Bildungsangebot, beispielsweise in Form von philosophischen Wanderungen oder Lesekreisen. Immer wenn der auf Gerd B. Achenbach zurückgehende Begriff „Philosophische Praxis“ als ein Verweis auf diesen Berufszweig gemeint ist, wird das darin enthaltene Adjektiv großgeschrieben.

unternommen. Die These und zugleich zentrale Problematik, die untersucht wird, lautet dementsprechend folgendermaßen:

Moderne Selbstoptimierung und antike Sorge um sich folgen zwar jener gleichen Logik der Selbstverbesserung, haben jedoch eine andere Ausrichtung und ziehen andere Wirkungen nach sich. Eine klare Differenzierung ist schwierig und komplex. Eine Untersuchung anhand des Kriteriums der Freiheit kann mehr Aufschluss darüber geben, wann es problematisch wird. Nämlich dann, wenn sich Lebensstil und Haltung langfristig negativ auf das Gelingen der Selbstbeziehung auswirken. Die Vermutung ist, dass dem sich selbst optimierenden Individuum im Kontext der neoliberalen Steigerungslogik Räume der Freiheit geraubt werden. Die Selbstsorge hingegen ermöglicht eine ethische Konstitution der Selbstbeziehung, die neue Räume der Freiheit schaffen kann. Freiheit entsteht dann, wenn die Selbstbeziehung gelingt.

1.2 Forschungsstand und Vorgehensweise

Zum Trend der Selbstoptimierung gibt es zahlreiche – vor allem populärwissenschaftliche – Literatur, welche ich aufgrund des unterschiedlichen Zugangs zum Thema grob in drei Bereiche einteile: 1. Befürwortung des Trends, 2. Auswege aus dem Trend, 3. Kritische wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema. Es folgt ein kurzer Überblick.

1. Befürwortung des Trends: Das Erscheinen von Büchern mit Anleitungen zur selbstbestimmten Selbstoptimierung boomt vor allem seit 2018. Der Begriff der „Selbstoptimierung“ ist in der Regel positiv konnotiert und impliziert eine befürwortende Bewertung der darunter bezeichneten Phänomene (vgl. Fenner 2019: 13, 22; vgl. 2020). Die optimierende Arbeit am eigenen Selbst und am eigenen Lebensglück erscheint dabei grundsätzlich aus Sicht der Befürworter als etwas Positives und Erstrebenswertes. Sie ist mit dem Streben nach Glück und der heutigen Auffassung eines guten Lebens (Erfolg, Selbstverwirklichung, finanzielle Freiheit etc.) verbunden. Tools, Tricks und Hacks sollen die individuelle Freiheit und das Wohlergehen im Sinne einer aktiven Lebensführung fördern und zur Leistungssteigerung beitragen. Die Kernbotschaft der Befürworter lautet, dass jeder Mensch unliebsame oder schädliche Gewohnheiten und Einstellungen verändern kann. Es geht nicht nur darum, das eigene Schicksal in die Hand zu nehmen, sondern auch Prozesse im Körper aktiv zu steuern und damit etwas für seine Gesundheit und sein Glück tun zu können (vgl. Fenner 2019: 24). Populär sind vor allem Anleitungen dafür, seinen Organismus und sein Gehirn für die positiven Effekte „austricksen“ zu lernen. Um einen Eindruck zur Wortwahl im

deutschsprachigen Raum zu bekommen seien hierfür beispielsweise etwa erwähnt: *Better Body – Better Brain. Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist* (Leitz 2016); *Erschaffe die beste Version von dir. Dein Neustart in ein gesundes und glückliches Leben* (Bohlmann 2017); *Biohacking für Einsteiger. Entfalte dein volles Potenzial durch einfache biologische Selbstoptimierung* (Etkov 2018); *Biohacking – Optimierte dich selbst. Besser schlafen. Mehr leisten. Ausgeglichener sein. Länger leben* (Gotzler 2018); *Selbstoptimierung mit Biohacking. Steigere deine Leistungsfähigkeit* (Robbins 2018), *Glücksorgan Gehirn. Selbstoptimierung beginnt im Kopf* (Rossbach 2018); *Biohacking. Dein natürlicher Performance Guide für mehr Fokus, Energie und Achtsamkeit* (Stolberg 2018); *Biohacking. Spreng Deine Grenzen. Mit einfacher Selbstoptimierung zur Lebensführung der Gewinner* (Weller 2018); *Selbstoptimierung. Menschen lesen. Biohacking. NLP* (Wind 2018); *Biohacking. Das Praxis-Handbuch* (Bergmann 2019); *Selbstoptimierung durch Biohacking. Spreng deine Grenzen! Werde die beste Version von Dir! Dein Weg in ein neues Leben!* (Human Health Academy 2019); *Biohacking. Körper und Geist optimieren durch Ernährung, Meditation und Training – Besser schlafen, mehr Energie, Achtsamkeit und Leistung steigern* (Krappek 2019); oder *Biohacking. Mehr Erfolg durch Selbstoptimierung: Schritt für Schritt zum sportlichen und privaten Erfolg* (Schenck 2019).

2. Auswege aus dem Trend: Den Befürwortern gegenüber stehen verhältnismäßig eher wenige Kritiker, welche die Selbstoptimierung explizit als schädlichen Trend betrachten und daher dem Leser helfen sollen, aus dessen Gedankengut auszubrechen. Die negativen Konsequenzen der Selbstoptimierung, wie übertriebener Perfektionismus oder ständige Selbstzweifel und Selbstunzufriedenheit, bis hin zu Erschöpfungszuständen und anderen psychischen Problematiken, werden in den Mittelpunkt gerückt. „Raus aus der Selbstoptimierung“ ist der Tenor beispielsweise von: *Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung* (Spitzer 2017); *Pfeif drauf! Schluss mit dem Selbstoptimierungswahn* (Brinkmann 2018); oder *Wie gut soll ich denn noch werden?! Schluss mit übertriebenen Ansprüchen an uns selbst* (Prophet 2019).

3. Kritische wissenschaftliche Auseinandersetzung: Zuletzt gibt es den Bereich, in welchem das Thema weitgehend wissenschaftlich neutral analysiert und mit Hinblick auf die positiven wie auch negativen Seiten diskutiert wird. In diesem Bereich fallen *Selbstoptimierung und Enhancement: Ein ethischer Grundriss* (Fenner 2019) – eine Arbeit, auf die in dieser Masterarbeit häufig Bezug genommen wird – sowie beispielsweise auch *Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft* (Klopotek/Scheiffle 2016); *Neue Menschen! Bilden, optimieren, perfektionieren* (Liessmann 2016); *Der moderne Mensch in der*

Optimierungsfälle (Maio 2018); *Das vermessene Ich: Von Selbstkontrolle, Optimierungswahn und digitalen Doppelgängern* (Suchert 2019). Für diese Masterarbeit von Interesse ist auch *Selbstoptimierung. Ursachen und soziale Risiken eines modernen „Trends“* (Gnedt 2018), worin der Aspekt der Bedrohung der Freiheit durch die Selbstoptimierung erwähnt und mit Foucault argumentiert wird, dass jener „Trend“ das Ergebnis moderner Machtverhältnisse ist. Auch die kritisch wissenschaftliche Debatte zu den ethischen Implikationen von Human Enhancement ist an dieser Stelle zu erwähnen. Human Enhancement fällt zwar unter die Kategorie der Selbstoptimierung, meint aber nicht nur die generelle Verbesserung des Menschen, sondern sehr spezifische Aktivitäten und technische Manipulationen des Körpers oder des Geistes, beispielsweise elektronische Kontaktlinsen, die den Träger mit teleskopischen oder Nachtsicht-Fähigkeiten ausstatten und über ein omnipräsentes digitales Sichtfeld diverse Informationen senden und empfangen (vgl. Parviz et. al. 2008). *Ethics of Human Enhancement: 25 Questions & Answers* (Allhoff et. al. 2010) bietet einen Überblick über die wichtigsten Fragen der Debatte. Die interdisziplinäre Studie *Human Enhancement* (Eckhart et. al. 2011) beschäftigt sich vor allem mit den verwendeten Substanzen und legt den Schwerpunkt auf die Anwendungen im kognitiven und emotionalen Bereich von Neuro-Enhancement. Die beiden Sammelbände *No Body Is Perfect* (Ach/Pollmann 2015) und *Human Enhancement* (Savulescu/Bostrom 2009) fassen einschlägige Beiträge zu zentralen Fragen zusammen, wie beispielsweise in welchem Ausmaß Technologie überhaupt verwendet werden sollte, um bessere Menschen zu schaffen.

Weitere kritische Impulse zum Thema Selbstoptimierung kommen beispielsweise von Bröckling in *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform* (2007). Bröckling stellt fest, dass in westlichen Gesellschaften in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten die Individuen dazu aufgefordert werden, selbstunternehmerisch zu handeln. Außerdem könne das (neo-)liberale Versprechen von Autonomie und permanenter Steigerung von Leistung und Lebensqualität nicht nur durch Depression, Burnout und andere Symptome implizit als Irreführung entlarvt werden. Es lässt sich sogar durch die Kultivierung einer oppositionellen Lebensführung explizit hinterfragen: durch eine ethische Arbeit an sich selbst, die den gegenwärtigen Arbeits-, Sorge- und Machtverhältnissen entgegengesetzt ist und als Sorge um sich bezeichnet wird (vgl. auch Holme 2018).

Ein indirektes Verhältnis von Selbstoptimierung und Selbstfürsorge wird in *Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung* (Ochsner 2018) aufgegriffen. Apps wie *Noom*, die zur körperlichen Selbstoptimierung wie beispielsweise zur

Gewichtsreduktion dienen, werden von Ochsner als „Selbstsorge-Apps“ und „Technologien der Haushaltung“ bezeichnet. Die Nutzer solcher Apps verpflichten sich der Wahrheit und üben sich in Eigenverantwortung und Selbstdisziplinierung, wodurch sie in das foucaultsche Konzept der Selbstsorge eingeordnet werden können (vgl. Ochsner 2018: 126). Durch die algorithmische Verdichtung der Lebens- und Selbstführung und die Orientierung an Messergebnissen bekommt jedoch der technische Aspekt ein größeres Gewicht. Das Selbst wird protokolliert, quantifiziert und im Vergleich mit statistischen Daten evaluiert (z.B. hinsichtlich des Verhaltens von Bewegung, Nahrungsaufnahme, Schlaf oder Sexualität). Die Sorge für das Selbst wird mit technischen Schnittstellen und Netzwerken optimiert und die Nutzer werden zu „(System-)ExpertInnen ihrer selbst“ erklärt (Ochsner 2018: 131).

In *Techniken und Subjekte: Von den ‚governmentality studies‘ zu den ‚studies of governmentality‘* (2001) beschreibt Osborne, wie unter neoliberalen Bedingungen soziale Netzwerke die Freiheit selbst zu einer Technologie instrumentalisieren: „Freiheit hat ihren Preis: *kontinuierliche Beobachtung*. Wo immer die Freiheit in unserem neoliberalen Zeitalter auftaucht, gibt es Beobachtung, Audit, Regulierung der Normen. Mit anderen Worten: Formen der Freiheit, die uns in das ganze Kontinuum akzeptabler Formen der (Selbst-)Führung (ökonomisch, finanziell, pädagogisch) einbinden“ (Osborne 2001: 15). Solche Netzwerke der Freiheit formen unsere Existenz, vereinnahmen die Subjektivität gar durch Kontrolle. Um die Verpflichtung zur Freiheit als Technologie zu überwinden fragt Osborne nach einem „Antisubjektivismus“, d.h. nach einer Praxis zur Vernachlässigung des Selbst, das uns von uns selbst befreien soll (vgl. Osborne 2001: 15).

Im Kontext der Leistungsgesellschaft wird die Selbstoptimierung auch immer wieder von Reckwitz und Han kritisch aufgegriffen. Reckwitz analysiert in *Die Gesellschaft der Singularitäten* (2017) spätmoderne Gesellschaften seit den 1970er Jahren. Seine zentrale These lautet: Im Unterschied zur klassischen Moderne findet in der Spätmoderne „ein gesellschaftlicher Strukturwandel statt, der darin besteht, dass die soziale Logik des Allgemeinen ihre Vorherrschaft verliert an die *soziale Logik des Besonderen*“ (Reckwitz 2017: 11). Gesellschaften werden nun von Singularitäten, also einzigartigen, nicht austauschbaren Phänomenen gekennzeichnet. Dem gesellschaftlichen Anspruch nach performt so auch das spätmoderne Subjekt die eigene Selbstverwirklichung als „Arbeit an der Besonderheit“ (Reckwitz 2017: 9). Dies führt mitunter zu Enttäuschungen und Mangelbefahrungen und kann das Subjekt in eine Krise stürzen. Der Einzelne arbeitet in seinem jeweiligen Bereich auf das höchste Ziel hin (z.B. Sport, Karriere), muss dabei doch häufig die

Erfahrung des Scheiterns machen, da nicht jeder etwas Herausragendes erreichen kann und es immer nur den einen Besten gibt.

Auch in *Das Ende der Illusionen* (2019) schreibt Reckwitz über das Thema der Selbstoptimierung. „Selbstverwirklichung“, heißt es hier, sei als philosophisch-psychologisches Ideal zur neuen Norm spätmoderner Subjektivität geworden und verknüpft sich dabei mit den Normierungen des psychologischen Komplexes, dem Konsumentenkapitalismus, den Anforderungen postindustrieller Arbeitswelt und den Strukturen digitaler Aufmerksamkeitskultur (vgl. Reckwitz 2019: 204). Diese Subjektkultur sei paradox: sie ist mit dem Ideal eines individuellen, gelungenen Lebens und authentischen Ichs verbunden, obwohl es gleichzeitig seinen Blick nach außen, in die Gesellschaft richtet und darin Leistung erbringen und Erfolg haben will (soll). Vom Selbst wird Höchstes erwartet, und zugleich wünscht es von sich Höchstes. Dies ist dem Muster der Steigerung unterworfen und beinhaltet damit auch die Möglichkeiten der Enttäuschung und des Scheiterns. Ein Ausstieg aus der Kultur der ambitionierten Selbstoptimierung zugunsten eines „Aushaltens“ von Widersprüchen sei nach Reckwitz eine gewaltige Herausforderung. Oftmals mündet dieses Muster eher in einem Selbstverhältnis, das Ehrenberg *Das erschöpfte Selbst* (2004) nennt.

Han, der sich in seinen Werken immer wieder auf Foucault bezieht und seine Arbeit kritisch diskutiert, macht in *Müdigkeitsgesellschaft* (2010) Depression und Burnout zum Thema, mit dem Hinweis, dass der Leistungsdruck die Erschöpfung verursacht. Erschöpfung bricht beim Leistungssubjekt dann aus, wenn es nicht mehr können kann – es handelt sich um eine Könnens- und Schaffensmüdigkeit. In *Im Schwarm* (2013) kritisiert Han die Gesellschaft insofern sie keine Sorgestruktur aufweise. Vielmehr entfalten sich Subjekte hin zu Formen von Leistung, Selbstoptimierung und Selbstausbeutung: Wir leben heute in einer besonderen historischen Phase, in der Freiheit selbst Zwänge hervorruft. Ebenso geht er darauf ein, dass Pause nur eine Phase der Arbeitszeit sei, und wir diese sogar mit in den Urlaub nehmen. Und in *Agonie des Eros* (2012) sei die Leistungsgesellschaft nach Han ganz von dem Modalverb *Können* beherrscht – im Gegensatz zur Disziplinargesellschaft nach Foucault, die Verbote ausspricht und in welcher das *Sollen* das Leitmotiv ist. So schreibt Han: „Als Unternehmer seiner selbst ist das Leistungssubjekt zwar insofern frei, als es keinem gebietenden und ausbeutenden Anderen unterworfen ist, aber wirklich frei ist es nicht, denn es beutet nun sich selbst aus, und zwar aus freien Stücken. [...] Die Selbstausbeutung ist viel effizienter als die Fremdausbeutung, weil sie mit dem Gefühl der Freiheit einhergeht“ (Han 2012: 15).

Zum Thema der Selbstsorge auf der anderen Seite hatte die deutschsprachige wie auch englischsprachige philosophische Debatte ihre intensivste Zeit ungefähr 2000-2018. Danach scheint die Debatte etwas eingebrochen sein. Für die Problematik dieser Masterarbeit sind, abgesehen von der ursprünglichen Literatur Foucaults, davon nur wenige philosophische Beiträge von Interesse. So versucht beispielsweise Mortari in *Die Sorge um sich* (2016) dem Begriff der Selbstsorge mit Rückgriff auf Foucault und die antiken Philosophen eine neue Aktualität zu verleihen, indem sie deren enormen ethischen Wert unterstreicht. Unter Selbstsorge versteht Mortari die Suche nach der eigenen authentischen Lebenskunst im Sinne der Fähigkeit, der eigenen Lebenszeit einen Sinn zu verleihen. Die Freiheit des eigenen Seins tritt dann zutage, wenn die Richtungen, die das Sein nehmen soll, autonom gewählt und bewusst eingeschlagen werden. Sie argumentiert für die Übernahme der Verantwortung für den Prozess dieser Selbstgestaltung (vgl. Mortari 2016: 13).

Gussone/Schiepek setzen in *Die „Sorge um sich“. Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen*. (2000) erste Schritte im professionellen Kontext, um Praktiken der Selbstsorge bei der Burnout-Prävention einzusetzen. Neben vielen äußeren und inneren Bedingungsfaktoren für Burnout, die in der einschlägigen Fachliteratur genannt werden, spielt ein Mangel an Achtsamkeit für sich selbst bei einem Entstehen von Burnout eine bedeutsame Rolle. Selbstsorge ist nach Foucault „Einübung in die Praxis der Freiheit“ (vgl. Gussone/Schiepek 2000: 16). Es geht darum einen Lebensstil zu entwickeln, der von Selbstverantwortung geprägt ist.

Flick versucht in *Zur Selbstsorge des unternehmerischen Selbst* (2007) das Konzept der Selbstsorge am Beispiel des Wandels der Erwerbsarbeit zu beleuchten. Die Ausgangslage der sozialwissenschaftlichen Untersuchung ist die Annahme einer Paradoxie der Selbstsorge im Neoliberalismus. Es geht um die Frage, wie Erwerbstätige ihre Selbstverhältnisse und sozialen Beziehungen durch diese Paradoxie formen. Selbstsorge wird einerseits von Erwerbstätigen gefordert, andererseits ermöglicht Selbstsorge auch eine Distanzierung von sozialen Anforderungen. Flick arbeitet dieses Thema sowohl theoretisch als auch qualitativ empirisch heraus.

Im Kontext der Philosophischen Praxis wurde die Selbstsorge bisher auch nur theoretisch in diverser Literatur – und nicht als praktische Methode – aufgegriffen. Zumindest konnten dazu keine Belege und Erfahrungen aus der Praxis ausfindig gemacht werden. So problematisiert Vargas-Gonzalez im psychotherapeutischen Kontext in *On Philosophical Counseling as a Philosophical Caretaking Practice* (2014) das Konzept der Philosophie als Lebensform. Mit

Fokus auf Sokrates und die Prüfung des eigenen Lebens wird hier untersucht, welche Praktiken für die therapeutische Sorgeskultur unserer heutigen Zeit zuträglich gemacht werden können.

Schmidt begegnet in *Die Idee der Selbstsorge in der Philosophischen Praxis* (2014) den Fragen, ob sich unser („wahres“) Selbst überhaupt entdecken/erkennen lässt oder sich nur in der Interaktion verwirklichen lässt. Sie fragt danach, was den Begriff des Selbst eigentlich ausmacht, wie sich die Praxis der Besinnung heute denken lässt, wie sich eine „voraussetzungslose Wahrnehmung“ und die „Evidenz der Intuition“ im phänomenologischen Sinne praktisch denken lässt und wie sich mit Selbstpraktiken (v.a. nach Foucault) dem Selbst genähert werden kann, um ein erfüllteres Leben zu führen (vgl. Schmidt 2014: 38).

Auch Niehaus widmet sich in einem Kapitel von *The Socratic Handbook. Dialogue Methods for Philosophical Practice* (2015) dem Thema der Selbstsorge. Von Sokrates ausgehend arbeitet er die Ursprünge des Konzepts und dessen Aktualität in zeitgenössischer Lektüre heraus. Zuletzt zeigt er sechs Aspekte (self-receptive aspect, self-reflective aspect, self-productive aspect, therapeutic and ascetic aspect, social aspect, prospective and preventive aspect) für eine mögliche Aktualisierung des Konzepts auf und stellt zu jedem Aspekt Übungen in Form von Fragestellungen zur Verfügung.

Schuchter beschäftigt sich in *Sich einen Begriff vom Leiden Anderer machen. Eine Praktische Philosophie der Sorge* (2016) mit der Frage, was die antike Philosophie zu den Sorge-Beziehungen in Medizin und Pflege beitragen kann. Diese Beziehungen seien geprägt von existenzieller Auseinandersetzung mit grundlegenden Fragen des Menschseins und dem Leid, das mit diesem einhergeht. Die Care-Arbeit könne nach Schuchter von philosophischen Praktiken der Sorge um sich profitieren und zur Ethik und Lebenskunst im Alltag aller Beteiligten beitragen.

Versuche, die Philosophische Praxis mit einer ethischen Praxis der Freiheit in Verbindung zu bringen (auch wenn die Sorge um sich nicht immer explizit thematisiert wird), wurden bereits von Cipolletta, Di Marco und Dovolich unternommen. Nach Cipolletta steht die Philosophische Praxis in *Die philosophische Praxis als Ausübung jener Freiheit, welche die Wissenschaft verneint* (2016) deshalb mit Ethik in Verbindung, weil sie die Freiheit zur Wahl eröffne. Dabei bezieht sie sich auf Kierkegaard, für den „sich selber erkennen“ keine bloße Kontemplation, sondern zugleich auch eine freie Handlung, nämlich ein „sich selber wählen“, ist. Es ist diese Freiheit der Wahl, „die uns als Subjekte schafft“ (vgl. Cipolletta 2016: 26). Die Philosophische Praxis ist der Schutz der Freiheit, indem sie dem emotionalen Unbehagen und der Angst, welche mit der Möglichkeit der Wahl einhergehen, begegnet. Allerdings ist sie nicht

Schutz der Freiheit einer willkürlichen Wahl, das zu machen, was jemand will, außerhalb eines ethischen Gebiets. Sondern einer Freiheit, die notwendigerweise mit Verantwortung einhergeht.

Di Marco macht in *Seneca. Philosophisch denken und leben* (2016a) mit Seneca die Bedeutung der Verbindung der philosophischen Reflexion und der Lebenspraxis für den Erwerb eines souveränen Existenzstils stark. Eine Arbeit der Selbstsorge führe im „stürmischen Meer der Existenz“ zu Standhaftigkeit im Denken und innerer Freiheit (vgl. Di Marco 2016a: 47). In *Selbsterfahrung und die praktizierende Philosophie* (2016b) entwickelt Di Marco diese Gedanken konkret mit Foucault weiter. Die Philosophische Praxis soll für sie ein Prozess des Denkens und des Lebens sein, welcher Selbstsorge und Vernunftkritik hinzuziehen muss, so dass neue Linien der Subjektivität geöffnet werden können. Freiheit ist nach Foucault nicht Ergebnis eines Befreiungsprozesses, sondern sie ist der Ausdruck von Subjekten, die Selbsterfahrung machen als „poiethische Einheiten“ (vgl. Di Marco 2016b: 142). Die Philosophische Praxis kann mit der *cura* („Sorge“) Räume der Freiheit finden, die von immer gezielteren biopolitischen Techniken und Instrumenten der Überwachung und Selbstüberwachung genommen werden. Die Freiheit ist die Fähigkeit sich von selbst zu führen, sich selbst zu „schaffen-verwandeln“ (vgl. Di Marco 2016b: 144). Sie ist die Form einer Kontrolle, die eine positive Beziehung zum Selbst zu schaffen imstande ist.

Dovolich schreibt in *Therapeutische Kultur und Cura sui* (2016), es sei nötig, dass die Philosophische Praxis, die sich im Unterschied zur Psychotherapie und verschiedenen Formen von Beratungen gerade konzeptuell erst im Definieren begriffen ist, sich von den Arbeiten Foucaults leiten lässt. Um aus der Eindimensionalität der therapeutischen Kultur zu entkommen, muss man auf den Spuren Foucaults eine kritische Interpretation der Aktualität der Philosophischen Praxis vornehmen (die lt. Rovatti in den ersten Ausdrücken der Philosophischen Praxis fehlte). Foucaults Interesse (Fragen der Macht, Selbstsorge) sollte Kulturgut der Philosophischen Praxis werden. Bei der Philosophischen Praxis handle es sich um eine Ausübung des Lebens und des Denkens, welche die Selbstsorge in einer zutiefst ethischen Dimension an die Praktik der Freiheit bindet. Die Ethik der Selbstsorge sei eine Ausübung der Freiheit, die immer eine Ethik der Antwort/Verantwortung sein wird (vgl. Dovolich 2016: 133).

Um der Herausforderung zu begegnen, mit diesen unterschiedlichen Ansätzen zu arbeiten und die Forschungsfragen verfolgen zu können, wurde in dieser Masterarbeit zur Begriffsbestimmung ein ganz eigener Weg eingeschlagen. In forschungsmethodischer Hinsicht handelt es sich bei dieser Arbeit um einen konzeptionell-dialektischen Ansatz, insofern der

Fortschritt der Untersuchung wesentlich von der Entwicklung und der Definition der Konzepte im Laufe der Arbeit bestimmt wird. Die Begriffe der Selbstoptimierung und der Sorge um sich werden vor allem anhand des Kriteriums der Freiheit befragt und bestimmt, um herauszufinden, wie sie sich zueinander verhalten und wie sie sich entwickeln, wenn sie anhand des anderen Begriffs reflektiert werden. Im folgenden zweiten Kapitel wird zunächst das Thema der Selbstoptimierung im Kontext der neoliberalen Leistungsethik mitsamt seinen einhergehenden psychischen Problematiken aufgegriffen. Mit Reckwitz, Ehrenberg und Han wird die „Krise des Selbst“ diskutiert. Im dritten Kapitel wird die aktuelle gesellschaftliche Situation im Umgang mit negativen Emotionen konkretisiert und daraufhin die Philosophische Praxis näher vorgestellt. Ziel ist es, mehr Verständnis und Klarheit darüber zu schaffen, wie der Berufszweig den psychischen Problematiken unserer Zeit begegnen kann und worin Unterschiede und Chancen zu den psychotherapeutischen Richtungen liegen. Um das Konzept des „Selbst“ zu konkretisieren, werden im vierten Kapitel mit Foucault die Themen Norm und Normation, Subjekt und Subjektivierung herausgearbeitet. Im fünften Kapitel wird in starker Orientierung an Foucaults Arbeit die Begriffsbestimmung der Selbstsorge vorgenommen. Auf dieser Grundlage folgt in Kapitel sechs eine eigenständige Begriffsbestimmung der Selbstoptimierung, die auf Foucaults Forschungen zu Macht, Wissen und Wahrheit aufbaut. Im Kapitel sieben wird das Verhältnis von Selbstoptimierung und Selbstsorge näher bestimmt und Gemeinsamkeiten und Unterschiede anhand von Freiheit und Seelengröße diskutiert. In Kapitel acht wird in diesem Zusammenhang eine kritische Interpretation der Philosophischen Praxis vorgenommen. Ziel dieser Arbeit ist es, für den Berufszweig der Philosophischen Praxis zu lernen und Potenziale auszuloten, mit denen das Konzept der Sorge um sich als ethische Praxis der Freiheit für unsere heutige Zeit fruchtbar gemacht werden kann.

Diese Masterarbeit hat jedoch nicht nur eine theoretische Klärung zum Ziel, sondern verfolgt auch ein praktisches Anliegen. Dieses Anliegen ist sogar aus der Praxis entsprungen. Denn als Philosophische Praktikerin⁵ werde ich im Berufsalltag regelmäßig mit dem Spannungsverhältnis zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge konfrontiert. Nachdem Menschen in der Philosophischen Praxis gewisse Herausforderungen, die typischerweise ihrem selbstoptimierendes Streben entstammen, mit dem Ansatz der philosophischen Selbstsorge aufgearbeitet haben, sprechen sie von einem Gefühl der Erleichterung und Befreiung. Das Interesse besteht darin, diesem Gefühl eine Kontur zu geben und theoretisch plausibel erklären zu können. Darüber hinaus möchte ich auch selbst mit dieser Arbeit ein persönliches Problem

⁵ Im Oktober 2020 habe ich den postgradualen Lehrgang zur Akademischen Philosophischen Praxis an der Universität Wien beendet und daraufhin eine eigene Praxis gegründet. Während des Lehrgangs habe ich mich bereits auf das Thema der philosophischen Selbstsorge spezialisiert und als Methode in der Praxis erprobt.

lösen, das mich lebensweltlich enorm umtreibt. Denn auch ich befinde mich existenziell in dem Spannungsfeld von Selbstoptimierung und Selbstsorge – was für den Fortschritt dieser Masterarbeit oft hinderlich war. Die Problematik des äußeren normativen Leistungsdrucks und den Versuchen, diesen Druck selbst zu lösen, ihm zu entkommen, mich selbst davon zu befreien und gleichzeitig Zweifel daran zu haben, ob meine Versuche der Befreiung nicht selbst wiederum der Logik der Selbstoptimierung entsprechen oder inwiefern sie nicht doch Selbstsorge sind, haben mich immer wieder auf ein Neues in ein gedankliches Chaos stürzen lassen. Doch wie Wittgenstein sagte, nimmt jedes philosophische Problem seinen Ausgang von einem „Ich kenne mich nicht aus“. Darin besteht aller Anfang der Philosophie. Diese Masterarbeit bin ich also mit der Einstellung angegangen, dass ich eine Frage an mein Leben habe und es meine Arbeit als Philosophische Praktikerin ist, dieser Frage nachzugehen und ein wissenschaftliches Argument dafür zu entwickeln. Die Ergebnisse sollen auch als ein weiteres Fundament meiner Arbeit in der Philosophischen Praxis dienen, um ratsuchende Menschen auf ihrem eigenen Weg in diesem Spannungsfeld zu unterstützen.

2 Das Ausgangsproblem im kulturellen Kontext

2.1 Selbstoptimierung und neoliberale Leistungsethik

Freiheit ist das Gegenteil von Zwang. Im populären Verständnis zumindest. Doch wir leben heute in einem besonderen neoliberalen Zeitalter, in der Freiheit selbst Zwänge hervorruft. Es gibt mehr Freiheit als je zuvor und Menschen heißen diese in ihrem Streben nach Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung willkommen. Doch das Projekt, zu dem sich der Einzelne hin befreit, schreibt Byung-Chul Han in *Im Schwarm. Ansichten des Digitalen*, erweist sich selbst als Zwangsprojekt: Es konstruiert Zwänge in Form von Leistung, Selbstoptimierung und Selbstausschöpfung. Mehr Freiheit bedeutet damit zugleich mehr Zwang (vgl. Han 2013: 65). Um mit den Entwicklungen unserer Gesellschaft mitzuhalten, gilt es der Steigerungslogik zu folgen: alles muss stetig schneller, besser und effizienter werden. In der von Leistung und Digitalisierung geprägten Arbeitswelt hat sich daher Stress für viele zu einem Alltagsbegleiter entwickelt. Ständige Erreichbarkeit ist längst zur Normalität, wenn nicht sogar zur Norm geworden. Auch hier schlägt Freiheit in Zwang um. Denn von den Smartphones, die mehr Freiheit und Selbstbestimmung versprechen, geht der Zwang zur Kommunikation aus. Viele Menschen haben bereits ein zwanghaftes, gar obsessives Verhältnis zu ihrem Smartphone entwickelt, welches durch die sozialen Netzwerke enorm verstärkt wird (vgl. Han. 2013: 50).

Es ist zweifelhaft, ob sich aus dieser Perspektive überhaupt noch eine klare Trennung von Arbeit und Privatleben ziehen lässt. Denn um überhaupt als attraktive, leistungsfähige Ressource für den Arbeitsmarkt zu gelten, wird den Arbeitenden vermittelt: Je glücklicher, ausgeglichener und entspannter sie sind (also je ausgewogener die vermeintliche Work-Life-Balance ist), desto leistungsfähiger und erfolgreicher sind sie. Mit anderen Worten: Je selbstoptimierter, desto besser. Aufgrund der Voraussetzung unserer Freiheit fordert die neoliberale Leistungsethik von uns nicht nur aus eigener Verantwortung heraus unser Bestes beim Streben nach sozialem Aufstieg und Erfolg zu geben. Sie fordert von uns auch unsere arbeitsfreie Zeit optimal zu nutzen. Pause, Urlaub und Schlafenszeit sind nur mehr als verschiedene Phasen von Arbeitszeit zu begreifen. Entschleunigung, Entspannung und Erholung sind nichts mehr als Modi der Arbeitszeit, indem sie zur Regeneration der Arbeitskraft dienen und woraus wir wieder als fitte Ressourcen für den Arbeitsmarkt hervorgehen sollen (vgl. Han 2013: 48). Auch die Selbstfürsorge (in sozialen Netzwerken oft im Sinne eines Wellnessprogramms verstanden) kann damit zum Instrument werden, um im Alltag wieder gut zu funktionieren.

Bei der Selbstoptimierung geht es in der Regel um eine graduelle Verbesserung bestimmter menschlicher Eigenschaften oder Fähigkeiten. Sowohl physische, psychische, soziale, als auch geistige Zustände, Abläufe oder Prozesse kann das Selbst optimieren. Dagmar Fenner schreibt in *Selbstoptimierung und Enhancement*: „Zumeist wird unter Selbstoptimierung ein kontinuierlicher, allmählicher Prozess der Veränderung verstanden, der über ständige Rückmeldungen, Selbstkontrolle und Verbesserung der Lebensführung sukzessive zur bestmöglichen persönlichen Verfassung hinführt“ (Fenner 2019: 12). Da konstante Selbsterforschung und Selbstkontrolle wichtige Voraussetzungen für die gelingende Selbstoptimierung sind, werden verschiedenste Methoden und Produkte zu diesem Zweck vermarktet: Von Angeboten des Neuro-Enhancements (psychoaktive Substanzen mit dem Ziel zur Leistungssteigerung), über besondere Lebensmittel- und Supplementangebote, bis hin zu den unterschiedlichsten Technologien, meist in Form von Apps und Fitnessuhren, die dabei unterstützen sollen, die eigene Performance zu kontrollieren und zu verbessern. Mit dem Ziel, gesünder, fitter, konzentrierter, produktiver und glücklicher zu werden, werden Kalorien und Schritte gezählt, der Körperfettanteil und der Puls gemessen, das Körpergewicht, der Schlafrhythmus, getrunkenes Wasser und die verbrachte Zeit auf Social-Media-Kanälen dokumentiert etc. Doch die Menschen verbessern sich nicht nur mit Mitteln der Technik, sondern die Selbstoptimierungsbestrebungen betreffen auch die Art der Lebensführung und die innere Arbeit an sich selbst. Fenner stellt fest: „Der Selbstoptimierungstrend hat einen riesigen

Selbstentwicklungsmarkt mit Lebenshilfeliteratur, Internetforen, Beratungsangeboten und Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung hervorgebracht. Allgegenwärtig sind Appelle zum lebenslangen Lernen und zur Steigerung verschiedenster kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen [...]. Unüberschaubar ist das Angebot an Erziehungs- und Beziehungsberatung, zum Zeit- und Selbstmanagement oder zum Willens- und Motivationstraining“ (Fenner 2019: 16). Zahlreiche Artikel, Bücher, Dokumentationen, Reportagen, YouTube-Videos, Podcasts, Beiträge auf Social Media etc. drehen sich um das Thema. Besonders der kulturelle Megatrend des „Lifelong Learning“, der auf dem stetigen Wandel der Arbeitsumfelder, Jobprofile und Qualifikationsanforderungen basiert, ist nicht nur das Ergebnis des Wunsches vieler Menschen, sich vielfältig weiterzuentwickeln. Es ist auch eine berufliche Notwendigkeit, da der einmal absolvierte Abschluss meist nicht mehr ein Leben lang ausreicht. Viele Arbeitnehmer müssen sich fortlaufend weiterbilden und zusätzliche Qualifikationen erwerben, um für den Arbeitsmarkt attraktiv zu bleiben (vgl. N.N. 2021a: #Megatrend Wissenskultur).

Eine zentrale Problematik im Zusammenhang mit dem allgemeinen Streben nach Selbstoptimierung in unserer Gesellschaft liegt darin, dass negative Auswirkungen zugunsten der positiven Aspekte oft ausgeblendet und insgesamt im populärwissenschaftlichen Diskurs nicht mit dem gleichen Gewicht thematisiert werden. Reckwitz ist einer der wenigen Autoren, der das Spannungsverhältnis zwischen positiven und negativen Aspekten von selbstoptimierenden Leistungsgesellschaften⁶ in *Das Ende der Illusionen* (2019) konkret aufgreift und die damit einhergehenden Schattenseiten zum Thema macht. Spätestens seit den 1990ern sei nach Reckwitz die individuelle Selbstentfaltung zu einer neuen Norm spätmoderner Subjektivität geworden und hat „sich dabei mit den Normierungen des psychologischen Komplexes, dem Konsumentenkapitalismus, den Anforderungen der postindustriellen Arbeitswelt und den Strukturen der digitalen Aufmerksamkeitskultur verknüpft“ (Reckwitz 2019: 204).⁷ Das Paradoxe an dieser Subjektkultur sei, dass sie mit dem Ideal eines individuellen, gelungenen, voll positiver Emotionen gefüllten Lebens und authentischen Ichs

⁶ Diese Masterarbeit geht davon aus, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der Leistung – und das damit einhergehende Versprechen nach Erfolg und sozialer Anerkennung – der höchste Wert ist, nach dem die Menschen innerhalb der Gesellschaft durch ihre soziale Konditionierung streben. Ob dieses Versprechen tatsächlich in jedem einzelnen Fall einlösbar ist, oder vielleicht doch Erbschaftsverhältnisse eine wesentlichere Rolle für den individuellen Erfolg spielen, ist daher an dieser Stelle irrelevant (vgl. Sandel 2020; vgl. Pinzler 2017; vgl. Marr 2021). Für diese Masterarbeit wichtig ist, wonach sich die Menschen ausrichten und welchen Imperativ sie für sich internalisieren – und das ist der Imperativ der Steigerungslogik im Rahmen der Leistungsethik.

⁷ Eine ähnliche Beobachtung teilt in dem Kontext von persönlichem und beruflichem Erfolg auch Stephen Covey, Autor von *Die 7 Wege zu Effektivität*. In dem Nachwort, das 15 Jahre nach der Ersterscheinung des Buches aus dem Jahr 1989 hinzugefügt wurde, schreibt er: „Wenn wir aber in dieser neuen Wirklichkeit überleben wollen, wenn wir in ihr gedeihen, uns auszeichnen und eine Führungsrolle ausfüllen wollen, wenn uns Innovationen gelingen sollen, reicht bloße Effektivität nicht aus. Die neue Ära verlangt *Erfüllung*. Sie erfordert eine *leidenschaftliche Optimierung*, einen *bedeutsamen Beitrag* und *wahre Größe*“ (Covey 2004: 351).

verbunden ist und dem Individuum ein Recht auf diese subjektive Erfüllung suggeriert – das aber in der Realität kaum je realisiert wird (vgl. Reckwitz 2019: 204-205). Dieses Urteil untermauert Reckwitz argumentativ mit der Beschreibung von drei Achsen der Entfaltung bzw. Verwirklichung des Selbst. Die erste Achse ist die des nach innen gerichteten Strebens nach der Entfaltung des authentischen Selbst. Die zweite Achse ist der gesellschaftliche Kontext, in den wir immer schon eingebunden sind. „Das nach innen gerichtete Streben nach Selbstentfaltung und das nach außen gerichtete Streben nach gesellschaftlichem Erfolg sind in der spätmodernen Subjektkultur aufs Engste miteinander verzahnt“ (Reckwitz 2019: 206). Der Knotenpunkt dieser Verzahnung ist die erlebte Authentizität, welche an die Eigenschaft der Attraktivität geknüpft ist. Das erstrebenswerte Ziel des gesellschaftlichen Erfolgs ist die soziale Anerkennung und damit das individuelle Erleben, als attraktiv und besonders wahrgenommen zu werden. Das Subjekt richtet damit auch seinen Blick nach außen in die Gesellschaft, in der es Leistung erbringen und sozialen Erfolg haben will (und soll): „Um einen bestimmten sozialen Status zu erreichen, zu bewahren oder zu verbessern, übt es sich in ‚intensiver Statusarbeit‘ [...]. Es müssen also permanent Leistungen erbracht werden, welche die eigene soziale Position optimieren“ (Reckwitz 2019: 216). Selbstentfaltung kann nach Reckwitz nicht gegen oder außerhalb der Gesellschaft erreicht werden – sondern nur mithilfe der durch die Gesellschaft vermittelten Kapitalformen wie kulturelles Kapital (Bildung, Kompetenzen, Geld), soziales Kapital (soziale Netzwerke), psychophysisches Kapital (körperliche Fitness, psychische Balance, Gesundheit) (vgl. Reckwitz 2019: 216).

Als eine dritte Achse der Selbstverwirklichung beschreibt Reckwitz deshalb auch die Performativität, durch die sich das Subjekt vor anderen als ein glückliches und authentisches Selbst in einem erfolgreichen Leben vor anderen darstellen will. Das Subjekt macht sein Leben bspw. über Instagram oder Facebook sichtbar und verwandelt es dadurch in die Kapitalform der Singularität. Durch seinen interessanten Beruf, seine Freundschaften, Reisen und Formen des Engagements etc. erscheint es unverwechselbar und attraktiv (vgl. Reckwitz 2019: 217). Es handelt sich bei diesen Achsen der Selbstverwirklichung um gesellschaftliche Erwartungen eines gelungenen Lebens, denen das Subjekt zu genügen hat: „Der Einzelne *soll* authentisch und attraktiv sein“ (Reckwitz 2019: 219) und auch als solcher auch wahrgenommen werden.

Dem Streben des Subjekts nach Befriedigung im Besonderen und Außergewöhnlichen liegt nach Reckwitz das strukturelle Muster der Singularisierung zugrunde. Es kennzeichnet unsere gesamte Gesellschaft in der Spätmoderne:

„*Singularisierung* bezeichnet diesen Prozess, in dem die Individuen nicht nach dem Gleichförmigen und Standardisierten streben, sondern nach dem Individuellen, dem Besonderen und

Nichtaustauschbaren – vom besonderen Wohnviertel bis zur maßgeschneiderten beruflichen Tätigkeit. Entfaltung findet das spätmoderne Subjekt nur im Singulären, in dem, was als singulär erfahren wird. Und nur was als singulär erlebt wird (und nicht als massenhaft und standardisiert), scheint authentisch“ (Reckwitz 2019: 215).

Dem Thema der Singularität hat Reckwitz in *Die Gesellschaft der Singularitäten* (2017) bereits ein ganzes Buch gewidmet. Darin vertritt er die These, dass in der Spätmoderne seit den 1970er Jahren ein gesellschaftlicher Strukturwandel stattfindet, der darin besteht, dass die soziale Logik des Allgemeinen ihre Vorherrschaft an die soziale Logik des Besonderen verliert (vgl. Reckwitz 2017: 11). Mit der sozialen Logik des Allgemeinen ist der generelle Prozess in der Moderne gemeint, welcher auf der vom Telos der Optimierung geleiteten, formalen Rationalisierung beruht und „auf eine Standardisierung, Formalisierung und Generalisierung sämtlicher Einheiten des Sozialen drängt“ (Reckwitz 2017: 28). Als Beispiel kann man dazu den nach dem Ersten Weltkrieg aufstrebenden Fordismus nennen, mit dem die Einführung der Fließbandarbeit in der industriellen Massenproduktion sowie der Normierung von Arbeitsleistungen verbunden ist.⁸

In der Spätmoderne sind diese Strukturen der formalen Rationalisierung zwar immer noch vorhanden, geraten jedoch zugunsten einer allgemeinen Infrastruktur für Besonderheiten in den Hintergrund (vgl. Reckwitz 2017: 103). Zentral für das Thema dieser Arbeit ist dabei, dass die Singularisierung sogenannte „Attraktivitätsmärkte“ generiert, auf denen Subjekte Singularitätskapital akkumulieren (vgl. Reckwitz 2017: 107). Die auf diesen Märkten vorherrschende Grundformel ist die bereits oben angesprochene erfolgreiche Selbstverwirklichung:

„Hier wird der postmaterialistische Wert des entfalteten Selbst an das Motiv des sozialen Erfolgs und Prestige gekoppelt. Die durchgreifende Singularisierung und Kulturalisierung aller Bestandteile des Lebens – Wohnen, Essen, Reisen, Körperkultur, Erziehung etc. -, die hier erfolgt, geht so Hand in Hand mit der Statusinvestition ins eigene Singularitätskapital und in die Darstellung des *besonderen* Lebens vor den Anderen. In gewisser Weise gilt hier die ‚Norm der Abweichung‘ oder positiv gewendet: die Norm der performativen Authentizität, der sozialen Aufführung von Unverwechselbarkeit“ (Reckwitz 2017: 108).

⁸ Um bessere Arbeiter in seiner Fabrik zu beschäftigen, führte Henry Ford 1914 den fünf Dollar Tag ein. Das war damals doppelt so viel Lohn, als es für die industrielle Arbeit üblich war. Für diesen Lohn musste sich ein Arbeiter jedoch erst unter bestimmten Bedingungen qualifizieren, nämlich sparsam und wirtschaftlich in dem Bereich arbeiten, für den er am besten befähigt war (Snow 2013:#Henry Ford's Experiment to Build a Better Worker). Menschen auf ihre Fähigkeiten zu testen und dort einzusetzen, wo sie optimal tätig sein können, wurde dadurch bald als die richtige Form der Industrialisierung angesehen.

Die Problematik, die Reckwitz aufzeigt, liegt darin, dass dieses Streben nach Singularität in der Selbstverwirklichung einer Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität unterliegt und kaum realisiert werden kann. Denn es ist dem Muster der Steigerung unterworfen: „Von diesem [dem Subjekt, T.W.] wird Höchstes *erwartet*, und zugleich *wünscht* es von sich und für sich Höchstes“ (Reckwitz 2019: 219). Es beinhaltet damit auch die Möglichkeiten des Scheiterns und der Enttäuschung. Reckwitz spricht sogar davon, dass „das Risiko des Scheiterns von vornherein eingebaut ist“ (Reckwitz 2019: 2019). Die Attraktivitätsmärkte der Ökonomie der Singularitäten sind exemplarisch für das, was Robert Frank und Philipp Cook Winner-take-all-Märkte (oder zumindest Winner-take-the-most) nennen: diese polarisierenden Märkte enthalten wenige Güter, die Aufmerksamkeit, Sichtbarkeit und anerkannten Wert in hohem Maße auf sich ziehen, und daneben viele Güter, denen dies nicht gelingt (vgl. Frank/Cook 1995, vgl. Reckwitz 2017: 109, 160). Sie folgen asymmetrischen Mustern zwischen Erfolgreichen und Erfolgrlosen – wenige exzessive Gewinner stehen den vielen „Verlierern“ gegenüber, die sich in ihren Leistungen und ihrem Bemühen vergleichsweise abgewertet sehen (vgl. Reckwitz 2019: 223-225).

Diese singularisierende „Superstarökonomie“ (Reckwitz 2017: 219) betrifft nicht nur, aber vor allem auch den Arbeitsmarkt. Singularisierung des Arbeitens bedeutet eine Arbeit an Singularität – an dem Arbeitssubjekt, das sich formt und geformt wird (vgl. Reckwitz 2017: 182, 201). Reckwitz arbeitet die Verzahnung von Fremdsingularisierung und Selbstsingularisierung heraus bzw. spricht auch in beiden Fällen von „Subjektivierung“.⁹ Das spätmoderne Arbeitssubjekt sieht sich nämlich mit dem Erfordernis der Entwicklung eines einzigartigen Profils von Kompetenzen und Potenzialen konfrontiert: es „soll und will einzigartig sein – ein Bündel von Fähigkeiten und Talenten, dessen Performanz nicht austauschbar, sondern möglichst außergewöhnlich ist“ (Reckwitz 2017: 182). Die Arbeit ist in der Spätmoderne mehr als nur Broterwerb, man erwartet auch eine spezifische Qualität des Arbeitens, das mit intrinsischer Motivation verbunden ist. Vom Subjekt wird sogar erwartet – und das ist der Bereich der formenden Fremdsingularisierung – dass es eine solche Motivation ausbildet (vgl. Reckwitz 2017: 201). Besonders im Feld der hochqualifizierten Arbeit ist aus „dem Arbeitnehmer [...] ein *Mitarbeiter* geworden, der als besondere Persönlichkeit valorisiert und in Anspruch genommen wird“ (Reckwitz 2017: 203). Vom Mitarbeiter wird in seiner Einzigartigkeit Außerordentliches erwartet – etwas, das „einen Unterschied macht“ (Reckwitz

⁹ Reckwitz berührt hier das problematische Spannungsfeld, das im Zentrum dieser Forschungsarbeit steht und im späteren Verlauf mit Michel Foucault noch weiterentwickelt wird.

2017: 203), denn sonst wäre er leicht ersetzbar. Daher wird diese Singularisierung vom Arbeitssubjekt auch selbst vorangetrieben. Arbeit wird zu einer Tätigkeit, in der das eigene Potenzial ausgeschöpft und ausgelebt werden soll.

Damit verbunden ist das Streben, ein Attraktivitätskapital zu akkumulieren und ein besonderes Profil als Mitarbeiter auszubilden, es ständig weiterzuentwickeln und zu verbessern. Das Unternehmen richtet die Optimierung auf sich und damit auf ihre Mitarbeiter und Prozesse, „aber auch die Subjekte streben nach Optimierung, und zwar ihrer selbst“ (Reckwitz 2017: 215). Der Vorteil der intrinsischen Befriedigung durch Arbeit gepaart mit dem Streben nach ständiger Selbstoptimierung birgt jedoch nach Reckwitz zugleich das Risiko, „dass die Arbeit selbst keine Grenze mehr kennt und dem Selbst aufgrund der mangelnden Distanz zwischen beruflicher Selbstverwirklichung und persönlicher Identität kein Rückzugsraum mehr bleibt“ (Reckwitz 2017: 219). Resultat davon ist die typisch spätmoderne Tendenz zur Selbstausschöpfung (Reckwitz 2017: 218). Die Subjekte wollen sich selbst zu einer immer verfügbaren, attraktiven Ressource am Arbeitsmarkt machen, denn die klassischen Leistungsanforderungen bleiben in der Gesellschaft der Singularisierung bestehen. Die Arbeit an dem eigenen, unvergleichlichen Profil als Singularisierungsanforderung wird vom Arbeitssubjekt im Sinne einer Selbstoptimierung erwartet: „Die Suggestion ist: Wer die Arbeit an der eigenen Einzigartigkeit perfektioniert, kann entsprechend mit Anerkennung rechnen“ (Reckwitz 2017: 222). Auch Han betont in *Agonie des Eros* die Selbstausschöpfung als Konsequenz der Leistungsgesellschaft: „Als Unternehmer seiner selbst ist das Leistungssubjekt zwar insofern frei, als es keinem gebietenden und ausbeutenden Anderen unterworfen ist, aber wirklich frei ist es nicht, denn es beutet nun sich selbst aus, und zwar aus freien Stücken. Der Ausbeutende ist der Ausgebeutete. [...] Die Selbstausschöpfung ist viel effizienter als die Fremdausschöpfung, weil sie mit dem Gefühl der Freiheit einhergeht“ (Han 2012a: 15).

Neben der Selbstausschöpfung bringt die Superstarökonomie der Arbeitswelt auch andere negative Emotionen sowie Defizit- und Enttäuschungserfahrungen mit sich: „Eitelkeit angesichts des eigenen Erfolgs, Neid wegen des Erfolgs anderer, Minderwertigkeitsgefühle sowie das Gefühl, nicht genug Anerkennung zu erhalten oder vollständig versagt zu haben“ (Reckwitz 2017: 221). Subjekte arbeiten in ihrem jeweiligen Bereich auf das höchste Ziel hin, müssen dabei jedoch oft die Erfahrung des Scheiterns machen, da nicht jeder etwas Herausragendes leisten und erreichen kann. Es gibt immer nur den einen Besten. Auch Foucault beschäftigte sich schon in seiner Vorlesung von 1978/79 *Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II* mit der Positionierung des Individuums in den Mittelpunkt des neoliberalen Wettbewerbs. Die Selbstdisziplinierung wird in Zeiten, in denen der Einzelne als

rationales und aktives Wirtschaftssubjekt dazu angerufen ist, ein Unternehmer seiner selbst zu werden, zu einer wichtigen Charaktereigenschaft. Die eigenen, knappen Ressourcen sollen durch die Disziplinierung des Selbst in allen Belangen und unter der Berücksichtigung von zu erwarteten Kosten und Nutzen zweckdienlich verteilt werden (vgl. GB: 310). Alleingestellt mit den eigenen Kompetenzen, gilt es damit ein Optimum im Leben herauszuholen. Erfolg und Misserfolg, wie Spetsmann-Kunkel in Bezug darauf schreibt, werden von äußeren Faktoren abgekoppelt und als effiziente und erfolgreiche Lebensführung oder defizitäre Selbstdisziplinierung bzw. persönliches Versagen interpretiert (vgl. Spetsmann-Kunkel 2016: 8). Die von Foucault angeregte Gouvernementalitäts-Debatte verweist auf die zunehmende Bedeutung disziplinierender Technologien des Selbst in Zeiten des Neoliberalismus, die das Subjekt zum eigenverantwortlichen Tun zwingen und die Selbstverschuldung des biographischen Erfolgs oder Scheiterns als normativen Standard setzen (vgl. Spetsmann-Kunkel 2013: 4).

2.2 Die psychische Krise des Selbst

Mit den obigen Ausführungen zur neoliberalen Selbstoptimierungskultur soll nach Reckwitz kein pauschaler Kulturpessimismus propagiert werden. Die Tendenz zur Identifizierung mit der Arbeit bringt auch viele positive Aspekte wie intrinsische Arbeitszufriedenheit oder das daraus Schöpfen von Lebenssinn mit sich. Des Weiteren müssen Enttäuschungen, wie Reckwitz schreibt, auch nicht per se problematisch sein, da sie auch produktive Kräfte hervorrufen können. Doch er macht darauf aufmerksam, dass sich die Logik der Superstarökonomie nicht nur auf die Arbeitswelt, sondern auch auf alle anderen Lebensbereiche, und damit letztlich auch auf die endlichen psychischen (und körperlichen) Ressourcen des Subjekts auswirkt und in Depressionen oder Aggressionen umschlagen kann (vgl. Reckwitz 2019: 233, 238). Er spricht in diesem Zusammenhang sogar von einer „Krise des Selbst“: „Risiken der Überforderung und Überanstrengung scheinen das spätmoderne Subjekt zu charakterisieren, und Erschöpfungskrankheiten wie Depression und Burn-out sowie psychosomatische Störungen werden zu charakteristischen Krankheitsbildern der Epoche“ (Reckwitz 2019: 203).

In *Das erschöpfte Selbst* entwirft Alain Ehrenberg schon zwanzig Jahre vor Reckwitz eine kontextuell ähnliche, jedoch die depressiven Krankheitsbilder vertiefende, soziologische Deutung unserer Zeit. Diese hat bis heute nichts an ihrer Aktualität verloren. Ehrenberg spricht weniger von einer „Krise des Subjekts“ als vielmehr von einer „Verschiebung der Erfahrung von Subjektivität“ – von „einer Umstrukturierung der Beziehungen zwischen dem Privaten und

dem Öffentlichen, des Ortes, an dem sich das zeitgenössische Innenleben abspielt“ (Ehrenberg 1998: 220-221). Er schreibt, dass das Subjekt der demokratischen Moderne nicht mehr am disziplinarischen Modell der Verhaltenssteuerung, sondern vielmehr an der Norm gemessen wird, die es dazu verpflichtet, aufgrund seiner individuellen Tatkraft und Handlungskompetenz es selbst zu sein (vgl. Ehrenberg 1998: 14-15). Unsere Zeit erzeugt die allgegenwärtige Erwartung an die einzelnen Subjekte, sich nicht nur auf die Suche nach seiner „Authentizität“ zu machen, sondern dies auch noch aus eigenem Antrieb und in vollkommener Selbstverantwortung zu schaffen (vgl. Ehrenberg 1998: 219):

„Diese Pluralisierung, die jedem erlaubt, sich sein Leben zu wählen, ohne stigmatisiert zu werden, resultiert daraus, dass sich damals zur allgemeinen Begeisterung das reine Individuum herausbildet, also eine Person, die ihr eigener Herr ist. Nun ist dieses Individuum aber gezwungenermaßen unsicher, denn es hat kein Außen mehr, das ihm sagt, wie es sich verhalten soll, es liegt bei ihm selbst, sich seine Regeln zu schaffen. Doch diese sind keine individuelle ‚Bastelei‘. Die heutigen Normen fordern, dass man man selbst zu werden habe, so wie die von gestern befahlen, dass man diszipliniert sein und seine Rolle akzeptieren müsse“ (Ehrenberg 1998: 161).

Ziel sei es für das Subjekt, ein mündiges und selbstbestimmtes Leben zu führen und zu psychischer Stabilität sowie sozialem Ansehen zu gelangen (vgl. Ehrenberg 1998: 8) – wobei diese Selbstdarstellung in der Öffentlichkeit nach Ehrenberg in jedem Fall eine anspruchsvolle Arbeit sei und besondere Kompetenzen erfordere (vgl. Ehrenberg 1998: 219). Die Konsequenz dieser neuen Norm ist, wie auch schon mit Reckwitz dargestellt, dass die Verantwortung über den Erfolg unseres eigenen Lebens nicht allein in uns selbst liegt, sondern auch im kollektiven Zwischenmenschlichen, das sich unserer Kontrolle entzieht (vgl. Ehrenberg 1998: 15). Das paradoxe Resultat dieses sozialen Individualisierungsprozesses ist, dass sich nicht jeder dazu in der Lage fühlt, sich selbst zu führen, alles für sich selbst zu entscheiden und seine eigene Orientierung konstruieren zu können. Nicht jeder kann diesem Anspruch genügen und die Folge davon kann sein, dass sich das Leben selbst in eine „chronische Identitätskrankheit“ verwandelt – chronisch in dem Sinne, dass es nicht mehr so sehr darum geht, tatsächlich „geheilt“, als vielmehr ständig betreut und verändert zu werden (vgl. Ehrenberg 1998: 221, 252). Die Depression, konzipiert als eine „Krankheit der Verantwortlichkeit“, ist die Erschöpfung davon, man selbst werden zu müssen (vgl. Ehrenberg 1998: 15, 180).

Ehrenberg zeichnet in seinem Werk die historischen Veränderungen der jeweiligen Krankheitsmodelle und Erklärungsansätze nach, die zur jeweiligen Zeit für das herangezogen wurden, das mit „Depression“ benannt wurde. Aus der Melancholie entsprungen, wurde die Depression, nicht zuletzt wegen ihres breiten Spektrums an Symptomen, schon 1970 zur

verbreitetsten Krankheit der Welt (vgl. Ehrenberg 1998: 142). Im 16. Jahrhundert galt die Melancholie als

„die Wahlkrankheit der – genialen und adligen – Ausnahmemenschen. [...] Im 19. Jahrhundert, im Zeitalter der Romantik, fand sich die Melancholie am Schnittpunkt zwischen Schöpferkraft oder Genialität und Unvernunft. Und an dieser Stelle stehen wir heutzutage alle, denn die zeitgenössische Form des Individualismus hat die Vorstellung des Ausnahmemenschen demokratisiert: Jeder kann exzeptionell sein“ (Ehrenberg 2011: 54).

Mit der Demokratisierung verliert also die Melancholie ihren Status des Außergewöhnlichen und prinzipiell kann nun jeder ein Ausnahmensch sein. Die Melancholie wird zur Depression, zu einer bloßen Krankheit – und damit „Ausdruck einer *Popularisierung des Außergewöhnlichen*“ (Ehrenberg 1998: 288). „Der Depressive ist nicht voll auf der Höhe“ (Ehrenberg 1998: 15) und bringt dadurch für Ehrenberg eine Unfähigkeit, eine Unzulänglichkeit, eine Dysfunktionalität oder einen Defekt zum Ausdruck. Für ihn ist es nicht möglich, mit den an ihn gestellten Anforderungen mitzuhalten. Der Depressive ist eine paradigmatische Figur des Scheiterns in der modernen Arbeitswelt.

Han kritisiert in *Müdigkeitsgesellschaft* Ehrenberg dahingehend, dass jener die Depression nur aus der Perspektive der Ökonomie des Selbst in den Blick nimmt. Doch Depression und Burnout stellen laut Han ein Scheitern am *Können* dar. Der Leistungsdruck verursacht die Erschöpfung (vgl. Han 2010: 22). Erschöpfung bricht beim Leistungssubjekt dann aus, wenn es nicht mehr *können* kann – es handelt sich primär um eine Könnens- und Schaffensmüdigkeit (vgl. Han 2010: 23). Da die Leistungsgesellschaft vom *Können* beherrscht ist, weil in der Freiheit alles *möglich* ist, erzeugt dieses *Du kannst* massive Zwänge, an denen das Leistungssubjekt zerbricht (vgl. Han 2012a: 16). Das neoliberale Motiv der Freiheit stürzt das Leistungssubjekt in die Depression und Erschöpfung, denn der „selbstgenerierte Zwang erscheint ihm als Freiheit, sodass er nicht als solcher erkannt wird. *Du kannst* übt sogar mehr Zwang aus als *Du sollst*. Der Selbstzwang ist fataler als der Fremdzwang, weil kein Widerstand gegen sich selbst möglich ist. [...] Wer scheitert, ist außerdem selbst schuld und trägt diese Schuld fortan mit sich herum“ (Han 2012a: 16-17). Verantwortlich für das Scheitern ist nur das Subjekt selbst, es kann niemand anderer dafür zur Verantwortung gezogen werden. Das heutige Leistungssubjekt ist Täter und Opfer zugleich: es beutet sich selbst aus, während es sich in Freiheit währt (vgl. Han 2013: 24).

Ständiger Stress, Erschöpfung, Überforderung, Depression und Burnout sind also psychische Probleme, die eng mit den gesellschaftlichen Strukturen unserer heutigen Zeit der

Spätmoderne verknüpft sind und im Vergleich zu früheren Epochen enorme Verbreitung in der Bevölkerung gefunden haben. Sie decken zweifelsfrei nicht das gesamte Spektrum von psychischen Problemen von Menschen ab, doch sind es immer wiederkehrende Hauptprobleme, unter denen viele Menschen leiden. Sie sind mitunter ein Grund, warum Betroffene psychotherapeutische Praxen aufsuchen und/oder sich längerfristig in den Krankenstand begeben. Immer mehr Menschen beginnen aber auch, mit diesen Themen in Philosophische Praxen zu kommen. So heißt es beispielsweise in einem Artikel von *Zeit Online*, dass nicht mehr wie früher die Liebe, sondern heute die Arbeit und deren Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit das zentrale Thema der Gäste der deutschen Philosophischen Praktikerin Christiane Pohl sei: „Arbeit soll heute nicht nur Geld einbringen, nicht nur, mit Aristoteles gesprochen, Mittel zum Zweck sein. Dazu kämen mehr Druck, mehr Konferenzen, mehr Erschöpfung, auch die Probleme mit den Chefs häuften sich“ (Weber 2019: #Therapie durch Philosophie).

3 Kompetenzbereich der Philosophischen Praxis

3.1 Umgang mit Problemen der Spätmoderne

Die psychischen Folgen der geschilderten Problematik sind in unserer Gesellschaft präsent und es haben sich unterschiedlichste Angebote entwickelt, die darauf reagieren. So gibt es eine große Anzahl von psychologischen Ratgebern, die sich mit dieser Problematik beschäftigen und mitunter Hilfe und Tipps für das eigene Selbstmanagement bieten. Daneben begegnet man allorts anderen Angeboten, die Unterstützung beim Umgang mit den eigenen, vor allem negativen Emotionen bieten, die Kunst des Scheiterns lehren, über Achtsamkeits- und Entspannungsübungen informieren sowie Yoga, Meditation, Ayurveda oder neuen Stoizismus als bewährten Beitrag zu mehr Wohlbefinden befürworten etc. Es soll hier nicht in Zweifel gezogen werden, dass derartige Ratgeber und Angebote zu einem individuell gesteigerten psychischen und körperlichen Wohlergehen beitragen können. Doch fraglich ist durchaus, ob sie eine wahrhaftige Lösung darstellen können, da sie auf die Problematik selten mit Auswegen reagieren. Sie bleiben eher an der Oberfläche und versuchen Betroffenen Alltagstechniken an die Hand zu geben, wie man mit diesen erschöpfenden gesellschaftlichen Bedingungen, in denen man sich vorfindet, besser umgehen kann. Ihnen gemeinsam ist in der Regel, dass sie konzeptuell selbst Teil des modernen Selbstoptimierungsprogramms sind und derselben Logik folgen: es geht darum, trotz Stress und Erschöpfung fit und gesund zu bleiben, um ein

produktives Mitglied der Gesellschaft zu bleiben. Die zugrundeliegende Spannungsgeladenheit des leistungsgetriebenen Optimierungsstrebens wird dadurch selten überwunden.

Unter der Oberfläche befindet sich indes die zunehmende Unfähigkeit unserer modernen Kultur im Umgang mit negativen Erfahrungen und Gefühlen. Wir leben in einer Kultur positiver Emotionen oder, wie Han es bezeichnet, in einer Zeit, „die arm an Negativität ist“, und in der insofern viele, wie bereits weiter oben beschrieben, pathologische Zustände auf ein Übermaß an Positivität zurückzuführen sind (Han 2010: 12). Das Kollektivplural des positiven Modalverbs *Können*, so Han, ist die Affirmation *Yes, we can*, welche gerade den Positivitätscharakter der Leistungsgesellschaft zum Ausdruck bringt (vgl. Han 2010: 20). Diese Zeitdiagnose teilt auch Wilhelm Schmid: Unsere Zeit sei davon gekennzeichnet, dass sich mit der wachsenden Freiheit die traditionellen objektiven Sinnzusammenhänge auflösen (göttliche Gesetzgebung, Schicksal, Familiengefüge etc.) und damit Menschen nicht daran verzweifeln, so stellt auch er fest, „soll immer alles positiv sein“ (Schmid 2017: 30). Doch gerade hierbei ist Vorsicht geboten. Denn ein Mensch mit negativer Gestimmtheit beginnt eher zu leiden, wenn er sich zwanghaft um eine positive Gestimmtheit bemühen soll:

„Der Versuch, um jeden Preis in allem das Positive zu sehen und ein ‚positiver Mensch‘ zu sein, als sei nur ein solcher wertvoll, führt zu einer sinnlosen Verausgabung von Kräften. Der *Burnout*, der durch die positive Sichtweise des Lebens vermieden werden soll, wird so erst herbeigeführt“ (Schmid 2017: 48).

Beeinflusst von der aus Amerika kommenden Positiven Psychologie werden heute die positiven Seiten der menschlichen Existenz wie Glück, Optimismus, individuelle Stärken usw. ins Rampenlicht gestellt. Das moderne Optimierungsstreben, das alle unsere Lebensbereiche durchzieht, ist Resultat und ständiger Antrieb dieses Phänomens zu gleich. Vom lateinischen „optimus“: „der Beste, Tüchtigste“ abgeleitet, meint Optimierung allgemein die Verbesserung von etwas hin zum bestmöglichen oder vollkommenen, perfekten Zustand (vgl. Fenner 2019: 11), was die Verringerung von negativen Zuständen impliziert. Negativen Erfahrungen und Gefühlen wird wenig Platz im modernen Ideal des guten Lebens eingeräumt. Im Zuge des „Glücksbooms“, wie Fenner es nennt, der Blogs und Büchermarkt mit Ratgeberliteratur überschwemmt, wird man dazu angehalten, im Negativen eine Chance zu sehen, so ist bspw. Krankheit eine Chance, Krise eine Chance. Es wird suggeriert, dass Glück aus eigenem Antrieb heraus planbar und herstellbar sei, indem man unter anderem widrige Umstände positiv deutet, achtsam und authentisch lebt und im Einklang mit seinen selbst gesetzten Zielen an der Optimierung seiner selbst arbeitet (vgl. Fenner 2019: 23). Die Negativität wird in eine positive

Richtung gedreht. Doch es ist fraglich, ob man der Negativität als Teil des menschlichen Lebens damit gerecht wird. Auch Reckwitz bezweifelt den angemessenen Umgang mit problematischen Erfahrungen wie Enttäuschung, Frustration, Überforderung, Neid, Wut, Angst, Verzweiflung, Sinnlosigkeit etc.: „Für den Umgang mit diesen negativen Emotionen fehlt in der spätmodernen Kultur jedoch der legitime Ort, und es mangelt an anerkannten Methoden, mit ihnen in der Alltagskultur umzugehen“ (Reckwitz 2019: 206). Wenn es dann soweit gekommen ist, dass man mit solchen Erfahrungen nicht mehr alleine umzugehen weiß, ist die derzeit populärste Anlaufstelle für Betroffene eine Psychotherapie.

Doch es kann bezweifelt werden, dass die Psychotherapien¹⁰ für die grundlegende Problematik dieser Forschungsarbeit in allen Fällen die richtigen Ansprechpartner sind. Der Philosoph Lou Marinoff bezieht diesbezüglich in *Bei Sokrates auf der Couch. Philosophie als Medizin für die Seele* eine klare Position. Ein großer Teil der Psychologie und Psychiatrie, so schreibt er, zielt darauf ab, alles und jeden „krank zu reden“ (das heißt, medizinisch zu bestimmen), zu diagnostizieren und herauszufinden, „welches Syndrom oder welche Abweichung ihre Probleme verursachen könnte“. Andererseits „stellen viele New Age-Ideen die Prämisse auf, daß die Welt (und jeder in ihr) genau so ist, wie sie sein sollte oder gedacht ist“ (Marinoff 2002: 23). Psychotherapien haben in der Regel das Selbstverständnis, ihre Patienten auf dem individuellen Weg in die psychische Gesundheit zu begleiten. Ihre Ausübung kann wertvolle Hilfe leisten und brauchbare Lösungen für viele Arten innerer Spannung und Traumata bieten. Doch ebenso liegen den Bildern von Gesundheit und Krankheit gewisse gesellschaftlich gewachsene, kontingente Konzepte und Normen zugrunde. Im Zusammenhang mit dem oben geschilderten allgemeinen Streben nach Optimierung kann die Vermutung ausgesprochen werden, dass mit dem Ziel einer „Heilung“ oftmals nur das individuelle Leiden des Patienten gelindert, aber an der zugrundeliegenden strukturellen Problematik vorbei gearbeitet wird. Ob das gut oder schlecht ist, darüber ist an dieser Stelle keine Wertung abzugeben, insbesondere da dies auch im individuellen Ermessen des jeweiligen Patienten liegt.

Wer darüber hinausdenkt und sich die Frage stellen möchte, ob alles genauso ist, wie es sein sollte, befindet sich im Metier der Philosophie. Die gesellschaftlichen Konzepte und Normen von psychischer Gesundheit und Krankheit können kritisch hinterfragt werden. Philosophisch gesehen ist es „normal, Probleme zu haben, und eine emotionale Störung ist nicht notwendigerweise eine Krankheit. Menschen, die nach einem Weg suchen, eine Welt

¹⁰ In Anlehnung an Brandt und Achenbach spreche ich aufgrund der heterogenen Entwicklungen psychotherapeutischer Richtungen, der Uneinigkeit über einen kleinsten gemeinsamen Nenner und der daraus resultierenden Schwammigkeit eines substanziellen Begriffs von Psychotherapien in der Mehrzahl (vgl. Brandt 2010: 17-25; vgl. Achenbach 1984: 290).

einzuordnen und zu handhaben, die immer komplizierter wird, müssen nicht unter einer Abweichung leiden, wenn sie sich bemühen, einen überlieferten Weg zu einem erfüllteren Leben zu finden“ (Marinoff 2002: 23). Nicht jedes persönliche Problem ist eine psychische Erkrankung. Die Vorstellung, dass dies doch so sei, „wird hauptsächlich durch Gedankenlosigkeit verursacht und hauptsächlich durch Nachdenken geheilt. Und hier kommt die Philosophie ins Spiel“ (Marinoff 2002: 49).

Die Philosophische Praxis kann, wie von Reckwitz ersehnt, ein derartiger legitimer Ort für diese Auseinandersetzung sein. Ein Ort, an dem herrschende Verhältnisse in Zweifel gezogen werden und an dem nicht nur das Positive Geltung bekommt, sondern das Leben mit all seinen Gegensätzen, Widersprüchen, Abgründen, Komplikationen, Konflikten und Sinnlosigkeiten in den Blick genommen wird. Philosophische Praxis kann auch als „Therapie für Gesunde“ verstanden werden, insofern es alles einschließt, was Menschen angeht (Marinoff 2002: 23). Auf schwierige Themen gibt es keine einfachen Antworten, und die einzige Möglichkeit, eine dauerhafte Lösung für ein aktuelles Problem zu finden, ist es, dieses zu hinterfragen, in seiner Komplexität zu verstehen zu versuchen, daran zu arbeiten und daraus für die Zukunft zu lernen. Zu dem Zweck eines besseren Verständnisses des Berufszweigs wird die Philosophische Praxis nun näher vorgestellt.

3.2 Was ist Philosophische Praxis

Als Philosophische Praxis werden bestimmte Formen der außerakademischen philosophischen Tätigkeit bezeichnet. Von Bergisch Gladbach in Deutschland ausgehend etablierte sich der Berufszweig seit den 1980er Jahren. Der Begriff „Philosophische Praxis“ wurde von Gerd Achenbach 1981 mit der weltweit ersten Gründung einer solchen Einrichtung geprägt (vgl. Achenbach 1999: 15). Achenbach war nicht der einzige Philosoph, um den herum sich das Konzept der Philosophischen Praxis als Lebensberatung zu der Zeit der frühen 80er Jahre herausbildete, allerdings war er, vor allem im deutschsprachigen Raum, als der Begründer dieser Institution der zu nennen wichtigste (vgl. Staude 2010: 56). Im darauffolgenden Jahr 1982 gründete Achenbach die *Gesellschaft für Philosophische Praxis* (GPP), welche 1997 in die *Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis* (IGPP, www.igpp.org) unbenannt wurde. Die IGPP trägt neben regelmäßigen Kolloquien auch mit Jahrbüchern zur Aufrechterhaltung des Diskurses und zur Information über aktuelle Tätigkeiten Philosophischer Praktiker bei. Bis 2004 war Achenbach Vorsitzender dieser Gesellschaft.

Danach wurde er von Thomas Gutknecht abgelöst, woraufhin Achenbach die GPP (www.gpp.de) unter seinem Vorstand reaktivierte.

Auf Achenbach zurückgehend versteht sich die Philosophische Praxis in ihren Ursprüngen als philosophische Beratung. Achenbach hatte schon in den frühen 1980er Jahren damit begonnen, sich das theoretische Fundament für das Konzept zu erarbeiten. Seine Beiträge sind in dem 2010 erschienenen Werk *Zur Einführung der Philosophischen Praxis. Vorträge, Aufsätze, Gespräche und Essays, mit denen sich die Philosophische Praxis in den Jahren 1981 bis 2009 vorstellte* gesammelt. Philosophische Praxis biete nach ihm Lebensberatung für Menschen mit dem Hauptmotiv, verstehen zu wollen und verstanden werden zu wollen:

„Sie ist eine Einrichtung für Menschen, die Sorgen oder Probleme quälen, mit ihrem Leben ‚nicht zurechtkommen‘ oder meinen, sie seien irgendwie ‚steckengeblieben‘, die von Fragen bedrängt werden, die sie weder lösen noch loswerden; die [...] ahnen, daß ihre Lebenswirklichkeit ihren Möglichkeiten nicht entspricht. In der Philosophischen Praxis melden sich Menschen, denen es nicht genügt, nur zu leben oder bloß durchzukommen, die sich vielmehr Rechenschaft zu geben suchen über ihr Leben und sich Klarheit zu verschaffen hoffen über dessen Kontur, sein Woher, Worin, Wohin“ (Achenbach 1999: 15).

Im englischsprachigen Raum hat sich für den Berufszweig daher neben *Philosophical Practice* und *Philosophy Practice* (z.B. Schuster 1999) vor allem auch die Bezeichnung *Philosophical Counseling* (z.B. Lahav 1995, Marinoff 1999, Raabe 2000) durchgesetzt. Die Philosophische Praxis aber gibt „das Richtige“ nicht vor, sondern ist Beratung nur in dem Sinne, in dem der Gast aufgefordert ist, selbstständig mitzudenken. Der Ansatz ist, in die eigenständige Bewegung des Denkens zu kommen und dazu befähigt zu werden, sich die Antworten auf die Fragen selbst zu geben oder zumindest mehr Klarheit, Orientierung und neue Perspektiven durch den dialogischen Austausch zu bekommen. Die philosophische Reflexion kann dabei unterstützen, sich selbst und die entsprechenden Themen in einem größeren Kontext einzuordnen, diese dadurch besser zu verstehen oder zu akzeptieren und idealerweise auch zu bewältigen.

Die Philosophische Praxis fällt nicht in den Bereich der Angewandten Philosophie. Die Angewandte Philosophie, wie beispielsweise die Medizinethik, untersucht ethische Theorien methodisch und systematisch in Anwendung auf konkrete Fälle. In der Philosophischen Praxis wird nach Achenbach die Philosophie jedoch nicht „angewandt“. Die Angelegenheiten des Gastes werden auch nicht mit Platon oder Hegel „behandelt“:

„Lektüren sind keine Heilmittel, die sich verordnen ließen. Geht denn jemand zum Arzt, wenn er krank ist, um sich medizinische Vorlesungen anzuhören? Also wird auch der Besucher der Praxis vom Philosophen nicht belehrt, etwa gar mit klugen Worten abgespeist, schon gar nicht mit „Theorien“ bedient, sondern die Frage ist, ob der Philosoph seinerseits durch seine Lektüre klug und verständnisvoll und aufmerksam wurde [...] und ihn so vielleicht zu anderen Einschätzungen des Lebens und seiner Umstände zu bewegen“ (Achenbach 1999: 17).

Der Erfolg dieses Konzepts der philosophischen Beratung hat nicht lange auf sich warten lassen. Bereits Ende der 1980er Jahre fand die Philosophische Praxis internationale Verbreitung, besonders in Holland, in Israel und in den USA. Später ebenso in anderen Ländern auf der ganzen Welt. In den Niederlanden wurde 1989 die *Vereniging voor Filosofische Praktijk* (VFP, www.verenigingfilosofischepraktijk.nl) gegründet. 1996 folgte die Gründung von *The Israel Society for Philosophical Practice and Counseling* (ISPPC, www.sites.google.com/site/thephilosophicalcounselingweb). 1994 fand der erste Weltkongress für Philosophische Praxis in Vancouver statt (*First International Conference on Philosophical Counseling*). Seitdem gibt es alle zwei bis drei Jahre einen Weltkongress (2016 Bern; 2018 Mexiko). Durch den Vergleich der Entwicklung des Berufszweigs in den USA mit derjenigen in Europa, insbesondere im deutschsprachigen Raum, lässt sich ein Unterschied feststellen: die Anbindung an Universitäten in deutschsprachigen Ländern ist bei weitem am geringsten – hier stellt sich die Philosophische Praxis bei vielen Praktikern vor allem als ein jeweils einzelnes Projekt dar, was mit organisatorischen und finanziellen Schwierigkeiten einhergehen kann, wohingegen Kollegen in den USA mit akademischen Tätigkeiten auf bessere organisatorische Ressourcen zurückgreifen können (vgl. Staude 2010: 59). Ab den 1990ern bildeten sich auch zwei nordamerikanische Vereine heraus: 1992 die *American Society for Philosophy, Counseling and Psychotherapie* (ASPCP) – heute unbenannt in *The National Philosophical Counseling Association* (NPCA, www.npcassoc.org) – sowie 1998 die *American Philosophical Practitioners Association* (APPA, www.appa.edu). Ebenso ist die 1991 gegründete *Association for Practical and Professional Ethics* (APPE, www.appe-ethics.org) für den Berufszweig von Bedeutung. Die NPCA gibt das *International Journal of Philosophical Practice*, die APPA das *Philosophical Practice. Journal of the APPA* und die APPE gibt das *International Journal of Applied Philosophy* heraus. In Großbritannien haben sich aktive Praktiker in der *Society for Philosophy in Practice* (SPP, www.practical-philosophy.org.uk) zusammengefunden. Bis 2010 hat die SPP das *Journal Practical Philosophy* herausgegeben. Seitdem scheint sich eine Zusammenarbeit mit der IGPP zu ergeben (vgl. Staude 2010: 59). Darüber hinaus gibt es bereits Organisationen in Portugal, Spanien, Kolumbien, Peru, Norwegen, Dänemark, Italien, der

Schweiz, Indien und Südafrika. Ansonsten finden sich in Afrika, Australien, Neuseeland und Asien nur einzelne Philosophische Praktiker (vgl. Staude 2010: 60).

Mittlerweile gibt es auch in Österreich mehrere Philosophische Praxen, seit 2004 die *Gesellschaft für Angewandte Philosophie* (GAP, www.gap.or.at) sowie seit einigen wenigen Jahren den Lehrgang „Philosophische Praxis“ am Postgraduate Center der Universität Wien, der die erste und einzige universitäre (Aus)Bildung im gesamten deutschsprachigen Raum bietet. Darüber hinaus hat die Universität Klagenfurt im Curriculum des Bachelorstudiengangs Philosophie einen Abschnitt zur Philosophischen Praxis vorgesehen, in dem es um die Erforschung neuer Medien des Philosophierens geht. 2009 wurde in Deutschland außerdem der *Berufsverband für Philosophische Praxis e.V.* (BV-PP, www.bv-pp.eu) gegründet. Dieser nimmt sich neben der Vertretung berufspolitischer Belange vor allem der Planung und Durchführung der Ausbildung von Philosophischen Praktikern an.

Das Finden einer genauen Definition und eines gemeinsamen Selbstverständnisses sowie Differenzierungen und Abgrenzungen zu anderen Beratungsformen wie die Psychotherapien, das Coaching oder die Lebensberatung sind innerhalb des Berufszweigs noch nicht abgeschlossen. Gegenstände der Diskussionen sind seit je her was denn einen Philosophen kennzeichnet, wer sich auf Basis welcher Qualifikation so nennen darf und was zum Philosophieren dazugehört oder dessen Kern ausmacht. Philosophie wurde immer schon auf vielfältige Weise verstanden und dies wurde auch auf die Philosophische Praxis übertragen. Gerade weil ihr Zugang zur Praxis philosophisch ist, wird auch in ihr immer wieder diskutiert werden, was denn das eigentliche Philosophische daran ist (vgl. Staude 2010: 55). Angebote und Ausübungsformen einzelner Philosophischer Praktiker unterscheiden sich daher oft stark voneinander und hängen von dem jeweiligen persönlichen Hintergrund der Ausbildung ab.

In ihrem Selbstverständnis stimmt der Berufszweig der Philosophischen Praxis immerhin auf die lebenspraktische Relevanz des Philosophierens überein. Es geht darum, Philosophie nicht nur als eine Wiedergabe allgemeiner Theorien für ein universitäres Fachpublikum zu betreiben, sondern den Schatz an Lebensweisheiten, den sie birgt, auch für Menschen ohne philosophisches Fachwissen zugänglich zu machen. Damit findet die Philosophie wieder zu der Quelle zurück, aus der sie einst entsprungen ist: Das Leid des Menschen und seiner Sehnsucht, es zu begreifen. Denn die Philosophie hat im Grunde immer schon Fragen und Probleme untersucht, die Menschen auch heute noch beschäftigen: Wie sieht ein gutes Leben aus? Was ist gut? Worum geht es im Leben? Warum bin ich hier? Warum sollte ich das Richtige tun? Was ist überhaupt das Richtige? Gibt es einen Sinn? Wer bin ich? etc. (vgl. Marinoff 1999:17). Fragen dieser Art beleben die Philosophische Praxis. Sie konfrontieren den Praktiker mit der

Aufgabe, sich unabhängig allgemeiner bestehender Theorien mit dem konkreten Anliegen der Person im Hier und Jetzt auseinanderzusetzen und gemeinsam mit ihr die Fragen oder Schwierigkeiten philosophisch zu überprüfen. Die Philosophische Praxis kann man wohl insgesamt in dem sokratischen Gedanken zusammenfassen, dass ein nichtgeprüftes Leben nicht lebenswert sei. Generell wird in der Philosophischen Praxis viel Rekurs auf die sokratischen Ursprünge der Philosophie genommen. In ihrer weiteren Entwicklung hat darüber hinaus auch das Sokratische Gespräch eine wichtige Rolle gespielt (vgl. Staude 2010: 62; vgl. Weiss 2015; vgl. Wisniewski/Niehaus 2016). Heute bietet der Berufszweig ein breites Spektrum an Angeboten. Angefangen von philosophischen Cafés, Salons, Lesekreisen, Wanderungen und Reisen, über Seminare, Vorträge, Workshops, Hochzeiten, Trauerreden, Brief- bzw. Emailwechsel, Philosophieren mit Kindern, Jugendlichen, Sozialfällen oder Senioren bis hin zu praktischer Tätigkeit in Wirtschaftsunternehmen und Institutionen etc. Neben dem Dialog als individuelle Beratung oder Gruppengespräch liegt demnach auch ein Schwerpunkt auf Bildung durch die Vermittlung philosophischer Gedanken.

Schließlich ist noch zu erwähnen, dass sich die Herangehensweise von Philosophischen Praktikern grundsätzlich in zwei unterschiedliche Strömungen einteilen lässt. Während die eine Seite eine bestimmte Methode verfolgt oder selbst entwickelt hat, so plädiert die andere Seite für eine genuine Methodenfreiheit in ihrer Tätigkeit. Achenbach und seine Schüler zählen zu letzterer Seite, insofern Achenbach sich in seiner praktischen Tätigkeit von jeglichen Methoden distanziert. Das mache nach Achenbach einen großen Unterschied vor allem zu den Psychotherapien aus. Der psychologische Blick sei darauf trainiert, psychisch bedingte Fatalitäten in spezieller Weiser wahrzunehmen – denn „der Psychologe und Psychotherapeut ist Spezialist, und [...] der Philosoph Spezialist fürs Nichtspezielle, sowohl fürs Allgemeine und Übersichtliche [...], ebenso aber fürs Widersprüchliche und Abweichende und mit besonderem Nachdruck: fürs Individuelle und Einmalige“ (Achenbach 1999: 17; vgl. Achenbach 1984). Der Besucher der Philosophischen Praxis wird auf diese Weise nicht theoriegeleitet, d.h. schematisch anhand eines bestimmten wissenschaftlichen Modells verstanden. Er gilt auch nicht als Fall einer Regel oder kann auf Basis bestimmter Kriterien eingeordnet und diagnostiziert werden: „Kein ‚Maßstab‘ befindet über ihn (auch nicht der einer ‚Gesundheit‘), sondern die Frage ist, ob er sich selbst angemessen lebt – mit Nietzsche berühmtem gewordenem Wort: ob er wurde, der er ist“ (Achenbach 1999: 17). Der Besucher wird als der Einzelne wahrgenommen und gehört, der er ist. In diesem Sinne habe die Philosophische Praxis auch nicht den primären Zweck Probleme zu lösen, sondern einen offenen Raum zu bieten, in dem die Problemstellung thematisiert und ernsthaft bedacht werden kann. Der Praktiker kann seinen

Besucher bei der Klärung seines Problems unterstützen, ihm durch die tiefgründige Reflexion und das Aufzeigen neuer Perspektiven auf das Thema dabei helfen, damit „zurecht zu kommen“ und wieder „weiter zu wissen“. Ob sich daraus eine Lösung ergibt oder nicht, ist nicht Teil der dialogischen Leitidee (vgl. Achenbach 1983: 59). Auch Anders Lindseth legt in der Tradition Achenbachs Wert darauf, unabhängig von Methoden zu sein, insofern das Ernstnehmen des Praxisbesuchers und das Bedenken seiner Erfahrungen nicht planmäßig und methodisch in Angriff genommen werden kann. Was jedoch nicht heißt, dass der Praktiker in der Begegnung mit den Erzählungen seiner Besucher orientierungslos umherirrt: „Es heißt vielmehr, daß er in dieser Begegnung seine Orientierung immer wieder finden muß, daß er sie also nicht von vorneherein haben darf“ (Lindseth: 2005: 12).¹¹

Demgegenüber stehen bekannte Praktiker wie Peter Raabe, Ran Lahav, Lou Marinoff, Lydia Amir oder Oscar Brenifier, die einen je eigenen methodischen Zugang in ihrer Tätigkeit verfolgen und die Philosophische Praxis sehr wohl auch unter dem Gesichtspunkt betrachten, dass diese den Zweck haben kann, Probleme zu lösen (selbst wenn es nur darum geht, dass dem Ratsuchenden das philosophische Instrumentarium beigebracht wird, mit dem er seine Probleme auch selbstständig lösen kann). Für Tim le Bon gilt sogar die philosophische Beratungstätigkeit als „Therapie“ (vgl. le Bon 2001).

Ich sehe eine große Chance und Kompetenz für die Philosophische Praxis mit der Problematik der Selbstoptimierung umzugehen, da sie anders als andere Disziplinen nicht den Anspruch hat, die psychischen Symptome und die negativen Effekte des Phänomens zu „therapieren“ oder den Gast zu „heilen“. Die Philosophische Praxis kann es sich erlauben, beim Moment der Erkenntnis stehen zu bleiben. Der helfende Moment, der beispielsweise in Psychotherapien implizit ist, kann im Anschluss aufkommen, aber er ist kein zwingender Bestandteil der philosophischen Gesprächsführung. Der Grund dafür liegt im *ethos* des Berufszweigs, also in der Haltung und dem Selbstverständnis, dass von der Autonomie und Selbstverantwortung des Gastes ausgegangen wird. Der Gewinn von Erkenntnis hat in der Philosophischen Praxis einen Wert an sich, da er den Gast in die Selbstbestimmung führt. Erkenntnis allein kann schon eine große Bewegung und Veränderung in das Leben des Gastes bringen, ohne dass die Erwartung an den Praktiker gerichtet wird, dass dieser für die Heilung des Gastes verantwortlich ist.

¹¹ Diskutieren ließe sich an dieser Stelle, ob dieser Zugang nicht auch als eine Art von Methode (im Sinne einer „Metaperspektive“) begriffen werden kann. Lindseth diskutiert dieses Thema selbst in seinem Essay *Von der Methode der Philosophischen Praxis als dialogischer Beratung*. Wichtig ist ihm zu betonen, dass es jedenfalls auch nicht so ist, „dass wir in unseren Praxisgesprächen ganz ohne Überlegung handeln“ (Lindseth 2010: 71).

Darüber hinaus besteht eine Chance darin, vielleicht anders und tiefgreifender als andere Disziplinen, die zugrundeliegenden gesellschaftlichen Strukturen und die Auswirkungen auf das Selbst kritisch in den Blick zu nehmen und sich dadurch in einzelnen Momenten aus der Logik der Selbstoptimierung zu befreien. Als genuin freie, von politischen, wirtschaftlichen, sozialen oder pharmazeutischen Institutionen weitgehend unabhängige Disziplin kann die Philosophische Praxis nicht nur an einer Veränderung der Haltung zu den gegebenen Strukturen arbeiten. Sie kann den Gast auch zur intrinsischen Motivation befähigen, die Strukturen verändern zu wollen. Meine Haltung als Philosophische Praktikerin ist in diesem Punkt bereits von Foucaults Denken geprägt: Statt sich damit zufriedenzugeben, regiert zu werden, also diskursive Machtbeziehungen passiv über sich verfügen zu lassen, bin ich davon überzeugt, dass die Philosophische Praxis dazu beiträgt, die Ethik von Individuen auszubilden. Dieser Begriff von Ethik meint das *ethos* im Sinne einer reflektierten Lebensführung, oder im Sinne einer individuellen Lebenskunst, welche die Individuen dazu befähigt, sich selbst zu führen und in ein kritisches Verhältnis zu anderen zu setzen. Diese Haltung ist die „Sorge um sich“, die sich um innovative Weiterentwicklung und Veränderung herrschender Strukturen und Normen durch die Veränderung hin zu einer verantwortungsbewussten Unabhängigkeit auf Seiten der Individuen selbst bemüht. Zur Entwicklung dieses Arguments werden in den folgenden Kapiteln die mit dem Thema im Zusammenhang stehende relevante Aspekte in Foucaults Denken vertieft.

4 Das Selbst bei Foucault

4.1 Norm und Normation

Das Streben nach Selbstoptimierung, so kann man sagen, hat sich in der Spätmoderne allmählich zu dem Status einer immanenten Norm in unserer Gesellschaft entwickelt, insofern es eng mit der dargestellten Problematik der Selbstverwirklichung nach Reckwitz verknüpft ist. Diese Norm erscheint unter dem Licht einer Tugend. Es ist gut und erstrebenswert, in seiner Selbstverantwortung das Beste aus sich selbst und seinem Leben herauszuholen, indem man ständig fleißig ist und die Bereitschaft zeigt, an sich selbst und seiner Leistungssteigerung und damit auch an seiner Attraktivität sowie individueller Selbstentfaltung zu arbeiten. Dieses Streben wird nicht nur mit gesellschaftlicher Anerkennung, einem gesteigerten Selbstwertgefühl und vermeintlich erhöhten Chancen und Erfolg am Arbeitsmarkt belohnt. Auch geht es im besten Fall mit persönlicher Erfüllung durch das Ausleben des eigenen

Potenzials einher. Die spätmoderne Kultur verlangt vom Individuum es selbst zu werden, aber wenn, dann bitte auch erfolgreich. Reckwitz bezeichnet dieses Phänomen auch als „Norm der Abweichung“, oder positiv formuliert als „die Norm der performativen Authentizität, der sozialen Aufführung von Unverwechselbarkeit“ (Reckwitz 2017: 108), wobei dieses Streben nach Unverwechselbarkeit eigentlich auf die „Demonstration allgemeingültiger Normalität“ abzielt (Reckwitz 2017: 101). Hingegen haben sich in diesem Kontext Stillstand, Faulheit, Müßiggang, Nichtstun und dementsprechend auch langfristige Arbeitslosigkeit gewissermaßen zu Untugenden entwickelt. Es ist nicht erstrebenswert und damit auch nicht „normal“, sein Potenzial auf diese Weise zu „verschwenden“. Im Hinblick dazu ist für Foucault das Normale genau das, „was in der Lage ist, sich dieser Norm zu fügen, und das Anormale ist das, was dazu nicht in der Lage ist“ (STB: 89-90). Foucault zeigt hier auf, dass nicht das Normale und Anormale konstitutiv für die Norm sind. Es ist umgekehrt. Es gibt eine historisch kontingente vorschreibende Eigenschaft der Norm und auf diese gesetzte Norm bezugnehmend „werden die Bestimmung und die Kennzeichnung des Normalen und Anormalen möglich“ (STB: 90). Den Vorgang der Spaltung des Normalen und des Anormalen bezeichnet Foucault als „Normation“ (STB: 90). Aus dieser Perspektive werden die Individuen als Subjekte in unserer Gesellschaft von außen her geformt und durch bestimmte Praktiken normiert sowie ggf. kontrolliert und korrigiert. So gibt es in unserem Staat eine Normierungsmacht, die sich um die Gesundheit und das Wohlergehen der Subjekte sorgt. Diese Macht greift bei Bedarf in die Lebensbedingungen der Subjekte ein und strebt danach, sie den gesetzten Normen anzugleichen: Das ist es, was Foucault als „Biopolitik“ bezeichnet (vgl. GB). Die gesetzte Norm bringt Prozeduren, Verfahren und Techniken der Normalisierung hervor, die das Leben der Subjekte gestaltet. Sie führt aber auch dazu, dass die Subjekte die Imperative der Norm internalisieren und dahingehend beeinflusst werden, sich selbst zu gestalten. Foucault spricht dabei von „Normalisierungstechniken“ (STB: 88). Auch die Norm der Selbstoptimierung wird dementsprechend internalisiert. Subjekte fühlen sich dem Imperativ der Steigerungslogik verpflichtet und richten ihr Leben danach aus. Mit Normalisierungstechniken wie eben beispielsweise Fitnessarmbänder oder Apps, ist es für die selbstoptimierenden Subjekte zur Normalität geworden, sich selbst zu vermessen und zu kontrollieren. Darüber hinaus sind auch Werbung, generell Medien und Diskurse auf gesellschaftlicher oder privater Ebene als Prozeduren zu begreifen, die bestimmte Idealvorstellungen diskursiv reproduzieren und an denen sich Individuen orientieren. Der Vorgang der Normation, also der Spaltung des Normalen (Streben nach Selbstoptimierung) und des Anormalen (Faulheit bzw. Stillstand), bringt nicht nur wie dargelegt viele psychische Probleme mit sich. Er führt obendrein auch dazu,

dass das Anormale diskreditiert wird und Betroffene neben den psychischen Problemen auch unter sozialer Stigmatisierung leiden.

Vor all diesen theoretischen Überlegungen wurde ich mit der Problematik in der Praxis konfrontiert (und werde es auch immer noch). Im Zuge der obligatorischen Gesprächsübungen während der Ausbildung zur Philosophischen Praktikerin habe ich beobachtet, dass in vielen Erzählungen meiner Gesprächspartner implizit Fragen nach dem Selbst gestellt werden. Wer bin ich? Wie kann ich mich selbstverwirklichen? Dies wurde vor allem durch die Sehnsucht nach Selbstfindung, nach Selbstliebe und nach dem Mit-sich-ins-Reine-Kommen zum Ausdruck gebracht. Gleichzeitig kamen Konflikte zu Tage, die mit dem Anspruch der Selbstoptimierung verknüpft sind: die Gesprächspartner haben sich zum Ziel gesetzt, sportlicher, dünner, besser, gesünder, produktiver, erfolgreicher werden etc. Die Internalisation des Imperativs der Selbstoptimierung wurde mitunter darin sichtbar, indem das eigene schlechte Gewissen bei der Nichterfüllung selbstaufgelegter Ansprüche und Pflichten wahrgenommen wurde. So hat zum Beispiel eine Gesprächspartnerin davon berichtet, dass sie viel zu wenig Sport betreibt und sie sich deshalb schlecht fühlt, weil sie weiß, dass sie mehr Sport betreiben *sollte*. Diesen innerlich wahrgenommenen Imperativ hat sie damit begründet, dass es ihr *guttun* würde, ihm nachzukommen, dieser also an sich nicht *schlecht* sein kann. Sie würde damit ja gut für sich selbst sorgen. Bei der Vertiefung des Themas hat sich herausgestellt, dass Sport für sie vor allem Joggen im Sinne eines hohen Kalorienverbrauchs bedeutet, das letztendlich auf eine Reduzierung des Körpergewichts abzielt. Um das schlechte Gewissen aufgrund der zeitweiligen Vernachlässigung zu kompensieren, würde das Joggen bei ihr dann meist in exzessives Laufen umschlagen, das tagelange Knieschmerzen und Blasen an den Füßen zur Folge hat. Tatsächlich, so ihre Erkenntnis, handelt es sich dabei also gar nicht um eine Verhaltensweise, die ihr wirklich guttut und Freude bereitet. Ganz im Gegenteil. Doch obwohl sie das nun rational versteht, sei es für sie schwierig, es auch emotional anzunehmen, denn sie verspüre einen starken Druck, Joggen gehen zu *müssen*, da es gesellschaftlich gefordert sei, fit, aktiv, schlank und in diesem Sinne attraktiv zu sein. Wer keinen Sport treibt, gelte automatisch als faul und hole nicht das Beste aus seinem Körper heraus. Es entspreche nicht der Norm und sei deshalb nicht normal, faul zu sein. Sport, so das Fazit aus diesem Gespräch, ist also nichts, das sie für sich selbst betreibt, sondern vielmehr etwas, von dem sie glaubt, es tun zu *müssen*, weil sie denkt, dass man es von ihr als junge Frau *verlange* (vgl. Wittholm 2020: 22). In diesen selbstoptimierenden Gedanken- und Verhaltensmustern meiner Gesprächspartnerin drückt sich der Wille zur sozialen Anpassung an intersubjektive Erwartungen aus, d.h. der Wille

„normal“ zu sein (vgl. Reckwitz 2017: 38). Dieser Wille hat jedoch seinen eigentlichen Antrieb in der Angst, als „anormal“ stigmatisiert und damit gesellschaftlich ausgeschlossen zu werden.

Foucaults Spätwerk zur „Sorge um sich“ (in den Originalquellen auf Griechisch auch *epimeleia heauton* oder auf Latein *cura sui*) scheint konzeptuell einen Ausweg aus dieser lebensweltlichen Problematik der Selbstoptimierung zu bieten. *Die Sorge um sich* erschien 1984 als dritter Band der Reihe *Sexualität und Wahrheit*, nach Band eins *Der Wille zum Wissen* (1976) und Band zwei *Der Gebrauch der Lüste* (1984). Das Kernthema entwickelt Foucault darin aber nur marginal. Ausführlicher findet es sich dagegen in den Vorlesungen, die er in den letzten drei Jahren vor seinem Tod (am 25. Juni 1984) am Collège de France hielt: *Hermeneutik des Subjekts* 1981/82, *Die Regierung des Selbst und der anderen* 1982/83, *Der Mut zur Wahrheit. Die Regierung des Selbst und der anderen II* 1983/84. Besonders informativ stellt sich auch der Text *Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit* dar. Dabei handelt es sich um ein Interview, das Michel Foucault am 20. Jänner 1984 mit Helmut Becker, Raul Fornet-Betancourt, und Alfred Gomez Müller führte. Das Interview bietet eine ausgezeichnete, analytisch verdichtete Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte, mit denen Foucault sich in seinem Spätwerk zum Thema der Sorge um sich beschäftigt hat.

Das Konzept der Sorge um sich stellt kurz gefasst eine Beschäftigung mit der Frage nach einer möglichen Neubegründung einer Ethik als Lebenskunst dar (vgl. Schmid 2000: 225 ff.). Sich im foucaultschen Sinne um sich selbst zu sorgen bedeutet, sich mit bestimmten Selbstpraktiken einer Ethik des Selbst zu verschreiben, indem man an der Beziehung zu sich selbst arbeitet. Zugleich kann diese Lebenseinstellung auch als eine „Ästhetik der Existenz“ bezeichnet werden. Denn es geht dabei auch um die Realisierung einer Lebenskunst, durch die man aus sich selbst anhand von Selbsttechniken und Übungen ein Kunstwerk zu schaffen und sein Leben kreativ zu stilisieren versucht. Kunstwerk meint nichts Unnatürliches, Künstliches, sondern es meint das Ergebnis eines Schaffensprozesses, einer aktiven Arbeit an sich selbst. Es geht darum das eigene Leben bewusst in die Hand zu nehmen, und sich nicht (mehr) passiv durchs Leben treiben zu lassen. Diese Arbeit der Sorge um sich selbst ermöglicht eine aktive, selbstbestimmte Konstituierung, d.h. Formung der Subjektivität. Es handelt sich um eine besondere Art und Weise, wie sich Subjekte ethisch zu sich selbst verhalten, indem sie sich selbst und ihrer Existenz eine selbstbestimmte Form geben. Foucault erkennt in dieser Ethik ein zentrales Motiv der Freiheit (vgl. ESPF). Gegenüber dieser um sich selbst sorgenden, aktiven Konstituierung der Subjektivität steht die passive Formung durch äußere Gegebenheiten wie Netzwerke von Macht, diskursive Techniken, Mechanismen der Unterdrückung, unreflektierte Normen, andere gesellschaftliche Einflüsse etc. Die in Bezug auf

die Selbstoptimierung geschilderten negativen Erfahrungen meiner Gesprächspartner ordne ich konzeptuell in eine solche passive Formung ein. Mit anderen Worten denke ich, dass es sich in diesen Fällen um eine weitgehend passive Konstituierung der Subjektivität handelt, indem eine fremde, von außen kommende Wahrheit mit negativen Konsequenzen unreflektiert am eigenen Selbst reproduziert wird (vgl. Wittholm 2020: 23).

Foucault nennt diesen Vorgang der – aktiven oder passiven – Konstituierung der Subjektivität „Subjektivierung“ (RM: 251). Auch Reckwitz spricht (vor allem im Kontext der Arbeitswelt) von der „Selbst- und Fremdsingularisierung“, durch welche sich Subjekte formen und geformt werden. Er bezeichnet diesen Vorgang ebenfalls als „Subjektivierung“ und betont, dass mit „Subjekt“ keine autonome Subjektivität gemeint ist, „sondern die Art und Weise, in der das Individuum durch die Arbeitskultur subjektiviert wird, das heißt, sich spezifische soziale Normen, Habitusformen und psychische Dispositionen aneignet und sie zu seinen eigenen macht“ (Reckwitz 2017: 201). Für Reckwitz ist die psychische Struktur eines Subjekts sowieso immer schon von einer psychosozialen Struktur, noch vor dem Eintritt in die Arbeitskultur, geprägt: „Das Individuum ist keine autonome Einheit, sondern ein gesellschaftliches Produkt. Erst in der Gesellschaft wird aus dem Amalgam aus körperlichen und darin auch psychischen Grundeigenschaften des Menschen ein *Subjekt*: ein gesellschaftlich vollwertiges Wesen, das im Idealfall jene Kompetenzen, Wunschstrukturen und Mentalitäten verinnerlicht, welche die jeweilige Gesellschaftsform voraussetzt“ (Reckwitz 2019: 206-207). Das Denken von Foucault wie auch Reckwitz liegt an diesen Punkten nahe beieinander, wobei Reckwitz es in seinen Werken bei den hier zitierten, meiner Ansicht nach noch recht oberflächlichen Erwähnungen belässt. Foucault denkt hier weitaus tiefer, insofern die soziologische Perspektive durch ihn einen philosophisch existenziellen Tiefgang erfährt.

4.2 Subjekt und Subjektivierung

Wie Reckwitz geht auch Foucault davon aus, dass ein Subjekt nicht absolut gegeben ist, d.h. dass die Subjektivität eines Individuums keine naturgegebene Tatsache bzw. keine Substanz ist. Ebenso weist er zurück, sich vor allen Untersuchungen eine bestimmte Theorie über das Subjekt zu bilden (vgl. ESPF: 286). Das Subjekt ist vielmehr eine Form, die nicht durchgängig mit sich selbst identisch ist. Denn in unterschiedlichen Situationen spielt man mit verschiedenen Formen der Beziehung zu sich selbst oder bildet sie aus (vgl. ESPF: 286). So hält Foucault den Begriff der „Subjektivierung“ genau gegen ein solches klassisches Verständnis einer Subjekttheorie. In dem Gespräch *Die Rückkehr der Moral* von 1984 bestimmt

er Subjektivierung als denjenigen Prozess, „durch den man die Konstitution eines Subjekts, genauer, einer Subjektivität erwirkt, die offensichtlich nur eine der gegebenen Möglichkeiten zur Organisation eines Selbstbewusstseins ist“ (RM: 251). Eine Subjektivierung findet nicht einmalig statt (sonst wäre das Resultat ja wiederum ein fertiges Subjekt), sondern die Subjektivität eines Individuums befindet sich ständig in einem Prozess der Konstitution – sprich in einem Prozess der Herstellung. Dieser ständige Prozess findet unweigerlich statt, wir können also nicht nicht subjektiviert werden. Er leitet letztlich bestimmte Identifizierungen an, die Identität ermöglichen. Beispielsweise heißt das, dass Individuen seitens der Familie, der Politik oder der Medien mit diskursiv produzierten Aussagen über Geschlechter, sexuelle Orientierung oder Gesundheit konfrontiert werden, welche bestimmte Möglichkeiten zur Identifikation schaffen. Individuen beginnen sich deshalb selbst als weiblich, hetero, homosexuell oder psychisch krank zu begreifen. Subjektivierung kann in diesem Sinne als eine Bedingung zur Ermöglichung von Existenz verstanden werden. Identität bleibt dabei immer etwas Offenes, Veränderbares, je nach den diskursiven Einflüssen, die die Subjektivität formen.

Hier hängt das Thema der Subjektivierung für Foucault eng mit seinen Forschungen zur Verschränkung von Regierung, Macht, Wissen und Wahrheit zusammen. Denn er interessiert sich dafür, inwiefern solche „Formen von Subjektivierung“ (SM: 81) durch soziale Vorgaben erst ermöglicht, hervorgebracht, aber auch inwiefern sie ausgeschlossen oder eingeschränkt werden. Dabei ist für Foucault eine mit Wissen verschränkte Machtform am Werk, die mit dem unmittelbaren Alltagsleben verknüpft ist und „die Individuen in Kategorien einteilt, ihnen ihre Individualität zuweist, sie an ihre Identität bindet und ihnen das Gesetz einer Wahrheit auferlegt, die sie in sich selbst und die anderen in ihnen zu erkennen haben. Diese Machtform verwandelt die Individuen in Subjekte“ (SM: 86). Wissen und Macht bilden zwei ineinander verwobene Konzepte, sie sind für sich alleine genommen nicht denkbar. Wissen ist niemals unabhängig von Macht. Die Konzepte bedingen und steigern sich gegenseitig. Denn umfangreicheres und detaillierteres Wissen ermöglicht neue Möglichkeiten der Kontrolle, die wiederum neues Wissen hervorbringen kann. In *Überwachen und Strafen* schreibt Foucault, „daß es keine Machtbeziehung gibt, ohne daß sich ein entsprechendes Wissensfeld konstituiert, und kein Wissen, das nicht gleichzeitig Machtbeziehungen voraussetzt und konstituiert“ (ÜS: 39).¹² Es

¹² In der Vorlesungszusammenfassung *Theorien und Institutionen des Strafvollzugs* (1972) drückt er dieses Verhältnis noch einmal mit anderen Worten aus: „Kein Wissen bildet sich ohne ein Kommunikations-Aufzeichnungs-, Akkumulations- und Versetzungssystem, das in sich eine Form von Macht ist und in seiner Existenz und seinem Funktionieren mit den anderen Machtformen verbunden ist. Umgekehrt kommt es zu keiner Ausübung von Macht ohne die Gewinnung, Aneignung, Verteilung und Zurückhaltung eines Wissens“ (TIS: 486). Dieses Verhältnis von Wissen und Macht stellt Foucault insbesondere anhand der Straf- und Gefängnisgesellschaft dar, welche sich historisch gebildet und immer mehr Einfluss und Kontrolle auf einzelne Subjekte gewonnen hat.

ist hierbei eine normative Kraft am Werk, die konstruiert, indem sie gleichzeitig auch auslöscht. Denn, wie Judith Butler in Anlehnung an Foucaults Forschungen zur Macht schreibt, identifizieren sich Individuen anhand solcher Abgrenzungen, die eine Schwelle markieren, die einschließt und ausschließt und sozusagen darüber entscheidet, was zu dem betreffenden Gegenstand gehört und was nicht. Diese diskursive Kraft „kann eine Sache nur begrenzen, indem es ein bestimmtes Kriterium durchsetzt, ein Selektionsprinzip“ (Butler 1993: 280). Sie kann damit sogar etwas Gewalttames an sich haben, wie Foucault feststellt: „Man muss den Diskurs als eine Gewalt begreifen, die wir den Dingen antun; jedenfalls als eine Praxis, die wir ihnen aufzwingen“ (WEA: 34).

Schon in dem Wort „Subjekt“ ist etymologisch betrachtet die für unser Thema problematische Ambivalenz zwischen Fremdbestimmung und Selbstbestimmung enthalten. Es stammt von dem Lateinischen *subiectum* und bedeutet das Daruntergeworfene, das Unterworfene, das Beherrschte, den Gegenstand des Handelns. Es ist „das Subjekt, das der Herrschaft eines anderen unterworfen ist und in seiner Abhängigkeit steht“ (SM: 86). Gleichzeitig enthält das Wort nach Foucault aber auch ein entwerfendes Moment, indem es „das Subjekt, das durch Bewusstsein und Selbsterkenntnis an seine eigene Identität gebunden ist“ bezeichnet (SM: 86). Subjekt ist man für den anderen. Für sich selbst kann man nur in dem Moment Subjekt sein, in dem man sich von sich selbst distanziert, um damit „zum anderen“ wird.¹³ In beiden Fällen suggeriert das Wort eine Form von Macht, die unterwirft. Butler macht darauf aufmerksam, dass Foucault oft falsch gelesen wurde, in dem Sinne, dass er die Macht „personifiziere“. Foucault werde dafür kritisiert, den Menschen durch die Macht als Ursprung von Tätigkeit ersetzt zu haben. Die Konstruktion von Subjektivität werde als einmaliger Akt missverstanden, dessen Wirkungen unumstößlich festgelegt sind. Damit werde das Subjekt auf einen Determinismus reduziert, der das menschliche Handlungsvermögen abspricht (vgl. Butler 1993: 273). Doch Foucaults Auffassung von Macht sei gerade die Zerschlagung einer solche Metaphysik des Subjekts. Macht lasse sich nicht so darstellen, als wäre sie von den Bestimmungen her das Subjekt. Das Subjekt ist vielmehr die Wirkung der Macht:

„Das Subjekt wird von den Regeln, durch die es erzeugt wird, nicht *determiniert*, weil die Bezeichnung kein *fundierter Akt*, sondern eher ein *regulierter Wiederholungsprozeß* ist, [...] der

¹³ An dieser Stelle soll darauf aufmerksam gemacht werden, dass Foucault die Begriffe „Subjekt“ und „Selbst“ in seinem Spätwerk quasi synonym verwendet. Wenn also beispielsweise davon die Rede ist, dass „ein Subjekt eine Arbeit an sich selbst leistet“, so ist dieses „selbst“ nichts ontologisch Getrenntes vom Subjekt. Vielmehr ist gemeint, dass das Subjekt sich durch jene Arbeit selbst herstellt und formt. In dieser Masterarbeit werden demnach in Anlehnung an Foucault die beiden Begriffe ebenfalls synonym verwendet.

seine Regeln aufzwingt [...] daher ist die ‚Handlungsmöglichkeit‘ in der Möglichkeit anzusiedeln, diese Wiederholung zu variieren“ (Butler 1991: 213).

Foucault hat also die These von der Macht – wobei er lieber von „Machtbeziehungen“ spricht, da „es so etwas wie *die* Macht nicht gibt“ (SM: 95, vgl. ESPF: 288) – als einer bestimmten Form der Subjektivierung. Macht ist keine Substanz, die ein Souverän innehat, eine Übertragung von Rechten, der Verzicht auf Freiheit oder etwas, das sich auf besondere Art und Weise manifestiert. Macht ist eine Beziehung, da sie nur als Handlung existiert, indem sie „von den ‚einen‘ über die ‚anderen‘ ausgeübt“ wird (SM: 96). Machtbeziehungen sind demnach als eine Form von Handeln definiert, „die nicht direkt und unmittelbar auf andere, sondern auf deren [...], mögliches oder tatsächliches, zukünftiges oder gegenwärtiges Handeln“ einwirken (SM: 96). Foucault grenzt sich mit dieser Definition einerseits von dem in Frankreich damals gängigen Verständnis von „Macht“, insbesondere von der Denkweise Louis Althusser ab, der mit dem Begriff der „herrschenden Ideologie“ aufzuzeigen versucht, dass jedes Individuum als Subjekt durch eine Ideologie unterworfen wird (vgl. Althusser 1970). Dieses Konzept betrachtet Macht als eine Struktur, die lediglich oberhalb der Gesellschaft fungiert (vgl. SM: 99) und damit für Foucault jedoch „alle tatsächlichen Mechanismen der Unterwerfung außer Acht“ lässt (RL: 28). Andererseits sind Machtbeziehungen auch nicht wie für Sartre „das Böse“ (ESPF: 297), indem sie sich das Wissen unterordnen. Vielmehr sind die wechselseitig konstitutiven Konzepte von Macht und Wissen „tief im sozialen Nexus verwurzelt“ (SM: 99). Machtbeziehungen sind in den unterschiedlichsten Lebensbereichen auszumachen und treten als eine Art offenen strategischen Spiels auf, die Handlungsbereiche strukturieren. Man begegnet ihnen innerhalb der Familie, im Freundeskreis, in Liebesbeziehungen, in der Politik, an Schulen und Universitäten, in Dienstleistungen, in Unternehmen, in sozialen Institutionen etc. So erklärt Foucault in dem Interview *Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit* seinem Gesprächspartner:

„Diese Machtbeziehungen sind mobile Beziehungen, sie können sich verändern und sind nicht ein für alle Mal gegeben. Die Tatsache beispielsweise, dass ich älter bin und Sie zu Beginn ein wenig befangen waren, kann sich im Verlaufe der Unterhaltung umkehren und ich bin es dann, der von jemanden befangen sein kann, gerade weil dieser jünger ist“ (ESPF: 288).

Macht, verstanden als Strukturierung möglicher Handlungsfelder von anderen, gehört nach Foucault demnach weniger in den Bereich der Auseinandersetzung zwischen Gegnern oder der Bezwingung des einen durch den anderen, sondern in den Bereich der Regierung (vgl. SM: 97).

Macht in diesem umfassenden Sinne zu verstehen heißt auch den Begriff der „Regierung“ in einem umfassenderen Sinn zu verstehen. Die Bedeutung des Begriffs erstreckt sich bei Foucault auf „eine Problematik des Regierens im Allgemeinen“ (DG: 149) und „ist der Oberbegriff für die Techniken und Prozeduren, die dazu bestimmt sind, das Verhalten von Menschen zu lenken“ (Schmid 2000: 62). Es betrifft die Konstituierung von Subjekten – über die politische Regierung durch den Staat hinaus auch etwa auf die Regierung eines Haushaltes und einer Familie durch den Haushaltsvorstand, die Kinder durch die Erziehung, der Seelen durch die Kirche bis hin zur Regierung seiner selbst wie zum Beispiel im Stoizismus (vgl. DG: 148, 153).¹⁴

Seine Analyse der Macht führt Foucault nämlich von der Frage, wie Subjekte regiert werden, hin zu der Art und Weise, wie Subjekte sich selbst regieren. Im einzelnen Subjekt zeigen sich beide Arten von Regierung: Die Macht, die auf es ausgeübt wird, und die Macht, die von ihm selbst ausgeht (vgl. Schmid 2000: 69). Vor allem in der griechischen und römischen Antike erkennt er, dass die Frage der Regierung nicht nur damit verbunden war, die Individuen ein Leben lang zu führen und unter die Autorität des Staates zu stellen. Foucault macht hier vielmehr Techniken zur „Regierung seiner selbst“ aus, die die Identität der Individuen formieren oder transformieren (vgl. Schmid 2000: 60, 63; vgl. RSA; vgl. MW).

Um Foucault in seinem Denken effektiv zu erfassen, ist es wichtig noch eine weitere Dimension einzubringen: die Wahrheit. Denn es kann keine Regierung geben, so Foucault, die nicht „auf die eine oder andere Weise in das Wahrheitsspiel“ eintritt (RL: 30). Schon in früheren Forschungen hat er die „Regierung der Menschen durch die Wahrheit“ untersucht (RL: 27). Genauer betrifft das die Frage, wie Subjekte in unterschiedlichen historischen Kontexten und Lebensumfeldern durch unterschiedliche Formen von Wahrheitsspielen in Hinblick auf das Ziel, das Verhalten dieser Menschen zu lenken, regiert werden (vgl. RL: 29). Unter „Wahrheitsspiel“ versteht Foucault die durch ein bestimmtes Wissen definierte Gesamtheit von veränderbaren Regeln zur Herstellung von Wahrheit, deren Resultat „als gültig oder ungültig, als erfolgreich oder erfolglos betrachtet werden kann“ (ESPF: 295). Das ist zum Beispiel das Thema seiner Inauguralvorlesung am Collège de France *Die Ordnung des Diskurses* (1970), in dem es um die Spiele der Wahrheit als Instrumente oder Praktiken der Kontrolle innerhalb der Wissenschaft geht. Ein wissenschaftlicher Diskurs ist von bestimmten Prozeduren durchzogen, in deren Rahmen sich das Subjekt als sprechendes, lebendes und arbeitendes Individuum definiert und davon auch gänzlich ausgeschlossen werden kann, wenn es nicht in das System

¹⁴ Foucault fasst diese Erscheinungsformen neuzeitlicher Regierung, die das Verhalten von Individuen und Kollektiven steuern, unter dem Begriff der „Gouvernementalität“ zusammen (vgl. DG: 171).

passt. Die Regeln des Diskurses leiten das Subjekt an, beschränken und kontrollieren es. In der Diskursanalyse gibt es demnach keine vollkommene Freiheit von Subjekten – egal um welches Thema es sich handelt, so sind wir immer schon Bedingungen und Einschränkungen unterworfen.

Foucault wendet sich nun in seinem Spätwerk von der Analyse der Machtbeziehungen und der damit einhergehenden, *von außen kommenden* Wahrheit, wie es beispielsweise in den Wissenschaften der Fall ist, ab, und widmet sich in Bezug auf seine Forschungen zur Sorge um sich der Analyse dessen, wie sich das Subjekt *in der Beziehung zu sich selbst* in Wahrheitsspielen und Machtbeziehungen verwickelt und pro-aktiv konstituiert (vgl. ESPF: 274, 287). Foucault selbst nannte diese neue Perspektive auf das Thema „Subjekt und Wahrheit“ eine „theoretische Verschiebung“ in seinem Denken, um das zu analysieren, was als Subjekt bezeichnet wird: „Es sollte untersucht werden, welches die Formen und die Modalitäten des Verhältnisses zu sich sind, durch die sich das Individuum als Subjekt konstituiert und erkennt“ (GL: 29). Im Unterschied zu früheren Untersuchungen der historischen *a priori*, also den sich verändernden Bedingungen zur Möglichkeit, die das Subjekt von außen durch Machtbeziehungen formt (Perspektive der Fremdkonstitution), wechselt er zur Untersuchung, wie das Subjekt vorhandene Normen und Regeln internalisiert und sich selbst aufgrund von freien Praktiken anhand von Selbsttechniken an eine Wahrheit bindet und sich als moralisches Subjekt konstituiert (Perspektive der Selbstkonstitution): „Meine gegenwärtigen Absichten beschäftigen sich mit der Frage: Wie haben wir auf direkte Weise unsere Identität geschaffen mit ethischen Selbsttechniken, die sich von der Antike bis in unsere Zeit entwickelt haben?“ (PTI: 1000). Foucault fasst seine letzte Schaffensphase als Analyse des Problems „der individuellen Verhaltensführung“ zusammen (RM: 240). Denn, indem man sich an eine Wahrheit bindet, erlaubt man auch, durch diese Wahrheit regiert zu werden. Dadurch schließt sich der Kreis zu den Machtbeziehungen. Die gesamte abendländische Kultur kreist um diese Verpflichtung zur Wahrheit und nichts hat bis heute zeigen können, dass man eine Strategie außerhalb ihrer Machtwirkungen definieren könnte (vgl. ESPF: 293).

5 Begriffsbestimmung Sorge um sich

5.1 Spielraum für die Freiheit des Selbst

„Der Herrschaft einer Wahrheit entkommt man also nicht, indem man ein Spiel spielt, das dem Spiel der Wahrheit vollständig fremd ist, sondern indem man das Wahrheitsspiel anders

spielt“, so Foucault (ESPF: 293). Wenn wir schon nicht aus dem Spiel aussteigen können, so liegt unsere Freiheit zumindest in der Möglichkeit, das Spiel anders zu spielen, es zu verändern, die Regeln zu modifizieren. Darin liegt die produktive Kraft von Machtbeziehungen. Denn diese treten nur dort auf, wo Subjekten eine bestimmte Form von Freiheit zugeschrieben werden kann (vgl. SM: 257, ESPF: 288). Genau genommen ist Freiheit in diesem Verhältnis die Voraussetzung für Macht, die nicht nur zuvor, sondern auch dauerhaft vorhanden sein muss, damit Macht ausgeübt werden kann (vgl. SM: 257). Die handelnde Einwirkung auf das Handeln anderer setzt „freie Subjekte“ voraus, insofern sie frei sind in ihrem Wollen und „über mehrere Verhaltens-, Reaktions- oder Handlungsmöglichkeiten verfügen“ (SM: 257). So ermöglicht es gerade diese Freiheit den Subjekten auch Widerstände gegen Machtbeziehungen zu leisten. Foucault nennt diese Widerstände „Praktiken der Freiheit“ (ESPF: 276). Durch Praktiken der Freiheit kann der Impuls realisiert werden, nicht *so* regiert zu werden, nicht auf diese Art und Weise, sondern *anders*, und sie ermöglichen es eine Situation zum eigenen Vorteil zu wenden. Konkret kann das Folgendes bedeuten: Da ja die Subjektivität bei Foucault, wie bereits festgestellt, nicht substanziell determiniert ist, können Individuen, anstatt eine bestimmte Subjektivierung zu bekräftigen, sich von bestimmten sozialen Strukturen, Dogmen und Normen etc. distanzieren und ein kritisches Verhältnis dazu einnehmen. Sie können sich aufgrund ihrer Freiheit solchen fremdbestimmten Vorgaben widersetzen und die Fähigkeit zu Selbstbestimmung entwickeln, indem sie sich beispielsweise unangepasst, also „nicht normal“ verhalten. Sie können beispielsweise die gegebenen Regeln der Optik oder des Verhaltens, die in ihrem bestimmten historischen und kulturellen Kontext für Frauen oder Männer gelten, um als solche sozial anerkannt zu werden, nicht befolgen, ja sogar bewusst brechen.¹⁵

Da sich Machtbeziehungen und Widerspenstigkeit der Freiheit nicht voneinander trennen lassen (vgl. SM: 257), würde es sich nicht um eine Machtbeziehung im foucaultschen Sinne handeln, wenn „einer von beiden vollständig der Verfügung des anderen unterstünde und zu dessen Sache geworden wäre, ein Gegenstand, über den dieser schrankenlose und unbegrenzte Gewalt ausüben könnte“ (ESPF: 288). Das heißt nicht, dass Foucault die Existenz von Herrschaftszuständen verneint. Herrschaftsbeziehungen sind nur eine Sonderform von Machtbeziehungen, die blockiert und erstarrt sind und deren Auflösung durch ökonomische, politische oder militärische Instrumente verhindert wird (vgl. ESPF: 276). Zum Beispiel in einem sklavischen Verhältnis. Ein Spielraum für Freiheit existiert für einen Sklaven nicht oder

¹⁵ Holert geht hier sogar noch weiter als Foucault, in dem er schreibt: „Das Subjekt entsteht gerade *im Widerstand* gegen die erzwungene Identifizierung, dort wo die ideologische Anrufung versagt“ (Holert 2002: 153).

in einer nur sehr eingeschränkten Form. Was es braucht, um derartige Herrschaftsbeziehungen aufzulösen, ist ein Prozess der Befreiung. Dieser Prozess eröffnet ein Feld für neue Machtbeziehungen, die es dann durch Praktiken der Freiheit zu kontrollieren gilt, mit denen es sich gut leben lässt (vgl. ESPF: 277).

Foucault hat also die These von der Macht, dass sie auf Individuen subjektivierend wirkt, d.h. dass ihre Wirkung Subjekte hervorbringt, indem sie diesen im Rahmen von Wahrheitsspielen ein bestimmtes Wissen zuschreibt, eine bestimmte Identität aufprägt und sie in bestimmte Rollen einfügt (vgl. Saar 2007: 335). Subjekte werden innerhalb solcher Machtbeziehungen geformt oder formen sich selbst von innen heraus durch Praktiken der Freiheit. Oder mit anderen Worten: sie werden regiert oder regieren sich in einem gewissen Ausmaß selbst und gewinnen damit Distanz zu äußeren Machtverhältnissen. Der späte Foucault widmet sich der Frage nach dieser aktiven Selbstgestaltung, insofern er konkrete Praktiken der Freiheit bzw. Techniken zur Gestaltung des Selbst erforscht, die durch unterschiedliche historische Kontexte hervorgebracht wurden. Dabei kommt ans Tageslicht, dass unsere Selbstbeziehungen aufgrund ihrer Abhängigkeit von bestehenden Machtbeziehungen und Normstrukturen historisch kontingente Phänomene und damit nicht notwendig unveränderlich sind. Der zentrale Ausgangspunkt für dieses Forschungsprojekt ist die griechisch-römische Antike, wobei Foucault sich dabei vor allem auf Dialoge von Platon (z.B. *Alkibiades*, *Apologie des Sokrates*) bis hin zu Texten der späten Stoa stützt, wie die von Epiktet, Marc Aurel oder Seneca. Durch die analytische Lektüre antiker Philosophen entdeckt er das Konzept, dass er unter „der Sorge um sich“ (griech. *epilemeia heautou*) zusammenfasst.

Das Konzept der Sorge um sich ist nicht nur deshalb spannend, insofern sich darin Foucaults bisherige Forschungen zu Macht, Wissen, Wahrheit, Subjektivität und Freiheit unter einer neuen Perspektive kanalisieren und gleichzeitig eine wesentliche ethische Dimension eröffnet wird, von der man sagen kann, dass sie die Möglichkeit einer Neubegründung der Ethik hervorbringt (vgl. Schmid 2000). Es ist darüber hinaus auch ein Konzept, das deren Relevanz meiner Ansicht nach nicht weniger aktuell sein könnte und Potenzial hat, für unsere heutige Zeit fruchtbar gemacht zu werden (was später noch im Zusammenhang mit der Selbstoptimierung zu untersuchen sein wird). Denn die Sorge um sich bestimmte damals das gesamte moralische Denken. Dieses Denken begründete in der Antike eine besondere Ethik, die zugleich eine reflektierte Form der Freiheit war: „Die Sorge um sich war in der griechisch-römischen Welt die Art und Weise, in der sich die individuelle Freiheit [...] als Ethik reflektierte“, sagt Foucault in dem Interview *Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit* (ESPF: 278). Die Sorge um sich ist die Antwort auf die Frage, wie man Freiheit nicht „an

sich“ als einen abstrakten Wert denken, sondern tatsächlich praktizieren kann (vgl. ESPF: 277). In der Sorge um sich realisiert sich die Freiheit durch asketische Einübung wie auch praktische Ausübung und stellt damit ein *Können* dar (vgl. Schmid 2000: 382). Es erfordert eine bewusste Arbeit an sich, in welcher man immer besser werden kann. Letztlich ist Freiheit die ethische Form, die man seinem Leben gibt. Es handelt sich um eine asketische Praxis – nicht im Sinne einer Moral des Verzichts – sondern im ursprünglichen Sinne des griechischen Wortes *askéin* „üben“, einer freiwilligen Einwirkung durch Übungen des Subjekts auf sich selbst (vgl. ESPF: 275). Durch die Askese versucht man, „sich selbst zu bearbeiten, sich selbst zu transformieren und zu einer bestimmten Seinsweise Zugang zu gewinnen“ (ESPF: 275). Die Sorge um sich ist eine besondere ethische Selbstgestaltung, eine bewusste, reflektierte Arbeit an und mit sich selbst, die ein Feld von Machtbeziehungen eröffnet. Diese Ethik dient dazu, Machtbeziehungen eben nicht zu Herrschaftsformen erstarren zu lassen, sondern das Spiel innerhalb der Macht *anders* zu spielen (vgl. Schmid 2000: 376). Das neu eröffnete Beziehungsfeld gilt es dann anhand von Praktiken der Freiheit zu kontrollieren. Das macht diese Freiheit von Grund auf zu einer ethischen und auch politischen Problematik.

Foucault stellt fest, dass die individuelle Freiheit vor allem für die Griechen, aber auch für die Römer, einen hohen Stellenwert hatte. Um sich innerhalb der politischen Gemeinschaft richtig zu verhalten und „um den rechten Gebrauch von der Freiheit zu machen“ war es von Bedeutung, dass man sich mit sich selbst befasste – d.h., dass man sich um sich selbst sorgte – „um sich zu formen, um sich selbst zu verbessern und um in sich die Begierden zu meistern, die einen mitzureißen drohen“ (ESPF: 278-279). In Hinblick auf die beträchtliche Anzahl der Sklaven im antiken Griechenland (die die Anzahl der Bürger beispielsweise in Athen um ein Vielfaches überstieg), war es ein sehr wesentliches Thema, selbst kein Sklave zu sein – sei es der Sklave eines anderen Menschen, der einer Stadt, der einer Politik oder selbst der seiner eigenen Leidenschaften (vgl. ESPF: 279).¹⁶ Denn ein Sklave befindet sich in einem beherrschten Zustand, in dem die Machtbeziehungen erstarrt sind und er kaum Handlungsmöglichkeiten hat. Die eigene Freiheit in einem politischen Sinne als reflektierte Ausdrucksform der Ethik und als „Regierung seiner selbst“ zu denken veranlasst Foucault daher zu der Aussage, dass ein Sklave keine Ethik besitzt (vgl. ESPF: 281). Dass die Sorge um sich dazu Gefahr laufen könnte, sich zu „verabsolutieren“, indem es durch die Form der Ausübung der Macht über sich selbst auch die Macht über die anderen im Sinne einer

¹⁶ Die Volkszählung in Attika mit dem Hauptort Athen ergab zwischen 317 und 307 v. Chr. 21.000 Bürger, 10.000 niedergelassene Fremde und 400.000 Sklaven. Dass die Sorge um sich und damit die Möglichkeit, seine individuelle Freiheit zu praktizieren, auf eine zahlenmäßig geringe Gruppe von privilegierten Personen beschränkt und ein Luxusgut war, wird anhand dieser Relationen deutlich (vgl. N.N. 2021b: #Sklaverei im antiken Griechenland).

Herrschaft reguliert, weist Foucault entschieden zurück: „Nein, weil die Gefahr, andere zu beherrschen und über sie eine tyrannische Macht auszuüben, eben genau daher rührt, dass man sich nicht um sich selbst gesorgt hat und zum Sklaven seiner Begierden geworden ist“ (ESPF: 283). Ein Tyrann hat sich nicht gut um sich selbst gekümmert, sich nicht gut mit sich selbst auseinandergesetzt und sich nicht zu führen gelernt. Die „Kunst des Regierens“ beherrscht er nicht – weder über sich selbst als auch über andere (ESPF: 281). Der *epimeleia heautou* ist es nämlich zu eigen, dass man aufgrund der reflektierten Selbstsorge auch lernt, sich im rechten Verhältnis um andere zu sorgen. Sie hat immer auch (in damaligen Verhältnissen) den Nutzen der Polis im Blick (vgl. Schmid 2000: 64). Wenn man sich um sich selbst sorgt, so dass man weiß, wer man ist und wozu man in der Lage ist, wenn man seine Pflichten als Bürger einer Polis oder die als Hausherr eines *oikos* und einer Familie kennt, wenn man sich mit seiner eigenen Sterblichkeit und Tugendhaftigkeit auseinandergesetzt hat, dann ist es nach Foucault nicht möglich, seine Macht über andere zu missbrauchen (vgl. ESPF: 284). Vor allem bei den nachplatonischen Bewegungen und den Stoikern avanciert die Sorge um sich zu einer *techné tou biou*, einer Lebenskunst, die sich auf das gesamte Leben ausdehnt und zur grundlegenden Definition der Philosophie wird (vgl. HS: 117). Die Sorge um sich ist eine Selbstpraxis, ja sogar „eine Beschäftigung fürs ganze Leben, eine lebenslange Beschäftigung“ (HS: 120), wie Foucault sagt, die auf die Selbstkonstitution als moralisches, tugendhaftes Subjekt abzielt. Die Ethik der Selbstsorge ist in diesem umfassenden Sinne weder Anarchismus noch wendet sie sich zwangsläufig gegen herrschende Machtverhältnisse, das geltende Recht oder bestehende Normen. Sie verweist viel fundamentaler als jeder Geltungsanspruch auf das Individuum selbst und ermöglicht es erst, aufgrund seiner Freiheit und die mit dieser Freiheit verbundenen asketischen Praktiken auf reflektierte Art und Weise moralische Prinzipien zu entwickeln und sich zu den bestehenden Machtverhältnissen neu in Beziehung zu setzen.

5.2 Sorge um sich als ethische Praxis der Freiheit

Bisher lässt sich festhalten: Foucault spricht sich gegen die Annahme eines universellen oder absoluten Subjekts aus. Er denkt Subjektivität historisch kontingent, daher ist Subjektivität nicht von der Geschichte der Selbstpraktiken und Techniken, also den asketischen Übungen der Subjektivierung zu trennen (vgl. Heubel 2007: 106). Auf den Spuren der Geschichte von Subjektivierungstechniken identifiziert er die Selbstsorge in der griechischen und römischen

antiken Philosophie als eine solche historisch bedeutsame Praxis zur Subjektivierung.¹⁷ Foucault definiert die Selbstsorge als eine reflektierte, ethische Praxis der Freiheit, die aufgrund der unterschiedlichen Zugänge von Philosophen mit unterschiedlichen Formen der Reflexivität und Praktiken einhergeht. Wesentlich ist jedoch, dass Foucault die Selbstsorge in der hellenistischen und römischen Antike bis in das frühe Christentum hinein als die vorwiegende Dimension der Philosophie ansieht (vgl. Heubel 2007: 88; vgl. HS: 34; vgl. SW: 76).¹⁸ Der Grund dafür liegt in einer besonderen, durch die Selbstpraktiken bewirkten Beziehung zur Wahrheit, in der sich das Subjekt durch die Selbstsorge befindet. Um das foucaultsche Konzept der Selbstsorge und dessen umfassende praktische Bedeutung zu verstehen, ist es also notwendig, auf das Verhältnis von Subjekt und Wahrheit einzugehen. Ziel dieses Kapitels ist neben der inhaltlichen Vertiefung der Thematik auch die Herausarbeitung einer konkreten Definition der Selbstsorge, mit der die zentrale Fragestellung dieser Masterarbeit aufgearbeitet werden kann.

Für die Bearbeitung dieses Kapitels werden vor allem Foucaults Vorlesungen am Collège de France mit dem Titel *Hermeneutik des Subjekts* aus dem Jahr 1981/82, *Die Regierung des Selbst und der anderen* aus dem Jahr 1982/83 sowie *Der Mut zur Wahrheit. Die Regierung des Selbst und der anderen II* aus dem Jahr 1983/84 herangezogen. Diese Vorlesungen kreisen um die These, dass die Verflechtung der Kultivierung des Selbst und der Erkenntnis von Wahrheit zentrales Thema in der antiken europäischen Philosophie gewesen ist (vgl. Heubel 2007: 86). Foucault nähert sich der Bedeutung der Selbstsorge beginnend mit der Analyse der platonischen Dialoge *Apologie des Sokrates* und *Alkibiades*. Er arbeitet den Zusammenhang des berühmten delphischen Spruchs *gnothi seauton* („Erkenne dich selbst!“) mit der *epimelea heautou* (Sorge um sich selbst) heraus. Der Kernpunkt ist: Selbstsorge ist unvermeidlich zugleich auch Selbsterkenntnis, da man sich nicht um sich selbst sorgen kann und nicht den rechten Gebrauch von seiner Freiheit als Mensch machen kann, ohne sich zu erkennen (vgl. HS: 19ff; vgl. ESPF: 279). Die wichtigste Aufgabe der Selbstsorge besteht vor allem auf der sokratisch-platonischen Seite in der Selbsterkenntnis. Jedoch wie Foucault in Bezug auf nachplatonische Texte ebenso feststellt: „sie besteht auch in der Kenntnis einer bestimmten Anzahl von Verhaltensregeln oder von Prinzipien, die zugleich Wahrheiten und Vorschriften sind“ (ESPF: 279). Sich um sich selbst sorgen bedeutet, sich mit Wahrheiten auszurüsten. An diesem Punkt ist die Ethik des Subjekts mit dem Spiel der Wahrheit verknüpft, insofern Philosophie jene Form des Denkens

¹⁷ „Die Geschichte der ‚Sorge um sich‘ und der ‚Techniken des Selbst‘ ist also gleichfalls eine Geschichte der Subjektivität [...] über die in unserer Kultur erfolgte Herstellung und Veränderung der ‚Beziehungen zu sich selbst‘ samt ihrem technischen Apparat und ihren Auswirkungen auf das Wissen“ (SW: 75).

¹⁸ D.h. nach Foucault ist die Selbstsorge nicht nur ein Konzept unter mehreren, sondern charakterisiert die gesamte antike europäische Philosophie – mit Ausnahme von Aristoteles (vgl. HS: 35).

ist, die danach fragt, was dem Subjekt den Zugang zur Wahrheit ermöglicht und die Bedingungen und Grenzen des Zugangs des Subjekts zur Wahrheit zu bestimmen versucht (vgl. HS: 32; vgl. ESPF: 279). Die Frage der Philosophie (Wie gelange ich zur Wahrheit?) war nie von der Frage nach dem „Ensemble geistiger Bedingungen“, d.h. dem „Ensemble der Selbsttransformationen, welche die notwendige Voraussetzung für den Zugang zur Wahrheit bilden“ getrennt (HS: 34): „Wie, um welchen Preis, nach welchem Verfahren ist die Seinsweise des Subjekts zu ändern, damit es Zugang zur Wahrheit erhält?“ (HS: 227). Das Subjekt begibt sich in ein Wahrheitsspiel, in dem es selbst als Objekt eines möglichen Wissens gesetzt ist. Der Zugang zur Wahrheit kann sich aber nur in der Praxis realisieren, in einer laufenden Transformation der Subjektivität hin zu einer verbesserten Seinsweise durch Selbstpraktiken und Techniken. Es ist eine Transformation, die das Subjekt an sich selbst vornehmen muss. Es handelt sich um einen Prozess der Subjektivierung, an dem das Subjekt ständig an sich selbst und mit den eigenen Erfahrungen und Wissen arbeitet (vgl. Heubel 2007: 87).¹⁹

Mit anderen Worten lautet das Grundprinzip der Selbstsorge folgendermaßen: Ohne Askese gibt es keinen Zugang zur Wahrheit. Die Beziehung zu sich selbst muss durch Übungen, durch Selbstpraktiken und Selbsttechniken²⁰, praktiziert werden. Foucault definiert die „Selbsttechniken“ als „überlegte und bewußte Praktiken, durch welche die Menschen sich nicht nur Verhaltensregeln vorgeben, sondern auch eine Veränderung ihrer selbst, ihres besonderen Seins anstreben und aus ihrem Leben ein Werk zu machen suchen“ (HS: 89). Anders gesagt sind die Selbsttechniken nach Foucault „die in allen Kulturen anzutreffenden Verfahren zur Beherrschung oder Erkenntnis seiner selbst, mit denen der Einzelne seine Identität festlegen, aufrechterhalten oder im Blick auf bestimmte Ziele verändern kann oder soll“ (SW: 74). Sie umfassen das Nachdenken über Lebensweisen, die Wahl einer Lebensform, die Regulierung des eigenen Verhaltens und die Selbstzuweisung von Zielen und Mitteln (vgl. SW: 76). „Es geht darum, die für unsere Kultur so typische Forderung nach Selbsterkenntnis in den umfassenderen Rahmen der mehr oder weniger expliziten Fragen zu stellen, was man mit sich selbst tun, welche Arbeit man an sich verrichten und wie man ‚Herrschaft über sich

¹⁹ Erst in der Moderne bei Descartes wandelte sich nach Foucault die Beziehung des Subjekts zur Wahrheit. Die Seinsweise des Subjekts ist bei Descartes nicht mehr durch Ethik, sondern ganz und gar durch Erkenntnis bestimmt. Die Philosophie definiert sich als Zugang zum erkennenden Subjekt. Der ethische Zugang zur Wahrheit aus der Antike wird in der Moderne durch das Ideal einer Begründung von Wissenschaftlichkeit überlagert (vgl. ESPF: 291f.).

²⁰ Die Selbstpraktiken sind die Verhaltensweisen, in denen die Selbsttechniken methodisch in der Praxis ausgeübt werden. Foucault verwendet Selbstpraktiken und Selbsttechniken quasi synonym, da die Techniken immer nur in konkreten Praktiken ihre Anwendung finden, weshalb auch in dieser Arbeit der Begriff der Selbsttechniken bzw. Techniken verwendet wird.

selbst‘ erlangen soll durch Aktivitäten, in denen man zugleich Ziel, Handlungsfeld, Mittel und handelndes Subjekt ist“ (SW: 74).

Mit der Ausbildung gewisser Techniken versucht sich das Subjekt selbst dazu zu bringen, sich zu beobachten, zu analysieren und als Bereich eines möglichen Wissens anzuerkennen. Es handelt sich dabei um genau jene *techne*, also jene Kunst, deren es zur Regierung seiner selbst (und der anderen) bedarf (vgl. HS: 63). Selbsttechniken lassen sich nicht auf ein rein theoretisches Denken reduzieren. Gewiss fällt darunter auch die philosophische Reflexion. Doch der praktisch moralische Aspekt der Techniken verknüpft Denken auch mit Sprechen und praktischer Umsetzung. So wird die philosophische Reflexion nicht nur für sich selbst praktiziert, sondern auch im Hören, im Dialog, im Lesen und im Schreiben von Tagebüchern, Briefen oder Notizen. Daneben gibt es noch zahlreiche andere Techniken wie bestimmte Atemtechniken und Körpertechniken. Darunter fällt beispielsweise das nicht zu exzessiv betriebene Körpertraining, außerdem die Meditation, die Selbstprüfung, die Gewissenserforschung, Spaziergangsübungen, Erinnerungsübungen, die kritische Vergewisserung eigener Wahrheiten und Glaubenssätze, oder verschiedenste Übungen aus dem Stoizismus wie die *meditatio mortis* (Meditation über den Tod), die *praemeditatio malorum* (Vorausschau des Schlimmsten im Sinne einer imaginierten ethischen Erfahrung) oder die emotionale Herabsetzung einer Sache durch Geringschätzung mit dem Ziel, sich davon unabhängig zu machen. Die aufmerksamen Aufzeichnungen über die eigenen Lebensprinzipien und deren Umsetzung im Verhalten im Alltag in den *Selbstbetrachtungen* von Mark Aurel sind ein Paradebeispiel für eine aktiv betriebene Selbstsorge. Sie sollen zur Selbsttransformation, hin zu einem tugendhaften Subjekt anleiten. Zu einer neuen, verbesserten, sich erkennenden Seinsweise seiner selbst. Auch die *parrhesia*, die „freie Rede“ oder das „Wahrsprechen“, deren Untersuchung Foucault zwei ganze Vorlesungen widmet (vgl. RSA, MW), ist eine solche Selbsttechnik, durch welche sich das Subjekt im Sprechen an eine Wahrheit bindet und sich selbst transformiert. Die *epimeleia heauton* besteht zunächst vor allem darin, „zu wissen, ob man das, was man weiß, wirklich weiß oder ob man es nicht weiß“, so Foucault (RDL: 408). Auf die Selbsterkenntnis folgt die Vertiefung der ethischen Beziehung zur Wahrheit durch die wahrhaftige Rede, das unverblünte Aussprechen dessen, das man selbst für wahr hält. Darin liegt „eine wahrhafte Prüfung der Seele“ (RDL: 459). Diese Prüfung seiner selbst zielt darauf ab, ein moralisches vollwertiges Individuum zu werden, selbst wenn man sich damit einem unbestimmten Risiko aussetzt und sich in eine Gefahr begibt, die die eigene Existenz betrifft (z.B. Kritik an einem Herrscher). Die *parrhesia* leitet dazu an, eine Beziehung zu sich selbst herzustellen, denn durch das Wahrsprechen geht das Subjekt mit sich selbst ein Bündnis ein.

Es bindet sich an den Inhalt der Äußerung und an das Risiko, das damit einhergeht (vgl. RDL: 93). Es bindet sich selbst in freier und mutiger Handlung an die geäußerte Wahrheit und konstituiert sich dadurch beim Sprechen als Partner seiner selbst. Die Aussage und der Akt der Äußerung beeinflussen zugleich die Seinsweise des Subjekts. Beispielsweise modifiziert, bestätigt, bestimmt oder präzisiert es die Seinsweise. Der Parrhesiastiker offenbart dem Gesprächspartner nicht, was der Fall ist. Sondern er enthüllt ihm oder hilft zur erkennen, was er selbst ist (vgl. MW: 37). Zugleich macht er in diesem Akt seine eigene Freiheit eines sprechenden Individuums geltend (vgl. RDL: 93). Was Foucault auch veranlasst, die explizite Frage nach der Verbindung zwischen Freiheit und der Wahrheit zu stellen: „Inwiefern ist die Tatsache, daß man sich der Wahrheit verpflichtet [...] in Wirklichkeit die Ausübung, und zwar die höchste Ausübung der Freiheit?“ (RDL: 95). Soweit ich Foucault verstanden habe, und das beantwortet er ein Jahr später auch selbst in dem Interview, in welchem er die Sorge um sich als die ethische Praxis der Freiheit bestimmt (vgl. ESPF), so ist die Verpflichtung zur Wahrheit die höchste Ausübung der Freiheit, insofern sie die Meisterung seiner selbst begründet (vgl. ESPF: 300). Die moralische Verbesserung seiner selbst, die danach strebt, aus sich selbst ein Meisterwerk zu machen, kann sich nur über die wahrhaftige Prüfung der Seele vollziehen. Mit der aktiven Selbsttransformation, wie bereits dargelegt, verändern sich auch automatisch die Verhältnisse der Freiheit innerhalb der Machtbeziehungen. Die *epimeleia heauton* ist ein philosophisches Konzept der Freiheit, dass nicht von einer bestimmten Lebensform getrennt werden könne: „Das philosophische Leben ist eine Manifestation der Wahrheit“ (RDL: 430).

Dieser starke Fokus auf das Selbst darf nicht missverstanden werden. Die foucaultsche Selbstsorge ist nicht mit einem egoistischen Rückzug in sich selbst verwechseln. Die Sorge um sich stellt eine ontologisch vorrangige Bedingung dafür dar, sich auch angemessen und achtsam in der Gesellschaft, in der Gemeinschaft oder generell in allen Beziehungen zu anderen Menschen zu verhalten (vgl. EPSF: 282). Im Bewusstsein der eigenen Freiheit realisiert sich die ethische Praxis. Als freies, sich um sich selbst sorgendes Subjekt wird man sich auch der Verantwortung und der Konsequenzen der eigenen Denk- und Handlungsweisen im Umgang mit anderen Menschen bewusst. Die Praxis der Selbstsorge ist Ethik. Ethik meint hier keine theoretische Disziplin bei der es um die Reflexion der Moralphilosophie geht. Es meint die ursprüngliche griechische Bedeutung *ethos*: „Das *ethos* war die Weise zu sein und sich zu verhalten. Es war die Seinsweise des Subjekts und eine bestimmte, für die anderen sichtbare Weise des Handelns. Das *ethos* von jemanden äußert sich in seiner Kleidung, seiner Bewegung, seiner Art zu gehen, in der Ruhe, mit der er auf alle Ereignisse reagiert usw. Darin besteht die konkrete Form der Freiheit“ (ESPF: 281). Die Beziehung des Subjekts zu sich selbst, die durch

eingehende Arbeit an sich selbst mit Selbsttechniken charakterisiert ist, äußert sich in diesem *ethos* und letztlich auch im Umgang mit den Mitmenschen: „Die Sorge um sich ist ethisch in sich selbst, aber sie impliziert komplexe Beziehungen zu anderen in dem Maße, in dem dieses *ethos* der Freiheit auch eine Weise darstellt, sich um andere zu sorgen“ (ESPF: 281).

Es gibt noch weitere Aspekte der Sorge um sich, auf die Foucault in seinen Vorlesungen in Bezug auf konkrete antike Texte und Philosophen detailliert eingeht. Für unsere Thematik im Kontext der Philosophischen Praxis sind noch drei Aspekte zu erwähnen wichtig. Der erste Aspekt betrifft den Umstand, dass die Selbstsorge eine Selbstbildung mit einer heilenden und therapeutischen Funktion darstellt (vgl. DHS: 127). Schon bei Platon bedeutet die philosophische Sorge um sich selbst auch die Sorge um die Seele, die Pflege seiner selbst und der Seele (vgl. HS: 79). Die Seele ist das Subjekt der Handlung (und keinesfalls ist die Seele eine Substanz), das die Beziehung zu sich selbst erhält (vgl. HS: 84). Bei Epikur wird dann die Philosophie mit der Heilung der Seele verglichen, wobei diese Heilung eine Aufgabe ist, die es das ganze Leben lang zu erfüllen gilt (vgl. DHS: 124). Bei den Epikureern, Kynikern und Stoikern obliegt es der Philosophie, die Krankheiten der Seele zu heilen. Und auch Epiktet wollte nicht, dass seine Schule alleine eine Bildungsstätte sei, sondern auch als „medizinische Praxis“ oder „Seelenambulanz“ betrachtet wird (vgl. DHS: 128). Auf die Philosophische Praxis bezogen bedeutet das, dass augenscheinlich Potenzial darin besteht, Menschen über die Vermittlung des Konzepts der Sorge um sich bei der Heilung ihres seelischen Leidens zu unterstützen.

Der zweite Aspekt liegt darin, dass nach Foucault vor allem mit Blick auf das 1. und 2. Jhdt. die Beziehung zu sich selbst als etwas betrachtet wird, „worin es eines Lehrers, eines Leiters, auf jeden Fall eines Dritten bedarf“ (DHS: 128). Aufgrund unserer menschlichen blinden Flecken, unserer emotionalen Blockaden, auf die wir beim Denken immer wieder stoßen, aber auch aufgrund der Tatsache, dass sich die Selbstbeziehung als moralisches Subjekt auch immer schon in Beziehung zu anderen und zu den gesellschaftlichen Machtverhältnissen konstituiert. Für die Philosophische Praxis ist das eine ideale Voraussetzung, um die Sorge um sich innerhalb der Beziehung zwischen Praktiker und Gast methodisch zu verfolgen.

Mit dem dritten Aspekt soll noch einmal mit Schmid hervorgehoben werden, dass es sich bei der Selbstsorge generell um eine Ethik der Lebenskunst handelt. Im Mittelpunkt der um sich selbst sorgenden Selbstkonstitution steht das *ethos* als eine Form von Lebenskunst, die Foucault auch als „Ästhetik der Existenz“ bezeichnet. Unter der Perspektive der Machtbeziehungen wird die Ästhetik der Existenz von ihm als eine „reflektierte Kunst einer als Machtspiel wahrgenommenen Freiheit“ definiert (Schmid 2000: 12). Das sich selbst

konstituierende Subjekt findet ethischen Halt und Orientierung mit und in sich selbst, indem es sich selbst und seinem Leben eine kunstvolle Form gibt und nach einem guten, gelingenden Leben strebt: „Es vermag sich im Feld der Machtbeziehungen zu orientieren und Praktiken auszuarbeiten, die nicht von den herrschenden Machtverhältnissen normativ vorgegeben sind“ (Schmid 2000: 32). In dieser Orientierung liegen die Form und der konkrete Gebrauch der Freiheit. Es geht um die aktive Herstellung einer Subjektivität, die in sich selbst souverän regiert. Der *ethos* ist charakterisiert als eine historisch-praktische Erprobung der Grenzen, die wir überschreiten können, und damit als Arbeit von uns selbst an uns selbst, insofern wir freie Wesen sind (vgl. WA: 187). Für die Philosophische Praxis bedeutet das, dass eine Kunst anhand ihrer Techniken an andere vermittelbar und für diese erlernbar ist. Gewiss wird sie wegen der Einzigartigkeit der Seinsweise eines Individuums nur in der jeweiligen individuellen Lebensform sichtbar, doch der zugrundeliegende Ansatz folgt einem bestimmten, umsetzbaren Schema.

Um den Begriff der Sorge um sich zusammenfassend auf den Punkt zu bringen: Die Sorge um sich als eine ethische Praxis der Freiheit und zugleich kunstvolle Lebensform konstituiert die Beziehung zu sich selbst durch Selbsttechniken. Sie erfordert einen aktiven Prozess in der Praxis, eine Askese, eine Arbeit an sich selbst. Sie erfordert Selbsterkenntnis und Wahrhaftigkeit gegenüber sich selbst. Sie ist zentraler Dreh- und Angelpunkt von Wissens-, Macht- und Selbstpraktiken und ermöglicht es dem Subjekt durch eine ständige Transformation seiner Seinsweise Zugang zur Wahrheit zu erhalten und sich in dieser Selbstbeziehung als ethisches Subjekt zu konstituieren. Die Sorge um sich ist somit eine Selbstbestimmung der eigenen Existenz. Es ist eine fundamentale ethische Haltung zum Leben, durch die der eigenen Subjektivität aktiv und bestmöglich unabhängig von Fremdbestimmungen, d.h. äußeren normativen Machtverhältnissen, eine selbstbestimmte Form zu geben versucht wird. Das ausschlaggebende Kriterium ist die Freiheit, insofern sie Bedingung, aber auch praktische Ausübung, ein Können und Ergebnis des Transformationsprozesses ist.

6 Begriffsbestimmung Selbstopтимierung

6.1 Internalisierung der Leistungsethik

Geprägt von den Erfahrungen aus der Philosophischen Praxis, wie auch Foucaults Forschungen zur Sorge um sich, habe ich die Annahme entwickelt, dass in der Sorge um sich das Potenzial besteht, den negativen Auswirkungen der Leistungsethik auf das spätmoderne

Subjekt entgegenzuwirken. In dieser Annahme begegnen sich die Selbstsorge und die Selbstoptimierung zunächst als Opponenten. Die Selbstsorge, definiert als eine ethische Praxis der Freiheit, kann für das Subjekt durch die selbstbestimmte Art und Weise seiner Subjektkonstitution neue Räume der Freiheit eröffnen. Die Selbstoptimierung hingegen, so die Annahme, kann nicht nur die psychische Gesundheit gefährden, sondern – worauf im Folgenden näher eingegangen wird – aus philosophischer Perspektive auch die individuelle Freiheit einschränken. Um diese These weiter zu untersuchen, erfolgt nun eine eigenständige Definition des Begriffs der „Selbstoptimierung“ auf Basis der Definition Fenners in Ergänzung mit der bereits geleisteten theoretischen Reflexion zu Reckwitz, Han und Foucault.

Fenner liefert folgende Definition der „Selbstoptimierung“:

„Vom lateinischen ‚optimus‘: ‚der Beste, Tüchtigste‘ abgeleitet, meint ‚Selbstoptimierung‘ ganz formal und allgemein jede Selbst-Verbesserung eines Subjekts hin zum bestmöglichen oder vollkommenen Zustand. Unmittelbares Objekt solcher Verbesserungs-Handlungen ist also wörtlich verstanden das ‚Selbst‘ der handelnden Personen [...]. Während Verbesserung generell jede Veränderung in Richtung auf einen besseren, vollkommeneren Zustand meint, zielen Handlungen des Optimierens oder des ‚Perfektionierens‘ strenggenommen direkt auf die höchstmögliche Stufe oder den Bestzustand ab. Denn das Optimum ist der bestmögliche oder vollkommene Zustand, den ein System, ein Mensch oder auch eine Institution unter den gegebenen Voraussetzungen tatsächlich erreichen kann. Wer sich also zu optimieren oder perfektionieren trachtet, will nicht nur besser werden, sondern so gut wie möglich“ (Fenner 2019: 11).²¹

Selbstoptimierung ist demnach der Ausdruck einer bewussten Entscheidung. Was allerdings das „Optimum“ oder der „beste Zustand“ eines Menschen sein soll, steht nicht von Anfang an fest. Es gibt keinen einheitlichen oder festgeschriebenen letztgültigen besten Endzustand. Daher bestimmt Fenner folgerichtig einen notwendigen Zusammenhang des Strebens nach „Optimierung“ oder „Verbesserung“ mit Bewertungskriterien oder normativen Standards, ohne welche eine Beurteilung der vorgenommenen Handlungen oder Veränderungen nicht möglich wäre (vgl. Fenner 2019: 13). Diese Definition der „Selbstoptimierung“, als das bewusste Streben des Subjekts nach Selbstverbesserung hin zu einem bestmöglichen Zustand im Verhältnis zu einer gesetzten Norm, halte ich jedoch noch nicht für ausreichend. Denn es wurde in dieser Arbeit bereits aufgezeigt, dass sich die Selbstoptimierung nicht bloß an einer Norm

²¹ Interessant ist, dass Fenner im Anschluss den Unterschied zwischen Verbesserung und Optimierung hervorhebt und betont, dass die Differenzierung im gesellschaftlichen Diskurs keine Rolle spiele und die Begriffe daher auch in ihrer folgenden Analyse als Synonyme verwendet werden (vgl. Fenner 2019: 12). Diese Differenzierung werde ich im späteren Verlauf dieser Arbeit jedoch noch einmal aufgreifen und ausführlicher untersuchen, da sie mir für die Analyse des Spannungsverhältnisses zwischen Selbstoptimierung und Sorge um sich maßgeblich erscheint.

orientiert, sondern dass sie bereits selbst zu einer zentralen gesellschaftlichen Norm avanciert ist (vgl. Reckwitz 2017, 2019; vgl. Gnedt 2018). Von zeitgerechter gesellschaftlicher Relevanz sind derartige Ideale wie Gesundheit, Schönheit, Fitness, erfüllender Job, Entspannung etc., deren Erreichen mit Erfolg, Anerkennung und Glück assoziiert werden. Einerseits liegen diesen Idealen jeweils vielseitige Normen und damit verschiedene Maßstäbe zugrunde, an denen man sich selbst messen kann. Andererseits sind sie gesellschaftlich nicht vollumfassend ausdefiniert, weshalb sie nicht allgemeingültig sind und der Einzelne jeweils ein eigenes, individuelles Optimum festlegen muss (vgl. Gnedt 2018: 7-8). Ihnen allen gemeinsam ist das Streben des Individuums nach diesem Ideal, also einer Verbesserung des eigenen Zustands hin zum vermeintlichen Optimum. Aus dieser Perspektive gesehen bezieht sich die Selbstoptimierung nicht mehr nur auf einen spezifischen Bereich, sondern wird zu einem übergeordneten Phänomen in der Gesellschaft. Ein spezifischer Bereich wäre zum Beispiel der des weiblichen Körpers, in welchem der bestmögliche Zustand z.B. das Entsprechen des Körperideals der Kleidungsnormgröße von 36-38 sowie einer reinen, glatten, dellen- und faltenfreien Haut wäre. Auf die unterschiedlichen Lebensbereiche gemünzt ließen sich viele andere Normen identifizieren, in Hinblick worauf sich das Individuum jeweils selbst zu optimieren trachtet. Wie mit Reckwitz dargelegt, hat sich die Selbstoptimierung mittlerweile jedoch eng mit der Norm der individuellen Selbstentfaltung verknüpft. Laut der Trend- und Zukunftsforscherin Corinna Mühlhausen ist die Selbstoptimierung sogar „ein Synonym für Selbstbestimmtheit“ (Mühlhausen 2016: 4).²² Aus eigener Kraft und Verantwortung das Beste aus sich selbst und seinem Leben herauszuholen, um seine Authentizität sozial zu performen, ist ein zentrales Motiv von Menschen in der leistungsgetriebenen Spätmoderne. Die Selbstoptimierung ist nicht mehr nur eine Teilproblematik, die hier und da den einen oder anderen Lebensbereich beeinflusst. Hingegen ist sie als DER Anspruch in unserer neoliberalen Leistungsgesellschaft zu einem zentralen ethischen Prinzip avanciert, das unsere Gesellschaft von Grund auf durchzieht und ökonomische und politische Ausformungen annimmt. Man kann mittlerweile von einer moralischen Pflicht sprechen, deren Imperativ uns zur Arbeit an uns selbst auffordert, um seinen Beitrag für die Gesellschaft angemessen zu leisten.²³ Die normative

²² Wie sich in den folgenden Kapiteln zeigen wird, halte ich diese gesellschaftlich weit verbreitete Annahme für einen Irrtum oder zumindest nur für einen kleinen Ausschnitt der Realität.

²³ Julia Gnedt bringt in *Selbstoptimierung. Ursachen und soziale Risiken eines modernen „Trends“* hierfür einige Beispiele: „Während Unternehmen etwa mit der Ausgabe von Schrittzählern ihre MitarbeiterInnen zu mehr Bewegung veranlassen möchten (vgl. Stürmlinger 2014), forderte der ehemalige Klubobmann der Österreichischen Volkspartei (ÖVP) im Jahr 2015 beispielsweise, einen ungesunden Lebensstil mit höheren Sozialversicherungsbeiträgen und höheren Selbstbehalten zu ‚bestrafen‘ (vgl. Aichinger 2015)“ (Gnedt 2018: 2).

Vorstellung darüber, wie der moderne Mensch sein soll, ist die einer stetig optimierenden Arbeit an sich selbst.

Leistung (und das damit einhergehende Versprechen nach Erfolg und sozialer Anerkennung) ist der höchste gesellschaftliche Wert, der als Maßstab für die Selbstbewertung der Individuen gilt. Ob es die eigene Leistung am Arbeitsmarkt ist, das Ausmaß der Bildung, die körperliche Gesundheit oder die eigene Schönheit, es gibt immer etwas zu verbessern und zu optimieren. Wer nicht ständig daran arbeitet, sich in dem einen oder anderen Lebensbereich zu verbessern, der läuft Gefahr, zurückzubleiben, nicht gut genug zu sein, nicht wertvoll genug zu sein etc. – in den Augen anderer, aber auch maßgeblich in den eigenen Augen. Damit verknüpft sich die Selbstoptimierung auch rasch mit der Selbstdisziplinierung, die den aktuellen als mangelhaft oder verbesserungswürdig erlebten Zustand so effizient wie möglich zu ändern versucht (vgl. Gnedt 2018: 3, 7). Der mögliche Erfolg steht allen frei offen – gerade unter dem Zeichen der Freiheit scheint heute aus eigenem Leistungsantrieb heraus alles möglich zu sein. Die Möglichkeiten und Optionen wirken grenzenlos zu sein, denn Erfolg (und finanzieller Reichtum) kennt keine Obergrenze. Das Selbst ist sein eigenes Projekt, welches es zu entfalten gilt, und es ist selbst dafür verantwortlich, sich ständig zu optimieren, um den gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht zu werden.

Die Selbstoptimierung ist die Norm, so kann man mit Foucault ergänzen, die bestimmte bestehende Machtbeziehungen und Wahrheitsspiele innerhalb der Gesellschaft reguliert (z.B. Attraktivitätsmaßstäbe am Arbeitsmarkt, Körperideale oder Etappen der Persönlichkeitsentwicklung). Sie treibt den Prozess der Normation voran – also die Spaltung des Normalen (aktiv sich selbst und sein Leben optimieren) und des Anormalen (faul sein, nicht geschlechterkonform kleiden etc.) und bringt bestimmte Prozeduren und Normalisierungstechniken hervor (Fitnessarmbänder, Tutorials zu Gewichtsverlust, Fotofilter auf Instagram, Burnout-Seminare etc.). Die Normation vollzieht sich vor allem auf diskursiver Ebene, indem Medien wie soziale Netzwerke, Print, Fernsehen oder Streamingdienste bestimmte herrschende Ideale als selbstverständlich erstrebenswert vermitteln: „Fitte, sportliche Menschen werden als gesund, schön, erfolgreich und leistungsstark (folglich als Vorbild) dargestellt. Menschen, die dieser Norm hingegen nicht entsprechen, werden häufig diffamierend gezeigt und ihnen wird weniger Erfolg und Selbstverschulden unterstellt“ (Gnedt 2018: 8). Unter dem Deckmantel der Selbstverwirklichung und des Strebens nach Glück internalisieren die Subjekte diese Norm und richten ihr Leben nach ihr aus. Der Druck, etwas zu leisten, zu erreichen und Erfolg zu haben, prägt die Subjekte in ihrer Selbstbeziehung. Bestimmte, der Norm konforme Denkmuster und Verhaltenskonditionierungen werden

reproduziert. Bei diesem Vorgang handelt es sich meiner Ansicht nach um eine passive Konstituierung der Subjektivität, d.h. seitens der Subjekte erfolgen zunächst unreflektierte Versuche der Anpassung an die Norm. „Man“ wird subjektiviert, das heißt, maßgeblich von außen zu der Person geformt, die man ist, ohne, dass man die dahinterliegenden Machtmechanismen realisiert. Unreflektiert und passiv ist dieser Vorgang vor allem deswegen, weil wir von klein auf mit dieser Leistungsethik aufwachsen. Wenn überhaupt, so können wir ihn erst in späteren Jahren durch die Ausbildung unserer kritischen Reflexionsfähigkeit wahrnehmen. Die Selbstoptimierung wird vom Subjekt zwar aufgrund seiner vorhandenen Freiheit zur individuellen Lebensgestaltung als Selbstermächtigung und Selbstverantwortung empfunden. Doch die Annahme, sie sei reiner Ausdruck von persönlicher Autonomie und bewusster Willensentscheidung (vgl. Fenner 2019: 25) ist mit dem Aspekt der passiven Konstituierung der Subjektivität nicht haltbar. Eine passive Formung der Subjektivität bedeutet jedoch nicht, dass dem Individuum die Willensfreiheit und Autonomie abgesprochen wird. Im Einzelfall handelt es sich immer um ein komplexes Wechselspiel zwischen (unbewussten) äußeren Einflüssen und intrinsischem Streben, zwischen passiver und aktiver Subjektivierung.

6.2 Selbstoptimierung als normierende Selbstbeziehung

Um aus philosophischer Perspektive einer eigenen Definition des Begriffs näher zu kommen, ist zusammenfassend bisher Folgendes festzuhalten: Die Selbstoptimierung ist die Norm, die zu der internalisierten normativen Vorstellung von einer dauerhaft zu leistenden Arbeit an sich selbst führt – immer in Bezug auf einen jeweils gesellschaftlich konstruierten optimalen Standard. Dabei ist sie aber nicht, wie die philosophische Sorge um sich, eine aktive und bewusste ethische Arbeit an der eigenen Selbstbeziehung. Die Selbstoptimierung ist vielmehr charakterisiert durch eine vordergründig passive Formung der Subjektivität, was bedeutet, dass sich die Beziehung zum Selbst im Außen orientiert. Sie prägt maßgeblich unsere Identität, unser Denken und auch unsere Gefühle. Selbst wenn man sich mit großer Anstrengung „aktiv“ um die Optimierung des Selbst bemüht, ist es daher ein Irrtum davon auszugehen, dass sie Ausdruck reiner Selbstbestimmtheit ist. Denn die Beziehung zum Selbst wird maßgeblich durch äußere Leitbilder konstituiert. Diese Orientierung im Außen führt generell dazu, dass man sich ständig an fremden Maßstäben misst, sich vergleicht und bewertet, und dass dabei die Selbstbeziehung im Innen, d.h. die Beziehung zu seinen eigentlichen Emotionen, Gedanken, Gefühlen, Sehnsüchten, Werten, Bedürfnissen, Grenzen vernachlässigt, verdrängt oder übergangen wird, was zu einer Vielzahl von Problemen und Erschöpfungszuständen für das

Subjekt führen kann. Selbstoptimierung bedeutet also nicht automatisch nur auf Basis der begriffslogischen Notwendigkeit die Verbesserung hin zu einem positiven Zustand (vgl. Fenner 2019: 13). Sie ist durch die passive Konstituierung der Selbstbeziehung maßgeblich eine Form der Fremdbestimmung, die negative Konsequenzen für das persönliche oder gesellschaftliche Leben des Subjekts nach sich ziehen kann. Selbst wenn eine kritische reflektierte Auseinandersetzung mit der Selbstoptimierung passiert, können wir aus dem System, in dem wir uns Befinden, nicht so einfach aussteigen. Denn ob reflektiert oder nicht – der passiven Konstituierung durch die allgegenwärtigen Verhältnisse der Machtbeziehungen und Wissensnetzwerken entkommen wir nicht. Wir können nicht nicht subjektiviert werden und je weniger uns das bewusst ist, desto fremdbestimmter leben wir.

Die durch die Leistungsethik generierte Fremdbestimmung zeigt sich meiner Ansicht nach beispielsweise sehr deutlich im Streben nach Perfektion vieler Menschen. Perfektionismus – die Sehnsucht nach dem Erreichen eines bestmöglichen Zustands – und die damit erzeugten Kontrollzwänge, Selbstzweifel und Gefühle, nie gut genug zu sein, ist ein unter vielen Menschen in der Spätmoderne anzutreffendes Merkmal der Persönlichkeit. Durch die Ausrichtung auf die Norm, die nahezu keine Obergrenze der Optimierung kennt, und gleichzeitig durch die Erfahrung des ständigen Vergleichs, dass andere Menschen schon viel „weiter“ oder „besser“ oder „fehlerloser“ sind als man selbst, kann man der Norm und den dadurch erzeugten eigenen Ansprüchen an sich selbst nie gerecht werden. Wie Bröckling es ausdrückt: Das sich selbst optimierende „unternehmerische Selbst“ scheint notwendig ein „unzulängliches Individuum“ zu sein, das nie mit sich selbst zufrieden ist, weil es stets hinter seinen eigenen Ansprüchen zurückbleibt (vgl. Bröckling 2007: 289). Perfektion bleibt ein unerreichbares Ideal, dennoch trachtet man unermüdlich danach. Michael Sandel zitiert in *Vom Ende des Gemeinwohls. Wie die Leistungsgesellschaft unsere Demokratie zerreißt* eine Studie, in der es heißt: „Irrationale Ideale von einem perfekten Selbst sind wünschenswert – und sogar erforderlich – geworden in einer Welt, in der Leistung, Status und Image definieren, wie nützlich und wertvoll jemand ist“ (Sandel 2020: 289). Der Selbstwert wird an Leistung geknüpft und es zeigt sich das Bild des berühmten Hamsterrads. Man läuft darin weiter und weiter in Richtung Ideal und hat dabei oft keine Ahnung, in welche Richtung man eigentlich läuft. Es ist kein Ende in Sicht. Letztlich läuft man nur von sich selbst davon. Im eigenen Vergleich zu den Personen „an der Spitze“ wird eine harte Strenge gegenüber sich selbst entwickelt, eigene Fehler werden nicht toleriert und sich nicht verziehen, das Gefühl des Scheiterns kommt auf. „Erfolg oder Scheitern beim Erfüllen der Forderung, etwas zu erreichen, wird zur Definition der eigenen Verdienste und des Selbstwerts“ (Sandel 2020: 289). Im Falle

des Scheiterns macht sich das Individuum selbst für dieses Scheitern verantwortlich. Scheitern tut aber auch derjenige, der auf dem Weg müde wird, der nicht (mehr) kann, der zusammenbricht und mental kollabiert. Auch daran, dass er nicht gut genug für den Erhalt seiner Energie gesorgt hat, ist er selbst schuld.

Zentrale Merkmale, die durch die Norm der Selbstoptimierung sichtbar werden, sind demnach unter anderem Selbstausschöpfung, Perfektionismus, Kontrollzwang, Minderwertigkeitsgefühle und regelmäßige Selbstabwertung, aber auch Einsamkeit und Entfremdung von sich selbst und der Mitwelt. Viele negative körperliche und psychische Auswirkungen können als Folge auftreten: Krankheit, innerer Druck und Zerrissenheit, Gefühle der Enge, der Schwere oder des Zwangs, chronischer Stress, Selbstzweifel, Angststörungen, Überforderung, Depression, tiefgreifende Erschöpfung, Burnout etc. Aufgrund der uns durch die neoliberale Logik zur Verfügung gestellten Freiheit haben wir das Gefühl, aus freien Stücken der Leistungsethik Folge zu leisten. Doch wie gezeigt wurde, übersteigt diese Entscheidung zur Selbstoptimierung die individuelle Ebene, da sie stark in gesellschaftliche Strukturen eingebettet ist und auch beispielsweise vom Arbeitgeber gefordert wird. Die Norm der Selbstoptimierung führt oft zur Selbstausschöpfung, da diese Ausschöpfung keinem sozialem Herrschaftsverhältnis entspricht, sie geschieht vielmehr mit genug Spielraum von Freiheit (vgl. Han 2019: 109). Doch die empfundene Freiheit, sich selbst zu optimieren, kann oft rasch in ihr Gegenteil umschlagen: „Das Ich als Projekt, das sich von äußeren Zwängen und Fremdzwängen befreit zu haben glaubt, unterwirft sich nun inneren Zwängen und Selbstzwängen in Form von Leistungs- und Optimierungszwang“ (Han 2016: 9). Psychische Erschöpfungszustände, die keinem individuellen Trauma zugrunde liegen, können zentrale Indizien dafür sein, dass trotz vermeintlicher Freiheitsuggestion hinter dem Versprechen des Neoliberalismus die individuelle innere Freiheit eingeschränkt oder blockiert wird. Damit ist nicht automatisch gemeint, dass die Willens- oder Handlungsfreiheit eingeschränkt oder blockiert wird. Sondern die Art von Freiheit, die sich durch die Sorge und die Pflege der Beziehung zu sich selbst in der Praxis ethisch als Selbstbestimmung der Subjektivität realisiert. Wenn wir durch die Selbstoptimierung in der Fremdbestimmung sind, halten wir an äußeren Strukturen fest, die uns ohne, dass uns dies bewusst ist, zu Subjekten formen. Die uns Werte auferlegen, die vielleicht gar nicht unsere eigenen sind. Das bedeutet, wir werden zu einem Menschen, dessen Form der Existenz wir nicht selbst gewählt haben. Mit einem Lebensentwurf, für den wir uns nicht aus unserem Innersten heraus entschieden haben. Mit Werten, die wir nicht aufgrund unseres *ethos* ausgebildet haben. Innere Freiheit charakterisiert sich hingegen durch das Einnehmen von Distanz und dem Loslösen von äußeren Strukturen. Dadurch kommen wir uns selbst näher und

können unser Leben, unsere Beziehungen, unser In-der-Welt-Sein nach unseren eigenen Werten selbstbestimmt gestalten.

Das Thema der Freiheit in Relation mit der Selbstoptimierung wird in der Literatur kontrovers diskutiert. So argumentiert beispielsweise schon Gnedt für die Bedrohung der Freiheit durch die Selbstoptimierung und unterstreicht mit Foucault das Argument, dass dieser „Trend“ des Verbesserungsstrebens das Ergebnis moderner Machtverhältnisse ist (vgl. Gnedt 2018). Der DUDEN verschärft diese Perspektive des Freiheitsentzugs dahingehend, dass das Optimum und die normativen Standards den Individuen von außen vorgegeben und sie zur Anpassung gezwungen werden. Hier wird die „Selbstoptimierung“ definiert als „jemandes [übermäßige] freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale u.Ä.“ (Bibliographisches Institut GmbH 2021 #Selbstoptimierung, die). Wie Fenner darstellt, so bestreiten Kritiker des Selbstoptimierungstrends einen ursprünglichen inneren Drang der Individuen zur Selbstverbesserung, weil sich die Subjekte lediglich dem steigenden sozialen Druck anpassen würden: „Der von außen kommende Fremd-Zwang werde zum Selbst-Zwang umverwandelt, wobei sich der Einzelne die ‚Illusion der Autonomie‘ erschaffe“ (Fenner 2019: 28). Der Fremd-Zwang wird seitens der Kritiker auffallend radikal dargestellt, als ob den Individuen durch die Unterwerfung unter dem Imperativ der Selbstoptimierung die Autonomie abgesprochen werden würde (vgl. Fenner 2019: 27-30). Obwohl Fenner zugesteht, dass Individuen ihre Wertvorstellungen immer in einer hochkomplexen Interaktion mit ihrem sozialen Umfeld entwickeln, kritisiert sie diese allzu verkürzte Darstellung der Selbstoptimierung. Diese Reduktion auf „Anpassung an äußere Zwänge“ sei deswegen einseitig, insofern die gesellschaftlichen Normen und Ideale auch auf die Anerkennung der Menschen angewiesen sind und sich mit einem Wandel der Wertvorstellungen verändern (vgl. Fenner 2019: 14). Selbstoptimierung bedeutet nicht nur Verbesserung der Produktivität, Effizienz und Leistung, sie durchzieht mittlerweile vielfältige Lebensbereiche und dehnt sich auf Gesundheit, Lebensqualität und Entspannung hin aus: „Aus der Teilnehmerperspektive hat Selbstoptimierung weniger mit Druck, Erfolg und Ehrgeiz zu tun, sondern viel mehr mit Gestaltungsfreiheit, Selbstbestimmtheit und Selbstverwirklichung“, so Fenner (Fenner 2019: 14). Fenner führt eine Studie aus dem Jahr 2016 an, der zufolge Selbstoptimierung keineswegs eine Anpassung an olympische Ideale wie „höher, schneller, weiter“ bedeutet, sondern vermehrt auch „ruhiger, langsamer, weniger“: „Gegensatzmodell zu der immer noch dominierenden ‚Selbsteffektivierung‘ ist die ‚Selbststeigerung‘ als ästhetische Selbstverwirklichung, bei der gesellschaftliche Anforderungen gerade zurückgewiesen und neue Selbsterfahrungen gesucht werden“ (Fenner 2019: 15).

Die neoliberalismuskritische Darstellung des Selbstoptimierungsstrebens als einverleibter Fremd-Zwang ist für Fenner genauso einseitig wie die radikale Autonomiethese (vgl. Fenner 2019: 29). Sie hebt hervor, dass pauschale Urteile wenig sinnvoll sind und in den unterschiedlichen Anwendungskontexten sorgfältige Einzelfallanalysen durchgeführt werden müssen (vgl. Fenner 2019: 31). Ich folge ihrer Argumentation für eine Ambivalenztoleranz der oppositionellen Kategorien in Bezug auf die Freiheit bei der Selbstoptimierung (vgl. Fenner 2019: 30f.). Selbstoptimierung ist weder immer nur reine Selbstaussbeutung noch eine absolut freie Willensentscheidung. Sie kann genauso Spaß machen und Erfüllung durch Selbstverwirklichung bringen, wie sie auch dazu führen kann, dass sich Menschen von sich selbst entfremden und in einen ungesunden Wahn stürzen. Es ist nicht leicht auseinanderzuhalten, was bei den Menschen „von innen“ und was „von außen“ kommt (vgl. Fenner: 30), vor allem insofern Kultur immer schon durch ihre Diskurse zur Bildung unserer Identität beiträgt.

Die Selbstoptimierung hat viele Facetten und wird je nach Quelle mit unterschiedlichen positiven und negativen Aspekten assoziiert. Um nun den Begriff der Selbstoptimierung, der auf Foucaults Arbeit zur Sorge um sich aufbaut und mit dem in dieser Masterarbeit weitergearbeitet werden soll, zusammenfassend auf den Punkt zu bringen: Unter Selbstoptimierung verstehe ich konkret das selbst angetriebene Streben nach einer Verbesserung hin zu einem normierten, bestmöglichen Zustand in Bezug auf einen bestimmten Lebensbereich (z.B. Arbeitsleistung, Fitness). Aus philosophischer Perspektive ist sie damit als eine maßgeblich von dem äußeren normativen Leitbild der Leistungsethik geprägte Beziehung zu sich selbst charakterisiert. Kurz: eine normierende Selbstbeziehung. Das normative Leitbild wurde in das Selbstbild internalisiert und so ist die Beziehung zu sich selbst wesentlich als fremdbestimmt und passiv zu beschreiben. Passiv meint hier nicht die fehlende Anstrengung des Individuums, da ja durchaus viele Selbsttechniken zur Optimierung angewendet werden. Sondern es meint den unreflektierten Prozess der Subjektivierung, der uns vorgegebene Rollen und Identitäten auferlegt, von denen wir *glauben*, dass sie uns die Antworten liefern, nach denen wir bei der Selbstsuche suchen, die wir aber für uns noch nicht kritisch überprüft haben. Passiv bedeutet auch nicht, dass das automatisch aus reinem Fremd-Zwang geschieht und von einer absoluten Fremdbestimmung die Rede ist. Das Individuum glaubt sich aus freien Stücken selbst optimieren zu wollen und sieht die Optimierung grundsätzlich als etwas Positives an. Was dabei meist übersehen wird, ist, dass dieser Wille eben maßgebend von äußeren Machtverhältnissen beeinflusst ist und sich die Beziehung zu sich selbst unreflektiert im Außen orientiert und damit immer auch abhängig von der Bewertung und Bestätigung von außen ist. Dieser Einfluss von

außen blockiert den Prozess der Freiheit zur ethischen, selbstbestimmten Gestaltung der eigenen Existenz. Die Selbstoptimierung okkupiert bereits vorhandene, aber auch potenzielle Räume der Freiheit, in denen sich das Individuum aus der Perspektive der Sorge um sich stattdessen ethisch verwirklichen könnte.

7 Verhältnis von Selbstoptimierung und Sorge um sich

7.1 Freiheit als Knotenpunkt für die Bestimmung des Subjekts

Foucault stellt kurz gesagt die Sorge um sich als das Konzept einer reflektierten, ethischen Praxis der Freiheit im Sinne einer aktiven Selbstkonstituierung dem Konzept der passiven Selbstkonstituierung durch äußeren Machteinflüsse gegenüber. In dieser Masterarbeit wurde Foucaults Arbeit aufgegriffen und im Kontext der neoliberalen Leistungsethik weiterentwickelt. Die äußeren Machteinflüsse, auf die Foucault sich bezieht, wurden in dem Konzept der Selbstoptimierung inhaltlich konkretisiert und begrifflich bestimmt. Die Selbstoptimierung wurde als eine maßgeblich von aktuell herrschenden gesellschaftlichen Einflüssen normierende Selbstbeziehung definiert. Ziel dieser bisherigen Ausarbeitung war es, eine begriffliche Basis zu schaffen, anhand dessen die beiden Konzepte der Selbstoptimierung und Sorge um sich miteinander in ein sinnvolles Verhältnis gesetzt werden können – um letztlich das Spannungsverhältnis im Sinne von Gemeinsamkeiten und Unterschieden herausarbeiten zu können. Folgende Abbildung 1 veranschaulicht die Zusammenfassung der bisherigen Arbeit:

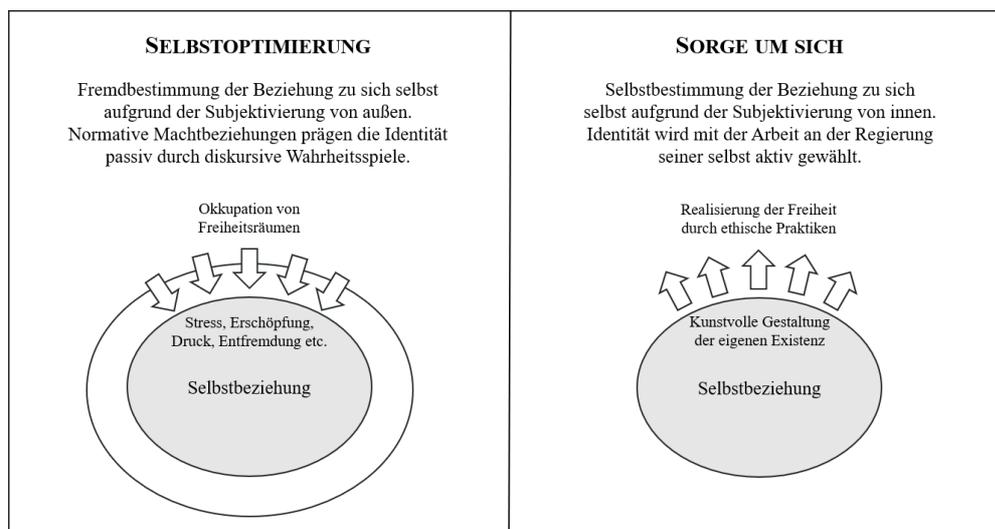


Abbildung 1: Wirkungsrichtungen von Selbstoptimierung und Sorge um sich

Das Selbst konstituiert sich je nachdem, welchen Einflüssen und Praktiken es ausgesetzt ist. Dabei ist es immer schon in ein Netz aus Beziehungen eingebunden – in Beziehung zu sich selbst und zu anderen. Es ist niemals unabhängig von anderen. Das, was wir als unsere Identität wahrnehmen (also das, nach dem wir auf der Suche sind, wenn wir „Wer bin ich?“ fragen), ist das Ergebnis jener inneren und äußeren Einflüsse und Praktiken sowie diskursiven Wahrheitsspiele. Das, was ich für gut und richtig halte, die Werte, nach denen ich lebe, oder das, was ich als schön empfinde und wonach ich mein Leben ausrichte, das finde ich nicht ganz alleine tief in mir selbst. Viele meiner Vorstellungen, die meine Identität und mein Selbstbild formen, habe ich immer schon von außen übernommen. Ausschlaggebend für die Subjektivierung ist das Verhältnis zwischen den Übernahmen von außen und dem Grad der Selbstführung von innen heraus. Es kommt auf die Haltung an, mit der das Verhältnis von Fremd- und Selbstbestimmung gestaltet wird.

In den Konzepten der Selbstoptimierung und der Sorge um sich lässt sich dieses Verhältnis konkretisieren. Diese wirken von unterschiedlichen Seiten auf die Konstitution der Selbstbeziehung ein und steuern den Prozess der Subjektivierung je nach Aktivität oder Passivität. Während die Selbstoptimierung im Wesentlichen (nicht absolut!) hier als eine normative Fremdbestimmung im Sinne einer passiven Subjektivierung charakterisiert ist und „von außen“ auf die Formung der Subjektivität einwirkt, wirkt die Sorge um sich als eine Selbstbestimmung im Sinne einer aktiven Subjektivierung „von innen“ heraus auf die Formung der Subjektivität ein. Der zentrale Knotenpunkt, an dem sich die beiden Konzepte berühren, ist die Freiheit in der Selbstbeziehung.²⁴

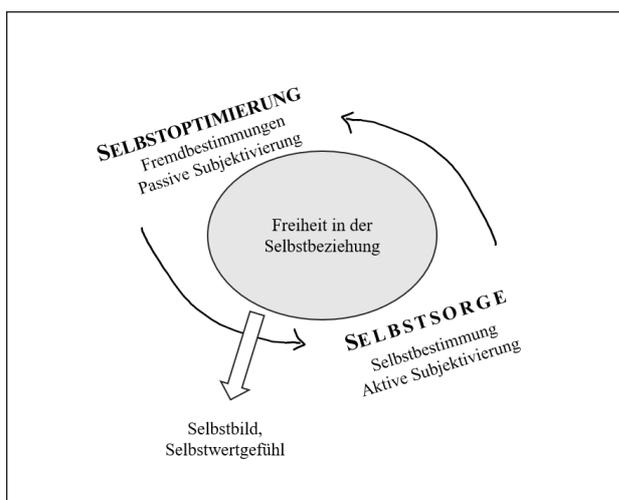


Abbildung 2: Freiheit als Knotenpunkt der Selbstbeziehung

²⁴ Wenn vom „Selbst“ die Rede ist, ist damit immer, wie bereits zuvor ausgearbeitet, im foucaultschen Sinne die prozessuale Beziehung des Subjekts zu sich selbst gemeint. Das ist dasjenige Phänomen, das durch Subjektivierung im Rahmen von Machtbeziehungen, Normen und Diskursen gebildet wird.

Freiheit wurde mit Foucault definiert als eine produktive Kraft des Subjekts, die Bedingungen gegebener Machtbeziehungen anders zu gestalten. Oder anders gesagt, um sich moralisch neu zu ihnen in Beziehung setzen. Freiheit ist also kein absoluter Wert, sondern vollzieht sich immer innerhalb eines Spielraums. Freiheit ist immer schon bestimmt durch die Grenzen, an denen sie entlangläuft. Sie ist hier wie ein Modus zu denken, in dem sich die Qualität der Selbstbeziehung ausdrückt. Der Spielraum der Freiheit ist auch kein rein theoretischer, so als ob die rechtliche Zusicherung von Freiheit durch eine legitime Institution uns damit automatisch zu freien Individuen machen würde. Nein, nach Foucault ist Freiheit immer nur in den asketischen Selbstpraktiken der Subjektivierung existent. Es benötigt einen ethischen Prozess der Selbstgestaltung, um seine individuelle Freiheit auszudrücken. Mit anderen Worten kann man sagen: frei werde ich dann, wenn ich im Praxisvollzug ich selbst werde (beispielweise ist das konkret bei der *parrhesia* der Fall, in der ich mich in meiner Subjektivität durch die Bindung an die Wahrheit in meiner Freiheit realisiere). Der Grad der Freiheit hängt dabei vom Grad der aktiven oder passiven Selbstgestaltung ab. Die Freiheit kann also einmal mehr, einmal weniger Raum einnehmen. Sie pulsiert, ausgehend vom Subjekt, vor und zurück, immer im Prozess der Entstehung und Vergehung. Die Freiheit muss tagtäglich praktiziert werden, ansonsten drohen bestehende oder sich in Entwicklung begreifende Machtverhältnisse die Räume zu besetzen. So hängt unsere Freiheit beispielsweise davon ab, wie wir die Urteile und Bewertungen anderer gewichten und woraus wir unsere Selbstbestätigung und unser Selbstwertgefühl beziehen.

In der Sorge um sich drückt sich Freiheit im Individuum als produktive Kraft auf Basis der Autonomie aus. Die Sorge um sich beruht auf der bewussten und freien Willensentscheidung, seine Existenz zur moralischen Verbesserung transformieren zu wollen. Äußere Machteinflüsse können das Subjekt zwar auf die Möglichkeit zu jener Selbsttransformation aufmerksam machen. Die Entscheidung, diese Arbeit leisten zu wollen und die Verantwortung, sie auch tatsächlich zu leisten, obliegt jedoch alleine dem Subjekt. Diese Argumentation lässt sich auch mit Kant untermauern. Kant bestimmt im ähnlichen Sinne den Begriff der Freiheit als den Schlüssel zur Erklärung der Autonomie des Willens. Autonomie bedeutet bei ihm, dass sich der Wille nach der Formel des kategorischen Imperativs selbst sein Gesetz gibt. Die Freiheit ist Qualität bzw. die Eigenschaft der Kausalität dieser Selbstgesetzgebung: „Der Wille ist eine Art von Kausalität lebender Wesen, sofern sie vernünftig sind, und Freiheit würde diejenige Eigenschaft dieser Kausalität sein, da sie unabhängig von fremden sie bestimmenden Ursachen wirkend sein kann“ (Kant 1785: 104). Freiheit als Selbstbestimmung der eigenen Existenz

übersetzt genügt demnach dem Prinzip der Autonomie. Im Gegensatz dazu bestimmt Kant Heteronomie als eine Fremdgesetzlichkeit, die Wirkungen nur nach dem Gesetz möglich gemacht hat, „daß etwas anderes die wirkende Ursache zur Kausalität bestimmte“ (Kant 1785: 105). Heteronomie bedeutet anders gesagt die Abhängigkeit von fremden Einflüssen bzw. vom Willen anderer (vgl. Kant 1785: 105). Freiheit ist also in der Heteronomie nicht oder nur sehr eingeschränkt vorhanden, da das Prinzip der Selbstbestimmung verletzt wird. Im Fall der Selbstoptimierung drückt sich mit Bezug auf Kant also ein Mangel an Freiheit als Heteronomie aus, insofern die Beziehung des Subjekts zu sich selbst durch Abhängigkeit von fremden Einflüssen konstituiert wird. Die Abhängigkeit oder der maßgebliche Einfluss anderer genügt, um von einer graduellen Fremdbestimmung zu sprechen. Es muss sich nicht notwendig um eine unter äußerem oder innerem Zwang zustande gekommene Handlung handeln (vgl. Fenner 2019: 27-30).

Unter dem Knotenpunkt der Freiheit, zwischen Heteronomie und Autonomie, wurden die beiden Konzepte der Selbstoptimierung und der Sorge um sich bisher als Opponenten dargestellt. Mit dieser Darstellung wurde jedoch ein gewisser Filter auf die Verhältnisbestimmung gelegt, da ja gerade die oppositionellen Erfahrungen aus der Praxis der Ausgangspunkt für die theoretischen Untersuchung dieser Masterarbeit waren. Die Trennung in zwei einander gegenüberstehende Konzepte sollte Erfahrungen aus der eigenen Lebenswelt als auch Beobachtungen und Erkenntnisse von Besuchern der Philosophischen Praxis argumentativ begründet wiedergeben. Um die Untersuchung unter dem Kriterium der Freiheit zu ermöglichen, wurde also von Beginn an von einem oppositionellen Verhältnis ausgegangen. Gleichzeitig bestanden jedoch auch von Beginn an Zweifel an der Schärfe dieser vollzogenen Trennung. Für die theoretische Argumentation ist diese Trennung zwar notwendig und gewissermaßen einfacher, da abstrakter, zu vollziehen. In der Praxis sind die Konzepte aufgrund ihrer Komplexität jedoch wesentlich schwieriger zu differenzieren, eben weil sie so eng mit der Subjektivität und dem psychischen Erleben von Individuen verwoben sind.

Es wirken immer beide Konzepte auf uns ein. Im Subjekt können Formen der Fremdbestimmung gleichzeitig auch mit Formen der Selbstbestimmung wirken. Die Selbstoptimierung geht auch mit einem gewissen Grad an Autonomie und damit Spielräumen von Freiheit einher und auch die Sorge um sich braucht immer Bezugspunkte innerhalb der herrschenden Machtbeziehungen, um überhaupt davon sprechen zu können, dass man sich selbst regiere und die Wahrheitsspiele anders spiele. Ich kann gleichzeitig auf die Gesetzgebung anderer hören und diese in die Überlegungen meiner eigenen Gesetzgebung miteinbeziehen. Das Subjekt der Spätmoderne, so die Argumentation, befindet sich anhand des zentralen

Knotenpunktes der Freiheit in einem steten Spannungsverhältnis von Selbstbestimmung und Fremdbestimmung. Da Freiheit als eine Art von Pulsieren rund um die Selbstbeziehung gedacht wird, ist es immer eine Frage der Aktivität oder Passivität, welches der beiden Konzepte gerade dominiert. Konzeptionell lassen sich Sorge um sich und Selbstoptimierung anhand der Grenze der individuellen Freiheit gleichzeitig wirkend denken. Konflikt entsteht dann, wenn die Selbstoptimierung den Puls der Freiheit mehr und mehr blockiert und der gefühlte Druck und die Erschöpfung im Individuum immer mehr werden, die Freiheit also in Zwang umschlägt. Konkret kann von einem Konflikt im Sinne der Disharmonie der psychischen und physischen Gesundheit des Subjekts gesprochen werden. Wenn die Beziehung zu sich selbst hauptsächlich durch selbstoptimierende Praktiken mit negativen Konsequenzen konstituiert wird, werden Räume der Freiheit besetzt, die das Subjekt daran hindern, seine Seinsweise ethisch zu gestalten. Doch woran können wir das erkennen?

Kant bietet uns als objektiven Maßstab für die Autonomie die Formel des kategorischen Imperativs. Dennoch lässt sich die Freiheit in Bezug darauf nur schwer objektiv fassen. Wie Freiheit bei Foucault ein Modus der Selbstbeziehung ist, ist sie bei Kant eine Qualität oder eine Eigenschaft der Selbstgesetzgebung. Freiheit bezieht sich bei Kant auf den eigenen Willen, drückt sich aber auch im Handeln nach derjenigen Maxime aus, von der ich will, dass sie ein allgemeines Gesetz werde. Wenn meine Handlungsfreiheit eingeschränkt ist oder ich stark vom Willen anderer beeinflusst bin, gibt das Hinweise auf heteronome Machtverhältnisse. Freiheit bleibt dabei aber immer etwas Abstraktes, nichts genau Fassbares oder Messbares. Auch mit Foucault lässt sich an dieser Stelle nichts Näheres sagen. Wenn davon die Rede ist, dass Selbstsorge eine ethische Praxis der Freiheit ist, dann bleibt zuletzt auch diese Formulierung nur schwer fassbar. Freiheit versteht sich hier vor allem als ein Gelingen der Selbstbeziehung. Als eine Selbsterfahrung, die eine positive Beziehung zum Selbst schafft und zur Fähigkeit der Selbstführung ermächtigt. Wir können nicht exakt definieren, wieviel weniger oder mehr Freiheit wir in einer bestimmten Situation haben. Jeder Versuch eines exakten objektiven Vergleichs zwischen weniger oder mehr Freiheit muss an einer definitiven Schwammigkeit scheitern. Der Grund liegt darin, dass es sich bei der Freiheit in diesem Kontext nicht um etwas Objektives, sondern um etwas Subjektives handelt. Es handelt sich um innere Freiheit, ein individuelles Gefühl von Freiheit, das entsteht, wenn wir unsere Subjektivierung aktiv gestalten. Wir erleben ein Gefühl von Befreiung, wenn wir inneren Druck loswerden können. Wenn wir uns zu einem gewissen Grad von Fremdbestimmungen distanzieren und uns damit auch von fremden Normen, Vorstellungen, Erwartungen lösen. Wenn wir uns nicht mehr daran orientieren, wer wir sein *sollen*, sondern daran orientieren, wer wir bereits im Hier und Jetzt

sind oder wer wir in Verbindung mit unseren eigenen Werten, Zielen und Wünschen sein *wollen*. Niemand anders kann aus dieser Perspektive von außen bewerten, ob wir gerade frei sind oder ob wir es nicht sind. Die Freiheit kann zwar sichtbar werden für andere in der Art und Weise der Selbstgestaltung, im *ethos* und den daraus resultierenden Handlungen. Sie kann sich auch darin zeigen, dass ich durch gewisse Selbstpraktiken einem erfüllteren Leben nach meinen Werten und Vorstellungen näherkomme. Primär bleibt sie aber ein innerpsychischer Prozess.

Dass es sich bei der Freiheit um ein Gefühl handelt, erklärt auch, warum die ganze Thematik so komplex ist. Gefühle sind körperliche Empfindungen, zu denen im Unterschied zu Emotionen laut dem Neurowissenschaftler Antonio R. Damasio ein geistiger Bewertungsprozess hinzukommt. Gefühle sind daher „immer verborgen, wie es nun einmal alle Vorstellungen sind, nur erkennbar für ihren rechtmäßigen Besitzer, das persönliche Eigentum des Organismus, in dessen Gehirn sie sich abspielen“ (Damasio 2005: 38). Gefühle hat man nicht einfach nur wie man Emotionen hat, sondern es vollzieht sich dabei auch immer ein Interpretationsprozess. In der Interpretation sind wir innerlich an der Entstehung und Auflösung von Gefühlen beteiligt. Wobei unsere Interpretation immer auch schon mit herrschenden Interpretationsangeboten aus der Gesellschaft verwoben ist. Und weil unsere Gedanken durch unsere individuellen Prägungen sehr unterschiedlich sind, unterscheiden sich auch unsere Gefühle bzw. lassen sie sich nur schwer von der subjektiv empfundenen Ebene auf eine objektive Ebene übersetzen. Gefühle sind Ausdruck des menschlichen Wohlbefindens oder Elends, so wie sie im Körper auftreten. Sie sind „mentale Sensoren für den inneren Zustand des Organismus“ und „mentale Manifestationen von Gleichgewicht und Harmonie, von Dissonanz und Missklang“ (Damasio 2005: 164). Freiheit ließe sich demnach vielleicht am ehesten mit einem Gefühl von Offenheit und Weite fassen, und Zwang mit einem Gefühl von innerem Druck und Enge, wobei das Ausmaß immer subjektiv bleibt. Wenn meine Praktiken der Selbstoptimierung, wie zum Beispiel digitale Selbstvermessungen, unter keinem ökonomischen Druck stattfinden und sie ein Gefühl von Offenheit in mir erzeugen, oder wenn ich darin sogar ein experimentell-spielerisches Selbstverhältnis zum Ausdruck bringe (vgl. Fenner 2020), dann überwiegt in dieser Situation meine Selbstbestimmung gegenüber den Fremdbestimmungen. Dennoch würde ich an dieser Stelle diese Praktiken nicht automatisch in die Kategorie der Selbstsorge einordnen, da die Parameter unterschiedlich sind, worauf im nächsten Kapitel eingegangen wird. Darüber hinaus können unsere Gefühle auch schlechte Ratgeber sein, denn sie können uns täuschen. Schon Han hat deutlich hervorgehoben, dass unsere Selbstaussbeutung in neoliberalen Arbeitskontexten oft mit einem Gefühl von Freiheit einhergeht, insofern wir denken, dass wir uns aus freien Stücken selbst ausbeuten und ausbeuten lassen. Wir können uns

oft ganz gewaltig darin täuschen, was gut für uns ist. Die Wahrheit nicht zu erkennen, sie nicht sehen zu wollen oder sogar eine Lüge zu leben, lässt sich oft erstaunlich lange durchziehen. Der Mechanismus der Entfremdung von uns selbst und unseren Gefühlen kann hier wie ein Schutz wirken, um uns einer schmerzhaften Wahrheit nicht stellen zu müssen.

Das Empfinden des Subjekts kann uns also wichtige Hinweise auf das Phänomen der Freiheit liefern, stößt dabei aber auch an allzumenschliche Grenzen. Es kann essentieller Ausgangspunkt und „Sensor“ dafür sein, sich mit der Thematik näher auseinanderzusetzen. Was es aber wirklich bedeutet, durch Akte der Freiheit „wir selbst“ zu werden, das lässt sich nur schwer in verständliche Worte fassen. Letztlich müssen wir dabei immer auf Gefühle zurückgreifen, die nur schwer in allgemeingültige Parameter einzuordnen sind. Die Untersuchung des Verhältnisses von Selbstoptimierung und Selbstsorge anhand des Kriteriums der Freiheit zeigt zwar einen opponierenden Charakter. Da sie aber letztlich immer auf individuelle Befindlichkeiten hinausläuft, lassen sich Gemeinsamkeiten und Unterschiede nicht klar herausarbeiten. Um der Möglichkeit einer deutlicheren Bestimmung des Verhältnisses näher zu kommen, wechseln wir die Perspektive und untersuchen die Parameter, an denen sich die beide Konzepte orientieren.

7.2 Verschiedene Parameter beim Streben nach Verbesserung

Wie in den Kapiteln zur Begriffsbestimmung herausgearbeitet wurde, kommt in beiden Konzepten das Motiv der Selbstverbesserung vor. Hier zeigt sich, dass die Konzepte nicht komplett opponierend sind. Es handelt sich sogar um den gleichen Mechanismus. Das Streben nach Verbesserung der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten mittels Selbstthematisierung ist die zentrale Gemeinsamkeit. Es geht um unsere Weiterentwicklung als Mensch. In beiden Fällen wollen wir an uns arbeiten, uns entfalten und das Beste in uns fördern. In beiden Fällen wollen wir eine Veränderung an uns selbst vornehmen und zielen dabei auf einen besseren, vollkommeneren Zustand ab. Auch kann in beiden Fällen der Auslöser für den inneren Motor zur Selbstverbesserung ein Impuls von außen sein, wie z.B. die Begegnung mit einer Person, die wir bewundern und die uns dazu bringt, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. Ebenso können in beiden Fällen gewisse Technologien und Praktiken zum Einsatz kommen, die uns bei der Gestaltung unseres Selbst unterstützen. Die Selbstoptimierung drückt sich außerdem nicht nur in einem ökonomisch-technischen Zugang zum Selbst aus, sondern umfasst wie die Selbstsorge auch technikfreie Praktiken wie Bildung, Körpertraining, Diät oder Meditation (vgl. Fenner 2020). Doch nicht jedes Streben nach

persönlicher Weiterentwicklung ist in die Kategorie der Selbstsorge einzuordnen. Die Analyse des Verhältnisses von Fremdbestimmungen und Selbstbestimmung haben gezeigt, dass es maßgebliche Unterschiede in Hinblick darauf gibt, woran sich die Selbstverbesserung orientiert. Um zu einer Antwort zu gelangen, müssen wir danach fragen, was denn genau mit „besser“ gemeint ist.

Wertbildung ist zwar ein äußerst komplexer Prozess und es kann nie klar definiert werden, wer die Wertemaßstäbe tatsächlich festlegt, was „von innen“ und was „von außen“ kommt. Bei der Selbstoptimierung, wie das Konzept in dieser Arbeit definiert wurde, ist jedoch der entscheidende Parameter die unreflektierte Orientierung an den vorgegebenen gesellschaftlichen Normen und Idealen (bzw. avanciert sie wie gezeigt letztlich selbst zur Norm). In der Begrifflichkeit der Optimierung haben wir es strenggenommen auf die höchstmögliche Stufe abgesehen, die als Ideal realistischweise oft gar nicht erreichbar ist. Eng gekoppelt an die neoliberale Leistungsethik bedeutet „besser“ hier also beispielsweise Handlungsabläufe effizienter zu gestalten, die eigenen Kompetenzen zu erweitern oder eine bessere körperliche oder psychische Leistungsfähigkeit zu erbringen. Diese können wir messen, vergleichen, bewerten. In der Selbstoptimierung steckt immer auch schon die Praktik des Vergleichens. Nicht wir alleine entscheiden, wie wir uns auf diese oder jene Weise verbessern. Der Drang zur Selbstverbesserung wird von der Gesellschaft als Norm vorgegeben und der Stress zur Selbstoptimierung fungiert als ein Statussymbol. Wer sich stresst, der leistet. Wir sehen uns auch immer mit den Augen anderer, fühlen uns beobachtet und bewertet oder werden auch offensichtlich bewertet. Meist werten wir uns dabei selbst ab, fühlen uns ungenügend, nicht gut genug, nicht perfekt genug, weil wir dem Ideal noch nicht entsprechen. Die Trennung zwischen „normal“ und „anormal“ erzeugt Druck (wobei natürlich nicht jede gesellschaftliche Normierung einen problematischen Druck erzeugen muss). Mit dem Internet bieten sich uns riesige und realitätsferne Vergleichsräume, die den Druck erhöhen. Unter dem Druck geht es dabei auch darum, konkrete Ziele zu erreichen, diese Ziele als autonomes und erfolgreiches Individuum auch besser, effektiver und schneller zu umzusetzen und darzustellen. In diesem Prozess wird die Gestaltung der eigenen Identität und des Lebens in Bezug auf Zeit, Arbeit, Freunde, Körper etc. den Zielen effizient untergeordnet. Unser Handeln wird vor allem dem Kalkül des Nutzens unterworfen, für „Sinnloses“ oder „zeitverschwenderische“ Tätigkeiten gibt es wenig Raum. Dadurch lernen wir nur zu funktionieren und verlieren unsere individuellen Vorstellungen und Wünsche, wie auch unsere Grenzen und unser Gespür für unsere körperliche und psychische Gesundheit aus dem Blick. Wir werden unzufrieden und unglücklich. Damit führt die Selbstoptimierung durch die Orientierung an normativen

Maßstäben letztlich in eine Sackgasse, weil sie den Fokus der Selbstverbesserung falsch oder zumindest oft sehr unreflektiert setzt. Es zeichnet sich bei vielen Menschen eine mechanisierte Optimierung von Lebensprozessen ab, die in eine Richtung laufen, aus der sich negative Konsequenzen ergeben. Deshalb kann die Bezeichnung von Apps zur körperlichen Selbstoptimierung wie Schrittzähler, Fitnesstracker oder Ernährungstagebücher als „Selbstsorge-Apps“ in die Irre führen (vgl. Ochsner 2018: 124). Ochsners These ist, dass im Rahmen von Selbstsorge-App-Ökologien eine zwischen Autonomie und (Selbst-)Kontrolle, durch (freiwillige) Arbeit geformte und auf Leistungsmaximierung ausgerichtete, prekäre Subjektivität hergestellt wird (vgl. Ochsner 2018: 126). Doch gerade die Ausrichtung auf die Norm der Gesundheit, insofern die „Anwendungen auf Basis formalisierter, prozessierter, analysierter, evaluierter, visualisierter (und mithin evidenzbildender) sowie immer wieder zu synchronisierender und zu kontrollierender Daten, die die (Selbst-)Regierung der Körperhaushalte mitbestimmen und eine kontinuierliche Bilanzierung ermöglichen bzw. verlangen“ (Ochsner 2018: 124), zeigt deutlich, dass solche Apps in das Schema der Selbstoptimierung, und nicht der Sorge um sich fallen. Han fasst die Lage so zusammen: „Vor lauter Daten aber verfehlt der Selbstoptimierer die wirkliche Sorge um sich selbst“ (Han 2019: 59). Mehr Aufschluss bekommen wir, wenn wir uns die Frage stellen, für wen oder was ich mich eigentlich optimieren möchte? Wo hört mein natürliches Entwicklungsstreben auf und wo beginne ich mich daran zu orientieren, was die Gesellschaft vorgibt? Die Selbstoptimierung vermag uns zuweilen darin täuschen, wenn sie uns im Glanz des Selbstverwirklichungsversprechens echte Orientierung verspricht. Letztlich führt sie oft viel mehr dazu, dass wir auf dem Weg die Orientierung und uns selbst verlieren.

Auch bei der Sorge um sich können Impulse zur Veränderung von außen kommen. Die antiken Philosophen hatten auch immer ihre Vorbilder. Die Orientierung bleibt aber nicht allein im Außen bestehen. Im Unterschied zur Selbstoptimierung ist der Parameter bei der Sorge um sich das, was ich den inneren Kompass nenne (Mortari nennt es das „innere Zentrum“ vgl. Mortari 2016: 12). Der innere Kompass ist das metaphorische Bild für die ethische Stärkung der Selbstbeziehung. Er ist das Ergebnis einer tiefgründigen, selbsterkennenden, sorgenden Arbeit an sich selbst, der Halt und Orientierung aus sich selbst herausgibt, Orientierung an den individuellen Vorstellungen und Wünschen. Dabei bekommen auch die eigenen Ecken und Kanten, die Schwächen und Unzulänglichkeiten einen Raum. Es geht nicht darum, diese komplett ausmerzen zu wollen, sondern an sich selbst anzuerkennen und in das Selbstbild zu integrieren. Scheitern, Schmerzen, Krisen zeigen uns hier wichtige Meilensteine in unserer

Entwicklung, um innerlich zu wachsen. Sie sind sogar notwendiger Bestandteil auf der Reise zu uns selbst.

„Besser“ steht bei der Selbstsorge in keinen Zusammenhang mit Effizienz und Perfektionierung, sondern bedeutet die Weiterentwicklung der Seele. Ein „besserer“ Mensch zu werden ist hier immer in einem ethischen Sinne gedacht. Ziel ist die Förderung der eigenen Seelengröße. Jeden Tag sein Bestes zu geben, um seinen Charakter zu bilden ist Selbstsorge. Was menschlich „besser“ ist, kommt immer darauf an, welche Ziele man als Einzelner aus seiner Erfahrung heraus für sich selbst steckt. Selbstsorge leitet die Selbstverwirklichung und die Gestaltung des Lebens von innen heraus an, ausgehend von der Selbsterkenntnis und den eigenen Lebensprinzipien. Die Selbstbestimmung folgt keiner allgemeinverbindlichen Norm, sondern ist eine Option. Sie folgt einer Entscheidung, die wir bewusst treffen dürfen. Die Richtungen, die das Sein nehmen soll, werden autonom gewählt und bewusst eingeschlagen (vgl. Mortari 2016: 12). Es werden nicht einfach Normen und Leitbilder von außen übernommen, die nicht die meinen sind. Sondern es wird aktiv dazu beigetragen, das Ideal der Seelengröße täglich gemäß seinem eigenen inneren Maßstab, seinem inneren Kompass zu praktizieren. Verbesserung bedeutet nicht automatisch schneller, höher, weiter, sondern kann auch bedeuten, authentisch nach seinen Werten zu leben. Während bei der Selbstoptimierung nur wenig Verbindung zu seinem Inneren besteht, fördert und kultiviert die Selbstsorge bewusst diese Verbindung zum Innen. Ich entwickle ein Gespür für meine Grenzen und das, was mir guttut oder schadet. Ich weiß, wann ich mit mir selbst verbunden bin und wann ich um meiner selbst willen stoppen muss. Ich kann erkennen, dass ich gut und genug bin, so wie ich bin, und kann es auch in meinem persönlichen Empfinden, in meinem Körper fühlen. Ich erlaube mir regelmäßige Erholungsphasen, Zeiten der Muße und des Alleinseins. Bei der Selbstsorge geht es nicht um die Frage, für wen oder was ich mich optimiere. Sondern darum, wie ich mich als Mensch ethisch in meinem Charakter transformiere.

Dabei geht es nie alleine nur um den Bezug zu sich selbst, sondern auch darum, mit der ethischen Arbeit an sich selbst zum Allgemeinwohl des Kollektivs beizutragen. Die Sorge um sich hat nie nur sich selbst, das eigene Ego, sondern immer auch die Tugendhaftigkeit und die moralische Beziehung zur Welt (und zur Gemeinschaft der *polis*) mit im Blick. Als Beziehungswesen können wir gar nicht anders als unser Sein immer gemäß unserer Selbstbeziehung in die Welt zu tragen und damit auch auf die bestehenden Machtverhältnisse einzuwirken. In der Sorge um sich, in der die Selbsterkenntnis die oberste Regel ist, gilt es, einen sehr reflektierten Umgang damit zu pflegen. Der neoliberale Leitspruch „Du findest Dein Glück in Dir selbst“ wird hier aufgebrochen. Philosophische Sorge um sich ist in dieser Hinsicht

nicht einfach oberflächliche Selbstoptimierung in einem anderen Gewand. Sie stellt eine echte alternative Lebensweise dar. Sie förderte eine individuelle Widerstandsmentalität gegen die herrschenden Strukturen, die zur Überforderung, zu Minderwertigkeitsgefühlen und Krankheit führen. Die Selbstsorge befähigt Menschen „nicht so“ regiert zu werden, sondern auch diskursive Machtverhältnisse unterwandern und bestehende Strukturen verändern zu wollen.

Irritation entsteht, wenn Philosophische Sorge um sich mit dem aktuell medienwirksamen Selfcare Trend verwechselt oder gleichgesetzt wird. Viele Praktiken die als Selfcare bezeichnet werden, folgen mitunter auch der Zwecklogik der Selbstoptimierung, z.B. bewusst eine Auszeit zu nehmen und das tun, was einem gut tut, *um dann* drei Stunden später wieder voller Energie arbeiten zu können. Dem Schlaf die oberste Priorität vor sozialen Beziehungen einzuräumen, *um voll* leistungsfähig für den Alltag zu sein. Akribisch auf die Ernährung zu achten und den Körper als einen heiligen Tempel zu erklären, *um schön* zu sein und auf der Bühne bewundert zu werden. Sich in Meditation und Achtsamkeit zu üben, *um dauerhaften* Stress abzubauen. Wie bereits gezeigt, geht die Philosophische Sorge um sich weitaus tiefer, indem sie die existenziellen Bedingungen unseres Seins berührt und zur Transformation in Bindung an die Wahrheit im Sinne der *parrhesia* befähigt. Transformation nicht zum Zweck fremder Wertvorstellungen, sondern zur Entwicklung der eigenen Tugendhaftigkeit und Weisheit.

8 Potenziale der Philosophischen Praxis

Die Transformation durch die Selbstsorge realisiert sich in der Kunst, das eigene Leben anhand einer Reihe eingeübter Grundhaltungen souverän zu führen. Selbstsorge – die eine ethische Praxis der Freiheit und Philosophie als Lebensform ist – ist auch die kunstvolle Gestaltung der eigenen Existenz, die Ästhetik der Existenz, die die gesamte Seinsweise eines Menschen ethisch bestimmt. Aus der ethischen Perspektive versteht es sich von selbst, dass Menschen, die auf der Suche nach Orientierung sind, diese Fähigkeit zur souveränen Lebensführung dringend benötigen. Insofern die Lebenskunst nach Schmid keine kategorischen, apriorischen, allgemeinverbindlichen Normen kennt, ergeben sich die Ziele und Regeln zur Gestaltung des Lebens (zum „Grundkönnen des Lebensvollzugs“) aus der eigenen Erfahrung. Der Ansatz, einer solchen Philosophie der Lebenskunst den Boden für solche Erfahrungen zu ermöglichen, gestaltet sich in der Philosophischen Praxis (vgl. Schmid 2000: 30).

Die Philosophische Praxis, im Sinne der dialogischen Gesprächsbeziehung zwischen Praktiker und Besucher, aber auch im Sinne der eigenständigen alltäglichen Selbstformung durch philosophische Übungen, öffnet und hält den Raum für die ethische Gestaltung des Selbst

und des eigenen Lebens. Durch die Philosophische Praxis kann das antike Konzept der Selbstsorge nach Foucault für unsere heutige Zeit als eine Möglichkeit zur oppositionellen Lebensführung zur Selbstoptimierung fruchtbar gemacht werden. Die sorgende Arbeit an sich kann dabei in einem professionellen Rahmen geübt, reflektiert, neu bedacht und immerzu weiterentwickelt werden. Bewusstsein dafür, dass unser Selbst nicht einfach gegeben ist, sondern laufend kreiert wird, und maßgeblich durch unsere eigenen individuellen Realitätskonstruktionen geformt wird, kann geschaffen werden. So kann die bewusste Entwicklung des inneren Kompasses im Zentrum der Zusammenarbeit stehen, die dem Besucher Halt und Orientierung ermöglicht. Der dialogische Austausch und die Beziehung zwischen Praktiker und Besucher ermöglichen es dem Besucher, aus seiner Selbstzentrierung auszubrechen und sich auch in größere Zusammenhänge einzuordnen. Sie ermöglichen es, sich als gesellschaftliches Produkt zu begreifen und neue Bilder davon zu bekommen, was es bedeutet, nicht nur ein „ich“, sondern immer auch schon ein „wir“ zu sein.

Philosophische Praxis öffnet Räume der Freiheit, die die Möglichkeit zur Distanzierung von herrschenden Normen (zumindest momenthaft reflexiv) und zur positiven Entfaltung der Selbstbeziehung schaffen. Räume der Freiheit, die einen Rückzug bieten und das Nachdenken über und die Gestaltung der eigenen Identität ermöglichen. Räume der Freiheit, in der die Fähigkeit zur Selbstführung entwickelt wird. Sie ermöglicht die Befreiung des Individuums von Illusionen, die es selbst kreiert oder internalisiert hat (vgl. Paul-Horn 2015: 90). Ein aktiver Bruch, ein Moment des Aufatmens und der Befreiung, wird in dem Spannungsfeld zwischen Selbstoptimierung und Selbstsorge möglich. Sie ermutigt und befähigt uns zur praktischen Einübung des Lebensstils der radikalen Selbstverantwortung. Selbsterkenntnis und Selbstverantwortung eröffnen uns auch mehr Spielräume für die Freiheit zur Wahl. Zur Wahl, neue Linien der Subjektivität zu eröffnen und mit ihnen zu experimentieren. Zum Beispiel können neue Haltungen im Umgang mit Konzepten von Gesundheit und Krankheit erkannt oder entwickelt werden. Wenn die Gesundheit zur Selbstoptimierungsfalle wird, dann befähigt die Philosophische Praxis zur Mündigkeit, um die normativen Maßstäbe kritisch zu reflektieren und eine Distanzierung von ihnen zu erleichtern. Nicht jede Form gesellschaftlicher Normierung und sozialen Drucks muss problematisch sein. Entscheidend ist es lediglich einen Raum für die kritische Diskussion der normativen Maßstäbe zu ermöglichen (vgl. Fenner 2020).

Die Philosophische Praxis eröffnet ebenso Räume der Freiheit, in denen negative (oft blockierte) Emotionen und Krisenerfahrungen Platz finden und ins Fließen kommen dürfen. Die gesellschaftliche Situation – mitsamt ihrem Umgang mit den häufig bei Seite geschobenen Schattenseiten des Lebens – kann in Frage gestellt und kritisch reflektiert werden. Neue

Methoden im individuellen Umgang mit Emotionen und Gefühlen können erlernt, entwickelt und geübt werden. Durch den ganzheitlichen Ansatz der Selbstsorge über die Einübung in Denk- und Verhaltensgewohnheiten geht es nämlich nicht nur um das rationale Begreifen, sondern auch um die emotionale Transformation der Erkenntnisse. Gerade hierin besteht ein großes Potenzial der Philosophischen Praxis, wenn sie Praktiken der Selbstsorge einbindet: Dass sie nicht nur Raum zum Reden und Gehörtwerden ist, sondern durch die aktive Konstituierung der Subjektivität auch die emotionale Ebene miteinschließt. Indem sie Menschen dabei unterstützt, aus der reinen Verkopfung und aus ihren Gedankenspiralen auszubrechen und sich auch mit ihrem Körper, ihren Emotionen, ihren Gefühlen, ihrer Selbstbeziehung und ihrem inneren Kompass zu verbinden. Die Philosophische Praxis trägt zur Ausbildung des *ethos* des Besuchers bei, was sich schließlich immer auch positiv auf das Kollektiv auswirkt. In einem Raum, in dem wir keine allgemeingültigen Aussagen treffen, wo wir nicht in Schubladen schieben und vorschnelle Bewertungen treffen, wird es uns ermöglicht, dem Individuellen und Einzigartigen, wozu auch unsere Gefühle gehören, einen Ausdruck zu geben. Um aus dieser Erfahrung in unserer Selbstbeziehung gestärkt wieder in die Welt und die Gesellschaft zu blicken und im offenen strategischen Spiel der Machtbeziehungen seinen individuellen, positiven Beitrag zu leisten. Auch wird das Bewusstsein gestärkt, dass es keine „absolute“ Freiheit gibt, sondern unsere Freiheit davon abhängt, in welcher Weise wir unsere Identität anhand von Wahrheitsspielen und Praktiken der Freiheit konstituieren. Das ermöglicht einen neuen Zugang zur Authentizität, zu unserem Zugang zur Wahrheit, zur wahrhaftigen Prüfung unserer Seele. Diese Form der moralischen Verbesserung ermöglicht uns mit einer anderen Haltung in die gesellschaftlichen Wahrheitsspiele einzutreten und das Spiel gegebenenfalls zu modifizieren, die Spielregeln anders zu gestalten. Philosophisch praktizierte Selbstsorge ist die Kunst, das eigene Leben als Manifestation reflektierter Wahrheit zu gestalten. Das Ausmaß der Bedeutung, welche diese Interpretation der Philosophischen Praxis in Anlehnung an Foucaults Forschungen für unsere Gesellschaft hat, kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Wer daran zweifelt, darf sich in der Praxis selbst davon lebensweltlich überzeugen, welche Wirkungen die Selbstsorge auf die eigene Realität hat.

9 Fazit

Mit der Auseinandersetzung von Selbstsorge im Kontext der Lebenskunst fragt Foucault auf seine Weise nach der Bedeutung von Philosophie auch außerhalb ihres akademischen Rahmens. Foucaults philosophische Überlegungen sind nie dogmatisch, immer offen dafür selbst bedacht

und weiterentwickelt zu werden. Sie eröffnen interessante Möglichkeiten, Verbindungen zwischen Theorie und Praxis zu schaffen und das Verhältnis von praktischer Selbst-Kultivierung und philosophischer Forschung zu untersuchen (vgl. Heubel 2007: 86). In dieser Masterarbeit wurde in Anlehnung an Foucaults Denken der Versuch unternommen, Erfahrungen und Beobachtungen aus der Philosophischen Praxis in theoretische Überlegungen zu übersetzen, um mehr Klarheit und Ordnung in die Thematik zu bringen. Das zentrale Ausgangsproblem bestand in der psychischen Krise unserer spätmodernen Subjektkultur, das zahlreiche negative Konsequenzen und philosophische Themen zum Vorschein bringt. Das Streben nach Selbstverwirklichung und -entfaltung läuft anhand der erlebten und auch vom Arbeitsmarkt geforderten Authentizität parallel mit dem Streben nach gesellschaftlichem Erfolg und Anerkennung. Dieses Streben hat seine Schattenseiten, die im privaten wie auch im sozialen Raum gerne vernachlässigt werden. Um dieser psychischen Krise zu begegnen, wurde nach dem Verhältnis von Selbstopтимierung und Sorge um sich im Kontext der neoliberalen Steigerungslogik gefragt. Es hat sich dabei herausgestellt, dass die beiden Konzepte eng miteinander verzahnt sind. Als Knotenpunkt der Verzahnung wurde die Freiheit der Selbstbeziehung ausgearbeitet und analysiert. Freiheit ist hier die Fähigkeit, sich selbst zu führen. Während die Selbstopтимierung eine normierende Selbstbeziehung darstellt, stellt die Selbstsorge eine öffnende Selbstbeziehung dar. Die Selbstopтимierung wirkt sich tendenziell negativ auf die Freiheit des Individuums aus, die Selbstsorge hingegen eröffnet neue Räume der Freiheit. Da es sich bei dieser Freiheit jedoch letztlich um ein subjektives Gefühl handelt, lässt sich das Verhältnis der Konzepte auf diesem Weg schwer konkret fassen.

Der Blick wurde daher auf die Parameter gewendet, an denen sich die beiden Konzepte orientieren. Gemeinsamkeiten und Unterschiede wurde dadurch deutlicher. Das Motiv der Selbstverbesserung wurde als zentrale Gemeinsamkeit beider Konzepte erkannt. In beiden Fällen wollen wir an uns arbeiten, uns entfalten und das Beste in uns fördern. In diesem Prozess können wir in beiden Fällen auf verschiedene Selbsttechniken zurückgreifen, um unser Leben zu steuern und uns gezielt weiterzuentwickeln. Ob man nun gewisse Apps zur Selbstverbesserung als „Technologien der Freiheit“ (vgl. Osborne 2001) bezeichnen möchte, hängt wesentlich davon ab, welchen Begriff man von der Freiheit hat und welche langfristige Wirkung die jeweilige App tatsächlich auf unsere Subjektconstitution hat.

Trotz der Gemeinsamkeiten haben sich letztlich auch klare Unterschiede zu erkennen gegeben. Diese liegen vor allem darin, was beim jeweiligen Konzept unter „besser“ verstanden und gelebt wird. Letztlich hat sich herausgestellt, dass die Selbstsorge eine oppositionelle Lebensführung zur Selbstopтимierung in Bezug auf die Tugend darstellt. Bei der

Selbstoptimierung bedeutet „besser“ den herrschenden normativen Standards mehr und mehr zu entsprechen, wodurch die eigene Seele aus dem Blick geraten kann. Die Selbstoptimierung erscheint als Norm zwar unter dem Licht der Tugend, hat aber die eigene Tugendhaftigkeit, das *ethos*, nicht im Blick. Die einengende, selbstoptimierende Fokussierung auf das Selbst kann dadurch die Gemeinwohlorientierung schwächen. Bei der Selbstsorge hingegen bedeutet „besser“ die Kultivierung der eigenen Seelengröße, des Charakters, des *ethos*. „Besser“ orientiert sich dabei am inneren Kompass, also daran, welche Erfahrungen man als Einzelner gemacht hat und welche Ziele und Prinzipien man sich daraus für die Orientierung im Leben gesteckt hat. Damit kann den negativen Auswüchsen des Selbstoptimierungstrends entgegengearbeitet werden. Die konflikthafte Spannungsgeladenheit des leistungsgetriebenen Optimierungsstrebens kann überwunden werden.

Die Philosophische Praxis stellt den geeigneten Rahmen zur Einübung von selbstsorgenden Praktiken und deren Reflexion und Diskussion dar. Die ethische Stärkung der Selbstziehung als Praxis der Freiheit ermöglicht dem Individuum mit einer wahrhaftigen, authentischen Haltung auf den Spuren der Lebenskunst zu wandern und sich zu verwirklichen. Wie gezeigt wurde, reichen die Potenziale der Philosophischen Praxis aber auch über die individuelle Ebene hinaus. Die Fähigkeit zur Orientierung sowohl in sich selbst als auch am Gemeinwohl sollte daher von klein auf in allen gesellschaftlichen Schichten kultiviert werden. Daher plädiere ich dafür, dass Philosophische Praxis ein zentraler Bestandteil unseres Bildungssystems wird. Philosophische Praxis sollte in einem breiten Ausmaß institutionalisiert werden, ohne dabei ihren freigeistigen Ansatz zu verlieren. Es sollten niederschwellige Angebote geschaffen werden, um alle gesellschaftlichen Schichten zu erreichen. Kinder sollten schon von klein auf lernen, sich kritisch reflektiert mit den gegebenen Umständen auseinanderzusetzen und sogenannte Selbstverständlichkeiten zu hinterfragen, um die Selbstbeziehung zu stärken und sich zu den Machtbeziehungen souverän in Beziehung setzen zu lernen. Dabei wirkt sich die Entwicklung des inneren Kompass nicht nur auf die moralische Verbesserung der eigenen charakterlichen Seelengröße, sondern auch auf die Verbesserung der Welt aus, von der wir alle immer schon ein Teil sind.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Wirkungsrichtungen von Selbstoptimierung und Sorge um sich.....66

Abbildung 2: Freiheit als Knotenpunkt der Selbstbeziehung.....67

Quellenverzeichnis

ACH, JOHANN UND POLLMANN, ARND (Hg.) (2015): *No Body Is Perfect. Baumaßnahmen am menschlichen Körper. Bioethische und ästhetische Aufrisse*. Bielefeld: transcript.

ALLHOFF, FRITZ, ET AL. (2010): „Ethics of Human Enhancement: 25 Questions & Answers“, in: *Studies in Ethics, Law, and Technology*. Berkeley Electronic Press, Volume 4, Issue 1, Article 4.

ALTHUSSER, LOUIS (1970): „Ideologie und ideologische Staatsapparate. Anmerkungen für eine Untersuchung“, in: *Ideologie und ideologische Staatsapparate. Aufsätze zur marxistischen Theorie*. Hamburg: VSA 1977, 108-153.

ACHENBACH, GERD (1983): „Die Eröffnung – Und: Beantwortung der Frage, wer mit welchen Problemen die Philosophische Praxis aufsucht“, in: Achenbach, Gerd (Hg.): *Zur Einführung der Philosophischen Praxis. Vorträge, Aufsätze, Gespräche und Essays, mit denen sich die Philosophische Praxis in den Jahren 1981 bis 2009 vorstellte. Eine Dokumentation*. Köln: Dinter, 57-61.

– (1984): „Philosophie, Philosophische Praxis und Psychotherapie“, in: Achenbach, Gerd (Hg.): *Zur Einführung der Philosophischen Praxis. Vorträge, Aufsätze, Gespräche und Essays, mit denen sich die Philosophische Praxis in den Jahren 1981 bis 2009 vorstellte. Eine Dokumentation*. Köln: Dinter, 289-303.

– (1999): „Kurzgefaßte Beantwortung der Frage: Was ist Philosophische Praxis?“, in: Achenbach, Gerd (Hg.): *Zur Einführung der Philosophischen Praxis. Vorträge, Aufsätze, Gespräche und Essays, mit denen sich die Philosophische Praxis in den Jahren 1981 bis 2009 vorstellte. Eine Dokumentation*. Köln: Dinter, 15-17.

BERGMANN, RAPHAEL (2019): *Biohacking. Das Praxis-Handbuch*. Epubli.

BIBLIOGRAPHISCHES INSTITUT GMBH (2021): „Selbstoptimierung, die“, *Duden*. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung> (20.7.2022).

BOHLMANN, RALF (2017): *Erschaffe die beste Version von dir: Dein Neustart in ein gesundes und glückliches Leben*. München: Riva.

BRANDT, DANIEL (2010): *Philosophische Praxis. Ihr Begriff und ihre Stellung zu den Psychotherapien*. 2. Auflage. Freiburg im Breisgau: Karl Alber.

BRÖCKLING, ULRICH (2007): *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

BUTLER, JUDITH (1991): *Das Unbehagen der Geschlechter*. Frankfurt am Main: Suhrkamp

- (1993): „Körper von Gewicht. Die diskursiven Grenzen des Geschlechts“, in: *Texte zur Kulturtheorie und Kulturwissenschaft*. Ditzingen: Reclam 2019, 264-280.
- CIPOLLETTA, PATRIZIA (2016): „Die philosophische Praxis als Ausübung jener Freiheit welche die Wissenschaft verneint“, in: Patrizia Cipolletta (Hg.): *Ethik und philosophische Praxis*. Würzburg: Königshausen & Neumann, 9-34.
- COVEY, STEPHEN (2004): *Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*. 15. Auflage. Offenbach: Gabal Verlag 2009.
- DAMASIO, R. ANTONIO (2005): *Der Spinoza-Effekt. Wie Gefühle unser Leben bestimmen*. 9. Auflage. Berlin: List 2018.
- DI MARCO, CHIARA (2016a): „Seneca. Philosophisch denken und leben“, in: Patrizia Cipolletta (Hg.): *Ethik und philosophische Praxis*. Würzburg: Königshausen & Neumann, 35-57.
- (2016b): „Selbsterfahrung und die praktizierende Philosophie“, in: Patrizia Cipolletta (Hg.): *Ethik und philosophische Praxis*. Würzburg: Königshausen & Neumann, 135-162.
- DOVOLICH, CLAUDIA (2016): „Therapeutische Kultur und Cura sui“, in: Patrizia Cipolletta (Hg.): *Ethik und philosophische Praxis*. Würzburg: Königshausen & Neumann, 105-134.
- ECKHARDT, ANNE, ET AL. (2011): *Human Enhancement*. TA-SWISS, Band 56. Zürich: vdf.
- EHRENBERG, ALAIN (1998): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2004.
- (2011): Depression: Unbehagen in der Kultur oder neue Formen der Sozialität, in: Menke, Christoph und Juliane Rebentisch (Hg.): *Kreation und Depression. Freiheit im gegenwärtigen Kapitalismus*. Berlin: Kadmos, 52-62.
- ETKOV, SERGEJ (2018): *Biohacking für Einsteiger. Entfalte dein volles Potenzial durch einfache biologische Selbstoptimierung*. Independently published.
- FENNER, DAGMAR (2019): *Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss*. Tübingen: Narr Francke Attempto Verlag.
- (2020): „Selbstoptimierung“, *Bundeszentrale für politische Bildung*. <https://www.bpb.de/themen/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung> (20.7.2022).
- FLICK, SABINE (2007): „Zur Selbstsorge des unternehmerischen Selbst“, in: *Psychoanalyse - Texte zur Sozialforschung* 2, 266-282.
- FOUCAULT, MICHEL (1969): „Was ist ein Autor?“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Michel Foucault. Schriften zur Literatur*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2003, 234-270.
- (1970): *Die Ordnung des Diskurses. Inauguralvorlesung am Collège de France*. Frankfurt am Main: Fischer 1991.
 - (1972): „Theorien und Institutionen des Strafvollzugs“, in: Daniel Defert u. François Ewald (Hg.): *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*. Band II. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2002, 486-490.
 - (1975): *Überwachen und Strafen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2014.

- (1976): *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit I*. 20. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2014.
- (1978a) „Die ‚Gouvernementalität‘“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Analytik der Macht*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2005, 148-174.
- (1978b): *Dispositive der Macht*. Berlin: Merve.
- (1978c): *Territorium, Bevölkerung. Geschichte der Gouvernementalität I. Vorlesungen am Collège de France 1977-1978*. 7. Auflage 2020. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2006.
- (1979): *Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II. Vorlesungen am Collège de France 1978-1979*. 8. Auflage 2020. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2006.
- (1980): „Sitzung vom 9. Januar 1980“, in: *Die Regierung der Lebenden. Vorlesungen am Collège de France 1979-1980*. Berlin: Suhrkamp 2014, 15-41.
- (1981): „Subjektivität und Wahrheit“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. 5. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2015, 74-80.
- (1982a): „Die Hermeneutik des Subjekts“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2015, 123-136.
- (1982b): *Hermeneutik des Subjekts. Vorlesungen am Collège de France 1981/82*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2016.
- (1982c): „Subjekt und Macht“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. 5. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2015, 81-104.
- (1983): *Die Regierung des Selbst und der anderen. Vorlesungen am Collège de France 1982/83*. 1. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2012.
- (1984a): *Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 1986.
- (1984b): *Der Mut zur Wahrheit. Die Regierung des Selbst und der anderen II. Vorlesungen am Collège de France 1983/84*. 1. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2012.
- (1984c): „Die Ethik der Sorge um sich als Praxis der Freiheit“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Analytik der Macht*. 7. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2017, 274-300.
- (1984d): „Die politische Technologie der Individuen“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits*. Band IV. 1980-1988. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2005, 999-1015.
- (1984e): „Die Rückkehr der Moral“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2015, 239-252.
- (1984f): *Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit III*. 13. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2017.
- (1984g): „Was ist Aufklärung?“, in: Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2015, 171-190.

FRANK, ROBERT UND COOK, PHILIPP (1995): *The Winner-Take-All Society. Why the Few on the Top Get so Much Than the Rest of Us*. New York: Penguin Books.

GNEDT, JULIA (2018): *Selbstoptimierung. Ursachen und soziale Risiken eines modernen „Trends“*. Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Science im Masterstudium Sozialwirtschaft. Johannes Kepler Universität Linz.

- GOTZLER, MAX (2018): *Biohacking – Optimiere dich selbst. Besser schlafen. Mehr leisten. Ausgeglichen sein. Länger leben.* München: Riva.
- GUSSONE, BARBARA UND GÜNTER SCHIEPEK (2000): *Die „Sorge um sich“. Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen.* Tübingen: dgvt-Verlag.
- HADOT, PIERRE (2002): *Philosophie als Lebensform. Antike und moderne Exerzitien der Weisheit.* 3. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer 2011.
- HAN, BYUNG-CHUL (2010): *Müdigkeitsgesellschaft.* 11. Auflage. Berlin: Matthes & Seitz 2015.
- (2012a): *Agonie des Eros.* 3. Auflage. Berlin: Matthes & Seitz 2013.
 - (2012b): *Transparenzgesellschaft.* 3. Auflage. Berlin: Matthes & Seitz 2013.
 - (2013): *Im Schwarm. Ansichten des Digitalen.* 4. Auflage. Berlin: Matthes & Seitz 2017.
 - (2016): *Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken.* Frankfurt am Main: Fischer.
 - (2019): *Kapitalismus und Todestrieb. Essays und Gespräche.* 1. Auflage. Berlin: Matthes & Seitz.
- HEUBEL, FABIAN (2007): „Selbstkultivierung und Kritik: zu Foucaults ‚Hermeneutik des Subjekts‘“, in: Ute Gahlings u.a. (Hg.): *III. Jahrbücher für Lebensphilosophie. Praxis der Philosophie. Gernot Böhme zum 70. Geburtstag.* München: Albunea Verlag, 85-108.
- HOLERT, TOM (2002): „Führungskräfte. Visuelle Anordnungen und die Rolle der Subjektivität“, in: Hans Dieter Huber u.a. (Hg.): *Bild/Medien/Wissen: Visuelle Kompetenz im Medienzeitalter.* München: kopaed, 145-162.
- HOLME, HANNAH (2018): *Die Sorge um sich – Die Sorge um die Welt. Martin Heidegger, Michel Foucault und Hannah Arendt.* Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH.
- HUMAN HEALTH ACADEMY (2019): *Selbstoptimierung durch Biohacking. Spreng deine Grenzen! Werde die beste Version von Dir! Dein Weg in ein neues Leben! #gesund leben,* Band 5. Independently published.
- KANT, IMMANUEL (1785): „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“, in: Jonas Pfister (Hg.): *Texte zur Freiheit.* Ditzingen: Reclam 2014, 104-109.
- KLOPOTEK, FELIX UND PETER SCHEIFFELE (Hg.) (2016): *Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft.* Berlin: Matthes & Seitz.
- KRAPPEK, GEORG (2019): *Biohacking: Körper und Geist optimieren durch Ernährung, Meditation und Training – Besser schlafen, mehr Energie, Achtsamkeit und Leistung steigern.* Independently published.
- LAHAV, RAN und DA VENZA TILLMANN, MARIA (Hg.) (1995): *Essays on Philosophical Counseling.* New York: University Press of America.
- LE BON, TIM (2001): *Wise Therapy.* Los Angeles: Sage.
- LEITZ, ANJA (2016): *Better Body – Better Brain. Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist.* München: Riva.

- LIESSMANN, KONRAD PAUL (2016): *Neue Menschen! Bilden, optimieren, perfektionieren*. Wien: Paul Zsolnay.
- LINDSETH, ANDERS (2005): *Zur Sache der Philosophischen Praxis. Philosophieren in Gesprächen mit ratsuchenden Menschen*. Freiburg/München: Karl Alber.
- (2010): „Von der Methode der Philosophischen Praxis als dialogischer Beratung“, in: Staude, Detlef (Hg.): *Methoden Philosophischer Praxis. Ein Handbuch*. Bielefeld: transcript, 67-100.
- MAIO, GIOVANNI (2018): „Der moderne Mensch in der Optimierungsfalle“, in: N. Erny und M. Herrgen (Hg.): *Die Leistungssteigerung des menschlichen Gehirns, Neuro-Enhancement im interdisziplinären Diskurs*. Wiesbaden: Springer, 233-252.
- MARINOFF, LOU (1999): *Plato, not Prozac. Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems*. New York: Harper. Deutsche Übersetzung (2002): *Bei Sokrates auf der Couch. Philosophie als Medizin für die Seele*. 2. Auflage. München: dtv 2003.
- MARR, JENNIFER (2021): „Die Leistungsgesellschaft ist ein Mythos“, *Mehr als Grünzeug*. <https://mehralsgruenzeug.com/die-leistungsgesellschaft-ist-ein-mythos/> (20.7.2022).
- MORTARI, LUIGINA (2016): *Die Sorge um sich*. Würzburg: Königshausen & Neumann.
- MÜHLHAUSEN, CORINNA und PETER WIPPERMANN (2013): *Das Zeitalter der Selbstoptimierer*. Hamburg: Healthstyle 2.
- (2016): „Selbstoptimierung 2.0. Entspannt schneller, höher und weiter kommen“, in: *news aktuell, Whitepaper 03: Selbstoptimierung. Wie Menschen und Unternehmen vom Megatrend profitieren*. Hamburg: 3-5.
- NIEHAUS, MICHAEL (2015): „Philosophy as a Way of Life. Exercises in Self-Care“, in: Michael Noah Weiss (Hg.): *The Socratic Handbook. Dialogue Methods for Philosophical Practice*. Wien: LIT, 19-33.
- N.N. (2021a): „Megatrend Wissenskultur“, *Zukunftsinstitut*. <https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-wissenskultur/> (20.7.2022).
- (2021b): „Sklaverei im antiken Griechenland“, *Wikipedia*. https://de.wikipedia.org/wiki/Sklaverei_im_antiken_Griechenland#:~:text=Sicher%20ist%2C%20dass%20in%20Athen,bis%20zu%2080.000%20im%205 (20.7.2022).
- OCHSNER, BEATE (2018): „Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung“, in: *Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie*, Band 4, Heft 1, 123–146.
- OSBORNE, THOMAS (2001): „Techniken und Subjekte: Von den ‚governmentality studies‘ zu den ‚studies of governmentality‘“, in: *IWK-Mitteilungen* 2–3, 12–16.
- PARVIZ, B.A., ET AL. (2008): „Contact Lens with Integrated Inorganic Semiconductor Devices“, in: *Presentation at 21st IEEE International Conference on Micro Electro Mechanical Systems*. Tuscon, AZ: 13-17 January.

- PAUL-HORN, INA (2015): „Ethics of Ideals. Facing the Risk of a Conversation with an Open Result“, in: Michael Noah Weiss (Hg.): *The Socratic Handbook. Dialogue Methods for Philosophical Practice*. Wien: LIT, 89-95.
- PINZLER, PETRA (2017): „Wenn sich Leistung nicht mehr lohnt“, *Zeit Online*.
<https://www.zeit.de/wirtschaft/2017-07/leistungsgesellschaft-westen-einkommen-arbeit-wahlkampf-5vor8> (20.7.2022).
- PROPHET, ISABELL (2019): *Wie gut soll ich denn noch werden?! Schluss mit übertriebenen Ansprüchen an uns selbst*. München: Goldmann.
- RAABE, PETER (2000): *Philosophical Counseling. Theory and Practice*. Westport: Praeger.
- RECKWITZ, ANDREAS (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. 1. Auflage. Berlin: Suhrkamp 2019.
- (2019): *Das Ende der Illusionen. Politik, Ökonomie und Kultur in der Spätmoderne*. 2. Auflage. Berlin: Suhrkamp.
- ROBBINS, STEVE (2018): *Selbstoptimierung mit Biohacking. Steigere deine Leistungsfähigkeit*. Independently published.
- ROSSBACH, GABRIELE (2018): *Glücksorgan Gehirn. Selbstoptimierung beginnt im Kopf*. Berlin: Springer.
- SAAR, MARTIN (2007): „Nachwort. Die Form des Lebens. Künste und Techniken des Selbst beim späten Foucault“, in Daniel Defert und François Ewald (Hg.): *Ästhetik der Existenz. Schriften zur Lebenskunst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2015, 319-343.
- SANDEL, MICHAEL (2020): *Vom Ende des Gemeinwohls. Wie die Leistungsgesellschaft unsere Demokratien zerreißt*. Frankfurt am Main: Fischer.
- SAVULESCU, JULIAN UND BOSTROM, NICK (Hg.) (2009): *Human Enhancement*. Oxford: Oxford University Press.
- SCHUSTER, SHLOMIT (1999): *Philosophy Practice. An Alternative to Counseling and Psychotherapy*. Westport: Praeger.
- SCHENCK, JOHANNA (2019): *Biohacking. Mehr Erfolg durch Selbstoptimierung: Schritt für Schritt zum sportlichen und privaten Erfolg*. Independently published.
- SCHMID, WILHELM (2017): *Das Leben verstehen. Von den Erfahrungen eines philosophischen Seelsorgers*. Berlin: Suhrkamp.
- (2000): *Auf der Suche nach einer neuen Lebenskunst. Die Frage nach dem Grund und die Neubegründung der Ethik bei Foucault*. 4. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp 2016.
- SCHMIDT, INA (2014): „Die Idee der Selbstsorge in der Philosophischen Praxis. Wieder werden, der man nie gewesen ist“, in: Gutknecht, Thomas, Bennent-Vahle, Heidemarie, Schmalfuß-Plicht, Dietlinde (Hg.): *Philosophische Praxis als Existenzmitteilung. Jahrbuch der Internationalen Gesellschaft für Philosophische Praxis (IGPP)*. Band 6. Münster: LIT, 37–52.

- SCHUCHTER, PATRICK (2016): *Sich einen Begriff vom Leiden Anderer machen. Eine Praktische Philosophie der Sorge*. Bielefeld: transcript.
- SNOW, RICHARD (2013): „Henry Ford’s Experiment to Build a Better Worker“, *The Wall Street Journal*.
<http://www.wsj.com/articles/SB10001424127887324059704578471112978065632>
 (20.7.2022).
- SPETSMANN-KUNKEL, MARTIN (2013): „Was ist Neoliberalismus? – Konturen und Effekte einer Wirtschaftsordnung. Einleitende Bemerkungen“, in: Spetsmann-Kunkel, Martin (Hg.): *Soziale Arbeit und Neoliberalismus. Eine Tagungsdokumentation*. Aachen. Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen.
- (2016): „Was ist Neoliberalismus? – Konturen und Effekte einer Wirtschaftsordnung“, in: Spetsmann-Kunkel, Martin (Hg.): *Soziale Arbeit und Neoliberalismus*. Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft, 7-11.
- SPITZER, NILS (2017): *Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung*. Berlin: Springer.
- STAUDE, DETLEF (2010): „Die Philosophische Praxis – Entstehung, internationale Verbreitung und heutiger Stand“, in: Staude, Detlef (Hg.): *Methoden Philosophischer Praxis. Ein Handbuch*. Bielefeld: transcript, 55-65.
- STOLBERG, ROBIN (2018): *Biohacking. Dein natürlicher Performance Guide für mehr Fokus, Energie und Achtsamkeit*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- SUCHERT, VIVIEN (2019): *Das vermessene Ich: Von Selbstkontrolle, Optimierungswahn und digitalen Doppelgängern*. Wals bei Salzburg: Ecowin Verlag.
- VARGAS-GONZALEZ, GILBERTO (2014): *On Philosophical Counseling as a Philosophical Caretaking Practice*. ProQuest Dissertations Publishing.
- WEBER, SILKE (2019): „Therapie durch Philosophie“, *Zeit Online*.
www.zeit.de/2019/24/lebenshilfe-philosophie-beratung-therapie-alltagsprobleme
 (20.7.2022).
- WEISS, MICHAEL NOAH (Hg.) (2015): *The Socratic Handbook. Dialogue Methods for Philosophical Practice*. Schriftenreihe der Initiative Weltethos Österreich, Band 9. Wien: LIT.
- WELLER, NICO UND JONAS (2018): *Biohacking. Spreng Deine Grenzen. Mit einfacher Selbstoptimierung zur Lebensführung der Gewinner*. Bonn: JSP.
- WIND, ANDREAS (2018): *Selbstoptimierung. Menschen lesen. Biohacking. NLP*. Berlin: Independently published.
- WISNIEWSKI, ROGER UND MICHAEL NIEHAUS (2016): *Management by Sokrates. Praktische Philosophie für Mitarbeiterführung, Beratung, Coaching und Training*. Berlin: Roger Wisniewski.

WITTHOLM, TINA (2020): *Die Sorge um sich als methodischer Versuch in der Philosophischen Praxis*. Abschlussarbeit zur Erlangung des Zertifikats der Akademischen Philosophischen Praxis. Postgraduate Center Universität Wien.

Abstract

In dieser Masterarbeit geht es um die Verhältnisbestimmung der philosophischen Konzepte von Selbstoptimierung und Sorge um sich nach Michel Foucault im Kontext der neoliberalen Steigerungslogik. Es wird nach den Gemeinsamkeiten und Unterschieden beider Konzepte gefragt und vor allem unter den Perspektiven von Freiheit, Wahrheit und Seelengröße diskutiert. Ausgangspunkt der Diskussion bilden zentrale problematische Einflüsse, welche die Selbstoptimierung auf die Individuen in unserer modernen Gesellschaft hat (z.B. Druck, Stress, Depression, Burnout). Die Sorge um sich wird als mögliche Lösung der angeführten Problematiken in Betracht gezogen. Foucaults Definition der Selbstsorge als ethische Praxis der Freiheit ist der Anker, anhand dessen eigenständige Überlegungen zur Selbstoptimierung gemacht werden. Um das Verhältnis der beiden Konzepte sinnvoll bestimmen zu können, wird daraufhin eine eigene Definition von Selbstoptimierung erarbeitet: Selbstoptimierung ist das selbst angetriebene Streben nach einer Verbesserung hin zu einem normierten, bestmöglichen Zustand in Bezug auf einen bestimmten Lebensbereich (z.B. Arbeitsleistung, Fitness). Gleichzeitig ist die Selbstoptimierung selbst zu einer gesellschaftlichen Norm avanciert, durch die wir die neoliberale Leistungsethik internalisiert haben. Dadurch wird die Beziehung zu uns selbst normierend und fremdbestimmt geprägt. Dies schränkt unsere Freiheit ein und belastet unsere Psyche. Obwohl es Gemeinsamkeiten mit dem Konzept der Sorge um sich nach Foucault gibt (Motiv der Selbstverbesserung, Methoden), liegt der zentrale Unterschied beider Konzepte in der ethischen Haltung und den Wirkungen auf das Individuum. Die Sorge um sich entspringt einer pro-aktiven, selbstbestimmten Haltung, eröffnet neue Räume der Freiheit und wirkt sich langfristig positiv auf das Gelingen der Selbstbeziehung aus. Dieses Potenzial kann im Berufsfeld der Philosophischen Praxis fruchtbar gemacht werden. Die Philosophische Praxis kann Freiräume eröffnen, in denen Individuen Normen kritisch reflektiert aufbrechen und sich professionell, selbstsorgend, authentisch, in einem sicheren Rahmen in die eigene Lebenskunst einüben. Philosophisch praktizierte Selbstsorge ist die Kunst, das eigene Leben als Manifestation reflektierter Wahrheit zu gestalten.