

Optimierung bis zur Mitte.

Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung¹

Der Beitrag argumentiert für die Analyse von spezifischen Konstellationen der Selbstoptimierung, in denen nicht grundsätzliche Gesellschaftsdiagnosen, sondern Akteure und ihre Deutungen im Mittelpunkt stehen. Damit wird eine Perspektive auf Selbstoptimierung als Konstellation entwickelt, bei der relationale Kriterien wirkmächtig sind. An Beispielen aus dem Breitensport und dem Arbeitsleben wird diskutiert, wie solche Konstellationen Orientierungen an der Mitte begünstigen können. Der Beitrag zeigt auf, welche Aspekte und Faktoren in diesem Zusammenhang beachtet werden müssen und wo Probleme und Grenzen des Begriffes der Selbstoptimierung liegen.

Einleitung

Der Begriff der Selbstoptimierung wird gegenwärtig in öffentlichen Debatten wie auch in den Sozial- und Kulturwissenschaften und in der Psychologie² intensiv diskutiert. Generell werden darunter Prozesse verstanden, in denen von Subjekten der Wunsch oder Zwang verspürt wird, sich in einzelnen Bereichen des Lebens oder insgesamt

- 1 Der Beitrag geht auf den Vortrag *Optimierung bis zum Mittelmaß? Sozialkomparative Orientierungen an der Mitte aus alltagskultureller Perspektive* zurück, den ich im Rahmen eines Workshops der Arbeitsgruppe *Selbstoptimierung* des Freiburger Institutes of Advanced Studies (FRIAS) im Juni 2018 gehalten habe. Den TeilnehmerInnen danke ich für hilfreiche Kommentare.
- 2 Vgl. u. a. Anja Röcke: (Selbst)Optimierung. Eine soziologische Bestandsaufnahme. In: Berliner Journal für Soziologie 2 (27), 2017, S. 319–335; Vera King, Benigna Gerisch, Hartmut Rosa: Introduction: “Lost in Perfection” – Ideals and Performances. In: Vera King, Benigna Gerisch, Hartmut Rosa (Hg.): *Lost in Perfection. Impacts of Optimisation on*

zu verbessern, zu steigern oder zu perfektionieren. Hierzu können Arbeitseffizienz, kognitive Fähigkeiten oder körperliche Leistungsfähigkeit genauso gehören wie Gesundheit, allgemeine Lebenszufriedenheit, das soziale Umfeld oder Selbstachtsamkeit. Die Breite der unter dem Begriff diskutierten Phänomene ist immens und erstreckt sich auf eindimensionale Konstrukte wie die Quantifizierung der täglich zurückgelegten Schritte³ ebenso wie auf komplexe Vorstellungen eines besseren Selbst.⁴ Neben der Kritik an der Selbstoptimierung lassen sich insbesondere im medialen und gesellschaftlichen Diskurs durchaus positive Bezugnahmen konstatieren, die nicht nur auf eine ökonomische oder rationalistische Steigerung von Effizienz oder Ergebnissen (wie Geld oder Leistung) gerichtet sind, sondern die ebenso persönliches Glück,⁵ Selbstsorge⁶ oder andere nicht quantifizierte Elemente einbeziehen. Im vorliegenden Beitrag soll an empirischen Beispielen aus dem Breitensport und dem Arbeitsleben

Culture and Psyche. London 2019, S. 1–9; Oswald Balandis, Jürgen Straub: Selbstoptimierung und Enhancement: Begriffe, Befunde und Perspektiven für die Geschlechterforschung. In: Beate Kortendiek, Birgit Riegraf, Katja Sabisch (Hg.): Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung. Wiesbaden 2018, S. 1–10.

- 3 In diesem Zusammenhang sind insbesondere Forschungen zur Quantifizierung des Selbst als alltägliche Praxis zu nennen: Stefan Meißner: Selbstoptimierung durch Quantified Self? In: Stefan Selke (Hg.): Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden 2016, S. 217–236; Barbara Frischling: "What's your pace?" Gedanken zum Forschen mit und über digitale(r) Selbstvermessung. In: kommunikation @ gesellschaft 19, 2018, S. 1–14; vgl. zu Prozessen der Quantifizierung im Sport auch Stefan Groth: Subjektiver Sinn, objektive Indikatoren? Zum Verhältnis von Wahrnehmung und Vermessung im freizeitsportlichen Rennradsport. In: Karl Braun, Claus-Marco Dieterich, Thomas Hengartner u. a. (Hg.): Kulturen der Sinne. Zugänge zur Sensualität der sozialen Welt. Würzburg 2017, S. 481–491; Stefan Groth: Quantified Cyclists and Stratified Motives: Explorations into Age-Group Road Cycling as Cultural Performance. In: Ethnologia Europaea 1 (44), 2014, S. 38–56.
- 4 Vgl. Greta Wagner: Besser werden. Praktiken emotionaler Selbststeuerung. In: Mittelweg 36, 1–2 (24), 2015, S. 188–210.
- 5 Vgl. Stefanie Duttweiler: Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie. Tübingen 2007.
- 6 Vgl. Aristeia Fotopoulou, Kate O'Riordan: Training to Self-Care: Fitness Tracking, Biopedagogy and the Healthy Consumer. In: Health Sociology Review 1 (26), 2017, S. 54–68; Peter-Paul Bänziger: Zwischen Kur und Optimierung: Körper als Problem. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 1 (104), 2008, S. 67–81.

diskutiert werden, welche Aspekte und Faktoren in diesem Zusammenhang beachtet werden müssen und wo Probleme und Grenzen des Begriffes der Selbstoptimierung liegen. Der Beitrag argumentiert für die Analyse von spezifischen Konstellationen der Optimierung, in denen nicht grundsätzliche Gesellschaftsdiagnosen, sondern Akteure und ihre Deutungen im Mittelpunkt stehen. Damit wird eine Perspektive auf Selbstoptimierung als Konstellation entwickelt, bei der nicht absolute, sondern relationale Kriterien wirkmächtig sind. An Beispielen aus dem Breitensport und aus dem Arbeitsleben wird gezeigt, wie eine solche Selbstoptimierung in eine Orientierung an der Mitte münden kann.

Selbstoptimierung: Perspektiven und Ansätze

Prozesse der Selbstoptimierung werden in den Sozial- und Kulturwissenschaften zumeist in Gesellschaftsdiagnosen eingeordnet,⁷ die mit Rekurs auf Michel Foucaults Analyse neoliberaler Gouvernementalität⁸ argumentieren, dass sich Marktlogiken auf „tendenziell alle sozialen Beziehungen, einschließlich der des Einzelnen zu sich selbst“,⁹ ausweiten und zu unterschiedlich ausgeprägten, teils institutionalisierten und formalisierten, teils fluiden und impliziten Anforderungen an das Selbst führen. Einen zentralen Bezugspunkt bildet Ulrich Bröcklings Konzept des „unternehmerischen Selbst“¹⁰ als Subjektivierungsform, mit dem das eigenverantwortliche unternehmerische Handeln des Einzelnen als notwendige Handlungs- und Denkweise moderner Gesellschaften im kontinuierlichen Wettbewerb und als Teil pervasiver Steigerungslogiken beschrieben wird. Weniger eingebettet in den poststrukturalistischen Diskurs sind die prinzipiell theoretisch offene Rede vom „neoliberalen Selbstführungs- und Selbstoptimierungszwang“¹¹ oder auch die Annahme,

7 Vgl. für einen Überblick Röcke (wie Anm. 2), S. 322–324.

8 Vgl. Michel Foucault: Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II. Vorlesungen am Collège de France 1978/1979. Frankfurt am Main 2006.

9 Ulrich Bröckling: Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt 2007, S. 76.

10 Ebd.

11 Robert Gugutzer: Self-Tracking als Objektivation des Zeitgeists. In: Stefanie Duttweiler, Jan-Hendrik Passoth (Hg.): Leben nach Zahlen:

dass durch das Wegbrechen sinnhafter Ideologien als subjektivierbare Handlungs- und Normorientierungen allein das Streben nach dem individuell bestmöglichen Leben als Teleologie¹² bleibt. Felix Klopotek beschreibt Selbstoptimierung allgemein als „Druck von außen, sich anzupassen der ‚Kultur‘ eines Unternehmens, den Gesetzen des Marktes, den Zumutungen der Politik, ein guter Staatsbürger zu sein, den Imperativen der Kapitalverwertung“.¹³ Diese Imperative werden übersetzt in individuelle Anforderungen, die dann wiederum mit externen Zwängen abgeglichen werden.

Was dabei unter Selbstoptimierung genau verstanden wird, bleibt oftmals unklar oder unterscheidet sich in wesentlichen Punkten: Unklar ist etwa, ob Selbstoptimierung als „Meliorisierung“¹⁴ oder eben nicht nur als Verbesserung, sondern als Perfektionierung und Streben nach Superlativen und dem Bestmöglichen¹⁵ gefasst werden kann; unklar ist ebenso, ob Selbstoptimierung ein holistisches und kybernetisches¹⁶ Projekt ist, das sich auf das Selbst als ganzheitliches Individuum bezieht, das kreativ¹⁷ und unternehmerisch¹⁸ handelt oder

Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 161–82, hier S. 162.

- 12 Vgl. Peter Sloterdijk in Julia Friedrichs: Das tollere Ich. In: Die Zeit, 8.8.2013, <https://www.zeit.de/2013/33/selbstoptimierung-leistungssteigerung-apps/> (Zugriff: 22.1.2019).
- 13 Felix Klopotek: On Time Run. Immer unterwegs, niemals ankommen, auf dem Weg durch die Zonen der Selbstoptimierung. In: Felix Klopotek, Peter Scheiffele (Hg.): Zonen der Selbstoptimierung: Berichte aus der Leistungsgesellschaft. Berlin 2016, S. 9–34, hier S. 12.
- 14 So formuliert Maasen: „Perfektionierung versteht sich hier als Meliorisierung (eben: ‚Optimierung‘) spezifischer Eigenschaften oder Fähigkeiten.“ Vgl. Sabine Maasen: Gut ist nicht gut genug. Selbstmanagement und Selbstoptimierung als Zwang und Erlösung. Hamburg 2012 (E-Book).
- 15 So formuliert Bröckling: „Im Begriff der Optimierung steckt ein Superlativ. Optimierung ist nicht dasselbe wie Meliorisierung. Es geht nicht einfach nur um Verbesserung, sondern darum, das jeweils Bestmögliche herauszuholen – und noch ein bisschen mehr.“ Vgl. Ulrich Bröckling: In der Optimierungsfalle. Zur Soziologie der Wettbewerbsgesellschaft. In: Supervision 4 (31), 2013, S. 4–11, hier S. 4.
- 16 Mit dem Begriff der Kybernetik ist hier die dynamische Selbstregulierung gemeint, die bei Selbstoptimierungsprozessen „Feedbackschleifen und ein Regime des (Selbst-)Monitorings [installiert], die kontinuierliche Anpassungen an sich ebenso kontinuierlich wandelnde Sollwerte bewerkstelligen sollen“, Bröckling (wie Anm. 15), hier S. 5.
- 17 Vgl. Andreas Reckwitz: Die Erfindung der Kreativität. Frankfurt am Main 2012.

handeln soll, oder ob selektiv bestimmte – z. B. kognitive – Fähigkeiten optimiert werden,¹⁹ während andere Bereiche vernachlässigt werden. Offen ist damit zusammenhängend auch, auf welche Bereiche sich analysierte Prozesse der Selbstoptimierung erstrecken: Geht es ausschließlich um solche Entwicklungen, die neoliberalen Paradigmen der theoretischen Grundierung direkt entsprechen, oder kann auch die Suche nach der ‚optimalen‘ Work-Life-Balance, die gegenläufig zu Marktlogiken vollzogen werden kann, als Selbstoptimierung verstanden werden? Offen ist zudem, ob ‚Selbstoptimierung‘ ein relativ neues Phänomen kennzeichnet, das in einer spezifischen gesellschaftlichen Konstellation gesteigerte Bedeutung gewinnt, auf welche anderen Entwicklungen es zurückgreift oder an welche es anschließt, oder ob Befunde, die unter dem Schlagwort eingeordnet werden, auch auf andere Phänomene hinweisen. Nicht klar ist unterdessen auch, wie verbreitet solche Prozesse der Selbstoptimierung überhaupt sind. Die theoretische Bezugnahme legt nahe, dass es sich um ein paradigmatisches Phänomen handelt, das der Spezifik gegenwärtiger Gesellschaften entspricht, in ganz unterschiedlichen Formen zum Ausdruck kommen kann, sich dabei aber prinzipiell auf alle Bereiche des Sozialen erstreckt. Hierzu ist angemerkt worden, dass es an konkreten empirischen, spezifisch auch an ethnografischen Studien derzeit noch mangelt²⁰ und dass zwar Bezüge auf Selbstoptimierung in unterschiedlichen Bereichen und in Fülle herauspräpariert werden können, damit aber noch wenig über ihre Durchdringung gesagt ist.²¹

18 Vgl. Bröckling (wie Anm. 9).

19 Vgl. Lorenza S. Colzato, Ayca Szapora, Bernhard Hommel: *Meditate to Create: The Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking*. In: *Frontiers in Psychology* 3, 2012, S. 1–5; Lorenza S. Colzato: *Theory-Driven Cognitive Enhancement: Costs and Benefits*. Cham 2017.

20 Vgl. Laura Glauser: *Das Projekt des unternehmerischen Selbst. Eine Feldforschung in der Coachingzone*. Bielefeld 2016, hier S. 14; vgl. auch Markus Tauschek, Eberhard Wolff: *Die Ökonomisierung des Selbst – einleitende Bemerkungen*. In: Karl Braun, Johannes Moser, Christian Schönholz (Hg.): *Wirtschaften. Kulturwissenschaftliche Perspektiven*. Marburg 2019, S. 448–449, hier S. 448.

21 Vgl. Eberhard Wolff: „Selbstoptimierung“: Ein Skandaltypus. In: *Uni Nova. Das Wissenschaftsmagazin der Universität Basel* 132, 2018, S. 58–59, vgl. zu analogen Überlegungen am Beispiel der Theorie des kognitiven Kapitalismus auch Stefan Groth: *Trends als Forschungsthema?*

Zweifelsfrei ist Selbstoptimierung in der Managementliteratur,²² im Sport,²³ in Form von Fitness-Apps,²⁴ als pharmakologisches Neuro-Enhancement bei Studierenden²⁵ oder in der Techno-Szene²⁶ empirisch beobachtbar; inwieweit ihr darüber hinaus ein paradigmatischer Status zukommt, bleibt offen. So kritisiert Stefan Meißner an der gegenwärtigen Debatte, dass sie von einer umfassenden Ökonomisierung des Sozialen ausgehe und ihre Argumente auf dieser Diagnose aufbaue, diese aber nicht detailliert belege.²⁷ Als Topos, so lässt sich feststellen, ist Selbstoptimierung medial stark verankert, als Praxis häufig weniger verbreitet als zu vermuten wäre.²⁸ Dies betrifft letztlich auch Fragen der gesellschaftlichen Repräsentativität der Diagnose von Selbstoptimierungsprozessen, die für die Empirische Kulturwissenschaft insoweit von Bedeutung sind, dass konkrete ethnografische Studien in solche Diagnosen eingeordnet werden, ohne damit zusammenhängende Annahmen über Makroprozesse zu prüfen oder prüfen zu können.

Einordnung, Relevanz und Repräsentativität in der europäisch-ethnologischen Themenbegrenzung. In: Timo Heimerdinger, Marion Näser-Lather (Hg.): *Wie kann man nur dazu forschen? – Themenpolitik in der Europäischen Ethnologie*. Wien 2019, S. 149–170, hier S. 156–158.

- 22 Vgl. Markus Pohlmann, Volker Helbig, Stefan Bär: Ein neuer Geist des Kapitalismus? In: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie* 1 (42), 2017, S. 21–44; vgl. auch Bröckling (wie Anm. 9).
- 23 Vgl. Volker Schürmann: Über die Selbstoptimierung hinaus. Sport als Vorschein persönlicher Leistungsgerechtigkeit. In: Klopotek, Scheiffele (wie Anm. 13), S. 200–216.
- 24 Vgl. Barbara Frischling: Life Begins at the End of Your Comfort Zone. Alltagsoptimierung als heldenhafte Grenzüberschreitung. In: Johanna Rolshoven, Toni Janosch Krause, Justin Winkler (Hg.): *Heroes. Repräsentationen des Heroischen in Geschichte, Literatur und Alltag*. Bielefeld 2018, S. 553–566.
- 25 Vgl. Greta Wagner: *Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement*. Frankfurt am Main 2017.
- 26 Vgl. Robert Feustel: Drogen als Selbstoptimierung. Techno, Kreativität und der neue Geist des Kapitalismus. In: Robert Feustel, Henning Schmidt-Semisch, Ulrich Bröckling (Hg.): *Handbuch Drogen in sozial- und kulturwissenschaftlicher Perspektive*. Wiesbaden 2018, S. 105–115.
- 27 Vgl. Meißner (wie Anm. 3), S. 232; vgl. zum Bezug auf Makro-Theorien in der Empirischen Kulturwissenschaft auch Groth (wie Anm. 21).
- 28 Vgl. Greta Wagner: *Neuroenhancement in der Kritik. Normative Deutungen von Studierenden in Frankfurt und New York*. Mittelweg 36, 1–2 (23), 2014, S. 91–104, hier S. 91.

Selbstoptimierung als Prozess- und Handlungslogik

Wenn mit dem Konzept sowohl gemeint sein kann, dass etwa ArbeitnehmerInnen ihre Arbeitseffizienz perfektionieren, BreitensportlerInnen in der Vorbereitung auf Wettkämpfe ihren Alltag nur auf körperliche Leistung optimieren, als auch, dass ein möglichst glückliches Leben verfolgt oder eine gute Elternschaft²⁹ angestrebt wird, verliert es auf den ersten Blick an analytischer Schärfe, da ganz unterschiedliche, teils gegenläufige Phänomene hierunter gefasst werden.³⁰ Diese Kritik am Konzept hat insofern sicherlich Berechtigung, als die Multiplizität von Steigerungslogiken etwa der Situation Vorschub leistet, dass eine Vergrößerung von persönlichem Glück zu einer Verkleinerung von Einkommen führen kann. Eine Ökonomisierung des Sozialen, so möchte man hier einwenden, operiert unter anderen Vorzeichen. Eine solche Lesart ist dann angemessen, wenn Selbstoptimierung als absolutes und konsequentes Projekt gerahmt wird, in dem Kontingenzen, Unsicherheiten und Ambivalenzen keine Rolle spielen und in dem Akteure gerichtet, geplant und strategisch vorgehen, um sich selbst und als Selbst zu optimieren. Diese ‚Radikalform‘ der Selbstoptimierung ist unterdessen in der sozial- und kulturwissenschaftlichen Literatur kaum zu finden.

Stattdessen trifft man ganz überwiegend auf ein Verständnis von Selbstoptimierung als Subjektivierung im Sinne einer Prozess- und Handlungslogik,³¹ die in unterschiedlichen Bereichen des Sozialen wirksam werden kann, aber keine eindimensionale Bewegung nach ökonomischen Prinzipien impliziert. Dazu gehört die Annahme, dass die generelle, aber zunächst offene Verbesserung des Selbst zu einer kulturellen Leitvorstellung³² geworden ist, an der sich individuelle Handlungen in ganz unterschiedlichen Feldern ausrichten. Deutlicher wird das Konzept von Selbstoptimierung als prozedu-

29 Vgl. Sarah Diehl: Mutterschaft und Fürsorge als Dienst an der Leistungsgesellschaft. In: Klopotek, Scheiffele (wie Anm. 13), S. 183–99.

30 Vgl. auch Röcke (wie Anm. 2), S. 320.

31 Vgl. ebd., S. 332.

32 Vgl. Vera King, Diana Lindner, Julia Schreiber u. a.: Optimierte Lebensführung – wie und warum sich Individuen den Druck zur Selbstverbesserung zu eigen machen. In: Jahrbuch für Pädagogik 1 (2014), 2014, S. 283–299, hier S. 283.

rale Subjektivierung noch über den Ansatz von Stefanie Duttweiler, die von „Such- und Kompromissbildungsprozessen“ spricht, in denen eine alltägliche individuelle Anpassung an sich wandelnde externe Bedingungen vorgenommen wird, die Steigerungslogiken verpflichtet ist.³³ Die Liste an Komparativen ist dabei lang: gesünder, kompetenter, hipper, beliebter, glücklicher, fitter, belesener, erfolgreicher, schöner, zufriedener, abgesicherter und reicher kann das Selbst werden. Um diese Vielheit von Kriterien zu fassen, spricht Klopotek von „Zonen der Selbstoptimierung“,³⁴ die miteinander verschränkt sind, aber – abgesehen von der Logik der Verbesserung – auch verschiedene Binnenlogiken mit sich bringen, die einander widersprechen können. Hierzu lässt sich auch das Verständnis einer „Upgrade-Kultur“ zählen, in der nach Dierk Spreen die steigende *Akzeptanz* von Optimierungen des Körpers über Prothesen oder Enhancement zu beobachten ist, nicht aber die zwingende und absolute Optimierung.³⁵ Der Wunsch nach besserer Leistung im Sport etwa (schneller, höher, weiter) kann in spezifischen Konstellationen mit anderen Dimensionen der Optimierung in Konflikt geraten (gesünder, *cleaner*, fairer), sodass theoretische Potenziale zur Optimierung (etwa über Doping) zum Teil mit Verweis auf andere Kriterien ausgeschlagen werden. Selbstoptimierung lässt sich damit auch als spezifisches Selbstverhältnis³⁶ oder als spezifische Art der Selbstthematisierung³⁷ fassen, bei der Akteure über sich selbst reflektieren und Kriterien der Optimierung gegeneinander abwägen – nicht nur explizit und bewusst, sondern auch situativ, implizit und unbewusst. Eine Priorisierung unterschiedlicher Bereiche, in denen eine Optimierung angestrebt wird, kann dabei parallel zu einer Vernachlässigung oder Nichtbeachtung

33 Stefanie Duttweiler: Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte* 66 (37–38), 2016, S. 27–32, hier S. 27.

34 Klopotek (wie Anm. 13).

35 Vgl. Dierk Spreen: *Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft*. Bielefeld 2015.

36 Vgl. z. B. Niels Uhlendorf, Julia Schreiber, Vera King u. a.: „Immer so dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein“. Optimierung und Leiden. In: *Psychoanalyse im Widerspruch* 55 (28), 2016, S. 31–50.

37 Vgl. Markus Unternährer: Selbstquantifizierung als numerische Form der Selbstthematisierung. In: Stefanie Duttweiler, Robert Gugutzer, Jan-Hendrik Passoth, Jörg Strübing (Hg.): *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld 2016, S. 201–219.

anderer Bereiche bestehen; auch die Ablehnung von Optimierungsprozessen hin zu mehr Effizienz oder Einkommen und zugunsten der Entspannung oder der Muße³⁸ lässt sich so als segmentierte Optimierung verstehen, die zwar ein spezifisches Set an Kriterien negiert, aber ebenso einer Steuerungslogik verhaftet bleibt.

Selbstoptimierung als Konstellation

Zentral wird mit einer solchen Lesart das Wechselverhältnis zwischen Ermöglichung und Begrenzung³⁹, Ermächtigung und Responsibilisierung⁴⁰ oder Zwang und Erlösung⁴¹, das für Selbstoptimierungsprozesse konstatiert worden ist. Als Teil von Subjektivierungsprozessen trifft die prinzipielle Freiheit, das Leben selbstbestimmt zu gestalten, auf gesellschaftliche Prinzipien wie Selbstverantwortlichkeit und Selbstführung, die nicht direkt, sondern indirekt Macht auf das Individuum ausüben. Mit Foucault wird in diesem Zusammenhang auch von Techniken des Selbst⁴² gesprochen, mit denen das Individuum sich selbst führt. Die Wahl zwischen verschiedenen Optionen der Lebensgestaltung und -führung ist dabei nicht abgekoppelt von gesellschaftlich wirkmächtigen Maßstäben und Leitvorstellungen, die – im Sinne einer Ökonomisierung des Sozialen – maßgeblich beeinflusst sind von Rationalitäts- und Effizienzvorstellungen. Das heißt nun nicht, so Stefanie Duttweiler, „dass jeder Einzelne ein ökonomischer Mensch und jedes Verhalten ökonomisch sei. Doch die Konzeption des Menschen als Homo oeconomicus fungiert als

38 Eine solche Perspektive findet sich insbesondere auch in populärwissenschaftlicher Literatur, z. B.: Frank Berzbach: *Die Ästhetik des Alltags. Betrachtungen zur Lebenskunst*. Zürich 2018; Nils Spitzer: *Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung*. Berlin 2017; vgl. zu dieser Thematik auch das Projekt *Muße lernen? Freie Zeit, Kreativität und Entschleunigung im Kontext von Leistungssteigerung und Selbstoptimierung* (Markus Tauschek, Inga Wilke) am Freiburger Institut für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie.

39 Vgl. Stefan Groth: *Zwischen Ermöglichung und Begrenzung: Zur subjektiven Plausibilisierung des Mittelmaßes als normative Orientierung*. In: Braun, Moser, Schönholz (wie Anm. 20), S. 479–487.

40 Vgl. Duttweiler (wie Anm. 33), S. 29.

41 Vgl. Maasen (wie Anm. 14).

42 Michel Foucault: *Technologien des Selbst*. In: Luther H. Martin, Huck Gutman, Patrick H. Hutton (Hg.): *Technologien des Selbst*. Frankfurt am Main 1993, S. 24–62.

Problematisierungsformel für menschliches Verhalten und dient so als Ausgangspunkt der politischen und ökonomischen Verhaltenssteuerung.⁴³ Als kulturelle „Leitvorstellungen“⁴⁴ und pervasive Handlungslogiken sind Selbstoptimierung und Ökonomisierung damit nicht *a priori* verwirklichte Modi, nach denen sich alle Menschen in allen Bereichen des Alltages verhalten und ausrichten. Sie müssen allerdings damit rechnen, dass ihr Verhalten und ihre Entscheidungen nach solchen Maßstäben beurteilt werden – im Sozialstaat,⁴⁵ auf dem Arbeitsmarkt,⁴⁶ im Gesundheitssystem⁴⁷ sowie in anderen gesellschaftlichen Bereichen ist dies deutlich zu beobachten.

Für eine empirisch-kulturwissenschaftliche Herangehensweise kann dabei die Debatte über Gouvernamentalität und die Ökonomisierung des Sozialen zwar durchaus als Hintergrundfolie dienen, um in Einzelfallstudien Prozessen der angenommenen Selbstoptimierung nachzuspüren. Ein solches Verständnis von Selbstoptimierung erfordert jedoch eine Perspektivverschiebung, mit der eine Analyse spezifischer Konstellationen⁴⁸ der Optimierung in den Mittelpunkt gerückt wird – und nicht die „Problematisierungsformel“,⁴⁹ deren Relevanz für den Einzelfall zunächst erst gezeigt werden müsste. Einer solchen empirisch-kulturwissenschaftlichen Perspektive geht es vor dem Hintergrund von ganz unterschiedlichen Konfigurationen

43 Duttweiler (wie Anm. 33), S. 28.

44 King, Lindner, Schreiber u. a. (wie Anm. 32), S. 283.

45 Vgl. Stephan Lessenich: Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus, Bielefeld 2008.

46 Vgl. Ove Sutter, Valeska Flor (Hg.): Ästhetisierung der Arbeit. Kulturanalysen des kognitiven Kapitalismus. Münster 2017; Stefan Groth, Johannes Miske: Arbeit 4.0? Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf Arbeit im Wandel. In: AugenBlick. Konstanzer Hefte zur Medienwissenschaft 73, 2019, S. 11–20.

47 Vgl. Bettina Schmidt: Der kleine Unterschied: Gesundheit fördern – und fordern. In: Bettina Paul, Henning Schmidt-Semisch (Hg.): Risiko Gesundheit: Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft. Wiesbaden 2010, S. 23–37.

48 Den Konstellationsbegriff nutze ich in diesem Zusammenhang im Anschluss an Max Weber, um das nicht-gesetzmäßige Zusammenwirken unterschiedlicher Faktoren bei der Herausbildung von „Kulturzuständen“ vor dem Hintergrund ihrer historischen Genese zu beschreiben, vgl. Max Weber: Die „Objektivität“ sozialwissenschaftlicher und sozialpolitischer Erkenntnis. In: Ders.: Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre. Tübingen 1985, S. 146–214, hier S. 172.

49 Duttweiler (wie Anm. 33), S. 28.

der Selbstoptimierung in verschiedenen Feldern darum, spezifische und situierte Konstellationen näher zu beleuchten und historisch zu dimensionieren. Das subjektive Interesse an der alltäglichen Verbesserung, der Einsatz von Wissen und Kulturtechniken dafür und auch der Rekurs auf Diskursfragmente der Selbstoptimierung können Teil davon sein. Zentral sind jedoch konkrete Praktiken und Interpretationen, bei denen sich Akteure an impliziten oder expliziten Kriterien orientieren, die Steigerungen messen oder belohnen. Was wird anhand welcher Kriterien und Vorstellungen optimiert? Wie werden solche Kriterien konstruiert, welche Rolle spielen rationale Überlegungen, affektive Bewertungen oder intuitive Einschätzungen?⁵⁰ Auf welche Debatten und gegenläufigen Bewegungen wird dabei Bezug genommen, wie gestaltet sich das Wechselspiel zwischen unterschiedlichen Kriterien? Mit einer solchen Hinwendung zur situierten Selbstoptimierung als Konstellation lässt sich auch beantworten, was situativ unter Optimierung genau verstanden werden kann, ohne dies im Voraus mit Bezug auf Gesellschaftsdiagnosen bereits festzulegen.

Sozialkomparative Handlungsorientierungen an der Mitte

Im Folgenden soll daher am Beispiel von sozialkomparativen Handlungsorientierungen an der Mitte im Breitensport und im Berufsleben gefragt werden, in welchem Verhältnis diese zum Konzept der Selbstoptimierung stehen und inwiefern hier von einer Optimierung bis zur Mitte gesprochen werden kann. Die Beispiele stammen aus einem Forschungsprojekt, in dem in unterschiedlichen Feldern beleuchtet wird, wie Akteure sich mittlere Positionen und Platzierungen zum Ziel setzen. Im Zentrum steht dabei die empirische Beobachtung, dass die Mitte und damit zusammenhängend auch ein mittleres Maß zunehmend positive Orientierungspunkte sind:⁵¹

- 50 Vgl. zum Verhältnis zwischen rationalen und antizipierenden Faktoren bei alltagskulturellen Vergleichen: Stefan Groth: Vergleiche als antizipierende und relationale Praxis. In: Zeitschrift für Volkskunde 2 (115), 2019 (im Druck).
- 51 Offen bleibt an dieser Stelle, wie verbreitet diese Orientierungen an Mitte und Mittelmaß sind. Umfassendere (auch quantitative) Erhebungen zum Thema liegen bislang nicht vor. Zwei Jugendstudien – die dritte Auflage der *Wie ticken Jugendliche?*-Studie des SINUS-Instituts und die 17. Shell Jugendstudie – zeigen eine hohe Prävalenz adaptiv-pragmatischer

Ein Mithalten mit dem Mittelfeld im Sport,⁵² die Erzielung eines mittleren Einkommens im Bereich der Arbeit,⁵³ die Nutzung von Wohnungen mittlerer Größe in innenstädtischen Trendbezirken⁵⁴ und generell das Zur-Mittelklasse-Gehören⁵⁵ sind für einige Akteure wirkmächtige Modelle für sozioökonomisches Verhalten und lebensweltliche Interpretationen. Anhand qualitativer Interviews, informeller Gespräche während des Sports und teilnehmender Beobachtung im Breitensport, in der Erwerbsarbeit und im Wohnen fragt das Projekt danach, wie Mitte und Mittelmaß positiv gedeutet und in Relation zu anderen Akteuren ausgehandelt werden. Anhand dieser spezifischen Konstellation der Handlungsorientierungen an der Mitte sollen maßgebliche Komponenten und Faktoren des Konzeptes der Selbstoptimierung diskutiert und daraufhin befragt werden, welche Faktoren dabei wirkmächtig sind. Ich werde zunächst anhand von zwei Beispielen erläutern, was ich unter sozialkomparativen Orientierungen an der Mitte verstehe, und im Anschluss darauf eingehen, wie sich diese zum Begriff der Optimierung verhalten.

Sichtweisen, bei denen u. a. die Bedeutung von Sicherheit und Stabilität anstelle eines Karrierestrebens betont wird (vgl. Marc Calmbach, Silke Borgstedt, Inga Borchard u. a. [Hg.]: *Wie ticken Jugendliche 2016? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland*. Wiesbaden 2016; Mathias Albert, Klaus Hurrelmann, Gudrun Quenzel u. a. (Hg.): *Jugend 2015. 17. Shell Jugendstudie*. Hamburg 2015). Ebenso deuten die im weiteren Verlauf zitierten Arbeiten zu „Mitte“, „Konformität“ oder „Abstiegsgesellschaft“ in eine ähnliche Richtung. Für den vorliegenden Beitrag sollen jedoch insbesondere die beiden hier thematisierten Konstellationen in den Bereichen des Breitensports und der Arbeit in den Blick genommen werden. Wiewohl sich in diesen beiden Feldern und erweitert im Bereich des Wohnens Ähnlichkeiten bei Bezügen auf Mitte und Mittelmaß ausmachen lassen, soll hiermit keine abschließende Aussage über die gesellschaftliche Durchdringung solcher Orientierungen gemacht werden.

- 52 Vgl. Stefan Groth: Wettbewerb ums Mittelmaß? Kompetitive Orientierungen im Breitensportlichen Rennradfahren. In: Karin Bürkert, Alexander Engel, Timo Heimerdinger u. a. (Hg.): *Auf den Spuren der Konkurrenz. Kultur- und sozialwissenschaftliche Perspektiven*. Münster 2019, S. 193–213.
- 53 Vgl. Groth (wie Anm. 39), S. 484 f.
- 54 Vgl. Stefan Groth: *Of Good Averages and Happy Mediums: Orientations towards an Average in Urban Housing*. In: Johannes Moser, Simone Egger (Hg.): *The Vulnerable Middle Class? Strategies of Housing in Prospering Cities*. München 2019, S. 29–48.
- 55 Vgl. Cornelia Koppetsch: *Die Wiederkehr der Konformität. Streifzüge durch die gefährdete Mitte*. Frankfurt am Main 2013.

Das erste Beispiel bezieht sich auf das Breitensportliche Rennradfahren. In diesem Bereich lassen sich unter Hobbysportlern sozialkomparative Orientierungen beobachten, bei denen Platzierungen und Leistungen im Mittelfeld zum Ziel gesetzt werden.⁵⁶ Unter den Breitensportlern gibt es eine starke Bereitschaft, im Training, in Ausfahrten und in Rennen Leistung unter Beweis zu stellen, und damit verbunden auch ein hohes Trainingspensum. Insbesondere kompetitive und populäre Formate wie ‚Jedermannrennen‘ haben zu einer Professionalisierung und starken Leistungsorientierung in diesem Bereich geführt.⁵⁷ Die Möglichkeit, sich im Frühjahr und im Sommer Wochenende für Wochenende in professionell vermarkteten und organisierten Rennen in verschiedenen Städten zu messen, wird von bis zu 22.000 TeilnehmerInnen wahrgenommen.⁵⁸ Diese Sichtbarkeit der Sportevents hat dazu geführt, dass sich eine Reihe semiprofessioneller Teams herausgebildet hat, die ihren FahrerInnen Rennräder zur Verfügung stellen sowie Trainingslager, Equipment und den Transport zu den Rennen finanzieren.⁵⁹ In diesen Teams sind neben Hobbysportlern auch ehemalige Amateure und vereinzelt auch ehemalige Profifrennfahrer vertreten, die um die Podiumsplätze in Jedermannrennen konkurrieren und dabei auch in Strategiefragen betreut werden. In dieser Gruppe von Teilnehmern lässt sich eine klare Wettbewerbsorientierung mit Aspirationen auf vorderste Plätze und Siege feststellen – und damit verbunden auch ein großer zeitlicher und körperlicher Aufwand für Training und Rennen. Bei den von mir untersuchten SportlerInnen hingegen handelt es sich um

56 Vgl. Groth (wie Anm. 39). Die Mehrzahl meiner InterviewpartnerInnen im Bereich des Breitensportlichen Rennradfahrens sind Männer; ebenso starten bei den beschriebenen Jedermannrennen ganz überwiegend Männer. Es lassen sich zwar ähnliche Entwicklungen bei BreitensportlerInnen ausmachen, u. a. mit Bezug auf Orientierungen an der Mitte oder auf die Herausbildung gut organisierter Teams. Weiterführende fokussierte Forschungen sind jedoch angezeigt, um Unterschieden und Gemeinsamkeiten gerecht zu werden. Um deutlich zu machen, dass sich die beschriebenen Beobachtungen insbesondere auf männliche Sportler beziehen wird im Folgenden das generische Maskulinum verwendet.

57 Vgl. Groth 2014 (wie Anm. 3), S. 39.

58 Die Zahl bezieht sich auf das Event *Cyclclassics Hamburg*, das zu den größten Jedermannrennen zählt. Aber auch kleinere Rennen wie die Göttinger *Tour d'Energie* weisen TeilnehmerInnenzahlen von fast 4.000 auf.

59 Vgl. Groth 2014 (wie Anm. 3), S. 39.

Freizeitathleten, die zum Teil in Breitensportlichen Vereinen organisiert sind, zum Teil aber auch individuell Sport betreiben. Unter ihnen gibt es ebenso eine große Leistungsbereitschaft und hohe Trainingspensen, mit denen versucht wird, in Relation zum Aufwand bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Der Großteil meiner InterviewpartnerInnen im Alter zwischen 25 und 50 Jahren hat – im Gegensatz zu vielen Sportlern in gesponserten Jedermann-Teams – keine sportsspezifische Sozialisation im Rennradsport durchlaufen, also nicht im Kinder- und Jugendbereich, sondern erst im Erwachsenenalter mit dem Rennradfahren begonnen. Erfahrungen in anderen (Ausdauer-)Sportarten sind häufig. Auf Jedermannrennen wird spezifisch „hintrainiert“, wozu kontinuierliches Sporttreiben im Winter wie auch selbstfinanzierte ‚Trainingslager‘ im Urlaub gehören. Die Wettbewerbsausrichtung, die hier geäußert wird, orientiert sich jedoch eher an der eigenen Leistungsentwicklung (also an der Steigerung der eigenen Leistung von Saison zu Saison oder von Rennen zu Rennen) oder an vergleichbaren Sportlern und Gruppen – die eigene Altersklasse, Sportler, die eine ähnliche Erfahrung haben, oder die eigene Trainingsgruppe. Diese Ziele werden vielfach relativ formuliert, also etwa als Wunsch, in Rennen „besser als im letzten Jahr“⁶⁰ abzuschneiden, eine „Zeit von unter drei Stunden“⁶¹ zu erreichen oder im Vergleich zu SportlerInnen aus anderen Teams⁶² oder Vereinskollegen besser zu sein.⁶³ Orientierungen an der absoluten Spitze hingegen werden – anders als bei den stark leistungsorientierten und in semi-professionellen Teams organisierten Sportlern – selten verbalisiert. Man hat es in diesem Bereich somit zum Teil mit einem Wettbewerb um eine dynamische Mitte zu tun, in dem es Abgrenzungen nach unten, aber ebenso nach oben gibt. Das Erreichen dieser relativen Ziele, also die Zugehörigkeit zum Mittelfeld in Jedermannrennen oder im sportlichen Umfeld, ist voraussetzungsreich und grenzt nach unten gegenüber schlechteren Sportlern, dem hinteren Mittelfeld oder TrainingspartnerInnen mit geringerer Erfahrung ab. Die positive Abgrenzung gegen die Spitze geht einher mit einer Stratifizie-

60 Interview mit J., männlich, 40 Jahre, September 2013.

61 Gespräch mit A., männlich, 35 Jahre, Juni 2016.

62 Gespräch mit S., weiblich, 43 Jahre, April 2014.

63 Interview mit S., männlich, 32 Jahre, April 2014.

rung von Motiven, die den Wettbewerb zwar zulässt und auch positiv rahmt, aber Aspekte wie den Ausgleich zum Berufsleben, den Spaß am Sport oder gesundheitliche Gründe in den Vordergrund stellt.⁶⁴ Virulenter sind die erwähnten relativen Vergleichsdimensionen, wie die Verbesserung der eigenen Zeit oder das In-Beziehung-Setzen zu Leistungs- und Sozialgruppen, die ‚realistische‘ Vergleichsgrößen darstellen.⁶⁵ Das Verfolgen von absoluten Zielen, also die Spitze im Sinne von Platzierungen unter den ersten zehn oder zwanzig SportlerInnen in Rennen, wird hingegen als nicht effizient verstanden. Der damit verbundene Trainingsaufwand, hohe Kosten für Reisen, Material und Coaching oder notwendige Einschränkungen im Freizeitverhalten (wie gesunde Ernährung, Verzicht auf Alkohol oder Einschränkungen des Soziallebens zugunsten von Ruhezeiten) werden als Hindernisse gesehen. Hinzu kommt auch die Einsicht, dass die Spitze in diesem sportlichen Feld aufgrund der Leistungsdichte, der Qualität anderer FahrerInnen oder mangels Talent nicht erreicht werden kann. Diese Konkurrenz um die Mitte im Freizeitsport geht einher mit einer Selbstbeschränkung auf mittlere Ziele. Es werden also keine absoluten Ziele gesetzt, die in Konkurrenz zu anderen Akteuren erreicht werden sollen, sondern es findet eine Relativierung von Zielen in Beziehung zu anderen Akteuren statt, die Gleiches oder Ähnliches zu leisten vermögen – die damit realistischer gewordene Zielerreichung als Element der Ermöglichung von Erfolg. Bei solchen Orientierungen am sportlichen Mittelfeld kommen unterschiedliche Faktoren zusammen: die Kombination aus einer Professionalisierung, ein später Einstieg in den Sport, andere Prioritäten und eigene Fähigkeiten begünstigen eine Hinwendung hin zu mittleren Zielen, die relational und dynamisch sind. Sofern sich die eigene Leistung verbessert oder der mögliche Trainingsaufwand abnimmt, kann damit einhergehend auch eine Steigerung oder Senkung dieses Verständnisses des mittleren Maßes vorgenommen werden.

64 Vgl. Groth 2014 (wie Anm. 3), S. 50.

65 Vgl. zur Rolle des Vergleichs im Breitensport Groth (wie Anm. 52). Die im Vergleich enthaltene Konstruktion von Angemessenheit ist überdies verbunden mit einer Abwertung oder Delegitimierung von KonkurrentInnen, wenn etwa Ex-Profis die Berechtigung abgesprochen wird, an Hobbyrennen teilzunehmen. Diese Thematik ist in der ‚Szene‘ kontrovers diskutiert worden, insbesondere auch auf Facebook und in rennradspezifischen Foren.

Wichtig ist für diesen Komplex jedoch, dass nicht lediglich äußere Umstände dazu führen, dass die ‚Spitze‘ nicht erreicht werden kann. Vielmehr sind damit Entscheidungen oder Anpassungen verbunden, die etwa andere Aspekte (Zeit mit Familie oder Freunden, kein Verzicht in der Ernährung etc.) oder das Erreichen relativer Ziele priorisieren. Wohlgemerkt ist hiermit weder etwas über die Kausalität noch etwas über die Zeitlichkeit solcher Priorisierungen gesagt: Orientierungen hin zur Mitte können ex post als Rechtfertigung für als schlecht empfundene Leistungen angeführt und Anpassungen an ursprüngliche Zielsetzungen aufgrund der Einsicht in deren Unerreichbarkeit vorgenommen werden. Dies trifft ebenso für das zweite Beispiel – den Komplex der Erwerbsarbeit – zu. Generell lässt sich hier eine Steigerung der Häufigkeit von flexibleren Arbeitszeitvereinbarungen wie Sabbaticals, Teilzeitarbeit und Home-Office-Vereinbarungen beobachten. Für diesen Bereich habe ich Interviews und Gespräche mit ArbeitnehmerInnen im Alter von 32 bis 38 Jahren in Großstädten in Nordrhein-Westfalen geführt, überwiegend mit AkademikerInnen. Die steile Karriere wird hier oftmals als weniger wichtig erachtet als ein glückliches und ausgeglichenes Leben. Das zeigt sich übergreifender auch in aktuellen soziologischen Studien, die eine signifikant höhere Zustimmung zur ‚bürgerlichen Normalbiografie‘⁶⁶ und zur Konformität mit der Mittelklasse⁶⁷ als beispielsweise zu exzessivem Luxus oder übermäßigem Reichtum diagnostizieren. Als freiwillige Begrenzung ermögliche der Verzicht auf mehr Einkommen und größere Karrierechancen ein erfüllteres Leben und weniger beruflichen Druck. So ist der Topos, durch eine Reduzierung von Arbeitszeit und damit geringere Chancen auf Beförderungen oder Gehaltserhöhungen an Lebensqualität zu gewinnen, ein zentraler Bestandteil von Argumentationen, in denen die Ablehnung einer starken Karriereorientierung plausibilisiert wird. Die Verringerung des Arbeitspensums anstelle einer Gehaltserhöhung wird dabei etwa als Möglichkeit verstanden, „Hobbies nachzugehen“ oder „Zeit zur Entspannung zu finden“, wobei betont wird, dass diese Reduktion die Stabilität der Anstellung und die Höhe des Einkommens nicht maß-

66 Calmbach u. a. (wie Anm. 51).

67 Vgl. Koppetsch (wie Anm. 55).

68 Interview mit C., weiblich, 33 Jahre, Juli 2018.

geblich beeinflussen soll.⁶⁸ Solche Bezüge sind mit Orientierungen hin zu Mitte und mittlerem Maß verknüpft, indem sie Vorstellungen eines übermäßigen Karrierestrebens ebenso rhetorisch ablehnen wie ein zu geringes Einkommen oder ein zu geringes Ansehen der beruflichen Position. Das Dazugehören zur gesellschaftlichen (und auch zur finanziellen) Mitte wird hier positiv, aber zur gleichen Zeit als gefährdet gerahmt: Im Sinne eines prinzipiellen Konkurrenzdrucks auf dem Arbeitsmarkt mit prekären Arbeitsbedingungen und damit verbundenen Ängsten vor dem gesellschaftlichen oder ökonomischen Abstieg⁶⁹ wird die Inanspruchnahme flexibler Arbeitszeitmodelle als voraussetzungsvoll gesehen. So ist sich ein Projektmanager seiner privilegierten Position bewusst, die ihm ein Sabbatical sowie die anschließende Rückkehr auf seine Stelle ermöglicht:⁷⁰ Die Reduktion in Form einer Auszeit bei Beibehaltung eines gewissen Status schließt damit zum einen den schnellen beruflichen Ausstieg aus, versucht sich zum anderen jedoch gegen schlechtere Arbeitsbedingungen oder niedrigeres Einkommen abzusichern. Auch hier ist die Orientierung an der Mitte relational und dynamisch: Sie verschiebt sich beispielsweise bei Veränderungen im beruflichen Umfeld – also Veränderungen in der Arbeitsorganisation oder Gehaltserhöhungen – sowie im privaten Umfeld – also zum Beispiel bei neuen familiären Situationen.

Diese als positiv gerahmten und von Akteuren als freiwillig verstandenen Orientierungen an Mitte und Mittelmaß müssen in Relation zu unterschiedlichen Arten der externen Begrenzung gesehen werden. Diese können etwa im beruflichen Konkurrenzkampf, in prinzipiell begrenzten Aufstiegschancen oder in hohen Anforderungen an Karrieresprünge und bessere Positionen liegen. Auch hier ist entsprechend von einem wechselseitigen Beeinflussungsverhältnis von Ermöglichung und Begrenzung auszugehen, das für Selbstoptimierungsprozesse als charakteristisch gesehen wird.⁷¹ Der Verzicht

69 Vgl. hier Oliver Nachtwey: *Die Abstiegs-gesellschaft. Über das Aufbegehren in der regressiven Moderne*. Berlin 2016; Koppetsch (wie Anm. 55); Heinz Bude: *Gesellschaft der Angst*. Hamburg 2014; vgl. auch die Beiträge in der Ausgabe von *Aus Politik- und Zeitgeschichte* (49 [64], 2014) zur Mitte, in denen die Themen des Abstiegs und der Gefährdung eine zentrale Rolle spielen.

70 Interview mit T., männlich, 34 Jahre, Juli 2018.

71 Vgl. Groth (wie Anm. 39); vgl. auch Maasen (wie Anm. 14).

also auf bessere Anstellungen kann zwar positiv über Konzepte wie Work-Life-Balance oder Arbeitszufriedenheit plausibilisiert werden. Er ist jedoch jeweils zu kontextualisieren in Eigenschaften des Arbeitsmarktes, in dem Aufstiegschancen eröffnet werden, die aber zur gleichen Zeit mit Einschränkungen, hohen Anforderungen und auch mit Risiken verbunden sind. Hier liegen Verknüpfungen zu den – etwa im Bereich der empirisch-kulturwissenschaftlichen Arbeitskulturforschung diskutierten – Entwicklungen der Entgrenzung, der Prekarisierung oder Flexibilisierung von Arbeit. Im Kontext solcher Entwicklungen lassen sich Versprechen von größeren Freiheiten und Gestaltungsspielräumen konstatieren, die jedoch ebenso in verstärkter Selbstdisziplinierung⁷² oder der Ausweitung beruflichen Drucks in private Sphären resultieren können.⁷³ Die Besteuerung von Einkommen und ähnliche Faktoren spielen in diesem Zusammenhang ebenso eine Rolle, wenn z. B. eine bessere berufliche Position nicht zu einem subjektiv signifikanten Anstieg des Verdienstes führt. Bezüge auf die Mitte im Bereich der Arbeit sind in diesem Sinne Resultat komplexer Aushandlungsprozesse, in die eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren auf unterschiedlichen Ebenen einfließen. Maßgeblich hierfür ist als grundsätzliche Voraussetzung eine berufliche Position, die eine solche Aushandlung überhaupt zulässt, also etwa Teilzeitvereinbarungen oder Sabbaticals ermöglicht. In diesem Sinne sind Orientierungen an der Mitte voraussetzungsvoll und erfordern entsprechendes ökonomisches, soziales und kulturelles Kapital.

Die beiden hier kurz vorgestellten Beispiele sind als Schlaglichter zu verstehen für eine Form sozialkomparativer Handlungsorientierungen, die kein neues Phänomen sind und sich nicht nur in diesen zwei, sondern auch in weiteren Praxisfeldern, z. B. im Bereich des Wohnens,⁷⁴ wirkmächtig zeigen. Die spezifischen Konstellationen dieser Handlungsorientierungen sind variabel und situativ in dem Sinne, dass sie beispielsweise sowohl in wertkonservativen Milieus wie auch bei jungen Kreativen in Großstädten anzutreffen sind, sich auf Postwachstums- oder Nachhaltigkeitsdebatten ebenso

72 Vgl. Ulrich Bröckling: Vermarktlichung, Entgrenzung, Subjektivierung. In: Jörn Leonhard (Hg.): Semantiken von Arbeit: Diachrone und vergleichende Perspektiven. Köln 2016, S. 371–390.

73 Vgl. Groth, Müske (wie Anm. 46).

74 Vgl. Groth (wie Anm. 54).

wie auf Besitzstandswahrung beziehen können.⁷⁵ Referenzen auf die Mitte sind damit nicht beschränkt auf bestimmte Akteursgruppen, sondern sind als sozialkomparative Orientierungen viel grundsätzlicher anzutreffen. Sie sind unterschiedlich semantisiert, beziehen sich also beispielsweise auf Begriffe wie *Durchschnitt*, *Normalität*, *Anschluss*- oder *Maßhalten* oder auf Konzepte wie Postwachstumsgesellschaft,⁷⁶ Nachhaltigkeit, Entschleunigung⁷⁷ oder Work-Life-Balance.⁷⁸ Sie weisen – wie hier am Beispiel des Breitensports und des Arbeitslebens kursorisch gezeigt – Gemeinsamkeiten auf, zuvorderst die Dynamiken zwischen Abgrenzungen nach oben und nach unten sowie zwischen positiver Bezugnahme und externaler Begrenzung. Die Mitte dient dabei als positiver Orientierungspunkt, über den auch der üblicherweise negativ konnotierte Begriff des Mittelmaßes eine Reinterpretation hin zu Bildern von Balance, Mäßigung und Maßhalten erfährt.

Optimierung bis ins sportliche Mittelfeld

Wie verhalten sich diese sozialkomparativen Orientierungen zum Begriff der Optimierung? Das erste Beispiel aus dem Breitensport ist

75 Vgl. Groth (wie Anm. 39), S. 486.

76 Vgl. zur Postwachstumsdebatte etwa Kerstin Poehls: Weniger Wollen. Alltagswelten im Kontext von „Krise“ und Post-Wachstums-Debatte. In: *Vokus* 22, 2014, S. 5–18; Heike Derwanz: Die diskursive Konstruktion des Weniger. Vom Voluntary Simplicity Movement zum Minimalismus. In: Markus Tauschek, Maria Grewe (Hg.): *Knappheit, Mangel, Überfluss: Kulturwissenschaftliche Positionen zum Umgang mit begrenzten Ressourcen*. Frankfurt am Main 2015, S. 181–204. Für eine Kritik an der damit verbundenen Annahme einer generellen Knappheit vgl. Stefan Groth: *Situierte Knappheit: Kooperative und normative Dimensionen des Umgangs mit begrenzten Ressourcen*. In: Tauschek, Grewe, S. 57–80.

77 Für eine Diskussion von Entschleunigung und Steigerungslogiken vgl. Hartmut Rosa: *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin 2016.

78 Vgl. Mechthild Oechsle: *Work-Life-Balance: Diskurse, Problemlagen, Forschungsperspektiven*. In: Ruth Becker, Beate Kortendiek (Hg.): *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung: Theorie, Methoden, Empirie*. Wiesbaden 2009, S. 227–236. Vgl. auch Stefan Groth: *‘Work-Life-Balance’, Entgrenzung und Orientierungen an der Mitte*. In: Stefan Groth, Sarah May, Johannes Müske (Hg.): *Vernetzt, entgrenzt, prekär? Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf Arbeit im Wandel*. Frankfurt am Main (zur Publikation angenommen. Erscheint 2019).

relativ gerichtet: Es geht um eine – hier sportliche – Zielsetzung und anschließende Korrekturen aufgrund von Erfahrungen der Begrenzung und des Scheiterns. Folgt man beispielsweise der Typisierung von Optimierung von Bröckling und Peter in Perfektionierung, Steigerung und Wettbewerb,⁷⁹ dann geht es zunächst einmal nicht um Optimierung im Sinne einer Perfektionierung, da es erstens keine verbindlichen Idealnormen gibt, die sich breitensportlich erreichen ließen, und zweitens der Breiten- und Freizeitsport nur begrenzt an Kriterien der Perfektion ausgerichtet ist oder sein kann – etwa, weil private oder berufliche Pflichten keinen vollständigen Fokus auf den Sport zulassen.

Von Optimierung als Steigerung kann hier jedoch sehr wohl gesprochen werden, und das auf unterschiedlichen Ebenen. Erstens als Leistungsoptimierung, die danach strebt, die eigene Leistung stetig durch Trainingsanstrengungen zu verbessern und das eigene Leistungspotenzial zu erweitern. Gekoppelt ist das mit komplexen Prozessen der Quantifizierung von Trainingsleistungen und einer Trainingssteuerung, die vor einigen Jahren noch Profisportlern vorbehalten war, inzwischen aber durch technische Neuerungen und die Verfügbarkeit von Informationen auch Hobbysportlern zugänglich ist.⁸⁰ Optimierte werden damit sowohl Effizienz und Effektivität. Zweitens ist damit eine Umfeldoptimierung verbunden, die externe Faktoren wie Ernährung, soziale Verpflichtungen, Zeitplanung und Arbeitsorganisation betrifft, also innerhalb eines gesetzten Rahmens die Bedingungen für Leistungsoptimierungen im Sinne einer Steigerung zu schaffen anstrebt. Drittens bezieht sich diese Steigerung nicht nur auf den Vergleich mit sich selbst und der eigenen Leistungsfähigkeit, sondern ebenso auf andere Sportler sowie auf geteilte Einordnungen von Leistungsfähigkeit.⁸¹ Damit sind zum Beispiel die Leistungen befreundeter Sportler aus dem Verein oder aber auch

79 Vgl. Ulrich Bröckling, Tobias Peter: Mobilisieren und Optimieren. Exzellenz und Egalität als hegemoniale Diskurse im Erziehungssystem. In: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft S3 (17), 2014, S. 129–147, hier S. 136–137.

80 Vgl. Groth 2017 (wie Anm. 3); Groth 2014 (wie Anm. 3).

81 Vgl. zur Rolle des Vergleichs Groth (wie Anm. 50); Steffen Mau: Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Berlin 2017, hier S. 49–70.

Tabellen aus der Trainingsliteratur gemeint, in denen sich ablesen lässt, welche Leistung für die eigene Altersklasse, für den eigenen Trainingsaufwand oder subjektive Ambitionen ‚angemessen‘ sind. In diesen Einteilungen wird dann beispielsweise unterschieden zwischen „Weltklasse“, „Amateur“, „Freizeitsportler“ oder „Untrainierter“.⁸² Diese dienen als Orientierung nicht im Sinne von verbindlichen Idealnormen, sondern als Möglichkeit zur Einordnung der eigenen Leistung in subjektiv jeweils relevante Kategorien. Viertens, und in diesem Zusammenhang besonders relevant, geht damit auch eine Anpassung von Vergleichsdimensionen einher. Diese Informationsgewinne sind als Teil von Prozessen der Selbstoptimierung zu verstehen, in denen die Leistungen anderer Sportler nachvollzogen werden können – über Ergebnislisten von Rennen oder auch über digitale Trainingsplattformen, auf denen Leistungen transparent gemacht werden. Im zeitlichen Verlauf oder situativ werden hier Vergleichsdimensionen angepasst.

Um dies an einem Beispiel zu illustrieren: In den Jedermannrennen war es für einen langen Zeitraum möglich, mit relativ moderaten Trainingsleistungen gute Platzierungen zu erzielen. Für ambitionierte Breitensportler, unter anderem auch für einige meiner InterviewpartnerInnen, war es möglich, bei diesen Rennen auch ohne einen übermäßigen Aufwand um eine Platzierung unter den ersten zehn oder zwanzig mitzufahren. In den letzten zehn Jahren hat sich dieser Bereich allerdings in dem Maße professionalisiert, dass ehemalige Spitzenfahrer mit gesponserten Rennrädern und Mannschaftsstrategien um die vorderen Plätze konkurrieren. Für den ambitionierten Breitensportler entsteht damit eine Situation, in der das Mithalten mit dieser neuen Spitze nur über den extremen Einsatz von Zeit und Geld zu realisieren wäre und zudem stärker talentierte Sportler Konkurrenten wären. In meinen Interviews mit BreitensportlerInnen in diesem Bereich hat sich gezeigt, dass sich als Teil solcher Prozesse die Vergleichsdimensionen verschieben, also zum Beispiel der Wunsch, vorne mitzufahren, zwar noch besteht, aber deutlich überlagert wird durch neue Dimensionen des Vergleiches. So beschreibt A., dass er bei einem kleineren Rennen mehrere Jahre nacheinander eine Platzierung unter den ersten zwanzig

82 Vgl. Groth 2017 (wie Anm. 3).

Fahrern erzielen und seine Leistung durch regelmäßiges Training und optimierte Trainingspläne verbessern habe können. Durch das veränderte Fahrerfeld und die Präsenz starker Teams seien diese Orientierung an der Spitze und zugleich die Erwartung, auch um die vordersten Plätze konkurrieren zu können, relativiert worden.⁸³ Diese Orientierung zielte dann eher auf ein Mithalten mit dem vorderen Mittelfeld ab, das für A. etwa aus einer Platzierung unter den ersten fünfzig Fahrern bestand. Eine Optimierung als Steigerung ist damit nicht mehr auf die konkrete Spitze, sondern auf eine individuell und dynamisch ausgehandelte sportliche Mitte fokussiert – und damit eben auch nicht auf die hinteren Ränge. Das Mithalten bleibt entsprechend anspruchsvoll und erfordert beständige Trainingsleistungen. Verschieben haben sich in solchen Fällen allerdings die Vergleichsmaßstäbe, die sich nicht an der Spitze, sondern am Mittelfeld orientieren.⁸⁴

Versuche der Optimierung als Steigerung lassen sich im entsprechenden Rahmen der Vergleichsdimensionen weiterhin beobachten – und diese Anpassung von Kriterien des Vergleichs ist für *relationale* Optimierungsprozesse ein wesentlicher und konstituierender Aspekt. Auch für die Ausbildung von Sportbiografien ist dies ein wichtiger Punkt:⁸⁵ Die Art und Weise, wie sich Vergleichsdimensionen durch Erfahrungen der eigenen Leistung und der Leistung Anderer ändern, hat einen Einfluss darauf, wie Prozesse der Optimierung als Steigerung im Sport ablaufen. Diese Form der Steigerung als Optimierung ist situativ überformt durch Optimierung als Wettbewerb, die aber wiederum nicht als absolute Sieg-Niederlage-Kodierung funktioniert, sondern sich an relevanten SportlerInnen oder Gruppen orientiert, die bei den von mir untersuchten Handlungsorientierungen im Mittelfeld zu finden sind.⁸⁶

Durch eine gesteigerte Transparenz von Leistungswerten sind diese Orientierungen an der Mitte zudem nicht nur aus einer defizitorientierten Perspektive zu betrachten. Während manche

83 Gespräch mit A., männlich, 35 Jahre, Juni 2016.

84 Vgl. Groth (wie Anm. 52).

85 Vgl. Stefan Groth, Yonca Krahn: Sensing Athletes: Sensory Dimensions of Recreational Endurance Sports. In: *Journal of Ethnology and Folkloristics* 2 (11), 2017, S. 3–23, hier S. 11–12.

86 Vgl. ebd.

meiner InterviewpartnerInnen ihre Vergleichsdimensionen vor dem Hintergrund eines stärker werdenden Fahrerfeldes – also der Erfahrung des Scheiterns – von der Spitze weg zur Mitte hin optimiert haben, ist für viele weitere Breitensportler – nicht nur im Bereich des Rennradfahrens, sondern ebenso in anderen Disziplinen wie dem Laufen – das Mittelfeld immer bereits die relevante Vergleichsdimension. Informationen über potenzielle Konkurrenten liegen in großer Dichte auf Online-Plattformen und in der Trainingsliteratur vor; ebenso bedeutet die technische Möglichkeit der Quantifizierbarkeit von Leistung über Pulsuhren, Wattmesser und GPS-Aufzeichnungen von Strecken und Geschwindigkeiten, dass die mögliche eigene Leistung, auf die hin optimiert werden kann, nicht in dem Sinne kontingent ist, wie sie es einmal war.

Optimierung bis in die Mittelschicht

Am zweiten Beispiel lässt sich ebenso zeigen, dass sich die Optimierung bis zur Mitte auch als aktive Zielverfolgung verstehen lässt – und eben *nicht* als Korrektur. Zwar sind hier – wie auch im Breitensport – Prozesse der Optimierung als Steigerung wie auch als Wettbewerb zu beobachten. Es gibt entsprechende Anstrengungen zur Leistungs- und Positionsverbesserung und den Druck, als Subjekt auf dem „Marktplatz“ zu bestehen und sich selbst einzubringen, um erfolgreich zu sein.⁸⁷ Zunehmend jedoch lassen sich auch Handlungsorientierungen ausmachen, die eher die Zugehörigkeit zur ökonomischen Mitte anstreben, also in Bezug auf Gehalt, Arbeitszeit und berufliche Position keine Spitzenplätze in den Blick nehmen, sondern sich am Mittelfeld orientieren – mit der entsprechenden Abgrenzung nach unten gegenüber prekären Arbeitsverhältnissen.⁸⁸

87 Vgl. Ulrich Bröckling: The Subject in the Marketplace, the Subject as a Marketplace. In: King, Gerisch, Rosa (wie Anm. 2), S. 24–35.

88 So lassen sich auch in der Ratgeberliteratur positive Bezugnahmen auf das Mittelmaß konstatieren, s. etwa Svenja Hofert: Die verlorene Mitte: Warum wir das Mittelmaß hoffnungslos unterschätzen. In: Karriereblog, 20.11.2014, <https://karriereblog.svenja-hofert.de/2014/11/lieber-einer-von-vielen-das-unterschaetzte-mittelmaass> (Zugriff: 15.1.2019); Markus Reiter: Lob des Mittelmaßes: Warum wir nicht alle Elite sein müssen. München 2011.

Diese Handlungsorientierungen zeigen sich zum einen in gesellschaftlichen und medialen Diskursen über Work-Life-Balance,⁸⁹ Sabbaticals oder Achtsamkeit. Hier geht es gerade nicht um das Erreichen der Spitze, sondern um eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit, einen entsprechenden Ausgleich oder eine relative berufliche Sicherheit, die auch ohne große Karrierebestrebungen erreicht werden kann. Mit Bezug auf den Optimierungsbegriff kann hier argumentiert werden, dass auf solche Zustände hin optimiert wird. So lässt sich am Beispiel des Achtsamkeits-Diskurses zeigen, dass Achtsamkeit und damit verbundenes Wohlbefinden gesteigert werden sollen. Achtsamkeit wird zum Teil explizit als selbstreflexiver Umgang zur Bewältigung von Belastungen von ArbeitnehmerInnen eingefordert und kann hier als Optimierung im Sinne der Erhaltung der Leistungsfähigkeit und eines ‚besseren‘ Umgangs mit den Anforderungen des Berufslebens verstanden werden.⁹⁰ Zunächst kann hier also durchaus auch von einer Optimierung als Steigerung ausgegangen werden, da die Zielerreichung voraussetzungsvoll ist und der ‚bessere‘ Umgang mit Beanspruchungen sowohl Leistungssteigerung ist als auch zu ihr führen kann.

Der Begriff der Erhaltung verweist auf einen zusätzlichen Punkt: das Erreichen eines kontinuierlichen Zustandes, der positiv als Ziel formuliert und nicht negativ als Stillstand begriffen wird. Hier spielen Handlungsorientierungen an der Mitte und das Streben nach dem Mainstream und einer Normalbiografie mit entsprechend stabilen Normalarbeitsverhältnissen eine große Rolle; das Verhältnis zwischen Optimierung und Besitzstandssicherung sowie Positionswahrung gerät in den Fokus. In dem Moment, in dem eine positionssichernde und besitzstandswahrende sozialkomparative Handlungsorientierung auch bedeutet, wettbewerbsorientiert zu agieren, Anforderungen zu bewältigen und hierfür zumindest situativ Leistungssteigerungen zu erreichen, ist Optimierung nicht mehr

89 Vgl. Oechsle (wie Anm. 78).

90 Vgl. Greta Wagner: Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus. In: Ethik und Gesellschaft 2, 2015, S. 1–17, hier S. 11; für ein Beispiel der kognitionspsychologischen Diskussion über Achtsamkeit und Meditation als Optimierungsstrategien vgl. Colzato, Szapora, Hommel (wie Anm. 19).

91 Vgl. Bröckling, Peter (wie Anm. 79), S. 136–137.

direkt als Steigerung zu verstehen. Es geht nicht um ein „Besserwerden“, sondern darum, im Vergleich zur Konkurrenz im Berufsleben die Position zu wahren. Diese Optimierung als Wettbewerb⁹¹ ist, wie z. B. Bröckling und Peter ausführen, kontingent. Es gibt keine fixen Kriterien, an denen sich Akteure orientieren können, um erfolgreich zu sein. Gefordert sind ihre Kreativität,⁹² unternehmerisches Verhalten⁹³ und die Antizipation von Anforderungen,⁹⁴ die die Zugehörigkeit zur Mittelschicht mit sich bringen kann. Die Begriffe der Positionswahrung und Besitzstandssicherung verweisen auf die damit verbundene notwendige Aktivität: Zu sichern und zu wahren, sind zwar keine Prozesse, die nach oben oder nach mehr streben, sie gehen aber dennoch mit Druck und Zwängen zur Optimierung einher und können zu körperlichen und seelischen Belastungen bis zum Burnout⁹⁵ führen. Prozesse der Optimierung sind in diesen Fällen weder als Perfektionierung noch als Leistungssteigerung zu verstehen. Sie sind jedoch hoch kompetitiv und erfordern indirekte Steigerungen auf unterschiedlichen Ebenen, für die es keine expliziten Erfolgskriterien gibt. Verbunden ist dies auch mit affektiven Dimensionen der Optimierung. In der Diskussion um die ‚gefährdete Mittelschicht‘⁹⁶ lässt sich eine Abkopplung statistischer Daten von subjektiven Erfahrungen beobachten. So ist etwa die Mittelschicht insbesondere in Deutschland relativ stabil, auf der anderen Seite jedoch von Abstiegsängsten geplagt.⁹⁷ Die voraussetzungsvolle Erhaltung eines bestimmten Zustandes im Sinne einer Positionswahrung und Besitzstandssicherung, gekoppelt mit Abstiegsängsten, mag an dieser Stelle auch ein Ansatzpunkt sein, um zunehmende Handlungsorientierungen an Mitte und Mittelmaß in unterschiedlichen Praxisfeldern nachzuvollziehen.

92 Vgl. Reckwitz (wie Anm. 17).

93 Vgl. Bröckling (wie Anm. 9).

94 Zur Rolle der Antizipation bei Vergleichen vgl. Groth (wie Anm. 50).

95 Vgl. Sighard Neckel, Greta Wagner, Anna Katharina Schaffner (Hg.): *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*. Basingstoke 2017; Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.): *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*. Berlin 2013.

96 Koppetsch (wie Anm. 55).

97 Vgl. Nachtwey (wie Anm. 69); Koppetsch (wie Anm. 55); Bude (wie Anm. 69).

Fazit: Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung

Bezüge auf Mitte und Mittelmaß in unterschiedlichen Praxisfeldern vermitteln zwischen Ermöglichung und Begrenzung. Als Ermöglichung rahmen sie Mitte positiv nach oben und deuten ein ‚Weniger‘ als freiwillige, teils auch tugendhafte Abgrenzung. Eine Optimierung hin zur Mitte bedeutet in diesem Sinne nicht zwingend auch eine defizitorientierte Perspektive, sondern kann ebenso als aktive Zielverfolgung auf unterschiedlichen Ebenen angesehen werden; als Begrenzung dienen solche subjektivierten Bezüge zur Rationalisierung und Rechtfertigung angesichts ökonomischen Drucks oder Leistungsgrenzen. Trotz der in solchen Orientierungen enthaltenen Begrenzungen nach oben ist die Erreichung der Mitte hochgradig voraussetzungsvoll und mit Anstrengungen verbunden, die in doppelter Hinsicht die Optimierung von Leistungen im Beruf, im Sport oder in anderen Praxisfeldern erfordern: zum einen als Praxis, also als Versuch, eine bestimmte Leistungsfähigkeit oder Position zu erreichen und aufrechtzuerhalten; zum anderen als Vergleichspraxis, in deren Rahmen die Angemessenheit von Vergleichsmaßstäben eines Mittelmaßes situativ und relational ausgehandelt wird. In diesen Debatten zeigen sich nicht lediglich subjektive, sondern in hohem Maße intersubjektiv geteilte Annahmen, dass Mitte voraussetzungsvoll ist und die Zugehörigkeit zur Mittelschicht der Anstrengung und der Kompetenz bedarf.

Als Handlungsorientierung und Interpretationsmöglichkeit sind Bezüge auf Mitte und Mittelmaß relational: Es geht bei ihnen nicht um fixe und statisch festgelegte Bezugspunkte, sondern um implizite Abgrenzungen nach unten wie auch nach oben. Nach unten etwa gegen schlechtere Breitensportler oder einkommensschwächere Gruppen, nach oben gegen Sportler, die unerreichbar erscheinen, oder gegen zu starke Orientierungen an der beruflichen Karriere. Diese Abgrenzungsprozesse sind dynamisch und zudem skalierbar; sie unterliegen der subjektiven Interpretation, die sich mit Änderungen unterschiedlicher Faktoren verschieben kann und sich plausible Vergleichsmaßstäbe im lebensweltlichen Umfeld sucht. Solche Handlungsorientierungen in unterschiedlichen Praxisfeldern können mit Optimierungsprozessen verknüpft sein, sind aber nicht deckungs-

gleich mit ihnen. Als Komparativ verstanden, liegt eine wesentliche Überschneidung in der Rolle von Vergleichsdimensionen und ihrer situativen Konstruktion. Diese sind für relationale Orientierungen an Mitte und Mittelmaß ein konstituierender Aspekt, dessen Analyse Einblicke in damit zusammenhängende Optimierungsprozesse gewährt. Zudem lässt sich über ein Verständnis von Positionswahrung und Besitzstandssicherung als voraussetzungsvolle Prozesse, die sich nicht an der Spitze, sondern an der Mitte orientieren, zeigen, dass Zwänge zur Optimierung nicht einer Perfektionierungs- oder Steigerungslogik folgen müssen. Das damit verbundene Selbstmanagement ist zwar kompetitiv, allerdings nicht in dem Sinne des Übertreffens anderer, sondern im Sinne der Positionssicherung.

Selbstoptimierung kann damit in spezifischen Konstellationen als relationale Subjektivierung verstanden werden, die sich an Leistungen und Zielen anderer Akteure orientiert und sich über eine solche flexible Bezugnahme selbst verortet. In Konstellationen wie den hier diskutierten sozialkomparativen Handlungsorientierungen an der Mitte lassen sich Steigerungslogiken und kompetitive Muster beobachten, die allerdings insofern begrenzt sind, dass sie sich nicht an absoluten Spitzen ausrichten. Selbstoptimierungsprozesse sind multidimensionale Konstrukte, die in spezifische Konstellationen eingebettet sind, in denen nach situierten und relationalen Kriterien fragmentierte Bereiche des alltäglichen Lebens verbessert werden. Als Selbstthematisierung stellen sie eine Reaktion auf eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Lebensführung dar, die mit Anforderungen zur Entscheidung und der Übertragung von Selbstverantwortung einhergehen. Ein solches Verständnis von Selbstoptimierung macht eine Perspektivverschiebung notwendig, die nicht zuerst auf Prozess- und Handlungslogiken als grundlegende Gegenwartsdiagnose fokussiert, sondern mit der eine Analyse spezifischer Konstellationen der Optimierung in den Mittelpunkt gerückt wird. Zentral hierfür sind Kriterien der Optimierung, wie diese von Akteuren konstruiert werden und wie sie sich zu anderen Kriteriensets in anderen sozialen Feldern verhalten. Dazu lassen sich die hier diskutierten Orientierungen am Mittelmaß zählen, bei denen etwa im Sport Prioritäten gesetzt werden, die eine bestimmte Leistung anstreben, und dafür auf Leistungssteigerungen in anderen Bereichen verzichtet wird. Diese Orientierungen stellen dabei auch einen Umgang mit Zukunft dar,

indem sie Entwicklungen antizipieren und diese Erwartungen Teil von Handlungsorientierungen werden. Damit hängt zum einen die Frage nach der Stabilität von Handlungsorientierungen zusammen, also ob diese relativ stabil sind oder sich durch äußeren Wandel verändern oder anpassen können; zum anderen geraten damit aber auch Wissenspraktiken und -regime in den Blick, die Annahmen über die Möglichkeit und Durchführung von Optimierungsprozessen betreffen: Inwiefern kann eine bestimmte Eigenschaft überhaupt optimiert werden? Wie muss dabei vorgegangen werden und wie lassen sich Fortschritte sicherstellen und überprüfen? Wie verändern sich äußere Bedingungen, die das Ergebnis von Optimierungsprozessen beeinflussen können? Auf welche Medien, Narrative, Imaginationen und Popularisierungen von Optimierung, z. B. in Form von Ratgebern oder normativen Vorstellungen, greifen Akteure dabei zurück und wie können diese wie auch unterschiedliche Technologien der Selbstführung als Komplexitätsreduktion verstanden werden? Die in diesem Beitrag vorgeschlagene Perspektive auf Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung, bei der situierte Akteure sich nach feldspezifischen Handlungslogiken an anderen Akteuren orientieren, um sich zu verbessern oder ihre Position zu wahren, stellt einen Ansatz dar, mit dem solche Fragen beantwortet werden können. Deutlich wird dabei auch, dass sich Selbstoptimierung in vielen Fällen nicht an der absoluten Spitze ausrichten muss, sondern ebenso auf die Zugehörigkeit zum Durchschnitt gerichtet sein kann.

Optimize to the Middle: Self-Optimization as Constellation and Relational Subjectivization

This paper argues for the analysis of specific constellations of self-optimization in which not broad social diagnoses, but actors and their interpretations take center stage. A perspective on self-optimization as a constellation is developed in which relational criteria are crucial. Examples from recreational sports and working life will be used to discuss how such constellations can favor orientations towards the middle. The paper shows which aspects and factors need to be considered in this context and outlines problems and limits of the concept of self-optimisation.