

Selbstoptimierung und Navigational Capacity

Stefan Groth

Einleitung

Eine etwa in der kognitionspsychologischen Forschung über Selbstoptimierung anzutreffende Prämisse ist, dass Selbstoptimierung darauf ausgerichtet sei, spezifische Eigenschaften oder Kompetenzen zu perfektionieren, also darauf, alle Möglichkeiten der Optimierung auszuschöpfen und dazu etwa auch auf Methoden des Neuroenhancements zurückzugreifen (vgl. bspw. Colzato/Szapora/Hommel 2012; für eine sozialwissenschaftliche Diskussion vgl. Wagner 2017). Nach einem solchen absoluten Verständnis von aufgabenspezifischer Optimierung innerhalb eines bestimmten Lebensbereiches ist der Begriff von Selbstoptimierung mehrfach voraussetzungsvoll. Es wird vorausgesetzt, dass ein Bündel von zeitlichen, ökonomischen, sozialen und kognitiv-physiologischen Kapazitäten existiert, das eine solche zielgerichtete Selbstoptimierung ermöglicht; dass also beispielsweise hinreichend zeitlicher Freiraum zur Verfügung steht, um etwa die eigene Leistung im Sport im Sinne der Perfektionierung zu optimieren; oder dass die finanziellen Mittel und die eigene Motivation genügen, um die eigene Ernährung oder andere Aspekte des Konsums zu optimieren. Darüber hinaus setzt ein solches Verständnis aber auch das Wissen voraus, um die Möglichkeitsbedingungen der Steigerung identifizieren und ausloten zu können – wie also optimiert man eine bestimmte Fähigkeit ›richtig‹, auf welche als legitim angesehene Wissensbestände wird dabei zurückgegriffen? Wie werden, anders formuliert, Steigerungspotentiale operationalisiert und letztlich auch ausgeschöpft? Nach welchen wissenschaftlichen oder erfahrungsbasierten Kriterien wird etwa im Sport trainiert und wie wird dabei sichergestellt, dass andere Wege der Trainingsbelastung nicht besser geeignet wären? Deutlicher als bei einem Verständnis von Selbstoptimierung als Meliorisierung (vgl. Maasen 2012) oder Steigerung (vgl. Bröckling/Peter 2014) wird bei einer solchen Vorstellung von

Optimierung ›stricto sensu‹, dass es Differenzen zwischen Potentialen der Optimierung und deren Umsetzung gibt. Optimierung ist diesbezüglich kontingent und erfordert als Prozess und Praxis den Umgang mit Kontingenzen. Für eine Betrachtung von Selbstoptimierung ist damit nicht nur relevant, wie eine spezifische Fähigkeit optimiert wird, sondern auch, wie Entscheidungen für einen bestimmten Modus der Optimierung gegen andere Möglichkeiten getroffen werden. Welche heuristischen Modelle spielen bei solchen Entscheidungen eine Rolle, auf welche Wissensbestände oder Formen der Expertise wird dabei zurückgegriffen, wie werden Prozesse der Optimierung rationalisiert und welche Voraussetzungen sind erforderlich, um unterschiedliche Möglichkeiten der Optimierung zu navigieren?

Im vorliegenden Beitrag möchte ich am Beispiel des Breitensportlichen Rennradfahrens ein Element dieses Umgangs mit Optimierung näher betrachten, das Arjun Appadurai in seinen Überlegungen über die »capacity to aspire« auch die »navigational capacity« (Appadurai 2004, 69) nennt. Damit meine ich in diesem Zusammenhang die individuelle oder kollektive Fähigkeit, Steigerungspotentiale zu identifizieren, um diese ausschöpfen zu können. Mit der »navigational capacity«, also mit der Kapazität, Steigerung oder Perfektionierung in die ›richtige‹ Richtung zu navigieren, hat man es, so Appadurai, mit einer sozial differenzierten Fähigkeit zu tun, die nicht allen Mitglieder*innen einer Gesellschaft auch in gleichem Maße zur Verfügung steht, da sie z.B. vom Zugriff auf und der Bewertung von Expertise wie auch auf unterschiedliche Kapitalsorten abhängig ist. Diese Kapazität wird vor allem dann zentral, wenn es um Versuche der Selbstoptimierung als *Perfektionierung* geht. Im Breitensport geht es hier dann nicht nur darum, besser zu werden, sondern darum, das Training und weitere Aspekte der Lebensgestaltung wie Ernährung oder Erholung derart zu gestalten, dass ein größtmöglicher (oder optimaler) Grad an Effizienz und Effektivität erreicht werden kann. Dabei ist der Blick neben basalen Maßnahmen zur Verbesserung der eigenen Leistung oder des Selbst auch, um einen Begriff aus dem professionellen Radsport zu bemühen, auf die ›marginal gains‹ gerichtet, also auf die Summe kleiner Verbesserungen, die noch erreicht werden können. Wie kann beispielsweise die Sitzposition optimiert werden, wie das Gewicht des Rades, wie können Erholungsphasen optimal gestaltet werden und wie können Trainingsempfehlungen an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst werden? Nicht nur bei idealtypischen Selbstoptimierungsbegriffen der Perfektionierung, sondern auch bei der Selbstoptimierung als Meliorisierung ist die Navigational Capacity ein wichtiger Aspekt – insbesondere, da

Prozesse der Selbstoptimierung als Steigerung in einem Bereich auch immer mit anderen Lebensbereichen in Beziehung gesetzt werden müssen. Wie also optimiert man richtig, wie optimiert man die Optimierung?

Diese Fragen sind, insbesondere im Sport und für damit verbundene Ernährungsweisen, umstritten und damit kontingent. Es besteht in diesem Sinne kein stabiler Konsens darüber, wie optimal trainiert werden kann, sondern es existieren unterschiedliche Sichtweisen und Ansätze der »richtigen« Trainingssteuerung. Anschauliches Beispiel hierfür sind Trainingspläne für Breitensportler*innen, die sich besonders im Lauf- und Radsport in einer unüberschaubaren Fülle in Zeitschriften, Büchern und Online-Plattformen finden lassen und von kostenlosen One-Size-Fits-All-Plänen bis hin zu maßgeschneiderten Versionen mit persönlicher Betreuung und umfangreichen Testregimen reichen. Ein zwischen diesen Polen liegendes Angebot stellen inzwischen Plattformen dar, die zur Anpassung an individuelle Nutzer*innen, deren Ziele, Fortschritte und gesundheitliche Verfassung auf Algorithmen zurückgreifen und darauf basierend tagesaktuelle Trainingsvorschläge unterbreiten. Auch die systematische Kombination von sportspezifischen Plänen mit Yoga- und Stabilisierungsprogrammen oder die Kopplung von Trainings- mit Ernährungsberatung lassen sich in gesteigerter Dichte beobachten.¹ Solche integrierten Angebote, die spezifische Sportarten mit umfassenden Fitness- und Gesundheitsroutinen verknüpfen, rationalisieren die Kombination unterschiedlicher Übungen und Gewohnheiten auf wissenschaftlicher

1 Beispiele für solche Entwicklungen sind etwa die Plattform *System* des Herstellers *Wahoo*, die integrierte Trainingspläne im Ausdauersport mit Kraft- und Mentaltraining verbindet (<https://de-eu.wahoofitness.com/system>); auf *Strava*, eine primär von Radfahrer*innen und Läufer*innen genutzte Sportplattform, werden dezidierte »Challenges« für Yoga und Krafttraining angeboten (<https://www.strava.com/challenges>); die deutsche Trainingsapp *Freeletics* kombiniert ein »Training & Nutrition Bundle« mit einer softwaregestützten Ernährungsberatung (<https://www.freeletics.com/de/>); die *Connect*-Plattform des Smartwatch- und Radcomputerherstellers *Garmin* bewirbt umfangreiche Metriken zur Beobachtung der eigenen »Gesundheit« (u.a. Schlafdaten, Menstruationszyklen, eine »Body Battery« oder Hydrationsdaten), die zu einer Verbesserung des Ausdauer- und Krafttrainings beitragen soll (<https://de.beatyesterday.org/themenwelt/garmin-connect-alles-rund-um-deine-fitness>). Solche und ähnliche Angebote finden sich inzwischen bei fast allen größeren Anbietern im Sport- und Fitnessbereich, einschließlich der entsprechenden Sparten bei *Apple* oder *Samsung*, die Smartwatches und Smartphones zur Planung und Steuerung von integrierten Fitnessplänen nutzen.

Basis und bewerben die durch ihre Programme identifizierten Optimierungspotentiale explizit. Erkenntnisse über die Vorteile solcher Übungen oder Praktiken diffundieren so stärker in den breitensportlichen Bereich als dies bei klassischen Dehn- oder Aufwärmübungen vor dem Sport oder bei Ernährungstipps der Fall ist. Die Herausforderung für Breitensportler*innen im Sinne der Navigational Capacity besteht dann darin, im Rahmen dieser Vielfalt an Vorschlägen und Kombinationen bestmöglich auszuwählen (und diese Auswahl im Laufe der Zeit anzupassen), um individuelle Ziele zu erreichen.

Diesen Aspekt der Navigational Capacity der Selbstoptimierung möchte ich in meinem Beitrag am Beispiel von (teils eigenen) Forschungen zum breitensportlichen Ausdauersport ausführen. Meine Ausführungen hier beziehen sich damit zum einen auf explorative Forschungen zum Laufsport sowie auf Arbeiten zum breitensportlichen Rennradfahren (vgl. Groth 2019b; 2014). Zunächst möchte ich erläutern, wie ich den Begriff der Selbstoptimierung nutze und inwiefern ich ihn für eine Empirische Kulturwissenschaft als hilfreich erachte. Im Anschluss daran diskutiere ich die Rolle der Navigational Capacity für den breitensportlichen Ausdauersport. Abschließend gehe ich auf sinnliche Dimensionen der Navigational Capacity ein.

Selbstoptimierung aus empirisch-kulturwissenschaftlicher Perspektive²

Selbstoptimierung verstehe ich als Subjektivierung im Sinne einer Prozess- und Handlungslogik, die in unterschiedlichen Bereichen des Sozialen wirksam werden kann, die aber keine eindimensionale Bewegung nach ökonomischen Prinzipien impliziert. »Sich selbst zu optimieren« muss nach einem solchen Verständnis nicht ein eindeutig gerichteter oder intendierter Prozess sein, sondern kann ebenso ein diffuses Ansinnen der Verbesserung beschreiben, dessen Ursachen oder motivationalen Aspekte nicht klar umrissen werden. Diese Perspektive ist an den lebensweltlichen Ausprägungen von Selbstoptimierung als gesellschaftliches Phänomen interessiert, die ein breites Spektrum individueller Umsetzungen dieses Ansinnens umfassen kann. Aus Sicht der Empirischen Kulturwissenschaft geht es entsprechend darum,

2 Teile der nachfolgenden Ausführungen folgen der Darstellung in Groth 2019a.

konkrete Akteur*innen und deren Praktiken zu befragen und über einen qualitativen Forschungszugang konkrete Konstellationen der Selbstoptimierung in ihren vielfältigen Dimensionen zu erforschen. Den Hintergrund für solche Forschungen bildet die in den Sozial- und Geisteswissenschaften verbreitete (und in Beiträgen dieses Bandes geteilte) Diagnose, dass die generelle, aber zunächst offene Verbesserung des Selbst zu einer kulturellen Leitvorstellung geworden ist, an der sich individuelle Handlungen in ganz unterschiedlichen Feldern ausrichten bzw. ausrichten können (exemplarisch für die Fülle an Literatur: Klopotek/Scheiffele 2016; Bröckling 2013; Unternährer 2016; Duttweiler 2016; Wagner 2017; Balandis/Straub 2018). Selbstoptimierung verstehe ich im Anschluss an diese Annahme als prozedurale Subjektivierung, bei der durch »Such- und Kompromissbildungsprozesse« (Duttweiler 2016) kontinuierlich individuelle Anpassungen an lebensweltliche Bedingungen vorgenommen werden. Diese Anpassungen folgen dem Prinzip nach einer Steigerungslogik, müssen dabei aber keinen a priori formulierten Prozessen entsprechen und ebenso nicht durchgehend umgesetzt werden. Damit gehe ich nicht von notwendigerweise kohärenten oder konzisen Projekten der Optimierung aus, sondern von der generellen Wirkmacht eines Prinzips der Verbesserung in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen, die nach unterschiedlichen Kriterien operieren können.

Die Komplexität unterschiedlicher Kriterien in miteinander verschränkten »Zonen der Selbstoptimierung« (Klopotek 2016) kann dazu führen, dass verschiedene Steigerungslogiken sich überlappen und sich partiell auch widersprechen können. So können individuelle Optimierungsprozesse konträr zueinander laufen, wenn etwa das Streben nach einer besseren Performance im Sport mit dem Ansinnen, gesünder zu leben in Konflikt gerät. Dies kann bei mangelnder Erholung, Übertraining oder Sportsucht der Fall sein (vgl. Bette/Gugutzer 2012). In spezifischen Konstellationen können so Widersprüche zwischen verschiedenen Dimensionen der Optimierung bestehen, so dass auf theoretische Potentiale zur Optimierung zum Teil mit Verweis auf andere Kriterien verzichtet wird (oder werden muss). Solche Widersprüche können zum einen innerhalb von lebensweltlichen Bereichen auftreten. Das kann der Fall sein, wenn im Sinne einer sportlichen Optimierungslogik eine Balance zwischen ausreichender Erholung und dem Setzen von Trainingsreizen gefunden werden muss; ebenso kann eine Gewichtsreduktion als Optimierung mit dem damit einhergehenden Verlust an Muskulatur im Widerspruch stehen. Zum anderen und für den Breitensport besonders relevant sind Konflikte, die zwischen verschiedenen lebensweltlichen Bereichen bestehen. Wie et-

wa können Erwerbsarbeit, Sporttreiben und Familienleben derart miteinander vereint werden, dass Optimierungsbemühungen in einem Bereich nicht zu Konflikten mit den jeweils anderen Bereichen führen? Eine Priorisierung unterschiedlicher Bereiche, in denen eine Optimierung angestrebt wird, kann dabei parallel zu einer Vernachlässigung oder Nichtbeachtung anderer Bereiche führen; auch die Ablehnung von Optimierungsprozessen hin zu mehr Effizienz oder Einkommen und zugunsten der Entspannung oder der Muße lässt sich so als segmentierte Optimierung verstehen, die zwar ein spezifisches Set an Kriterien negiert, aber ebenso einer Steigerungslogik verhaftet bleibt. An diesen Beispielen von Widersprüchen wird deutlich, dass mit Optimierungsprozessen Komplexitätssteigerungen einhergehen. Diese bestehen nicht nur im Rahmen von Optimierungsprojekten selbst, sondern betreffen maßgeblicher noch das Verhältnis zwischen Optimierung und anderen Dimensionen. Selbstoptimierung lässt sich so als spezifisches Selbstverhältnis oder als spezifische Art der Selbstthematisierung (vgl. Unternährer 2016) fassen, bei der Akteur*innen sich selbst reflektieren. Dabei werden Kriterien der Optimierung sowie andere lebensweltliche Kriterien gegeneinander abgewogen – nicht nur explizit und bewusst, sondern auch situativ, implizit, unbewusst und selektiv. Damit geraten auch sozial differenzierte Wissensbestände, Blind Spots, soziokulturell groundierte Bias, Informationsasymmetrien und letztlich auch kognitive Grenzen der Abwägung in den Blick. Das Ausmaß, zu dem solche unterschiedlichen Faktoren Einfluss auf Optimierungsprozesse haben und diese begrenzen, lässt sich als Teil einer Navigational Capacity fassen: Zu welchem Grad können limitierende Faktoren durch die Aneignung von Wissen, den Zuzug von Expertise, die Allokation von (zeitlichen, monetären, sozialen) Ressourcen und Reflexionsbemühungen verringert werden? Und wie werden die Beziehungen zwischen verschiedenen Kriterien und Bereichen möglichst effizient und effektiv gestaltet, um Reibungseffekte zu reduzieren oder zu optimieren?

Die mit solchen Fragen verbundenen Kontingenzen verweisen auf die Unabgeschlossenheit und auf die Prozesshaftigkeit von Selbstoptimierung – nicht nur mit Blick auf Ergebnisse, sondern ebenso hinsichtlich Bemühungen, soziomaterielle Konstellationen derart zu gestalten, dass sie effizient und effektiv Optimierung ermöglichen. Eine Navigational Capacity bezieht sich dann nicht nur darauf, wie und durch welche Maßnahmen bestimmte Kompetenzen oder Eigenschaften optimiert werden können. Sie betrifft ebenso deren Verhältnis zu anderen, auch externen Faktoren. In der Extremform resultiert solch ein weiter Blick auf die Umfeldbedingungen

in einer ›Optimierung der Optimierung‹, die doppelt kontingent ist: Es gilt nicht nur zu bestimmen, wie etwas in Situationen uneindeutiger Expertise und im Rahmen eines unüberschaubaren Angebots an Optimierungsmaßnahmen optimiert werden kann; zudem sind auch die lebensweltlichen Verflechtungen aus einer Fülle von möglichen Konstellationen so zu gestalten, dass sie Optimierungsmaßnahmen nicht behindern, sondern im Idealfall unterstützen.

Zu diesen Umfeldbedingungen zählen nicht zuletzt auch externe Bewertungsmaßstäbe und -mechanismen, die in unterschiedlicher Ausprägung direkt oder indirekt Einfluss auf Optimierungsprozesse nehmen können. Als kulturelle ›Leitvorstellung‹ und pervasive Handlungslogik ist Selbstoptimierung nicht a priori verwirklichter Modus, nach dem sich auch alle Menschen in allen Bereichen des Alltages verhalten und ausrichten. Sie müssen allerdings damit rechnen, dass ihr Verhalten und ihre Entscheidungen nach solchen Maßstäben in spezifischen Situationen beurteilt werden – im Sozialstaat, auf dem Arbeitsmarkt, im Gesundheitssystem sowie in anderen gesellschaftlichen Bereichen, den Breitensport eingeschlossen. Für eine empirisch-kulturwissenschaftliche Herangehensweise dient die Debatte über Selbstoptimierung als Technik des Selbst und über die Ökonomisierung des Sozialen als Hintergrundfolie, um in Einzelfallstudien Prozessen der angenommenen Selbstoptimierung nachzuspüren. Ein solches Verständnis von Selbstoptimierung erfordert allerdings eine Perspektivverschiebung, mit der eine Analyse spezifischer Konstellationen der Optimierung in den Mittelpunkt gerückt wird, nicht jedoch die generelle »Problematisierungsformel« (Duttweiler 2016: 28), deren Relevanz für den Einzelfall zunächst erst gezeigt werden müsste. Einer solchen empirisch-kulturwissenschaftlichen Perspektive geht es vor dem Hintergrund von ganz unterschiedlichen Konfigurationen 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 Akteur*innen 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? Auf welche Debatten und gegenläufige 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. Auf konzeptueller Ebene bedeutet dies zudem, Selbstoptimierung als (ergebnis-)offenen, multimodalen und kontingenten Prozess zu fassen, der in Beziehung zu gesellschaftlichen Diskursen über Verbesserungslogiken in unterschiedlichen lebensweltlichen Feldern steht.

Selbstoptimierung und Navigational Capacity im Breitensport

Nach einem solchen Verständnis von Selbstoptimierung wird eine Analyse spezifischer Konstellationen der Optimierung in den Mittelpunkt gerückt. Zentral hierfür sind Kriterien der Optimierung, wie diese von Akteur*innen konstruiert werden und wie sie sich zu anderen Kriteriensets und Prozessen in anderen sozialen Feldern verhalten. Im (Breiten-)Sport etwa können Prioritäten gesetzt werden, die eine bestimmte Leistung anstreben und für die auf Leistungssteigerungen in anderen Bereichen verzichtet wird. Sie stellen dabei auch einen Umgang mit Zukunft dar, indem sie Entwicklungen der eigenen Leistung im Sport, also etwa eine angestrebte Leistung bei einem Rennen, einem 10km-Lauf oder bei einem Marathon, antizipieren und diese Erwartungen Teil von Handlungsorientierungen werden. Damit geraten auch Wissenspraktiken und -regime in den Blick, die Annahmen über die Möglichkeit und Durchführung von Optimierungsprozessen betreffen: Inwiefern kann eine bestimmte Leistung überhaupt optimiert werden? Wie muss vorgegangen werden, um einen Marathon in unter vier Stunden zu laufen oder einen bestimmten Anstieg mit dem Rennrad in einer Bestzeit zu fahren? Wie lassen sich Fortschritte im Training und in damit verbundenen Bereichen sicherstellen und messen? Und wie lässt sich überprüfen, ob andere Optimierungsprozesse für die eigenen Ambitionen und Gegebenheiten nicht besser geeignet wären?

Hiermit ist die Navigational Capacity angesprochen, Optimierungspotentiale ausloten und antizipieren zu können. Für den Breitensport betrifft dies in einem ersten Schritt die grundsätzliche Orientierung, welche Leistungen realistisch sind. Welches Lauftempo kann bei einem Einstieg etwa in den Laufsport für Trainingseinheiten wie auch für unterschiedliche Renndi-

stanzen erwartet werden, welche Zeiten werden als ›gut‹ oder ›ausgezeichnet‹ für Beginner*innen angesehen, und wie verhalten diese sich zu Vorerfahrungen von Sportler*innen? Die Einschätzung von ›realistischen‹ Werten und Geschwindigkeiten lässt sich durch den Vergleich mit anderen Sporttreibenden und mit der Lektüre der entsprechenden Literatur – Trainingsratgeber, Sportmagazine, Online-Foren und Plattformen – zunächst relativ einfach vornehmen. Sie ist auch regelmäßiges und umfängliches Thema in diesen Medien. Jedoch bedarf sie der weiteren Relevanzierung für die individuellen Sportler*innen. Dabei kann es darum gehen, eigene Ambitionen am sozialen Umfeld oder an vergleichbaren Gruppen mit Bezug auf Alter, sportliche Vorerfahrungen oder Fitnesslevel anzupassen (vgl. Groth 2019b). Insofern ist Selbstoptimierung in diesem Kontext relational zu verstehen: Sie stellt Beziehungen eigener Leistungen und Ambitionen mit anderen Akteur*innen oder relevanten Messgrößen dar, insbesondere hinsichtlich der Zielwerte in Optimierungsprozessen. Diese können zwar zunächst diffus als prinzipielle Verbesserung gefasst werden, erfahren aber gerade im Breitensport im zeitlichen Verlauf eine deutliche Konkretisierung. Aus dem Bestreben, schneller oder fitter zu werden, wird dann der Versuch, eine bestimmte Strecke oder Distanz in einer spezifischen Zeit zurücklegen zu können. Über den Zugewinn an Erfahrungen und die Steigerung des Fitnesslevels können so spezifischere Ziele definiert werden, auf die hin optimiert werden kann. Hierzu zählt auch die Identifizierung von soziokulturell relevanten Markern, die in Sportarten wichtige Ziele darstellen. So sind im Laufsport zum Beispiel Marathonläufe mit segmentierten Zielzeiten verknüpft, die sich auch in der Trainingsliteratur als Leitindikatoren wiederfinden. Einen Marathon in unter vier, dreieinhalb oder drei Stunden zu absolvieren, stellt so ein stark medialisiertes Ziel dar, das in der Kommunikation unter erfahreneren Sportler*innen anschlussfähig und plausibel ist. Die Bezugnahme und das Verständnis für die Relevanz solcher Zeiten ist jedoch nicht voraussetzungslos, sondern erfordert unter anderem die ›Enkulturation‹ in sportspezifische Register und damit verbundene Wissensregime.

Neben dem Wissen um erstrebenswerte Zielzeiten, die mit einem weiten Erwartungshorizont der Zielerreichung verbunden sind (insofern zum Beispiel angestrebt wird, eine bestimmte Zeit nach einem Jahr Training zu erreichen), vollzieht sich die Annäherung an realistische Werte im Breitensport auch ganz konkret. Für das Breitensportliche Rennradfahren lässt sich etwa ein häufiges Vorkommen unterschiedlicher Testformate konstatieren (vgl. Groth 2017), über die eigenen Leistungsfähigkeiten eruiert und Leis-

tungspotentiale identifiziert werden können. Hier und im Laufsport gibt es eine Segmentierung von solchen Testverfahren in unterschiedliche Komplexitätsstufen: So kann niedrigschwellig über die Beantwortung von Fragebögen in Sportmagazinen auf Grundlage relativ ungenauer Daten eine Annäherung an mögliche Trainingsbereiche oder Zielzeiten gefunden werden; komplexer sind trainingswissenschaftliche Modelle, die mit eigenen Leistungsdaten abgeglichen werden. Dann kann beispielsweise die für einen Wettkampf über zehn Kilometer benötigte Zeit als Grundlage für Aussagen über eine potentielle Marathonzeit dienen; noch komplexer sind Leistungstests mit selbst durchführbaren Testprotokollen, inzwischen häufig unterstützt durch Handy-Apps oder Sportuhren, die zudem eine Auswertung von Leistungsdaten vornehmen (vgl. Krahn 2022: 85-86). Deutlich werden hier bereits materielle und technische Dimensionen der Navigational Capacity, bei denen Messdaten erhoben und – teils automatisiert – ausgewertet werden, um sowohl Leistungskapazitäten als auch Optimierungspotentiale kenntlich zu machen. Als weitere Steigerung der Komplexität sind Coaches zu nennen, die auch im Breitensport engagiert werden, um Testdaten zu interpretieren und entsprechende Expertise für Optimierungsprozesse einzuholen. Auch hier gibt es eine große Bandbreite an verfügbaren Tests mit variierendem zeitlichem und finanziellem Aufwand.

Es zeigt sich bereits an den Beispielen des Auslotens von Leistung, wie komplex Optimierungsprozesse gestaltet sein können und wie jeweils nicht nur direkte, sondern auch eine Reihe von indirekten Faktoren bei der Emergenz von individuellem Sportwissen involviert sind. Deutlicher wird dies noch über den Blick auf unterschiedliche Möglichkeiten des Trainierens. Ohne an dieser Stelle genauere Details zu diskutieren, lässt sich konstatieren, dass Sportler*innen mit einer Vielzahl von Trainingsphilosophien konfrontiert sind, aus denen sie (möglichst ›optimal‹) auswählen müssen. Dies betrifft nicht lediglich das theoretische Wissen darüber, wie man ›richtig‹ trainiert, wie viele Kilometer man also etwa in der Woche fahren oder laufen muss, um eine bestimmte Zielzeit zu erreichen, oder welche Intervalleinheiten dabei zu absolvieren sind. Hierzu gibt es eine Fülle an Ratgeberliteratur und Angeboten, die Tipps und Trainingsanleitungen geben, und dabei teils explizit für sich in Anspruch nehmen, den optimalen Weg gefunden zu haben. Ebenso bieten Apps und Online-Plattformen – teils verknüpft mit Algorithmen, die Empfehlungen für das tägliche Training geben – Anleitungen zur Verbesserung. Die Navigational Capacity besteht hier dann etwa darin, die individuell passende Trainingsmethode zu identifizieren oder auf die

entsprechende Expertise von Trainer*innen zurückgreifen zu können – auch im Breitensport ist es durchaus nicht unüblich, hierfür monatlich dreistellige Summen auszugeben. Aus dem unübersichtlichen Pool an Trainingsplänen und Trainingsempfehlungen eine Auswahl zu treffen, stellt aufgrund der Komplexität eine Herausforderung dar, die navigiert werden muss und den Einsatz von Ressourcen erfordert. Insbesondere in Fällen, in denen eine Optimierung und nicht lediglich eine Verbesserung der eigenen Leistungen im Breitensport angestrebt wird, tritt die Notwendigkeit auf, externe Expertise auch zu bewerten; es gilt entsprechend, Trainingsleitlinien gegeneinander abzuwägen: Gibt es (sport-)wissenschaftliche Belege für die vorgeschlagenen Trainingspläne, gelten Trainingsmethoden als ›veraltet‹, resultieren andere Ansätze in besseren Ergebnissen, ›passt‹ ein bestimmtes Vorgehen besser zu den eigenen Voraussetzungen? Auch durch die gesteigerte Transparenz des Profisports, bei der beispielsweise Trainingsdaten von Top-Sportler*innen online einsehbar sind oder neue Ansätze von Trainer*innen offengelegt werden, entsteht eine Komplexitätssteigerung, die individuelle Einordnungen erfordert. Prozesse der Selbstopтимierung in diesem Bereich des Sports bestehen so nicht nur aus der ambitionierten Befolgung von Trainingsvorgaben, sondern erfordern die Reflexion über Grundlagen und die Kontingenz von Wissensbeständen. Dazu kommen abgestufte Messmöglichkeiten zur Fortschrittsüberprüfung und Anpassung von Trainingsvorgaben – auch hier besteht die Notwendigkeit, Datensätze zu interpretieren und Schlüsse daraus zu ziehen. Es kann zudem auf die Expertise von Trainer*innen oder die automatisierte Auswertung durch Apps und Algorithmen zurückgegriffen werden – das verweist wiederum darauf, dass Vertrauen in unterschiedliche Formen der externen Expertise ein wichtiges Element bei Prozessen der Selbstopтимierung ist.

An diesen kursorischen Beispielen, die sich noch durch weitere Elemente ergänzen ließen – von räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten des Trainings, Konfigurationsfragen bezüglich Laufökonomie und richtiger Sitzposition bis zur Auswahl der optimalen Ausrüstung – wird deutlich: Selbstopтимierung ist kontingent und erfordert ein Bündel an Kompetenzen. Um ›richtig‹ zu optimieren, müssen unterschiedliche Wissensregime evaluiert und navigiert werden. Dies ist abhängig von einem Bündel an Ressourcen, das die Bewertung von Expertise und Vorgaben ermöglicht oder erschwert. Solche Dimensionen der Reflexion über verschiedene Möglichkeiten der Optimierung sind in ihren Ausprägungen für die Betrachtung des Phänomens Selbstopтимierung zentral. Sie machen deutlich, dass bei Optimierungsprozessen

sen auch betrachtet werden muss, wie Entscheidungen für oder gegen Vorgehensweisen getroffen werden; ob diese Entscheidungen explizit und vor dem Hintergrund einer ausführlicheren Beschäftigung mit Grundlagen reflektiert werden oder etwa auf kognitiven Shortcuts beruhen; wie Expertenregime in spezifischen Feldern konfiguriert sind und in Selbstoptimierungsprozessen referenziert werden; und letztlich, wie in der Zusammenschau unterschiedlicher Herausforderungen und Kontingenzen durch Akteur*innen eine Navigational Capacity praktisch zum Einsatz kommt, um bestimmte Fähigkeiten im Breitensport ›optimal‹ optimieren zu können.

Ausblick

Die Navigational Capacity in breitensportlichen Optimierungsprozessen bedeutet, diese hinsichtlich ihrer Kontingenz und Komplexität bewerten und derart gestalten zu können, dass sie Verbesserung ermöglichen und erleichtern. Dafür ist ein Bündel aus kognitiven, zeitlichen, sozialen und finanziellen Ressourcen bestimmend, das für die Reflexion über Optimierungskonstellationen zum Einsatz gebracht werden kann. Über den Blick auf solche Kapazitäten und Kompetenzen geraten Prozesse der Entscheidungsfindung in den Fokus qualitativer Forschungen zu Selbstoptimierung, die für ein Verständnis situierter Optimierung wesentlich sind. Insbesondere werden so auch Differenzen zwischen Ansprüchen der Optimierung und Umsetzungsmaßnahmen deutlich, also die Arbeit, die geleistet werden muss und die Fähigkeiten, die vorhanden sein müssen, um Optimierungsvorhaben auch effizient und effektiv umsetzen zu können. Bei der Navigational Capacity geht es mir jedoch nicht darum, spezifische Formen der Selbstoptimierung bezüglich ihrer Effizienz und Effektivität zu bewerten; vielmehr soll damit deutlich gemacht werden, wie sich Ansprüche und Erwartungen der Selbstoptimierung in individuellen Fällen zu ihrer praktischen Umsetzung verhalten. Eine solche Perspektive bringt gesellschaftliche Diskurse über Selbstoptimierung mit individuellen Interpretationen und konkreten Körper- und Wissenspraktiken zusammen.

Abschließend und in Ergänzung zu den oben diskutierten Dimensionen der Selbstoptimierung als Navigational Capacity im Breitensport möchte ich dafür plädieren, auch die Entwicklung der Wahrnehmung von Leistung und Anstrengung im Breitensport, spezifisch bei Ausdauersportarten, in den Blick zu nehmen und danach zu fragen, welche Möglichkeiten zur

Optimierung dabei wie referenziert werden. Wie verändert sich etwa bei Breitensportler*innen die Wahrnehmung von bestimmten Leistungen im Training über die zeitliche Dauer des Sporttreibens? Und wie wirkt sich diese Wahrnehmungsdimension auf die Antizipation von möglichen Leistungen in der Zukunft aus? Mit Yonca Krahn habe ich darauf hingewiesen, dass es in der sportlichen ›Karriere‹ im Breitensport zu einer Ausbildung von »Sinnbiografien« (Groth/Krahn 2017) kommt. Bestimmte Trainingsgeschwindigkeiten beim Laufen oder das Fahren von Steigungen im Radsport fühlen sich für Einsteiger*innen und ungeübte Sportler*innen anders an als für Erfahrene, die ihre Leistungen vor dem Hintergrund ihrer sportlichen Entwicklung differenzierter einordnen können. Im Laufe des Sporttreibens, beispielsweise über strukturierte Trainingsprogramme oder der Teilnahme an Lauf- und Rennradtreffs, verändern sich neben sozialen Dimensionen auch sinnliche Elemente, die etwa Körperwissen und -empfinden betreffen. Selbstoptimierung geht mit Prozessen des Lernens einher, bei dem Wissen über physiologische Abläufe und Trainingsabläufe mit der sinnlichen Wahrnehmung von Leistung und Anstrengung sowie mit soziotechnischen Arrangements zusammenkommen. Die Navigational Capacity besteht hier dann gerade in der Zusammenschau von Expertise über Potentiale und der Erfahrung von Anstrengung und Trainingsfortschritten. Wie also fühlt sich ein spezifisches Tempo an, das theoretisch erreicht werden kann, und wie verändert sich diese Wahrnehmung im zeitlichen Verlauf des Trainings und der individuellen Sportbiografie? Wie wird es damit ›vorstellbar‹, spezifische Leistungen über eine längere Zeit aufrechtzuerhalten und beispielsweise einen Marathon in unter drei Stunden zu laufen? Ich gehe davon aus, dass man damit auch von einem soziomateriellen und sinnlichen Erlernen von Optimierung sprechen kann, und zwar im Sinne der Ausbildung einer Navigational Capacity, die auch Sinnbiografien als Veränderungen der sinnlichen Wahrnehmung im zeitlichen Verlauf einschließt. Der Blick auf sinnliche Dimensionen der Optimierung im Breitensport und darüber hinaus ermöglicht es zudem, Widerstände gegen Optimierungsprozesse oder Anpassungen detaillierter zu fassen. So können zum Beispiel Situationen analysiert werden, in denen eine angestrebte Leistung als zu anstrengend oder ein optimierter Trainingsplan als zu langweilig oder zu ambitioniert empfunden wird. In solchen Situationen kann es zu einer Anpassung von Prozessen und Zielen der Optimierung kommen, hier verstanden als Meliorisierung. Neben solchen sinnlichen Dimensionen geht es mir bei diesen Fragen zentral um das Verhältnis zwischen Selbstoptimierung und Antizipation, also um die Frage,

welche Rolle die Navigational Capacity, künftige mögliche Entwicklungen von sportlicher Leistung im Voraus einschätzen zu können, für eine relationale Selbstoptimierung spielt – auch bezüglich ihrer sinnlichen Dimensionen.

Literatur

- Appadurai, Arjun (2004). The Capacity to Aspire: Culture and the Terms of Recognition. In: Rao, Vijayendra/Walton, Michael (Hg.) Culture and Public Action. Stanford, 59-84.
- Balandis, Oswald/Straub, Jürgen (2018). Selbstoptimierung und Enhancement: Begriffe, Befunde und Perspektiven für die Geschlechterforschung. In: Kortendiek, Beate/Riegraf, Birgit/Sabisch, Katja (Hg.) Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung. Wiesbaden, 1233-1241.
- Bette, Karl-Heinrich/Gugutzer, Robert (2012). Sport als Sucht Zur Soziologie einer stoffungebundenen Abhängigkeit. In: Sport und Gesellschaft 9:2, 107-130.
- Bröckling, Ulrich (2013). In der Optimierungsfalle. Zur Soziologie der Wettbewerbsgesellschaft. In: Zeitschrift für Beraterinnen und Berater 31:4, 4-11.
- Bröckling, Ulrich/Peter, Tobias (2014). Mobilisieren und Optimieren. Exzellenz und Egalität als hegemoniale Diskurse im Erziehungssystem. In: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft 17:3, 129-147.
- Colzato, Lorenza/Ayca Szapora/Hommel, Bernhard (2012). Meditate to Create: The Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking. In: Frontiers in Psychology 3:116. Ab-rufbar unter: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00116> (Stand: 01.03.2022).
- Duttweiler, Stefanie (2016). Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: Aus Politik und Zeitgeschichte. Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament 37-38: 27-32.
- Groth, Stefan (2014). Quantified Cyclists and Stratified Motives: Explorations into Age-Group Road Cycling as Cultural Performance. In: Ethnologia Europaea 44:1, 38-56.
- Groth, Stefan (2017). Subjektiver Sinn, objektive Indikatoren? Zum Verhältnis von Wahrnehmung und Vermessung im freizeitsportlichen Rennradsport. In: Braun, Karl/Dieterich, Claus-Marco/Hengartner, Thomas/Tschöfen, Bernhard (Hg.) Kulturen der Sinne. Zugänge zur Sensualität der sozialen Welt. Würzburg, 481-491

- Groth, Stefan (2019a). Optimierung bis zur Mitte. Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung. In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde 122:1, 27-54.
- Groth, Stefan (2019b). Wettbewerb ums Mittelmaß? Kompetitive Orientierungen im Breitensportlichen Rennradfahren. In: Bürkert, Karin/Engel, Alexander/Heimerdinger, Timo/Tauschek, Markus/Werron, Tobias (Hg.) Auf den Spuren der Konkurrenz. Kultur- und sozialwissenschaftliche Perspektiven. Münster, 199-219.
- Groth, Stefan/Krahn, Yonca (2017). Sensing Athletes: Sensory Dimensions of Recreational Endurance Sports. In: Journal of Ethnology and Folkloristics 11:2, 3-23.
- Klopotek, Felix (2016). On Time Run. Immer unterwegs, niemals ankommen, auf dem Weg durch die Zonen der Selbstoptimierung. In: Klopotek, Felix/Scheiffele, Peter (Hg.) Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft. Berlin, 9-34.
- Klopotek, Felix/Scheiffele, Peter (Hg.) (2016). Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft. Berlin.
- Krahn, Yonca (2022). Triathlon – auf der Strecke und darüber hinaus. Eine Ethnografie zur Erfahrung von Körper, Bewegung und Raum. Zürich.
- Maasen, Sabine (2012). Gut ist nicht gut genug. Selbstmanagement und Selbstoptimierung als Zwang und Erlösung. Hamburg.
- Unternährer, Markus (2016). Selbstquantifizierung als numerische Form der Selbstthematisierung. In: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld, 201-219.
- Wagner, Greta (2017). Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement. Frankfurt a.M.