

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
FILOZOFICKÁ FAKULTA
ÚSTAV ČESKO-NĚMECKÝCH AREÁLOVÝCH STUDIÍ A GERMANISTIKY

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**ÜBERSETZUNG UND ANALYSE AUSGEWÄHLTER TEXTE AUS DEM
GEBIET DER SOZIOLOGIE**

Vedoucí práce: Dr. phil. Markéta Ederová

Autor práce: Bc. Kristýna Dolejší

Studijní obor: Česko-německá areálová studia

Ročník: 2.

2022

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Qualifikationsarbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Budweis, den 9. Mai 2022

.....

Bc. Kristýna Dolejší

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei Frau Dr. phil. Markéta Ederová herzlichst bedanken, und zwar nicht nur für die fachliche und persönliche Unterstützung bei der Leitung dieser Diplomarbeit, sondern auch für die sehr nette Zusammenarbeit während meines ganzen Studiums.

ANOTACE

Cílem této diplomové práce je překlad a analýza vědeckého textu z oblasti sociologie. V teoretické části práce jsou nastíněny základní pojmy teorie překladu, role překladatele, překladatelské typy a metody, které jsou pro zhotovení překladu důležité. V neposlední řadě jsou zkoumány charakteristické rysy odborného stylu jak ve zdrojovém jazyce (němčina), tak kontrastivně i v jazyce cílovém (čeština). Část praktická sestává především ze samotného překladu delšího textu z oblasti sociologie, který dosud v češtině nevyšel, a analýzy překladu, která upozorňuje na různá úskalí při překladatelské práci s odborným jazykem, komentuje problematika místa z pohledu lexikální a morfosyntaktické roviny a navrhuje různé způsoby jejich řešení. Součástí práce je rovněž německo-český glosář složený z odborných sociologických termínů a výrazů, které jsou pro text stěžejní.

KLÍČOVÁ SLOVA: teorie překladu, překladatel, odborný text, sebeoptimalizace, analýza, glosář

ANNOTATION

The aim of this thesis is the translation and analysis of a scientific text in the field of sociology. The theoretical part of the thesis outlines the basic concepts of translation theory, the role of the translator, translation types and methods that are important for the production of a translation. Last but not least, the characteristic features of professional style in the source language (German) and, contrastively, in the target language (Czech) are examined. The practical part consists mainly of the actual translation of a longer text in the field of sociology, which has not yet been published in Czech, and an analysis of the translation, which points out various problems in translation work with specialized language, comments on problematic areas from the perspective of lexical and morphosyntactic level and suggests various ways of solving them. The work also includes a German-Czech glossary consisting of professional sociological terms and expressions that are central for the text.

KEYWORDS: theory of translation, translator, style of science and technology, self-optimization, analysis, glossary

ANNOTATION

Das Ziel dieser Arbeit ist die Übersetzung und Analyse eines wissenschaftlichen Textes aus dem Gebiet der Soziologie. Im theoretischen Teil der Arbeit werden die grundlegenden Konzepte der Übersetzungstheorie, die Rolle des Übersetzers, Übersetzungstypen und Methoden, die für die Erstellung einer Übersetzung wichtig sind, erläutert. Nicht zuletzt werden die charakteristischen Merkmale des beruflichen Stils in der Ausgangssprache (Deutsch) und kontrastiv in der Zielsprache (Tschechisch) untersucht. Der praktische Teil besteht im Wesentlichen aus der eigentlichen Übersetzung eines längeren Textes aus dem Bereich der Soziologie, der noch nicht im Tschechischen veröffentlicht wurde, und einer Analyse der Übersetzung, die verschiedene Probleme bei der Übersetzungsarbeit mit der Fachsprache aufzeigt, Problembereiche aus der Sicht der lexikalischen und morphosyntaktischen Ebene kommentiert und verschiedene Lösungsmöglichkeiten vorschlägt. Das Werk enthält auch ein deutsch-tschechisches Glossar mit soziologischen Fachbegriffen und Ausdrücken, die für den Text von zentraler Bedeutung sind.

SCHLÜSSELWÖRTER: Übersetzungstheorie, Übersetzer, wissenschaftlicher Text, Selbstoptimierung, Analyse, Glossar

INHALTVERZEICHNIS

Einleitung.....	7
1. Theorie der Übersetzungswissenschaft.....	9
1.1. Arbeit des Übersetzers.....	12
1.2. Übersetzungstypen	15
1.3. Übersetzungsmethoden.....	18
1.4. Übersetzung eines wissenschaftlichen Textes.....	23
1.4.1. Eigenschaften des tschechischen wissenschaftlichen Textes	25
1.4.2. Eigenschaften des deutschen wissenschaftlichen Textes.....	29
2. Übersetzung des ausgewählten Textes	35
2.1. Informationen über den Ausgangstext.....	35
2.2. Übersetzung vom Deutschen ins Tschechische.....	37
3. Kommentar	70
3.1. Lexikalische Ebene.....	71
3.1.1. Komposition (Zusammensetzung).....	71
3.1.2. Wörter fremden Herkunft	72
3.1.3. Gender in der Sprache.....	74
3.1.4. Metaphern im Fachtext	78
3.1.5. Allgemeiner Überblick	79
3.2. Grammatisch-morphologische Ebene	80
3.2.1. Nominalisierung (Substantivierung).....	80
3.2.2. Passiv	82
3.2.3. Indefinitpronomen „man“ in generellen Aussagen.....	84
4. Glossar	85
Schluss	91
Literatur- und Quellenverzeichnis	94
Anlagenverzeichnis.....	99

EINLEITUNG

Der Beruf des Übersetzers zieht viele Menschen an, die eine Fremdsprache beherrschen. Allerdings bedeuten Sprachkenntnisse aus der Schule oder einem Auslandsaufenthalt nicht automatisch, dass eine Person ein guter und erfolgreicher Übersetzer sein wird. Übersetzen ist eine komplexe Disziplin, für die es sehr wichtig ist, die Sprache und das Vokabular einer bestimmten Sprache aus verschiedenen Perspektiven zu kennen. Es ist sehr wichtig, dass der Übersetzer nicht nur die Sprache selbst, ihre lexikalischen, semantischen und morphosyntaktischen Eigenschaften beherrscht, sondern auch Vorkenntnisse über das Thema und den soziokulturellen Hintergrund der Zielsprache hat. Es hängt auch sehr stark vom Bereich der Übersetzung ab. Wenn der Übersetzer z. B. einen wissenschaftlichen Text übersetzt, sollte er auch in der Lage sein, Fachbegriffe und Fremdwörter zu übersetzen und mit einer komplexeren Syntax gut umzugehen. Das für diese Diplomarbeit gewählte Fachgebiet der Soziologie ist die Sozialwissenschaft, die das Leben von Individuen, Gruppen und ganzen Gesellschaften untersucht. Es ist ein Bereich, in dem man etwas über das Leben der Gesellschaft und die Themen lernt, die die Menschen beschäftigen, über die sie nachdenken oder die unser individuelles Handeln heute und jeden Tag beeinflussen. Die Soziologie hilft den Menschen zu wissen, wer sie sind und wohin sie gehen. Dieser Bereich wurde aufgrund seiner Aktualität, seine Interessantheit und der Interessen der Autorin dieser Diplomarbeit ausgewählt.

Das Ziel der vorliegenden Arbeit ist die Übersetzung und Analyse eines ausgewählten deutschen wissenschaftlichen Textes aus dem Gebiet der Soziologie.

Im ersten Teil dieser Arbeit, der als theoretischer Teil dient, werden die grundlegenden Konzepte der Übersetzungstheorie dargelegt. Der Begriff der Übersetzungswissenschaft und ihre Schlüsseldisziplinen wie die Rolle des Übersetzers, Übersetzungstypen und Übersetzungsmethoden werden erläutert. Dabei wird den Merkmalen eines wissenschaftlichen Textes sowohl in der Ausgangssprache (Deutsch) als auch kontrastiv in der Zielsprache (Tschechisch) größere Aufmerksamkeit geschenkt. Dieses erste Kapitel dient als Grundlage für den praktischen Teil.

Der praktische Teil dieser Arbeit besteht aus 3 Kapiteln. Das erste und wichtigste Kapitel ist die Übersetzung eines längeren Textes aus dem Bereich der Soziologie, der bisher noch nicht auf Tschechisch veröffentlicht wurde. Es handelt sich um eine

Übersetzung von zwei Kapiteln aus dem Buch „*Soziologie der Selbstoptimierung*“¹, dessen Autorin die deutsche Soziologin Anja Röcke ist. Das Hauptthema dieses Buches ist, wie der Titel schon sagt, die Selbstoptimierung. Dies ist ein derzeit sehr umstrittener Begriff, der sich auf ein soziales Modell oder Orientierungsmuster für die individuelle Lebensgestaltung bezieht. Jeder sollte das Beste aus sich und seinem Leben machen. Das zweite Kapitel besteht aus einem Kommentar, in dem eine Analyse der Übersetzung vorgenommen wird, in der die verschiedenen Fallstricke bei der Übersetzung von Fachsprache aufgezeigt werden, lexikalische und grammatikalisch-morphologische Problembereiche kommentiert werden und verschiedene Lösungsmöglichkeiten vorgeschlagen werden.

Der letzte Teil besteht aus einem kurzen Glossar, das sich aus soziologischen Fachbegriffen oder Ausdrücken, die für den übersetzten Text von zentraler Bedeutung sind, und ihren tschechischen Entsprechungen zusammensetzt.

¹ RÖCKE, Anja. *Soziologie der Selbstoptimierung*. Erste Auflage, Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp, 2021.

1. Theorie der Übersetzungswissenschaft

Die Übersetzungswissenschaft wird oft auch Translationswissenschaft oder Translatologie genannt. Wenn man über Translatologie spricht, muss man jedoch berücksichtigen, dass diese Wissenschaft nicht nur Studien über das Übersetzen, sondern auch Studien über das Dolmetschen umfasst. Die Dolmetschwissenschaft befasst sich mit dem Dolmetschen, d.h. dem Prozess der Übersetzung von Texten in mündlicher Form. Der Begriff Translatologie ist daher ein Oberbegriff für diese beiden Disziplinen. Diese Arbeit befasst sich jedoch nur mit der Übersetzungstheorie, weshalb das Thema Dolmetschen nicht berücksichtigt wird.²

Koller definiert die Übersetzungswissenschaft als *„die Wissenschaft, die Übersetzen und Übersetzungen mit unterschiedlichem Erkenntnisinteresse und unter Anwendung der Methoden verschiedener Disziplinen unter den verschiedensten Aspekten zu beschreiben, zu analysieren und zu erklären versucht.“*³ Diese Definition ist zwar richtig, aber recht weit gefasst. Die folgende Definition, die ebenfalls von Keller stammt, gilt als die weitaus bessere Definition. *„Die Übersetzungswissenschaft befasst sich mit dem Prozess des Übersetzens, d. h. dem Prozess, der von einem geschriebenen Ausgangssprachlichen Text (AS-Text) zu einem geschriebenen Zielsprachlichen Text (ZS-Text), der Übersetzung, führt.“*⁴ Diese zweite Definition ist eine der grundlegendsten Definitionen von Übersetzungsstudien, die dazu beiträgt, einfach und klar zu definieren, was Übersetzungsstudien sind und was ihr Wesen ist.

Wenn man sich mit der Theorie der Übersetzungswissenschaft befasst, ist es wichtig, zwischen zwei grundlegenden Begriffen zu unterscheiden - **Übersetzen** und **Übersetzung**. Diese beiden Konzepte werden in einer Reihe von Publikationen behandelt.

Um den Begriff „**Übersetzen**“ zu umreißen, wurden zwei nachfolgende Konzepte gewählt. Vlastimila Ptáčníková versteht das Übersetzen als eine spezifische Form des Sprachhandels, die an die Kultur gebunden ist. Der Grund dafür ist, dass die Sprache immer Teil der jeweiligen Kultur ist. Daher ist es nicht möglich, ein vollständiges

² KOLLER, Werner. Einführung in die Übersetzungswissenschaft. 4., neubearbeitete Auflage. Heidelberg; Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1992, S. 12.

³ Ebd. S. 123.

⁴ Ebd. S. 12.

Übersetzen auf die bloße Ersetzung eines Zeichens durch ein anderes zu reduzieren.⁵ Die nächste Definition ist die von Gottfried Herzog, der Übersetzung als die schriftliche Übertragung eines Textes aus der Ausgangssprache in die Zielsprache definiert. Er fügt auch den Begriff der Übersetzung hinzu, der als Ereignis des Übersetzens betrachtet wird.⁶

Die „**Übersetzung**“ hingegen gilt als *„ein Resultat einer sprachlich-textuellen Operation, die von einem AS-Text zu einem ZS-Text führt, wobei zwischen ZS-Text und AS-Text eine Übersetzungs- (oder Äquivalenz-)relation hergestellt wird.“*⁷ Diese Definition wurde gewählt, weil Koller auch Äquivalenzbeziehungen erwähnt, die bei der Übersetzung berücksichtigt werden sollten. Das Konzept der Äquivalenz wird im Kapitel „Übersetzungsmethoden“ ausführlicher beschrieben.

In Anlehnung an Kollers Definition wird Übersetzung in dieser Diplomarbeit als ein kreativer Prozess der sprachlichen Umsetzung verstanden, der in einer Übersetzung mündet, wobei nicht nur grammatikalische, lexikalische oder stilistische Aspekte berücksichtigt werden sollen, sondern auch die Fachterminologie und Fachdefinitionen sowie das soziokulturelle Umfeld einbezogen werden sollen.⁸

Der übersetzerischen Tätigkeit und den Übersetzungen kommt in unserer Zeit eine Bedeutung zu wie nie zuvor. Solange Menschen verschiedene Sprachen sprechen, ist die Übersetzung eine der unverzichtbaren menschlichen Tätigkeiten, die es ermöglichen, die Sprachbarriere zu überwinden - im politischen und gesellschaftlichen Verkehr, bei der Vermittlung von Philosophie, Wissenschaft und Literatur.⁹

Der obige Absatz könnte für manche Menschen ziemlich fragwürdig sein. Die Behauptung, dass die Übersetzungsarbeit wichtiger denn je ist, ist nicht ganz so eindeutig. Viele Sprachen sind heutzutage bedroht und sterben allmählich aus, während die englische Sprache weltweit immer mehr an Bedeutung gewinnt. Englisch ist heute eine der wichtigsten Sprachen der Welt, und seine wachsende Bedeutung kann nicht ignoriert

⁵ PTACNIKOVA, Vlastimila. Theorie und Praxis des Übersetzens unter besonderer Berücksichtigung der Übersetzung deutschsprachiger Fachtexte ins Tschechische. Wien: Dr. Bruno Prowaznik, 2008, S. 11.

⁶ HERZOG, Gottfried. Normen für Übersetzer und technische Autoren. Berlin: Beuth, 2007, S. 5.

⁷ KOLLER, Werner. Einführung in die Übersetzungswissenschaft. 4., neubearbeitete Auflage. Heidelberg; Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1992, S. 16.

⁸ PTÁČNÍKOVÁ, Vlastimila. Theorie und Praxis des Übersetzens: unter besonderer Berücksichtigung der Übersetzung deutschsprachiger Fachtexte ins Tschechische. 1. Aufl. Wien: Infothek - Verlag und Literaturwerkstatt, 2008, S. 15.

⁹ STOLZE, Radegundis. Übersetzungstheorien: eine Einführung. Tübingen: G. Narr, 1994, S. 13.

werden; seine Kenntnisse werden oft bereits als Teil der Lese- und Schreibfähigkeit angesehen. Die Dominanz des Englischen ist auch eine Folge des britischen Kolonialismus und des Einflusses der Supermacht USA, vor allem aber der Tatsache, dass diese Sprache durch den globalisierten Wirtschafts- und Finanzsektor zur kommunikativen Basis einer alternativlosen Wissenschafts- und Mediengesellschaft geworden ist. Das Internet hat diesen Prozess erheblich beschleunigt und vertieft. Dies gilt insbesondere für die alltägliche Lebensweise, die Kultur und die Kommunikation in wissensbasierten Gesellschaften. Damit sind Länder gemeint, die sich durch Zuwanderung rasch in multikulturelle Gesellschaften mit rückläufigen Leitkulturen und Sprachen verwandeln.¹⁰

Die Europäische Union versucht, eine solch massive Ausbreitung des Englischen zu verhindern. Derzeit ist die Mehrsprachigkeit einer der Hauptpunkte des Programms. Sie versucht, so viele Fremdsprachen wie möglich auf dem Gebiet der EU zu erhalten, was einer der Gründe dafür ist, dass 23 Sprachen als Amtssprachen in der EU anerkannt sind. Das Ideal der EU von einer Gemeinschaft mit einer Vielfalt von Kulturen und Sprachen wird bekanntlich auch institutionell verwirklicht. Die Europäische Union ist nicht nur eine mehrsprachige Institution, in der 23 Amtssprachen mit großem personellem und finanziellem Aufwand anerkannt werden, sondern es wurde inzwischen auch ein eigenes Kommissariat geschaffen, das zwischen 2007 und 2010 allein für die Erhaltung der sprachlichen Vielfalt und der Mehrsprachigkeit zuständig war.¹¹

Natürlich gibt es auch unter den EU-Vertretern viele Gegner der Mehrsprachigkeit. Einer der Hauptgründe, der oft genannt wird, ist, dass man viel Geld für Übersetzer und Dolmetscher sparen will. Dies ist jedoch nicht der einzige Grund. Einige sprechen davon, dass Englisch als einheitliche Sprache die Länder vereinen würde, dass sie mehr Gemeinsamkeiten hätten und die Kommunikation für alle einfacher wäre. Die Frage ist jedoch, ob die einzelnen Staaten dadurch einen Teil ihrer Kultur verlieren würden.

¹⁰ DEBATTE: EUROPA KONTROVERS. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn © 2010-2014, 2019, S. 322f.

¹¹ Ebd.

In den folgenden Kapiteln liegt der Schwerpunkt auf Begriffen, die eng mit der Übersetzungswissenschaft verbunden sind. Als erstes wird die **Arbeit des Übersetzers** untersucht (Kapitel 1.1.). Der Übersetzer spielt bei der Übersetzung eine sehr wichtige Rolle. Es wird beschrieben, welche Eigenschaften und Fähigkeiten ein guter Übersetzer haben sollte, um eine gute Übersetzung anzufertigen. Außerdem werden die häufigsten Probleme beschrieben, auf die ein Übersetzer im Laufe seiner Arbeit stoßen kann. Das folgende Kapitel behandelt die **Übersetzungstypen** (Kapitel 1.2.). Wenn eine Übersetzung dem Ausgangstext angemessen sein soll, muss sie eine Reihe von Anforderungen erfüllen. Wenn die Kriterien im Zielsprachlichen Text erfüllt sind, können verschiedene Arten der Übersetzung unterschieden werden. Diese Arten werden hier beschrieben. Der nächste Teil befasst sich mit den **Übersetzungsmethoden**, die während des Prozesses zum Einsatz kommen (Kapitel 1.3.). In diesem Abschnitt werden die grundlegenden Übersetzungsmethoden angeführt und definiert. Mehr Aufmerksamkeit wird der Äquivalenz gewidmet, die bei der Übersetzung eine zentrale Rolle spielt. Das letzte Kapitel befasst sich mit der **Theorie des wissenschaftlichen Textstils** (Kapitel 1.4.). In diesem Kapitel werden die grundlegenden Merkmale eines wissenschaftlichen Textes beschrieben und es wird ein Vergleich zwischen einem wissenschaftlichen Text auf Tschechisch und einem wissenschaftlichen Text auf Deutsch angestellt. Dieses Kapitel wurde gewählt, weil der Text, der für diese Arbeit übersetzt wurde, in die Kategorie der wissenschaftlichen Texte fällt.

1.1. Arbeit des Übersetzers

In diesem Kapitel handelt es sich um den Übersetzer, welche Eigenschaften und Kenntnisse ein Übersetzer haben sollte und was einen guten Übersetzer ausmacht. Es werden häufige Probleme, mit denen ein Übersetzer konfrontiert ist, und Fehler, die ihm unterlaufen können, genannt.

Ein Übersetzer ist eine Person, die Texte aus der Ausgangssprache in die Zielsprache übersetzt. Dies ist die einfachste Möglichkeit, die Rolle eines Übersetzers zu beschreiben. Wenn man sich jedoch näher mit der Disziplin befasst, stellt man fest, dass es sich um ein sehr komplexes Gebiet handelt. „*Übersetzer sind verwegene Kämpfer, die den Turm von Babel angreifen.*“¹² Dieses Zitat stammt von dem berühmten französischen

¹² GUTEZITATE, Camus Albert. Online im Internet. URL: <https://gutezitate.com/zitat/117889>.
[Abrufdatum: 1. April 2022].

Schriftsteller Albert Camus. In diesem Zitat wird der so genannte Turmbau von Babel erwähnt. Im Alten Testament heißt es, dass das Volk von Babylon einen riesigen Turm bauen wollte, der bis in den Himmel reichen sollte. Sie wollten Gott nahe sein und ihm ihren Respekt erweisen. Doch Gott empfand dies als Arroganz und bestrafte das Volk, indem er es in verschiedenen Sprachen sprechen ließ. Weil die Arbeiter so viele verschiedene Sprachen sprachen, konnten sie sich nicht mehr verständigen, und der Turm wurde nicht fertiggestellt. Diese Geschichte dient als Antwort auf die Frage, woher so viele Fremdsprachen in der Welt stammen. Albert Camus will mit diesem Zitat zum Ausdruck bringen, dass Übersetzer Menschen sind, an die hohe Anforderungen gestellt werden. Übersetzer werden hier als Kämpfer dargestellt, da es sich um eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit handelt, die viel Wissen, Zeit und Engagement erfordert. Die Übersetzer versuchen, Menschen verschiedener Nationen dazu zu bringen, wieder miteinander zu kommunizieren, und greifen damit den imaginären Turm von Babel an.

Der Übersetzer ist eine Person, an die hohe Anforderungen gestellt werden. Der Übersetzer muss sicherstellen, dass der Text für den Empfänger in der Zielsprache vor dem Hintergrund seines kulturellen Hintergrunds verständlich ist und dieselbe Wirkung erzielt, die der Autor des Ausgangstextes beabsichtigt hat. Der Übersetzer fungiert also als Kommunikationsschnittstelle zwischen Sendern und Empfängern in verschiedenen Sprachen.¹³

Die Arbeit eines Übersetzers, egal ob es sich um einen Fachtext oder ein literarisches Werk handelt, hat gemeinsame Probleme. Diese Probleme sind hauptsächlich auf die Unterschiede zwischen Ausgangs- und Zielsprache zurückzuführen. Ein Übersetzer, der einen literarischen oder fachlichen Text übersetzt, muss Entsprechungen finden, die dem Ausgangstext am nächsten kommen.¹⁴

Laut Levý gibt es drei allgemeine Regeln, die ein Übersetzer kennen sollte:

1. Er muss die Sprache, aus der er übersetzt, gut beherrschen,
2. die Sprache, in die er übersetzt, gut beherrschen,

¹³ FIŠER, Zbyněk. Překlad jako kreativní proces. Teorie a praxe funkcionalistického překládání. Brno: Host, 2009, S. 37.

¹⁴ LEVÝ, Jiří. Umění překladu. Vydání: Vyd.rozš.upr.3. Původci: Hausenblas, Karel. Vydáno: Praha: Železný, 1998, S. 23.

3. die Kultur und die Gegebenheiten der jeweiligen Zeit und des jeweiligen Ortes kennen.¹⁵

Bevor der Übersetzer mit dem Übersetzen beginnt, sollte er eine gründliche Analyse des Ausgangstextes durchführen. In dieser Phase geht es vor allem um die Realien, den kulturellen Hintergrund, die Beziehung des Autors zum Thema, den historischen und lokalen Rahmen sowie die Art und Funktion des Textes. Es folgt die so genannte strategische Entscheidung. In dieser Phase entwickelt der Übersetzer eine Übersetzungsstrategie. Er macht sich Gedanken darüber, inwieweit die Übersetzung frei oder originalgetreu sein soll und wie er z. B. mit der Übersetzung von Realien oder Begriffen umgehen soll. Der letzte Teil ist die so genannte Mikroanalyse, bei der sich der Übersetzer mit einzelnen sprachlichen Problemen oder übersetzungstechnisch schwierigen Passagen beschäftigt. Er konzentriert sich auf die grammatikalischen und lexikalischen Aspekte des Ausgangstextes, um den Zieltext zu erstellen.¹⁶

Nachdem der Übersetzungsprozess und die Übersetzungsanalyse beschrieben worden sind, können einige zusätzliche Anforderungen an die Arbeit des Übersetzers definiert werden. Der Übersetzungsprozess gliedert sich in drei grundlegende Phasen. Diese Phasen sind im Folgenden aufgeführt:

1. die Vorübersetzungsphase (Verständnis des Originaltextes),
2. das Schaffen der Übersetzung (Interpretation des Originaltextes),
3. die Kontrolle der Übersetzung (Analyse des geschaffenen Zieltextes).¹⁷

Laut einem britischen Linguisten Peter Newmark gibt es *„keine perfekte oder richtige Übersetzung. Ein Übersetzer versucht immer, sein Wissen zu erweitern und seine Ausdrucksmittel zu verbessern; er ist immer auf der Suche nach Fakten und Worten.“*¹⁸

Grundsätzlich kann man sagen, dass sich der Übersetzer in der heutigen modernen Übersetzungswissenschaft auf den gesamten Text konzentriert und nicht auf einzelne grammatikalische und lexikalische Phänomene. Er versucht, alle Ebenen des Textes zu

¹⁵ Ebd., S. 17.

¹⁶ KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010, S. 13.

¹⁷ MÜGLOVÁ, Daniela. Komunikace, tlumočení, překlad, aneb, Proč spadla Babylonská věž? Nitra: Enigma, 2013, S. 213.

¹⁸ NEWMARK, Peter. A textbook of translations. London: Prentice Hall, 1998, S. 6. (aus dem Englischen ins Deutsche übersetzte die Autorin der Diplomarbeit).

bewahren und sorgt dafür, dass der Text als Ganzes in einen anderen kulturellen Kontext übertragen wird.¹⁹

1.2. Übersetzungstypen

Wenn eine Übersetzung dem Ausgangstext angemessen sein soll, muss sie eine Reihe von Anforderungen erfüllen. Eine gute Übersetzung sollte nicht als Übersetzung, sondern als ein in der jeweiligen Sprache erstelltes Originalwerk betrachtet werden. Laut Knittlová muss eine Qualitätsübersetzung mindestens die folgenden drei grundlegenden Kriterien erfüllen:

- a) der resultierende Diskurs hat in der Zielsprache dieselbe Bedeutung (oder eine möglichst ähnliche Bedeutung) und wirkt auf den ZIELLESER in derselben Weise wie auf den Leser des ausgangssprachlichen Textes,
- b) der sprachliche Ausdruck in der Zielsprache wirkt natürlich und organisch,
- c) der sprachliche Ausdruck in der Zielsprache soll die gleiche Reaktion hervorrufen wie die Sprache im Ausgangstext.²⁰

Werden die oben genannten Kriterien im Text erfüllt, können verschiedene Übersetzungstypen unterschieden werden. Diese Kriterien beziehen sich also auf eine erfolgreiche Umsetzung in der Zielsprache, die dazu führt, dass die Zielsprache nicht durch das Bild der Ausgangssprache verzerrt wird. Natürlich ist die Gleichwertigkeit in der Bedeutung wesentlich, aber auch die Gleichwertigkeit auf der Ebene des Stils. Im Allgemeinen wird die stilistische Ebene in der Übersetzung noch immer häufig vernachlässigt.²¹ Die Übersetzung ist ein sehr allgemeiner Begriff; er kann auch für andere Tätigkeiten verwendet werden, nicht nur für die Überführung sprachlicher Zeichen einer Sprache in sprachliche Zeichen einer anderen Sprache, wie man annehmen könnte. Der russische Linguist Roman Jakobson unterscheidet drei grundlegende Übersetzungstypen:

¹⁹RAISOVÁ, Eva. Model překladatelského procesu. – In: Černíková, Veronika (Hg.): Překlad mezi didaktikou cizích jazyků a translatologií. 1. vyd. Plzeň: Nava, 2014 S. 8

²⁰KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010, S. 14-15.

²¹Ebd.

- a) **intralinguale Übersetzung**, d.h. Paraphrase – Substitution sprachlicher Zeichen einer Sprache durch andere Zeichen derselben Sprache,
- b) **interlinguale Übersetzung**, d.h. Translation – Überführung sprachlicher Zeichen einer Sprache in sprachliche Zeichen einer anderen Sprache – Sprachwechsel,
- c) **intersemiotische Übersetzung**, d.h. Transmutation – Übertragung sprachlicher Zeichen in ein nonverbales Zeichensystem.²²

Die Übersetzung eines Fachtextes umfasst sehr oft alle drei Arten von Übersetzungen. Im Prinzip handelt es sich dabei natürlich um eine interlinguale Übersetzung, aber in diesem Rahmen wird auch eine intralinguale Übersetzung verwendet (z. B. zur Klärung terminologischer Fragen oder zur Verfeinerung der ursprünglichen Interpretation). Die intersemiotische Übersetzung ist ebenfalls meist eine interlinguale Übersetzung, aber manchmal kann sie eine Erweiterung des Textes in der Zielsprache beinhalten.²³

Natürlich hat der übersetzte Text seine eigene Form und Bedeutung. Daraus ergeben sich zwei Haupttypen von Übersetzungen. Formorientierte Übersetzungen und bedeutungsorientierte Übersetzungen. Es handelt sich um die so genannte formale und dynamische Äquivalenz. Unter formaler Äquivalenz versteht man die größtmögliche Übereinstimmung zwischen Form und Inhalt des Ausgangstextes und des Zieltextes. Dieser Typus gibt einen gewissen Einblick in die grammatikalische und lexikalische Form der Ausgangssprache. Bei der dynamischen Äquivalenz geht es darum, beim Adressaten des Zieltextes die gleiche Wirkung zu erzielen.²⁴

Im Zusammenhang mit der interlingualen Übersetzung gibt es Übersetzungstypen, die sich entweder auf die Form oder auf die Bedeutung konzentrieren. Knittlová enthält die folgenden Übersetzungen, die sich auf die Form konzentrieren:

²² JAKOBSON Roman. On Linguistic Aspects of Translation. On Translation, edited by Reuben Arthur Brower, Cambridge, MA and London, England: Harvard University Press, 2013, S. 233.

²³ KNITTOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010, S. 16.

²⁴ Ebd.

- a) **interlineare Übersetzung** – es handelt sich um eine Übersetzung, die das grammatikalische System der Zielsprache nicht berücksichtigt. Manchmal wird diese Form als ein extremes Beispiel der Wort-für-Wort Übersetzung eines Textes angeführt,
- b) **wörtliche Übersetzung** - diese Form der Übersetzung wird in der Laienöffentlichkeit oft als „Sklavenübersetzung“ bezeichnet. Es handelt sich um eine Art der Übersetzung, bei der lexikalische Einheiten ohne Rücksicht auf ihren Kontext (etablierte Kollokationen, Redewendungen usw.), aber unter Beachtung des grammatikalischen Systems der Zielsprache übersetzt werden. Der entstandene Text ist zwar grammatikalisch korrekt, wirkt aber auf den Leser nicht natürlich.²⁵

Je nach Bedeutung wird auch die Art der Übersetzung in zwei Kategorien unterteilt, und zwar:

- a) **freie Übersetzung** – bei diesem Übersetzungstyp wird der Ausgangstext nur am Rande berücksichtigt. Im Gegensatz zur interlinearen Übersetzung gibt diese den Inhalt des Ausgangstextes wieder, ohne dessen Struktur nachzuahmen und seine Stilmerkmale oder Konnotationen zu respektieren,
- b) **kommunikative Übersetzung** – bei diesem Typ werden Kontext und Konventionen strikt beachtet. Übersetzungen dieses Typs verzichten darauf, die sprachliche Form des Ausgangstextes zu imitieren. Dabei geht es nicht um die formale Gleichheit zwischen Original und Übersetzung, sondern um die kommunikative Gleichwertigkeit.²⁶

Übersetzungen sind eine Mischung aus all diesen Arten der Übersetzung (mit Ausnahme der Interlinearübersetzung, die bei gewöhnlichen Texten nicht so häufig vorkommt). Eines der Hauptziele eines Übersetzers ist es, einen Text in der Zielsprache zu erstellen, der dieselbe Bedeutung hat wie der Ausgangstext. Es ist jedoch wichtig, dass die formale Behandlung in der Zielsprache einen natürlichen Eindruck auf den Zielleser macht. Das Hauptziel der Übersetzung besteht nicht darin, die Form des Ausgangstextes zu bewahren, sondern die Bedeutung des Ausgangstextes im Zieltext zu erhalten. Eine gute Übersetzung vermittelt das, was in der Ausgangssprache kommuniziert und

²⁵ Ebd., S. 16-17.

²⁶ Ebd.

beabsichtigt wurde. Der Zieltext sollte die gleiche Wirkung haben wie der Ausgangstext. Das heißt, er soll zum Beispiel erklären, überzeugen, verkaufen, begeistern, beschreiben, Regeln aufstellen oder Vertrauen erwecken. Ein guter Übersetzer kennt die sprachlichen Mittel der Zielsprache, die dies erfassen können. Im Wesentlichen geht es darum, dass der Text drei grundlegende Anforderungen erfüllt, nämlich Genauigkeit (Bedeutungsgleichheit), Klarheit (Verständlichkeit) und Natürlichkeit (Wahl einer angemessenen sprachlichen Form in der Zielsprache).²⁷

1.3. Übersetzungsmethoden

Im Rahmen des Übersetzungsprozesses gibt es verschiedene Methoden und Verfahren, die alle zur Entstehung des Zieltextes führen. Die meisten der gegenwärtigen Theoretiker, die sich mit der Übersetzungswissenschaft beschäftigen, gehen von der Beschreibung der Übersetzungsmethoden von Jean Darbelnet und Jean-Paul Vinay aus. Die beiden kanadischen Autoren haben sieben grundlegende Verfahren für den Umgang mit dem Fehlen einer direkten Entsprechung in der Zielsprache ermittelt. Knittlová geht auch auf diese sieben grundlegenden Verfahren ein und ordnet sie von den einfachsten bis zu den komplexesten.²⁸ Mehr Aufmerksamkeit wird dem Punkt *f* gewidmet, der als Äquivalenz bezeichnet wird. Denn die Frage der Äquivalenz gehört zu den Hauptfragen der Übersetzungslinguistik. Wenn nicht anders angegeben, werden die spezifischen Beispiele für jede Übersetzungsmethode aus dem Originaltext ausgewählt und die in der Übersetzung gewählten Entsprechungen angeführt. Knittlová unterscheidet die folgenden sieben Verfahren:

a) Transkription und Transliteration

Die Transkription ist eigentlich die Übertragung von Wörtern aus der Ausgangssprache in die Zielsprache. Der Audioaspekt bleibt erhalten, aber die Transkription des Wortes ist anders. Die Transliteration ist auch die Übertragung von Wörtern aus der Ausgangssprache in die Zielsprache, aber diese Methode führt zu Verzerrungen, da die Klangseite anders ist. Dies ist z. B. für die Transliteration chinesischer Namen charakteristisch.²⁹

²⁷ Ebd., S. 17-18.

²⁸ Ebd., S. 18-19.

²⁹ Ebd., S. 19.

b) Lehnübersetzung

Hier handelt es sich um eine so genannte wörtliche Übersetzung. Die einzelnen Wortelemente des Begriffs werden in die Zielsprache übertragen, dabei bleibt die innere Struktur der Benennung unverändert. Eine Lehnübersetzung (auf Tschechisch „kalk“) ist ein zusammengesetztes Wort, das aus einem Fremdwort gebildet wird, indem beide oder alle Bestandteile des Fremdworts einzeln in eine andere Sprache übersetzt werden.³⁰

Schon im Jahr 1993 erfasste Emil Skála: *„Im Bereich der Lehnübersetzungen und der Lehnwörter berührten sich beide Sprachen [...] sehr intensiv. Die vielfältige, Jahrhunderte andauernde alte deutsch-tschechische Wechselseitigkeit führte zur Entstehung von zahlreichen Exonymen in beiden Sprachen. Kein Kontakt zweier Sprachen in Europa hat mehr hervorgebracht.“*³¹

Beispiel: *Be-griff = po-jem, ab-hängen = zá-viset, Ende machen = udělat (něčemu) konec, Wolkenkratzer = mrakodrap*³²

c) Substitution

Substitution ist die Ersetzung einer Spracheinheit durch eine andere, die aber denselben Inhalt hat oder auf dasselbe hinweisen muss. Zum Beispiel ändert sich die Wortart. Ausdrücke in der Ausgangs- und in der Zielsprache beziehen sich auf denselben Sachverhalt oder weisen auf denselben Sachverhalt hin.³³

d) Transposition

Die Transposition ist ein Übersetzungsprozess, bei dem grammatikalische Änderungen vorgenommen werden. Diese Änderungen sind auf die unterschiedlichen linguistischen Systeme der beiden Sprachen zurückzuführen.

e) Modulation

In diesem Fall handelt es sich um eine Veränderung der Bedeutung bestimmter sprachlicher Komponenten. Es ist eine Änderung des Gesichtspunktes zum Zweck

³⁰ Ebd.

³¹ SKÁLA, Emil. Der Bilinguismus in Mitteleuropa: Die deutsch-tschechische Entwicklung. In: A. P. Frank et al. 1993: Übersetzen, verstehen, Brücken bauen: Geistwissenschaftliches und literarisches Übersetzen im internationalen Kulturaustausch. Teil 2. S. 773-774.

³² FILIPEC, Josef a František ČERMÁK. Česká lexikologie. Praha: Academia, 1985, S. 122.

³³ KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRÝGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010, S. 19.

der Bewahrung der semantischen Seite der Äußerung in der Zielsprache. Man kann die Modulation auch „*inhaltliche Strukturveränderung*“³⁴ nennen.

f) Äquivalenz

Der Begriff der Äquivalenz ist wahrscheinlich einer der vielfältigsten und am unterschiedlichsten interpretierten Begriffe in der Übersetzungswissenschaft. Eine der am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Albrecht: „*Äquivalenz bedeutet nicht Gleichheit, sondern Gleichwertigkeit.*“³⁵ Diesem Satz zufolge wird der Begriff der Äquivalenz als eine Entsprechung in Bezug auf die Bedeutung sprachlicher Merkmale oder einer Kombination von Merkmalen zweier oder mehrerer Sprachen verstanden, wobei die Äußerungen in der Ausgangs- und der Zielsprache nicht identisch, sondern äquivalent sind. Die Frage der Äquivalenz ist vor allem eine komplexe Frage, weil die Übersetzung unterschiedlich wahrgenommen wird. Die Art des Ausgangstextes spielt eine wichtige Rolle - zum Beispiel die zeitliche, territoriale und kulturelle Entfernung zwischen dem Autor und dem Empfänger des Textes.³⁶ Viele Sprachwissenschaftler wie Knittlová, Koller, Nord und Nida beschäftigen sich mit diesem Thema.

Nida unterscheidet zwischen zwei Arten von Äquivalenz in der Übersetzung, nämlich der formal äquivalenten Übersetzung und der dynamisch äquivalenten Übersetzung. Bei der formal äquivalenten Übersetzung liegt der Schwerpunkt auf der Ausgangssprache, bei der dynamisch äquivalenten Übersetzung auf der Zielsprache und dem Empfänger. In beiden Fällen sollte sich der Übersetzer der Probleme bewusst sein, die bei der Auswahl der richtigen Entsprechungen auftreten können. Diese Probleme sind im Folgenden aufgeführt:

- In der Zielsprache fehlt eine Spracheinheit, die in der Ausgangssprache vorkommt,
- in der Ausgangs- und der Zielsprache erscheinen für bestimmte Sprachelemente verschiedene Äquivalente,

³⁴ HENSCHELMANN, Käthe: „Übersetzungsverfahren“. In: Kittel, Harald; House, Juliane; Schultze, Brigitte (Hg.): *Übersetzung. Ein internationales Handbuch zur Übersetzungsforschung* 1. Teil. 1. Auflage. Berlin: Walter de Gruyter, 2004, S. 388-406.

³⁵ ALBRECHT, Jörn: *Grundlagen der Übersetzungsforschung – Übersetzung und Linguistik*. 1. Aufl. Tübingen: Gunter Narr Verlag, 2005, S. 33.

³⁶ KUFNEROVÁ, Zlata. *Překládání a čeština*. Jinočany: H & H, 1994. *Linguistica* (H & H).

- einige Wörter in der Ausgangssprache kommen häufiger vor, als in der Zielsprache.³⁷

In dieser Arbeit wird der Begriff der Äquivalenz als Äquivalenz in Bezug auf die Lexik verstanden. Knittlová stellt Folgendes fest: „*Wenn wir lexikalische Einheiten verschiedener Sprachen in einem bestimmten Kontext vergleichen, finden wir zahlreiche Unterschiede in den denotativen und pragmatischen Komponenten der Bedeutung.*“³⁸

Denotative Äquivalenz

Der Begriff Denotation bedeutet die formale, neutrale Bedeutung zwischen einem Wort und dem bezeichneten Gegenstand oder der bezeichneten Situation in der außersprachlichen Wirklichkeit.³⁹ Die denotative Äquivalenz befasst sich mit den außersprachlichen Fakten, die im Text vermittelt werden. Die Aufgabe der Übersetzungswissenschaft besteht darin, mögliche Äquivalenzbeziehungen zwischen zwei Sprachen anhand der Lexik zu beschreiben. Innerhalb des lexikalischen Rahmens werden laut Koller fünf Entsprechungstypen unterschieden:

- **Eins-zu-eins-Entsprechung** - es gibt ein Wort in der Zielsprache, das die gleiche Bedeutung wie der Begriff in der Ausgangssprache hat (z.B. *die Gesellschaft – společnost*),
- **Eins-zu-viele-Entsprechung** - der Ausdruck in der Ausgangssprache hat verschiedene Übersetzungsalternativen in der Zielsprache. Der Übersetzer sollte bei der Übersetzung den Kontext berücksichtigen und das Wort durch das am besten geeignete Äquivalent ersetzen (z.B. *die Klasse – třída/vrstva/skupina*),
- **Viele-zu-eins-Entsprechung** - ein Ausdruck in der Zielsprache hat in der Ausgangssprache verschiedene Übersetzungsalternativen (z.B. *die Leitung/ die Führung/die Steuerung – řízení*),

³⁷ PTÁČNÍKOVÁ, Vlastimila. Theorie und Praxis des Übersetzens: unter besonderer Berücksichtigung der Übersetzung deutschsprachiger Fachtexte ins Tschechische. 1. Aufl. Wien: Infothek - Verlag und Literaturwerkstatt, 2008.

³⁸ KNITTLOVÁ, Dagmar. K teorii i praxi překladu. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003, S. 33, (aus dem Tschechischen ins Deutsche übersetzte die Autorin der Diplomarbeit).

³⁹ DWDS - Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. Denotation. Online im Internet. URL: <https://www.dwds.de/wb/Denotation> [Abrufdatum: 3. April 2022].

- **Eins-zu-Null-Entsprechung** - es kann vorkommen, dass der Übersetzer für einen Ausdruck aus der Ausgangssprache keine Entsprechung in der Zielsprache findet - vor allem bei umgebungsspezifischen Bezeichnungen. Es handelt sich um sogenannte Lücken im lexikalischen System der Zielsprache. Der Übersetzer kann einen solchen Begriff z. B. durch die Übernahme, wörtliche Übersetzung oder durch die Ersetzung mit einem ähnlichen Äquivalent bzw. durch die Umschreibung umsetzen (z.B. *die Forschungsfrage*)
- **Eins-zu-Teil-Entsprechung** - die Bedeutung des Ausdrucks in der Zielsprache ist nur teilweise identisch mit der Bedeutung des Ausdrucks in der Ausgangssprache

Konnotative Äquivalenz

Der Begriff Konnotation bezeichnet die assoziative, emotionale Nebenbedeutung eines Wortes.⁴⁰ Jede Sprache ist ein kulturell bedingtes Phänomen, das fast als ein Spiegelbild der Umwelt angesehen werden kann. Die Sprache wird stark von Konnotationen wie der sprachlichen Ebene oder soziokulturellen und geografischen Dimensionen beeinflusst. Im Falle der konnotativen Äquivalenz gilt die Regel, dass der ZS-Text in einer anderen soziokulturellen Situation als der AS-Text rezeptiert wird.⁴¹ Um nicht gegen einige Konventionen zu verstoßen, sollte der Übersetzer über interkulturelle Kompetenz verfügen, obwohl die kulturellen Konnotationen zwischen dem deutschsprachigen Raum und der Tschechischen Republik sehr ähnlich sind.

Die Übersetzung des soziologischen Textes aus dem Deutschen ins Tschechische, die im praktischen Teil dieser Arbeit zu finden ist, enthält alle oben genannten Arten von Äquivalenz. Da es sich um einen wissenschaftlichen Text handelt, gibt es auch absolute Entsprechungen aus den Sozialwissenschaften. Der Grund dafür ist die klare Definition dieser Fachbegriffe. Auch Nulläquivalente sind häufig

⁴⁰ DWDS - Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. Konnotation. Online im Internet. URL: <https://www.dwds.de/wb/Konnotation>, [Abrufdatum: 3. April 2022].

⁴¹ KOLLER, Werner. Einführung in die Übersetzungswissenschaft. 4., neubearbeitete Auflage. Heidelberg; Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1992, S. 109.

anzutreffen, vor allem wenn internationale Begriffe aus dem Englischen übersetzt werden.

g) Adaptation

Dabei handelt es sich um die Veränderung oder angemessene Verwendung von sprachlichen Bestandteilen, z. B. für expressive Ausdrücke, Redewendungen oder Sprichwörter. Der Übersetzer verwendet in der Zielsprache einen Ausdruck oder eine Formulierung, die in der Ausgangssprache in derselben oder einer ähnlichen Situation verwendet wird.

Beispiel: *durch Schaden wird man klug - chybami se člověk učí*

1.4. Übersetzung eines wissenschaftlichen Textes

In diesem Kapitel werden die grundlegenden Merkmale eines wissenschaftlichen Textes beschrieben. In den folgenden Unterkapiteln werden die Merkmale des tschechischen wissenschaftlichen Textes, des deutschen wissenschaftlichen Textes und später ein Vergleich zwischen ihnen vorgestellt. Außerdem wird aufgezeigt, worauf ein Übersetzer bei der Übersetzung eines solchen Textes achten sollte. Dieses Kapitel wurde gewählt, weil der Text, der für diese Arbeit übersetzt wurde, in die Kategorie der wissenschaftlichen Texte fällt.

Wer sich mit der Sprache der Wissenschaft beschäftigen oder sie lernen will, muss zunächst klären, was Wissenschaft eigentlich ist. Nur wenn man eine Vorstellung davon hat, was Wissenschaft leisten soll, kann man die sprachlichen Anforderungen für die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse erfüllen. Es gibt eine Reihe von Definitionen:

„Wissenschaft hat das Ziel, die Welt (auch ferne Welten) und das Leben auf der Erde zu erforschen, Unbekanntes zu entdecken und dabei Wissen zu sammeln, auszuwerten, anzureichern und nutzbringend durch Veröffentlichungen und Lehre zu transferieren.“⁴²

⁴² BALZERT, Helmut u.a. (Hg.). Wissenschaftliches Arbeiten. Berlin/Dortmund: Springer, 2011, S. 7.

„Wissenschaft hat es grundsätzlich mit der Beobachtung, Analyse und Erklärung von Natur-, Geistes- und Kulturphänomenen zu tun.“⁴³

Das Verständnis von Wissenschaft ist normativ: Was als „wissenschaftlich“ gilt, wird an bestimmten Regeln gemessen, deren Einhaltung die Erreichung der Ziele wissenschaftlicher Arbeit garantiert. Deshalb spricht man auch von „**Maximen der Wissenschaftlichkeit**“. Dies sind:

- **Objektivität (Neutralität)** - dieser Grundsatz bezieht sich auf die sachliche und neutrale Darstellung des Inhalts der wissenschaftlichen Arbeit. Das bedeutet, dass der Text frei von Wertungen, manipulativen Absichten, ideologischen Färbungen und persönlichen Vorlieben des Autors sein muss. Ein Text gilt auch dann als objektiv, wenn er verschiedene, sogar widersprüchliche Standpunkte berücksichtigt,
- **Universalität** - im Idealfall sind die wissenschaftlichen Aussagen unabhängig vom kulturellen, historischen und politischen Kontext, in dem sie gemacht werden, verständlich und überprüfbar,
- **Exaktheit** - der Leser eines wissenschaftlichen Textes muss in der Lage sein, diesen ohne weitere Erklärungen zu verstehen. Wissenschaftliche Aussagen müssen daher klar und präzise formuliert sein.⁴⁴

Wissenschaftliche Texte sind Träger von Fachwissen und richten sich in der Regel an ein Fachpublikum. Die Wissenschaftssprache ist eine Sprachvarietät, die sich von anderen Sprachvarietäten durch besondere Funktionen unterscheidet. Die Wissenschaftssprache hat die Aufgabe, die Ergebnisse der Forschung nach den oben genannten Maximen der Wissenschaftlichkeit darzustellen und einen konstruktiven Austausch mit anderen Wissenschaftlern zu ermöglichen. Die wissenschaftliche Sprache ist ein Instrument der Argumentation, des Beweises und der Schlussfolgerungen. Auch

⁴³ SCHIEWE, Jürgen. Zum Wandel des Wissenschaftsdiskurses in Deutschland. In: Auer, Peter/Harald Baßler (Hg.): Der Stil der Wissenschaft. In: Dies. (Hg.): Reden und Schreiben in der Wissenschaft, 2007, S. 31-49.

⁴⁴ LIEBERKNECHT, Agnes a Yomb MAY. Wissenschaftlich formulieren: ein Arbeitsbuch: Mit zahlreichen Übungen für Schreibkurse und Selbststudium. Tübingen: Narr Dr. Gunter., 2019, S. 11.

die wissenschaftliche Sprache soll auf begrenztem Raum möglichst viele Informationen vermitteln, das Ergebnis dieser Bemühungen ist eine verdichtete Sprache.⁴⁵

Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Eigenschaften der Wissenschaftssprache und den Funktionen, die sie erfüllen soll. Die Verwendung von sprachlichen Ausdrücken muss sich daher an diesen Funktionen orientieren. Ein wissenschaftlicher Text ist in der Regel an seiner Sprache zu erkennen.

1.4.1. Eigenschaften des tschechischen wissenschaftlichen Textes

Der tschechische wissenschaftliche Diskurs wird von den beteiligten Akteuren in das Spannungsfeld zwischen westlichem und osteuropäischem Einfluss gestellt. Durch die engen historischen Beziehungen ist die tschechische Wissenschaftssprache seit langem vom Deutschen beeinflusst. Nach dem Zweiten Weltkrieg setzte sich der Einfluss der russischen Wissenschaftssprache durch. Seit dem Fall des Kommunismus hat der Einfluss des Westens wieder zugenommen, allerdings ist er hauptsächlich angloamerikanisch.⁴⁶ Die heutige Sprache der tschechischen Wissenschaft verliert ihre frühere Homogenität auch aufgrund der wachsenden Möglichkeiten der tschechischen Wissenschaftler, international zu kommunizieren. Die Notwendigkeit, schriftlich und mündlich in Fremdsprachen zu kommunizieren, beeinflusst die sprachlichen, stilistischen und kompositorischen Normen und Praktiken des tschechischen Ausdrucks.⁴⁷

Čmejková stellt eine große Nähe zur deutschen Wissenschaftssprache fest. Bei Merkmalen wie der Personifikation, der Modalität oder den Merkmalen der Textstruktur gibt es durchaus Unterschiede zwischen deutschen und tschechischen wissenschaftlichen Texten. Aufgrund des wachsenden Einflusses der englischen Wissenschaftssprache berücksichtigen tschechische Wissenschaftler die im anglo-amerikanischen Kontext geltenden Normen.⁴⁸ Im Folgenden werden Textmerkmale hervorgehoben, die die tschechische Wissenschaftssprache charakterisieren.

⁴⁵ Ebd., S. 13.

⁴⁶ GOLDHAHN, Agnes. Tschechische und deutsche Wissenschaftssprache im Vergleich: Wissenschaftliche Artikel der Linguistik. Berlin: Frank & Timme, 2017, S. 44.

⁴⁷ DANEŠ, František. Český jazyk na přelomu tisíciletí. Praha: Academia, 1997, S. 68-83.

⁴⁸ ČMEJKOVÁ, Světlá a František DANEŠ (1997): Academic writing and cultural identity: The case of Czech academic writing. In: Duszak, Anna (ed.): Culture and Styles of Academic Discourse. Berlin / New York: de Gruyter, 1977, S. 41f.

a) Modalität

In vielen Veröffentlichungen, insbesondere von Čmejrková und Daneš, wird festgestellt, dass Aussagen in tschechischen wissenschaftlichen Texten weitgehend modalisiert sind. Das bedeutet, dass tschechische akademische Autoren ihre Aussagen in einem viel weniger durchsetzungsfähigen, direkten und sachlichen Ton formulieren, als es englische Autoren normalerweise tun. Auch die Liste der tschechischen Hedging- Prädikate, Partikeln und Adverbien ist ähnlich wie die anderen Sprachen, aber ihre Texthäufigkeit bei tschechischen Autoren ist auffallend hoch. Für den tschechisch- deutschen Vergleich stellt er für beide Sprachen ein geringeres Maß an Durchsetzungsvermögen, weniger positive und weniger überzeugende Formulierungen fest.⁴⁹

Modalisierungen sind charakteristisch für den tschechischen wissenschaftlichen Stil. Eine mögliche Erklärung für die Verwendung zahlreicher Modalitäten ist die Höflichkeit. Höfliche Formulierungen in wissenschaftlichen Texten sind ein Indikator für den interaktiven Charakter von Texten, die auf den ersten Blick monologisch erscheinen. Höflichkeitsstrategien werden insbesondere bei kritischen Äußerungen und heiklen Thesen eingesetzt.⁵⁰

b) Personalität

Hinter dem Begriff Persönlichkeit verbirgt sich die Frage, inwieweit sich der Autor in seinem Text als Individuum zu erkennen gibt.

Der Autor wissenschaftlicher Texte bezieht sich sehr oft auf sich selbst in der ersten Person Plural, dies ist der sogenannte Autorenplural (Pluralis Modestiae). In vielen Fällen kann diese Form auch verwendet werden, um den einschließenden Plural auszudrücken, der den Autor und den Leser in eine gemeinsame Kategorie einschließt.⁵¹

In den meisten Fällen wählt der Autor jedoch unpersönliche Ausdrücke. Er schreibt nicht darüber, was er selbst tut, sondern darüber, wie die Sache in dem

⁴⁹ GOLDHAHN, Agnes. Tschechische und deutsche Wissenschaftssprache im Vergleich
Wissenschaftliche Artikel der Linguistik. Berlin: Frank & Timme, 2017, S. 49.

⁵⁰ Ebd.

⁵¹ ČMEJRKOVÁ, Světa, Jindra SVĚTLÁ a František DANEŠ. Jak napsat odborný text. Praha: Leda, 1999, S. 44-48.

Text gesehen wird. Er verwendet daher Passivkonstruktionen, in denen das Subjekt in den Hintergrund tritt.⁵²

Es kommt selten vor, dass der Autor die erste Person Singular wählt. Diese Form begegnet uns immer häufiger in tschechischen und deutschen Texten. Der Grund dafür ist das Muster der angelsächsischen Autoren. In tschechischen Texten ist dieses Phänomen vor allem in den Einleitungen von Artikeln und Büchern zu finden, in denen der Autor seine Meinung kundtut oder die subjektiven Gründe formuliert, die ihn zum Verfassen des Textes veranlasst haben.⁵³

c) Titel

Ob der Autor eines wissenschaftlichen Textes das Interesse der Leser an seinem Artikel oder Buch wecken kann, hängt von der Wahl des richtigen Titels ab. Deshalb lohnt es sich, dem Titel die nötige Aufmerksamkeit zu schenken.

Čmejková beschreibt die Merkmale der Titel von tschechischen Fachtexten. Die Titel reichen von ein- oder mehrteiligen Titeln, von einer Nominativphrase im Nominativ, eventuell begleitet von einem Genitiv oder einer Präposition, bis hin zu zweiteiligen Titeln, die mit verschiedenen Trennzeichen wie einem Bindestrich, einem Doppelpunkt strukturiert werden. Es gibt auch Titel in Form von Sätzen und Titel, die Zitate oder Aussagen der Themen wiedergeben. Aus Höflichkeitsgründen würden Titel häufig mit den Präpositionen *o*, *k* oder der Formulierung *na okraj* beginnen.⁵⁴

d) Textgliederung und Metadiskurs

Die Autorinnen Breitkopf und Vassileva weisen darauf hin, dass osteuropäische wissenschaftliche Texte typischerweise mikrotextuelle Metadiskursausdrücke verwenden, um Übergänge zwischen kleineren thematischen Abschnitten zu markieren, wie z.B. explizite Themenwechselmarker. Konstruktionen, die sich auf die Makroebene des Textes beziehen, wie z. B. Verweise auf das, was folgt, oder auf das, was bereits gesagt wurde, oder in Texteinleitungen, die das allgemeine

⁵² Ebd.

⁵³ Ebd.

⁵⁴ GOLDHAHN, Agnes. Tschechische und deutsche Wissenschaftssprache im Vergleich: Wissenschaftliche Artikel der Linguistik. Berlin: Frank & Timme, 2017, S. 47.

Thema des Artikels ankündigen, werden dagegen weniger häufig verwendet. Diese sind in der westlichen diskursiven Tradition üblich.⁵⁵

Čmejrková stellt außerdem fest, dass kontrastive Studien auch zu dem Ergebnis kommen, dass der tschechische Autor dem Leser weniger metatextuelle Orientierungssignale gibt, um den Leser darüber zu informieren, was er im Text tut. Es ist Sache des Lesers, diese Informationen aus dem Text zu erschließen.⁵⁶

Wissenschaftliche Texte sind für ihre strenge Struktur bekannt. Es sollte eine klare Struktur erkennbar sein. Breitkopf und Vassileva stellen fest, dass osteuropäische wissenschaftliche Texte, zu denen auch die tschechischen gehören, oft keine ausgeprägte Gliederung in Form von Kapitelüberschriften aufweisen würden. Die tschechischen Autoren, vor allem in den Geisteswissenschaften, vermeiden es oft, ihre Ziele explizit zu formulieren und bevorzugen indirekte Formulierungen. Außerdem sind die Naturwissenschaften durch Texte mit abschließendem Charakter gekennzeichnet, während es sich bei den Geisteswissenschaften eher um Diskussionstexte handelt, die Fragen stellen, nach möglichen Lösungen suchen und diese miteinander vergleichen, wofür im Gegenteil eine lockerere Struktur vorzuziehen ist.⁵⁷

Fasst man die oben genannten Punkte zusammen, ist festzustellen, dass die tschechischen wissenschaftlichen Texte eine eher freie Gliederung aufweisen, und dieses Merkmal gilt insbesondere für geisteswissenschaftliche Texte. Klare Zielsetzungen oder Definitionen sind nicht in jeder Einleitung zu finden. Metatextuelle Verweise beziehen sich eher auf die Mikrostruktur als auf die Makrostruktur. Die Überschriften sind oft sorgfältig formuliert. Es gibt zahlreiche Modalisierungen in dem Text, fast keine offene Kritik und wenige „Ich-Form“. Insgesamt wirken der Autor und der Text dadurch zurückhaltend, bescheiden und höflich.

⁵⁵ BREITKOPF, Anna a Irena VASILLEVA. Osteuropäischer Wissenschaftsstil. In: Auer, Peter / Baßler, Harald (Hrsg.): Reden und Schreiben in der Wissenschaft. Frankfurt: Campus, 2007, S. 215f.

⁵⁶ ČMEJRKOVÁ, Světlá, Jindra SVĚTLÁ a František DANEŠ. Jak napsat odborný text. Praha: Leda, 1999, S. 30.

⁵⁷ GOLDHAHN, Agnes. Tschechische und deutsche Wissenschaftssprache im Vergleich: Wissenschaftliche Artikel der Linguistik. Berlin: Frank & Timme, 2017, S. 46.

1.4.2. Eigenschaften des deutschen wissenschaftlichen Textes

In allen Veröffentlichungen, die sich mit wissenschaftlichen deutschen Texten befassen, wird vor allem die für sie charakteristische komplexe Syntax erwähnt. Fluck charakterisiert die deutsche Wissenschaftssprache wie folgt:

„Einschübe und Hinweise, die auf einer anderen Mitteilungsebene liegen; überreiche Auffüllung des Einfachsatzes; Vorliebe für das Passiv und verschiedene Typen nominaler Ausdrucksweise wie die Aufspaltung der verbalen Prädikation in eine nominal-verbale Fügung [...] oder ihre Unterbringung in einer Apposition; möglichst enge Verbindung der Satzelemente, klare Gliederung der Sätze auf der Sinnebene und ihre dichte, explizite Verflechtung.“⁵⁸

Dieses Zitat stammt zwar aus dem Jahr 1985, ist aber immer noch aktuell. Auch in aktuellen Veröffentlichungen konzentrieren sich die Autoren hauptsächlich auf den morphosyntaktischen Aspekt der Wissenschaftssprache. Ein wissenschaftlicher Text ist in der Regel an seiner Sprache zu erkennen. Zu den charakteristischen Merkmalen gehören vor allem:

1) Verwendung von Fachbegriffen und Fremdwörtern

Ein Begriff ist eine definierte Bezeichnung eines Konzepts in der Fachsprache eines bestimmten Bereichs. Neben einer rein sprachlichen Bezeichnung kann ein Begriff aber auch den Inhalt der Bedeutung, den Begriff selbst, betreffen. Eine vergleichbare Bezeichnung ist Fachwort. Ein Fachbegriff ist ein sprachlicher Ausdruck, der in einer Fachsprache verwendet wird und dort eine besondere Bedeutung hat. Die Sammlung aller Begriffe eines bestimmten Fachgebiets bildet die entsprechende Fachterminologie oder das Fachvokabular. Die Terminologielehre befasst sich mit der Untersuchung und Zusammenstellung von Terminologien. Wenn ein Fachwörterbuch standardisiert oder normalisiert ist, wird es auch als Thesaurus oder kontrolliertes Vokabular bezeichnet, und die darin enthaltenen Begriffe werden Deskriptoren genannt.⁵⁹

⁵⁸ FLUCK, Hans-Rüdiger. Fachsprachen. Tübingen: Francke, 1985, S. 80.

⁵⁹ EDUALINGO. Fachbegriff. Online im Internet.URL: <https://educalingo.com/de/dic-de/fachbegriff>. [Abrufdatum: 17. April 2022].

Wörter ausländischen Ursprungs kommen in Fachtexten sehr häufig vor. Wenn man definieren will, was ein Fremdwort eigentlich bedeutet, ist es am einfachsten zu beschreiben, dass das Wort aus einer anderen Sprache stammt. Ein Fremdwort ist leicht zu erkennen: Es wird anders geschrieben oder ausgesprochen als ein Wort aus der eigenen Sprache. Im Deutschen gibt es viele Fremdwörter. Im größten Wörterbuch ist etwa jedes vierte Wort ein Fremd- oder Lehnwort. Die meisten stammen zum Beispiel aus dem Lateinischen, Französischen, Griechischen und nicht zuletzt aus dem Englischen. Wörter englischen Ursprungs sind inzwischen in vielen Sprachen der Welt zu finden. In den größten Wörterbüchern ist etwa jedes vierte Wort ein Fremd- oder Lehnwort. Es gibt aber auch viele Fachwörter, die selten verwendet werden. Die Übersetzung von Fremdwörtern kann manchmal etwas schwierig sein. Einige Fremdwörter haben keine Entsprechung in der Zielsprache und verursachen daher Übersetzungsprobleme. Einige sind der Meinung, dass Fremdwörter nicht in andere Sprachen übernommen werden sollten, damit die Sprachen nicht aussterben. Andererseits haben Fremdwörter auch ihre Vorteile. Sie bieten mehr Auswahl beim Sprechen und bringen Abwechslung in die Sprache.

2) Nominalstil

Wenn Sachverhalte und Vorgänge vor allem durch Substantive ausgedrückt werden, spricht man vom sogenannten Nominalstil. Dies ist ein typisches Merkmal von wissenschaftlichen und institutionellen Texten. Nominalisierung oder auch Substantivierung dient dazu ein Wort zu einem Nomen also einem Namenwort umzuformen. Das kann man mit Verben Adjektiven und weiteren Wortarten machen. Der Verbalstil ist ein Stil, bei dem Sachverhalte oder Prozesse hauptsächlich durch Verben ausgedrückt werden. Er wird oft als das Gegenteil des nominellen Stils angesehen.⁶⁰

⁶⁰ LIEBERKNECHT, Agnes a Yomb MAY. Wissenschaftlich formulieren: ein Arbeitsbuch: Mit zahlreichen Übungen für Schreibkurse und Selbststudium. Tübingen: Narr Dr. Gunter., 2019, S. 196.

3) Passiv

*„Beim Passiv ist das Subjekt nicht mit dem Agens identisch, sondern es stellt im prototypischen Fall das Ziel, das Opfer oder den von einer Handlung betroffenen Gegenstand dar“.*⁶¹

Das Passiv wird benutzt, um die Handlung in den Vordergrund zu stellen. Es wird entweder der Prozess der Handlung oder ihr Zustand hervorgehoben. Das Passiv wird im Deutschen entweder mithilfe des Verbes werden+ Partizip II (sog. Vorgangspassiv) oder mithilfe des Verbes sein+ Partizip II gebildet (sog. Zustandspassiv). Die beiden Formen unterscheiden sich vor allem bedeutungsmäßig und werden sehr häufig in Fachtexten verwendet.⁶²

4) Partizipialkonstruktionen

Partizipialkonstruktionen sind (Teil)sätze ohne finites Verb, die aus einem Partizip I oder Partizip II und seinen Ergänzungen bestehen. Das Subjekt im Hauptsatz ist auch das Subjekt im Partizipialsatz.

Partizipialkonstruktionen können sich auf ein Substantiv, ein Pronomen oder ein Verb beziehen. Wenn sie sich auf ein Substantiv oder Pronomen beziehen, werden sie „attributiv“ genannt, wenn sie sich auf ein Verb beziehen, werden sie „adverbiale“ Partizipialkonstruktionen genannt.

Attributive Partizipialkonstruktionen korrespondieren mit einem Relativsatz oder einem Partizipialattribut.

Adverbiale Nebensätze mit einer temporalen, kausalen oder modalen Bedeutung entsprechen adverbialen Partizipialkonstruktionen. Das sind Konstruktionen, die oft am Anfang eines Satzes stehen und durch ein Komma vom Rest des Satzes getrennt sind.⁶³

Partizipialkonstruktionen enthalten kein finites Verb und sind aus diesem Grund etwas kürzer als Nebensätze. Sie werden sehr häufig in wissenschaftlichen Texten verwendet, weil sie formaler sind oder als Stilmittel dienen.

⁶¹ HENTSCHEL, Elke/WEYDT, Harald. Handbuch der deutschen Grammatik: 4., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin, Boston: De Gruyter, 2013, S. 113.

⁶² MALÁ, Jiřina: Einführung in die deutsche Stilistik. 2. erweiterte Auflage. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003, S. 74.

⁶³ DEUTSCHEGRAMMATIK 2.0. Partizipialkonstruktionen. Online im Internet. URL: <https://deutschegrammatik20.de/komplexersatz/partizipialkonstruktionen-2/>. [Abrufdatum: 16. April 2022].

5) Hypotaxen

Die Hypotaxe besteht aus einem Hauptsatz und aus einer beliebigen Zahl der Nebensätze, die koordinativ oder subordinativ verbunden sind. Zwischen dem Hauptsatz und den Nebensätzen besteht eine grammatische Abhängigkeit (Hypo- = unter-). Mit diesem Stilmittel lassen sich sehr komplexe Gedankengänge veranschaulichen und Themen detailliert darstellen. Die Hypotaxe erkennt man in der Regel daran, dass die Sätze sehr lang erscheinen. Nebensätze sind grammatisch vollständig, aber inhaltlich unvollständig.⁶⁴ Es gibt zwei Typen von Nebensätzen:

- **eingeleitete Nebensätze** – Nebensätze, die durch Pronomen, Konjunktionen oder Pronominaladverbien eingeleitet sind. Ein Nebensatz kann als Vorder-, Nach- und Zwischensatz vorkommen.
- **uneingeleitete Nebensätze** – bei diesen Nebensätzen fehlt das formale Signal für Subordination, ein Abhängigkeitsverhältnis wird durch die Semantik deutlich. Eine wichtige Rolle spielt hier auch die Intonation. Die Erstellung vom finiten Verb ist für Konditional- und Konzessivsätze sehr typisch. Für Subjekt- und Objektsätze wird die Zweitstellung vom finiten Verb sehr häufig verwendet.

Ein hypothetischer Satz ist in der Regel sehr lang, so dass es manchmal schwierig ist, seine genaue Bedeutung zu verstehen. Je verschachtelter die Nebensätze sind, desto schwieriger ist es, beim Lesen den Kontext zu erkennen.

Hypotaxen werden häufig in der Wissenschaftssprache verwendet. Dies liegt oft daran, dass die Hypotaxe den Hauptsatz mit zusätzlichen Informationen anreichern kann. Im Gegensatz zur Parataxe, hat die Hypotaxe oft eine erklärende und informative Wirkung, da die angehängten Nebensätze die Aussage des Hauptsatzes unterstreichen können.⁶⁵

Die meisten der oben genannten Begriffe finden sich auch im übersetzten Text und werden daher im Kapitel „Kommentar“ näher erläutert und charakterisiert.

⁶⁴ WORTWUCHS. Hypotaxe. Online im Internet. URL: <https://wortwuchs.net/stilmittel/hypotaxe/>.
[Abrufdatum: 15. April 2022].

⁶⁵ Ebd.

Im Folgenden werden Textmerkmale hervorgehoben, die die deutsche Wissenschaftssprache charakterisieren:

a) Modalität

Die Relativierung von Aussagen ist nicht nur für tschechische, sondern auch für deutschsprachige wissenschaftliche Texte typisch, und hier vor allem in den Geistes- und Sozialwissenschaften. Die Autoren listen eine Vielzahl von sprachlichen Mitteln auf, die zur Relativierung oder Abschwächung von Äußerungen eingesetzt werden können: Modalwörter wie *sozusagen*, die Wortfamilie *scheinen* oder *erscheinen* andere Verben mit modaler Bedeutung wie *wirken*, Modalverben, modalisierende Mehrwortlexeme wie *in der Regel*, die Konstruktionen *sich lassen* oder Konjunktiv II.⁶⁶

b) Personalität

Der deutsche wissenschaftliche Text wird als im Wesentlichen sachlich und unpersönlich charakterisiert. Graefen und Thielmann stellen große internationale Unterschiede, bezüglich der Leseransprache, fest: „*Deutliche Unterschiede zeigen sich beim internationalen Vergleich in der Frage, ob es möglich und üblich ist, den Leser eines wissenschaftlichen Artikels direkt anzusprechen. Das ist im Deutschen fast unmöglich.*“⁶⁷ Der deutsche Autor verwendet in diesen Fällen das Pronomen *man*. Aufgrund der streng sachlichen und unpersönlichen Ausdrucksweise in wissenschaftlichen Artikeln wird das Passiv gegenüber den Pronomen *ich* und *wir* bevorzugt. Es gibt jedoch eine Tendenz zu einer Zunahme der persönlichen Ausdrucksformen.⁶⁸

c) Metadiskurs

Metadiskursive Elemente gelten auch als typischer Bestandteil deutscher wissenschaftlicher Texte. Für das Deutsche stellen die Autoren fest, dass es

⁶⁶ GOLDHAHN, Agnes. Tschechische und deutsche Wissenschaftssprache im Vergleich: Wissenschaftliche Artikel der Linguistik. Berlin: Frank & Timme, 2017, S. 55f.

⁶⁷ GRAEFEN, Gabriele a Winfried THIELMANN. Der Wissenschaftliche Artikel. In: Auer, Peter Baßler, Harald (Hrsg.): Reden und Schreiben in der Wissenschaft. Frankfurt: Campus, 2007, S. 95.

⁶⁸ GOLDHAHN, Agnes. Tschechische und deutsche Wissenschaftssprache im Vergleich: Wissenschaftliche Artikel der Linguistik. Berlin: Frank & Timme, 2017, S. 57.

weniger textlich-räumliche Bezüge als das Englische verwendet, sondern eher zeitliche Bezüge wie *zuerst, dann, jetzt, nunmehr, danach, als nächstes* usw.⁶⁹

Die deutsche und die tschechische Wissenschaftssprache sind sich aufgrund ihrer unmittelbaren geografischen Nachbarschaft und ihrer jahrhundertlangen engen Beziehungen ähnlich. Dennoch gibt es Unterschiede, die im interkulturellen Kontakt zu Irritationen und Missverständnissen führen können. Betrachtet man die Merkmale deutschsprachiger wissenschaftlicher Texte, so fällt die komplexe Syntax auf, die in den meisten Veröffentlichungen zu finden ist, im Gegensatz zu den tschechischen Texten. Weitere syntaktische Merkmale sind der hohe Anteil des Passivs und die zahlreichen Nominalisierungen, die zum Zweck des unpersönlichen Ausdrucks verwendet werden. Während es im Deutschen eine Tendenz zu persönlicheren Formulierungen mit Autorenbezug gibt, gilt die direkte Ansprache des Lesers im Deutschen als nahezu unmöglich. Ähnlich wie tschechische wissenschaftliche Texte werden deutsche Texte mit einer weniger geregelten Struktur, einer großen Anzahl und Vielfalt von metadiskursiven Elementen und häufigen Modalitäten beschrieben.⁷⁰

⁶⁹ Ebd., S. 54-55.

⁷⁰ Ebd., S. 58-59.

2. Übersetzung des ausgewählten Textes

2.1. Informationen über den Ausgangstext

Dieses Kapitel bildet den wichtigsten und zentralen Teil der vorliegenden Arbeit. In den nächsten Zeilen wird das für die Übersetzung ausgewählte Werk und der Autor des Buches vorgestellt.

Wie der Titel dieser Arbeit vermuten lässt, wurde für die Übersetzung ein Text aus dem Bereich der Soziologie ausgewählt. Die Soziologie ist eine Sozialwissenschaft, die das Leben von Individuen, Gruppen und Gesellschaften untersucht. Im Allgemeinen lernt diese Humanwissenschaft etwas über das Leben der Gesellschaft und die Probleme, die uns heute und jeden Tag beschäftigen, wir denken darüber nach, sie beeinflussen unser individuelles Handeln und stehen in Beziehung zur Umwelt und zu anderen Menschen. Diese besondere soziale Disziplin wurde aufgrund der Interessen der Autorin gewählt.

Als Ausgangstext wurde ein Buch mit dem Titel „Soziologie der Selbstoptimierung“⁷¹ gewählt. Es handelt sich um ein Buch, das als Habilitationsschrift der deutschen Soziologin Anja Röcke veröffentlicht wurde. Dieses Werk ist im Jahr 2021 im „Suhrkamp Verlag“ in Berlin erschienen.

Anja Röcke (*1978) ist Gastprofessorin für Allgemeine Soziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Sie studierte von 1998-2004 Sozialwissenschaften an der Humboldt-Universität und schloss ihr Studium mit der Diplomarbeit „Losverfahren und Demokratie Historische und demokratietheoretische Perspektiven“ ab. Diese Arbeit wurde im Jahr 2005 im LIT Verlag veröffentlicht und mit dem „Erhard-Höpfner-Preis“ ausgezeichnet. Sie promovierte im Jahr 2009 in Sozial- und Politikwissenschaften am Europäischen Hochschulinstitut in Florenz. Röcke habilitierte sich im Juni 2020 im Fach Soziologie an der Humboldt-Universität, ihre Habilitationsschrift „Soziologie der Selbstoptimierung“ wurde zum Ausgangstext für die Übersetzung, mit der sich diese Diplomarbeit beschäftigt.⁷²

⁷¹ RÖCKE, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Erste Auflage, Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp, 2021.

⁷² HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN. Röcke Anja. Online im Internet. URL: <https://www.sowi.hu-berlin.de/de/lehrbereiche/allgemeine-soziologie/team/anja-roecke/roecke-cv>, [Abrufdatum: 5. April 2022].

Das Hauptthema dieses Buches ist, wie der Titel schon sagt, die Selbstoptimierung. Das Konzept der Selbstoptimierung als Leitidee der heutigen Gesellschaft, die auf mehr Fitness, Schönheit und Effizienz abzielt, wird einer gründlichen Analyse unterzogen. Dies geschieht auf der Grundlage der Fragen: Was ist Selbstoptimierung? Ist das ein neues Phänomen? Was sind die Voraussetzungen und Folgen?

Der sogenannte Klappentext beschreibt den gesamten Text am treffendsten: *„Produktiver arbeiten, mehr leisten! Noch fitter werden, noch schöner! Selbstoptimierung steht im Mittelpunkt gegenwärtiger sozialer Anforderungen und individueller Sinnwelten kapitalistischer Gesellschaften. Doch was ist mit Selbstoptimierung genau gemeint? Handelt es sich um ein neues Phänomen? Welche individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen und Konsequenzen hat es? Entlang dieser drei Fragen entwickelt Anja Röcke eine so klare wie grundlegende Begriffsdefinition, diskutiert die Geschichte der Selbstoptimierung und bestimmt die Faktoren, die Selbstoptimierung als gleichermaßen zentrales wie ambivalentes Phänomen der spätmodernen Gesellschaft ausmachen.“*⁷³

Zwei Kapitel wurden für die Übersetzung ausgewählt. Das erste Kapitel trägt den Titel „Selbstoptimierung - eine Leitidee der Gegenwart“. Im Originaltext steht es auf den Seiten 7 - 36 (Übersetzung hier auf den Seiten 37-60). Dieses Kapitel wurde gewählt, um die Probleme zu umreißen. Hier beschäftigt sich Röcke mit der Definition des Begriffs der Selbstoptimierung und geht auf den Unterschied zwischen Selbstverbesserung und Selbstoptimierung ein. Im nächsten Unterabschnitt formuliert sie die grundlegenden Fragen, die sie behandeln möchte. Anschließend geht sie auf die Selbstoptimierung im internationalen Maßstab ein oder skizziert grundlegende Praktiken der Selbstoptimierung. Der letzte Abschnitt dieses ersten Kapitels befasst sich mit der Struktur des Buches. Das zweite Kapitel ist zugleich das Schlusskapitel des Buches und trägt den Titel „Selbstoptimierung heute“. Im Ausgangstext sind es die Seiten 216-230 (Übersetzung hier auf den Seiten 61-71) Dieses Kapitel wurde im Sinne einer allgemeinen Zusammenfassung ausgewählt. In diesem Kapitel rekapituliert der Autor alle Grundgedanken, die sich im Laufe des Buches herauskristallisiert haben.

⁷³ SUHRKAMP. Soziologie der Selbstoptimierung. Online im Internet. URL: <https://www.suhrkamp.de/buch/anja-roecke-soziologie-der-selbstoptimierung-t-9783518299302>. [Abrufdatum: 5. April 2022].

Wie oben dargelegt, ist der Text in Kapitel unterteilt, die wiederum Unterkapitel enthalten. Der Text ist in Absätze unterteilt, enthält zahlreiche Zitate und Fußnoten, und an einigen Stellen ist die Schriftgröße unterschiedlich. Für den übersetzten Text wurde die gleiche Form gewählt, um eine möglichst große Übereinstimmung zu erreichen.

2.2. Übersetzung vom Deutschen ins Tschechische

I

Sebeoptimalizace – vůdčí idea současnosti

Pracovat produktivněji a dosahovat větších výkonů! Být fit a krásnější! Cítit se lépe a šťastněji! Optimalizace sebe sama je přinejmenším v západních zemích středobodem současných společenských požadavků a smyslem světa jednotlivce. Rozmohla se zde víra v individuální potenciál, který je nutno rozvíjet a který se v žádném případě nesmí promarnit, protože cílem je vydat ze sebe (a z ostatních, například z vlastních dětí) to nejlepší.¹ I když byla myšlenka pokroku zdiskreditována, s ohledem na současnou společenskou a celosvětovou politickou situaci vyvstávají určité pochybnosti – na sobě samém může, chce a měl by každý pracovat. To platí zejména pro příslušníky městské a akademicky vzdělané »nové střední třídy«: Zejména jim se jeví »individualita jako jediný možný prostor pro zdokonalování«.²

V západních společnostech se již dávno neoptimalizují pouze pracovní procesy nebo stroje, ale optimalizují se také lidé: V oblasti životního stylu pomáhají poradci a kouči najít co nejlepší rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, užívají se speciální přípravky pro zvýšení výkonnosti nebo pro lepší tělesné a duševní zdraví. Tělo, na kterém je úspěch či neúspěch sebeoptimalizace nejvíce vidět, podstupuje trénink nebo

¹ Gerhard Gamm, »Das Selbst und sein Optimum. Selbstverbesserung als das letzte Anliegen der modernen Kultur«, in: Ralf Mayer u.a. (Hg.), *Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien*, Wiesbaden 2013, s. 31-56; Denis Hänz, »Verheißungsvolle Potenziale. Ein neues Ideal der zukunftssicheren (Selbst-)Investition?«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 25/1-2 (2015), s. 215-236; Vera King u.a. (Hg.), *Lost in Perfection. Impacts of Optimisation on Culture and Psyche*, London, New York 2019, Dierk Spreen, *Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft*, Bielefeld 2015.

² Zygmunt Baumann, *Retrotopia*, Berlin 2017, s. 148. Zur »neuen Mittelklasse« srov. Andreas Reckwitz, *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017, kapitola V.

se technicky upravuje.³ Současné fantazie o optimalizaci sahají od každodenních praktik zlepšování vlastního života až po post – a transhumanistické představy o nesmrtelnosti, »superinteligenci«⁴ nebo (gen)technologicko-digitální nový a lidský typus. Ve vzdělávání, zájmových činnostech, profesionálním sportu, v práci, ale také v každodenním životě jsou digitalizace, kvantifikace, tlak na produktivitu, výkonnost a efektivitu hnací silou procesů sebeoptimalizace. »Požadavek být aktivní a optimalizovat sebe sama provází každodenní život [...] jako stín, kterého se nelze zbavit.«⁵ Jinými slovy je »součástí našeho života«.⁶ Tento vývoj podporuje také neurověda, podle níž je výzkum fungování lidského mozku teprve na začátku a je možné, že existují lidské schopnosti a potenciál, které dosud nejsou známy.⁷ V oblasti krásy převládá celosvětově »recko-antický ideál krásy [...], který doslova ztělesňuje určité výkonnostní parametry« a vyžaduje »disciplínu a sebekázeň, které jsou považovány za předpoklad zdraví«.⁸ Lidská snaha o dokonalost a moderní »prostor pro růst« dosáhla nové úrovně, kde dochází k propojení kultury »neklidu« a »aktivaci« individuálních a společenských schopností se specifickou formou překonávání sebe sama.⁹ Vzhled, sexualita, kondice, fyzická a kognitivní výkonnost, emoce, organizace každodenního života – možnostem intervence se meze nekladou. Znovu a znovu je možné nacházet další prvky, které lze »optimalizovat«¹⁰ až k dosažení úplné seberefenciality.

Od sebezdokonalování k sebeoptimalizaci

„Já“, ke kterému se zájmeno „sebe“ v pojmu sebeoptimalizace vztahuje, je zároveň subjektem a objektem: Aktéři se snaží optimalizovat vzhled svého těla, psychiku nebo

³ Boris Traue, *Das Subjekt der Beratung. Zur Soziologie einer Psycho-Technik*, Bielefeld 2010; Greta Wagner, *Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement*, Frankfurt/M., New York 2014; Jürgen Martschukat, *Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde*, Bonn 2020.

⁴ Nick Bostrom, *Superintelligenz. Szenarien einer kommenden Revolution*, Berlin 2016. Ke kritice transhumanismu srov. Dierk Spreen u.a. (Hg.), *Kritik des Transhumanismus. Über eine Ideologie der Optimierungsgesellschaft*, Bielefeld 2018.

⁵ Steffen Mau, *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*, Berlin 2017, s. 183.

⁶ Julia Nida-Rümelin, *Die Optimierungsfalle. Philosophie einer humanen Ökonomie*, München 2015, s. 29.

⁷ Srov. Alain Ehrenberg, *Die Mechanik der Leidenschaften. Gehirn, Verhalten, Gesellschaft*, Berlin 2019.

⁸ Maren Lorenz, »Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal«, in: *Zeitschrift für Pädagogik I* (2020), s. 56-63, zde s. 56.

⁹ K »Steigerungsspiel« srov. Gerhard Schulze, *Die Beste aller Welten. Wohin bewegt sich die Gesellschaft im 21. Jahrhundert?* München 2003, s. 81; zur Kultur der »Unruhe« srov. Ralf Konersmann, *Wörterbuch der Unruhe*, Frankfurt/M. 2017; zur »Aktivierung« srov. Stephan Lessenich, »Der Arme in der Aktivgesellschaft zum sozialen Sinn des »Förderns und Forderns«, in: *WSI-Mittlungen* 56/4 (2003), 214-220.

¹⁰ *Kursbuch 171: Besser optimieren*, od Armin Nassehi (ed.), Hamburg 2012.

způsob organizace každodenního života.¹¹ Cílem tohoto působení je dosažení co nejlepšího výsledku v dané situaci, který je nad ›normální úrovní‹, a který lze stále znova ›překonat‹. Základním záměrem je zlepšovat se, ale ne ve smyslu ›lepšího selhání‹ (Samuel Beckett), nýbrž ve smyslu ›neustálého zlepšování‹. Toto úsilí proto nedosáhne cíle. Sebeoptimalizace v užším slova smyslu tedy jednoduše neznamená pouze opatření, která vedou ke zdokonalování, jejichž cílem je, aby byl stav v čase t1 lepší než v čase t0. Tento druh obecného sebezdokonalování má velmi dlouhou historickou tradici a dalo by se říct, že dokonce představuje antropologickou univerzálii.¹² U sebeoptimalizace se k myšlence zlepšování přidává instrumentální sebereferece a určitá forma nemožnosti dokončení a neomezené možnosti překonávání a případně úplné transcendence daných parametrů a omezení. To jsou přesně ty styčné body posthumanismu a transhumanismu. Synonymem pro sebeoptimalizaci by proto mohl být také uměle vytvořený termín sebe-›zdokonalování‹. Nestací být dobrý, jde o to být stále lepší a lepší, ›využít vše, co se dá‹, *bez pevného cíle*. Vždy je možné dojít dál a dosáhnout lepších výsledků. V tomto kontextu je klíčové nejen vytváření přidané hodnoty (např. v podobě většího výkonu), ale také, a možná především, dosažení konkurenčních výhod oproti třetím stranám. Ekonomická a sociální dimenze jdou ruku v ruce. V současnosti je sebeoptimalizace formou kompetitivní subjektivity, která je stále více založena na kvantifikujících formách sociálního srovnávání.¹³ Specifická je navíc základní sebereferece praktik, které nejsou na rozdíl od náboženských forem askeze zasvěceny žádnému bohu nebo jiné nadpřirozené entitě, ale jsou zaměřeny výhradně na jednotlivce a jeho vlastní zájmy. Tento termín tedy označuje kombinaci myšlení zaměřeného na sebe a své tělo, na zlepšování a výkon, snahu o individuální výjimečnost a překonávání.

Při pohledu na skutečné praktiky je obtížné až nemožné určit, od jakého okamžiku se prostý akt zdokonalování, jehož příkladů je v každodenním životě západních společností tolik, stává procesem sebeoptimalizace v užším slova smyslu. Kondiční cvičení a jóga, zdravá výživa, práce na svém zevnějšku i na svých osobních dovednostech a kompetencích, celoživotní vzdělávání, vylepšování životopisu a schůzky s koučem – jedná se o sebezdokonalování nebo o sebeoptimalizaci? Právě proto, že v praxi hranice

¹¹ Z tohoto jednoduše znějícího popisu vyplývají dalekosáhlé teoretické předpoklady, které jsou podrobněji popsány v šesté kapitole. Vlastní překlad.

¹² Aleida Assmann, Jan Assmann (Hg.), *Vollkommenheit, Archäologie der literarischen Kommunikation X*, München 2020; Maren Lorenz, *Menschenzucht. Frühe Ideen und Strategien 1500-1870*, Göttingen 2018; Anna Katharina Schaffner, *The Art of Self-Improvement: Ten Timeless Truths*, New Haven, London 2021 (i.E.); Peter Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Berlin 2014.

¹³ Srov. Mau, *Das metrische Wir*.

vždy splývají, je úkolem sociologie vytvořit jasně definovaný soubor analytických a heuristických nástrojů, aby jeho pomocí bylo možné hlouběji porozumět společenským procesům. Přičemž je důležité přistupovat k dané oblasti jevů co nejotevřeněji a nezaujatě a nezastírat existující rozpory a ambivalence, ale systematicky je zohledňovat. Sebeoptimalizace je nejen složitý, ale také konstitutivně ambivalentní jev, který se skládá z celé řady pro současné subjekty důležitých paradoxů: například vztah mezi vlastním posudkem a posudkem ostatních, napětí mezi vlastním charakterem, hodnotami a prázdnotou dle čistě formálního měřítka opírajícího se o principiální překonávání a napětí mezi radikální seberefencialitou a strukturální vnější a konkurenční orientací optimalizačních procesů. Navíc se názory na společenský význam sebeoptimalizace liší: Zatímco někteří ji vnímají jako výraz kompletního »odcizení« a »reifikace«, jiní v ní tuší specifický »příslib štěstí«, který je spojen s představou o nabytí svobody a emancipaci.¹⁴

Optimalizační tendence, které jsou zde nastíněny, se nedotýkají stejnou měrou všech příslušníků západních společností, což neplatí pouze pro období globálních pandemií nebo ekologických katastrof, jaké zažíváme v současnosti. Například velmi staří a nemocní lidé mají obvykle zcela jiné hodnoty a potřeby, než je optimalizace svého Já. Navíc se sebeoptimalizace jako společenské očekávání netýká všech stejnou měrou, ale primárně těch, kterým je principiální schopnost vlastní optimalizace přisouzena nebo připsána, naznačena nebo dokonce vnucena. Kromě toho se zdá, že existují rozdíly mezi pohlavími, pokud jde o způsob, jakým se utváří požadavek na optimalizaci. V rámci současné optimalizace těla se například podle Barbary Rendtorff jedná »u žen o odstranění nedostatků a u mužů o zdokonalení (falicky agresivní) orientace na úspěch«, přičemž také historické příklady vykazují jasnou genderovou diferenciaci. Vyvozuje z toho, že »optimalizační úsilí je strukturálně heteronormativní, zdůrazňuje rozdíly a sjednocuje«, stávající stereotypy se tedy nejenže neodstraňují, ale naopak se potvrzují a prohlubují.¹⁵

¹⁴ Hartmut Rosa, *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin 2016, s. 680; Sarah Mariam Pritz, Greta Wagner, »Zeitdiagnostische Konkurrenzen. Selbstoptimierung im Spannungsfeld von Quantifizierung und Singularisierung«, in: *Zeitschrift für Theoretische Soziologie* 2 (2018), s. 293-302, zde s. 297.

¹⁵ Barbora Rendtorff »Lässt sich Geschlecht optimieren?« Rukopis přednášky, Köln 2020, zvláště v originále. Höppner/Schmitz ve své analýze mediálních zpráv o farmakologickém posilování nervové soustavy z let 2006 až 2011 došli k závěru, že tento diskurz udržuje »genderově specifické nerovnosti«, například když se muži orientovaní na úspěch zabývají »zvyšováním svých racionálních schopností«, zatímco ženy se zabývají »regulací své emoční rovnováhy«. Srov. Gritt Höppner, Sigrid Schmidt. »Erfolgreich optimiert? Das neuropharmakologische Optimierungsparadigma und dessen geschlechtliche Implikationen«, in: *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 5/1 (2013), s. 39–55, zde s. 53, s. 42. Vlastní překlad.

Svědčí o tom to, že určité prostředí střední třídy lze považovat za ústřední nosnou vrstvu sebeoptimalizace. Podle Andrese Reckwitz je právě pro akademicky vzdělané frakce situované ve městě charakteristická orientace na ideál »úspěšné seberealizace«, což znamená, že se chtějí realizovat a zároveň uspět.¹⁶ V tomto kontextu se společenská výzva k sebeoptimalizaci mění na »novou první občanskou povinnost«¹⁷ a na individuální ctnost, kterou je třeba denně dokazovat. Práce na vlastní kondici a přitažlivosti je proto součástí každodenního života stejně jako otázka zdravé výživy a zlepšování vlastních profesních dovedností. Příslušníci této sociální skupiny mají obzvlášť vzhledem ke své kulturní orientaci i sociálně strukturální mezipozici predispozice k sebeoptimalizačním praktikám, což za určitých okolností zahrnuje také »optimální podporu potomků«.¹⁸

I když se zde hovoří o ústřední nosné vrstvě, neznamená to, že se to týká každého člověka. U všech příslušníků střední třídy neproniká společenská výzva k optimalizaci do každodenního života stejně nebo dokonce vůbec nebo jednoduše dojde k její realizaci.¹⁹ Příkladem je literární postava Florenta-Clauda z románu Michela Houellebecqa *Serotonin*. Na této postavě Houellebecq působivě ukazuje, jak může vypadat zcela neoptimalizovaný život. Florent-Claude, 46letý zemědělský inženýr, sám sebe označuje jako »nevýrazného slabocha« a popisuje svůj život jako formu »bezvládného a bolestivého propadu«, který spíše pasivně protrpí, než by jej vedl aktivně.²⁰ Sebeoptimalizace je přesný opak: žádné pasivní smíření se se stávajícími nedostatky, ale rázný pokus o změnu svého stavu, o zlepšení, dokonce o překonání průměrnosti. Pro druh aktivismu, který je zde nezbytný, je třeba uvést rovněž citát z povídky Heinricha Bölla »Něco se stane. Akční příběh«, kde hlavní hrdina popisuje zaměstnance továrny:

Ve Wunsiedelově továrně se to hemžilo lidmi, kteří se zbláznili do vyprávění svých životopisů, přesně tak, jak to mají akční osobnosti rády. Jejich životopis je pro ně důležitější než jejich vlastní život, stačí stisknout tlačítko a oni jej se ctí ze sebe vysypou. Wunsiedelovým zástupcem byl muž

¹⁶ Reckwitz, *Gesellschaft der Singularitäten*, s. 285-341.

¹⁷ Dirk Maxeiner, Michael Miersch: »Selbstoptimierung ist die neue erste Bürgerpflicht«, in: *Die Welt*, 3.3. 2014

<<https://www.welt.de/debatte/kolumnen/MaxeinerundMiersch/article125771182/Selbstoptimierung-ist-die-neue-erste-Buergerpflicht.html>>, naposledy navštíveno 9. 9. 2020.

¹⁸ Steffen Mau, Fabian Gülzau, »Selbstoptimierung, Selbstverwirklichung, investive Statusarbeit«, in: *Zeitschrift für Pädagogik I* (2020), s. 29-35, zde s. 33.

¹⁹ K »[a]mbivalente[n] Rezeption gesellschaftlicher Appelle« vidí Heide von Felden (Hg.), *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen*, Wiesbaden 2019.

²⁰ Michel Houellebecq, *Serotonin*, Köln 2019, s. 7n. Tento rozměr je pouze jedním z mnoha aspektů, kterými se kniha zabývá. Stejně tak jsem se dále nezabývala autorovými převážně misogynními opomenutími. Vlastní překlad.

jménem Broschek, který se stal do jisté míry slavným, protože jako student uživil práci na noční směny sedm dětí a ochrnutou ženu, zároveň byl úspěšným obchodním zástupcem u čtyř společností, a i přesto složil během dvou let dvě státní zkoušky s vyznamenáním. Když se ho novináři zeptali: ›Kdy spíte, pane Broscheku?‹, odpověděl: ›Spát je hřích!‹ Wunsiedelova sekretářka živila ochrnutého manžela a čtyři děti pletením, zároveň promovala z psychologie a místní historie, chovala ovčácké psy a pod jménem Vamp 7 se proslavila jako barová zpěvačka.

Sám Wunsiedel byl jedním z těch lidí, kteří sotva se ráno probudí, už jsou odhodláni jednat. ›Musím jednat‹, myslí si, zatímco si energicky utahují pásek županu. [...] Když vstoupil do kanceláře, zavolal na uvítanou na svou sekretářku: ›Něco se musí stát!‹ A ona radostně zvolala: ›Něco se stane!‹ Wunsiedel chodil poté od oddělení k oddělení a volal své veselé: ›Musí se něco stát!‹ Všichni odpovídali: ›Něco se stane!‹ A také já jsem, když vstoupil do mé kanceláře, rozzářeně zvolal: ›Něco se stane!‹ Během prvního týdne jsem zvýšil počet obsluhovaných telefonů na jedenáct, během druhého týdne na třináct a ráno, když jsem jel tramvají, mě bavilo vymýšlet nové imperativy [...].²¹

I když zde není žádná zmínka o sebeoptimalizaci, je zde zřejmý alespoň částečný prvek ›myšlenky‹, která je jejím základem, a podle které je vyžadována neustálá aktivita. V evokovaných nebo požadovaných událostech (›Musí se něco stát/Něco se stane!‹) je vyjádřena touha po aktivitě a činu stejně jako prázdnota obsahu toho, co se může stát. Parodie na minulost Broscheka a Wunsiedelovy sekretářky by mohla být také součástí současného satirického programu sebeoptimalizace – přičemž text pochází z roku 1956, kdy německá, ba i jiné západní společnosti byly ještě na hony vzdáleny modelu permanentního osobního aktivismu. V padesátých letech minulého století by například »málokdo uvažoval o tom, že si půjde ještě večer zaběhat, a dokonce si bude zaznamenávat údaje o svém těle, aby se udržel v kondici.«²² Tento literární příklad jasně ukazuje, že přinejmenším prvky toho, o čem se v současnosti hovoří jako o sebeoptimalizaci, lze nalézt již v dřívějších dobách.

Začneme však tady a teď. Sebeoptimalizace je podle výchozí teze této studie silnou tendencí současnosti, kterou stojí za to blíže prozkoumat, protože je nedílnou součástí hodnotového žebříčku současných západních společností, který je orientován na výkon, úspěch a seberealizaci.²³ Je to paradigma současnosti a zároveň jeden z klíčových

²¹ Heinrich Böll, »Es wird etwas geschehen. Eine handlungsstarke Geschichte (1956)«, in: tamtéž, *Doktor Murkes gesammeltes Schweigen und andere Satiren*, Köln 2018, s. 107-117, zde s. 110-112.

²² Martschukat, *Das Zeitalter der Fitness*, s. 103.

²³ Sigward Neckel, *Flucht nach vorn. Die Erfolgskultur der Marktgesellschaft*, Frankfurt/M., New York 2008.

pojmu, který přenáší určité kulturní a politické hodnoty.²⁴ Sebeoptimalizace jako vůdčí idea poskytuje lidem orientaci a smysl a projevuje se v mnoha organizacích, například v oblasti vzdělávání a zdravotní péče. Současně je však kontroverzní a sporná.²⁵ Duden například definuje sebeoptimalizaci jako »něčí [přílišné] dobrovolné přizpůsobování se vnějším vlivům, společenským očekáváním nebo ideálům atd.« a uvádí následující příklady: »sebeoptimalizací lze zdokonalit téměř každou oblast života; aplikace pro sebeoptimalizaci; dospět dnes často znamená umět se prezentovat, prodat, přizpůsobit se, jedním slovem: sebeoptimalizace; zdánlivě zdařilé sebeoptimalizace«.²⁶ Sebeoptimalizace se zde jeví jako něco umělého a vynuceného. Tato perspektiva je reprezentativní pro převážně (kulturně) kritické vymezení tohoto pojetí v Německu.

Příčemž kritika vychází z různých stran. V rámci konzervativní fundamentální kritiky je sebeoptimalizace jako součást hegemonického hodnotového řádu, který je ztělesněn zejména stoupenci nové střední třídy, zpochybňována. Kritizovány jsou »formy života a práce«, založené na »sebeoptimalizaci a sebekázni«, které se například projevují v oblastech jako výživa, vzdělávání a zdraví. Proti tomuto a dalším projevům životního stylu založeného na individualistické optimalizaci se staví potřeba »tradic, regionu nebo národa« a zdůrazňuje se význam »primordiálních identit zaměřených na my«.²⁷ Liberálnější (levicové) varianty kritiky naráží na moc kapitalismu, která překračuje hranice únosnosti a na odcizení, popřípadě na s tím spojené tendence k rozsáhlé ekonomizaci nebo na pro lidský druh nepředvídatelné následky (geneticky) technicky upraveného těla.²⁸ Není však zapotřebí změna systému, ale dodržování humanistických hodnot, zpomalení, odmítnutí přehnaných nároků na dokonalost nebo také »umění žít jinak«.²⁹

²⁴ Ulrich Bröckling, »Optimierung, Preparedness, Priorisierung. Soziologische Bemerkungen zu drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart« (<https://www.soziopolis.de/beobachten/gesellschaft/artikel/optimierung-preparedness-priorisierung/>), naposledy navštíveno 19. 8. 2020. Bröckling tuto analýzu nevztahuje na »Selbstoptimierung«, ale na »Optimierung«. K »Schlüsselbegriffen« srov. tradiční Raymond Williams, *Keywords*, London 1976, stejně jako Ulrich Bröckling, Axel T. Paul, Stefan Kaufmann (Hg.), *Vernunft – Entwicklung – Leben, Schlüsselbegriffe der Moderne. Festschrift für Wolfgang Iffbach*, München 2004.

²⁵ K institucionální dimenzi srov. Diana Lindner, »Institutionalisierung von Optimierung. Organisation als intermediärer Ort der Fortschrittsgestaltung«, in: *Psychosozial* 39/1 (2016), s. 25-37; ke konfliktům ohledně vůdčích myšlenek srov. Uwe Krähnke, *Selbstbestimmung. Zur gesellschaftlichen Konstruktion einer normativen Leitidee*, Weilerswist 2007, s. 27n. Vlastní překlad.

²⁶ (<https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung>), naposledy navštíveno 24. 3. 2020.

²⁷ Cornelia Koppetsch, *Die Gesellschaft des Zorns. Rechtspopulismus im globalen Zeitalter*, Bielefeld 2019, s. 121, s. 127, s. 172.

²⁸ Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt/M. 2007; Rosa, *Resonanz*, Jürgen Habermas, *Die Zukunft der menschlichen Natur. Auf dem Weg zu einer liberalen Eugenik?*, Frankfurt/M. 2001.

²⁹ Ariadne von Schirach, *Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst*, Stuttgart 2014.

Kritika sebeoptimalizace je také součástí širší diskuze o stinných stránkách pozdně moderního způsobu života zaměřeného na permanentní zvyšování výkonnosti a překonávání sebe sama. Mezitím vznikla celá řada prací o psychosociálních příznacích vyčerpání a onemocnění jako je vyhoření nebo deprese, které samozřejmě nevznikly pouze s ohledem na sociální optimalizační tendence v užším slova smyslu.³⁰ Zdá se, že existují momenty, kdy se praktiky zaměřené na optimalizaci stávají jejím opakem, například, když jsou formy ›tuningu těla‹ opírající se o užívání léků doprovázeny extrémně negativními zdravotními důsledky nebo když se lidé natolik oddají své práci, že z toho onemocní nebo se radikálně zhorší kvalita jejich sociálních a emocionálních vztahů. Pokud se budeme řídit tezí Alaina Ehrenberga, pak je deprese »zábradlím člověka bez vedení, není jen jeho utrpením, ale také brání rozvoji jeho energie« a tedy soudobou psychickou chorobou *par excellence*.³¹ Tento úhel pohledu, který ovšem není nekontroverzní,³² poukazuje na jedné straně na ›temnou stránku‹ sebeoptimalizace, na druhé straně ale také na skutečnost, že by bylo příliš krátkozraké chápat tento jev, který bude v průběhu práce podrobněji definován, výhradně jako výraz vynucené situace. Sebeoptimalizace není formou pouhého vykořisťování nebo »reifikace k sobě samému«. ³³ Tento jev skutečně existuje a je v dnešní společnosti pravděpodobně rozšířenější než kdykoli předtím. Tím však není sebeoptimalizace v žádném případě vyčerpána a bylo by příliš krátkozraké ji na toto omezit. Mnoho lidí na sobě chce pracovat, chtějí dosáhnout toho nejlepšího, chtějí jít až na hranice fyzických či psychických možností nebo dokonce za ně – a v mnoha případech dokonce tehdy, když přesně toto vlastně odmítají.³⁴ Jak to lze vysvětlit? V čem spočívá kouzlo sebeoptimalizace? Jak si tedy vysvětlit obrovské úsilí, které lidé věnují sebeoptimalizačním praktikám, a to až k masivnímu sebepoškozování? Kde se bere tato

³⁰ Thomas Fuchs u.a. (Hg.), *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*, Berlin 2018; Vera King u.a. (Hg.), *Lost in Perfection*; Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin 2013.

³¹ Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt/M. 2004, s. 306.

³² Srov. Josua Handerer u.a., »Die vermeintliche Zunahme der Depression auf dem Prüfstand. Epistemologische Prämissen, epidemiologische Daten, transdisziplinäre Implikationen«, in: Fuchs u.a. (Hg.), *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*, Berlin 2018, s. 159-209; Martin Dornes, *Macht der Kapitalismus depressiv? Über seelische Gesundheit und Krankheit in modernen Gesellschaften*, Frankfurt/M. 2016.

³³ Rosa, *Resonanz*, s. 177.

³⁴ Christophe Dejours, *Souffrance en France. La banalisation de l'injustice sociale*, Paris 1998, s. 15n.; Jürgen Straub, Oswald Balandis, »Niemand genügt! Selbstoptimierung und Enhancement. Attraktive Praktiken für verbesserungswillige Menschen?«, in: *Familiendynamik. Systematische Praxis und Forschung I* (2018), s. 72-83.

touha po sebeoptimalizaci a jaký je její společenský význam?

Tato práce nemůže poskytnout vyčerpávající odpovědi na tyto otázky. Jejím úkolem je nicméně zásadním způsobem přispět k rozvoji sociologie sebeoptimalizace, protože zatím nic takového neexistuje. Je pravda, že roste počet publikací o sebeoptimalizaci nebo o souvisejících tématech – tedy o oblastech jako je terapie a poradenství, hodnocení sama sebe na základě měření, zdraví, krása a (neuro-)optimalizace; za tu dobu vznikla také celá řada sborníků a speciálních čísel na téma sebeoptimalizace.³⁵ Dosavadní příspěvky jsou však rozptýleny mezi různé obory (zejména vzdělávání, historii, kulturu, filozofii, psychologii a sociologii), málo na sebe odkazují a jsou také koncepčně velmi různorodé.³⁶ Celkově je tedy stávající literatura stále víc nepřehledná. Zároveň je tento koncept velmi vzdálen od toho, aby získal podobnou ústřední pozici v současné sociologické literatuře, kterou již dávno mají jiné procesní pojmy jako například prekarizace nebo subjektivizace.

Vzhledem ke stále rozšiřující se literatuře nelze splnit požadavek kompletního zpracování celého výzkumného prostředí. Nicméně alespoň v oblasti sociologie a zejména pro diskuzi týkající se kulturní sociologie si toto dílo klade za cíl systematicky zohlednit dosavadní výzkum a stávající perspektivy a empirické výsledky. Kromě toho poskytuje tato studie (konceptní) historickou a teoretickou perspektivizaci tohoto jevu a rozvíjí návrh sociologického profilování tohoto pojetí, protože názory na to, co sebeoptimalizace vlastně přesně znamená (a jakou společenskou roli hraje), se v literatuře značně rozchází. V německém akademickém kontextu se setkáváme jak se širokou definicí, která ztotožňuje sebeoptimalizaci obecně se zdokonalováním,³⁷ tak s užším pojetím, které se zaměřuje primárně na formy technicky založeného hodnocení sama sebe na základě měření nebo jiné formy »technické optimalizace«.³⁸ Stefanie Duttweiler ji

³⁵ Srov. Marcel Eulenbach, Thorsten Fuchs (Hg.), *Selbstoptimierung – theoretische und empirische Erkundungen*, Weinheim, Basel 2021 i.E.; von Felden (Hg.), *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gese llschaftliche Appelle und ambivalente Rezeptionen; Selbstoptimierung. Psychoanalyse im Widerspruch*, Heft 55, 2016.

³⁶ Pro první systematizační přístup v sociologii srov. Anja Röcke, »(Selbst)Optimierung. Eine Soziologische Bestandsaufnahme«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 27/2 (2017), s. 319-335. Vlastní překlad.

³⁷ Felix Klopotek, »On Time Run. Immer unterwegs, niemals ankommen, auf dem Weg durch die Zonen der Selbstoptimierung«, in: tamtéž, Peter Scheiffle (Hg.), *Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft*, Berlin 2016, s. 9-34.

³⁸ Ruth Conrad, Roland Kipke (Hg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*, Münster 2015, s. 10.

naopak označuje jako »drobné modifikace každodenního životního stylu směrem ke šťastnějšímu, zdravějšímu životu nebo životu v lepší kondici«. ³⁹

Formulované otázky

Na tomto pozadí si tato práce klade za cíl poskytnout odpovědi na následující tři otázky: 1. Co je sebeoptimalizace? 2. Je sebeoptimalizace něco nového? 3. Jaké jsou individuální a společenské podmínky a důsledky sebeoptimalizace? Otázka, co je sebeoptimalizace, není míněna ontologicky. Cílem tedy není poskytnout definici toho, co znamená sebeoptimalizace z hlediska její »podstaty«. Cílem je spíše brát toto pojetí jako takové vážně, ptát se na jeho různé teoretické a empirické dimenze a vypracovat jeho obsah. Tato práce se proto přimlouvá k otevřenému přístupu k tématu, aby bylo možné pochopit různé podoby sebeoptimalizace a analyticky do ní proniknout. Druhá, historická otázka se týká obecné roviny. Cílem tedy není analyzovat jednotlivá institucionální uspořádání, ale rozvíjet porozumění obsahu tradic, na které myšlenka sebeoptimalizace navazuje. Jedná se o něco zásadně nového, vyvinula se sebeoptimalizace v nedávné nebo bezprostřední současnosti, nebo je naopak hluboce zakořeněna v dějinách západní moderny nebo prostě v západních dějinách? Pokud se ideály »krásy, zdraví a výkonnosti« ve skutečnosti »za 2000 let vůbec [téměř] nezměnily«, jak svůj postoj trefně shrnuje Maren Lorenz, ⁴⁰ pak možná formy sebeoptimalizace existovaly již v antice a od antiky. Termín »západní moderna« se zde na jedné straně používá k označení epochy, na druhé straně k označení základní geografické referenční oblasti v následujícím výkladu ⁴¹, který mapuje rozsah a diferenciaci stávající debaty o sebeoptimalizaci, která probíhá především v německy, ale i anglicky a francouzsky mluvících zemích. Není pochyb o tom, že by byl komparativní pohled na praktiky a teorie sebeoptimalizace mimo západní svět nesmírně zajímavý, totéž platí pro konkrétní postkoloniální metodu přístupu, která vidí převážně západní optimalizační praktiky v globálním kontextu historicky vzniklých vztahů moci a nadvlády. Obojí však zdaleka přesahuje rámec této práce. Třetí otázkou týkající se individuálních a společenských podmínek a důsledků sebeoptimalizace se práce

³⁹ Stefanie Duttweiler, »Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften«, in: *Aus Politik und Zeitgeschichte* 66/37-38 (2016), s. 27-32, zde s. 27.

⁴⁰ Lorenz, »Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal«, s. 62.

⁴¹ V sociologické diskusi o modernitě hraje různorodost či pluralita modernity více či méně důležitou roli, v závislosti na teoretické tradici, srov. zde pouze Shmuel N. Eisenstadt, *Die Vielfalt der Moderne*, Weilerswist 2000; Thomas Schwinn, »Aspekte und Probleme eines pluralen Moderneverständnisses«, in: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie* 38/4 (2013), s. 333-354. Termín západní modernita zde označuje geografický a kulturní kontext této práce, aniž by se podrobněji zabýval zvláštnostmi jižní, východní a severní Evropy. Vlastní překlad.

nezabývá stejně intenzivně jako předchozími dvěma otázkami. Přesto jsme i k této otázce prozkoumali stávající literaturu; v závěru se jí budeme opět zabývat a zaměříme se na diagnostiku z hlediska času.

Na začátku těchto úvah si připomeňme definici Dagmar Fennerové. Tato definice bude v průběhu následujících úvah upřesněna a prohloubena. »Sebeoptimalizaci« lze zcela obecně definovat jako kontinuální proces neustálého zlepšování osobních vlastností a schopností pomocí sebeidentifikace, racionální sebekontroly a permanentní zpětné vazby směrem k co nejlepšímu tělesnému stavu.⁴² Sebeoptimalizace se tak vyznačuje výraznou seberefencí, orientací na stále další zlepšování a formou racionálně kalkulativního přístupu k sobě samému. Tato obecná definice se uplatňuje na různých úrovních. Existuje sebeoptimalizace jako *idea*, například v podobě obecného kulturně-společenského, organizačního nebo individuálního vzoru, na který se aktéři ve svém jednání přímo či nepřímo odvolávají a který se také může srazit v ideologii.⁴³ Tato myšlenka může, ale nemusí, získat svou podobu v *pojmu* sebeoptimalizace. Jak ukáže následující komentář k mezinárodní diskusi a sémantickému poli sebeoptimalizace ve druhé kapitole, existuje celá řada možných alternativních termínů, jako je »personal development«, »enhancement« nebo »biohacking«, které se používají i v německém kontextu. Kromě toho je zde úroveň praxe. I zde mohou existovat sebeoptimalizační praktiky, aniž by aktéři měli přesnou nebo mlhavou představu o sebeoptimalizaci jako myšlence, nebo dokonce aniž by své jednání označovali tímto termínem. Sebeoptimalizaci lze navíc chápat jako *formu subjektivizace*, stejně tak jako *způsob života*, který formuje identitu aktérů a jejich život jako celek.

Rozlišení mezi různými úrovněmi, které se však mohou překrývat, a proto nejsou jednoznačné, umožňuje vnést do velmi nepřehledné debaty více řádu a struktury a dobrat se podstaty položených výzkumných otázek. To zahrnuje práci v rámci samotného pojmu a má přispět k lepšímu pochopení geneze a významu sebeoptimalizace jako kulturního a sociálního fenoménu (pozdně) moderní společnosti. Za tímto účelem byly zohledněny existující empirické analýzy, ale vlastní empirické studie o sebeoptimalizačních postupech nebyly provedeny. Kniha si rovněž neklade za cíl rozvíjet politickou ekonomii,

⁴² Dagmar Fenner, »Selbstoptimierung« (<http://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung>), naposledy navštíveno 10. 9. 2020.

⁴³ Srov. Spreen, *Upgradekultur*; Gamm, »Das Selbst und sein Optimum«; Florian Heßdörfer, »Die Leere der Optimierung. Versuch über eine Ideologie ohne Idee«, in: *Politische Psychologie I* (2017), s. 110-123.

genderovou teorii nebo kritickou teorii sebeoptimalizace, i když ojedinělé odkazy na příslušné teoretické moduly se v ní objevují. Jádrem knihy je naopak zkoumání analytického potenciálu konceptu sebeoptimalizace a pochopení samotného fenoménu v jeho »kulturním významu« a jeho »historický vývoj až do podoby jakou má dnes«. ⁴⁴

Mezinárodní perspektivizace

Za tímto účelem je nejprve důležité zasadit diskusi o sebeoptimalizaci, která se vede především v německy mluvících zemích, do rámce mezinárodní společenskovední diskuse o charakteristikách a subjektivních důsledcích rostoucí snahy o výkon a dokonalost v současném kapitalismu. Hned na první pohled je zřejmé, že termín sebeoptimalizace a jeho doslovné překlady jako *optimisation of the self*, *self-optimisation* nebo také *l'optimisation de soi* se do mezinárodní akademicko-mediální debaty dostaly mnohem později než v Německu a že nelze předvídat, zda se rozšíří a prosadí podobně jako v Německu. Příčiny aktuálního stavu jsou stále neznámé, stejně jako otázka, do jaké míry mají překlady a použití tohoto termínu stejný význam a konotace jako v němčině. Následující se však zdá být jasné: ve Francii, Itálii, Velké Británii nebo USA neexistuje pro sebeoptimalizaci pouze jeden jazykový ekvivalent, ale široké sémantické pole. Stejně jako v německy mluvících zemích zahrnuje termíny z oblasti humanistické psychologie (*self-actualisation*, *self-motivation*, *personal development*) a biotechnologie či bioetiky (*enhancement*, *biohacking*), stejně jako z oblasti transhumanismu a posthumanismu (*cyborg*, *l'humain augmenté*, *potenziamento*).

I když se pojem sebeoptimalizace v zemích, jako je Francie nebo USA, zatím více či méně neprosadil, neznamená to, že se na toto téma v těchto zemích nevedou podobné diskuze, právě naopak. Příkladem je diskuze o dokonalosti v amerických firmách, která začala v 80. letech 20. století a která na rozdíl od zastaralých racionalizačních snah staví do popředí individuální úsilí o úspěch a chce podporovat individuální *šampiony*. Kniha vydaná Thomasem J. Petersem a Robertem H. Watermanem *In Search of Excellence. Lessons from America's Best-Run Companies* (1982) je jednou z nejprodávanějších knih o managementu vůbec. ⁴⁵ O osobních a psychosociálních výdajích v rámci imperativu

⁴⁴ Max Weber, »Die ›Objektivität‹ sozialwissenschaftlicher und sozialpolitischer Erkenntnis«, in: tamtéž, *Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre*, hg. von Johannes Winckelmann, Tübingen 1988 [1904], s. 146-214, zde s. 170n.

⁴⁵ Thomas J. Peters, Robert H. Waterman, *In Search of Excellence. Lessons from America's Best-Run Companies*, New York 1982. Srov. Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, s. 62. Viz také Tobias Peter, *Genealogie der Exzellenz*, Weinheim, Basel 2014, s. 49-57.

»hypervýkonnost« (*l'impératif d'être »hyper performant«*), který byl přenesen do diskuze o dokonalosti, hovořili ve Francii již na počátku 90. let 20. století Nicole Aubert a Vincent de Gaulejac. Oba autoři popisují patologické důsledky způsobu života, v němž se nastavení mysli »být ještě efektivnější« kombinuje se smýšlením být ještě rychlejší.⁴⁶ V roce 1991 vydal Alain Ehrenberg ve Francii knihu o nové »kultuře podávání výkonu«. Popisuje »společnost zobecněné soutěže«, v níž má »každý jedinec vést v práci, koníčcích nebo citovém životě svůj život jako skutečný odborník na vlastní výkonnost« a »sportovní šampioni« i vedoucí pracovníci firem se stali »symboly společenské dokonalosti«. V této souvislosti hovoří také o narůstajícím užívání prostředků zvyšujících výkonnost – interpretovaných jako »logistika jedince v permanentní činnosti« – a hovoří o »podnikatelském Já«.⁴⁷ Také Nikolas Rose se v rámci své genealogie moderního subjektu vycházející z Foucaulta, kterou v Německu ve významné míře zavedl a zpopularizoval Ulrich Bröckling, zabývá postavou »enterprising self« a definuje ji následovně:

Podnikatelské Já si ze svého života vytváří podnikání, snaží se maximalizovat svůj lidský kapitál, plánuje svou budoucnost a snaží se formovat tak, aby se mohlo stát tím, o co usiluje. Podnikatelské Já je tedy aktivní a kalkulující Já, takové Já, které o sobě uvažuje a působí na sebe sama, aby se zlepšovalo.⁴⁸

»Psy disciplines« hrají podle Rose »klíčovou roli« v konstituci (post)moderní subjektivity. Právě z této oblasti pocházejí noví »odborníci«, kteří po postupné ztrátě významu klasického řízení života náboženstvím a tradicemi říkají lidem, co mají dělat, co si mají myslet a jak má jejich život vypadat. V kontextu této nové poradenské konstelace se »existenciální otázky« o cíli v životě a smyslu utrpení mění »na technické otázky o nejúčinnějších způsobech zvládnání poruch a zlepšování kvality života«. Jednou z hlavních rad těchto nových odborníků je vytvořit ze sebe a svého života projekt, pracovat na svých emocích stejně jako na »záležitostech týkajících se domova a manželství«, na »vztahu k práci« stejně jako na »technikách sexuálního potěšení« a v rámci toho všeho rozvíjet životní styl, který »maximalizuje hodnotu existence« vůči sobě samému.⁴⁹

⁴⁶ Nicole Aubert, Vincent de Gaulejac, *Le coût de l'excellence*, Paris 1991, s. III.

⁴⁷ Alain Ehrenberg, *Le culte de la performance*, Paris 1991, zde s. 14, s. 16, s. 266, překlad A.R. Imperativy životního stylu, které jsou určeny každému jednotlivci, nazývá »Singularisierung« (tamtéž. s. 16); srov. k tomu Reckwitz, *Gesellschaft der Singularitäten*, a Kapitel V.2. Vlastní překlad.

⁴⁸ Nikolas Rose, »Das Regieren von unternehmerischen Individuen«, in: *Kurswechsel 2* (2000), s. 8-27, zde s. 12.

⁴⁹ Nikolas Rose, *Inventing Our Selves. Psychology, Power, and Personhood*, Cambridge, New York 1998, s. 39, s. 151, s. 157, překlad A.R.

Projektová logika se stále více prosazuje i ve světě managementu, jak tvrdí Luc Boltanski a Ève Chiapello v knize *Der neue Geist des Kapitalismus*. Na základě textů o managementu identifikuje vznik »společnosti založené na projektech«, v níž se hodnota člověka měří především jeho schopností opakovaně zahajovat nové projekty. V kontextu nového člověka se nejedná pouze o úspěšného člověka, který má uznání (v teoretickém jazyce, *grandeur*, což znamená »velikost«), který stereotypně vykonává svou službu, ale spíše o toho, který je aktivní, komunikativní, flexibilní a propojený se světem a v neposlední řadě se sám realizuje prostřednictvím práce. Rozumí se samo sebou, že v tomto novém světě se smývají rozdíly mezi soukromou a profesní sférou, protože tento život není nic jiného než »sled projektů«. »Tento nositel vysokých hodnot« se po celý život nesnaží o jediný projekt (poslání, profese, manželství atd.). Je mobilní. Nic mu nesmí bránit v pohybu.«⁵⁰

Na konci 90. let 20. století se Richard Sennett ve svém eseji *The Corrosion of Character* zabýval negativními důsledky takto neomezené a neomezující ekonomické logiky. Klade si otázku, jaký vliv má flexibilní kapitalismus na strukturu osobnosti a sociální soudržnost, a pomocí konceptu »drift«, tedy být unášen bez možnosti zasáhnout, popisuje stav osobní etické křehkosti. U »drifterů« se postupně narušují základy sebeúcty, stejně jako stabilní rodinné a jiné sociální vazby.⁵¹

Rok po začátku finanční krize vyšla studie Pierra Dardota a Christiana Laval *The New Way of the World. On Neo-Liberal Society*. Oba autoři používají jako synonymum pojem »neo-subject« a chápou tuto formu osobnosti jako výsledek »neoliberální racionality«, která utváří své vlastní subjekty. Tento subjekt »se skutečně chová jako součást soutěže, který musí maximalizovat své výsledky, vystavuje se rizikům a nese plnou odpovědnost za případné neúspěchy«. ⁵² Podle Jima McGuigana je »neoliberal self« definováno především svou značnou orientací na konzum, podnikatelským duchem a politickým individualismem, který se staví proti jakýmkoli univerzalistickým obecným zájmům.⁵³

Nikolas Rose zkoumá ve svém článku takzvané »neurochemical selves«, v němž se zabývá biomedicínskými technikami úpravy sebe sama. V této souvislosti také razí

⁵⁰ Luc Boltanski, Ève Chiapello, *Der neue Geist des Kapitalismus*, Konstanz 2003, s. 156, s. 169.

⁵¹ Richard Sennett, *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin 1998, Kap. I.

⁵² Pierre Dardot, Christian Laval, *The New Way of the World. On Neo-liberal Society*, London 2013 [2009], s. 259-261, překlad A.R.

⁵³ Jim McGuigan, »The Neoliberal Self«, in: *Culture Unbound. Journal of Current Cultural Research* 6/1 (2014), s. 223-240, zde s. 234.

termín »somatická individualita« a chápe ji jako tendenci definovat ústřední aspekty jedince ve výrazech souvisejících s tělem [...] a chápat tělo jazykem současné biomedicíny. Být »somatickým« jedincem v tomto smyslu znamená mít své naděje a obavy v souvislosti s tělem. Na jedné straně jde o viditelnou změnu těla pomocí diety, cvičení a tetování. Na druhou stranu je zde zahrnuto pochopení problémů a přání souvisejících s vnitřními »organickými« funkcemi těla a snaha o jejich ovlivnění – obvykle pomocí farmakologických zásahů.⁵⁴

Rose zde jasně poukazuje na tělesnou souvislost současných sebetechnik a odkazuje také na praktiky sebeoptimalizace, jako je neuro-enhancement, aniž by však tento termín sám používal. Pojmy optimalizovat, optimalizace nebo sebeoptimalizace se v tomto i v dalších zde uvedených textech objevují jen zřídka nebo vůbec, stejně jako v 90. letech 20. století v Německu. To se mění až s přelomem tisíciletí nejprve v Německu, poté v mezinárodním kontextu se zřetelným zpožděním, a ne v takovém rozsahu. Prvním příkladem rostoucího mezinárodního rozšíření řeči o optimalizaci je zpráva dvou organizačních výzkumníků na základě zkušeností, které získali formou vědeckých pokusů, kterými strávili celý rok uplatňováním různých (také tak nazvaných) optimalizačních strategií, metod a technik na sobě samých.⁵⁵ Dalším příkladem je Chiapellův článek o optimalizaci v kontextu financionalizace, který je pravděpodobně výrazem mezinárodního přenosu pojmů.⁵⁶ V rámci analýzy současných procesů rostoucí financionalizace charakterizuje Chiapello »optimalizující« subjekt (*optimising subject*) následovně:

Optimalizující subjekt kalkuluje každý čin z hlediska očekávaného zisku, a to nejen z hlediska užitku (potěšení a utrpení), ale také z hlediska růstu kapitálu (tzn. schopnost později generovat výnosy). Tím dochází ke zvyšování sociálních požadavků, které jsou založeny na projektech [...]. Od pracovníků se neočekává pouze navazování kontaktů a rozšiřování sítí (sociální kapitál) za účelem rozvoje jejich *employability* a schopnosti najít si po dokončení nový projekt; díky značnému rozšíření významu pojmu ‚kapitál‘ se nyní očekává, že každý aspekt jejich života bude

⁵⁴ Nikolas Rose, »Neurochemical Selves«, in: *Society* 41/1 (2003), s. 46-59, zde. s. 54, překlad A.R.

⁵⁵ Carl Cederström, André Spicer, *Auf der Suche nach dem perfekten Ich. Ein Jahr in der Optimierungsideologie*, Berlin 2018 (v anglickém originále vydáno v roce 2017).

⁵⁶ Stať je písemnou formou přednášky přednesené na konferenci »Lost in Perfection. Folgen und Grenzen von Optimierung in Kultur und Psyche« z roku 2015 v Hamburku. Chiapello byla na tuto přednášku pozvána a je pravděpodobné, že byla požádána, aby hovořila právě na toto téma. Vlastní překlad.

›produktivní‹. I když nevydělávají peníze, mohou ›investovat‹ do svého ›lidského‹, ›zdravotního‹ nebo ›emocionálního‹ kapitálu.⁵⁷

V této pasáži Chiapello popisuje instrumentální vztah k sobě samému založený na kapitalistické logice zhodnocení. Rozdíl oproti analýze v knize *Nový duch kapitalismu* spočívá především v tom, že se situace, kterou autorka v této knize tematizuje, podle ní ještě více vyhrotila. Nyní je třeba prozkoumat každý aspekt života, aby se zjistilo, zda může vytvářet ekonomickou přidanou hodnotu. Jinými slovy, člověk se stává kapitalistou sebe sama (›capitalist of the self‹).⁵⁸ Chiapello tedy používá optimalizační sémantiku, ale z hlediska obsahu je mezi *optimising subject* a podnikatelským subjektem ve společnosti založené na projektech jen nevýrazný rozdíl. Analýza navíc zůstává z velké části zaměřena na oblast ekonomiky; chybí otázka sociálního zakotvení sebeekonomizujícího a optimalizujícího subjektu mimo ekonomické faktory v užším slova smyslu.⁵⁹

Sebeoptimalizace podle zde sledované perspektivy označuje širší oblast jevů, které nelze redukovat na postavu ›podnikatelského Já‹. Podnikatelské Já je jedním z možných projevů sebeoptimalizace, ale ne jediným. Do okruhu těch, kteří se snaží o sebeoptimalizaci, patří i technicky utopické postavy jako jsou kyborgové, dále kulturisté nebo lidé jako fitness influencerka Pamela Reif, která svým čtyřem milionům odběratelů na Instagramu a téměř milionu sledujících na YouTube poskytuje tipy týkající se fitness, krásy a výživy.⁶⁰ Totéž platí pro motivačního trenéra Jürgena Höllera, který svou vášeň pro sebeoptimalizaci (a také své finanční zájmy z ní vyplývající) přináší lidem během takzvaných ›Power-days‹, které se již jednou odehrály na zaplněném mnichovském olympijském stadionu.⁶¹ Abychom pochopili sebeoptimalizaci jako kulturní a společenský fenomén, je třeba vytvořit její širší obraz. Musí zahrnovat nejen oblast ekonomiky, ale také kulturu a techniku a ptát se, jaké myšlenky a praktiky tento fenomén

⁵⁷ Ève Chiapello, ›Optimisation in a Context of Financialisation‹, in: Vera King u.a. (Hg.), *Lost in Perfection. Impacts of Optimisation on Culture and Psyche*, London, New York 2019, s. 13-23, zde s.20n, překlad A. R.

⁵⁸ Marion Fourcade, ›Ordinalization: Lewis A. Coser Memorial Ordinalization: Award for Theoretical Agenda Setting 2014‹, in: *Sociological Theory* 34/3 (2016), s. 175-195, zde s. 189.

⁵⁹ Chiapello se také konkrétně nezabývá formami specificky tělesného nebo technologického rozvoje sebe sama, jako jsou praktiky měření nebo vylepšování sebe sama; popis konkrétních praktik zůstává obecně bledý. Vlastní překlad.

⁶⁰ <https://www.myself.de/leben/beruf-karriere/portraits/pamela-reif/>), naposledy navštíveno 24. 3. 2020, <https://www.galda.de/stars/starportraits/pamela-reif-21999950.html>), naposledy navštíveno 24. 3. 2020.

⁶¹ K ›Power-Days‹, srov. <https://www.socialperform.de/pd/>), naposledy navštíveno 24. 3. 2020, rovněž i televizní dokument ›Der Motivationstrainer‹ od Julian Amershi a Martin Reick, NDR 2017.

vytváří, na jakých individuálních a sociálních předpokladech je založen a co je na něm vlastně nového. Zběžný pohled na diskuzi o sebeoptimalizaci a srovnatelných jevech v německy mluvících zemích a na mezinárodní úrovni ukázal, že zde sledované otázky, kterým se zde věnujeme nejsou nijak triviální. Zkoumání těchto otázek slibuje objasnění hlavních společenských požadavků a tendencí současné doby i jejich historické kořeny. Pohled na konkrétní praktiky sebeoptimalizace navíc ukazuje, že tento fenomén nejen paradigmaticky vyjadřuje současný společenský vývoj, ale je také velmi rozšířený.

Společenské rozšíření sebeoptimalizačních praktik

Níže uvedené údaje o možném společenském rozšíření sebeoptimalizace mohou sloužit pouze jako přibližná hodnota nebo »proxy«, protože byly shromážděny v jiných výzkumných kontextech, a proto samy o sobě neposkytují žádnou informaci o tom, zda se v každém případě skutečně jedná o sebeoptimalizační praktiky, nebo zda jsou začleněny do zcela jiného významového a skutkového kontextu. Nicméně poskytují vodítko pro posouzení společenské relevance oblasti jevů, kterými se zde zabýváme, exemplárně se jedná o 4 oblasti:⁶²

- 1) konzultace s poradci;
- 2) konzumace látek zvyšujících výkonnost v oblasti fitness, v pracovním kontextu a v kontextu vzdělávacích institucí;
- 3) provádění plastických operací;
- 4) postupy vlastního měření založené na technologiích.

O rozšíření konzultací prostřednictvím poradenské literatury nejsou k dispozici téměř žádné údaje, takže je tato oblast také velmi nepřehledná.⁶³ Podle rakouského průzkumu z roku 2015 odpověděla na otázku „Kdo nebo co Vás nejvíce ovlivnilo ve Vašem životním stylu?“ dvě procenta dotazovaných »knihy/texty/příručky«. V knižním obchodě jako celku byl v roce 2017 podíl poradenské literatury se 14,3 % na třetím místě za beletrií (31,9 %) a literaturou pro děti a mládež (16,3 %).⁶⁴ V roce 2015 se nejvíce prodávaly

⁶² Podrobnější popis zde diskutovaných příkladů se nachází v kapitole III. Podrobnější analýza postupů se objevuje v kapitole IV. Vlastní překlad.

⁶³ To platí i pro oblast koučování a terapie. V oblasti podnikového koučinku je Německo třetím největším trhem po USA a Velké Británii. Trh roste a podle všeho se stále více rozšiřuje na trh soukromých klientů. Stále častěji se společnosti dívají na koučování nikoliv z pohledu »defizit-, sondern [einer] lösungsorientierte [n] Perspektive« (<https://nlpcoach.wordpress.com/2019/01/29/coaching-in-zahlen/>), naposledy navštíveno 24. 3. 2020. Vlastní překlad.

⁶⁴ To je o 0,2 % méně než v roce 2016, ale nenaznačuje to obecný trend. Srov. Statista 2018, Dossier: Buchmarkt, (<https://de.statista.com/statistik/studie/id/10913/dokument/buchmarkt-statista-dossier/>), naposledy navštíveno 27. 3. 2020, s. 25. Některé údaje o USA jsou k dispozici mimo jiné v Eva Illouz,

příručky o výživě (25,7 %), následovaly příručky o zdraví (20,4 %) a příručky o životě a každodenním životě (15,5 %), což se projevilo i v žebříčcích bestsellerů.⁶⁵ S rozšířením chytrých telefonů (viz níže) představují podcasty, tj. digitální audio nebo video příspěvky na určitá témata, které si lze předplatit, v poradenském sektoru rostoucí segment. I zde bylo v roce 2017 na prvním místě téma zdraví s 39 %, zatímco oblast »poradenství/koučování/produktivita« činila 29 %. Počet posluchačů podcastů v Německu v posledních letech neustále roste, z 2,1 milionu v roce 2012 na 7,5 milionu posluchačů v roce 2016.⁶⁶ Kromě rozhovorů s »world-class performers« o jejich tricích na úspěch a optimalizaci v každodenním životě jsou tématem podcastů také knihy o úspěchu, jako je například *The 4-Hour Workweek* nebo *The 4-Hour Chef*.⁶⁷ Celkově lze říci, že téměř každý sebeoptimalizační guru pochází z USA a s výjimkou oblastí krásy a fitness se zdá, že většina z nich jsou muži – přesnější empirické rozdělení však zatím není k dispozici.

Užívání látek zvyšujících výkonnost, označovaných (neuro)enhancement, se obvykle týká zlepšení mentálních kognitivních funkcí, např. v souvislosti s prací a vzděláváním; doping je naproti tomu většinou spojován se zvyšováním sportovních výkonů prostřednictvím »zlepšování základních fyzických schopností«.⁶⁸ V sociologii sportu se rozlišuje mezi dopingem (užíváním zakázaných látek, které je během soutěží kontrolováno a v případě odhalení sankcionováno) a »užíváním látek ke zvýšení výkonu« při rekreačních a oblíbených sportovních aktivitách.⁶⁹ U naposledy zmiňovaných jsou k dispozici individuální odhady. Podle Kläbera má 13 až 16 % zákazníků fitness studií v Německu zkušenosti s užíváním návykových látek pro zvýšení výkonnosti, přičemž hranice s nelegálními dopingovými praktikami splývá.⁷⁰ Za předpokladu, že počet členů fitness studií činí přibližně deset milionů (2017), by to bylo 1,3 až 1,6 milionu lidí. Údaje o spotřebě látek zvyšujících výkonnost v oblasti vzdělávání a práce vypadají podobně.

Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe, Frankfurt/M. 2009, s. 273. Vlastní překlad.

⁶⁵ https://www.amazon.de/gp/bestsellers/books/536302/ref=zg_bs_unv_b_2_1896_o2_2, naposledy navštíveno 24. 3. 2020.

⁶⁶ Statista 2019, *Dossier: Podcasts* (<https://de.statista.com/statistik/studie/id/50128/dokument/podcast/>), naposledy navštíveno 27. 3. 2020, s. 36, s. 37.

⁶⁷ <https://tim.blog/podcast/>, naposledy navštíveno 24. 9. 2020.

⁶⁸ Franz Baumgarten u.a., »Neuroenhancement zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alltag«, in: Antje Dresen u.a. (Hg.), *Dopingforschung. Perspektiven und Themen*, Schorndorf 2015, s. 217-232, zde s. 221.

⁶⁹ Pavel Dietz u.a., »Substanzgebrauch im Freizeit – und Breitensport«, in: Dresen u.a. (Hg.), *Dopingforschung*, s. 185-200, zde s. 187.

⁷⁰ Mischa Kläber, »Entgleister ›Körperkult‹ und Medikamentenmissbrauch im Breitensport«, in: *Pharmakon* 4/1 (2016), s. 43-48, zde s. 44.

Podle studie DAK užívá drogy ke zlepšení své duševní výkonnosti bez lékařské nutnosti přibližně 5 % aktivně zaměstnaných osob ve věku 20 až 50 let, což odpovídá celkovému počtu dobrých 1,3 milionu osob; 2,2 % z nich tak činí často až pravidelně.⁷¹ Studie týkající se neuroenhancementu v oblasti vzdělávání v Německu rovněž dospěly k podílu kolem dvou procent v závislosti na studované skupině.⁷²

Za rok 2009 byla u německé populace starší 18 let rovněž zjištěna celková prevalence plastických operací ve výši 2,3 %, což odpovídá přibližně 1,5 milionu osob. V mezinárodním srovnání se Německo v roce 2017 umístilo s tříprocentním podílem na celosvětovém počtu ošetření na šestém místě za USA (18,4 %), Brazílií (10,4 %), Japonskem (7,2 %), Mexikem (4,4 %) a Itálií (4,1 %). Podíl žen je výrazně vyšší než podíl mužů: v Německu bylo v roce 2018 provedeno 84,3 % všech kosmetických operací na ženách (celosvětově 87,4 %), což je ukazatel upevňování genderových rolí v souvislosti s požadavky na optimalizaci.⁷³ V roce 2015 Appel a kol. v souvislosti s celkovým trendem uvádějí, že »ochota dosáhnout zlepšení vlastního vzhledu pomocí invazivních tělesných úprav prudce vzrostla.«⁷⁴ Uvedené údaje o využívání poradenské literatury, konzumaci látek zvyšujících výkonnost a také údaje o využívání plastických operací nám poskytují statisticky relevantní počet několika miliónu lidí v Německu. Tento počet spíše roste, než aby klesal.

Posoudíme-li údaje o selftrackingu, tj. používání digitálních zařízení k měření fyzických hodnot nebo aktivit, hodnoty opět výrazně vzrostou. Podle průzkumu, který si nechalo zpracovat digitální sdružení Bitkom, používalo v roce 2015 chytrý telefon 63 % německé populace starší 14 let, což odpovídá přibližně 44 milionům lidí. 74 % těchto

⁷¹ DAK Forschung, *DAK Gesundheitsreport 2009*, s. 55-57. Na základě údajů o zaměstnanosti z roku 2010 bylo vypočteno něco málo přes 1,3 milionu osob (Statistisches Bundesamt, *Statistisches Jahrbuch 2018*, Roggentin 2018, kap. 13). Vlastní překlad.

⁷² Studie o posilování nervových funkcí mezi studenty středních škol a odborných učilišť v Německu zjistila, že celoživotní prevalence užívání léků na předpis pro posílení kognitivních funkcí je 1,55 %; v případě užívání nelegálních látek, jako kokain nebo extáze, je to 2,42 %. Srov. Andreas Franke a kol, »Non Medical Use of Prescription Stimulants and Illicit Use of Stimulants for Cognitive Enhancement in Pupils and Students in Germany«, in: *Pharmacopsychiatry 44/2* (2011), s. 60-66. U studentů v Německu je to 0,78 % v případě léků na předpis a 2,93 % v případě nelegálních látek. V USA jsou tyto hodnoty výrazně vyšší a v elitních institucích na východním pobřeží se pohybují až nad 20 % (srov. Wagner, *Selbstoptimierung*, s. 50). Vlastní překlad.

⁷³ Dieter Korczak, »Schönheitsoperationen im Licht der empirischen Sozialwissenschaften«, in: *Face ZWP Spezial Sozialwissenschaften* (2010), (<https://epaper.zwp-online.info/epaper/sim/fa/2010/fao410/epaper/ausgabe.pdf>); DGÄPC, *DGÄPC-Statistik 2018*, s. 8, (https://www.dgaepc.de/wp-content/uploads/2018/10/DGAEP-Statistik_2018.pdf); ISAPS, *Global Survey 2018 Press Release*, s. 2 (<https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2019/12/ISAPS-Global-Survey-2018-Press-Release-English.pdf>), naposledy navštíveno 27. 3. 2020.

⁷⁴ Antonia Appel u.a., »Körperbild und Körperschmuck«, in: *Psychotherapeut 60* (2015), s. 505-510, zde s. 509.

uživatelů si do svého zařízení stáhlo další aplikace, například fitness nebo zdravotní aplikace.⁷⁵ Podle jednoho z odhadů bylo v roce 2017 k dispozici pro chytré telefony na celém světě 325 000 různých zdravotních aplikací; celkem bylo v tomto roce zaznamenáno přibližně 3,7 miliardy stažení.⁷⁶ V Německu se počet majitelů chytrých telefonů vyšplhal do roku 2018 na 89 % obyvatelstva, ale rychlý vývoj probíhá i ve světě.⁷⁷ Podle studie zabývající se vztahem mladistvých k médiím (JIM Youth Study) mělo v Německu v roce 2015 chytrý telefon již 92 % mladých lidí a v roce 2017 dokonce 97 %.⁷⁸ Vlastnictví chytrého telefonu nebo nainstalování fitness aplikace z člověka ještě zdaleka neudělá zdatného sebeoptimalizátora. Pravděpodobnost, že se jím stane, je však vzhledem k těmto údajům vysoká.

Sociologie má nejen s ohledem na tyto údaje, ale také s ohledem na výše uvedený společenský vývoj a souvislosti všechny důvody pro to, aby se zabývala tématem sebeoptimalizace. Je to díky tomu, že se týká hlavních sociologických problémů a investic určených na sociologický výzkum a sociologických problémů. Na nejzákladnější úrovni se jedná o otázku struktury a povahy moderních a pozdně moderních společností a forem socializace. Zahrnuje také otázku kulturního systému západní moderny, tj. vůdčích idejí a hodnot. Kromě toho hrají důležitou roli mnohem komplexnější procesy ekonomizace, kvantifikace nebo dokonce stále rozsáhlejší technizace společnosti. Je třeba zohlednit také nové praktiky valorizace v kulturním kapitalismu (Andreas Reckwitz), jako je označování některých výživných látek za ›superpotravinu‹, nové formy socio-kalkulace (Uwe Vormbusch) nebo také komputelizace a sledování sociálních poměrů (Steffen Mau). V poslední řadě se dotýkáme otázek praktik distinkce (Pierre Bourdieu), stylizace (Hans-Peter Müller) a singularizace (Reckwitz) životních stylů, jakož i otázek

⁷⁵ Podle průzkumu trhu měřilo údaje alespoň v jedné oblasti života přibližně 21 % obyvatel Německa. Srov. Grieger & Cie Market Research, *Quantified Wealth Monitor 2016. Potenziale für die Monetarisierung von Self Tracking und Kunden-Daten* (<https://docplayer.org/32147952-Dr-grieger-ciemarktforschung.html>), naposledy navštíveno 10. 9. 2020. To je o něco méně než ve Francii, kde podle průzkumu v roce 2016 používalo digitální zařízení k měření 24 % obyvatel. V USA v reprezentativním telefonickém průzkumu provedeném v roce 2013 uvedlo sledování své váhy, stravy a cvičení až 60 % respondentů. Srov. Faustine Régnier, Louis Chauvel, »Digital Inequalities in the Use of Self-Tracking Diet and Fitness Apps: Interview Study on the Influence of Social, Economic, and Cultural Factors«, in: *JMIR mHealth and uHealth* 6/4 (2018). K fintess aplikacím srov. Statista 2018, *Dossier: Fitness Apps* (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/859815/umfrage/nutzungvon-fitness-apps-indeutschland>), naposledy navštíveno 27. 3. 2020. Vlastní překlad.

⁷⁶ (<https://www.fda.gov/medical-devices/digital-health-center-excellence/device-software-functions-including-mobile-medical-applications>), naposledy navštíveno 8. 4. 2020.

⁷⁷ (<https://www.techbook.de/mobile/smartphones/huawei-apple-co-unloesbaresproblem>), naposledy navštíveno 24. 3. 2020.

⁷⁸ Sabine Feierabend u.a., *JIM 2017. Jugend, Information, (Multi-)Media, Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*, Stuttgart 2017, s. 8.

současných forem a způsobů subjektivizace, které úzce souvisejí s makrosociálním vývojem. Tematická oblast sebeoptimalizace je proto velmi bohatá a nelze ji zpracovat v jedné práci. Za těchto okolností je cílem této studie rozvinout přesnější a teoreticky podložené chápání sebeoptimalizace, poskytnout vzhled do její historické dimenze, jejích sémantických projevů a jejího sociálního zakotvení v současnosti a vytvořit analytický rámec pro další empirický a teoretický výzkum tohoto tématu.

Struktura knihy

Na tuto úvodní kapitolu navazuje v další, druhé kapitole koncepčně-historický pohled na sebeoptimalizaci. Je zde popsán původ a význam pojmů optimum, optimalizace a sebeoptimalizace, stejně jako současné používání sebeoptimalizace ve veřejném diskurzu. Posledně zmíněný pojem je ilustrován na příkladu týdeníku *Die Zeit*. Z mediální analýzy je zřejmý kulturně-kritický podtext, který je typický pro německojazyčnou debatu o sebeoptimalizaci, přinejmenším v tak levicově liberálním listu, jako je *Die Zeit*. V závěrečné části kapitoly jsou diskutovány sociální důsledky výsledků a sémantika optimalizace je vztažena k typu sociální struktury.

Třetí kapitola se zaměřuje na postupy sebeoptimalizace a nabízí první přehled různých typů. Následuje otázka, zda tyto praktiky existovaly již před zavedením tohoto termínu v 90. letech 20. století. Uvádí se, že myšlenka a praxe sebezdokonalování má velmi dlouhou historickou minulost a že v této souvislosti existovaly i příklady forem zdokonalování, které jsou optimalizující v širším smyslu. Pokud však hledáme postupy, které jsou primárně autoreferenční a řídí se principem neomezeně rostoucího výkonu a systematicky řízené improvizovatelnosti, v předmoderní době a hluboko v 19. století je nenajdeme. To platí tím spíše pokud se ptáme na technicky založené varianty nebo na sociální model sebeoptimalizace.

Čtvrtá kapitola tuto historickou perspektivu dále rozvíjí a klade si otázku po kulturních předpokladech pro to, aby se vůbec mohla objevit užší idea sebeoptimalizace. Pro zodpovězení této otázky jsou podrobněji zkoumány tři koncepty z kulturního programu západní modernity, každý na základě ústředního referenčního autora: Vzdělání (Wilhelm von Humboldt), pokrok (markýz de Condorcet) a racionalizace (Max Weber). Následuje čtvrtá část věnovaná poradenské knize Gustava Großmanna o seberacionalizaci z 20. let 20. století. Kniha samotná i její autor mají daleko ke kulturně-historickému významu Humboldta, Condorceta nebo Webera. Přesto je tento text zajímavý a významný z hlediska obsahu, jelikož již obsahuje hlavní stavební kameny

mnohem pozdějších diskusí o ›podnikatelském Já‹ a na tomto příkladu lze dobře ilustrovat rozdíly mezi (sebe)racionalizací a sebeoptimalizací.

Pátá kapitola shrnuje stav výzkumu v kulturně sociologické diskusi v Německu, který kromě obsahových analytických stavebních kamenů poskytuje také důležité komponenty pro další historickou i sociální klasifikaci sebeoptimalizace. Ústředním impulsem pro kulturně sociologickou diskusi v Německu byla Francie, konkrétně biopolitické spisy Michela Foucaulta, i když on sám pojem optimalizace použil jen okrajově a nijak jej nerozvedl. Pro německojazyčnou diskusi se nabízejí čtyři teoretické modely argumentace: kontingenčně-teoretická genealogie optimalizace (Michael Makropoulos), perspektiva ekonomizace sociální oblasti (Ulrich Bröckling; Stefanie Duttweiler), teorie masově-kulturní subjektivizace (Hannelore Bublitz) a kulturně-teoretická analýza moderních subjektivních kultur (Andreas Reckwitz). Ve všech čtyřech přístupech je sebeoptimalizace chápána jako specificky moderní nebo přesněji pozdně moderní fenomén založený na procesu překonávání. Nicméně tyto práce se většinou zabývají optimalizací sebe sama jen okrajově, a proto jim chybí stručný analytický popis a teoretické zakotvení.

Na základě tohoto zjištění se šestá kapitola zaměřuje na vytvoření vlastního analytického pohledu na sebeoptimalizaci. Za tímto účelem je nejprve popsán kontrastní příklad sebeoptimalizace: Foucaultův výklad antické »péče o sebe«. Poté následuje představení obsahového jádra sebeoptimalizace na základě jejího časového, věcného a sociálního rozměru. To představuje ideální typickou prezentaci myšlenky sebeoptimalizace. Po třetí části, která obsahuje další analytická objasnění pojmu Já a vztahu k sobě samému, se čtvrtá část kapitoly zabývá sebeoptimalizací jako praxí. Zde je představena logika praxe obecně a struktura sebeoptimalizační praxe zvláště. Pátá část se zabývá sebeoptimalizací jako subjektivizací a způsobem života. Tím jsou osvětleny dva různé teoretické přístupy, které umožňují pochopení sebeoptimalizace na úrovni aktéra a které mají velmi dalekosáhlé důsledky pro osobnost a pro utváření každodenního života.

Sedmá a závěrečná kapitola nejprve nabízí shrnutí hlavních zjištění knihy. Poté následuje diskuse o úloze a významu sebeoptimalizace v současnosti na základě vybraných aktuálních diagnóz společnosti. Kniha končí touto současnou diagnostickou klasifikací, která má být příspěvkem do veřejné diskuse na toto téma.

VII Sebeoptimalizace dnes

Sebeoptimalizace je v současnosti pojmem s mnoha významy a centrální topos současnosti. Jak se ukázalo, kořeny pojmu optimalizace spočívají v ekonomicko-technickém myšlenkovém světě, které se s přidáním komponenty ›sebe‹ přenáší na člověka. Někdo to vnímá jako skandalizující, zatímco jiní to berou jako podnět k práci na sobě samém. Někdo kritizuje všudypřítomný optimalizační neolekt jako výraz »NewLiberalSpeak«, ¹ pro jiné tento termín znamená individuální a společenský vzor s pozitivními konotacemi. Nejde tedy o žádný nevinný termín (pokud něco takového vůbec existuje), ale o takový, ve kterém jsou společenské tendence soustředěny do jednoho bodu. Právě proto je pro sociologii i pro ostatní kulturní a společenské vědy tak zajímavý.

Sebeoptimalizace také popisuje rozmanitou praxi, která se zaměřuje na vlastní tělo, psychický stav i vlastní jednání a jejímž cílem je neustálé zlepšování. Konkrétní praktiky sahají od užívání podpůrných prostředků na zvyšování výkonu přes úpravy a technické i digitální doplňky, tělesně-psychické struktury, až po specifické formy stravování, pohybu a uspořádání každodenního života. Existují běžné a radikální verze sebeoptimalizace (jak její hlavní myšlenky, tak její realizace), ty, které jsou vnímány pouze povrchně, a ty které mají hlubší dopad na hodnoty a osobnostní rysy a mohou se stát formou subjektivizace nebo životního stylu. V posledně jmenovaném případě se v rámci ideálu sebeoptimalizace utváří instrumentální vztah k sobě samému, jenž je primárně a především zaměřen na dosažení určité formy ekonomické, kulturní, sociální a/nebo symbolické přidané hodnoty. Orientace na přidanou hodnotu a cílevědomý racionální přístup, který systematicky kontroluje dosažené výsledky, jsou součástí základní myšlenky optimalizace. Optimalizace, snaha o dokonalost a schopnost překonávat tvoří faktické jádro sebeoptimalizace. Princip rozpuštění hranic představuje její časový rozměr a individuální zaujatost sám sebou její sociální rozměr. Toto obsahové utváření myšlenky sebeoptimalizace je opět založeno na určitých kulturních předpokladech, které se objevily až s rozvojem (západní) moderní společnosti, a za jejichž příklady zde byly považovány myšlenky vzdělání, pokroku a racionalizace. Vzdělání připravuje půdu pro morální apel práce na sobě samém s cílem sebezdokonalení.

¹ Pierre Bourdieu, Loïc Wacquant, »NewLiberalSpeak: Notes on the New Planetary Vulgate«, in: *Radical Philosophy* 105/1 (1991), s. 2-5.

Myšlenka pokroku obsahuje představu strukturálně otevřené dynamiky procesu, která se odpoutává od představy pevného a omezeného horizontu cílů. Racionalizace je spojena s myšlenkou, že existuje jasně určitelná, nejlepší možná cesta ke zlepšení za předpokladu, že všechny jednotky jsou přesně určeny a analyzovány ve svém fungování a interakci. Sebeoptimalizace je v té či oné podobě založena na těchto třech myšlenkách. V obecném smyslu se tedy jedná o moderní myšlenku, která však nabyla konkrétnější podoby až v průběhu 20. století a zejména na přelomu tisíciletí. Projekt seberacionalizace Gustava Großmanna z 20. let 20. století již leccos předjímá, avšak se svým primárním zaměřením na práci a zaměstnání má omezený rozsah a stále zřetelně navazuje na tayloristickou tradici hledání »one best way«. ²

Teprve od 50. let 20. století se postupně spojují různé prvky, které jsou důležité pro formování myšlenek sebeoptimalizace v užším slova smyslu. Na strukturální úrovni se jedná o faktory, jako je šíření sociální mobility a rostoucí orientace na konkurenci v průběhu strukturálních změn v hospodářství. V oblasti kulturního rozvoje hrají roli procesy rostoucí individualizace, snaha o seberealizaci a osobitost, stejně jako šíření představ o výkonových parametrech souvisejících s osobností, jako je excelence, individuální výkon a dobrá fyzická kondice. V oblasti technologií se dnes přidávají digitální technologie a biotechnologický a neurovědní vývoj. To vytváří technické předpoklady pro nové postupy měření, technického doplňování a vnější či vnitřní manipulace se sebou samým. ³ Na rozdíl od poslední třetiny 20. století se dnes instrumentální přístup dostává do nesrovnatelně intimnějších oblastí, dokonce až ke genetické manipulaci samotného člověka, a to díky novým (bio)technologickým metodám a digitálním artefaktům pro měření a rozšiřování tělesných struktur. Z toho vyplývá i nová kvalita a rozsah možných rizik a nebezpečí pro fyzické a duševní zdraví dotčených osob i pro lidský druh jako celek. ⁴

Sebeoptimalizace v podstatě neznamená život plný požitků a volného času, ale práce a úsilí, protože sebeoptimalizační postupy jsou »bez nastavitelného konečného

² Moderní vrcholový sport je vzhledem ke své endemické orientaci na soutěž, kvantifikovaným měřením a zjevnému důrazu na tělo také oblastí, v níž lze nalézt rané projevy myšlenek a realizace sebeoptimalizace. Vlastní překlad.

³ Alain Ehrenberg, *Die Mechanik der Leidenschaften. Gehirn, Verhalten, Gesellschaft*, Berlin 2019; Petra Gehring, *Was ist Biomacht? Vom zweifelhaften Mehrwert des Lebens*, Frankfurt/M., New York 2006.

⁴ Kromě toho vyvstávají nové problémy, například otázka, jak naložit s obrovským množstvím aktivně či pasivně, vlastními silami nebo externě generovaných údajů o těle a aktivitách jednotlivce. Tato otázka vyvstává tím spíše, pokud se jedná o komerční společnosti, jako jsou poskytovatelé self-trackingu (aktivita zaznamenávání dat o vlastním těle a vlastních fyzických výkonech), které nedodržují žádné etické normy nebo je dodržují jen v omezené míře. Vlastní překlad.

stavu a bez dosažitelného naplnění a završení».⁵ Zároveň se v rámci probíhajících procesů sebeoptimalizace zvyšuje citlivost pro existující nedostatky u sebe i u druhých – a kdo hledá, ten najde. To je nejen vyčerpávající, ale také to může způsobit, že lidé budou nešťastní, nemocní a v depresi. Kvalita sociálních vztahů může také navíc trpět extrémní formou sebestřednosti, která jde ruku v ruce se sebeoptimalizací. V praktikách lze najít určitou formu naplnění a sebezpřijetí a skrze to získává člověk víru ve své schopnosti, vnímá sám sebe jako výkonného, úspěšného, krásného nebo také kreativního a technicky zdatného. V závislosti na faktorech jako je věk, pohlaví, příslušnost k sociální skupině a kapitálové vybavení, se lidé optimalizují různými způsoby a s různou intenzitou. Někteří se optimalizují, protože jsou k tomu nuceni ze strukturálních důvodů, jiní proto, že jsou »extrémně zvědaví« na možné změny svého těla a psychiky, a přistupují k tomu až s jakousi hravostí.⁶ Oproti tomu se jiní optimalizují jen proto, že je to technicky možné, společensky žádoucí a žádané; proto, že to s sebou nese příslib sebezpotvrzení, proto, že to odpovídá internalizovaným hodnotám daného člověka. Sebeoptimalizace má nejen individualizující, ale také socializační účinek. Sebeoptimalizační praktiky mohou sloužit k vytvoření určité formy sounáležitosti s určitými sociálními skupinami, například když lidé chodí do posilovny a připojují se k těm, kteří konzumují látky zvyšující výkonnost. Sebeoptimalizace má tedy »paradoxní funkci«: »Posiluje pocit individuality« a zároveň je »důkazem konformity a loajality v kulturách a společnostech, které své členy zavazují k sebeoptimalizaci«. ⁷Sebeoptimalizace se sice vyskytuje především ve městech mezi vzdělanými příslušníky střední třídy, ale je rozšířena i mimo tuto sociální skupinu a potenciálně je určena všem. K tomu přispívají i rostoucí znalosti o »optimálních« formách výživy, pohybu a životního stylu a také zavádění odpovídajících produktů a akčních programů na trh – sebeoptimalizace je v neposlední řadě popisem obrovského expandujícího trhu s produkty. Kromě toho má masová a konzumní společnost pro každého připravenou tu správnou nabídku – Mc-FIT nebo Holmes Place, obyčejné

⁵ Michael Wimmer, »Perfektionierung des Unverbesserlichen: unvermeidbar und unmöglich«, in: *Psychosozial* 38/3 (2015), s. 81-102, zde s. 87. To platí přinejmenším pro základní myšlenku sebeoptimalizace. V konkrétním případě nemusí být sebeoptimalizační postupy nutně nenasytné: člověk může chtít optimalizovat konkrétní cíl a být s ním spokojen. Vlastní překlad.

⁶ Osobní rozhovor s biohackerem v Helsinkách v listopadu 2019. Srov. také s Hartmutem Rosou, který rozlišuje mezi Sennettem popisovaným *drifterem* a postavou *hráče*. Zatímco první postava se cítí pasivně vystavena vnějším požadavkům, druhá je schopna se s nimi vypořádat hravě a suverénně. Hartmut Rosa, »Beschleunigung und Depression – Überlegungen zum Zeitverhältnis der Moderne«, in: *Psyche* 65/11 (2011), s. 1041-1060. Vlastní překlad.

⁷ Jürgen Straub, Oswald Balandis. »Niemals genug! Selbstoptimierung und Enhancement, Attraktive Praktiken für verbesserungswillige Menschen?«, in: *Familiendynamik. Systematische Praxis und Forschung* I (2018), s. 72-83, zde s. 80.

doplňky stravy z drogerie nebo z exkluzivního specializovaného internetového obchodu, luxusní zkrášlovací kliniku nebo výhodnou nabídku pro omezený rozpočet. Spotřebitelským formám sebeoptimalizace zaměřené na seberealizaci a *lifestyle* se tedy meze nekladou, ale společenská a ekonomická konkurence i mediální formáty sebe prezentace zajistí také to, že se myšlenky a realizace sebeoptimalizace budou pravděpodobně šířit dál. Tyto faktory dohromady ukazují na sociální rozměr sebeoptimalizace, který je historicky jedinečný a specifický pro současné společnosti západního typu. Ještě nikdy neexistoval fenomén sebeoptimalizace v tak komplexní podobě a s takovým společenským rozsahem.

Co tedy dnes znamená sebeoptimalizace? Jaká je její společenská důležitost a diagnostický význam z časového hlediska? Jaké jsou s ní spojeny důsledky, obecnější společenská dynamika a konflikty? Zodpovězení těchto otázek úzce souvisí s obecnou perspektivou současných společností, které člověk sleduje. Je například rozdíl, zda se na společnost díváme z perspektivy růstu nebo z perspektivy dostačujícího stavu. Samozřejmě zde nelze představit všechny možné přístupy společnosti, které mají význam pro sebeoptimalizaci. Následující diskuse o některých současných diagnózách společnosti je proto zamýšlena pouze jako příspěvek k mnohem širší diskusi. Zdůrazňuje některé klíčové perspektivy, ale neposkytuje vyčerpávající obraz o současné úloze a významu sebeoptimalizace.

Hartmut Rosa je významným představitelem perspektivy společenského růstu. Ve své knize *Resonanz* mimo jiné tvrdí, že ústřední charakteristikou současných společností je dynamická forma stabilizace zaměřená na růst.⁸ Rosa používá termín »dynamická stabilizace« k popisu situace, kdy »základní instituce společnosti« v oblasti politiky, ekonomiky, práce, sociálního státu a vzdělávání »jsou schopny se reprodukovat a udržovat pouze v režimu růstu, tzn. že jsou systematicky závislé na (ekonomickém) růstu, na (technické a kulturní) akceleraci a na politické aktivizaci [...], aby stabilizovaly svůj status quo a udržely svou strukturu.«⁹ Současná společnost je tedy nejen produktivní v obecném smyslu, ale její logika, analogická světu kapitalistické výroby, je »ve svém jádru

⁸ Také Andreas Reckwitz vidí v rámci dispozitivu kreativity, které analyzuje »imperativ růstu kreativního jedince«. Andreas Reckwitz, *Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*, Berlin 2012, s. 347, zvýrazněno v originále. Vlastní překlad.

⁹ Hartmut Rosa, *Resonanz, Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin 2016, s. 518n.

dynamická: vynucuje si neustálou změnu (nebo ›převrat‹) materiálních a sociálních struktur společnosti.¹⁰

Přeneseme-li tuto myšlenku na individuální úroveň a na myšlenku sebeoptimalizace, jeví se jako forma dynamické stabilizace sebe sama. Sebeoptimalizace je zde předpokladem pro ›optimální fungování‹¹¹ ve společnosti i pro to, aby člověk neztratil kontakt s dynamickým prostředím. Společenská struktura založená na dynamickém růstu tedy předpokládá a zároveň vytváří jedince, kteří se také spoléhají na permanentní aktivitu, přizpůsobování a růst. Jinými slovy, sebeoptimalizace stabilizuje a udržuje sociální procesy na mikroúrovni aktérů. Sebeoptimalizační postupy mohou také vést k lepším výsledkům v osobním záznamu výkonnosti a poskytnout tak potřebný motivační základ pro pokračování, ale především zajišťují, aby člověk neztratil kontakt. Stejně jako jsou technická zařízení závislá na pravidelných aktualizacích a nových operačních systémech, aby zůstala funkční, musí i subjekty neustále pracovat na své optimalizaci, aby se udržely v závodě. V kontextu tohoto výkladu se sebeoptimalizační postupy stávají nezbytnou a samozřejmou strategií jednání. Probíhá v nich sociální adaptace, udržují lidi ve střehu a nabízejí jim určitou formu osobního uspokojení při snaze o permanentní aktivitu a zvyšování individuální výkonnosti.

Jaký význam však nabývá myšlenka a praxe sebeoptimalizace, když společnost již není, nebo alespoň již není výhradně, v režimu vylepšování? Denis Hänzli popisuje takové prostředí pomocí ›režimu potenciality‹ současných společností. Hänzliho teze zní, že v současných společnostech se objevuje ›ideál [] (sebe)investice‹, který je součástí právě tohoto režimu a nachází svůj diskurzivní výraz v ›dnes téměř všudypřítomném mluvení o ›potenciálech‹.¹² V nejrůznějších společenských oblastech, jako je vzdělávání, umění, práce, sport, zemědělství, finance a mnoho dalších, je nakonec vždy v centru pozornosti otázka objevu, aktualizace a realizace daných nebo budoucích potenciálů. Podle Hänzliho tato sociální orientace již není založena jen na neomezené logice růstu, ale také na ›algoritmu (sebe)dostatečnosti‹:

¹⁰Hartmut Rosa, ›Kapitalismus als Dynamisierungsspirale – Soziologie als Gesellschaftskritik‹, in: Klaus Dörre u.a., *Soziologie – Kapitalismus – Kritik. Eine Debatte*, Frankfurt/M. 2012, s. 87-125, zde s. 97, zvýrazněno v originále.

¹¹Americký psycholog a psychoterapeut Carl Rogers, spoluzakladatel humanistické psychologie na konci 50. let 20. století, hovořil o ›plně fungujícím člověku‹ ve smyslu ›vizionářství‹. Srov. Jürgen Straub, ›Selbstoptimierung im Zeichen der ›Autonomie‹. Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der ›therapeutischen Kultur‹ zu ›Optimierungskultur‹, in: *Psychotherapie, Sozialwissenschaft* 15/2 (2013), s. 5-38, zde s. 26. Vlastní překlad.

¹²Denis Hänzli, ›Verheißungsvolle Potenziale. Ein neues Ideal der zukunftssicheren (Selbst-)Investition?‹, in: *Berliner Journal für Soziologie* 25/1-2 (2015), s. 215-236, zde s. 218. Srov. obdobně Ehrenberg, *Die Mechanik der Leidenschaften*.

Celkově vzato, režim potenciality produkuje také, ne-li přímo primárně, momenty (sebe)omezení, praktický ideál realizace potenciálu produkuje také, ne-li primárně, účinky – lpění na tom, co je bezprostředně k dispozici (Manheim 1984, III), které je nepochybně spíše konzervativnějšího než možnosti rozšiřujícího charakteru, což je dnes vidět například při vytváření potenciálových analýz nebo odvolávání se na to, co definuje jednotlivce – nebo instituci – podle jeho nejnítěššího a nejautentičtějšího potenciálu.

V tomto případě logika „sebeoptimalizačního“ rozpouštění hranic neodpovídá jedna ku jedné celospolečenskému kontextu jako forma stabilizace na individuální úrovni. Místo toho se objevují různé možné významy pro myšlenku a praxi sebeoptimalizace. V tomto rámci mohou sebeoptimalizační postupy znamenat experimentálně svéhlavou logiku, podle níž aktéři navzdory údajně pevnému »vnitřnímu plánu« (Maria Montessori) usilují o překračování hranic, například v podobě zcela nových fyzických nebo psychických zkušeností. Mohou však být také prostředkem k přizpůsobení se společnosti tím, že pomohou co nejlépe zmobilizovat potenciál v rámci stávajících hranic. Sebeoptimalizace se zde stává jakýmsi prostředkem k tomu, aby aktéři zaujali vyhrazené místo ve společnosti; moment překonání, který je charakteristický pro myšlenku sebeoptimalizace, se tak dostává do hry jen ve velmi omezené míře. Z toho také vyplývá třetí úroveň významu sebeoptimalizace v tomto kontextu. Sebeoptimalizace přerůstá v ideologii, pokud se lidem pouze simuluje nebo když jsou přesvědčeni, že jejich snaha o seberozvoj a zdokonalování nemá žádné hranice. Ve skutečnosti je však každý pouze zařazen do určitých funkcí nebo kategorií podle různých kritérií potenciálu.¹³

Další pohled na sebeoptimalizaci vzniká, pokud zdůrazníme složitost a nepřehlednost jako výraznou charakteristiku současných společností. Nejde zde o klasické diskuse o funkční diferenciaci moderních společností, ale o argumentační linii, která se zabývá »novou nepřehledností«, která zdaleka není tak nová, v době globální klimatické krize a epidemie koronaviru se však zdá být obzvláště aktuální: »Nikdy nebylo tolik vědomostí o naší nevědomosti a o nutkání muset jednat a žít v nejistotě.«¹⁴ Toto

¹³ Denis Hänzli, »Die Regulierung der Potenzialität. Versuch über den Künstler im Zeitalter seiner sozialen Mustergültigkeit«, in: *Schweizerische Zeitschrift für Soziologie* 43/2 (2017), s. 423-443, zde s. 435n., zvláště v originále. K interpolovanému Mannheimovu citátu srov. Karl Mannheim, *Konservatismus. Ein Beitrag zur Soziologie des Wissens*, Frankfurt/M. 1984. Vlastní překlad.

¹⁴ Jürgen Habermas, »So viel Wissen über unser Nachwissen gab es noch nie«. Rozhovor o pandemii koronaviru, *Frankfurter Rundschau*, 15. 4. 2020 (<https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/juergen-habermas-coronavirus-krise-covid19-interview-13642491.html>), naposledy navštíveno 5. 9. 2020; Jürgen Habermas, *Die neue Unübersichtlichkeit. Kleine politische Schriften V*, Frankfurt/M. 1984.

vědění o nevědění má pro některé politicky mobilizující účinek, u jiných však podporuje apatii a rezignaci. Pro třetí skupinu je to důvod, aby se jen více zabývali sami sebou. Myšlenka a praxe sebeoptimalizace se tak stávají odpovědí na sociální zmatek, protože nabízejí jasný rámec pro jednání, orientaci a smysl:

Individuocentrické vztažení se k sobě samému a určitý sebe-centralismus a spokojenost se sebou samým umožňuje pokračovat ve formativní, produktivní činnosti i tehdy, když člověk už nemá ve ›vnějším‹ světě co říci (nebo se domnívá, že nemá co říci a formovat). Úspěch rekurzivního sebeoptimalizačního jednání nezávisí na tom, zda změním druhé a ostatní, ale ›pouze‹ sebe. Toto jednání může nabýt kompenzační funkce ve světě, v němž je subjekt také vržen zpět na sebe sama, protože tento svět se jeví jako nepřehledný a nejasný a nelze jej již utvářet, kontrolovat a řídit ani kolektivním (politickým) jednáním. Vlastní ›Já‹ je a zůstane – přinejmenším v několika, celkově dokonce v mnoha dimenzích a aspektech (pokaždé jiných, nových), že je přitažlivé a fascinující jako nevyčerpatelný zdroj sebeoptimalizačního působení a s ním spjatých »pozitivních zkušeností«.¹⁵

„Já“ zde sice není jedinou oblastí pro zlepšení, proměňuje se však v určitém paradigma.¹⁶ Kterých sociálních skupin se to týká? V první kapitole byla »nová střední třída«¹⁷ označena za ústřední nosnou vrstvu sebeoptimalizace. Část jejich stoupců se zdá být projevem »lidského typu«, který má v současné době, alespoň v západním světě, »optimální šance« stát se »dominantním«,¹⁸ protože nikdo si »strukturálně daný aktivační imperativ«¹⁹ neosvojil tak jako oni a nezavedl ho do svého každodenního způsobu života. Tato (domnělá) nadřazenost však zůstává v jistém smyslu kontroverzní, jak je v současné době obzvláště patrné.²⁰

Cornelia Koppetsch poskytuje ve své studii *Die Gesellschaft des Zorns* (Společnost hněvu) podklad, který lze využít k interpretaci myšlenky a praxe sebeoptimalizace jako výrazu společenských mocenských vztahů a mocenských bojů o kulturní interpretační suverenitu. Její kniha se zabývá především vysvětlením geneze a šíření pravicově populistických hnutí. Jejich vzestup Koppetsch interpretuje mimo jiné

¹⁵ Straub/Balandis, »Niemals genug!«, s. 79.

¹⁶ Zygmunt Bauman, *Retrotopia*, Berlin 2017, s. 148. Srov. také kapitulu I.

¹⁷ Srov. Andreas Reckwitz, *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017.

¹⁸ Max Weber, »Der Sinn der ›Wertfreiheit‹ der soziologischen und ökonomischen Wissenschaften«, in: týž, *Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre*, von Johannes Winckelmann (ed.), Tübingen 1988 [1917], s. 489-540, zde s. 517.

¹⁹ Dörre u.a. *Soziologie – Kapitalismus – Kritik. Eine Debatte*, s. 297.

²⁰ Srov. Oliver Nachtwey, *Die Abstiegsgesellschaft. Über das Aufbegehren in der regressiven Moderne*, Berlin 2016.

na pozadí rozdělení střední třídy na horní segment »vzdělané městské střední třídy« a střední a nižší segment, který lze nalézt »v regionech a na malých stavech«. Vychází z teorie civilizace Norberta Eliase a tvrdí, že ve středních a nižších vrstvách se někdy objevují formy »decivilizace«, které významně souvisejí se ztrátou podílu na moci a zkušeností ekonomické a kulturní deklasace. Ve vyšší vrstvě, kterou autorka nazývá »postindustriální měšťanskou vrstvou«, se prudce zvýšila civilizační úroveň, která se projevuje v řadě rozmanitých společenských praktik. Zároveň je spojena se zvýšením sebekontroly, sebekázně a sebeovládání, které proniká »do hlubokých emocionálních a fyziologických vrstev«.²¹ Myšlenka a praxe sebeoptimalizace, tuto myšlenku bychom mohli dále rozvíjet, se zde také stává obvyklou dispozicí. Ospravedlnění nevyžadují sebeoptimalizační praktiky (alespoň ne jejich umírněnější projevy), ale jejich (případně demonstrativní) zřeknutí se: tj. kouření, nezdravé stravovací návyky, odmítání dalšího vzdělávání atd.

Postindustriální měšťanská vrstva pěstuje [...] maximální civilizační sebekázeň. Zároveň v rozporu se svým sebevědomím, že je sociálně inkluzivní, dosáhla historicky téměř nepřekonatelné úrovně exkluzivity. Celoživotní vzdělávání, konzumace téměř nevyčerpatelného množství znalostí a spotřebního zboží, zdokonalování společenských kódů a neustálá optimalizace všech aspektů života jsou cenou, kterou musí privilegovaní platit za svou příslušnost k privilegované vrstvě. Méně privilegované skupiny, které se na pozadí těchto vyspělých standardů jeví jako méně kultivované, méně zdravotně uvědomělé a méně sebeukázněné, jsou příslušníci postindustriálního měšťanstva intuitivně eliminují a účinně jim brání ve společenském vzestupu a podílu na moci.²²

Sebeoptimalizace se zde stává logickým a praktickým důsledkem tvrzení, že »na lenost není právo« (Gerhard Schröder). Ve společenské výzvě k sebeoptimalizaci jsou potenciálně vyloučeni ti, kteří tak (již) nechtějí nebo nemohou učinit. Ze strany (údajně) méně kultivovaných lidí jsou sebeoptimalizační postupy případně kritizovány, ignorovány nebo nahrazovány orientací na jiný smysl. Koppetsch proto interpretuje orientaci na »tradici, region nebo národ« jako protipól k individualistickému sebehodnocení a k sociálním vzorům, pro které je sebeoptimalizace paradigmatická.²³ Kritika sebeoptimalizace a dalších srovnatelných myšlenek a praktik je zde součástí kritiky specificky pozdně moderní »formy života«.²⁴ V rámci této perspektivy se tak

²¹ Cornelia Koppetsch, *Die Gesellschaft des Zorns. Rechtspopulismus im globalen Zeitalter*, Bielefeld 2019, s. 20, s. 229n., s. 215.

²² Tamtéž, s. 225, zvýraznění vynecháno.

²³ Tamtéž, s. 121. Viz také kapitola I.

²⁴ Rahel Jaeggi, *Kritik von Lebensformen*, Berlin 2014.

význam sebeoptimalizace nevyčerpává upozorněním na primárně sebestředný způsob života, ale stává se symbolem a výrazem politických, sociálních, kulturních a symbolických linií rozdělení a konfliktu ve společnosti. Tímto směrem se ubírá i výklad Olivera Nachtweye, který podává v souvislosti s analýzou »společnosti na sestupu«. Podle něj se lidé spoléhají na sebeoptimalizační strategie, které se bezpochyby nacházejí na heteronomním pólu, především tehdy, když je jim upírána šance na společenský vzestup a když odpadají solidární možnosti jednání. Ty »znamenají zesílenou, téměř absolutní oddanost myšlenke konkurence« a přináší s sebou mimo jiné nárůst objemu práce, její rozpínavost směrem k jiným aktivitám a výrazně kompaktní charakter, v neposlední řadě pak i »stres a ztrátu smyslu«.²⁵

A koronavirus? Jaký dopad má celosvětová pandemie na myšlenku a praxi sebeoptimalizace? Ve světle COVID-19 se zhruba řečeno některé sociální tendence posilují, jiné oslabují a další mění svou základní logiku.²⁶ Ulrich Bröckling to tvrdí v souvislosti s principem optimalizace, kterému přisuzuje formativní společenský význam, jak je uvedeno v páté kapitole. V současné pandemické situaci je však jeho znaménko obrácené. Výsledkem je »inverzní optimalizace«:

Od nynějška již není na pořadu dne dosažení nejlepšího možného, ale předcházení nejhoršímu možnému, nebo, i když se to již nezdá reálné, odolnost tváří v tvář nevyhnutelnému. Prevence a předcházení nahrazují dokonalost, udržitelnost se stává důležitější než zvyšování [...]. Formálně zůstává tento obrat v rámci ekonomické racionality, pro kterou lze každou vyhnutou ztrátu prezentovat jako zisk, stejně jako každý nerealizovaný zisk jako ztrátu. S ohledem na její afektivní náboj a aktivované společenské praktiky je však velký rozdíl, zda je optimalizace v kladném nebo záporném znaménku. Dispozitivity strachu a úzkosti působí jinak než ty, které rozdmýchávají ctižádost nebo lákají příslibem úspěchu, bohatství a zdraví.²⁷

Tato analýza se zdá být věrohodná, ale platí také pro optimalizaci sebe sama? Formy sebeoptimalizace se záporným znaménkem byly stručně diskutovány v šesté kapitole, kdy byla představena rozmanitost možných cílů a bylo argumentováno, že za určitých okolností může jít i o prosté udržení dosažené úrovně. Tváří v tvář celosvětově řádící pandemii by pak sebeoptimalizace spočívala především v tom, že bychom zůstali zdraví,

²⁵ Nachtwey, *Die Abstiegs-gesellschaft*, s. 165.

²⁶ Srov. analýz různých oblastí viz příspěvky v knize od autorů Michel Volkmer, Karin Werner (Hg.), *Die Corona Gesellschaft. Analysen zur Lage und Perspektiven für die Zukunft*, Bielefeld 2020.

²⁷ Ulrich Bröckling, »Optimierung, Preparedness, Priorisierung, Soziologische Bemerkungen zu drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart«
(<https://www.sozio-polis.de/beobachten/gesellschaft/artikel/optimierung-preparedness-priorisierung/>)
naposledy navštíveno 19. 8. 2020.

tj. neonemocněli. Je však důvod pochybovat o tom, zda jde ještě o smysluplné pojetí sebeoptimalizace, nebo zda zde nejde jen o něco jiného, totiž o zachování zdraví. I když se lze snažit optimalizovat prostředky pro udržení zdraví, v centru pozornosti již není myšlenka neomezené zlepšitelnosti, ale zachování něčeho, co již existuje. Zároveň se nabízí otázka, zda se v době všeobecného home office spíše nezvyšují možnosti a nutnost sebeoptimalizačních postupů. Může být více příležitostí, protože ostatní činnosti, jako jsou sociální aktivity, jsou vynechány nebo alespoň (musí být) výrazně omezeny, a tak je více času na optimalizaci postupů.²⁸ Kompulzivní charakter však může narůstat i v případě, že je například nutné skloubit domácí vzdělávání dětí s průběžnou profesní prací, tj. je třeba zvládnout více úkolů ve stejném časovém rámci.²⁹ Sebeoptimalizace se zde, stejně jako u Hänzih, řídí méně logikou zvyšování a více logikou nezbytného omezení úsilí. Stále jde o to dosáhnout v každém případě toho nejlepšího, ale nyní podle motto: ›Více nebylo možné‹.

Jak vyplývá z materiálu shromážděného v této knize a jím zprostředkovaných perspektiv, je pro ideu a praxi sebeoptimalizace na mnoha různých rovinách charakteristická oscilace mezi dvěma extrémními póly:

Jedná se o:

- a) Charakter (střední) třídy versus celospolečenské tendence;
- b) Hledání individuální zvláštnosti versus masová spotřeba;
- c) Hledání spásy versus pragmatismus;
- d) Vlastní expertíza versus (technicko-digitální nebo osobní) externí expertíza;
- e) Nové formy (technicky podporovaného) sebeuvědomění versus vnucování vnějších standardů prostřednictvím procesů objektivizace, racionalizace a ekonomizace sebe sama;
- f) Radikální autoreference versus strukturální vnější a konkurenční orientace;
- g) Sebezdokonalování versus sebeomezování;
- h) Charakter vlastní hodnoty versus charakter prostředníka;
- i) Sledování konkrétních cílů versus strukturální otevřenost;

²⁸ Ke změně vnímání těla ve světle pandemie srov. Thomas Alkemeyer, Bernd Bröskamp, »Körper – Corona Konstellation. Die Welt als (körper-)soziologisches Reallabor«, in: Volkmer/Werner (Hg.), *Die Corona Gesellschaft*, s. 67-78. Vlastní překlad.

²⁹ Zde se výrazně projevuje otázka genderu, protože v mnoha domácnostech došlo v průběhu pandemie k »přetradicionalizaci« genderových rolí. Srov. Sarah Speck, »Zu Hause arbeiten. Eine geschlechtersoziologische Betrachtung des »Homeoffice« im Kontext der Coronakrise«, in: Volkmer/Werner (Hg.), *Die Corona- Gesellschaft*, s. 135-141, zde. s. 139. Vlastní překlad.

- j) Svoboda versus utiskování;
- k) Hravost versus nátlak a askeze;
- l) Uspokojení versus zármutek.

Při tomto výčtu důkladně heterogenních aspektů je zřejmá konstitutivní ambivalence sebeoptimalizace, která je symptomatická pro sociální ambivalenci v moderní a pozdní modernitě jako celku. Lidé se s těmito ambivalencemi musí umět vypořádat – nebo si je odepřít. Sebeoptimalizace je symptomem i hnací silou uvedeného společenského vývoje. Tento vývoj je příliš různorodý na to, aby se dal zařadit pod jednu nálepkou, například ›společnost sebeoptimalizátorů‹. Navíc je důležité rozlišovat, protože i když se postupně posouvají hranice toho, co je považováno za normální, krásné, dobré a dostačující, i když se požaduje stále více, člověk by měl být nebo se stát zdatnějším, chytřejším, zdravějším, šťastnějším, prostě lepším, nevypovídá to nic o tom, do jaké míry tyto představy skutečně ovlivňují utváření života a jaké to má individuální a společenské důsledky. To vyžaduje nejen další teoretické úvahy, ale také konkrétní empirické analýzy.

Důvodů ke kritice myšlenky a praxe sebeoptimalizace je dost. Může způsobit formy vyloučení, sociálního tlaku a velkého psychického utrpení, nejen změnit tělesnou strukturu, ale také ji trvale poškodit a vést k formám odcizení, reifikace a vykořisťování. V současných společnostech orientovaných na soutěž, spotřebu individuální dokonalosti a výkonnosti se kyvadlo mezi autonomií a heteronomií spíše vychyluje na stranu heteronomní sebeoptimalizace, i když tím autonomní strana zcela nezmizí a v některých případech může být dokonce dominantní. Sebeoptimalizace také odhaluje nové formy digitální, sociální, kulturní, symbolické, politické a ekonomické nerovnosti a s ní spojené konflikty.

Cílem této knihy je poskytnout diferencovaný obraz sebeoptimalizace. To zahrnuje úvahy o různých formách a charakteristikách sebeoptimalizace, jakož i otázku její historické geneze a současného významu. Mělo by být jasné, že kulturně kritický defenzivní postoj k sebeoptimalizaci neodpovídá složitosti tohoto fenoménu. Takový postoj přehlíží skutečnost, že sebeoptimalizace je hluboce zakořeněna ve struktuře současných společností i v pozdně moderních (z velké části „středostavovských“) subjektivních strukturách. Na jedné straně představuje kulturní hru neoliberalismu, ale na druhé straně je také propojena s mnohem staršími tradicemi sebeformování, seberacionalizace a sebekázně. Tato otázka tedy zůstane na společenském programu jedním z hlavních bodů společenské agendy doby covidové či postcovidové

3. Kommentar

Der berühmte deutsche Schriftsteller Johann Wolfgang von Goethe in seinem vielzitierten Werk *Maximen und Reflexionen* (1833) stellte fest: „*Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen*“.

Wie dieses Zitat zeigt, reicht es für einen Übersetzer nicht aus, eine Fremdsprache zu beherrschen; er muss bei seiner Übersetzung auch mit bestimmten Besonderheiten jeder Sprache vertraut sein, wie z. B. die Feinheiten, Fachausdrücke oder Wörter der neu geschaffenen Bereiche.

Es reflektiert auch die Ursachen der Probleme bei der Übersetzung. Laut Knittlová sollte jeder Übersetzer Sprachprobleme im Rahmen einer Mikroanalyse analysieren.¹ Bei der Übersetzung stieß die Autorin dieser Diplomarbeit auf verschiedene Übersetzungsschwierigkeiten, die vor allem die grammatische und lexikalische Ebene betreffen. Diese Übersetzungsprobleme werden in diesem Teil der Arbeit dargestellt und kommentiert.

Alle in diesem Kapitel angeführten Beispiele stammen aus dem Ausgangstext *Soziologie der Selbstoptimierung*.² Es handelt sich um das erste Kapitel mit dem Titel *Selbstoptimierung – Eine Leitidee der Gegenwart* (S. 7–36) und das letzte Kapitel *Selbstoptimierung heute* (S. 216–230). Beide Kapitel sind im Anhang zu finden. Alle tschechischen Übersetzungen stammen von der Autorin dieser Arbeit und sind in dem Kapitel 2.2. *Übersetzung vom Deutschen ins Tschechische* zu finden.

¹KNITTLOVÁ, Dagmar. K teorii i praxi překlada. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003.

²RÖCKE, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Erste Auflage, Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp, 2021.

3.1. Lexikalische Ebene

3.1.1. Komposition (Zusammensetzung)

Laut der Definition von Hentschel und Weydt bezeichnet die Komposition „Wörter die durch Zusammenfügung von zwei lexikalischen Elementen (freien Morphemen oder Konfixen) zustande kommen.“³

Das Deutsch ist spezifisch für ihre Fähigkeit, sehr oft Komposita zu bilden. *Diffusion* wird daher als eine der wichtigsten Übersetzungsmethoden in dieser Arbeit betrachtet. Es handelt sich um eine Methode, die einen Zustand beschreibt, in dem ein Kompositum durch eine Wortverbindung ersetzt wird. In der deutschen Sprache ist die Bildung der Komposita aus mehreren Wörtern ganz üblich. Sehr oft werden die neuen Wörter durch die Zusammensetzung gebildet. Dieser Wortbildungstyp kommt hier häufiger vor als in der tschechischen Sprache. Viele soziologische Begriffe werden in diesem Stil erfunden und es ist wichtig eine optimale Weise finden, um die Bedeutung in einem Wort so genau wie möglich zu behalten.

Im Ausgangstext wurden Komposita vor allem als Substantive verwendet. Am häufigsten wurden diese Substantive als eine Verbindung von einem Substantiv und einem Substantiv oder einem Substantiv und einem Adjektiv übersetzt. Die Substantive im Tschechischen wurden mithilfe eines kongruenten, bzw. inkongruenten Attributes modifiziert.

Beispiele:

- ..., wobei auch schon historisch frühere Beispiele eine klare **Geschlechterdifferenzierung** aufweisen.
*..., přičemž také historické příklady vykazují jasnou **genderovou diferenciaci**.*
- Für Jim McGuigan definiert sich das »neoliberal self« maßgeblich über seine ausgeprägte **Konsumorientierung**,
*Podle Jima McGuigana je »neoliberal self« definováno především svou značnou **orientací na konzum**, ...*

³ HENTSCHEL, Elke/VOGEL, Petra M. Deutsche Morphologie, Berlin, New York: De Gruyter, 2009, S. 24.

Nur wenige Zusammensetzungen konnten mit dem entsprechenden Ein-Wort-Ausdruck übersetzt werden. Nur teilweise handelte es sich dann auch im Tschechischen um Komposita.

Beispiele:

- , ... möglicherweise bis hin zur völligen **Selbstreferentialität**.
*, ... až k dosažení úplné **sebereferenciality**.*
- Synonym zu **Selbstoptimierung** könnte man daher auch den **Kunstbegriff** der Selbst-›Verbesserung‹ verwenden.
*Synonymem pro **sebeoptimalizaci** by proto mohl být také **uměle vytvořený termín** sebe- ›zdokonalování‹.*

Es war nötig, im gegebenen Kontext einige Komposita freier zu übersetzen.

Beispiel:

- Die individuozentrische **Rückbeziehung** und der selbstbesorge oder selbstgefällige **Rückzug** auf sich gestatten es, das gestaltende, produktive Handeln auch dann fortzusetzen, ...
Individuoцентриcké vztažení se k sobě samému a určitý sebe-centralismus a spokojenost se sebou samým umožňuje pokračovat ve formativní, produktivní činnosti, ...

3.1.2. Wörter fremden Herkunft

Wie die folgenden Beispiele zeigen, werden in dem Buch sehr häufig Wörter ausländischen Ursprungs verwendet. Wörter, die an das deutsche Sprachsystem angepasst wurden, nennt man Lehnwörter. Die hier verwendeten Wörter stammen z. B. aus dem Lateinischen, Griechischen oder Französischen. Für einige dieser Lehnwörter gibt es im Tschechischen Äquivalente mit demselben Ursprung und derselben Form.⁴

⁴ MALÁ, Jiřina: Einführung in die deutsche Stilistik. 2. erweiterte Auflage. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003, S. 58-60.

Beispiele:

- , ... indem sie innerhalb der bestehenden Grenzen **das Potenzial** bestmöglich zu mobilisieren helfen.
*, ... že pomohou co nejlépe zmobilizovat **potenciál** v rámci stávajících hranic.*
- , ... das Pendel zwischen **Autonomie** und **Heteronomie**, ...
*, ... kyvadlo mezi **autonomií** a **heteronomií**, ...*
- Insgesamt kommt eine Vielzahl der Selbstoptimierungs-**Gurus** aus dem US-amerikanischen Kontext, ...
*Celkově lze říci, že téměř každý sebeoptimalizační **guru** pochází z USA, ...*

Im letztgenannten Beispiel war es schwierig, die Pluralform des Wortes in der Übersetzung wie im Original beizubehalten. In der tschechischen Sprache wird dieser Begriff nur im Singular verwendet. Es wäre jedoch schade, dieses Wort durch ein anderes zu ersetzen, da es sehr treffend ist und einen negativen Beigeschmack hat. Aus diesem Grund wurde der Satz leicht umformuliert.

Im Originaltext werden sehr häufig **Wörter englischen Herkunft** verwendet, die in letzter Zeit immer häufiger übernommen werden. Sehr oft handelt es sich dabei um die Fachausdrücke aus verschiedenen Bereichen. In mehreren Fällen sind diese englischen Ausdrücke in der tschechischen Übersetzung erhalten geblieben. Der Grund dafür ist, dass es sich um Wörter handelt, die auch in der tschechischen Sprache bekannt sind und verwendet werden.

Beispiele:

- Studien zum **Neuro-Enhancement** im Bildungsbereich, ...
*Studie týkající se **neuroenhancementu** v oblasti vzdělávání, ...*
- Betrachtet man darüber hinaus die Zahlen zum **Self-Tracking**, ...
*Posoudíme-li údaje o **selftrackingu**, ...*
- Den Konsumbasierten Formen selbstverwirklichender oder **lifestyle**-orientierter Selbstoptimierung sind daher keine Grenzen gesetzt, ...

*Spotřebitelským formám sebeoptimalizace zaměřené na seberealizaci a **lifestyle** se tedy meze nekladou, ...*

In diesem Beispiel war es möglich, sowohl diesen Anglizismus „Lifestyle“ als auch sein tschechisches Äquivalent „životní styl“ zu verwenden. Diese beiden Wörter sind im Tschechischen weit verbreitet.

Anderes Beispiel:

- , ... wird mithilfe von Ratgebern und **Coaches** in die bestmögliche **Work-Life-Balance** gebracht.
*, ... pomáhají poradci a **kouči** najít co nejlepší rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem.*

Bei der Übersetzung dieses Satzes musste ein passendes Äquivalent für zwei Wörter englischen Ursprungs gefunden werden.

Der erste Begriff „kouči“ stammt aus dem Englischen „coaches“ und ist heute auch im Tschechischen weit verbreitet. Auch die tschechisierte Form legt dies nahe.

Der zweite Begriff „Work-Life-Balance“ war etwas komplizierter zu übersetzen. Dem tschechischen Leser, der zumindest ein wenig Englisch kann oder sich für den Bereich der Soziologie interessiert, ist dieser englische Begriff sicherlich vertraut. Die Autorin hat sich jedoch bemüht, eine tschechische Entsprechung für ihre Übersetzung zu finden, um den Text für ein breiteres Publikum leicht verständlich zu machen.

3.1.3. Gender in der Sprache

Die Frage des Gender ist in der heutigen Gesellschaft ein viel diskutiertes Thema. Eine geschlechtergerechte Sprache ist für viele Menschen wichtig, weil die Sprache nicht nur die Welt um uns herum widerspiegelt, sondern auch beeinflusst, wie wir diese Welt wahrnehmen. Eine geschlechtergerechte Sprache hat viele verschiedene Formen. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es noch keine klare Entscheidung darüber, welche Form des Gendering optimal ist. Die Meinungen gehen auseinander. Während einige eine Mischform - zum Beispiel zum zielgruppenorientierten Einsatz der Genderformen

empfehlen, sprechen sich andere für eine spezifische Form des Genderns aus.⁵ Laut der deutschen Sprachwissenschaftlerin Trömel-Plötz gibt es ständig zahlreiche Vorschläge, das als entmündigend empfundene Bezeichnungssystem zu ändern, bei dem ständige Männer benannt werden und Frauen eventuell mitgemeint sind.⁶

Die Trennung zwischen Männern und Frauen spiegelt sich auch auf der lexikalischen Ebene wider. In beiden Sprachen (Deutsch und Tschechisch) haben wir mehrere Möglichkeiten, das Geschlecht auszudrücken. Es sei darauf hingewiesen, dass die Trennung der Geschlechter in der deutschen Sprache viel häufiger vorkommt als im Tschechischen. Die nachstehenden Beispiele sind ein Beleg dafür. In diesem Kommentar liegt der Schwerpunkt auf den geschlechtsspezifischen Problemen, die bei der Übersetzung eines soziologischen Textes aus dem Deutschen ins Tschechische auftraten.

1) Ausgangstext

Das Deutsche ist bei der Geschlechtertrennung viel vorsichtiger als das Tschechische. Die Autorin Anja Röcke kommentiert die Verwendung von Geschlechtzubeschreibung in ihrem Buch. *„Um die Geschlechtzubeschreibungen sprachlich adäquat abzubilden, wird in diesem Buch nicht das generische Maskulinum, sondern jeweils die männliche und die weibliche Form oder das Binnen-I verwendet; gleichwohl sind auch Personen jenseits dieser Zweiteilung mitgemeint“*.

- **„Großes I“ oder Binnen-I**

Das Binnen-I ist eine Schreibweise, die das weibliche und das männliche Geschlecht gleichstellt. Nach dem männlichen Wortstamm eines Personennamens beginnt die weibliche Endung mit einem großgeschriebenen „i“. Solche gebildeten Schreibformen werden im Hinblick auf das Genus als nicht festgelegt interpretiert. Durch diese Substantivform wird das weibliche als auch das männliche Geschlecht repräsentiert.⁷

Als Erfinder dieses Phänomens wird überraschenderweise ein Mann namens Christoph Busch angesehen. In den frühen 1980er Jahren verwendete er in seinem

⁵ GENDER-EIN PRO UND CONTRA STAND. Online im Internet. URL: <https://www.lpb-bw.de/gendern> [Abrufdatum: 1. April 2022].

⁶ TRÖMEL-PLÖTZ, Senta. Richtlinie zur Vermeidung sexistischen Sprachgebrauchs. Linguistische Berichte 71: 1-7, 1981.

⁷ HENTSCHEL, Elke/WEYDT, Harald. Handbuch der deutschen Grammatik: 4., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin, Boston: De Gruyter, 2013.S. 153.

Buch über Freie Radios den Begriff *HörerInnen* anstatt der sonst üblichen Form Hörer/-innen.⁸

Das Binnen-I ist eine der am häufigsten verwendeten Genderschreibweisen. Zu den Vorteilen dieser Verwendung gehört, dass sie weit verbreitet und daher leicht verständlich ist. An der anderen Seite gilt es heute schon als veraltet, da sie nur zwei Geschlechter, nicht aber nicht-binäre Menschen visualisiert.

Beispiele: *AbonentInnen, NutzerInnen, SelbstoptimiererInnen, AutorInnen, HörerInnen*

- **Die ausdrückliche Verwendung der beiden Geschlechter**

Bei der Verwendung der vollständigen Paarform werden Frauen und Männer gleichberechtigt nebeneinander aufgeführt. Dabei werden Konjunktionen (und/oder) als Bindewort verwendet oder die weiblichen und männlichen Formen voneinander mit Schrägstrich getrennt. Die feminine Bezeichnung soll immer an erster Stelle stehen. Der einzige Nachteil dieser Verwendung ist die sprachliche Ineffizienz.⁹

Beispiel: *Kundinnen und Kunden*

- **Beugung nach dem Maskulinum und Femininum**

Im deutschen Text sind in mehreren Fällen die Endungen der femininen Flexion angegeben.

Beispiele: *jede(r), eine/r*

- **Geschlechtsneutrale Formen**

In einigen Fällen kann das Subjekt neutral ausgedrückt werden. In Texten, die knapp formuliert werden, sind geschlechtsneutrale Begriffe zu verwenden. In

⁸ GENDERLEICHT. Binnen-I. Online im Internet. URL: <https://www.genderleicht.de/binnen-i/>. [Abrufdatum: 2. April 2022].

⁹ VIELEFACETTEN. Geschlechtergerecht formulieren. Online im Internet. URL: <https://www.vielefacetten.at/technik-ingenieurwissenschaften/themenfelder/geschlechtergerecht-formulieren/> [Abrufdatum: 1. April 2022].

allgemeinen Dokumenten (Rechtstexte, Formulare usw.) ist eine neutrale Formulierung aus stilistischen Gründen und zur Verbesserung der Lesbarkeit angebracht. Immer häufiger werden in diesen Fällen Partizipien verwendet. Da diese der Adjektivdeklinaton folgen und kein fixes Genus aufweisen, sind sie im Plural genusneutral.¹⁰ Damit können Personenbezeichnungen und komplizierte Formulierungen vermieden werden.

Beispiel: *Teilnehmende* (statt: *Teilnehmerinnen und Teilnehmer*)

2) Zieltext

In der tschechischen Sprache gibt es Versuche, Männer und Frauen gleichzustellen. Es kann jedoch nicht behauptet werden, dass dies eine Selbstverständlichkeit und gängige Praxis ist. Vielmehr herrschen im Tschechischen immer noch die alten traditionellen männlichen Bezeichnungen vor. Dies ist auf ein bestimmtes Sprachgebiet zurückzuführen, auf das man in unserem Land heute und jeden Tag trifft.

In der tschechischen Übersetzung wird am häufigsten das **generische Maskulinum** (d.h. eine Personen- oder Berufsbezeichnung in der grammatisch männlichen Form) verwendet. Der Grund dafür ist, dass es im Tschechischen noch nicht üblich ist, ähnliche Formen wie das Deutsche zu verwenden. Für den tschechischen Leser würde es daher unnatürlich wirken.

Beispiele:

- an sich selbst kann, soll und will jede(r) arbeiten
*na sobě samém může, chce a měl by **každý** pracovat*
- die Anzahl der **HörerInnen** von Podcasts
*počet **posluchačů** podcastů*
- 16 Prozent der **Kundinnen und Kunden** von Fitness-Studios
*16 procent **zákazníků** fitness studií*

¹⁰ HENTSCHEL, Elke/WEYDT, Harald. Handbuch der deutschen Grammatik: 4., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin, Boston: De Gruyter, 2013.S. 153f.

3.1.4. Metaphern im Fachtext

Die Frage, ob Metaphern in wissenschaftlichen Texten verwendet werden sollten oder nicht, wurde bereits in der Antike formuliert und wird bis heute kontrovers diskutiert. Die Gegner sind der Ansicht, dass die sprachlichen Darstellungen insbesondere gegen das Erfordernis einer klaren und unmissverständlichen Formulierung verstoßen. Die Befürworter betonen den besonderen didaktischen Wert der Anschaulichkeit, die dem Leser das Verständnis des Textes erleichtern kann.

Bevor der Übersetzer sich auf die Suche nach einer tschechischen Entsprechung macht, muss er die Metapher in allen ihren Wertbestandteilen interpretieren. Das bedeutet, dass er nicht nur den Inhalt der Metapher verstehen muss, sondern auch den Grad ihrer Gewöhnlichkeit, d. h. er muss feststellen, ob es sich um eine völlig gewöhnliche oder originelle Metapher handelt. Bei der Übersetzung eines Textes wird die Metapher zu einem der zentralen Probleme.¹¹

Laut Jäkel und seiner Studie ist die Erkenntnis, dass der wissenschaftliche Diskurs keineswegs frei von Metasprache ist, trotz der Bemühungen einiger Wissenschaftler, sich äußerst nüchtern auszudrücken. Jäkel fügt noch die Bemerkung hinzu, dass es nicht nur eine metaphorische Konzeptualisierung von Wissenschaft gibt, sondern verschiedene metaphorische Konzeptualisierungen.¹²

Es ist anzumerken, dass Metaphern trotz aller Meinungen immer noch nicht zu den typischen lexikalischen Phänomenen in Fachtexten gehören. Das hängt sehr stark von dem Bereich ab, aus dem der Text stammt. Im soziologischen Diskurs sind Metaphern selten zu finden. Sie kommen auch in dem Text vor, der für diese Arbeit übersetzt wurde.

Beispiele:

- Selbstoptimierung ist ein **schillernder Begriff** und ein zentraler Topos der Gegenwart.

Sebeoptimalizace je pojmem s mnoha významy a centrální topos současnosti.

¹¹ KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994, S. 113.

¹² JÄKEL Olaf. Wie Metaphern Wissen schaffen: die kognitive Metapherntheorie und ihre Anwendung in Modell-Analysen der Diskursbereiche Geistestätigkeit, Wirtschaft, Wissenschaft und Religion. Hamburg: Dr. Kovac, 2003. S. 253-255.

Der „schillernde Begriff“ kommt in deutschen Fachtexten relativ häufig vor. Seine Übersetzung ins Tschechische ist eher problematisch, da tschechische Wörterbücher für das Verb „schillern“ das tschechische Äquivalent „opalizovat“ anbieten. Hätte der Übersetzer diese wörtliche Übersetzung „opalizující pojem“ gewählt, wäre sie für tschechische Leser unverständlich gewesen. Daher muss bei der Übersetzung auf die genaue Bedeutung dieses Satzes geachtet werden. In diesem Fall wurde der Ausdruck „pojem s mnoha významy“ gewählt, um die korrekte Bedeutung im Tschechischen zu erhalten. Dieses Konzept wurde wie folgt verstanden: ein schillernder Begriff ist ein mehrdeutiger, unterschiedlich auslegbarer Begriff.

- Es handelt sich also um keinen unschuldigen Begriff (wenn es so etwas überhaupt gibt), sondern um einen, in dem sich gesellschaftliche Tendenzen wie **unter einem Brennglas bündeln**.

*Nejde tedy o žádný nevinný termín (pokud něco takového vůbec existuje), ale o takový, ve kterém jsou společenské tendence **soustředěny do jednoho bodu**.*

In diesem Fall handelt es sich um eine Metapher, die im deutschen Sprachgebrauch Sinn macht, für die es aber im Tschechischen keine Entsprechung gibt. Auch in diesem Fall wäre eine wörtliche Übersetzung nicht sinnvoll, weshalb die beschreibende Form gewählt wurde. Es ist jedoch wichtig, dass die gleiche Bedeutung beibehalten wird.

3.1.5. Allgemeiner Überblick

Anja Röcke, die Autorin des ursprünglichen Buches, geht davon aus, dass der Leser neben dem soziologischen Überblick auch einen allgemeinen Überblick hat. Es gibt mehrere Anspielungen im Text, die während des Übersetzungsprozesses aufgelöst und auch im tschechischen Text beibehalten werden mussten. Es ist daher wichtig, dass der Übersetzer den weiteren Kontext kennt oder gegebenenfalls nachschlägt. Ein solches Beispiel ist nachstehend aufgeführt.

- *Die einen kritisieren den allgegenwärtigen Optimierungssprech als Ausdruck eines »NewLiberalSpeak«, für die anderen steht der Begriff für ein positiv besetztes individuelles und gesellschaftliches Leitbild.*

- *Někdo kritizuje všudypřítomný optimalizační neolekt jako výraz »NewLiberalSpeak«, pro jiné tento termín znamená individuální a společenský vzor s pozitivními konotacemi.*

Der Begriff *Neusprech* (englisch *Newspeak*, tschechisch *neolekt*) bedeutet laut Duden: „Lehnübersetzung von englisch *newspeak*, der Bezeichnung für die offiziell zu verwendende neue amtliche Sprachregelung im Roman *1984* des britischen Schriftstellers G. Orwell (1903–1950)“.¹³ Dieser Begriff bezieht sich in dem Buch auf eine sehr verkürzte Sprache, die der totalitären Regierungspartei dazu dienen sollte, sicherzustellen, dass die Bürger nicht einmal die Möglichkeit haben, ihre Ablehnung der Politik der Partei auszudrücken.

Anja Röcke verwendete den Begriff Optimierungssprech als Beispiel dafür, wie manche Menschen Optimierung wahrnehmen. Für die einen ist es nur eine Art Ideologie mit verkürzten Begriffen, für die anderen ist es, wie sie im gleichen Satz sagt, eine Art soziales Muster mit positiven Konnotationen.

3.2. Grammatisch-morphologische Ebene

3.2.1. Nominalisierung (Substantivierung)

„Unter dem Begriff Nominalisierung werden die vielfältigen Wortbildungsprozesse der expliziten Ableitung und der Konversion gefasst, die zur Bildung eines Substantivs führen.“¹⁴

Wiederholt nachgewiesen ist die Nominalisierung in wissenschaftlichen Texten aus Gründen der Verdichtung und die Bildung von Okkasionalismen verwendet. Neben Überschriften oder Mitschriften, die in der Regel im Nominalstil verfasst sind, ist auch Stil wissenschaftlicher Texte nominal geprägt.¹⁵ Dieses grammatikalische Phänomen gibt

¹³ DUDENREDAKTION (o. J.): „Neusprech“ auf Duden online. Online im Internet. URL: <https://www.duden.de/node/102905/revision/405511> [Abrufdatum: 1. März 2022].

¹⁴ HENTSCHEL, Elke/VOGEL, Petra M. Deutsche Morphologie, Berlin, New York: De Gruyter, 2009.

¹⁵ FLEISCHER, Wolfgang. Wortbildung der deutschen Gegenwartssprache. 2. durchgesehene und ergänzte Aufl. Tübingen: Max Niemeyer Verlag, 1995.

es sowohl im Tschechischen als auch im Deutschen, aber im Deutschen wird es häufiger verwendet und hat mehr Möglichkeiten der Bildung.

Die folgenden Beispiele zeigen Fälle, in denen die Nominalisierung nur in einer Sprache möglich ist.

1) Nominalisierte Adjektive

Adjektive werden nominalisiert, wenn sie nicht direkt vor einem Nomen stehen, sondern auf einen Artikel, ein Pronomen oder ein Zahlwort folgen.¹⁶

Beispiel:

- Ist Selbstoptimierung etwas **Neues**?

*Je sebeoptimalizace něco **nového**?*

In diesem Fall wird das Wort „neues“ im Deutschen als Substantiv verwendet. Die nominalisierten Adjektive werden meistens großgeschrieben und dienen zur Hervorhebung des Wortes. In der tschechischen Übersetzung bleibt es in seiner ursprünglichen Wortart.

2) Nominalisierte Pronomen

Ausgenommen von der Kleinschreibung der Pronomen sind nur seltene Nominalisierungen. Bei dieser Übersetzung spielte jedoch die Nominalisierung von Pronomen eine wichtige Rolle.

In den folgenden Beispielen war es notwendig, eine beschreibende Form für die Übersetzung zu wählen, da das Wort „Selbst“ im Tschechischen nicht nominalisiert werden kann. Bei der Übersetzung war es wichtig, diese Form beizubehalten, um die wahre Bedeutung zu erhalten. Der Hauptgrund dafür ist auch, dass sich das Wort „Selbst“ auf den Begriff der Selbstoptimierung bezieht.

Beispiele:

- **Das ›Selbst‹**, auf das sich (die Rede von) Selbstoptimierung bezieht, ist zugleich Subjekt und Objekt.

„Já“, ke kterému se zájmeno „sebe“ v pojmu sebeoptimalizace vztahuje, je zároveň subjektem a objektem.

¹⁶ LANGUAGETOOL: Nominalisierte Adjektive. Online im Internet. URL: <https://languagetool.org/insights/de/beitrag/nominalisierte-adjektive/> [Abrufdatum: 21. Februar 2022].

- Wie sich gezeigt hat, liegen die Wurzeln des Optimierungsbegriffs in einer ökonomisch-technischen Gedankenwelt, die mit dem Zusatz ›**Selbst**‹ auf den Menschen übertragen werden.

*Jak se ukázalo, kořeny pojmu optimalizace spočívají v ekonomicko-technickém myšlenkovém světě, které se s přidáním komponenty ›**sebe**‹ přenáší na člověka.*

Wenn sich das Wort „selbst“ nicht auf der Selbstoptimierung oder ein damit verwandtes Konzept bezog, wurde in der Übersetzung auch die folgende Form verwendet.

Beispiel:

- Das unternehmerische **Selbst** ist somit ein aktives und kalkulierendes **Selbst**, ein **Selbst**, das über sich **selbst** Überlegung anstellt und auf **sich selbst** einwirkt, um sich zu verbessern.

*Podnikatelské **Já** je tedy aktivní a kalkulující **Já**, takové **Já**, které o **sobě** uvažuje a působí na **sebe sama**, aby se zlepšovalo.*

Das Wort „selbst“ stellt bei der Übersetzung ins Tschechische ein gewisses Problem dar. Im Tschechischen kommt dieses Wort nur in Form des Reflexivpronomens „sebe“ vor und kann nicht als Substantiv übersetzt werden. Wenn es jedoch wichtig ist, das Substantiv in der Übersetzung beizubehalten, muss man das tschechische Pronomen „já“ verwenden. Diese Lösung ist jedoch nicht ganz optimal. In manchen Fällen geht die ursprüngliche Bedeutung leicht verloren.

3.2.2. Passiv

Das Passiv wird benutzt, um die Handlung in den Vordergrund zu stellen. Es wird entweder Prozess der Handlung oder Zustand hervorgehoben.¹⁷ Das Passiv wird im Deutschen entweder mithilfe des Verbes werden+ Partizip II (sog. Vorgangspassiv) oder mithilfe des Verbes sein+ Partizip II gebildet (sog. Zustandspassiv). Die beiden Formen

¹⁷ MALÁ, Jiřina: Einführung in die deutsche Stilistik. 2. erweiterte Auflage. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003, S. 74.

unterscheiden sich vor allem bedeutungsmäßig und werden sehr häufig in Fachtexten verwendet.¹⁸

Die Passivkonstruktionen kommen in dem Ausgangstext sehr häufig vor. Tschechisch und Deutsch sind zwei syntaktisch unterschiedlich aufgebaute Sprachen. Es wäre zu erwarten, dass die passiven Konstruktionen des Ausgangstextes in die aktivistischen Sätze des Zieltextes übersetzt werden. Dennoch wird bei vielen Sätzen des Zieltextes die Passivform verwendet. Der Grund dafür ist, dass die Verwendung des Passivs auch in der tschechischen Wirtschaftssprache sehr verbreitet ist.

Beispiele:

- **Herkunft und Bedeutungen** der Begriffe Optimum, Optimierung und Selbstoptimierung **werden** ebenso **herausgearbeitet** wie die aktuellen Verwendungsweisen von Selbstoptimierung im öffentlichen Diskurs.

*Je zde **popsán** původ a význam pojmů optimum, optimalizace a sebeoptimalizace, stejně jako různé způsoby užití pojmu sebeoptimalizace v současném veřejném diskurzu.*

- **Die Lebensführung wird** mithilfe von Ratgebern und Coaches in die bestmögliche Work-Life-Balance **gebracht**, spezifische **Präparate werden** zur Leistungssteigerung oder für ein höheres Wohlbefinden **eingenommen** und der **Körper** – das Schaufenster schlechthin für eine ge- oder misslungene Selbstoptimierung – **wird** trainiert oder technisch **modifiziert**.

*V oblasti životního stylu **pomáhají poradci a kouči najít** co nejlepší rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem, **užívají se speciální přípravky** pro zvýšení výkonnosti nebo pro lepší tělesné a duševní zdraví. **Tělo**, na kterém je úspěch či neúspěch sebeoptimalizace nejvíce vidět, **podstupuje** trénink nebo technickou modifikaci.*

Das Passiv wird in dieser Satzverbindung mehrmals verwendet. Im ersten Fall wurde das Passiv im Tschechischen in die Aktiv-Form gesetzt, der Täter wird dann als Subjekt des Satzes ausgedrückt.

¹⁸ POVEJŠIL, Jaromír. Mluvnice současné němčiny. Vyd. 3. Praha: Academia, 1999.

Da das Reflexivpassiv häufig in den tschechischen Texten verwendet wird, findet es auch in dem zweiten Fall. In dem Originaltext wurde das agenslose Passiv benutzt, deswegen kam es nicht zu keiner großen Transformation des Satzes und dem Gesamtcharakter des Satzes bleibt unverändert.

3.2.3. Indefinitpronomen „man“ in generellen Aussagen

Das Indefinitpronomen „man“ bezeichnet eine oder mehrere unbestimmte Personen. Dieses Pronomen fungiert nur als Subjekt und existiert nur im Nominativ Singular. Die Konstruktion man + Verb in 3. Person Singular befindet sich auf demselben Niveau wie die passiven Umschreibungen.

Passiv lässt sich in vielen Fällen durch diese Konstruktion ersetzen. Die Entscheidung, welche Variante gewählt werden soll, hängt von der stilistischen Hinsicht ab. In der gesprochenen Sprache wird die Variante mit „man“ bevorzugt.

Die größte Schwierigkeit bei der Übersetzung bestand darin, dass im Tschechischen kein Pronomen existiert, das dem deutschen „man“ entsprechen würde. In der Übersetzung ins Tschechische wird das mithilfe verschiedener Mittel ausgedrückt. Solche Sätze werden durch das Reflexivpronomen oder die Ergänzung von einem Subjekt *člověk* übersetzt. Die nächste und am häufigsten verwendete Variante ist die Umformulierung des Verbs in 1. Person im Plural.

Beispiele:

- Betrachtet **man** nur junge Menschen (12-19 Jahre), liegen die Zahlen noch höher.
Pokud se podíváme pouze na mladé lidi (12–19 let), jsou čísla ještě vyšší.
- Die Beantwortung dieser Fragen ist eng mit dem allgemeinen Verständnis gegenwärtiger Gesellschaften verbunden, dem **man** folgt.
Zodpovězení těchto otázek úzce souvisí s obecnou perspektivou současných společností, které člověk sleduje.

4. Glossar

Für den praktischen Teil der Arbeit wurde auch ein Glossar erstellt, das sie in diesem Kapitel kommentiert und erläutert wird. Dieses Glossar soll dem tschechischen beziehungsweise deutschen Leser helfen, einzelne Begriffe aus dem ausgewählten Text besser zu verstehen. Es handelt sich um Begriffe, die für den Text charakteristisch und zentral sind. Die meisten von ihnen stammen aus dem Bereich der Soziologie. Alle genannten Begriffe kommen im Originaltext vor, und ihre tschechischen Entsprechungen wurden von der Autorin in ihrer Übersetzung gewählt.

Der erste Schritt bei der Erstellung dieses Glossars bestand darin, alle im Ausgangstext vorkommenden soziologischen Begriffe aufzulisten. Die zweite Phase der Erstellung von Glossaren beziehungsweise Wörterbüchern besteht darin, die grundlegenden Fachquellen (besonders in gedruckter Form) zu sammeln. Da es sich um einen wissenschaftlichen Text handelt, ist es sehr wichtig, bei der Übersetzung von Begriffen das richtige Äquivalent zu finden und so die genaue Bedeutung zu erhalten. Zu diesem Zweck wurden sowohl elektronische Wörterbücher als auch gedruckte Wörterbücher verwendet. Gedruckte Wörterbücher sind in der Regel umfangreicher als elektronische Datenbanken mit beschränktem Wortschatz, werden klar bearbeitet und haben eine einheitliche formale Struktur. Das nachstehende Glossar wurde aus diesen Wörterbüchern übersetzt:

- a) *Wörterbuch der Soziologie*¹⁹,
- b) *Lexikon zur Soziologie*²⁰,
- b) *Sociologický slovník*²¹,
- c) *Německo-český, česko-německý slovník: nejen pro překladatele*²²,
- d) *Duden, Deutsche Universalwörterbuch*²³.

Was die formale Seite des Glossars betrifft, wird eine zweiseitige Tabelle gebildet, wobei in der linken Spalte Begriffe in deutscher Sprache und in der rechten

¹⁹ ENDRUWEIT, Günter a Gisela TROMMSDORFF. Wörterbuch der Soziologie. Stuttgart: Ferdinand Enke, 1989.

²⁰ FUCHS-HEINRITZ, Werner, ed. Lexikon zur Soziologie. 3., völlig neu bearb. und erw. Aufl. Opladen: Westdeutscher Verlag, 1995.

²¹ JANDOUREK, Jan. Sociologický slovník. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007.

²² Německo-český, česko-německý velký slovník: --nejen pro překladatele. [Brno]: Lingea, c2006.

²³ OSTERWINTER, Ralf, ed. Duden "Deutsches Universalwörterbuch". 6., überarb. u. erw. Aufl. Mannheim: Dudenverlag, 2007.

Spalte ihre tschechischen Übersetzungen angegeben sind, die aufgrund der Übersetzungswörterbücher oder der Fachkenntnisse der Autorin selektiert wurden. Alle Stichwörter im Glossar sind alphabetisch sortiert. Zu den einzelnen Begriffen gibt es auch Komposita, die im Text vorkommen, oder Adjektive, die mit dem Begriff verbunden sind. Auch diese Begriffe sind alphabetisch geordnet. Die meisten Termini stehen für Substantive. Es ist selten möglich, Adjektive oder andere Worttypen zu finden. Für jedes Hauptwort wird der Artikel angegeben. Das Glossar enthält keine Pluralformen für Substantive. Nur wenn es sich um einen Begriff handelt, der hauptsächlich im Plural verwendet wird, steht hinter dem Wort die Abkürzung *Pl.*

Da es sich nur um eine Auswahl von Wörtern handelt, die im Ausgangstext vorkommen, kann dieses Glossar nicht als ausreichend angesehen werden, um die gesamte Terminologie der Soziologie abzudecken. Vielmehr öffnet dieses Glossar die Tür zu dieser Gesellschaftswissenschaft und beleuchtet einige grundlegende Begriffe, mit denen sich die Soziologie beschäftigt.

Tab. 1: Glossar der soziologischen Begriffe

Deutsch	Tschechisch
Ambivalenz, die	ambivalence
Analyse, die	analýza
Appell, der <ul style="list-style-type: none"> ▪ moralischer Appell 	apel, výzva <ul style="list-style-type: none"> ▪ morální apel
Askese, die	askeze
Befriedigung, die	uspokojení (potřeb, požadavků apod.)
Bevölkerung, die	obyvatelstvo, populace
Beziehung, die <ul style="list-style-type: none"> ▪ soziale Beziehungen 	vztah <ul style="list-style-type: none"> ▪ společenské vztahy
Bildung, die	vzdělání, výchova
Bürgertum, das	buržoazie, měšťanstvo
Charakter, der <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eigenwertcharakter, der 	charakter, povaha <ul style="list-style-type: none"> ▪ charakter vlastní hodnoty

▪ Mittelcharakter, der	▪ charakter prostředků
Deklassierung, die ▪ Deklassierungserfahrung, die	deklasace, vyloučení (ze společnosti apod.) ▪ zkušenost s deklasací
Distinktion, die	distinkce
Dysfunktion, die	dysfunkce
Ego, das	ego
Emanzipation, die	emancipace
Freiheit, die	svoboda
Gender, das ▪ Genderstudien, <i>Pl.</i>	gender ▪ genderová studie
Geschlecht, das ▪ Geschlechterdifferenzierung, die ▪ Geschlechtsrolle, die	pohlaví ▪ genderová diferenciacce/rozlišení ▪ genderová role
Gesellschaft, die ▪ Abstiegsgesellschaft, die ▪ Konsumgesellschaft, die ▪ Massengesellschaft, die ▪ moderne Gesellschaft ▪ spätmoderne Gesellschaft	společnost ▪ sestupná společnost ▪ konzumní společnost ▪ masová společnost ▪ moderní společnost ▪ pozdně moderní společnost
gesellschaftlich ▪ gesellschaftliche Anforderung ▪ gesellschaftliche Entwicklung ▪ gesellschaftliche Gruppe ▪ gesellschaftlicher Prozess ▪ gesellschaftliche Struktur ▪ gesellschaftliche Verankerung	společenský ▪ společenský požadavek ▪ společenský vývoj ▪ společenská skupina ▪ společenský proces ▪ společenská struktura ▪ společenské zakotvení
Individualisierung, die	individualizace
Kapital, das	kapitál

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesundheitskapital, das ▪ Humankapital, das ▪ Kapitalausstattung, die 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ zdravotní kapitál ▪ lidský kapitál ▪ kapitálové vybavení
<p>Klasse, die</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mittelklasse, die 	<p>třída, vrstva, skupina</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ střední vrstva
Konkurrenz, die	konkurence
<p>Kultur, die</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kulturkapitalismus, der ▪ Kulturphänomen, das 	<p>kultura</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kulturní kapitalismus ▪ kulturní fenomén
Lebensalter, das	věk, stáří
<p>Leistung, die</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Leistungsfähigkeit, die ▪ Leistungssteigerung, die 	<p>výkon</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ výkonnost, produktivita ▪ zlepšení výkonnosti
Massenkonsum, der	masová spotřeba/konzum
<p>Mobilität, die</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ soziale Mobilität 	<p>mobilita</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sociální mobilita
Nation, die	národ, stát
Objektivierung, die	objektivizace
Ökonomisierung, die	ekonomizace
optimieren	optimalizovat
<p>Optimierung, die</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Optimierungsforderung, die ▪ Optimierungsmethode, die ▪ Optimierungspraktiken, <i>Pl.</i> ▪ Optimierungssemantik, die ▪ Optimierungsstrategie, die ▪ Optimierungstechnik, die ▪ Optimierungstendenzen, <i>Pl.</i> 	<p>optimalizace</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ optimalizační požadavek ▪ optimalizační metoda ▪ optimalizační praktiky ▪ optimalizační sémantika ▪ optimalizační strategie ▪ optimalizační technika ▪ optimalizační tendence
<p>Orientierung, die</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Erfolgsorientierung, die ▪ gesellschaftliche Orientierung 	<p>orientace</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ orientace na úspěch ▪ sociální orientace

postindustriell	postindustriální
Potentialitätsregime, das	režim potenciality
Praktik, die	praktika, zvyklost
Rationalisierung, die <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rationalisierungsbestrebung, die 	racionalizace <ul style="list-style-type: none"> ▪ snaha o racionalizaci
rechtspopulistisch	pravicově populistický
Rückbeziehung, die <ul style="list-style-type: none"> ▪ individuozentrische Rückbeziehung 	vztažení se k sobě samému <ul style="list-style-type: none"> ▪ individuocentrické vztažení se k sobě samému
Schicht, die <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mittelschicht, die ▪ Schichtzugehörigkeit, die ▪ Trägerschicht, die 	vrstva, třída <ul style="list-style-type: none"> ▪ střední vrstva ▪ příslušnost k sociální skupině ▪ nosná vrstva
selbst <ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbstbegrenzung, die ▪ Selbstdisziplin, die ▪ Selbsteinschätzung, die ▪ Selbsterfahrung, die ▪ Selbstkontrolle, die ▪ Selbstoptimierung, die ▪ Selbstpräsentation, die ▪ Selbstschädigung, die ▪ Selbstrationalisierung, die ▪ Selbstreferentialität, die ▪ Selbstüberbietung, die ▪ Selbstverbesserung, die ▪ Selbstverhältnis, das ▪ Selbstverwirklichung, die 	sám, sama <ul style="list-style-type: none"> ▪ sebeomezení ▪ sebekázeň ▪ sebehodnocení ▪ sebeuvědomění ▪ sebekontrola ▪ sebeoptimalizace ▪ sebezprezentace ▪ sebepoškození ▪ seberacionalizace ▪ autoreference ▪ překonání sebe sama ▪ sebezdokonalení ▪ vztah k sobě samému ▪ seberealizace
sozial <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sozialphänomen, das ▪ Sozialstaatlichkeit, die 	sociální, společenský <ul style="list-style-type: none"> ▪ společenský fenomén ▪ sociální stát
Soziologie, die	sociologie

Sportsoziologie, die	sociologie sportu
Stabilisierung, die <ul style="list-style-type: none"> ▪ dynamische Stabilisierung ▪ Stabilisierungsform, die 	stabilizace <ul style="list-style-type: none"> ▪ dynamická stabilizace ▪ forma stabilizace
Stereotyp, das	stereotyp
Strömung, die	proud, hnutí
Subjektivierung, die	subjektivizace
Subjektivität, die	subjektivita
Tabu, das	tabu
Umfrage, die	anketa, průzkum
Unterdrückung, die	utlačování, utiskování
Unternehmung, die	podnikání
Verdinglichung, die	reifikace
Vergesellschaftung, die	socializace
Welt, die <ul style="list-style-type: none"> ▪ westliche Welt 	svět <ul style="list-style-type: none"> ▪ západní svět
Wesen, das	podstata
Wettbewerb, der <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wettbewerbsorientierung, die 	konkurence, soutěž <ul style="list-style-type: none"> ▪ orientace na konkurenci
Zielverfolgung, die	sledování cílů
Zivilisation, die <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zivilisationsniveau, das ▪ Zivilisationstheorie, die 	civilizace <ul style="list-style-type: none"> ▪ civilizační úroveň ▪ civilizační teorie

Quelle: Eigene Textanalyse.

SCHLUSS

Ziel der vorliegenden Diplomarbeit mit dem Titel *Übersetzung und Analyse ausgewählter Texte aus dem Gebiet der Soziologie* war es, die Übersetzung eines wissenschaftlichen Textes anzufertigen, diesen anschließend zu analysieren und die dabei aufgetretenen Übersetzungsprobleme zu beschreiben.

Um die Forschung unter allen relevanten Aspekten durchführen zu können, wurde die Arbeit in vier Kapitel unterteilt. Das erste Kapitel dient als theoretischer Teil und bildete die Grundlage für die Erstellung des praktischen Teils. Dieses Kapitel befasst sich mit dem theoretischen Hintergrund der Übersetzungswissenschaft. Die vier Unterkapitel befassen sich u. a. mit der Arbeit des Übersetzers. Wenn eine Übersetzung dem Ausgangstext angemessen sein soll, muss sie eine Reihe von Anforderungen erfüllen. Eine gute Übersetzung sollte nicht als Übersetzung, sondern als ein in der betreffenden Sprache erstelltes Originalwerk betrachtet werden. Der Übersetzer spielt eine sehr wichtige Rolle im Übersetzungsprozess. Das Kapitel beschreibt die Eigenschaften und Fähigkeiten, die ein guter Übersetzer haben sollte, um eine gute Übersetzung anzufertigen. Er geht auch auf die häufigsten Probleme ein, denen ein Übersetzer bei seiner Arbeit begegnen kann. Darüber hinaus wurden die grundlegenden Typen und Methoden der Übersetzung anhand der einschlägigen Literatur beschrieben. Die lexikalische Äquivalenz, die bei der Übersetzung eine wichtige Rolle spielt, wurde hier genauer betrachtet. Am Ende dieses Kapitels wird der wissenschaftliche Stil des Textes in deutscher und tschechischer Sprache definiert und verglichen. Dieser funktionale Stil wird kommentiert, weil der für diese Arbeit übersetzte Text in die Kategorie der wissenschaftlichen Texte fällt. Der theoretische Teil dieser Arbeit liefert eine wichtige fachliche Grundlage für die anschließende Erstellung der Übersetzung. Die folgenden Kapitel innerhalb der Theorie der Übersetzungswissenschaft gelten als Wissensgrundlage der Übersetzungstätigkeit: Übersetzungstypen, Übersetzungsmethoden und Äquivalenz. Diese Kapitel dienten als Bezugspunkte, um die Übersetzung der ausgewählten Texte und Begriffe im Glossar so genau wie möglich zu bestimmen. Das Kapitel über die Erfordernisse eines wissenschaftlichen Textes diente als Grundlage für den praktischen Teil, entweder für die Übersetzung selbst oder für den Kommentar. Es war wichtig, dass alles Wesentliche erhalten blieb, damit der Text seine Authentizität nicht verlor.

Das zweite Kapitel bildet das Kernstück dieser Arbeit. Zunächst werden der übersetzte Ausgangstext und die Autorin des Textes selbst vorgestellt. Es handelt sich um die Übersetzung eines Textes aus dem Bereich der Soziologie vom Deutschen ins Tschechische. Als Ausgangstext wurden zwei Kapitel aus dem Buch „Soziologie der Selbstoptimierung“ der deutschen Soziologin Anja Röcke gewählt. Das Buch beschäftigt sich mit dem Thema der Selbstoptimierung. Selbstoptimierung bezieht sich auf ein soziales Modell oder Orientierungsmuster für die individuelle Lebensgestaltung. Jeder sollte das Beste aus sich und seinem Leben machen. Dies ist ein sehr aktuelles Thema, das derzeit breit diskutiert wird. Im zweiten Teil dieses Kapitels folgt die eigentliche Übersetzung ins Englische. Dies ist ein recht umfangreicher und anspruchsvoller Text, der bisher noch nicht auf Englisch veröffentlicht wurde. Bei der Übersetzung eines solchen Textes war es notwendig, allgemeines Wissen, insbesondere im Bereich der Sozialwissenschaften, aber auch im Bereich der Linguistik zu nutzen. Da es sich um einen wissenschaftlichen Text handelt, enthält er eine komplexe und komplizierte Syntax, die auch Fachbegriffe oder Wörter fremden Ursprungs umfasst.

Die lexikalische und morphosyntaktische Ebene wird im folgenden Kapitel, dem sogenannten Kommentar, näher untersucht. Der Kommentar führt eine Analyse des Ausgangs- und Zieltextes durch. Auf lexikalischer Ebene liegt der Schwerpunkt auf Komposita, Fremdwörtern, Gender in der Sprache, aber auch auf dem allgemeinen Überblick, der für die Übersetzung eines solchen Textes notwendig war. Es handelt sich um problematische Stellen, die im Laufe der Übersetzung aufgetreten sind. Für alle oben genannten Probleme werden konkrete Beispiele aus der Arbeit und deren Lösung genannt. Dann wird die grammatisch-morphologische Ebene des Textes untersucht, die Begriffe wie Nominalisierung, Passiv oder Indefinitpronomen „man“ in generellen Aussagen umfasst. Auch für diese einzelnen Konzepte werden konkrete Beispiele und Lösungsvorschläge gegeben.

Der letzte Teil des praktischen Teils besteht aus einem Glossar. Dieses Glossar soll dem tschechischen beziehungsweise deutschen Leser helfen, einzelne Begriffe aus dem ausgewählten Text besser zu verstehen. Es handelt sich um Begriffe, die für den Text charakteristisch und zentral waren. Die meisten von ihnen stammen aus dem Bereich der Soziologie. Alle genannten Begriffe kamen im Originaltext vor, und ihre tschechischen Entsprechungen wurden von der Autorin in ihrer Übersetzung gewählt.

Die ganze Arbeit kann den Experten, auch Laien bzw. Studierenden dienen, die ihr Wissen um grundlegende Definitionen von der Theorie der Übersetzungswissenschaft erweitern oder verschiedene Fragen im Zusammenhang mit dem Gebiet Soziologie oder konkret mit dem Thema Selbstoptimierung beantworten wollen.

LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

I. Primär- und Sekundärliteratur

I.I. Primärliteratur

RÖCKE, Anja. *Soziologie der Selbstoptimierung*. Erste Auflage, Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp, 2021. ISBN 978-3-518-29930-2.

I.II. Sekundärliteratur

ALBRECHT, Jörn. Grundlagen der Übersetzungsforschung – Übersetzung und Linguistik. 1. Aufl. Tübingen: Gunter Narr Verlag, 2005.

BALZERT, Helmut u.a. (Hg.). *Wissenschaftliches Arbeiten*. Berlin/Dortmund: Springer, 2011.

BREITKOPF, Anna a Irena VASILLEVA. Osteuropäischer Wissenschaftsstil. In: Auer, Peter / Baßler, Harald (Hrsg.): *Reden und Schreiben in der Wissenschaft*. Frankfurt: Campus, 2007.

ČMEJRKOVÁ, Světlá a František DANEŠ (1997): *Academic writing and cultural identity: The case of Czech academic writing*. In: Duszak, Anna (ed.): *Culture and Styles of Academic Discourse*. Berlin / New York: de Gruyter, 1977.

ČMEJRKOVÁ, Světlá, Jindra SVĚTLÁ a František DANEŠ. *Jak napsat odborný text*. Praha: Leda, 1999.

DANEŠ, František. *Český jazyk na přelomu tisíciletí*. Praha: Academia, 1997.

DEBATTE: EUROPA KONTROVERS. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn © 2010-2014, 2019.

ENDRUWEIT, Günter a Gisela TROMMSDORFF. *Wörterbuch der Soziologie*. Stuttgart: Ferdinand Enke, 1989.

FILIPEC, Josef a František ČERMÁK. *Česká lexikologie*. Praha: Academia, 1985.

FÍŠER, Zbyněk. *Překlad jako kreativní proces. Teorie a praxe funkcionalistického překládání*. Brno: Host, 2009.

- FLEISCHER, Wolfgang. Wortbildung der deutschen Gegenwartssprache. 2. durchgesehene und ergänzte Aufl. Tübingen: Max Niemeyer Verlag, 1995.
- FLUCK, Hans-Rüdiger. Fachsprachen. Tübingen: Francke, 1985.
- FUCHS-HEINRITZ, Werner, ed. Lexikon zur Soziologie. 3., völlig neu bearb. und erw. Aufl. Opladen: Westdeutscher Verlag, 1995.
- GOLDHAHN, Agnes. Tschechische und deutsche Wissenschaftssprache im Vergleich: Wissenschaftliche Artikel der Linguistik. Berlin: Frank & Timme, 2017.
- GRAEFEN, Gabriele a Winfried THIELMANNT. Der Wissenschaftliche Artikel. In: Auer, Peter Baßler, Harald (Hrsg.): Reden und Schreiben in der Wissenschaft. Frankfurt: Campus, 2007.
- HENSCHELMANN, Käthe. Übersetzungsverfahren. In: Kittel, Harald; House, Juli-ane; Schultze, Brigitte (Hg.): Übersetzung. Ein internationales Handbuch zur Übersetzungsforschung 1. Teil. 1.Auflage. Berlin: Walter de Gruyter, 2004.
- HENTSCHEL, Elke/VOGEL, Petra M. Deutsche Morphologie, Berlin, New York: De Gruyter, 2009.
- HENTSCHEL, Elke/WEYDT, Harald. Handbuch der deutschen Grammatik: 4., vollständig überarbeitete Auflage, Berlin, Boston: De Gruyter, 2013.
- HERZOG, Gottfried. Normen für Übersetzer und technische Autoren. Berlin: Beuth, 2007.
- JÄKEL Olaf. Wie Metaphern Wissen schaffen: die kognitive Metapherntheorie und ihre Anwendung in Modell-Analysen der Diskursbereiche Geistestätigkeit, Wirtschaft, Wissenschaft und Religion. Hamburg: Dr. Kovac, 2003.
- JAKOBSON Roman. On Linguistic Aspects of Translation. On Translation, edited by Reuben Arthur Brower, Cambridge, MA and London, England: Harvard University Press, 2013.
- JANDOUREK, Jan. Sociologický slovník. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007.
- KNITTLOVÁ, Dagmar, Bronislava GRYGOVÁ a Jitka ZEHNALOVÁ. Překlad a překládání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, 2010.

- KNITTLOVÁ, Dagmar. K teorii i praxi překladu. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003.
- KOLLER, Werner. Einführung in die Übersetzungswissenschaft. 4., neubearbeitete Auflage. Heidelberg; Wiesbaden: Quelle und Meyer, 1992.
- KUFNEROVÁ, Zlata. Překládání a čeština. Jinočany: H & H, 1994. Linguistica (H & H).
- LEVÝ, Jiří. Umění překladu. Vydání: Vyd.rozš.upr.3. Původci: Hausenblas, Karel. Vydáno: Praha: Železný, 1998.
- LIEBERKNECHT, Agnes a Yomb MAY. Wissenschaftlich formulieren: ein Arbeitsbuch: Mit zahlreichen Übungen für Schreibkurse und Selbststudium. Tübingen: Narr Dr. Gunter., 2019.
- MALÁ, Jiřina: Einführung in die deutsche Stilistik. 2. erweiterte Auflage. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2003.
- MÜGLOVÁ, Daniela. Komunikace, tlumočení, překlad, aneb, Proč spadla Babylonská věž? Nitra: Enigma, 2013.
- NEWMARK, Peter. A textbook of translations. London: Prentice Hall, 1998.
- OSTERWINTER, Ralf, ed. Duden "Deutsches Universalwörterbuch". 6., überarb. u. erw. Aufl. Mannheim: Dudenverlag, 2007.
- POVEJŠIL, Jaromír. Mluvnice současné němčiny. Vyd. 3. Praha: Academia, 1999.
- PTÁČNÍKOVÁ, Vlastimila. Theorie und Praxis des Übersetzens: unter besonderer Berücksichtigung der Übersetzung deutschsprachiger Fachtexte ins Tschechische. 1. Aufl. Wien: Infothek - Verlag und Literaturwerkstatt, 2008.
- RAISOVÁ, Eva. Model překladatelského procesu. – In: Černíková, Veronika (Hg.): Překlad mezi didaktikou cizích jazyků a translatologií. 1. vyd. Plzeň: Nava, 2014.
- RÖCKE, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Erste Auflage, Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp, 2021.
- SCHIEWE, Jürgen. Zum Wandel des Wissenschaftsdiskurses in Deutschland. In: Auer, Peter/Harald Baßler (Hg.): Der Stil der Wissenschaft. In: Dies. (Hg.): Reden und Schreiben in der Wissenschaft, 2007.

SKÁLA, Emil. Der Bilinguismus in Mitteleuropa: Die deutsch-tschechische Entwicklung. In: A. P. Frank et al. 1993: Übersetzen, verstehen, Brücken bauen: Geisteswissenschaftliches und literarisches Übersetzen im internationalen Kulturaustausch. Teil 2.

STOLZE, Radegundis. Übersetzungstheorien: eine Einführung. Tübingen: G. Narr, 1994.

TRÖMEL-PLÖTZ, Senta. Richtlinie zur Vermeidung sexistischen Sprachgebrauchs. Linguistische Berichte 71: 1-7, 1981.

II. Internetveröffentlichungen

DEUTSCHEGRAMMATIK 2.0. Partizipialkonstruktionen. Online im Internet. URL: <https://deutschegrammatik20.de/komplexersatz/partizipialkonstruktionen-2/>. [Abrufdatum: 16. April 2022].

DUDENREDAKTION (o. J.). Neusprech. Online im Internet. URL: <https://www.duden.de/node/102905/revision/405511> [Abrufdatum 1. März 2022]

DWDS - Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. Denotation. Online im Internet. URL: <https://www.dwds.de/wb/Konnotation>, [Abrufdatum: 3. April 2022].

DWDS - Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. Konnotation. Online im Internet. URL: <https://www.dwds.de/wb/Konnotation>, [Abrufdatum: 3. April 2022].

EDUALINGO. Fachbegriff. Online im Internet. URL: <https://educalingo.com/de/dic-de/fachbegriff>. [Abrufdatum: 17. April 2022].

GENDERLEICHT. Binnen-I. Online im Internet. URL: <https://www.genderleicht.de/binnen-i/>. [Abrufdatum: 2. April 2022].

GENDERN: EIN PRO UND CONTRA. Online im Internet. URL: <https://www.lpb-bw.de/gendern> [Abrufdatum: 1. April 2022].

GUTEZITATE, Camus Albert. Online im Internet. URL: <https://gutezitate.com/zitat/117889>. [Abrufdatum: 1. April 2022].

HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN. Anja Röcke. URL: <https://www.sowi.hu-berlin.de/de/lehrbereiche/allgemeine-soziologie/team/anja-roecke/roecke-cv>, [Abrufdatum: 5. April 2022].

LANGUAGETOOL: Nominalisierte Adjektive. Online im Internet. URL: <https://languagetool.org/insights/de/beitrag/nominalisierte-adjektive/> [Abrufdatum: 21. Februar 2022].

SUHRKAMP. Soziologie der Selbstoptimierung. Online im Internet. URL: <https://www.suhrkamp.de/buch/anja-roecke-soziologie-der-selbstoptimierung-t-9783518299302>. [Abrufdatum: 5. April 2022].

VIELEFACETTEN. Geschlechtergerecht formulieren. Online im Internet. URL: <https://www.vielefacetten.at/technik-ingenieurwissenschaften/themenfelder/geschlechtergerecht-formulieren/> [Abrufdatum: 1. April 2022].

WORTWUCHS. Hypotaxe. Online im Internet. URL: <https://wortwuchs.net/stilmittel/hypotaxe/>. [Abrufdatum: 15. April 2022].

ANLAGENVERZEICHNIS

Anlage 1: Kopie des Ausgangstextes, das erste Kapitel, S. 7–36.

(RÖCKE, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Erste Auflage, Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp, 2021.)

Anlage 2: Kopie des Ausgangstextes, das letzte Kapitel, S. 216–230.

(RÖCKE, Anja. Soziologie der Selbstoptimierung. Erste Auflage, Originalausgabe. Berlin: Suhrkamp, 2021.)

Anlage 1:

VI.4 Selbstoptimierung als Praxis	187
VI.5 Selbstoptimierung als Subjektivierung und als Lebensführung	207
VI.6 Zusammenfassung	213
VII Selbstoptimierung heute	216
Literaturverzeichnis	231
Verzeichnis von Abbildungen und Tabellen	256
Danksagung	257

I

Selbstoptimierung – eine Leitidee der Gegenwart

Produktiver arbeiten und mehr leisten! Fitter und schöner werden! Sich besser und glücklicher fühlen! Die Optimierung des Selbst steht im Mittelpunkt gegenwärtiger gesellschaftlicher Anforderungen und individueller Sinnwelten, zumindest in der westlichen Welt. Es grassiert ein Glauben an individuelle Potenziale, die gehoben werden müssen und keinesfalls verschenkt werden dürfen, denn es gilt, das Bestmögliche aus sich (und anderen, zum Beispiel den eigenen Kindern) zu machen.¹ Auch wenn die Idee des Fortschritts in Misskredit geraten ist und die gegenwärtige gesellschaftliche und weltpolitische Lage einige Zweifel an ihr aufkommen lässt – an sich selbst kann, soll und will jede(r)² arbeiten. Dies gilt insbesondere für die Angehörigen der urbanen und akademisch gebildeten »neuen Mittelklasse«: Gerade für sie scheint »das Ich der einzige mögliche Ort für Verbesserungen zu sein.«³

Längst sind es in westlichen Gesellschaften daher nicht mehr nur Arbeitsprozesse oder Maschinen, die optimiert werden, sondern die Menschen optimieren sich selbst: Die Lebensführung wird mithilfe von Ratgebern und Coaches in die bestmögliche Work-Life-Balance gebracht, spezifische Präparate werden zur Leistungssteigerung oder für ein höheres Wohlbefinden eingenommen

1 Gerhard Gamm, »Das Selbst und sein Optimum. Selbstverbesserung als das letzte Anliegen der modernen Kultur«, in: Ralf Mayer u. a. (Hg.), *Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien*, Wiesbaden 2013, S. 31-56; Denis Hänsi, »Verheißungswolle Potenziale. Ein neues Ideal der zukunftsfähigeren (Selbst-)Investition?«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 25/1-2 (2015), S. 215-236; Vera King u. a. (Hg.), *Lost in Perfection. Impacts of Optimisation on Culture and Psyche*, London, New York 2019; Diertk Spreen, *Upgradekultur. Der Körper in der Enhancemnt-Gesellschaft*, Bielefeld 2015.

2 Um die Geschlechtszuschreibungen sprachlich adäquat abzubilden, wird in diesem Buch nicht das generische Maskulinum, sondern jeweils die männliche und die weibliche Form oder das Binnen-I verwendet; gleichwohl sind auch Personen jenseits dieser Zweiteilung mitgemeint.

3 Zygmunt Baumann, *Retrotopia*, Berlin 2017, S. 148. Zur »neuen Mittelklasse« vgl. Andreas Reckwitz, *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017, Kapitel V.

und der Körper – das Schaulaferster schlechthin für eine ge- oder misslungene Selbstoptimierung – wird trainiert oder technisch modifiziert.⁴ Gegenwärtige Optimierungsphantasien reichen von ganz alltäglichen Praktiken der Verbesserung des eigenen Lebens bis hin zu post- und transhumanistischen Vorstellungen von Unsterblichkeit, »Superintelligenz«⁵ oder (gen)technisch-digitaler Neu- und Andersartigkeit des Menschen. Im Bildungsbereich, im Hobby- wie im Profisport, in der Arbeitswelt, aber auch in der alltäglichen Lebensführung befeuern Digitalisierung, Quantifizierung, Produktivitäts-, Leistungs- und Effizienzdruck Prozesse der Selbstoptimierung. »Die Aufforderung, aktiv zu sein und sich zu optimieren, begleitet den Alltag [...] wie ein Schatten, den man nicht abwerfen kann.«⁶ Sie ist, mit anderen Worten, »Teil unserer Lebenswelt«.⁷ Beantwortet wird diese Entwicklung auch von den Neurowissenschaften, denen zufolge die Erforschung der Funktionsweisen des menschlichen Gehirns erst am Anfang stehe, es vielleicht menschliche Fähigkeiten und Potenziale gebe, die noch gar nicht bekannt seien.⁸ Im Schönheitsbereich verkörpert ein weltweit dominierendes »griechisch-antikes Schönheitsideal [...] im wörtlichen Sinn bestimmte Leistungsparameter«⁹ und sorgt dafür, dass »Disziplin und Selbstdisziplin, die als Voraussetzung für Gesundheit betrachtet werden«, eingefordert werden.⁹ Eine neue Stufe des menschlichen Perfektionsstrebens und des modernen »Steigerungsspiels« scheint erreicht, die die Kultur der »Unruhe« und der »Aktivierung« individueller und gesellschaftlicher Potenzen mit einer spezifischen

4 Boris Traue, *Das Subjekt der Beratung. Zur Soziologie einer Psycho-Technik*, Bielefeld 2010; Greta Wagner, *Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement*, Frankfurt/M., New York 2014; Jürgen Marischkat, *Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde*, Bonn 2020.

5 Nick Bostrom, *Superintelligenz. Szenarien einer kommenden Revolution*, Berlin 2016. Zur Kritik am Transhumanismus vgl. Dietk Spreen u. a. (Hg.), *Kritik des Transhumanismus. Über eine Ideologie der Optimierungsgesellschaft*, Bielefeld 2018.

6 Steffen Mau, *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*, Berlin 2017, S. 183.

7 Julian Nida-Rümelin, *Die Optimierungsfälle. Philosophie einer humanen Ökonomie*, München 2015, S. 29.

8 Vgl. Alain Ehrenberg, *Die Mechanik der Leidenschaften. Gehirn, Verhalten, Gesellschaft*, Berlin 2019.

9 Maren Lorenz, »Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal«, in: *Zeitschrift für Pädagogik* 1 (2020), S. 56–63, hier S. 56.

Form der Selbstüberbietung verknüpft.¹⁰ Aussehen, Sexualität, Fitness, körperliche und kognitive Leistungen, Emotionen, die Organisation des Alltags – den Interventionsmöglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Immer wieder lässt sich ein weiteres Element ausfindig machen, das man »besser optimieren«¹¹ kann, möglicherweise bis hin zur völligen Selbstreferentialität.

Von Selbstverbesserung zu Selbstoptimierung

Das »Selbst«, auf das sich (die Rede von) Selbstoptimierung bezieht, ist zugleich Subjekt und Objekt: Die Akteure wirken optimierend auf Facetten ihres Körpers, ihrer Psyche oder der Art und Weise der Gestaltung ihres Alltags ein.¹² Das Ziel dieses Einwirkens liegt darin, das situativ bestmögliche, über dem »normalen Maß«¹³ liegende Ergebnis zu erreichen, das aber immer wieder »getoppt« werden kann. Die grundlegende Intention ist es, besser zu werden, aber nicht im Sinne eines »besseren Scheiterns« (Samuel Beckett), sondern des »besser Bessermachens«. Dieses Unterfangen hat daher kein Ende. Selbstoptimierung in einem engeren Sinn bezeichnet demnach nicht einfach nur Verbesserungsmaßnahmen, die darauf zielen, dass der Zustand zum Zeitpunkt *t* besser ist als zum Zeitpunkt *t*. Diese Art von allgemeiner Selbstverbesserung hat eine sehr lange historische Tradition, ja stellt vielleicht sogar eine anthropologische Universalie dar.¹³ Bei der Selbstoptimierung kommen zur Idee der Verbesserung ein instrumenteller Selbstbezug sowie

10 Zum »Steigerungsspiel« vgl. Gerhard Schulze, *Die Beste aller Welten. Wohin bewegt sich die Gesellschaft im 21. Jahrhundert?*, München 2003, S. 81; zur Kultur der »Unruhe« vgl. Ralf Koneismann, *Wörterbuch der Unruhe*, Frankfurt/M. 2017; zur »Aktivierung« vgl. Stephan Lessenich, »Der Arme in der Aktivierungsgesellschaft – zum sozialen Sinn des »Förderns und Forderns«, in: *WSJ-Mitteilungen* 56/4 (2003), 214–220.

11 *Kursbuch 171: Besser optimieren*, hg. von Armin Nasehi, Hamburg 2012.

12 Diese einfach klingende Beschreibung impliziert weitreichende theoretische Voraussetzungen, die im sechsten Kapitel genauer dargelegt werden.

13 Alcida Assmann, Jan Assmann (Hg.), *Vollkommenheit. Archäologie der literarischen Kommunikation X*, München 2010; Maren Lorenz, *Menschenzucht. Frühe Ideen und Strategien 1500–1870*, Göttingen 2018; Anna Katharina Schaffner, *The Art of Self-Improvement: Ten Timeless Truths*, New Haven, London 2021 (i. E.); Peter Sloterdijk, *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Berlin 2014.

eine Form der Unabschließbarkeit und der infiniten Möglichkeit zur Überbietung und möglicherweise vollständigen Transzendierung gegebener Parameter und Begrenzungen hinzu. Genau hierin liegt auch der Überschneidungsbereich zum Post- und Transhumanismus. Synonym zu Selbstoptimierung könnte man daher auch den Kunstbegriff der Selbst->Verbesserung verwenden. Es reicht nicht, gut zu sein, sondern es geht darum, immer besser zu werden, »alles herauszuholen, was geht, ohne fixen Zielpunkt. Mehr und weiter geht immer. Dabei ist nicht nur die Erzeugung eines Mehrwertes (zum Beispiel in Form von mehr Leistung) zentral, sondern auch und unter Umständen sogar vornehmlich die Erzielung von Wettbewerbsvorteilen gegenüber Dritten. Die ökonomische und die soziale Dimension gehen Hand in Hand. Selbstoptimierung steht in der Gegenwart für eine Form kompetitiver Subjektivität, die in wachsendem Maße auf quantifizierenden Formen des sozialen Vergleichs beruht.¹⁴ Spezifisch ist darüber hinaus der grundlegende Selbstbezug der Praktiken, die anders als etwa religiöse Formen der Askese keinem Gott oder einer anderen übernatürlichen Einheit gewidmet sind, sondern sich ausschließlich auf die eigene Person und die eigenen Interessen richten. Der Begriff steht also für eine Kombination von selbst- und körperbezogenem Verbesserungs- und Leistungsdenken, Streben nach individueller Besonderheit und struktureller Überbietung.

Mit Blick auf die realen Praktiken ist es schwer bis unmöglich, genau anzugeben, ab wann ein einfaches Verbesserungshandeln, von dem es im Alltag, westlicher Gesellschaften so viele Beispiele gibt, zu einem Prozess der Selbstoptimierung im engeren Sinn wird. Finesstraining und Yoga, gesunde Ernährung, die Arbeit am äußeren Erscheinungsbild ebenso wie an den persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen, lebenslanges Lernen, das Aufpeppen des Lebenslaufes und der Besuch eines Coaches – ist das Selbstverbesserung oder Selbstoptimierung? Gerade weil in der Praxis die Grenzen stets verschwimmen, ist es Aufgabe der Soziologie, ein klares begriffliches Instrumentarium zu schaffen, um mit diesem analytischen und heuristischen Werkzeug ein tieferes Verständnis von gesellschaftlichen Prozessen zu erlangen. Dabei ist es wichtig, möglichst offen und unvoreingenommen an den Phänomenbereich

14 Vgl. Mau, *Das metrische Wir*.

heranzugehen sowie vorhandene Widersprüche und Ambivalenzen nicht auszublenden, sondern systematisch zu berücksichtigen. Gerade Selbstoptimierung ist nicht nur ein vielschichtiges, sondern auch ein konstitutiv ambivalentes Phänomen, bei dem sich eine Reihe wichtiger Paradoxien für gegenwärtige Subjekte bündeln: das Verhältnis von Selbst- und Fremdexpertise etwa, das Spannungsverhältnis zwischen dem Eigenwertcharakter und der Leere eines rein formalen, auf prinzipielle Überbietung setzenden Maßstabes sowie dasjenige zwischen der radikalen Selbstreferentialität und der strukturellen Außen- und Wettbewerbsorientierung von Optimierungsprozessen. Zudem scheiden sich die Geister an der gesellschaftlichen Bedeutung von Selbstoptimierung: Während die einen darin den Ausdruck von umfassender »Entfremdung« und »Verdinglichung« sehen, vermuten andere darin ein spezifisches »Glücksversprechen«, das an eine Vorstellung von Freiheitsergewinnen und Emanzipation gebunden ist.¹⁵

Nicht alle Mitglieder westlicher Gesellschaften sind gleichermaßen von den hier skizzierten Optimierungstendenzen tangiert, und dies gilt nicht nur für Zeiten globaler Pandemien oder Umweltkatastrophen, wie wir sie aktuell erleben. Sehr alte und kranke Menschen etwa haben in der Regel gänzlich andere Werte und Nöte als solche der Optimierung ihres Selbst. Zudem richtet sich die Selbstoptimierung als gesellschaftliche Erwartungshaltung nicht an alle gleichermaßen, sondern primär an diejenigen, denen die prinzipielle Fähigkeit zur eigenen Optimierbarkeit überhaupt zugesprochen beziehungsweise zugemutet, nahegelegt oder gar aufgezwungen wird. Darüber hinaus scheint es geschlechtsbezogene Unterschiede in der Art und Weise zu geben, welche Form der Optimierungsanspruch jeweils erhält. Im Rahmen gegenwärtiger Körperoptimierungen etwa gehe es, so Barbara Rendtorff, primär um »Mängelbeseitigung bei Frauen und Verbesserung (phallischer/aggressiver) Erfolgsorientierung bei Männern«, wobei auch schon historisch frühere Beispiele eine klare Geschlechterdifferenzierung aufwiesen. Daraus schließt sie, dass »Optimierungsbestrebungen strukturell heteronormativ differenzbetont und vereindeutend

15 Harmut Rosa, *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin 2016, S. 680; Sarah Minam Pritz, Greta Wagner, »Zeitdiagnostische Konkurrenzen. Selbstoptimierung im Spannungsfeld von Quantifizierung und Singularisierung«, in: *Zeitschrift für Theoretische Soziologie* 2 (2018), S. 293-302, hier S. 297.

sind«, vorhandene Stereotypen also nicht nur nicht beseitigen, sondern bestätigen und vertiefen.¹⁶

Es spricht viel dafür, in bestimmten Milieus der Mittelklasse die zentrale Trägerschicht der Selbstoptimierung zu sehen. Gerade für die akademisch gebildeten und urban verorteten Fraktionen ist Andreas Reckwitz zufolge die Orientierung am Ideal der »erfolgreichen Selbstverwirklichung« charakteristisch, was bedeutet, dass sie sich sowohl selbst verwirklichen als auch Erfolg haben wollen.¹⁷ In diesem Kontext gerinnt der gesellschaftliche Appell zur Selbstoptimierung zur »neuen ersten Bürgerpflicht«¹⁸ und zur individuellen Tugend, die tagtäglich bewiesen sein will. Die Arbeit an der eigenen Fitness und Attraktivität gehört daher ebenso zum Alltag wie die Beschäftigung mit Fragen gesunder Ernährung und die Verbesserung der eigenen beruflich-fachlichen Kompetenzen. Die Angehörigen dieser gesellschaftlichen Gruppe sind aufgrund ihrer kulturellen Orientierungen wie auch ihrer sozialstrukturellen Zwischenposition besonders prädisponiert, auf selbstoptimierende Praktiken zu setzen, was unter Umständen auch die »optimale Förderung des kindlichen Nachwuchses« mit einschließt.¹⁹

Grundsätzlich impliziert die Rede von der zentralen Trägerschicht nicht, dass alle und jede(r) davon betroffen sind. Nicht bei allen Angehörigen der Mittelschicht dringt der gesellschaftliche Optimierungappell gleichermaßen oder überhaupt in die alltäglich-

16 Barbara Rendtorff, »Lässt sich Geschlecht optimieren?« Vortragsmanuskript, Köln 2020, Hervorhebung im Original. Höppner/Schmitz kommen in ihrer Analyse von Medienberichten zu pharmakologischem Neuro-Enhancement aus den Jahren 2006 bis 2011 zu dem Ergebnis, dass es in diesem Diskurs zu einem »Fortschreiben geschlechtsspezifischer Ungleichheiten« kommt, etwa wenn es bei erfolgsorientierten Männern um die »Steigerung ihrer rationalen Fähigkeiten« geht, bei Frauen hingegen um die »Regulierung ihres Gefühlshaushalts«. Vgl. Grit Höppner, Sigrid Schmitz, »Erfolgreich optimiert? Das neuropharmakologische Optimierungsparadigma und dessen geschlechtliche Implikationen«, in: *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 5/1 (2013), S. 39–55, hier S. 53; S. 42.

17 Reckwitz, *Gesellschaft der Singularitäten*, S. 285–341.

18 Dirk Maxeiner, Michael Miersch: »Selbstoptimierung ist die neue erste Bürgerpflicht«, in: *Die Welt*, 3. 3. 2014 (<https://www.welt.de/debatte/kolumnen/Maxeiner-und-Miersch/article125771182/Selbstoptimierung-ist-die-neue-erste-Buergerpflicht.html>), letzter Zugriff 9. 9. 2020.

19 Steffen Mau, Fabian Gülzau, »Selbstoptimierung, Selbstverwirklichung, investive Statusarbeit«, in: *Zeitschrift für Pädagogik* 1 (2020), S. 29–35, hier S. 33.

che Lebensführung durch oder wird dort einfach umgesetzt.²⁰ Exemplarisch hierfür steht die literarische Figur des Florent-Claude aus Michel Houellebecqs Roman *Serotonin*. Am Beispiel dieser Figur zeigt Houellebecq eindruckvoll, wie ein gänzlich nicht-optimiertes Leben aussehen kann. Florent-Claude, ein 46-jähriger Agraringenieur, bezeichnet sich selbst als »substanzlose[s] Weichei« und beschreibt sein Leben als eine Form des »schlafen und schmerzvollen Zusammensacken[s]«, das er mehr passiv erduldet als aktiv führt.²¹ Selbstoptimierung ist das genaue Gegenteil: kein passives Sich-Bescheiden mit den bestehenden Unzulänglichkeiten, sondern der dezidierte Versuch, seinen Zustand zu verändern, sich zu verbessern, ja das Mittelmaß zu überschreiten. Für die dafür notwendige Art von Aktivismus sei ebenfalls ein literarisches Zitat angeführt, das aus Heinrich Bölls Erzählung »Es wird etwas geschehen. Eine handlungsstarke Geschichte« stammt, in der der Protagonist die Angestellten einer Fabrik beschreibt:

Es wimmelte in Wunsiedels Fabrik von Leuten, die verrückt darauf waren, ihren Lebenslauf zu erzählen, wie eben handlungsstarke Persönlichkeiten es gerne tun. Ihr Lebenslauf ist ihnen wichtiger als ihr Leben, man braucht nur auf einen Knopf zu drücken, und schon erbrechen sie ihn in Ehren. Wunsiedels Stellvertreter war ein Mann mit Namen Broschek, der seinerseits einen gewissen Ruhm erworben hatte, weil er als Student sieben Kinder und eine gelähmte Frau durch Nachtarbeit ernährte, zugleich vier Handelsvertretungen erfolgreich ausgeübt und dennoch innerhalb von zwei Jahren zwei Staatsprüfungen mit Auszeichnung bestanden hatte. Als ihn Reporter gefragt hatten: »Wann schlafen Sie denn, Herr Broschek?«, hatte er geantwortet: »Schlafen ist Sünde!« Wunsiedels Sekretärin hatte einen gelähmten Mann und vier Kinder durch Stricken ernährt, hatte gleichzeitig in Psychologie und Heimatkunde promoviert, Schäferhunde gezüchtet und war als Barsängerin unter dem Namen Vamp 7 berühmt geworden.

Wunsiedel selbst war einer von den Leuten, die morgens, kaum er wacht, schon entschlossen sind, zu handeln. »Ich muß handeln«, denken sie, während sie energisch den Gürtel des Bademantels zusehnüren. [...] Wenn er sein Büro betrat, rief er seiner Sekretärin als Gruß zu: »Es muß

20 Zur »[a]mbivalenten [n] Rezeption gesellschaftlicher Appelle« siehe Heide von Felden (Hg.), *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Reaktionen*, Wiesbaden 2019.

21 Michel Houellebecq, *Serotonin*, Köln 2019, S. 7 f. Diese Dimension ist nur ein Aspekt von vielen anderen, um die es im Buch geht. Auch thematisiere ich nicht weiter die überwiegend misogynen Auslassungen des Autors.

etwas geschehen! Und diese tief frohen Mutes: ›Es wird etwas geschehen!‹ Wunstedel ging dann von Abreilung zu Abreilung, tief sein fröhliches: ›Es muß etwas geschehen!‹ Alle antworteten: ›Es wird etwas geschehen!‹ Und auch ich rief ihm, wenn er mein Zimmer betrat, strahlend zu: ›Es wird etwas geschehen!‹ Innerhalb der ersten Woche steigerte ich die Zahl der bedienten Telefone auf elf, innerhalb der zweiten Woche auf dreizehn, und es machte mir Spaß, morgens in der Straßenbahn neue Imperative zu erfinden [...].²²

Auch, wenn hier nicht von Selbstoptimierung die Rede ist, so wird zumindest ein Teillelement des ihr zugrundeliegenden ›Geistes‹ deutlich, dem zufolge permanente Aktivität gefordert ist. Im beschworenen beziehungsweise eingeforderten Geschehen (›Es muss/wird etwas geschehen!‹) drückt sich der Aktivitäts- und Tendenzrang genauso aus wie die inhaltliche Leere dessen, was sich ereignen mag. Die Parodie auf die Vergangenheit von Broschek und von Wunstedels Sekretärin könnte auch Teil eines gegenwärtigen Satire-Programms zur Selbstoptimierung sein – dabei stammt der Text aus dem Jahr 1956, als die deutsche oder auch andere westliche Gesellschaften noch weit vom Leitbild eines permanenten persönlichen Aktivismus entfernt waren. Beispielsweise wäre in den fünfziger Jahren ›kaum jemand auf die Idee [gekommen], abends noch eine Runde zu joggen und dabei gar seine Körperdaten aufzuzeichnen, um sich fit zu halten‹.²³ Gleichzeitig macht dieses literarische Beispiel deutlich, dass sich zumindest Elemente dessen, was gegenwärtig unter dem Stichwort Selbstoptimierung diskutiert wird, bereits in früheren Zeiten finden lassen.

Aber beginnen wir im Hier und Jetzt. Selbstoptimierung ist, so die Ausgangsthese dieser Studie, eine wirkmächtige Tendenz der Gegenwart, die es wert ist, genauer betrachtet zu werden, denn sie ist inhärenter Bestandteil eines auf Leistung, Erfolg und Selbstverwirklichung ausgerichteten Wertekanons gegenwärtiger westlicher Gesellschaften.²⁴ Sie ist ein Paradigma der Gegenwart wie auch einer ihrer Schlüsselbegriffe, der bestimmte kulturelle und politische

22 Heinrich Böll, ›Es wird etwas geschehen. Eine handlungsstarke Geschichte (1956)‹, in: ders., *Doktor Murkes gesamteltes Schwoigen und andere Satiren*, Köln 2018, S. 107–117, hier S. 110–112.

23 Maruschukat, *Das Zeitalter der Fitness*, S. 103.

24 Sigward Neckel, *Flucht nach vorn. Die Erfolgskultur der Markengesellschaft*, Frankfurt/M., New York 2008.

Werte transportiert.²⁵ Als Leitidee vermittelt Selbstoptimierung den Menschen Orientierung und Sinn und findet ihren Niederschlag in zahlreichen Organisationen etwa aus dem Bereich der Bildung und des Gesundheitswesens. Gleichzeitig ist sie auch umstritten und umkämpft.²⁶ Der Duden etwa definiert Selbstoptimierung als »jemandes [übermäßige] freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale u. Ä.« und führt folgende Beispiele an: »mit Selbstoptimierung lässt sich fast jeder Lebensbereich perfektionieren; Apps für die Selbstoptimierung; Erwachsenen werden heißt heute oft sich präsentieren, verkaufen, anpassen können, mit einem Wort: Selbstoptimierung; vermeintlich gelungene Selbstoptimierungen«.²⁷ Selbstoptimierung erscheint hier als etwas Künstliches und zwinghaft Aufgelegtes. Diese Perspektive ist repräsentativ für eine dominant (kultur)kritische Rahmung des Begriffs in Deutschland.

Die Kritik daran erfolgt dabei grundsätzlich aus verschiedenen Richtungen. Im Rahmen einer konservativen Fundamentalkritik wird Selbstoptimierung als Teil einer hegemonialen Werteordnung in Frage gestellt, die insbesondere von den Anhängern der neuen Mittelklasse verkörpert werde. Kritisiert werden »Lebens- und Arbeitsformen«, die sich auf »Selbstoptimierung und Selbstdisziplinierung« stützen und sich exemplarisch in Bereichen wie Ernährung, Bildung und Gesundheit zeigen. Gegen diese und weitere Ausprägungen eines auf individualistischer Optimierung fußenden Lebensstils werden die Ansprüche von »Tradition, Region oder

25 Ulrich Bröckling, ›Optimierung, Preparedness, Priorisierung. Soziologische Bemerkungen zu drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart‹ (<https://www.sozio.polis.de/beobachten/gesellschaft/artikel/optimierung-preparedness-priorisierung/>), letzter Zugriff 19. 8. 2020. Bröckling bezieht diese Analyse nicht auf ›Selbstoptimierung‹, sondern auf ›Optimierung‹. Zu ›Schlüsselbegriffen‹ vgl. klassisch Raymond Williams, *Keywords*, London 1976, sowie Ulrich Bröckling, Axel T. Paul, Stefan Kaufmann (Hg.), *Vernunft – Entwicklung – Leben. Schlüsselbegriffe der Moderne. Festschrift für Wolfgang Eßbach*, München 2004.

26 Zur institutionellen Dimension vgl. Diana Lindner, ›Institutionalisierung von Optimierung. Organisation als intermediärer Ort der Fortschrittsgestaltung‹, in: *Psychosozial 39/1* (2016), S. 25–37; zu Konflikten um Leitideen vgl. Uwe Krähnke, *Selbstbestimmung. Zur gesellschaftlichen Konstruktion einer normativen Leitidee*, Weilerswist 2007, S. 27 f.

27 (<https://www.duden.de/rechtschreibung/Selbstoptimierung>), letzter Zugriff 24. 3. 2020.

Nation« in Stellung gebracht sowie die Bedeutung »primordiale(r) Wir-Identitäten« betont.²⁸ Eher (links)liberale Spielarten der Kritik stoßen sich an der überbordenden und entfremdenden Macht des Kapitalismus beziehungsweise den damit verbundenen Tendenzen einer umfassenden Ökonomisierung oder aber an den nicht abschbaren Folgen (gen)technischer Körpermodifikationen für die menschliche Gattung.²⁹ Gefordert wird aber kein Systemwechsel, sondern die Einhaltung humanistischer Werte, Entschleunigung, die Zurückweisung übertriebener Perfektionsansprüche oder auch eine »neue Lebenskunst«.³⁰

Die Kritik an Selbstoptimierung reiht sich darüber hinaus in eine breitere Diskussion zu den Schattenseiten einer auf permanente Leistungssteigerung und Selbstüberbietung gerichteten späten Lebensweise ein. Inzwischen liegen eine ganze Reihe von Schriften zu psychosozialen Erschöpfungs- und Erkrankungssyndromen wie Burnout oder Depression vor, die freilich nicht nur mit Blick auf die gesellschaftlichen Optimierungstendenzen im engen Sinn entstanden sind.³¹ Es scheint demnach Punkte zu geben, an denen sich auf Optimierung zielende Praktiken in ihr Gegenteil verkehren, beispielsweise dann, wenn Formen des medikamentös gestützten »Körpertunings« mit äußerst negativen gesundheitlichen Konsequenzen einhergehen oder wenn sich Akteure dermaßen für ihre Arbeit einsetzen, dass sie krank davon werden oder sich die Qualität ihrer sozialen und emotionalen Beziehungen radikal verschlechtert. Folgt man der These von Alain Ehrenberg, dann ist die Depression »das Gelände des führungslosen Menschen, sie ist nicht nur sein Elend, sondern das Gegenstück zur Entfaltung seiner Energie« und damit die zeitgenössische psychische Erkrankung

28 Cornelia Koppetsch, *Die Gesellschaft des Zorns. Rechtspopulismus im globalen Zeitalter*, Bielefeld 2019, S. 121, S. 127, S. 172.

29 Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt/M. 2007; Rosa, *Resonanz*; Jürgen Habermas, *Die Zukunft der menschlichen Natur. Auf dem Weg zu einer liberalen Eugenik?*, Frankfurt/M. 2001.

30 Ariadne von Schirach, *Du sollst nicht funktionieren. Für eine neue Lebenskunst*, Stuttgart 2014.

31 Thomas Fuchs u. a. (Hg.), *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*, Berlin 2018; Vera King u. a. (Hg.), *Lost in Perfection*; Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wertebewertungsgesellschaft*, Berlin 2013.

par excellence.³² Diese Perspektive, die allerdings nicht unumstritten ist,³³ verweist einerseits auf die »dunkle Seite« der Selbstoptimierung, andererseits aber auch darauf, dass es zu kurz gegriffen wäre, dieses Phänomen, das es im Verlaufe dieser Arbeit näher zu bestimmen gilt, ausschließlich als Ausdruck einer Zwangssituation zu verstehen. Selbstoptimierung ist keine Form der nackten Ausbeutung oder der »Verdinglichung des Selbstverhältnisses«.³⁴ Es gibt diese Erscheinungsform, und sie ist in der gegenwärtigen Gesellschaftsformation vermutlich verbreiteter als je zuvor. Selbstoptimierung erschöpft sich darin jedoch keineswegs, und es wäre zu kurz gegriffen, sie darauf zu reduzieren. Viele Menschen *wollen* an sich arbeiten, wollen das Bestmögliche erreichen, wollen an die Grenze des körperlich oder auch mental Machbaren gehen oder sogar darüber hinaus – und in manchen Fällen sogar dann, wenn sie genau dies eigentlich ablehnen.³⁵ Wie lässt sich das erklären? Worin besteht der Reiz der Selbstoptimierung? Wie lässt sich der bisweilen enorme Aufwand erklären, den Menschen im Rahmen selbstoptimierender Praktiken betreiben, bis hin zur massiven Selbstschädigung? Woher kommt dieses Streben nach Selbstoptimierung und welche gesellschaftliche Bedeutung hat es?

Auf diese Fragen kann diese Arbeit keine erschöpfenden Antworten liefern. Sie möchte gleichwohl einen grundlegenden Beitrag zur Entwicklung einer Soziologie der Selbstoptimierung leisten, denn eine solche gibt es bislang nicht. Zwar gibt es eine wachsende Zahl von Veröffentlichungen zu Selbstoptimierung beziehungsweise den dazugehörigen Themenfeldern – also zu Bereichen wie Therapie und Beratung, Selbstvermessung, Gesundheit, Schönheit

32 Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt/M. 2004, S. 306.

33 Vgl. Josua Handerer u. a. »Die vermeintliche Zunahme der Depression auf dem Prüfstand. Epistemologische Prämissen, epidemiologische Daten, transdisziplinäre Implikationen«, in: Fuchs u. a. (Hg.), *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*, Berlin 2018, S. 159–209; Martin Dornes, *Macht der Kapitalismus depressiv? Über seelische Gesundheit und Krankheit in modernen Gesellschaften*, Frankfurt/M. 2016.

34 Rosa, *Resonanz*, S. 177.

35 Christophe Dejours, *Souffrance en France. La banalisation de l'injustice sociale*, Paris 1998, S. 15f.; Jürgen Straub, Oswald Balandis, »Niemand genug! Selbstoptimierung und Enhancement. Attraktive Praktiken für verbesserungswillige Menschen?«, in: *Familiendynamik. Systemische Praxis und Forschung* 1 (2018), S. 72–83.

und (Neuro-)Enhancement; inzwischen liegen auch eine Reihe von Sammelbänden und Schwerpunktheften zum Thema Selbstoptimierung vor.³⁶ Die bestehenden Beiträge verteilen sich jedoch über verschiedene Disziplinen (insbesondere die Erziehungswissenschaften, Geschichtswissenschaften, Kulturwissenschaften, Philosophie, Psychologie und Soziologie), nehmen wenig aufeinander Bezug und sind auch begrifflich sehr heterogen.³⁷ Insgesamt betrachtet ist die bestehende Literaturlage also zunehmend unübersichtlich. Gleichzeitig ist das Konzept weit davon entfernt, einen ähnlich zentralen Stellenwert in der gegenwärtigen soziologischen Literatur zu erlangen, wie ihn andere Prozessbegriffe wie etwa Prekarisierung oder Subjektivierung längst haben.

In Anbetracht der zunehmend ausufernden Literaturlage kann der Anspruch nicht in einer vollständigen Aufarbeitung der gesamten Forschungslandschaft bestehen. Gleichwohl sollen in diesem Buch zumindest für die Soziologie, und insbesondere für die kultursoziologische Diskussion, die bestehende Forschung systematisiert sowie vorhandene Perspektiven und empirische Ergebnisse berücksichtigt werden. Darüber hinaus liefert die vorliegende Untersuchung eine (begriffs)historische und theoretische Perspektivierung des Phänomens und entwickelt einen Vorschlag zur soziologischen Profilierung des Begriffs, denn die Meinungen darüber, was Selbstoptimierung eigentlich genau bezeichnet (und welche gesellschaftliche Rolle sie spielt), gehen in der Literatur weit auseinander. Im deutschen akademischen Kontext findet man sowohl eine weite Definition, die Selbstoptimierung allgemein mit Verbesserung gleichsetzt,³⁸ als auch engere Fassungen des Begriffs, die primär auf Formen der technisch basierten Selbstvermessung

36 Vgl. Marcel Eulenbach, Thorsten Fuchs (Hg.), *Selbstoptimierung – theoretische und empirische Erkundungen*, Weinheim, Basel 2021 i. E.; von Felden (Hg.), *Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Appelle und ambivalente Reaktionen; Selbstoptimierung. Psychoanalyse im Widerspruch*, Heft 55, 2016.

37 Für einen ersten Systematisierungsansatz in der Soziologie vgl. Anja Röcke, »(Selbst)Optimierung. Eine soziologische Bestandsaufnahme«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 27/2 (2017), S. 319–335.

38 Felix Kloporek, »On Time Run. Immer unterwegs, niemals ankommen, auf dem Weg durch die Zonen der Selbstoptimierung«, in: ders., Peter Scheiffle (Hg.), *Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft*, Berlin 2016, S. 9–34.

oder andere Ausprägungen »technischer Optimierung« abheben.³⁹ Stefanie Duttweiler hingegen bezeichnet damit »kleine Modifikationen der alltäglichen Lebensführung hin zu einem glücklicheren, fitteren oder gesünderen Leben«.⁴⁰

Fragestellung

Vor diesem Hintergrund möchte das vorliegende Buch Antworten auf folgende drei Fragen liefern: 1. Was ist Selbstoptimierung? 2. Ist Selbstoptimierung etwas Neues? 3. Welche individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen und Folgen hat Selbstoptimierung? Die Frage, was Selbstoptimierung ist, ist nicht ontologisch gemeint. Entsprechend geht es nicht darum, eine Bestimmung davon zu liefern, was Selbstoptimierung ihrem ›Wesen‹ nach bedeutet. Das Ziel ist es vielmehr, den Begriff als solchen ernst zu nehmen, nach seinen unterschiedlichen-theoretischen wie empirischen Dimensionen zu fragen und ihn inhaltlich auszuarbeiten. Dieses Buch plädiert daher für eine offene Herangehensweise an das Thema, um Selbstoptimierung in ihren verschiedenen Facetten verstehen und analytisch durchdringen zu können. Die zweite, historische Frage ist auf einer allgemeinen Ebene angesiedelt. Es sollen also nicht einzelne institutionelle Arrangements analysiert, sondern ein Verständnis dafür entwickelt werden, an welche inhaltlichen Traditionen die Idee der Selbstoptimierung anknüpft. Handelt es sich um etwas grundsätzlich Neues, ist sie ein Produkt der Entwicklungen der jüngeren und jüngsten Gegenwart oder im Gegenteil tief in der Geschichte der westlichen Moderne oder gar der westlichen Geschichte *tout court* verwurzelt? Wenn sich an den Idealen von »Schönheit, Gesundheit und Leistung« tatsächlich »seit 2000 Jahren kaum [etwas] geändert« hat, wie Maren Lorenz ihre Position pointiert zusammenfasst,⁴¹ dann gibt es vielleicht auch schon Formen der Selbstoptimierung in und seit der Antike. Der Ausdruck »westliche Moderne« wird hier einerseits im Sinne

39 Ruth Conrad, Roland Kipke (Hg.), *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*, Münster 2015, S. 10.

40 Stefanie Duttweiler, »Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften«, in: *Aus Politik und Zeitgeschichte* 66/137–38 (2016), S. 27–32, hier S. 27.

41 Lorenz, »Optimierung als ästhetisiertes und naturalisiertes Ideal«, S. 62.

eines Epochenbegriffs, andererseits zur Bezeichnung des primären geographischen Bezugsraumes der nachfolgenden Darstellung wendet.⁴² Sie bildet den Umfang und die Ausdifferenzierung der bestehenden Selbstoptimierungsdebatte ab, die sich vor allem im deutschsprachigen sowie im englisch- und französischsprachigen Raum abspielt. Es steht außer Frage, dass eine vergleichende Perspektive zu Praktiken und Theorien der Selbstoptimierung außerhalb der westlichen Welt äußerst spannend wäre, Gleiches gilt für eine dezidiert postkoloniale Herangehensweise, die vorwiegend westliche Optimierungspraktiken im globalen Zusammenhang von historisch entstandenen Macht- und Herrschaftsverhältnissen sieht. Allein, beides übersteigt den Rahmen der vorliegenden Arbeit bei Weitem. Die dritte Frage nach den individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen und Folgen von Selbstoptimierung wird nicht in derselben Intensität wie die anderen beiden Fragen behandelt. Gleichwohl wird die bestehende Literatur auch auf diese Frage hin abgeklöpft; am Schluss wird sie nochmals aufgegriffen und zeitdiagnostisch zugespitzt.

Als Arbeitsdefinition sei Dagmar Fenners Definition von Selbstoptimierung den nachfolgenden Überlegungen vorangestellt, die es im Verlauf der Darstellung weiter zu präzisieren und zu vertiefen gilt: »Selbstoptimierung« lässt sich ganz allgemein definieren als kontinuierlicher Prozess der ständigen Verbesserung der persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten mittels Selbstthematisierung, rationaler Selbstkontrolle und permanenter Rückmeldungen hin zur bestmöglichen persönlichen Verfassung.⁴³ Selbstoptimierung ist demnach durch einen ausgeprägten Selbstbezug, durch die Orientierung an stets weiterer Verbesserbarkeit und durch eine Form des rational kalkulatorischen Zugriffs auf das Selbst gekennzeichnet.

42 In der soziologischen Diskussion zur Moderne spielt die Vielfalt oder auch Pluralität der Moderne(n) eine je nach Theorietradition mehr oder minder große Rolle, vgl. hier nur Shmuel N. Eisenstadt, *Die Vielfalt der Moderne*, Weilerswist 2000; Thomas Schwinn, »Aspekte und Probleme eines pluralen Moderneverständnisses«, in: *Osterreichische Zeitschrift für Soziologie* 38/4 (2013), S. 333-354. Der Begriff der westlichen Moderne bezeichnet hier den geographischen und kulturellen Kontext dieser Arbeit, ohne im Einzelnen auf die Eigenheiten des süd-, ost- und nordeuropäischen Raums einzugehen.

43 Dagmar Fenner, »Selbstoptimierung« (<http://www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/bioethik/311818/selbstoptimierung>), letzter Zugriff 10. 9. 2020.

net. Diese allgemeine Definition kommt auf verschiedenen Ebenen zur Geltung. Es gibt Selbstoptimierung als *Idee*, also etwa in Form eines allgemeinen kulturell-gesellschaftlichen, organisatorischen oder individuellen Leitbildes, auf das sich die Akteure in ihrem Handeln direkt oder indirekt beziehen und das auch zur Ideologie gewinnen kann.⁴⁴ Diese Idee kann, muss aber nicht im Begriff der Selbstoptimierung ihre semantische Gestalt erhalten. Wie die gleich folgenden Ausführungen zur internationalen Diskussion sowie wie die zum semantischen Feld von Selbstoptimierung im zweiten Kapitel zeigen werden, gibt es eine ganze Reihe möglicher Alternativenbegriffe, etwa »personal development«, »enhancement« oder »biohacking«, die auch im deutschen Kontext Anwendung finden. Darüber hinaus gibt es die Ebene der *Praktiken*. Auch hier gilt, dass es selbstoptimierende Praktiken geben kann, ohne dass die Akteure eine genaue oder auch nur vage Vorstellung von Selbstoptimierung als Idee haben oder gar ihr Handeln mit diesem Begriff bezeichnen. Des Weiteren lässt sich Selbstoptimierung als eine *Form der Subjektivierung* wie auch als *Art der Lebensführung* begreifen, die die Identität der Akteure und ihr Leben insgesamt prägen.

Die Unterscheidung verschiedener Ebenen, die sich allerdings überlappen können und daher nicht trennscharf sind, erlaubt es, mehr Ordnung und Struktur in eine sehr unübersichtliche Debatte zu bringen und den gestellten Forschungsfragen auf den Grund gehen zu können. Dies beinhaltet eine Arbeit am Begriff selbst und zielt darauf, einen Beitrag für ein besseres Verständnis der Genese und Bedeutung von Selbstoptimierung als Kultur- und Sozialphänomen der (spät)modernen Gesellschaft zu leisten. Dafür wurden vorhandene empirische Analysen berücksichtigt, nicht aber eigene empirische Studien zu selbstoptimierenden Praktiken durchgeführt. Das Buch verfolgt ebenso wenig das Ziel, eine politische Ökonomie, Gendertheorie oder Kritische Theorie der Selbstoptimierung zu entwickeln, auch wenn vereinzelt auf entsprechende Theoriebausteine Bezug genommen wird. Im Kern geht es stattdessen darum, sowohl das analytische Potenzial des Begriffs der Selbstoptimierung auszuloten, als auch darum, das Phänomen selbst

44 Vgl. Spreen, *Upgradekultur*; Gamm, »Das Selbst und sein Optimum«; Florian Heßdörfer, »Die Leere der Optimierung. Versuch über eine Ideologie ohne Idee«, in: *Politische Psychologie* 1 (2017), S. 110-123.

in seiner »Kulturbedeutung« und seinem »geschichtlichen So- und nicht-anders-Gewordensein[]« zu begreifen.⁴⁵

Internationale Perspektivierung

Dafür ist es als Erstes wichtig, die vor allem im deutschsprachigen Raum geführte Diskussion zu Selbstoptimierung im Rahmen der internationalen sozialwissenschaftlichen Diskussion über die Charakteristika und subjektiven Folgen von wachsendem Leistungs- und Exzellenzstreben im gegenwärtigen Kapitalismus zu verorten. Es fällt sofort ins Auge, dass der Begriff Selbstoptimierung und seine wortwörtlichen Übersetzungen wie *optimisation of the self*, *self-optimisation* oder auch *l'optimisation de soi* in die internationale akademisch-mediale Debatte deutlich später Eingang gefunden haben als in Deutschland und nicht absehbar ist, ob sie sich ähnlich wie in Deutschland weiter verbreiten und durchsetzen werden. Die Gründe hierfür müssen ebenso offenbleiben wie die Frage danach, inwiefern die Übersetzungen und Verwendungsweisen des Begriffs dieselben Bedeutungen und Konnotationen wie im Deutschen aufweisen. So viel scheint aber klar: Es gibt auch in Frankreich, Italien, Großbritannien oder den USA nicht *die* eine sprachliche Entsprechung für Selbstoptimierung, sondern ein weites semantisches Feld. Es umfasst, wie im deutschsprachigen Raum, Begriffe aus dem Bereich der Humanistischen Psychologie (*self-actualisation*, *self-motivation*, *personal development*) und der Biotechnologie beziehungsweise Bioethik (*enhancement*, *biobacking*) genauso wie aus dem Bereich des Trans- und Posthumanismus (*cyborg*, *l'humain augmenté*, *potenziamento*).

Auch wenn sich der Selbstoptimierungsbegriff in Ländern wie Frankreich oder den USA bisher nicht oder weniger durchgesetzt hat, heißt dies nicht, dass es nicht der Sache nach vergleichbare Diskussionen gäbe, ganz im Gegenteil. Ein Beispiel hierfür ist der in den 1980er-Jahren einsetzende Exzellenzdiskurs in amerikanischen Unternehmen, der entgegen überkommenen Rationalisierungsbestrebungen das individuelle Erfolgsstreben in den Vorder-

45 Max Weber, »Die ›Objektivität‹ sozialwissenschaftlicher und sozialpolitischer Erkenntnisse«, in: ders., *Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre*, hg. von Johannes Winkelmann, Tübingen 1988 [1904], S. 146-214, hier S. 170 f.

grund stellt und individuelle *Champions* befördern möchte. Das von Thomas J. Peters und Robert H. Waterman veröffentlichte Buch *In Search of Excellence. Lessons from America's Best-Run Companies* (1982) gehört zu den meistverkauften Managementbüchern überhaupt.⁴⁶ Die persönlichen und psychosozialen Kosten eines im Rahmen des Exzellenzdiskurses transportierten Imperativs der »Hyper-Leistungsfähigkeit« (*l'impératif d'être hyper performant*) diskutieren Nicole Aubert und Vincent de Gaulejac in Frankreich schon Anfang der 1990er-Jahre. Die beiden AutorInnen beschreiben die krank machenden Folgen einer Lebensweise, in der sich eine Logik des »Immer-leistungsfähiger« mit einer Logik des »Immer-schneller« verbindet.⁴⁷ 1991 veröffentlicht Alain Ehrenberg ein Buch über den neuen »Performanzkult« in Frankreich. Er beschreibt eine »Gesellschaft der verallgemeinerten Konkurrenz«, in der »jedes Individuum in seiner Arbeit, seinen Hobbies oder seinem Gefühlsleben sein Leben wie ein wahrer Experte seiner eigenen Performanz« führen soll und »sportliche Champions« ebenso wie Unternehmensführer zu »Symbolen sozialer Exzellenz« geworden seien. In diesem Rahmen diskutiert er auch die zunehmende Einnahme leistungssteigernder Mittel – interpretiert als »Logistik des Individuums in permanenter Aktivität« – und spricht vom »unternehmerischen Selbst«.⁴⁸ Auch Nikolas Rose thematisiert im Rahmen seiner an Foucault angelehnten Genealogie des modernen Subjekts die Figur des »enterprising self«, die in Deutschland maßgeblich von Ulrich Bröckling eingeführt und popularisiert wurde, und definiert sie folgendermaßen:

Das unternehmerische Selbst macht ein Unternehmen aus seinem Leben, strebt die Maximierung seines Humankapitals an, plant eine Zukunft für sich und versucht sich zu formen, um zu werden, was es anstrebt. Das unternehmerische Selbst ist somit ein aktives und kalkulierendes Selbst,

46 Thomas J. Peters, Robert H. Waterman, *In Search of Excellence. Lessons from America's Best-Run Companies*, New York 1982. Vgl. Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, S. 62. Siehe auch Tobias Peter, *Genealogie der Exzellenz*, Weinheim, Basel 2014, S. 49-57.

47 Nicole Aubert, Vincent de Gaulejac, *Le coût de l'excellence*, Paris 1991, S. III.

48 Alain Ehrenberg, *Le culte de la performance*, Paris 1991, hier S. 14, S. 16, S. 266. Übersetzung A.R. Die an jeden Einzelnen gerichteten Imperative der Lebensführung bezeichnet er als »Singularisierung« (ebd., S. 16); vgl. dazu Reckwitz, *Gesellschaft der Singularitäten*, und Kapitel V.2.

ein Selbst, das über sich selbst Überlegungen anstellt und auf sich selbst einwirkt, um sich zu verbessern.⁴⁹

Roses Lesart zufolge spielen die »psy disciplines« eine »Schlüsselrolle« für die Konstitution (post)moderner Subjektivität. Aus diesem Bereich nämlich stammen die neuen »Experten«, die nach dem sukzessiven Bedeutungsverlust der klassischen Lebensführungsmächte Religion und Tradition den Menschen sagen, was sie zu tun und zu denken haben und wie ihr Leben auszusehen hat. Im Rahmen dieser neuen Beratungskonstellation werden »existentielle Fragen« über das Ziel des Lebens und die Bedeutung von Leid transformiert »in technische Fragen über die wirksamsten Möglichkeiten zur Bewältigung von Störungen und zur Verbesserung der Lebensqualität«. Einer der zentralen Ratschläge dieser neuen Experten lautet, aus sich und dem Leben ein Projekt zu machen, an seinen Emotionen genauso zu arbeiten wie an seinen »häuslichen und ehelichen Arrangements«, an den »Beziehungen mit der Arbeit« genauso wie an den »sexuellen Lusttechniken«, und bei allem einen Lebensstil zu entwickeln, der den »Existenzwert« einem selbst gegenüber »maximiert«.⁵⁰

Auch in der Welt des Managements setzt sich zunehmend eine Projektlogik durch, wie Luc Boltanski und Ève Chiapello in *Der neue Geist des Kapitalismus* darlegen. Sie identifizieren auf der Grundlage von Managementtexten die Entstehung einer »projektbasierten Polis«, in der sich der Wert von Personen primär an ihrer Fähigkeit bemisst, immer wieder neue Projekte zu beginnen. Im Rahmen des neuen kapitalistischen Geistes erlangt also nicht mehr diejenige Person Erfolg und Anerkennung (beziehungsweise, in ihrer Theoriesprache, *grandeur*, das heißt »Größe«), die nach Schema F ihren Dienst verrichtet, sondern diejenige, die aktiv, kommunikativ, flexibel und vernetzt ist und sich letzten Endes über die Arbeit selbst verwickelt. Es versteht sich von selbst, dass in dieser neuen Welt die Unterschiede zwischen Privat- und Berufssphäre verschwinden, denn das Leben ist nichts anderes »als eine Abfolge von Projekten«. »Der hohe Wertigkeitsträger verzichtet darauf, lebenslang ein einziges Projekt (eine Berufung, einen Beruf, eine

Ehe etc.) zu verfolgen. Er ist mobil. Nichts darf seine Bewegungen beeinträchtigen.«⁵¹

Die negativen Konsequenzen einer derart entgrenzten und entgrenzten ökonomischen Logik thematisierte Ende der 1990er Jahre Richard Sennett in seinem Essay *The Corrosion of Character*. Er fragt sich, welche Auswirkungen der flexible Kapitalismus auf die Persönlichkeitsstrukturen und den sozialen Zusammenhalt hat, und verwendet das Konzept des »drift«, also des Dahintriebens, um einen Zustand persönlich ethischer Fragilität zu beschreiben. Bei »Driftern« werden die Fundamente der Selbstachtung ebenso wie stabile familiäre und andere soziale Bindungen sukzessive untergraben.⁵²

Ein Jahr nach Beginn der Finanzkrise erscheint die Studie von Pierre Dardot und Christian Laval *The New Way of the World. On Neo-Liberal Society*. Die beiden Autoren verwenden die Begriffe »entrepreneurial subject«, »neo-liberal subject« oder auch schlicht »neo-subject« synonym und verstehen diese Persönlichkeitsform als Resultat einer »neoliberalen Rationalität«, die sich ihre Subjekte selbst formt. Dieses Subjekt »verhält sich wirklich als Teil eines Wettbewerbs, indem es seine Ergebnisse maximieren muss, sich Risiken aussetzt und die volle Verantwortung für mögliche Misserfolge übernimmt«.⁵³ Für Jim McGuigan definiert sich das »neoliberal self« maßgeblich über seine ausgeprägte Konsumorientierung, seinen unternehmerischen Scharfsinn und einen politischen Individualismus, der sich gegen jegliche universalistische Daseinsvorsorge wendet.⁵⁴

Den sogenannten »neurochemical selves« geht Nikolas Rose in einem Aufsatz nach, in dem er sich mit biomedizinischen Techniken der Selbstbearbeitung auseinandersetzt. In diesem Zusammenhang prägt er auch den Begriff der »somatischen Individualität« und versteht darunter

51 Luc Boltanski, Ève Chiapello, *Der neue Geist des Kapitalismus*, Konstanz 2003, S. 156, S. 169.

52 Richard Sennett, *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin 1998, Kap. 1.

53 Pierre Dardot, Christian Laval, *The New Way of the World. On Neo-liberal Society*, London 2013 [2009], S. 259-261, Übersetzung A. R.

54 Jim McGuigan, »The Neoliberal Self«, in: *Culture Unbound. Journal of Current Cultural Research* 6/1 (2014), S. 223-240, hier S. 234.

die Tendenz, zentrale Aspekte eines Individuums in körperbezogenen Ausdrücken zu definieren [...] und den Körper in der Sprache der zeitgenössischen Biomedizin zu verstehen. Ein ›somatisches‹ Individuum zu sein heißt, in diesem Sinn, die eigenen Hoffnungen und Ängste mit Bezug auf diesen biomedizinischen Körper zu kodieren und zu versuchen, sich selbst zu reformieren, zu heilen oder zu verbessern, indem man auf diesen Körper einwirkt. Auf der einen Seite beinhaltet dies die Umformung des sichtbaren Körpers über Diät, Training und Tattoos. Auf der anderen Seite beinhaltet dies, Probleme und Wünsche mit Bezug auf die inneren ›organischen‹ Funktionen des Körpers zu verstehen und zu versuchen, darauf Einfluss zu nehmen – in der Regel mit pharmakologischen Eingriffen.⁵⁵

Rose macht hier die Körperbezogenheit gegenwärtiger Selbsttechniken deutlich und verweist auch auf Praktiken der Selbstoptimierung, etwa des Neuro-Enhancement, aber ohne diesen Begriff selbst zu verwenden. Die Begriffe optimieren, Optimierung oder Selbstoptimierung tauchen in diesem wie auch in den anderen hier genannten Texten kaum oder gar nicht auf, so wenig wie während der 1990er-Jahre in Deutschland. Dies ändert sich erst mit dem Jahrtausendwechsel, zunächst in Deutschland, dann mit deutlicher Verzögerung und insgesamt auch weniger umfangreich im internationalen Kontext. Ein erstes Beispiel für die zunehmende internationale Verbreitung der Rede von Optimierung ist der Erfahrungsbericht von zwei Organisationsforschern, die in Form eines wissenschaftlichen Selbstversuchs ein ganzes Jahr lang eine Vielzahl von (auch so benannten) Optimierungsstrategien, -methoden und -techniken angewendet haben.⁵⁶ Ein weiteres Beispiel ist ein Aufsatz von Chiapello über Optimierung im Kontext von Finanzialisierung, der vermutlich Ausdruck eines internationalen Begriffstransfers ist.⁵⁷ Im Rahmen der Analyse gegenwärtiger Prozesse der wachsenden Finanzialisierung charakterisiert Chiapello das »optimierende Subjekt« (*optimising subject*) folgendermaßen:

55 Nikolas Rose, »Neurochemical Selves«, in: *Society* 41/1 (2003), S. 46-59, hier S. 54. Übersetzung A. R.

56 Carl Cederström, André Spicer, *Auf der Suche nach dem perfekten Ich. Ein Jahr in der Optimierungsindustrie*, Berlin 2018 (im englischen Original 2017 erschienen).

57 Es handelt sich bei dem Aufsatz um die verschriftlichte Form eines Vortrages zur Tagung »Lost in Perfection. Folgen und Grenzen von Optimierung in Kultur und Psyche« aus dem Jahr 2015 in Hamburg. Chiapello wurde als Referentin für diesen Vortrag eingeladen, und es ist zu mutmaßen, dass sie zu genau diesem Vortragsthema angefragt wurde.

[D]as optimierende Subjekt kalkuliert jede Handlung in Bezug auf den zu erwartenden Gewinn, nicht nur im Hinblick auf die Nützlichkeit (Vergnügen und Leid), sondern auch im Hinblick auf ein Kapitalwachstum (das heißt seine oder ihre Fähigkeit, zu einem späteren Zeitpunkt Rendite zu erwirtschaften). Dies verhärtet die projektbasierten gesellschaftlichen Anforderungen [...] Arbeiter sollen nicht nur Kontakte knüpfen und Netzwerke vergrößern (soziales Kapital), um ihre *employability* zu entwickeln und ihre Fähigkeit, nach Abschluss eines Projekts ein neues zu finden; jeder Aspekt ihres Lebens soll jetzt dank einer beträchtlichen Ausweitung der Bedeutung von ›Kapital‹ produktiv sein. Auch wenn sie kein Geld verdienen, können sie in ihr ›Human-‹, ›Gesundheits-‹ oder ›emotionales‹ Kapital investieren.⁵⁸

Chiapello beschreibt in dieser Passage ein instrumentelles Selbstverhältnis, das auf einer kapitalistischen Verwertungslogik basiert. Der Unterschied zur Analyse in *Der neue Geist des Kapitalismus* besteht primär darin, dass sich nach Ansicht der Autorin die dort thematisierte Situation noch einmal verschärft hat. Nun muss wirklich *jeder* Aspekt im Leben daraufhin abgeklopft werden, ob er einen ökonomischen Mehrwert generieren kann. Der Mensch entwickelt sich, mit anderen Worten, zum Kapitalisten des Selbst (»capitalist of the self«).⁵⁹ Chiapello bedient sich also der Optimierungssemantik, inhaltlich aber besteht nur ein gradueller Unterschied zwischen dem *optimising subject* und dem unternehmerischen Subjekt der projektbasierten Polis. Zudem bleibt die Analyse weitgehend auf den Bereich der Ökonomie fokussiert; es fehlt die Frage nach der gesellschaftlichen Verankerung des sich selbst ökonomisierenden und optimierenden Subjekts jenseits von ökonomischen Faktoren im engeren Sinne.⁶⁰

Selbstoptimierung bezeichnet, so die hier verfolgte Perspektive, einen breiteren Phänomenbereich, der sich nicht auf die Figur des

58 Ève Chiapello, »Optimisation in a Context of Financialisation«, in: Vera King u. a. (Hg.), *Lost in Perfection. Impacts of Optimisation on Culture and Psyche*, London, New York 2019, S. 13-23, hier S. 20 f., Übersetzung A. R.

59 Marion Fourcade, »Ordinalization: Lewis A. Coser Memorial Ordinalization: Award for Theoretical Agenda Setting 2014«, in: *Sociological Theory* 34/3 (2016), S. 175-195, hier S. 189.

60 Was Chiapello ebenfalls nicht eigens thematisiert, sind Formen der spezifisch körper- oder auch technikbasierten Einwirkung auf das Selbst, wie Praktiken der Selbstvermessung oder des Enhancement; überhaupt bleibt die Darstellung zu konkreten Praktiken blank.

»unternehmerischen Selbst« reduzieren lässt. Das unternehmerische Selbst ist *eine* mögliche Ausprägung von Selbstoptimierung, aber nicht die einzige. Auch techniktopische Figuren wie Cyborgs, Bodybuilder oder Personen wie die Fitness-Influencerin Pamela Reif, die ihre vier Millionen AbonnentInnen auf Instagram und ihre knapp eine Million Follower auf YouTube mit Fitness-, Schönheits- und Ernährungstipps versorgt, gehören zum Kreis jener, die Selbstoptimierung betreiben.⁶¹ Dasselbe gilt für Motivationstrainer Jürgen Höller, der seine Leidenschaft für Selbstoptimierung (sowie sein monetäres Interesse daran) während sogenannter »Power-Days« unter die Leute bringt, mit denen er schon einmal das Münchener Olympiastadion gefüllt hat.⁶² Um Selbstoptimierung als Kultur- und Sozialphänomen zu verstehen, muss also ein breiteres Bild gezeichnet werden. Es muss neben der Sphäre der Ökonomie auch die Bereiche von Kultur und Technik umfassen und danach fragen, welche Ideen und Praktiken dieses Phänomen ausmachen, auf welchen individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen es basiert und was tatsächlich neu daran ist. Der kursorische Blick auf die deutschsprachige und internationale Diskussion über Selbstoptimierung und vergleichbare Phänomene hat gezeigt, dass die hier verfolgten Forschungsfragen alles andere als trivial sind. Eine Beschäftigung mit ihnen verspricht Aufschluss über zentrale gesellschaftliche Anforderungen und Tendenzen der Gegenwart sowie über ihre historischen Ursprünge zu liefern. Darüber hinaus zeigt ein Blick auf konkrete Praktiken der Selbstoptimierung, dass das Phänomen nicht nur gegenwärtige gesellschaftliche Entwicklungen paradigmatisch zum Ausdruck bringt, sondern auch weit verbreitet ist.

61 (<https://www.myself.de/leben/beruf-karriere/portraits/pamela-reif/>), letzter Zugriff 24. 3. 2020, (<https://www.gala.de/stars/starportraits/pamela-reif-21999950.html>), letzter Zugriff 24. 3. 2020.

62 Zu den »Power-Days«, vgl. (<https://www.socialperform.de/pd/>), letzter Zugriff 24. 3. 2020, sowie die Fernsehdokumentation »Der Motivationstrainer« von Julian Amershi und Martin Rieck, NDR 2017.

Gesellschaftliche Verbreitung selbstoptimierender Praktiken

Die Zahlen, die nachfolgend präsentiert werden, können nur als Näherungswert oder »proxy« für die mögliche gesellschaftliche Verbreitung von Selbstoptimierung dienen, da sie in anderen Forschungszusammenhängen erhoben worden sind und daher für sich genommen auch keine Auskunft darüber geben, ob es sich tatsächlich in jedem Fall um selbstoptimierende Praktiken handelt oder ob diese in einen ganz anderen Sinn- und Handlungszusammenhang eingebunden sind. Gleichwohl geben sie Anhaltspunkte dafür, die gesellschaftliche Relevanz des Phänomenbereichs, um den es hier geht, zu beurteilen. Exemplarisch geht es im Folgenden um vier Bereiche:⁶³

- 1) die Konsultation von Ratgebern;
 - 2) den Konsum leistungssteigernder Substanzen in Bereichen der Fitness, im Arbeitskontext und im Rahmen von Bildungsinstitutionen;
 - 3) das Durchführen von Schönheitsoperationen;
 - 4) Praktiken der technisch basierten Selbstvermessung.
- Zur Verbreitung der Konsultation von Ratgeberliteratur liegen kaum Zahlen vor, auch ist das Feld sehr unübersichtlich.⁶⁴ Einer österreischen Umfrage aus dem Jahr 2015 zufolge antworteten zwei Prozent der Befragten auf die Frage, wer oder was sie am meisten in ihrer Lebensführung beeinflusst habe, mit »Bücher/Texte/Ratgeber«. Im Buchhandel insgesamt lag der Umsatzanteil der Ratgeberliteratur im Jahr 2017 mit 14,3 Prozent an dritter Stelle, hinter Belletristik (31,9 Prozent) sowie Kinder- und Jugendliteratur (16,3 Prozent).⁶⁵ Am meisten verkauften sich im Jahr 2015 Ratge-

63 Eine genauere Beschreibung der hier diskutierten Beispiele findet sich in Kapitel III. Für eine genauere Analytik der Praktiken vgl. Kapitel VI.

64 Dies gilt auch für den Bereich von Coaching und Therapie. Im Bereich des Business-Coaching ist Deutschland der drittgrößte Markt hinter dem US-amerikanischen und dem britischen Markt. Der Markt wächst, und Indizes zufolge weitet er sich zunehmend auch auf den Privatkundenmarkt aus. Unternehmen betrachten Coaching in wachsendem Maße nicht aus einer »defizit-, sondern [einer] lösungsorientierte[n] Perspektive« (<https://nlpcoach.wordpress.com/2019/01/29/coaching-in-zahlen/>), letzter Zugriff 24. 3. 2020.

65 Das sind 0,2 Prozent weniger als im Jahr 2016; daraus lässt sich aber keine allgemeine Tendenz ablesen. Vgl. Statista 2018, *Dossier: Buchmarkt*, (<https://>

ber zum Bereich Ernährung (25,7 Prozent), gefolgt vom Thema Gesundheit (20,4 Prozent) und Lebenshilfe/Alltag (15,5 Prozent), was sich auch in den Bestsellerlisten widerspiegelt.⁶⁶ Mit der zunehmenden Verbreitung von Smartphones (siehe unten) stellen Podcasts ein wachsendes Segment im Beratungsbereich dar, also digitale Audio- oder Videobeiträge zu bestimmten Themen, die man abonnieren kann. Auch hier steht das Thema Gesundheit im Jahr 2017 mit 39 Prozent weit oben, der Bereich »Ratgeber/Coaching/Produktivität« liegt bei 29 Prozent. Die Anzahl der HörerInnen von Podcasts in Deutschland ist über die letzten Jahre konstant gestiegen, von 2,1 Millionen im Jahr 2012 auf 7,5 Millionen im Jahr 2016.⁶⁷ Der Podcast von international bekannten Autoren wie etwa des US-Amerikaners Tim Ferriss zählt über 100 Millionen Zuhörer. Der Podcast beinhaltet neben Interviews mit »world-class performers« zu ihren jeweiligen Erfolgs- und Optimierungstricks im Alltag die Themen seiner Erfolgsbücher wie etwa *The 4-Hour Workweek* oder *The 4-Hour Chef*.⁶⁸ Insgesamt kommt eine Vielzahl der Selbstoptimierungs-Gurus aus dem US-amerikanischen Kontext, und mit Ausnahme der Bereiche Schönheit und Fitness scheint die Mehrzahl männlichen Geschlechts zu sein – eine genauere empirische Aufschlüsselung gibt es dazu aber noch nicht.

Was den Konsum leistungssteigernder Substanzen betrifft, bezeichnet (Neuro-)Enhancement in der Regel die Verbesserung mentaler kognitiver Funktionen, z.B. im Arbeits- und Bildungskontext; Doping hingegen wird zumeist mit der Steigerung sportlicher Leistungen über die »Verbesserung der zugrunde liegenden körperlichen Fähigkeiten«⁶⁹ in Verbindung gebracht. In der Sportsoziologie wird zwischen Doping (der Konsum verbotener Substanzen,

de.statista.com/statistik/studie/id/10912/dokument/buchmarkt-statista-dosier/, letzter Zugriff 27.3.2020, S. 25. Einige Zahlen zu den USA finden sich u. a. in Eva Illouz, *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*, Frankfurt/M. 2009, S. 273.

66 (https://www.amazon.de/gp/bestsellers/books/336502/ref=rg_bs_unv_b_2_189602_2), letzter Zugriff 24.3.2020.

67 Statista 2019, *Dossier: Podcasts* (<https://de.statista.com/statistik/studie/id/50128/dokument/podcasts/>), letzter Zugriff 27.3.2020, S. 36, S. 7.

68 (<https://tim.blog/podcast/>), letzter Zugriff 24.9.2020.

69 Franz Baumgarten u. a., »Neuroenhancement zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alltag«, in: Anja Dresen u. a. (Hg.), *Dopingforschung. Perspektiven und Themen*, Schorndorf 2015, S. 217-232, hier S. 221.

der bei Wettkämpfen kontrolliert und bei Aufdeckung sanktioniert wird) und »Substanzgebrauch zur Leistungssteigerung« im Freizeitsport und Breitensport unterschieden.⁷⁰ Zu Letzterem gibt es einzelne Schätzungen. Kläber zufolge haben 13 bis 16 Prozent der Kundinnen und Kunden von Fitness-Studios in Deutschland Erfahrungen mit einem Substanzgebrauch zur Leistungssteigerung, wobei die Grenze zu illegalen Praktiken des Dopings fließend ist.⁷¹ Geht man von einer Mitgliederzahl in Fitness-Studios von etwa zehn Millionen aus (2017), dann wären das 1,3 bis 1,6 Millionen Menschen. Ähnlich sehen die Zahlen zum Konsum leistungssteigernder Substanzen im Bereich Ausbildung und Arbeit aus. Laut einer Studie der DAK nehmen rund 5 Prozent der aktiv erwerbstätigen Personen zwischen 20 und 50 Jahren Medikamente ohne medizinische Notwendigkeit zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit ein, was einer Gesamtzahl von gut 1,3 Millionen Menschen entspricht; 2,2 Prozent tun dies häufig bis regelmäßig.⁷² Studien zum Neuro-Enhancement im Bildungsbereich in Deutschland kommen ebenfalls auf einen Anteil von um die zwei Prozent je nach Untersuchungsgruppe.⁷³

Auch für Schönheitsoperationen wurde für das Jahr 2009 eine Gesamtprävalenz von 2,3 Prozent der deutschen Bevölkerung ab

70 Pavel Dietz u. a., »Substanzgebrauch im Freizeit- und Breitensport«, in: Dresen u. a. (Hg.), *Dopingforschung*, S. 185-200, hier S. 187.

71 Mischa Kläber, »Entgleiser »Körperkult« und Medikamentenmissbrauch im Breitensport«, in: *Pharmakon 41* (2016), S. 43-48, hier S. 44.

72 DAK Forschung, *DAK Gesundheitsreport 2009*, S. 55-57. Für die Berechnung der Gesamtzahl von gut 1,3 Millionen Menschen wurden die Beschäftigtenzahlen aus dem Jahr 2010 verwendet (Statistisches Bundesamt, *Statistisches Jahrbuch 2018*, Regentin 2018, Kap. 13).

73 Eine Studie zum Neuro-Enhancement bei GymnasiastInnen und BerufsschülerInnen in Deutschland hat eine Lebenszeitprävalenz von 1,55 Prozent für die Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente zur kognitiven Leistungssteigerung ermittelt; für den Konsum illegaler Substanzen wie etwa Kokain oder Ecstasy lag sie bei 2,42 Prozent. Vgl. Andreas Franke u. a., »Non Medical Use of Prescription Stimulants and Illicit Use of Stimulants for Cognitive Enhancement in Pupils and Students in Germany«, in: *Pharmacopsychiatry* 44/2 (2011), S. 60-66. Bei Studierenden in Deutschland liegen die Werte bei 0,78 Prozent für die verschreibungspflichtigen Medikamente und bei 2,93 Prozent für illegale Substanzen. In den USA sind die Werte deutlich höher und reichen bei Elite-Einrichtungen an der Ostküste bis über 20 Prozent (vgl. Wagner, *Selbstoptimierung*, S. 50).

18 Jahren ermittelt, was etwa 1,5 Millionen Menschen entspricht. Im internationalen Vergleich stand Deutschland 2017 mit drei Prozent der weltweiten Behandlungszahlen an sechster Stelle hinter den USA (18,4 Prozent), Brasilien (10,4 Prozent), Japan (7,2 Prozent), Mexiko (4,4 Prozent) und Italien (4,1 Prozent). Der Anteil der Frauen liegt dabei deutlich über dem der Männer: In Deutschland wurden im Jahr 2018 84,3 Prozent aller Schönheitsoperationen an Frauen durchgeführt (weltweit 87,4 Prozent), was ein Indikator für die Verfestigung von Geschlechterrollen im Rahmen von Optimierungsanforderungen ist.⁷⁴ Hinsichtlich der Gesamten- denz konstatieren Appel u. a. im Jahr 2015, »dass die Bereitschaft, mithilfe einer invasiven Körpermodifikation die Verbesserung des eigenen Aussehens zu erreichen, stark angestiegen ist.«⁷⁵ Zusammenfassend ergeben die hier aufgeführten Zahlen zur Nutzung von Ratgeberliteratur, dem Konsum leistungssteigernder Substanzen sowie zu den Schönheitsoperationen eine statistisch relevante Größe von einigen Millionen Menschen in Deutschland, die eher zu- als abnimmt.

Betrachtet man darüber hinaus die Zahlen zum Self-Tracking, also die Verwendung digitaler Geräte zur Vermessung von körperlichen Werten oder Aktivitäten, dann steigen die Werte nochmals signifikant an. Laut einer Umfrage im Auftrag des Digitalverbands Bitkom benutzten im Jahr 2015 63 Prozent der deutschen Bevölkerung ab 14 Jahren ein Smartphone, was in etwa 44 Millionen Menschen entspricht. 74 Prozent dieser NutzerInnen luden sich zusätzliche Apps auf ihr Gerät herunter, darunter beispielsweise Fitness- oder Gesundheits-Apps.⁷⁶ Einer Schätzung zufolge waren

74 Dieter Korczak, »Schönheitsoperationen im Licht der empirischen Sozialwissenschaften«, in: *Face – ZWP Spezial*, Sozialwissenschaften (2010), (<https://epaper.zwp-online.info/epaper/sim/fa/2010/fo410/epaper/ausgabe.pdf>); DGAPC, *DGAPC-Statistik 2018*, S. 8, (https://www.dgapc.de/wp-content/uploads/2018/10/DGAPC-Statistik_2018.pdf); ISAPS, *Global Survey 2018 Press Release*, S. 2 (<https://www.isaps.org/wp-content/uploads/2019/12/ISAPS-Global-Survey-2018-Press-Release-English.pdf>), letzter Zugriff jeweils 27. 3. 2020.

75 Antonia Appel u. a., »Körperbild und Körperschmucks«, in: *Psychotherapeut* 60 (2015), S. 505-510, hier S. 509.

76 In Deutschland vermaßen laut einer Marktstudie rund 21 Prozent der Bevölkerung Daten in mindestens einem Lebensbereich. Vgl. Grieger & Cie Marktforschung, *Quantified Wealth Monitor 2016. Potenziale für die Monetarisierung von Self-Tracking und Kunden-Daten* (<https://docplayer.org/32147952-Dr-grieger-cie->

weltweit im Jahr 2017 325.000 verschiedene Gesundheits-Apps für Smartphones verfügbar; insgesamt wurden etwa 3,7 Milliarden Downloads in diesem Jahr verzeichnet.⁷⁷ In Deutschland ist bis zum Jahr 2018 die Zahl der Smartphone-Besitzer auf 89 Prozent der Bevölkerung geklettert, aber auch weltweit ist die Entwicklung rasant.⁷⁸ Betrachtet man nur junge Menschen (12-19 Jahre), liegen die Zahlen noch höher: Bereits im Jahr 2015 hatten laut JIM-Jugendstudie 92 Prozent der Jugendlichen in Deutschland ein Smartphone, im Jahr 2017 sogar 97 Prozent.⁷⁹ Der Besitz eines Smartphones oder die Installation einer Fitness-App macht einen zwar noch nicht zum Selbstvermesser oder zur Selbstoptimiererin. Die Wahrscheinlichkeit, eine/i zu werden, ist in Anbetracht dieser Zahlen aber hoch.

Die Soziologie hat nicht nur mit Blick auf diese Zahlen, sondern auch hinsichtlich der oben dargelegten gesellschaftlichen Entwicklungen und Zusammenhänge allen Grund, sich mit dem Thema Selbstoptimierung zu beschäftigen, denn es berührt zentrale soziologische Forschungsfelder und Fragestellungen. Dies betrifft auf der grundsätzlichsten Ebene die Frage nach Struktur und Beschaffenheit moderner und spätmoderner Gesellschaften und Formen der Vergesellschaftung. Dazu gehört des Weiteren die Frage nach dem kulturellen System der westlichen Moderne, also nach den leitenden Ideen und Werten. Eine wichtige Rolle spielen darüber hinaus die weitaus umfassenderen Prozesse der Ökonomisierung,

marktforschung.html), letzter Zugriff 10. 9. 2020. Das ist etwas weniger als in Frankreich, wo im Jahr 2016 laut einer Umfrage 24 Prozent der Bevölkerung ein digitales Gerät zur Selbstvermessung verwendete. In den USA gaben bei einer repräsentativen Telefonbefragung aus dem Jahr 2013 sogar 60 Prozent an, ihr Gewicht, ihre Ernährung und ihre Bewegung zu tracken. Vgl. Faustine Régner, Louis Chauvel, »Digital Inequalities in the Use of Self-Tracking Diet and Fitness Apps: Interview Study on the Influence of Social, Economic, and Cultural Factors«, in: *JMIR mHealth and uHealth* 6/4 (2018). Zu Fitness-Apps vgl. Statista 2018, *Dossier: Fitness Apps* (<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/859815/umfrage/nutzung-von-fitness-apps-in-deutschland>), letzter Zugriff 27. 3. 2020.

77 (<https://www.fda.gov/medical-devices/digital-health-center-excellence/device-software-functions-including-mobile-medical-applications>), letzter Zugriff 8. 4. 2020.

78 (<https://www.techbook.de/mobile/smartphones/huawei-apple-co-unloesbares-problem>), letzter Zugriff 24. 3. 2020.

79 Sabine Feterabend u. a., *JIM 2017. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*, Stuttgart 2017, S. 8.

der Quantifizierung oder auch der immer weiter reichenden Technisierung des Sozialen. Ebenfalls zu berücksichtigen sind neuartige Praktiken der Valorisierung im Kulturkapitalismus (Andreas Reckwitz) wie das Branding bestimmter Nährstoffe als »Superfood«, neue Formen der Soziokalkulation (Uwe Vormbusch) oder auch der Verdattung und Vermessung des Sozialen (Steffen Mau). Schließlich werden ebenso Fragen nach Praktiken der Distinktion (Pierre Bourdieu), der Stillisierung (Hans-Peter Müller) und Singularisierung (Reckwitz) der Lebensführung berührt wie auch solche nach den gegenwärtigen Formen und Modi der Subjektivierung, die eng mit makrogesellschaftlichen Entwicklungen verbunden sind. Das Themenfeld der Selbstoptimierung ist also sehr ergebnisreich und in einer einzigen Arbeit nicht zu bewältigen. Das Ziel dieser Studie ist es vor diesem Hintergrund, ein genaueres und theoretisch fundiertes Verständnis von Selbstoptimierung zu entwickeln, Einblicke in ihre historische Tiefendimension, ihre semantischen Ausprägungen und ihre gesellschaftliche Einbettung in der Gegenwart zu liefern und einen Analyserahmen für die weitere empirische und theoretische Forschung zu diesem Thema zu entwickeln.

Aufbau des Buches

Nach diesem einleitenden Kapitel folgt im nächsten, zweiten Kapitel eine begriffshistorische Perspektivierung von Selbstoptimierung. Herkunft und Bedeutungen der Begriffe Optimum, Optimierung und Selbstoptimierung werden ebenso herausgearbeitet wie die aktuellen Verwendungsweisen von Selbstoptimierung im öffentlichen Diskurs. Letzteres wird am Beispiel der Wochenzeitung *Die Zeit* dargestellt. Die mediale Analyse macht den kulturkritischen Unter-ton deutlich, der für die deutschsprachige Debatte um Selbstoptimierung, zumindest in einem eher linksliberalen Blatt wie *Die Zeit*, typisch ist. Im Schlussteil des Kapitels werden die gesellschaftlichen Implikationen der herausgearbeiteten Ergebnisse thematisiert und die Optimierungsemantik in Zusammenhang mit der Art der Gesellschaftsstruktur gebracht.

Das dritte Kapitel legt den Fokus auf die Praktiken der Selbstoptimierung und bietet eine erste Übersicht über verschiedene Typen. Daran anschließend geht es um die Frage, ob es derartige

Praktiken schon vor der Begriffserfindung in den 1950er-Jahren gegeben hat. Es wird argumentiert, dass Idee und Praxis der Selbstverbesserung eine sehr lange historische Vergangenheit haben und es in diesem Kontext auch Beispiele für Formen der Verbesserung gegeben hat, die im weiteren Sinne optimierend sind. Sucht man aber – entsprechend einer engeren Definition – nach Praktiken, die primär selbstbezogen sind und dem Prinzip einer grenzenlos steigbaren Performanz und systematisch kontrollierter Verbesserbarkeit folgen, wird man in der Vormoderne und bis weit ins 19. Jahrhundert hinein nicht fündig werden. Dies gilt umso mehr, wenn man nach technisch basierten Varianten oder einem gesellschaftlichen Leitbild der Selbstoptimierung fragt.

Das vierte Kapitel führt diese historische Perspektive weiter und fragt nach den kulturellen Voraussetzungen dafür, dass sich eine engere Idee von Selbstoptimierung überhaupt herausbilden kann. Zur Beantwortung dieser Frage werden drei Konzepte aus dem kulturellen Leitprogramm der westlichen Moderne näher betrachtet, was jeweils anhand eines zentralen Referenzautors geschieht: Bildung (Wilhelm von Humboldt), Fortschritt (Marquis de Condorcet) und Rationalisierung (Max Weber). Daran schließt sich ein vierter Abschnitt über ein Ratgeberbuch von Gustav Großmann zur Selbstrationalisierung aus den 1920er-Jahren an. Das Buch selbst wie auch sein Autor sind weit von der kulturhistorischen Bedeutung eines Humboldt, Condorcet oder Weber entfernt. Gleichwohl ist der Text aus inhaltlichen Gründen interessant und bedeutsam, weil sich in ihm bereits zentrale Bausteine der deutlich späteren Diskussionen zum »unternehmerischen Selbst« finden und sich an diesem Beispiel die Differenzen zwischen (Selbst-)Rationalisierung und Selbstoptimierung gut verdeutlichen lassen.

Das fünfte Kapitel fasst den Forschungsstand in der kultursoziologischen Diskussion in Deutschland zusammen, der neben inhaltlich-analytischen Bausteinen auch wichtige Bestandteile zur weiteren historischen wie auch gesellschaftlichen Einordnung von Selbstoptimierung liefert. Ein zentraler Impuls für die kultursoziologische Diskussion in Deutschland kam aus Frankreich, und zwar aus den biopolitischen Schriften von Michel Foucault, auch wenn dieser selbst den Begriff der Optimierung nur beiläufig verwendet und nicht weiter ausgeführt hat. Für die deutschsprachige Diskussion werden vier theoretische Argumentationsmodelle

herausgearbeitet: eine kontingenztheoretische Genealogie von Optimierung (Michael Makropoulos), die Perspektive einer Ökonomisierung des Sozialen (Ulrich Bröckling; Stefanie Duttweiler), eine Theorie massenkultureller Subjektivierung (Hannelore Bublitz) und eine kulturtheoretische Analyse moderner Subjektkulturen (Andreas Reckwitz). In allen vier Herangehensweisen wird Selbstoptimierung als spezifisch modernes beziehungsweise genauer: spätmodernes Phänomen begriffen, das auf einem Prozess der Überbietung basiert. Dennoch geht es in diesen Schriften meist nur am Rand um die Optimierung des Selbst, und es fehlt entsprechend eine konzise analytische Beschreibung und theoretische Einbettung.

Ausgehend von diesem Befund geht es im sechsten Kapitel darum, eine eigene analytische Perspektive auf Selbstoptimierung zu entwickeln. Dafür wird als Erstes ein Kontrastbeispiel zu Selbstoptimierung beschrieben: Michel Foucaults Darstellung der antiken »Sorge um sich«. Als Zweites folgt eine Präsentation des inhaltlichen Kerns von Selbstoptimierung anhand ihrer zeitlichen, sachlichen und sozialen Dimension. Damit wird eine idealtypische Darstellung der Idee von Selbstoptimierung geliefert. Nach einem dritten Abschnitt, der weitere analytische Präzisierungen zum Konzept des Selbst und zu den Selbstverhältnissen enthält, beschäftigt sich der vierte Teil des Kapitels mit Selbstoptimierung als Praxis. Hier werden die Logik der Praxis im Allgemeinen sowie die Struktur selbstoptimierender Praktiken im Besonderen dargestellt. Im fünften Teil geht es um Selbstoptimierung als Subjektivierung und als Lebensführung. Damit werden zwei unterschiedliche theoretische Ansätze beleuchtet, mit denen ein Verständnis von Selbstoptimierung auf der Akteursebene gewonnen wird und die sehr weitreichende Konsequenzen für die Persönlichkeit und für die Alltagsgestaltung haben.

Das siebte und abschließende Kapitel bietet zunächst eine Zusammenfassung der zentralen Ergebnisse des Buches. Daran anschließend werden auf Grundlage ausgewählter aktueller Gesellschaftsdiagnosen die Rolle und die Bedeutung von Selbstoptimierung in der Gegenwart diskutiert. Mit dieser zeitdiagnostischen Einordnung, gedacht als Beitrag zu einer öffentlichen Debatte zu diesem Thema, endet das Buch.

Anlage 2:

VII Selbstoptimierung heute

Selbstoptimierung ist ein schillernder Begriff und ein zentraler Topos der Gegenwart. Wie sich gezeigt hat, liegen die Wurzeln des Optimierungsbegriffs in einer ökonomisch-technischen Gedankenwelt, die mit dem Zusatz »Selbst« auf den Menschen übertragen werden. Genau darin sehen die einen das Skandalon, die anderen hingegen einen Anreiz zur Selbstbearbeitung. Die einen kritisieren den allgegenwärtigen Optimierungssprech als Ausdruck eines »NewLiberalSpeak«,¹ für die anderen steht der Begriff für ein positiv besetztes individuelles und gesellschaftliches Leitbild. Es handelt sich also um keinen unschuldigen Begriff (wenn es so etwas überhaupt gibt), sondern um einen, in dem sich gesellschaftliche Tendenzen wie unter einem Brennglas bündeln. Genau das macht ihn so interessant für die Soziologie wie auch für die anderen Kultur- und Sozialwissenschaften.

Selbstoptimierung umschreibt zudem eine vielfältige Praxis, die sich auf den eigenen Körper, auf die eigene Psyche sowie auf die eigenen Handlungen bezieht und auf immer weiter gehende Verbesserungen zielt. Die konkreten Praktiken reichen von der Einnahme leistungssteigernder Mittel über Modifikationen und technisch-digitale Ergänzungen der körperlich-psychischen Struktur bis hin zu spezifischen Formen der Ernährung, Bewegung und Alltagsgestaltung. Es gibt alltägliche und radikale Versionen von Idee und Praxis der Selbstoptimierung, solche, die bei den Subjekten gewissermaßen an der Oberfläche verbleiben, und solche, die einen tiefer gehenden Einfluss auf die Werte und Persönlichkeitseigenschaften haben und zu einer Form der Subjektivierung oder Lebensführung werden können. Im letztgenannten Fall bildet sich unter dem Leitbild der Selbstoptimierung ein instrumentelles Selbstverhältnis heraus, das zuvorderst und vor allem darauf gerichtet ist, eine Form von ökonomischem, kulturellem, sozialem und/oder symbolischem Mehrwert zu erzielen. Die Mehrwertortri-

entierung sowie das zweckrationale, die erzielten Ergebnisse systematisch kontrollierende Vorgehen gehören zum Grundgedanken der Optimierung. Optimierung, Perfektibilitätsstreben und Überbietbarkeit bilden den sachlichen Kern von Selbstoptimierung, das Prinzip der Entgrenzung macht ihre zeitliche Dimension aus und ein individueller Selbstbezug ihre soziale.

Diese inhaltliche Ausgestaltung der Selbstoptimierungs-idee basiert wiederum auf bestimmten kulturellen Voraussetzungen, die sich erst mit der Entwicklung der (westlichen) modernen Gesellschaft herausgebildet haben und für die hier exemplarisch die Ideen von Bildung, Fortschritt und Rationalisierung betrachtet wurden. Mit Bildung wird das Terrain für den moralischen Appell einer auf Selbstverbesserung zielenden Arbeit an sich selbst vorbereitet. Der Fortschrittsgedanke beinhaltet die Idee einer strukturell offenen Prozessdynamik, die sich von Vorstellungen eines festen und begrenzten Zielhorizonts löst. Mit Rationalisierung ist der Gedanke verbunden, dass es einen klar bestimmbaren, bestmöglichen Weg zur Verbesserung gibt, sofern sämtliche Einheiten genau bestimmt und in ihrer Funktionsweise und in ihrem Zusammenwirken analysiert werden. Selbstoptimierung basiert in der einen oder anderen Form auf diesen drei Ideen. Sie ist daher in einem allgemeinen Sinn eine moderne Idee, die aber erst im Verlauf des 20. Jahrhunderts und insbesondere in der Zeit um die Jahrtausendwende eine konkretere Gestalt annimmt. Gustav Großmanns Projekt der Selbstoptimierung aus den 1920er-Jahren nimmt schon einiges vorweg, hat aber mit dem primären Fokus auf Arbeit und Beruf einen eingeschränkten Wirkungsbereich und steht noch klar in der tayloristischen Tradition der Suche nach dem »one best way«.²

Erst ab den 1950er-Jahren kommen sukzessive verschiedene Elemente zusammen, die für die Ausbildung der Idee von Selbstoptimierung in einem engeren Sinne wichtig sind. Dazu gehören auf struktureller Ebene Faktoren wie die Ausbreitung sozialer Mobilität und die zunehmende Orientierung an Konkurrenz und Wettbewerb im Zuge des ökonomischen Strukturwandels. Im Bereich der kulturellen Entwicklung spielen Prozesse der wachsenden

² Auch der moderne Hochleistungssport ist aufgrund seiner endemischen Wertbeurteilung, quantifizierenden Vermessung und seines ausgeprägten Körperbezugs ein Bereich, in dem sich frühe Ausprägungen der Idee und Praxis von Selbstoptimierung finden lassen.

¹ Pierre Bourdieu, Loïc Wacquant, »NewLiberalSpeak: Notes on the New Planetary Vulgate«, in: *Radical Philosophy* 105/1 (1991), S. 2-5.

Individualisierung, des Strebens nach Selbstverwirklichung und Besonderheit ebenso wie die Ausbreitung von Ideen personenbezogener Leistungsparameter wie Exzellenz, individuelle Performanz und Fitness eine Rolle. Im Bereich der Technik kommen heute die digitalen Technologien sowie die biotechnischen und neuro-wissenschaftlichen Entwicklungen hinzu. Dadurch werden erst die technischen Voraussetzungen für neuartige Praktiken der Vermessung, technischen Ergänzung und äußeren oder auch inneren Manipulationen am Selbst geschaffen.³ Anders als noch bis weit ins letzte Drittel des 20. Jahrhunderts hinein erreicht der instrumentelle Zugriff nun dank neuartiger (bio-)technischer Methoden und digitaler Artefakte zur Vermessung und Erweiterung der körperlichen Strukturen zugleich intimere Bereiche, ja erstreckt sich bis hin zur genetischen Manipulation des Menschen selbst. Daraus resultiert auch eine neue Qualität und Reichweite möglicher Risiken und Gefahren für die körperliche und psychische Gesundheit der betroffenen Personen wie auch für die menschliche Gattung insgesamt.⁴

Grundsätzlich verweist Selbstoptimierung nicht auf ein Leben in Genuss und Muße, sondern in Arbeit und Anstrengung, denn selbstoptimierende Praktiken sind »ohne vorstellbaren Endzustand und ohne erreichbare Erfüllung und Vollendung«.⁵ Gleichzeitig steigt im Rahmen der fortwährenden Selbstoptimierungsprozesse die Sensibilität für bestehende Unzulänglichkeiten bei sich und auch bei anderen – und wer sucht, der findet. Dies ist nicht nur anstrengend, sondern macht womöglich unglücklich, krank und depressiv. Die Qualität sozialer Beziehungen kann zudem durch

3 Alain Ehrenberg, *Die Mechanik der Leidenschaft. Gehirn, Verhalten, Gesellschaft*, Berlin 2019; Petra Gehring, *Was ist Biomacht? Vom zweifelhaften Mehrwert des Lebens*, Frankfurt/M., New York 2006.

4 Des Weiteren tauchen neue Problemlagen auf, etwa die Frage, was mit den Unmengen an aktiv oder passiv, selbst- oder fremdgenerierten individuellen Körper- und Aktivitätsdaten passieren soll. Diese Frage stellt sich umso mehr dann, wenn kommerzielle Unternehmen wie Anbieter von Self-Trackern im Spiel sind, die keinen oder nur eingeschränkten ethischen Standards folgen.

5 Michael Wimmer, »Perfektionierung des Unverbesserlichen: unvermeidbar und unmöglich«, in: *Psychosozial* 38/3 (2015), S. 81-102, hier S. 87. Dies gilt zumindest für die prinzipielle Idee von Selbstoptimierung. Im konkreten Anwendungsfall sind selbstoptimierende Praktiken nicht notwendigerweise unersättlich: Man kann ein konkretes Ziel optimieren wollen und damit zufrieden sein.

die bisweilen extreme Form von Selbstbezogenheit leiden, die mit Selbstoptimierung einhergeht. Gleichwohl erfahren manche Akteure in selbstoptimierenden Praktiken auch eine Form der individuellen Erfüllung und Bestätigung, begreifen sich also genau darüber als selbstwirksame, leistungsstarke, erfolgreiche, schöne oder auch als kreative und technikaffine Subjekte. Je nach Faktoren wie Alter, Geschlecht, sozialer Schichtzugehörigkeit und Kapitalausstattung optimieren sich die Menschen auf unterschiedliche Art und Weise und in unterschiedlicher Intensität. Manche optimieren sich, weil sie strukturell dazu genötigt werden, andere, weil sie »extrem neugierig« hinsichtlich möglicher Veränderungen an Körper und Psyche sind und geradezu spielerisch damit umgehen.⁶ Wiederum andere optimieren sich schlicht deshalb, weil es technisch möglich ist, weil es gesellschaftlich gewünscht und gefordert wird, weil es Selbstbestätigung und individuelles Vorankommen verspricht beziehungsweise weil es den verinnerlichten Wertmaßstäben entspricht.

Selbstoptimierung wirkt nicht nur individualisierend, sondern auch vergesellschaftend. Über selbstoptimierende Praktiken lässt sich eine Form der Zugehörigkeit zu bestimmten sozialen Gruppen herstellen, etwa wenn im Fitness-Studio der Anschluss an diejenigen gesucht wird, die leistungssteigernde Mittel konsumieren. Selbstoptimierung hat demnach eine »paradoxe Funktion«: Sie »stärkt Individualitätsgefühle« und ist gleichzeitig »ein Nachweis der Konformität und Loyalität in Kulturen und Gesellschaften, die ihre Mitglieder auf Selbstoptimierung verpflichten«.⁷ Zwar mag sich Selbstoptimierung vor allem bei gebildeten Mittelschichtangehörigen in den urbanen Zentren finden, sie ist aber auch jenseits dieser sozialen Gruppe verbreitet und richtet sich potenziell an alle. Dies liegt auch am zunehmenden Wissen über »optimale« Formen der Ernährung, Bewegung und Lebensführung sowie an der Ver-

6 Persönliches Interview mit einem Biohacker, Helsinki, November 2019. Vgl. zu diesem Unterschied auch Hartmut Rosa, der zwischen dem von Sennett beschriebenen *Drifter* und der Figur des *Spielers* unterscheidet. Während sich die erste Figur äußeren Anforderungen passiv ausgesetzt fühlt, ist die zweite in der Lage, damit spielerisch und souverän umzugehen. Hartmut Rosa, »Beschleunigung und Depression – Überlegungen zum Zeitverhältnis der Moderne«, in: *Psyche* 65/11 (2011), S. 1041-1060.

7 Jürgen Straub, Oswald Balandis, »Niemand genügt! Selbstoptimierung und Enhancement. Attraktive Praktiken für verbesserungswillige Menschen?«, in: *Familien-dynamik. Systemische Praxis und Forschung* 1 (2018), S. 72-83, hier S. 80.

marktung entsprechender Produkte und Handlungsprogramme – Selbstoptimierung beschreibt nicht zuletzt einen riesigen expandierenden Produktmarkt. Darüber hinaus hält die Massen- und Konsumgesellschaft für jeden das passende Angebot bereit – McFIT oder Holmes Place, Nahrungsergänzungsmittel der Drogeriehausmarke oder vom exquisten Spezial-Internethandel, die noble Schönheitsklinik oder das günstige Angebot für den kleinen Geldbeutel. Den konsumbasierten Formen selbstverwirklichender oder *lifestyle*-orientierter Selbstoptimierung sind daher keine Grenzen gesetzt, aber auch der soziale und ökonomische Wettbewerb sowie die medialen Formate der Selbstpräsentation sorgen dafür, dass sich Idee und Praxis von Selbstoptimierung vermutlich weiter ausbreiten werden. Zusammengefasst verweisen diese Faktoren auf eine gesellschaftliche Dimension von Selbstoptimierung, die historisch einzigartig und spezifisch für gegenwärtige Gesellschaften westlichen Typs ist. Noch nie zuvor hat es das Phänomen der Selbstoptimierung in dieser umfassenden Form und mit dieser gesellschaftlichen Reichweite gegeben.

Wofür nun steht Selbstoptimierung heute? Welche gesellschaftliche Relevanz und zeitdiagnostische Bedeutung hat sie? Welche Folgen, allgemeineren gesellschaftlichen Dynamiken und Konflikte sind mit ihr verbunden? Die Beantwortung dieser Fragen ist eng mit dem allgemeinen Verständnis gegenwärtiger Gesellschaften verbunden, dem man folgt. Es macht beispielsweise einen Unterschied, ob man aus einer Steigerungs- oder aus einer Suffizienzperspektive auf die Gesellschaft blickt. Es können hier selbstredend nicht alle möglichen Betrachtungsweisen von Gesellschaft mit Blick auf ihre Relevanz für Selbstoptimierung abgebildet werden. Die folgende Diskussion einiger aktueller Gesellschaftsdiagnosen versteht sich daher nur als Beitrag zu einer viel breiteren Diskussion. Sie zeigt einige zentrale Perspektiven auf, liefert aber kein erschöpfendes Bild der gegenwärtigen Rolle und Bedeutung von Selbstoptimierung.

Ein wichtiger Repräsentant der gesellschaftlichen Steigerungs- perspektive ist Hartmut Rosa. Er vertritt in seinem Buch *Resonanz* unter anderem die These, dass ein zentrales Charakteristikum gegenwärtiger Gesellschaften in einer dynamischen, auf Steigerung zielenden Form der Stabilisierung liegt.⁸ Mit »dynamischer Stabilisierung« bezeichnet Rosa diejenige Lage, in der sich die »Basisinstitutionen der Gesellschaft« aus den Bereichen Politik, Ökonomie, Arbeit, Sozialstaatlichkeit und Bildung »nur im Modus der Steigerung zu reproduzieren und zu erhalten vermögen, dass sie mithin also systematisch auf (ökonomisches) Wachstum, auf (technische und kulturelle) Beschleunigung sowie auf politische Aktivierung [...] angewiesen sind, um ihren Status quo zu stabilisieren und ihre Struktur zu erhalten.«⁹ Die gegenwärtige Gesellschaft ist damit nicht nur in einem allgemeinen Sinn produktiv, sondern ihre Logik ist analog zur Welt der kapitalistischen Produktion »im Kern *dynamisch*: Sie erzwingt eine fortwährende Veränderung (oder »Umwälzung«) der materialen und sozialen Strukturen der Gesellschaft.«¹⁰

Überträgt man diesen Gedanken auf die individuelle Ebene und auf die Idee der Selbstoptimierung, so erscheint diese als eine Form der dynamischen Stabilisierung des Selbst. Selbstoptimierung bildet hier die Voraussetzung für eine »optimale Funktionsweise«¹¹ in der Gesellschaft wie auch dafür, nicht den Anschluss an eine dynamische Umwelt zu verlieren. Eine auf dynamischer Steigerung basierende gesellschaftliche Struktur setzt demnach Individuen voraus und bringt solche zugleich hervor, die ebenfalls auf permanente Aktivität, Anpassung und Steigerung setzen. Mit anderen Worten: Selbstoptimierung stabilisiert und perpetuiert gesellschaftliche Prozesse auf der Mikro-Ebene der Akteure. Selbstoptimierende Praktiken führen vielleicht auch zu besseren Ergebnissen der persönlichen Leistungsbilanz und liefern damit die notwendige motivationale Grundlage zum Weitermachen, stellen aber vor allem sicher, nicht den Anschluss zu verlieren. So wie technische Gerätschaften auf regelmäßige Updates und neue Betriebssysteme angewiesen sind, um

findung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Arbeitseinerung, Berlin 2012, S. 347; Hervorhebung im Original.

9 Hartmut Rosa, *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin 2016, S. 518 f.

10 Hartmut Rosa, »Kapitalismus als Dynamisierungsspirale – Soziologie als Gesellschaftskritik«, in: Klaus Dörte u. a., *Soziologie – Kapitalismus – Kritik. Eine Debatte*, Frankfurt/M. 2012, S. 87-125, hier S. 97; Hervorhebung im Original.

11 Der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers, Ende der 1950er-Jahre Mitbegründer der Humanistischen Psychologie, sprach in einem »visionären Sinn« von der »fully functioning person«. Vgl. Jürgen Straub, »Selbstoptimierung im Zeichen der »Autonomie«. Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der »therapeutischen Kultur« zur »Optimierungskultur«, in: *Psychotherapie & Sozialwissenschaft* 15/2 (2013), S. 5-38, hier S. 26.

findung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Arbeitseinerung, Berlin 2012, S. 347; Hervorhebung im Original.

9 Hartmut Rosa, *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin 2016, S. 518 f.

10 Hartmut Rosa, »Kapitalismus als Dynamisierungsspirale – Soziologie als Gesellschaftskritik«, in: Klaus Dörte u. a., *Soziologie – Kapitalismus – Kritik. Eine Debatte*, Frankfurt/M. 2012, S. 87-125, hier S. 97; Hervorhebung im Original.

11 Der amerikanische Psychologe und Psychotherapeut Carl Rogers, Ende der 1950er-Jahre Mitbegründer der Humanistischen Psychologie, sprach in einem »visionären Sinn« von der »fully functioning person«. Vgl. Jürgen Straub, »Selbstoptimierung im Zeichen der »Autonomie«. Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der »therapeutischen Kultur« zur »Optimierungskultur«, in: *Psychotherapie & Sozialwissenschaft* 15/2 (2013), S. 5-38, hier S. 26.

noch funktionstüchtig zu bleiben, müssen demnach auch die Subjekte beständig an ihrer Optimierung arbeiten, um im Rennen zu bleiben. Selbstoptimierende Praktiken werden im Rahmen dieser Interpretation also zu einer ebenso notwendigen wie naheliegenden Handlungsstrategie. Über sie läuft die gesellschaftliche Anpassung, sie halten die Menschen auf Trab und bieten ihnen eine Form der persönlichen Befriedigung im Streben nach permanenter Aktivität und individueller Leistungssteigerung.

Welche Bedeutung aber erhalten Idee und Praxis der Selbstoptimierung, wenn sich die Gesellschaft nicht mehr, oder zumindest nicht mehr ausschließlich, im Steigerungsmodus befindet? Ein derartiges Setting beschreibt Denis Hänzli mit dem »Potentialitätsregime« gegenwärtiger Gesellschaften. Hänzli's These lautet, dass sich in gegenwärtigen Gesellschaften ein »Ideal[] der (Selbst-)Investition« herausbildet, das Teil ebendieses Regimes ist und in der »unserer Tage fast allgegenwärtigen Rede von ›Potenzialen« seinen diskursiven Ausdruck findet«. ¹² In so verschiedenen gesellschaftlichen Feldern wie Bildung, Kunst, Arbeit, Sport, Landwirtschaft, Finanzwirtschaft und noch vielen mehr gehe es an zentraler Stelle letztlich immer um die Frage der Entdeckung, Aktualisierung und Realisierung gegebener oder zukünftiger Potenzialre. Hänzli zufolge basiert diese gesellschaftliche Orientierung aber nicht mehr nur auf einer unbegrenzten Steigerungslogik, sondern auch auf einem »Algorithmus der (Selbst-)Suffizienz«:

Alles in allem also produziert das Potenzialitätsregime durchaus auch, wenn nicht zuvorderst Momente der (Selbst-)Begrenzung, zeitigt das Praxisideal der Potenzialverwirklichung also durchaus auch, wenn nicht bevorzugt Effekte eines – zweifellos eher konservativen denn möglicherweise weiterenden – »Sichklammern[s] an das unmittelbar Vorhandene« (Mannheim 1984: III), wie es unserer Tage etwa mittels Potenzialanalysen dingfest gemacht werden will oder kurzerhand unter Rekurs auf eben *das* geltend gemacht werden kann, was einen als Individuum – oder auch als Institution – der innersten und ureigensten Potenzialität nach ausmache. ¹³

12 Denis Hänzli, »Verheißungsvolle Potenziale. Ein neues Ideal der zukunftssicheren (Selbst-)Investition?«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 25/1-2 (2015), S. 215-236, hier S. 218. Vgl. ebenfalls Ehrenberg, *Die Mechanik der Leidenschaft*.

13 Denis Hänzli, »Die Regulierung der Potenzialität. Versuch über den Künstler im Zeitalter seiner sozialen Mustersüchtigkeit«, in: *Schweizerische Zeitschrift für Soziologie* 43/2 (2017), S. 423-443, hier S. 435f., Hervorhebungen im Original.

In diesem Fall passt die Entgrenzungslogik der Selbstoptimierung nicht eins zu eins zum gesamtgesellschaftlichen Kontext als dessen Stabilisierungsform auf der individuellen Ebene. Stattdessen ergeben sich für Idee und Praxis der Selbstoptimierung verschiedene mögliche Bedeutungen. Selbstoptimierende Praktiken können in diesem Rahmen für eine experimentell eigensinnige Logik stehen, der zufolge die Akteure trotz eines vermeintlich feststehenden ›inneren Bauplans‹ (Maria Montessori) auf Grenzüberschreitungen zielen, etwa in Form völlig neuer körperlicher oder psychischer Erfahrungen. Sie können aber auch ein Mittel sein, sich der Gesellschaft anzupassen, indem sie innerhalb der bestehenden Grenzen das Potenzial bestmöglich zu mobilisieren helfen. Selbstoptimierung wird hier für die Akteure gleichsam zum Mittel, um den vorgesehenen gesellschaftlichen Platz einzunehmen; der für die Idee der Selbstoptimierung charakteristische Moment der Überbietung kommt also nur in einem sehr eingeschränkten Maße zur Geltung. Daraus ergibt sich auch die dritte Bedeutungsebene von Selbstoptimierung in diesem Kontext. Sie gerinnt zur Ideologie, wenn den Menschen nur vorgetäuscht wird beziehungsweise sie selbst davon überzeugt sind, dass ihrem Selbstentfaltung- und Steigerungsstreben keine Grenzen gesetzt sind, tatsächlich aber jeder nur gemäß verschiedener Potenzialitätskriterien bestimmten Funktionen oder Kategorien zugeordnet wird.

Eine weitere Perspektive auf Selbstoptimierung ergibt sich, wenn man als herausragendes Charakteristikum gegenwärtiger Gesellschaften ihre Komplexität und Unübersichtlichkeit hervorhebt. Gemeint sind hier nicht die klassischen Diskussionen zur funktionalen Differenzierung moderner Gesellschaften, sondern der Argumentationsstrang, der die gar nicht mehr so »neue Unübersichtlichkeit« thematisiert, die aber in Zeiten von globaler Klimakrise und Corona-Pandemie besonders akut zu sein scheint: »So viel Wissen über unser Nichtwissen und über den Zwang, unter Unsicherheit handeln und leben zu müssen, gab es noch nie.« ¹⁴ Dieses Wissen

Zum eingeschobenen Mannheim-Zitat vgl. Karl Mannheim, *Konservatismus. Ein Beitrag zur Soziologie des Wissens*, Frankfurt/M. 1984.

14 Jürgen Habermas, »So viel Wissen über unser Nichtwissen gab es noch nie«, Interview zur Corona-Pandemie, *Frankfurter Rundschau*, 15. 4. 2020 (<https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/juergen-habermas-coronavirus-krise-covid-19-interview-13642491.html>), letzter Zugriff 5. 9. 2020; Jürgen Habermas, *Die neue Unübersichtlichkeit. Kleine politische Schriften V*, Frankfurt/M. 1984.

über das Nichtwissen wirkt bei manchen politisch mobilisierend, bei anderen befördert es hingegen Apathie und Resignation. Für eine dritte Gruppe ist es der Grund, sich nur mehr mit sich selbst zu beschäftigen. Idee und Praxis der Selbstoptimierung werden hier also zur Antwort auf gesellschaftliche Unübersichtlichkeiten, denn sie bieten einen klaren Handlungsrahmen, Orientierung und Sinn:

Die individuozentrische Rückbeziehung und der selbstbesorgte oder selbstgefällige Rückzug auf sich gestatten es, das gestaltende, produktive Handeln auch dann fortzusetzen, wenn eine Person in der ›äußeren‹ Welt nichts mehr auszurichten hat (oder zu sagen und zu gestalten zu haben glaubt). Der Erfolg rekursiven selbstoptimierenden Handelns hängt nicht davon ab, dass ich andere und anderes ändere, sondern ›allein‹ mich selbst. Dieses Handeln kann kompensatorische Funktionen übernehmen in einer Welt, in der das Subjekt auch deswegen auf sich zurückgeworfen ist, weil diese Welt intransparent und unübersichtlich und selbst durch kollektives (politisches) Handeln nicht mehr gestaltbar, kontrollierbar und steuerbar erscheint. Das eigene Selbst ist und bleibt es – jedenfalls in einigen Dimensionen und Aspekten und insgesamt sogar in so vielen (und immer wieder anderen, neuen), dass es als unerschöpfliche Quelle selbstoptimierenden Handelns und der damit verwobenen ›positiven Erlebnisse‹ attraktiv und faszinierend ist.¹⁵

Das Selbst wird hier vielleicht nicht zum einzigen, aber doch zu einem paradigmatischen Feld für Verbesserungen.¹⁶ Doch für welche sozialen Gruppen trifft das zu? Im ersten Kapitel wurde die ›neue Mittelklasse‹¹⁷ als zentrale Trägerschicht von Selbstoptimierung benannt. Teile ihrer Anhängerschaft scheinen eine Manifestation jenes ›menschlichen Typus‹ zu sein, der gegenwärtig, zumindest in der westlichen Welt, ›die optimalen Chancen‹ hat, ›zum herrschenden zu werden‹,¹⁸ denn niemand hat den ›strukturierte[n] Aktivierungsimperativ‹¹⁹ so sehr internalisiert und in seine alltägliche Lebensführung implementiert wie sie. Doch diese (vermutete)

15 Straub/Balandis, ›Niemand genügt‹, S. 79.

16 Zygmunt Bauman, *Retrotopia*. Berlin 2017, S. 148. Vgl. auch Kapitel I.

17 Vgl. Andreas Reckwitz, *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017.

18 Max Weber, ›Der Sinn der ›Wertfreiheit‹ der soziologischen und ökonomischen Wissenschaften‹, in: ders., *Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre*, hg. von Johannes Winckelmann, Tübingen 1988 [1917], S. 489–540, hier S. 517.

19 Dörre u. a. *Soziologie – Kapitalismus – Kritik. Eine Debatte*, S. 297.

Vormachtstellung bleibt nicht ohne Widerstand, wie sich gegenwärtig in besonders dringlicher Weise zeigt.²⁰

Cornelia Koppetsch liefert in ihrer Studie *Die Gesellschaft des Zorns* eine Argumentationsfolie, mit deren Hilfe sich Idee und Praxis von Selbstoptimierung als Ausdruck gesellschaftlicher Kräfteverhältnisse und von Machtkämpfen um die kulturelle Deutungshoheit verstehen lassen. In ihrem Buch geht es vor allem darum, die Genese und Verbreitung rechtspopulistischer Strömungen zu erklären. Koppetsch interpretiert die Zunahme rechtspopulistischer Bewegungen unter anderem vor dem Hintergrund einer Spaltung der Mittelschicht in ein oberes Segment der ›akademisch ausgebildete[n] urbane[n] Mittelschicht‹ und in ein mittleres und unteres Segment, das ›in den Regionen und Kleinstädten‹ zu finden ist. Unter Rückgriff auf die Zivilisationstheorie von Norbert Elias argumentiert sie, dass es im mittleren und unteren Segment mitunter zu Formen der ›De-Zivilisierung‹ kommt, die maßgeblich mit Machtverlust und ökonomischen wie kulturellen Deklassierungserfahrungen zusammenhängen. Im oberen Segment hingegen, das sie auch als ›das postindustrielle Bürgertum‹ bezeichnet, ist das Zivilisationsniveau stark gestiegen, was seinen Ausdruck in facettenreichen Praktiken findet. Gleichzeitig ist es an einen Zuwachs von Selbstkontrolle, Selbstdisziplin und Selbstzwang gekoppelt, was ›bis in emotionale und physiologische Tiefenschichten‹ vordringt.²¹ Auch Idee und Praxis der Selbstoptimierung, so könnte man diesen Gedanken weiterentwickeln, werden hier zur habituellen Disposition. Nicht die selbstoptimierenden Praktiken bedürfen demnach einer Begründung (zumindest nicht ihre moderateren Ausprägungen), sondern der (womöglich demonstrative) Verzicht auf sie: also das Rauchen, die ungesunde Ernährungsweise, die verweigte Weiterbildung etc.

Das postindustrielle Bürgertum kultiviert [...] ein Maximum an zivilisatorischer Selbstbindung. Dabei hat es entgegen dem von ihm selbst gepflegten Selbstbild, sozial inklusiv zu sein, ein historisch nahezu unübertroffenes Niveau an Exklusivität erlangt. Lebenslanges Lernen, der Konsum schier unerschöpflicher Mengen von Wissens- und Konsumgütern, Kodeverfrei-

20 Vgl. Oliver Nachtwey, *Die Abstiegsgesellschaft. Über das Aufbegehren in der regressiven Moderne*, Berlin 2016.

21 Cornelia Koppetsch, *Die Gesellschaft des Zorns. Rechtspopulismus im globalen Zeitalter*, Bielefeld 2019, S. 20, S. 229 f., S. 215.

nerungen und die permanente Optimierung aller Lebensvollzüge ist der Preis, den die Privilegierten für ihre Zugehörigkeit zu entrichten haben. Weniger begünstigte Milieus, die vor dem Hintergrund dieser avancierten Standards als weniger kultiviert, weniger gesundheitsbewusst und weniger selbstdiszipliniert erscheinen, werden von den Mitgliedern des postindustriellen Bürgertums intuitiv aussortiert und wirkungsvoll daran gehindert, in die Machtzentren aufzuschließen.²²

Selbstoptimierung wird hier zur logischen und praktischen Konsequenz der Aussage, dass es »kein Recht auf Faulheit« (Gerhard Schröder) gibt. In der gesellschaftlichen Aufforderung zur Selbstoptimierung werden also potenziell jene exkludiert, die dazu nicht (mehr) willens oder in der Lage sind. Seitens der (vermeintlich) weniger kultivierten Personen wiederum werden die selbstoptimierenden Praktiken womöglich kritisiert, ignoriert beziehungsweise durch andere Sinnorientierungen ersetzt. Koppetsch deutet entsprechend die Orientierung an »Tradition, Region oder Nation« auch als Gegenmodell zu individualistischen Selbst- und Gesellschaftswürfen, für die die Selbstoptimierung paradigmatisch steht.²³ Die Kritik an Selbstoptimierung und anderen vergleichbaren Ideen und Praktiken ist hier Teil der Kritik einer spezifisch spätmodernen »Lebensform«.²⁴ Im Rahmen dieser Perspektive erschöpft sich die Bedeutung von Selbstoptimierung also nicht im Aufzeigen einer primär selbstzentrierten Lebensweise, sondern sie wird zum Symbol und zum Ausdruck für politische, soziale, kulturelle und symbolische Spaltungs- und Konfliktlinien in der Gesellschaft. In diese Richtung deutet auch die Interpretation von Oliver Nachtwey, die er im Rahmen seiner Analyse zur »Abstiegsgesellschaft« liefert. Ihm zufolge setzen die Menschen vor allem bei mangelnden Aufstiegschancen und dem Wegbrechen solidarischer Handlungsmöglichkeiten auf selbstoptimierende Strategien, die hier klar am heteronomen Pol verortet sind. Sie »laufen auf eine intensiviertere, beinahe völlige Hingabe an den Wettbewerb hinaus« und umfassen unter anderem die Zunahme, Entgrenzung und Verdichtung von Arbeit sowie »Stress und Sinnverlust«.²⁵

Und Corona? Welche Auswirkungen hat die globale Pande-

22 Ebd., S. 225, Hervorhebungen weggelassen.

23 Ebd., S. 121. Siehe auch Kapitel I.

24 Rahel Jaeggi, *Kritik von Lebensformen*, Berlin 2014.

25 Nachtwey, *Die Abstiegsgesellschaft*, S. 165.

mie auf Idee und Praxis der Selbstoptimierung? Im Lichte von COVID-19 verstärken sich grob gesagt manche gesellschaftlichen Tendenzen, andere schwächen sich ab und wieder andere ändern ihre zugrundeliegende Logik.²⁶ Letzteres konstatiert Ulrich Bröckling mit Blick auf das Optimierungsprinzip, dem er, wie im fünften Kapitel gezeigt, eine prägende gesellschaftliche Bedeutung zuspricht. In der aktuellen Pandemie-Lage aber dreht sich sein Vorzeichen um. Das Ergebnis sind »inverse Optimierungen«:

Nicht mehr das Erreichen des Bestmöglichen, sondern die Verhinderung des Schlimmstmöglichen beziehungsweise, wenn auch das nicht länger realistisch erscheint, Resilienz gegenüber dem Unvermeidbaren stehen fortan auf der Agenda. Prävention und Präemption verdrängen Perfektionierung, Nachhaltigkeit wird wichtiger als Steigerung [...]. Formal gesehen verbleibt diese Umkehrung im Rahmen ökonomischer Rationalität, für die sich gleichermaßen jeder vermiedene Verlust als Gewinn wie jeder nicht realisierte Gewinn als Verlust darstellen lässt. Im Hinblick auf ihre affektive Aufladung und die in Anschlag gebrachten Praktiken macht es allerdings einen großen Unterschied, ob die Optimierung unter positivem oder negativem Vorzeichen steht. Dispositive der Angst und Sorge operieren anders als jene, die den Ehrgeiz kitzeln oder mit Versprechen von Erfolg, Wohlstand und Gesundheit locken.²⁷

Diese Analyse erscheint plausibel, doch trifft sie auch auf die Optimierung des Selbst zu? Formen der Selbstoptimierung unter negativem Vorzeichen wurden im sechsten Kapitel kurz thematisiert, als die Diversität möglicher Ziele dargelegt und argumentiert wurde, dass es unter bestimmten Umständen auch darum gehen kann, ein erreichtes Niveau einfach nur zu erhalten. Im Angesicht einer global grassierenden Pandemie bestünde Selbstoptimierung dann entsprechend vor allem darin, gesund zu bleiben, also nicht krank zu werden. Es sind allerdings Zweifel angebracht, ob dies noch ein sinnvoller Begriff von Selbstoptimierung ist oder ob es hier nicht schlicht um etwas anderes, nämlich den Erhalt der Gesundheit,

26 Vgl. für Analysen zu verschiedenen Feldern die Beiträge in Michel Volkmer, Karin Werner (Hg.), *Die Corona-Gesellschaft. Analysen zur Lage und Perspektiven für die Zukunft*, Bielefeld 2020.

27 Ulrich Bröckling, »Optimierung, Preparedness, Priorisierung, Soziologische Bemerkungen zu drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart« (<https://www.sozio-polis.de/beobachten/gesellschaft/artikel/optimierung-preparedness-priorisierung/>), letzter Zugriff 19. 8. 2020.

geht. Zwar kann man versuchen, die Mittel für den Erhalt der Gesundheit zu optimieren, im Vordergrund steht nunmehr aber nicht mehr der Gedanke der grenzenlosen Verbesserung, sondern der des Erhalts von etwas Bestehendem. Gleichzeitig stellt sich die Frage, ob in Zeiten eines generalisierten Homeoffice die Möglichkeiten wie auch der Zwang zu selbstoptimierenden Praktiken nicht eher noch steigen. Es kann mehr Möglichkeiten geben, weil andere, etwa soziale Aktivitäten wegfallen oder zumindest deutlich reduziert werden (müssen) und somit mehr Zeit für optimierende Praktiken da ist.²⁸ Der Zwangscharakter kann aber ebenfalls zunehmen, wenn man beispielsweise das Homeschooling der Kinder und die fortlaufende berufliche Arbeit miteinander kombinieren muss, also mehr Aufgaben im selben Zeitrahmen zu bewältigen sind.²⁹ Selbstoptimierung folgt hier wie bei Hänzi weniger einer Logik der Steigerung als vielmehr einer der notwendigen Begrenzung des Aufwandes. Nach wie vor geht es darum, das jeweils Bestmögliche zu erreichen, nun aber nach dem Motto: »Mehr war nicht drin.«

Idee und Praxis von Selbstoptimierung sind demnach, wie die in diesem Buch zusammengetragenen Elemente und Perspektiven nahelegen, in einem Spannungsfeld verortet, das auf verschiedenen Ebenen jeweils zwischen zwei Polen oszilliert. Diese sind:

- a) (Mittel-)Klassencharakter versus gesellschaftsweite Tendenzen;
- b) Suche nach individueller Besonderheit versus Massenkonsum;
- c) Heilssuche versus Pragmatismus;
- d) Selbstexpertise versus (technisch-digitaler oder personaler) Fremdexpertise;
- e) Neue Formen (technisch gestützter) Selbsterfahrung versus Oktroierung äußerer Maßstäbe durch Prozesse der Objektivierung, Rationalisierung und Ökonomisierung des Selbst;
- f) Radikale Selbstreferentialität versus struktureller Außen- und Wettbewerbsorientierung;

²⁸ Zur veränderten Wahrnehmung des Körpers im Lichte der Pandemie vgl. Thomas Alkemeyer, Bernd Bröskamp, »Körper – Corona – Konstellationen. Die Welt als (körper-)soziologisches Reallabor«, in: Volkmer/Werner (Hg.), *Die Corona-Gesellschaft*, S. 67–78.

²⁹ An dieser Stelle kommt das Thema Geschlecht stark zum Tragen, denn in vielen Haushalten ist es im Zuge der Pandemie zu einer »Re-Traditionalisierung« der Geschlechterrollen gekommen. Vgl. Sarah Speck, »Zu Hause arbeiten. Eine geschlechtersoziologische Betrachtung des Homeoffice« im Kontext der Coronakrise, in: Volkmer/Werner (Hg.), *Die Corona-Gesellschaft*, S. 135–141, hier: S. 139.

- g) Selbststeigerung versus Selbstbegrenzung;
- h) Eigenwertcharakter versus Mittelcharakter;
- i) Konkrete Zielverfolgung versus strukturelle Offenheit;
- j) Freiheit versus Unterdrückung;
- k) Spielerei versus Zwang und Askese;
- l) Befriedigung versus Leid.

Was mit dieser Aufzählung durchaus heterogener Aspekte deutlich wird, ist die konstitutive Ambivalenz der Selbstoptimierung, die symptomatisch für die gesellschaftlichen Ambivalenzen in der Moderne und der Spätmoderne insgesamt ist. Mit diesen Ambivalenzen müssen die Menschen umgehen können – oder sie verweigern sich ihnen. Selbstoptimierung ist sowohl Symptom als auch Triebkraft der aufgezeigten gesellschaftlichen Entwicklungen. Diese Entwicklungen sind zu heterogen, als dass sie sich unter *ein* Label, etwa einer Gesellschaft der SelbstoptimiererInnen, bringen ließen. Zudem gilt es zu differenzieren, denn auch wenn sich die Grenzen dessen, was als normal, schön, gut und ausreichend gilt, sukzessive verschoben, auch wenn stets mehr gefordert wird, man fitter, schlauer, gesünder, glücklicher, einfach besser sein beziehungsweise werden soll, sagt das noch nichts darüber aus, in welchem Grad sich diese Ideen auf die Lebensgestaltung tatsächlich auswirken und welche individuellen und gesellschaftlichen Konsequenzen dies hat. Hierzu bedarf es nicht nur weiterführender theoretischer Überlegungen, sondern insbesondere auch konkreter empirischer Analysen.

Es gibt genug Gründe für eine Kritik an Idee und Praxis der Selbstoptimierung. Sie kann Formen der Ausschließung, gesellschaftlichen Druck und großes psychisches Leid verursachen, die körperlich-leibliche Struktur nicht nur verändern, sondern auch dauerhaft verletzen sowie zu Formen der Entfremdung, Verdichtung und Ausbeutung führen. In den gegenwärtigen, an Wettbewerb, Konsum, individueller Exzellenz und Performanz orientierten Gesellschaften schlägt das Pendel zwischen Autonomie und Heteronomie eher in Richtung der heteronomen Seite von Selbstoptimierung, auch wenn das die autonome Seite nicht gänzlich zum Verschwinden bringt und sie in manchen Fällen sogar dominant sein kann. An Selbstoptimierung zeigen sich zudem neue Formen der digitalen, sozialen, kulturellen, symbolischen, politischen

und ökonomischen Ungleichheit und der damit verbundenen Konflikte.

Dieses Buch verfolgte den Anspruch, ein differenziertes Bild von Selbstoptimierung zu liefern. Dies schließt eine Reflexion über die verschiedenen Formen und Ausprägungen einer Optimierung des Selbst genauso mit ein wie die Frage nach ihrer historischen Genese und gegenwärtigen Bedeutung. Es sollte deutlich geworden sein, dass eine kulturkritische Abwehrhaltung gegenüber Selbstoptimierung der Komplexität des Phänomens nicht gerecht wird. Eine derartige Haltung übersieht, dass Selbstoptimierung tief in der Struktur gegenwärtiger Gesellschaften wie auch spätmoderner (insbesondere mittelschichtsbasierter) Subjektstrukturen verwurzelt ist. Sie markiert einerseits die kulturelle Spielseite des Neoliberalismus, ist aber andererseits auch mit weitaus älteren Traditionen der Selbstbildung, Selbstrationalisierung und Selbstdisziplinierung verzahnt. Das Thema wird daher, ob mit und ohne Corona, auf der gesellschaftlichen Agenda bleiben.