

Manipulation zum Besseren. Selbstoptimierung in Therapie und Coaching

Alexander Fischer, Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Summary. The present text is dedicated to the different shapings of the self-optimization topos in therapeutic work and in the coaching industry. Against the background of these two fields, the focus is particularly on the different manipulative engagements with this topos. Manipulation, it is argued on the basis of a neutral understanding of the phenomenon, is a form of influence that can be shaped in both problematic and benign ways. This may become particularly evident when comparing therapeutic manipulations to manipulative tactics often employed by the coaching industry.

Keywords. Therapy, psychotherapy, coaching, manipulation, advertisements, needs, avidity, capitalism

Zusammenfassung. Der vorliegende Text widmet sich der unterschiedlichen Ausformung des Selbstoptimierungstopos in therapeutischer Arbeit und in der Coaching-Industrie. Dabei wird vor dem Hintergrund dieser beiden Bereiche insbesondere auf die unterschiedliche manipulative Bespielung dieses Topos fokussiert. Manipulation, so wird anhand eines neutralen Verständnisses des Phänomens behauptet, ist eine Form der Beeinflussung, die in problematischer, aber auch gutartiger Weise gestaltet werden kann. Dies soll insbesondere in der Abgrenzung therapeutischer Manipulationen von der manipulativen Beeinflussung durch die Coaching-Industrie zeigen.

Schlüsselwörter. Therapie, Psychotherapie, Coaching, Manipulation, Werbung, Bedürfnisse, Begierden, Kapitalismus

1. Therapie, Coaching & Kapitalismus

Seit den 1970er Jahren hat ein gesellschaftlicher Wandel stattgefunden, der sich vielleicht wie folgt beschreiben lässt: Statt der Devise „Verändere die Welt“, die in den 1960ern noch dominant war, heißt es neu „Verändere

dich selbst“. Der Klappentext des Buches *Das beratene Selbst* von Sabine Maasen u.a. (2011) bringt diese Zuspitzung einer individualistisch ausgerichteten Selbstoptimierung auf den Punkt:

Ob Orgasmusschwierigkeiten, Familienleben oder Personalführung – überall findet sich das Subjekt aufgefordert, unter Rückgriff auf ein hoch diversifiziertes Therapie- und Beratungsangebot an sich zu arbeiten, Kompetenzen zu entwickeln, Potenziale zu aktivieren (Maasen u.a. 2011).

Ziel der Entwicklung dieser Kompetenzen und Potenziale ist, das beste Leben zu leben, das Beste für sich selbst herauszuholen, das ‚Höchste Selbst‘ zu sein, um damit einen maximalen Profit in Form von Lustgewinn, Wohlgefallen und Zufriedenheit zu erwirken. Auch der amerikanische Soziologe Philip Rieff sah diese Entwicklung Mitte des 20. Jahrhunderts kommen und skizziert einen Siegeszug des Therapeutischen, das in der Verbindung mit dem modernen Kapitalismus, der „books and music, art and science, an endless ambience of fun and boredom“ produziere und in einer Lust- und Komfortkultur die Ersetzung der religiösen Erlösungsidee besorge: „Religious man was born to be saved; psychological man is born to be pleased“ und weiter: „I doubt that Western men can be persuaded again to the Greek opinion that the secret of happiness is to have as few needs as possible.“ (Rieff 1968: 12, 24f., 17) Eine Form der individualistisch orientierten, persönlich profitmaximierenden Selbstoptimierung wird so als ein Topos in der therapeutischen Arbeit etabliert, das zur grundlegenden Aufgabe hat, etwas zu verbessern, und doch Vorsicht bezüglich von Außen oktroyierten Bildern eines optimalen Selbst walten lassen sollte. Dennoch ist das „Therapeutische“, eingebettet in unsere instrumentell-rationale und kapitalistische Kultur, für solche anfällig (Illouz 2009). Für Rieff hat „therapeutic“ so auch einen negativen Anklang: Das Therapeutische ersetze den religiösen Glauben und das Streben nach einem höheren Zweck durch einen „manipulatable sense of well-being“ (Rieff 1968: 13), also einen manipulierbaren Sinn, wie das beste Ich, das beste Leben auszusehen haben, und fixiert das Individuum so im Kreisen um sich selbst und das eigene optimierte Wohlergehen. Andere Vorstellungen für die Möglichkeit eines guten Lebens werden dabei zunehmend verdrängt. Therapeut:innen werden für das Erreichen des optimierten Lebens zu „secular spiritual guide[s]“ (Rieff 1968: 25), was ein durchaus bedenkliches, aber immer wieder auftauchendes Verständnis der eigenen Rolle ist. Heutzutage, so werde ich behaupten, versteckt sich dieses Verständnis vor allem unter dem breiten Mantel des ungeschützten Begriffs „Coaching“, wo sich die Verzahnung der von Rieff diagnostizierten modernen Kultur und Therapie als deren Hilfsmittel besonders stark zeigen mag.

So ist also die Aushandlung immer bedeutungsvoll, inwiefern (Psycho-) Therapie¹ sich den kapitalistischen und instrumentell-rationalen Paradigmen und deren normativen Vorschriften, auch von Selbstoptimierung, andienen und hingeben oder ihnen Zugkraft nehmen sollte. Im üblicherweise vulnerablen Seinszustand der therapeutischen Arbeit an uns selbst wird

besonders augenfällig, wie stark normative Vorstellungen Druck ausüben können, eben auch solche, die ein Individuum zum vermeintlich Besseren führen sollen – denn die Deutungshoheit darüber ist durchaus umkämpft. Therapie definiere ich dabei als einen Prozess der tiefen erlebnishaften Begegnung mit der eigenen kognitiven und affektiven Innerlichkeit, die in einem sicheren, bewussten, planvollen und auftragsorientierten Rahmen interaktionell und auf Grundlage einer tragfähigen Beziehung zwischen Klient:in und Therapeut:in stattfindet und die Beeinflussung von Leidenszuständen zum Ziel hat. Es geht dabei um ein Einfühlen in das, was als bearbeitungswürdig verstanden wird, ein Reflektieren der individuellen Denk-, Fühl- und Handlungsrealitäten und das Entwickeln alternativer Perspektiven.² Dies geschieht in der Regel mit psychologischen Mitteln der Beeinflussung, d.h. verbal und non-verbal mittels lehr- und lernbarer Techniken (Strotzka 1975: 4). Solch deutliche Definitionsversuche scheinen ein deutsches Charakteristikum zu sein, während im internationalen Vergleich weniger scharfe Grenzen im Bereich der auf die individuelle Psychologie bezogenen Hilfsangebote gezogen werden (Glatz 2022: 120). Diese Grenzen so zu ziehen, dass breiter Konsens besteht, ist letztlich aber auch ein schwieriges Unterfangen; denn was das Hilfreiche/Heilsame wirklich ist, dem dienend sich Therapeut:innen verstehen, wird stets wieder menschenbild-, kontext- und inhaltsbezogenen Debatten unterzogen.³

In der Folge firmiert „das Therapeutische“ in vielen populärkulturellen Kleidern bei teilweiser Mittelübernahme beispielsweise in New-Age-Workshops, in Selbstbehauptungstrainings, spirituellen Findungsangeboten und eben auch unter dem modernen Label „Coaching“.⁴ Dieser Begriff ist in seiner breiten Verwendung als Nebelkerze so erfolgreich, dass gar eine ganze Coaching-Industrie entstanden ist, die mit ihren Influencern, Blogs, Kursen und Ratgeberliteratur massenhaft Geld umsetzt und eine „nahtlose [...] Integration des Selbst in die Institutionen der Moderne“ mittels der mitunter opaken Verquickung von „Konsumorientierung und therapeutischer Praxis“ schafft (Illouz 2009: 11).⁵ Es wird mir um die Unterschiede dieser beiden Bereiche gehen, also zwischen (gewissermaßen ideal verstandener) Therapie und verdächtiger Ausformungen „des Therapeutischen“ in der Coaching-Industrie, die sich vielfach an Mechanismen und Ideale eines Konsumkapitalismus⁶ anlehnt. Beide müssen einen Umgang mit dem Selbstoptimierungstopos finden und jeweils Wege zum Besseren anbieten. Zudem interessiert mich, wie beide Bereiche diese Zielsetzungen eines „Besser“ nutzen. Auffällig dabei ist, dass es hier weniger um die rationale Überzeugung für diese Zielsetzung geht (die ist in der Regel schnell besorgt, wenn Klient:innen Leidensdruck haben), sondern jenseits des rationalen Radars ein manipulatives Vorgehen vonnöten ist, um dieses „Besser“ zu erreichen. Dieses manipulative Vorgehen kann jedoch unterschiedliche Formen annehmen und reicht von therapeutisch-hilfreichen bis zu problematischen Ausformungen, die durch die Gestalt der Manipulation als Einflussnahme auf der affektiven Ebene, die nicht immer direkt transparent wird, ermöglicht werden. Es geht hier also um Zweierlei: Die unterschiedliche Ausformung

des Selbstoptimierungstopos in Therapie und manchem Coaching, sowie die unterschiedliche manipulative Bespielung dieses Topos, die uns legitime und illegitime manipulative Einflussnahme unterscheiden lassen kann.

Zurück zu unserem kulturellen Ausgangspunkt: Einerseits hat also seit den 1970er Jahren eine Normalisierung (wenngleich nicht in jedem Milieu) von Therapieprozessen stattgefunden, es gibt ein wachsendes Verständnis für Funktionsweisen unserer Psyche und der sich in ihr manifestierenden Schwierigkeiten, für die Zusammenhänge von Psyche und Körper sowie für unsere Affektivität, Kognition und sozialen Kontexte als „Problemverursacher“. Andererseits haben sich Extreme unter dem Deckmantel von Therapie, oft unter dem Label „Coaching“, entwickelt, die dezidiert auf eine einseitig fokussierte Optimierung des Selbst abzielen, die mit einer äußerlichen kapitalistischen Logik verquickt zu sein scheinen: im Sinne der ‚Kaptalisierung‘ als ‚Höchstes Selbst‘ (Maasen 2011), das für ein komfortables, gelungenes Leben nicht nur etliche Konsumwaren benötigt, sondern leistungsstark, machtvoll, schön, beliebt und erfolgreich werden muss und so eine Form von Rendite abwirft (sozial in Form von Aufmerksamkeit und Anerkennung sowie materiell-monetär). Die Etablierung von Social Media hat diesen Prozess katalysiert. Diese digitalen Affekträume sind zum Ort für Influencer-Coaches – Rieffs (1986) „secular spiritual guides“ – jedweder Art geworden, von denen manche Millionen Follower:innen haben, die willig sind, ihre Aufmerksamkeit und auch ihr Geld in deren „Personal Brand“ mit ihren Produkten und Leistungen zu investieren, die Selbstoptimierung als Glücks- und Heilsversprechen verkaufen. Influencer-Coaches nutzen hierfür Social Media und deren primär auf unsere Affektivität abzielende Designs und Inhalte zur manipulativen Beeinflussung einer Myriade an Follower:innen; eine Beeinflussung anknüpfend an deren Sehnsüchten und Verunsicherungen, die oft zwei Seiten einer Medaille sind (Fischer 2022b). Diese Sehnsüchte und Verunsicherungen mögen vielfältig begründet sein: Sehnsucht nach Erfolg, Reichtum, Macht, Schönheit, Komfort und nicht zuletzt Anerkennung als (mitunter vermeintliche) Komponenten eines guten Lebens; gleichzeitig die Angst vor Abstieg, vor einem Nicht-Genügen, vor Isolation und ähnlichem – tiefsitzende, sinnvolle Verunsicherungen, denn der Ausschluss, die Nicht-Teilhabe kann das persönliche Unglück eines nicht gelingenden guten Lebens bedeuten. Die Beeinflussung unserer Entscheidungen mittels dieser Sehnsüchte und Verunsicherungen kann in vielerlei Hinsicht manipulativ genannt werden. Manipulation gilt als ein zwiespältiges Phänomen und ein Begriff, der vielerlei negative Assoziationen weckt. Doch letztlich, so meine ich, ist sie eine in vielen Kleidern auftretende Form der menschlichen kommunikativen Interaktion, die durchaus problematisch gestaltet sein kann, aber nicht muss – wie idealerweise im therapeutischen Rahmen (Fischer 2023). Doch unterscheidet sich die Gestaltung der Manipulation in verschiedenen Kontexten wesentlich, was Fingerzeige für ihre (II)Legitimität geben mag.

Wie sieht dieser Mechanismus aus? Im Akt der Manipulation werden unsere peripheren Routen der Entscheidungsfindung genutzt⁷, unsere Affek-

tivität (also unsere Gefühle, Emotionen und Stimmungen) moduliert, und uns eine Entscheidung nahelegt, die wir rational vielleicht nicht einzusehen vermochten und die wir im Zwang niemals als unsere annehmen könnten. So liegt Manipulation in einem Kontinuum der Beeinflussung zwischen Zwang, der uns – bis hin zur Verkörperung in direkter Gewalt – keine Option einer freien Entscheidung mehr bietet, und dem rationalen Überzeugen, fußend auf dem „Gewicht der Gründe, die für die Wahrheit der betreffenden Proposition zeugen“, so dass wir nicht anders können, als sie als wahr anzuerkennen (Hügli 2016: 38). Manipulation lässt eine Möglichkeit uns – noch frei – gegen die induzierte Zwecksetzung zu entscheiden, schließlich handeln wir letztlich weiter auf Grundlage unserer eigenen Affektivität. Das macht Manipulation als Mittel der Beeinflussung nicht zuletzt für liberale Gesellschaften so attraktiv, deren Untersysteme, wie die werbetreibende Wirtschaft, die gesamte menschliche Klaviatur bespielen, aber sich insbesondere unsere Affektivität zunutze zu machen versuchen, die besonders effektiv und effizient zu Erreichung einer Zielsetzung anschieben kann. David T. Courtwright spricht von „limbic capitalism“, der also auf das Bespielen des Zentrums unserer Affektivität im Gehirn, des limbischen Systems, abzielt:

Limbic capitalism refers to a technologically advanced but socially regressive business system in which global industries [...] encourage excessive consumption and addiction. They do so by targeting the limbic system, the part of the brain responsible for feeling and for quick reaction, as distinct from dispassionate thinking [...], to shape our habits and desires (Courtwright 2019: 6, 8).

Die Unterscheidung von Auswüchsen der Coaching-Industrie und Therapie mögen für die problematischen und unproblematischen Formen von Manipulation als Beispiel dienen. Denn in beiden Bereichen wird manipuliert: Klient:innen werden auch mittels ihrer peripheren Routen der Entscheidungsfindung, mittels der Modulation und persönlichen Erfahrung ihrer Affektivität in die Nähe von Entscheidungen gebracht, die die Attraktivität eines „Besser“ beinhalten, indem sie die Optimierung eines bestimmten Erlebensbereichs suggerieren. Ich werde im Folgenden dann keine ausführliche Analyse des Begriffs „Selbstoptimierung“ bieten (siehe für solche grundsätzlichen Auseinandersetzungen Kipke 2011; Mayer u.a. 2013; Mühlhausen und Wippermann 2013; Röcke 2017; Gesang 2007; Balandis und Straub 2018; Fenner 2019), sondern den Blick auf die manipulative Nutzung des Selbstoptimierungstopos im weiteren Sinne im Rahmen von Therapie für eine Differenzierung werfen. Denn auch dort gibt es immer wieder ein Ringen um Optimierungsideale, spätestens seit der Erfinder der Psychoanalyse, Sigmund Freud, die aufklärerisch-rationalistische Mission eines „modernen Selbst [...] mit den Idealen der Autonomie und Selbsterkenntnis und dem Streben nach Glück“ ausrief (Illouz 2009: 51). Dafür müsse das Ich „Herr im eigenen Hause“ werden (Freud 1995: 14), um so ein gutes Leben in einem echten Sinne führen zu können – und es sind oft

die Therapeut:innen, die vermeintlich wissen, was gut für Klient:innen wäre, und dabei auch bestimmte normative Vorstellungen reproduzieren.⁸ Denn diese Verquickung ist eng: Selbstoptimierung für ein gutes Leben. Freud überträgt die Herrschaft im eigenen Hause, das Schaffen eines optimierten Selbst, dann auch direkt auf den Gewinn gesellschaftlichen Erfolgs: „Der energische und erfolgreiche Mensch ist der, dem es gelingt, durch Arbeit seine Wunschphantasien in Realität umzusetzen“ (Freud 1999: 53). So verbinden sich affektive Gesundheit und gesellschaftlicher Erfolg, der nicht einzutreten vermag, wenn mangelnde affektive Reife herrscht:

Diese Verbindung zwischen dem Erfolgsideal und der emotionalen Gesundheit sollte einen mächtigen erzählerischen Rahmen schaffen, den die Kulturindustrien gründlich zu Markte tragen würden (Illouz 2009: 87).

Die Ambivalenz, die im Selbstoptimierungstopos selbst stets enthalten ist, zeichnet sich so auch bei klassischen Formen der Therapie ab, die hierfür auch durchaus Kritik erfahren haben.

2. Die Ambivalenz des Selbstoptimierungstopos

Auch wenn ich keine ausführliche Analyse bieten kann, soll der Begriff „Selbstoptimierung“ zumindest in seiner grundlegenden Bedeutung thematisiert werden. Er steht für einen Zeitgeist, in dem sich ein Verbesserungs- bis hin zu einem Perfektionsstreben zeigt, das die eigene Person mit ihren Eigenschaften und Fähigkeiten betrifft. Seit der Epoche der Aufklärung ist der Gedanke der so genannten „Perfektibilität“, die spezifisch menschliche Möglichkeit zur steten Steigerung bis hin zur vernunft erfüllten Vervollkommenung, als Wert etabliert. Es war Jean-Jacques Rousseau, der hellsichtig gerade hierin auch eine Quelle menschlichen Unglücks sah und eine Ambivalenz dieser Perfektibilität ins Spiel brachte, die auch heute noch aktuell ist (Rousseau 2010: 33). In der Selbstoptimierung geht es darum, mit Hilfe verschiedener Mittel fortzuschreiten zu einem Besseren, sich im Hinblick auf persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten zu steigern; dies galt und gilt als Tugend eines aufgeklärten Individuums, als Ausweis der autonomen Verfügung über das eigene Handeln und nicht zuletzt auch die Gestaltung des eigenen Selbst anhand eines Ideals, hin zu einem Optimum. Dieses Streben kann sich auf hehre Dinge wie Bildung beziehen und auch bedürfnisorientiert sein, wie die eigene Fähigkeit, respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen zu finden, oder sich über die eigenen Entscheidungen und ihre Auswirkungen angemessen Gedanken zu machen. Es kann sich aber auch auf Äußeres und jegliches Begehrliche beziehen, wie optische Eigenschaften, die optimiert werden, oder eine künstlich gesteigerte Leistungsfähigkeit zur Wettbewerbsbevorzugung, die über die Sphären des Normalen hinausreichen.

Im Streben nach dem Begehrlichen zeigt sich eine Form der Vernunft, die ihre werteschaaffenden Qualitäten verliert und so verkommt zu einem

taktisch genutzten Instrument. Dieses wird genutzt, um sich und die Welt zu kontrollieren, kann aber die triebhaften und irrationalen Beweggründe dieser Kontrolle wenig oder gar nicht mehr zügeln. Oberflächliche Rationalisierungen ersetzen frühere Werte oder ein reiner Subjektivismus bricht sich Bahn. Eine Suche nach Leistungsmöglichkeiten, Konsum und eine Optimierung dieser Leistung verselbstständigt sich in dieser Logik als Vorwegnahme anderer Formen der Erlösung, wie sie auch Rieff ähnlich bestimmte, und wird zum leeren, unerfüllenden Selbstzweck. So stehen wir getrieben nach Optimierung in der Fessel instrumentell-rationaler Vernunft, die leistungsorientierten Konsum quasi-religiös setzt, sich durch eine rechnende Weltbemeisterung auszeichnet und die kritische Distanz zu einem Optimierungsglauben verschleiert und gar verdrängt. Laut dem Soziologen Gerhard Gamm haben wir es bei der Selbstoptimierung so mit einer längst etablierten „sozialen Norm“ zu tun:

Eine große Anzahl von Institutionen und Praktiken, Verhaltensweisen und Einstellungen belegt, dass es in der modernen Kultur nicht zuletzt darum geht, die kognitiven, affektiven, die kommunikativen und die imaginativen, die sozio- und anthropotechnischen Fähigkeiten des menschlichen Subjekts zu steigern (Gamm 2013: 33).

Auch in Gamms Zitat scheint die quantitativ verfahrenende, instrumentell-rational strukturierte kapitalistische, leistungsorientierte Konsumgesellschaft mit ihren Institutionen auf, die uns ständig beziffert nach Noten, Bonität, Rang, Aussehen und vielem mehr, wo uns auf dieser Grundlage ständig ein Optimum zu verkaufen versucht wird. Aus der sozialen Norm der Selbstoptimierung als (ein) Paradigma unserer modernen Lebensweise ergeben sich so (natürliche und künstliche) Normierungsnotwendigkeiten und mit ihnen der Druck, diesen gerecht werden zu müssen. Schließlich lassen sich bestimmte Optima als bereitgestellte Anpassungs- und Anerkennungsmittel verstehen, die für die Zugehörigkeit zu Gemeinschaften, Institutionen und der Gesellschaft an sich elementar sind. Nicht zuletzt sind sie so zu Versprechen geworden, dass wir die Chancen für ein gutes Leben mit Selbstoptimierung erhöhen (Gamm 2013: 36). Das Instrumentell-Rationale überträgt sich durchaus auch als konsumistische Anspruchshaltung auf moderne Vorstellungen von Therapie, die optimal, kurz, chirurgisch genau und natürlich maximal hilfreich sein soll, um angestrebte Zielsetzungen zu erreichen. Die Grenze zwischen Therapie und einem 'Seelen-Enhancement' wird so mitunter fließend; es entsteht ein Graubereich, der sich z.B. als Coaching-Industrie zeigt, deren Akteure sich zum Ziel setzen, ganz bestimmte Optimierungen für bestimmte Bereiche mit Gelingensversprechen und therapeutischem Impetus anzubieten, um damit viel Geld zu verdienen.

In Gamms Verständnis von Selbstoptimierung als sozialer Tatsache hat so durchaus auch Therapie Platz, wenn es heißt, dass kognitive, affektive, kommunikative, imaginative und soziotechnische Fähigkeiten gesteigert werden sollen. Unmittelbar deutlich wird so, dass das „Optimum“ in der Selbstoptimierung kontextbedingt – hier auf einen leistungsorientierten Kon-

sumkapitalismus, der fast alles zum Produkt machen kann (auch „self care“ und „Achtsamkeit“), oder einen therapeutischen Rahmen besehen – unterschiedlich definiert und ausgeformt werden kann. So können auch die Motivationen und Methoden (Therapie, Coaching, technisch, pharmakologisch, genetisch, operativ, ...) auf dem Weg zu diesem divers definierten Optimum sehr unterschiedlich sein. Verbessern lässt sich letztlich fast alles; wie die Verbesserung aussieht und ob sie sinnhaft ist, steht dabei auf einem anderen Blatt und ist oft streitbar. Wir können ein „unternehmerisches Selbst“ sein, also ein sehnsüchtig oder angstvoll wandelndes Individualunternehmen zur Erfolgsmaximierung im ständigen Wettbewerb, wie es Ulrich Bröckling nennt (2013: 46f.), dabei perfekt angepasst an die „Optimierungsgesellschaft“ (Balandis und Straub 2018: 15) im ausgerufenen „Zeitalter der Selbstoptimierung“ (Mühlhausen und Wippermann 2013). Wir können aber auch unseren Umgang mit uns selbst und anderen verbessern, den Umgang mit der eigenen Affektivität oder mit problematischen, wiederkehrenden Gedankenmustern und uns in der Bedürfnisorientierung von echtem Leid befreien.

Selbstoptimierung als Topos inkorporiert also ein Vielfaches an Symbolen, Codes, Bildern, Metaphern und Methoden, die sich von traditionellen Praktiken wie Bildung, körperlichem Training, Diät oder Meditation aufspannen bis hin zu neuesten Technologien. Auch in unserem technologischen Zeitalter wird nicht nur mit technischen Mitteln an sich selbst gearbeitet, sondern weiter durch die Versuche, Gewohnheiten und festeingefahrene Muster zu überwinden, die eigene Lebensführung, die eigene Persönlichkeit und das Selbst zu einem Besseren zu bewegen. Es ist aber Vorsicht dabei angezeigt, Selbstoptimierung zu verteufeln und als allgegenwärtig zu setzen, ist doch

nicht leicht auseinanderzuhalten, wie weit die Medienberichterstattung und philosophisch-literarische Zeitdiagnostik die Entwicklungsrichtung nur passiv widerspiegeln und beschreiben oder aktiv beeinflussen und verstärken (Fenner 2019: 10).

Der Begriff „Selbstoptimierung“ ist also letztlich schillernd und weit. Er lässt sich dehnen vom aufklärerischen Anliegen der Steigerung von vernünftiger Humanität und Sittlichkeit über die möglicherweise hilfreiche therapeutische Bearbeitung psychischer, also kognitiver und affektiver Problemstellungen zur Befriedigung der natürlichen Bedürfnisse wie des eigenen Wohls bis hin zur künstlich erscheinenden, verzerrten Begierdeerweckung im Kapitalismus, das eigene Selbst auf eine bestimmte Art und mit bestimmten Mitteln für ein gutes Leben zu gestalten. Implizit ist immer eine positive Bewertung eines angestrebten Besseren. Allerdings können wir uns in dem täuschen, was das Besser ausmacht. Anhand der bereits gefallen Begriffe „Bedürfnis“ und „Begierde“ lässt sich tiefer eintauchen in die normative Komplexität und Verwirrung der Zielsetzungen im Selbstoptimierungstopos.

3. Ströme eines „Besser“: Bedürfnisse und Begierden

Muriel Barbery unterscheidet Bedürfnisse und Begierden in ihrem philosophischen Roman *Die Eleganz des Igels* wie folgt:

Die Menschen, die sich vor lauter Begehren verlieren, täten gut daran, sich an ihre Bedürfnisse zu halten. In einer Welt, in der die *Hybris* der Begehrlichkeit geknebelt wird, kann eine neue gesellschaftliche Organisation entstehen [...] (2008: 9f.).

Ihr geht es um die wichtige Erkenntnis, dass natürliche Bedürfnisse uns zu orientieren vermögen, während Begierden uns in die Irre führen können. Erstere zeigen grundlegende menschliche Notwendigkeit an, Begierden hingegen suggerieren diese Notwendigkeit lediglich – und doch werden die Begriffe oft synonym verwendet. Während wir ohne die Befriedigung von Bedürfnissen nicht gedeihen können, da wir sie zum Überleben und für die Schaffung eines guten Lebens befriedigen müssen, besitzen Begierden nicht eine solche Notwendigkeit – genauso wenig wie unsere Interessen, Präferenzen oder Wünsche. Zwar mögen auch sie dringlich sein, wie es die Erfüllung von Bedürfnissen ist, allerdings ist diese Dringlichkeit subjektiv und gilt nicht objektiv. Wenn wir Begierden widerstehen, verschlechtert sich nicht automatisch unser Leben; können wir unsere Bedürfnisse hingegen nicht befriedigen, stellt sich kurz-, mittel- und langfristig sicher Verschlechterung ein. In den Worten des Philosophen David Wiggins, der die Diskussion um die Bestimmung von Bedürfnissen maßgeblich mitgeprägt hat: „Bedürfnisse“ lassen sich verstehen als

things needed in the absolute or categorical sense of ‘need’ as things without which the subject in question will be seriously harmed or else (in so far as s/he lives on) will live a life that is vitally impaired (Wiggins 2005: 31).

Wiggins unterscheidet die angesprochenen vitalen Bedürfnisse von instrumentellen Bedürfnissen, die man hat, weil man etwas anderes braucht. Hier hängt die Notwendigkeit also von einer bestimmten Bedingung ab und besteht nicht schlechthin. Bedürfnisse sind in der Regel sodann auch sättigbar, sie haben ein Genug und sind nicht nach oben offen, während es Begierden durchaus sind. Irgendwann ist man einfach ausgeschlafen, fühlt sich genug verstanden, entspannt oder selbstwirksam; je nach Begierde kann man aber beispielsweise nie genug Designermöbel haben. Wir können neben den vitalen Bedürfnissen existenzielle Bedürfnisse, wie das nach sozialer Integration, und persönliche Bedürfnisse wie das nach der Schönheit der Natur unterscheiden (vgl. Krebs u.a. 2021: Kapitel 5). Martha Nussbaum hat in ihrer berühmten „Fähigkeiten-Liste“ zehn menschliche Bedürfnisse (auch wenn sie sie nicht so nennt) gesammelt, die uns allen als Menschen gemeinsam sind: 1. bis zum Ende eines Lebens leben zu können, 2. Gesundheit zu haben, 3. körperliche Integrität zu wahren, 4. Wahrnehmen, Fantasieren und Denken zu können, 5. liebevolle Bindung leben zu können, 6. praktische Ver-

nunft – also eine Vorstellung vom Guten – ausbilden und nach ihr handeln zu können, 7. sozial integriert zu sein, 8. Anteilnahme an und Beziehung mit der Natur zu haben, 9. Spiel, Erholung und Lachen zu erleben, 10. individuell sein zu können (Nussbaum 1998: 214). Die Liste ist offengehalten, um erweitert werden zu können; zudem ist sie in der Auslegung der einzelnen Bedürfnisse offen, um kulturelle Besonderheiten integrieren zu können. Für das Phänomen der Selbstoptimierung sind wahrscheinlich alle zehn Bedürfnisse relevant, im therapeutischen Rahmen ohnehin, aber auch in der Werbewelt oder der Coaching-Industrie werden oft diese grundlegenden Bedürfnisse als Begründung für die angebliche Notwendigkeit eines bestimmten Produkts oder einer Dienstleistung – mit Barbary müsste man sagen: irreführend – ins Feld geführt. So bietet die Offenheit der Interpretation der Liste also auch Raum für Irreführung, wenn beispielsweise „körperliche Integrität“ zur Rechtfertigung therapeutisch schwer rechtfertigbarer plastisch-chirurgischer Eingriffe herhalten muss oder „Pick-up-Artists“ vermeintlich zu besserer Bindung und sozialer Integration coachen wollen.

Im Idealfall nun können die oben genannten Bedürfnisse gelebt und befriedigt werden. Nicht nur aber werden uns verschiedene Interpretationen unterbreitet; gleichzeitig gibt es so viel mehr, von dem uns suggeriert wird, dass wir es bräuchten – vor allem im etablierten leistungsbasierten Konsumkapitalismus – das mitunter so weit zu gehen scheint, dass bei Nichterfüllung Hilfe gesucht wird. Peter Kurzeck schildert in seinem Roman *Vorabend* (2011) eindrücklich die Entstehung dieser Art von Kapitalismus in der Nachkriegszeit (der heute noch weit mehr mediale Mittel zu seiner technischen Verfügung hat), der darauf setzt, natürliche Bedürfnisse profitorientiert umzudeuten oder Begierden zu einem Mittelpunkt unserer Zielsetzungen zu machen. Hierfür mögen uns seine literarischen Ausführungen zur bundesrepublikanischen Entwicklung als Vergegenwärtigungsleistung des regelrecht spürbaren Ziehens der Begehrlichkeit dienen.

In der Welt, die Kurzeck zurückblickend beschreibt, beginnen die Menschen umfänglich bestimmte Dinge zu begehren:

[...] lauter Sachen, die früher auf dem Land kein Mensch kannte (Packungsbeilage aufmerksam lesen!). Und auch nicht gebraucht hat, sagte ich. Vorher nix, vorher nur höchstens kaltes Wasser und Kernseife (das Wasser war gut!) (Kurzeck 2011: 599).

Das Wasser und die Kernseife stehen hierbei symbolisch für die nötigen Dinge, die es braucht (in etwa so wie Nussbaums Zehnerliste), während die zeilenlangen Listen Kurzecks all das Unnötige vor Augen führen (wie die Werbeprospekte, die ihre Hochzeit ab den 1950er Jahren erleben). Auch dezidierte Akte der modernen Selbstoptimierung bringt Kurzeck ins Spiel, die aus neu erscheinenden Lifestyle-Zeitschriften heraus ein bestimmtes Muss von Körper, Mode, komfortablem Lebensstil, Luxus und Aussehen suggerieren und es auch mit bestimmten Waren verbinden: Es geht um Joggen, „Kondition, Muskeltraining, Atemtechnik, Bestzeiten und verbes-

serte Bestzeiten“ bei dem Rauchen der Zigarette nach dem Sport (Kurzeck 2011: 593) oder, „[...] weil sie da immer zu viel Kuchen essen, dann eine Diät oder träumen von einer Diät“ (Kurzeck 2011: 595f.); all das wird gar „[e]ine Sucht. Immer Montag, Mittwoch und Freitag die neuen Hefte“ (Kurzeck 2011: 599). Kurzeck nimmt so Courtwrights Konzept des limbischen Kapitalismus literarisch vorweg. Die Wirkung der Nutzung des Selbstoptimierungstopos im blühenden Kapitalismus wird umgehend evident, wenn Kurzeck die veränderten Denkmuster und die affektive Abhängigkeit von einem neuen, immer wieder atemlos wirkenden ‘Muss’ auf den Punkt bringt:

Gleich kommt jedem vor, genau das hat ihm schon immer gefehlt. Trockene Haut. Pickel. Rötungen. Entzündet. Gereizte, geschädigte, schwer geschädigte Haut. Haut und Haar. Stoffwechsel. Eiweiß, Hormone und Vitamine. Schönheit von innen. Und so fängt man mit jeder Tube und jeder Dose jedes Mal wieder hoffnungsvoll ein neues Leben an (Kurzeck 2011: 600).

Das diffuse „kommt jedem vor“ verweist uns auf die unhinterfragte affektive und kognitive Annahme der gemachten Suggestionen. Sie sind unter die Haut gekrochen, lassen uns fühlen und produzieren begründende Gedanken in einer sekundären Rationalisierung des ‚Vorkommens‘: „Immer mehr. Immer öfter. Viel-hilft-viel!“ So werden Begierden geschaffen und manipulativ genutzt, um ein verheißungsvolles Ziel zu erreichen, das Kurzeck auf den Punkt bringt, nämlich „[e]rstklassig [sein]. Ein besserer Mensch [werden]!“ (Kurzeck 2011: 600). Deutlich wird auch, dass Selbstoptimierung hier mit Versprechen von Glück im Allgemeinen und spezifischer: Reichtum, Komfort, Schönheit und Zugehörigkeit – sowie deren leichte Erreichbarkeit – verbunden wird, die als grundlegende Symbole zur Beeinflussung erhalten.

Dabei deutet sich bereits an, inwiefern sich Manipulation in illegitimer Weise nutzen lässt, wenn sie uns in ein hohles Begehren hinüberschubst, wenn wir glauben, etwas zu brauchen oder tun zu müssen, obwohl das eigentlich gar nicht so ist (was uns oft erst nach dem Kauf eines Produkts oder der Wahrnehmung einer Dienstleistung auffällt). Dabei kriecht etwas unter unsere Haut, das unser vernünftiges Denken und Fühlen zu unterlaufen vermag, das in uns zieht und uns verleitet, zuzugreifen oder mitzumachen. Die Entscheidung dafür ist mit angenehmen Empfindungen verbunden, beispielsweise dem kurzen High im Kaufrausch, Aufmerksamkeit oder anderen kurzfristigen Erfolgserlebnissen. Der Zug der Begierde ist dabei nicht nur unwillkürlich motivierend (er ist fast triebhaft), sondern er lässt uns auch noch denken, dass wir tatsächlich so handeln sollten, dass wir uns tatsächlich optimieren können und auch müssen, dass wir etwas brauchen, es richtig ist, es jetzt zu bekommen oder nun zu handeln. Wir changieren so auf der Grundlage unbewussten Agierens unserer angestachelten Affektivität und eines bewusst werdenden Wollens, also Gedanken der Art, dass wir uns optimieren können und sollten, vielleicht gar müssen. Dabei ist die Begierde im Unterschied zu schwierigeren Affektlagen wie

Angst oder Traurigkeit auch lustvoll und mit dem verlockend Angenehmen verbunden. Deshalb funktioniert sie so gut. Versuchen wir diese Form der Beeinflussung besser zu verstehen.

4. Das Bespielen unserer affektiven Klaviatur: Manipulation als Form der Beeinflussung

Wir beeinflussen einander stetig und in vielfältiger Art und Weise. Dabei gibt es solche Formen, die als ethisch unproblematisch angesehen werden, wenn wir jemanden von etwas in rationaler Weise, also mit Argumenten, zu überzeugen versuchen. Dieser Akt der Überzeugung fußt auf dem „Gewicht der Gründe, die für die Wahrheit der betreffenden Proposition zeugen“ (Hügli 2016: 38), sodass wir nicht anders können, als sie als wahr anzuerkennen. Dies lässt sich sogar – augenzwinkernd – mit Zwang assoziieren⁹, jener Form der Beeinflussung, die wir landläufig als problematisch ansehen, weil sie – bis hin zur Verkörperung in Gewalt – keine Option einer freien Entscheidung mehr beinhaltet (was bei ‚zwingenden Gründen‘ nicht derart der Fall ist). Doch es hat den Anschein, dass es auch eine Form der Beeinflussung gibt, die zwischen diesen beiden Polen liegt, die uns nicht primär rational-argumentativ zu überzeugen versucht, uns aber auch nicht zu etwas zwingt. Sie nutzt unsere peripheren Routen der Entscheidung, moduliert primär unsere Affektivität (also unsere Gefühle, Emotionen und Stimmungen), und legt uns so eine Entscheidung nahe, die wir rational vielleicht nicht einzusehen vermochten und die wir im Zwang, wo wir ohnehin keine Wahl hätten, niemals als unsere annehmen könnten.

Diese primär affektive Beeinflussung wird zumeist assoziiert mit jenem Phänomen, das wir „Manipulation“ nennen und schillert oft im ethischen Sinne negativ (vgl. für eine Umfrage-basierte Studie zu Manipulation im Onlinemarketing Fischer und Feurer 2024). Wir begegnen diesem Phänomen in vielen Bereichen unseres Lebens wie der Werbung, der Politik, aber auch in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Die technologische Entwicklung beispielsweise im Internet mit Social Media hat ihre Allgegenwart noch erhöht und ihre Wirkung verfeinert (Fischer 2022b). Manipulation wird traditionell und vorwissenschaftlich gedacht als problematische Form der Beeinflussung verstanden: Typischerweise als unbemerktes, psychisch fesselndes Instrument von ihre Zielsetzung verschleiern den Egoist:innen, das mittels einer Täuschung zwingend eine bestimmte Entscheidung hervorruft, die negative Konsequenzen für den:die Manipulierte:n bedingt (vgl. Benesch und Schmandt 1979). Diese Art der Definition bringt einige Problemstellungen mit sich. Diesen möchte ich in einer sich von dem vorwissenschaftlich-alltagssprachlichen Verständnis abgrenzenden Bestimmung von Manipulation beikommen (vgl. für ausführlichere Analysen Fischer 2017, 2018, 2020, 2022a, 2022b sowie Fischer und Illies 2018, 2024).

Es ist eine spannende Frage, warum wir an einer negativen, nahezu karikaturenhaften Vorstellung von Manipulation als von teuflischen Böse-

wichten ausgeführte, im Kern täuschende, unbemerkbare, schadhafte und uns zu etwas zwingende Taktik festhalten. Möglicherweise erlaubt uns diese überdehnte Sichtweise beiseite zu schieben, dass wir selbst auch die Affektivität unserer Mitmenschen nutzen, um sie zu beeinflussen. Das beginnt vielleicht beim Lächeln, das unser Gegenüber in eine positive Stimmung versetzt und lässt sich vielfältig auffalten und verkomplizieren wie in Werbung, Medien oder Politik. Dort wird die Manipulation professionalisiert; so auch im Rahmen therapeutischen Arbeitens und des Coachings. Jede:r will etwas vom anderen, wir beeinflussen ständig und wir haben unterschiedliche Mittel dafür. Wir argumentieren vielleicht rational und versuchen zu überzeugen, wir setzen anderen die Pistole auf die Brust und zwingen sie – oder wir manipulieren. Möglicherweise sind wir auch zu sehr einer dichotomischen Sichtweise auf Rationalität und Affektivität verschrieben, die uns das komplexe Wechselspiel dieser beiden Wesenheiten übersehen lässt. Die Rationalität jedenfalls spielt als Paradigma und Wert eine tragende gesellschaftliche Rolle, deren erste Verteidigerin seit Platon die Philosophie war, wodurch eine normative Aufladung der Rationalität zustande kam und immer noch kommt, die Konsequenzen für unsere Lebenspraxis hat. Nicht nur in der Form, dass unsere Leben 'durchrationalisiert' sind (was sich nicht nur an allgegenwärtigen Tendenzen zur Quantifizierung des Menschen – und damit auch in der Selbstoptimierung – zeigt), sondern auch mit kontraintuitiven Folgen für unsere Lebenspraxis, in der unsere Affektivität als verdächtig und unzuverlässig gilt und so auch der neutrale Blick auf die Manipulation problematisch wird und Karikaturen leitend werden, obwohl wir mit dem Phänomen manipulativer Beeinflussung stetig konfrontiert sind und auch selbst an ihr teilhaben.¹⁰

Wir haben es also mit einem zwiespältigen Begriff zu tun, der zwar fest in unserer Sprache verankert ist, aber bei dem man sich wiederum auch nicht immer einig ist, wie das Phänomen, dessen Etikett er darstellt, zu konzeptualisieren ist. Hierbei geht es besonders um die Fragen, inwiefern Täuschung, Verschleierung, negative Konsequenzen und fahrlässige, egoistische Manipulatoren wesentliche, notwendige Charakteristika der Manipulation sind. Nach meiner Auffassung können diese Dinge Bestandteil der Manipulation sein, sind es aber nicht zwingend. Weder lässt sich die Affektivität unserer Mitmenschen lediglich durch die Nutzung strategisch selektierter Fakten und Lügen beeinflussen (Manipulieren und Täuschen sind separierbare Beeinflussungsmodi); noch muss Manipulation notwendig verschleiert sein, bemerken wir sie doch oft selbst – wenn beispielsweise Schuld induziert wird oder man uns eifersüchtig zu machen versucht –, was ihrem Funktionieren nicht immer zwingend abträglich ist; noch muss das Ergebnis der Manipulation notwendig für uns schadhaft sein (sie kann uns sogar zu guten Handlungen leiten) oder sie durch fahrlässig auftretende, egoistische Bösewichte besorgt werden. Wohlgemerkt: Diese Bestandteile können Bestandteile der Manipulation sein, müssen es aber nicht. Manchmal hilft eine verzerrte Darstellung der Realität, also eine gezielte Täuschung, effektiv zu emotionalisieren, zumal wenn sie entspre-

chend gestaltet wird (man denke an Fake News in der Onlinewelt oder auf Fernsehsendern wie *FOX*, *Russia Today (RT)*) oder eine böseartig motivierte Manipulation führt ins Verderben (man denke an Iago und Othello). Manchmal bemerken wir auch nicht unmittelbar, was mit uns passiert. Ich schlage dennoch vor, einen Begriff von Manipulation zu etablieren, der Raum lässt für problematische und unproblematische Formen des Manipulierens und damit zunächst ethisch neutral ist, wodurch eine Bewertung in der Betrachtung der spezifischen Form einer Manipulation möglich und ein alltägliches Beeinflussungsphänomen nicht generalverurteilt wird.

Manipulation soll so als eine eigene Form der Beeinflussung verstanden werden, im Zuge derer ein:e Manipulator:in uns die Wahl einer Zielsetzung nahelegt, indem unsere Affektivität moduliert, und eine Zielsetzung als angenehm/unangenehm präsentiert wird. Das geht mit dem Angebot der Wahl/Ablehnung dieser Zielsetzung einher. Die aktive (allerdings nicht immer vollkommen bewusste) Kuratierung der Gefühle, Emotionen und/oder Stimmungen ein:e:r Akteur:in lässt diese:r manche Zielsetzungen attraktiver/unattraktiver erscheinen (manchmal sogar extrem oder aber auch überhaupt nicht) und macht ihre Realisation somit wahrscheinlicher/unwahrscheinlicher (Fischer 2022a: 177). Die Modulation unserer Affektivität geht also mit einer Veränderung der Bewertung bestimmter Zielsetzungen einher, was oft mitunter komplexe affektive Reaktionen nach sich ziehen kann, die schließlich zu einer Zuneigung zu einer bestimmten Zielsetzung (die sich zu einem Bedürfnis, einer Begierde, einem Wunsch¹¹, einer Idee oder ähnlichem auswachsen kann) oder zu einer aversiven Reaktion führen, auf deren Grundlage wir letztlich motiviert sind zu handeln (auch eine Verweigerung einer bestimmten Aktion verstehe ich hier als „handeln“, so dass beispielsweise ein Frustrieren von Wähler:innen im Wahlkampf, das das Nicht-Wählen zur Folge hat, unter dieses Verständnis fällt). Der:die Manipulierte bleibt allerdings frei, diese Zielsetzung zu ihrer:seiner zu machen oder nicht – die freie Entscheidung mag in manchen Fällen erschwert, in anderen erleichtert sein, indem eine angemessene Affektivität hier zur primären Grundlage für eine Entscheidung wird. In jedem Fall aber ist sie nicht vollkommen unterminiert, sonst hätten wir es mit Zwang zu tun.

Attraktiv ist sodann alles, was mit unserem Wohlbefinden verknüpft ist – unattraktiv ist gleichsam das, was es bedroht. Dieses Wohlbefinden ist an unsere Interessen, Dispositionen und natürliche Bedürfnisse sowie unnatürliche Begierden geknüpft. All diese Dinge wollen beachtet, bespielt und befriedigt werden und lassen sich so manipulativ nutzen. Gerade in liberalen Gesellschaften ist Manipulation so eine interessante Form der Beeinflussung (was schon Marcuse erkannte, als er von der Bespielung der Libido sprach, die eine gesellschaftliche Revolution verhindern würde; Marcuse 1969: 13). Nicht nur, weil sie den Manipulierten weiter eine Entscheidungsfreiheit lässt, statt sie zu etwas zu zwingen. Diese werden immer noch durch ihre eigene Affektivität bewegt, die zwar moduliert ist und beispielsweise die Entscheidung gegen den Kauf eines selbstoptimierenden Produkts oder einer Dienstleistung schwerer zu machen vermag, aber

diese Opposition nicht verunmöglicht. Sondern auch, weil Manipulator:innen den Spielraum zur Suggestion nutzen können, weil sie die Grenzen von natürlichem Bedürfnis und unnatürlicher Begierde zu verwischen vermögen, indem ein Begehren als ein Bedürfnis verkleidet wird. Hier deutet sich ein erklärungsstarker Ansatzpunkt an, mittels dessen wir Manipulationen im Rahmen von Selbstoptimierung, Coaching-Industrie und Therapie im Hinblick auf ihren moralischen Status abgrenzen können: echte, natürliche Bedürfnisse vs unechte, unnatürliche Begierden. Manipulation lässt sich so als ein Vehikel zur Selbstoptimierung einsetzen – im unproblematischen und im problematischen Sinne.

Gerade im Bereich der Psychologie und Therapie besteht ein einseitiger Blick auf Manipulation, insbesondere im Schauen auf die Psychopathologien des:der Manipulator:in, wo a) bestimmte charakterliche Eigenschaften wie Charme, übersteigter Selbstwert, kommunikatives Geschick, pathologisches Lügen – die interpersonell wirksam sind –, und mangelnde Empathie, ein genereller Mangel an Empfindungsfähigkeit, fehlende Schuld- und Reuegefühle, wenig bis gar keine Verantwortungsübernahmebereitschaft – die affektiv verwurzelt sind – sowie b) bestimmtes sozial abweichendes Verhalten wie Sprunghaftigkeit, Stimulationsbedürfnis und Anfälligkeit für Langeweile, ein Mangel an realistischen Lebenszielen, ein oft parasitärer Lebenswandel wie auch schwache Verhaltenskontrollmöglichkeiten und eine kriminelle Vorgeschichte prädisponierende Faktoren für manipulative Beeinflussungsversuche seien (diese Prädispositionen entstammen der Psychopathy Checklist von Hare 2003).

Abgesehen davon, dass die gelisteten Eigenschaften teilweise tautologisch scheinen und die spezifischen Kontexte und Dynamiken unseres Handelns vernachlässigt sind, wird ein übersimplifizierender Reduktionismus von Manipulation auf (mehr oder weniger) psychopathologisch auffällige Menschen impliziert, die kaum eine andere Wahl hätten als täuschend und nötigend andere Menschen zu kontrollieren. Dies täten sie aus Macht-, Leistungs-, Verbindungs- und Intimitätsmotiven, die als Motive zwar verständlich und auch für unser Leben von Wichtigkeit sind, aber durch Manipulation fehlgeleitet erreicht würden. Die Manipulierten würden dabei unwürdig behandelt, was sich in therapeutischen Kontexten durch Machtspielchen, Drohungen (bezüglich Selbst-, aber auch Fremdschädigung des:der Therapeut:in oder anderer), unerwünschte Kontaktaufnahmen abseits der Therapie und ähnliches äußere (Sachse und von Franqué 2019).

Ein umfassender Manipulationsbegriff sollte solcherart getriebene Manipulation umfassen können, was der zuvor definierte Begriff zu leisten vermag. Doch bestimmte Charaktereigenschaften der Manipulator:innen mögen indizieren, dass ein Manipulationsversuch problematisch sein mag (und gerade in der Therapie, insbesondere in der Forensik, mag man solchen problematischen Versuchen sehr oft begegnen, die durch bestimmte Charaktereigenschaften mitgeprägt sind); es folgt aber nicht, dass deswegen jedwede Manipulation problematisch ist. Mit Blick auf den Mechanismus der Manipulation ließen sich die „Spielchen“ innerhalb der Therapie durch-

aus auch neutraler formulieren; dass es nämlich um einen Versuch geht, dem:der Therapeut:in jenseits des rationalen Radars, auf den peripheren Routen der Entscheidung und primär auf das Affektive abzielend eine angenehme/unangenehme Regung zu modulieren, um damit eine bestimmte Handlungsoption attraktiver/unattraktiver zu machen. Es bleibt aber auch unter Einbezug des Konzepts der Psychopathologie fragwürdig, Manipulation auf defizitäres Verhalten zu reduzieren. Die Begründungen hierfür fehlen meist z.B. in der Literatur zur Psychopathologie, die sich wenig Gedanken über den Begriff selbst macht und ihn allzu prominent im Bereich der Psychopathie verankert (an der wir zumindest durch unterschiedlich ausgeprägte Persönlichkeitsmerkmale alle ein bisschen Anteil haben). Die Psychologen Sachse und von Franqué setzen Täuschung und Egoismus als notwendigen Kern, um den negativen Anstrich von vornherein aufrechtzuhalten:

Ein manipulatives Handeln ist ein solches, das Interaktionspartner täuscht und sie durch diese Täuschung zu Handeln veranlasst (Sachse und von Franqué 2019: 34, 32).

Zwar wollen Sachse und von Franqué manipulatives Verhalten dennoch als „normal“ etikettieren und behaupten auch, auf eine Wertung zu verzichten. Allerdings mag das nicht recht gelingen, wenn Manipulation dennoch stets als eine Handlung verstanden wird, die zwar jeder von uns mehr oder weniger oft und unterschiedlich ausgedehnt ausführt, die aber doch grundlegend defizitär sei, da sie täuschend, intransparent und egoistisch ist (auch, wenn sie nicht zwingend immer bewusst und bössartig motiviert passiert, sondern z.B. eine Überlebensstrategie gewesen sein mag) und eben klar als „manipulativ“ benannt werden müsse (um das Defizitäre zu markieren). Damit wird die negative Bewertung wieder eingeschlichen, was sich durch die Bekundung, man wolle ja nicht werten, nicht verändert. Der Wunsch nach Nichtwertung scheint hier auf die Haltung des:der Therapeut:in Bezug zu nehmen, wobei Manipulation selbst weiter als defizitäre Kommunikation verstanden wird. Dabei durchmischen sich diese beiden Ebenen der Wertung durch Therapeut:innen und eines Konzepts ‚an sich‘:

Manipulatives Handeln muss dennoch, auch wenn man es nicht wertet, als manipulatives Handeln bezeichnet werden und bezeichnet werden dürfen.“ (Sachse und von Franqué 2019: 32).

Auf die wichtigen, aber umfänglichen Diskussionen zur Abgrenzung verschiedener Formen der Beeinflussung zur menschlichen (und damit endlichen, begrenzten) Rationalität und Affektivität in ihrem Wechselspiel sowie zu Fragen normativer Bewertung z.B. anhand der Diskussion der normaltypischen Ausformungen von Kommunikation auch jenseits der rationalen Argumentation wird meist verzichtet (siehe z.B. das sehr kurze Kapitel – davon drei Seiten Bibliographie – zu Manipulation von Sachse und von

Franqué 2019: 23–29). Letztlich wird damit weiter zur verzerrten Karikatur der Manipulation beigetragen, aller Differenzierungsbekundungen zum Trotz, und letztlich auch durch das *a priori* negative Verständnis Manipulation als Beeinflussungsform wenig weiter erhellt. Der Blick auf therapeutische manipulative Strategien fehlt in einer solchen Konzeption ohnehin, da davon ausgegangen wird, dass Manipulation als Täuschung (die zwar unschuldig motiviert sein mag, aber eben eine defizitäre Kommunikationsform bleibt) nicht auch gutartig sein kann.

Vor dem Hintergrund des hier etablierten Konzepts von Manipulation eröffnet sich die Möglichkeit, in beide Richtungen zu schauen, problematische (wie durch Psychopathologie verstärkte – man denke erneut an Shakespeares Iago) und unproblematische Manipulation in den Blick zu bekommen. Denn auch Therapeut:innen kommunizieren mit manipulativen Mitteln – und das ganz bewusst, gezielt, verantwortungsvoll und ethisch legitim, also ohne fortwährende Intransparenz, Täuschungsabsicht, Egoismus und negative Konsequenzen für Klient:innen. Legen wir zum Abschluss den Fokus darauf und grenzen diese Art therapeutischer Manipulation von problematischeren Formen im Rahmen mancher Coachings ab.

5. Manipulation zum Besseren im therapeutischen Rahmen

Auf das therapeutische Setting übertragen und in der Blickrichtung Therapeut:in in Bezug auf Klient:in, ist die Manipulation eine Art des Arbeitens, die Klient:innen jenseits ihres rationalen Nachdenkens erwischt; sie ist dann gelungen, wenn diese in ihrem Alltag eine affektive Regung zu einem anderen als dem gewohnten, zu einem in ihrem Rahmen hilfreichereren Handeln verleitet – mitunter ohne dass sie direkt so genau wüssten, warum und weshalb (Fischer 2023). Manipulativ hat sich ein Ziel in ihr Handeln eingeschleust, das sie vorher vielleicht nicht bewusst und fokussiert hatten oder dem rational zwar zugestimmt werden konnte, aber das nicht mit Handlungskonsequenzen verbunden war.¹² So richtig bemerkt oder ganz verstanden haben sie diese Manipulation vielleicht auch nicht direkt. Im Therapeutischen wird zunächst mittels der Sprache als dynamischem Mittel, um unsere Affektivität zu erfahren und auszudrücken, und in Verbindung mit Begriffen wie „Bedürfnis“, „Sehnsucht“, „Lebensfreude“, „Leichtigkeit“ oder anderem versucht, etwas als eine erstrebenswerte Zielsetzung zu kreieren. Auch hier wird mit Sehnsucht nach Verbesserung gearbeitet, was Therapie und Coaching-Industrie gemeinsam haben, wobei die Rahmenbedingungen und Zielsetzungen unterschiedlich sein mögen – was es noch näher zu fassen gilt. Die spezifische Veränderung als Handlungsoption wird gezielt mit angenehmen Empfindungen verbunden und erscheint dadurch attraktiver, wodurch sie wiederum mit einer höheren Wahrscheinlichkeit erfolgt – wir werden manipuliert. Denken wir über Manipulation im Therapeutischen nach, ist also die Ebene der Affektivität interessant: Es wird beispielsweise suggestiv erarbeitet, welche schwierigen Affekte sich wann zei-

gen, wie problematisch manche Art des eigenen Verhaltens, mancher Aspekt unserer Gedanken- oder Affektwelt ist, wie gut beispielsweise Leichtigkeit wäre und dass wir es mit einer wünschenswerten und machbaren Zielsetzung zu tun haben. Gelungen ist die therapeutische Arbeit dann, wenn Klient:innen diese Qualitäten regelrecht spüren können, wofür ein vielfältiges Instrumentarium an dialogischen und anderen Verhaltensformen, wie das so genannte „Pacing und Leading“, für das Herstellen interpersonaler Resonanz existiert. „Pacing“ lässt sich vor diesem Hintergrund verstehen als Mitgehen, Mitvollziehen und Spiegeln, was Klient:innen mitbringen. „Leading“ geht dann einen Schritt weiter, indem die durch das „Pacing“ entstandene aufnahmebereite Haltung es Klient:innen ermöglicht, Anregungen und Impulse durch Therapeut:innen aufzunehmen.¹³ Hier kommen sodann verschiedenste rhetorische, imaginative, körperorientierte, gestalterische und aufstellungsbasierte Methoden zum Einsatz. So wird das Denken ins Fühlen hinübergestupst, und es herrscht nicht mehr primär die kühl berechnende, kontrollierende Rationalität. Mit dieser lässt sich sicher vieles sinnvoll besprechen, gute Handlungsweisen erarbeiten und das eigene Selbst gut verstehen. Sie ist immer auch Teil des therapeutischen Arbeitens, beispielsweise in der Abwägung von Für und Wider, im theoretischen Verstehen bestimmter Mechanismen (beispielsweise mittels Modellen) oder bei klärungsbedürftigen Fragen (beispielsweise ethischer Art). Letztlich aber sind es affektreiche Erfahrungen, die Veränderungen zuverlässig(er) generieren. Somit entfaltet die Manipulation abseits des Radars der Rationalität ihre Wirkung, indem die therapeutische Arbeit über die rationale Besprechung hinaus reicht und affektive Erfahrungen zur Grundlage einer Perspektivenerweiterung und letztlich Verbesserung des eigenen Selbst und des Handelns gegenüber eingefahrenen Mustern macht. Sie kann also das sich in Leid, aber auch Selbstmotivation ausdrückende Bestreben nach Verbesserung, mithin der Selbstoptimierung, zur Zielsetzung nutzen, auch ohne in die Fallen eines der instrumentell-rationalen und kapitalistischen Logik aufsitzenen Selbstoptimierungstopos zu tapen und bloßen Begierden nachzueifern.

Wie sieht das genau aus? Nun, es ist gar nicht so einfach zu wissen, was im therapeutischen Setting wie wirkt – oft weiß man es nicht so genau und kann nur mutmaßen (Yalom 2010: 15). Zudem ist es auch nicht einfach, messerscharf zu konzeptualisieren, wie wir uns gegenseitig beeinflussen, gerade auch weil die Welt eine „great blooming, buzzing confusion“ ist, wie es William James sagte (1890: 488). Nicht zuletzt stellt der menschliche Entscheidungsprozess für eine bestimmte Zielsetzung eine komplexe Blackbox dar, die von konkreten Situationen, spezifischen Kontexten, Gewohnheiten und individuellen Charaktereigenschaften geprägt wird (Fischer 2017: 63). Operantes Konditionieren durch Nutzung von Belohnung und Bestrafung (wobei letztere im Therapeutischen eine kleinere Rolle spielt) als einer der grundlegenden Ansätze der Verhaltenstherapie mag als einfachste Verdeutlichung der Manipulation im Rahmen therapeutischer Arbeit gelten. Dies wird wiederum auch prominent und doch sehr anders

in der Coaching-Industrie genutzt (man bekommt beispielsweise oft Gutscheine für Verbilligungen von Coaching-Folgkursen oder zahlt nur die Hälfte, wenn man früh bucht – Anreizspielereien, die im Therapeutischen fehlen sollten). Allerdings gibt es viele weitere Wege unsere affektiven Zustände zur Beeinflussung hin auf ein Ziel zu nutzen. Dafür werden immer wieder Methoden erdacht, ausprobiert und erweitert. Viele rhetorische, imaginative, körperorientierte, gestalterische und aufstellungsbasierte Verfahren zielen dezidiert darauf ab, aus der Rationalität herauszuführen und eine affektive Ebene zur Möglichkeit der Beeinflussung zu erreichen, um Zielsetzungen über ein affektives Erleben das angenehm oder unangenehm ist, attraktiv/unattraktiv zu machen.¹⁴ Vieles läuft wahrscheinlich über die Beziehungsarbeit und ihr „Pacing“, die Zutaten hinzugibt, die auch außertherapeutische Beziehungen gelingen lassen und oft im besten Sinne manipulative Elemente enthalten – schließlich sind unsere Freundschaften vielfach nicht von dezidiertem Rationalität geprägt. Im Rahmen von Therapie lässt sich beispielsweise das Phänomen der Übertragung, also die Übertragung von alten Beziehungsmustern auf neue Personen (beispielsweise ein Konflikt des Vaters mit dem älteren Therapeuten, wie es Freud nicht nur einmal passierte), manipulativ nutzen. Nicht als zynische Spielerei mit Klient:innen, sondern insofern bestimmte Anfragen von Klient:innenseite an den:die Therapeut:in sich so zu verhalten, dass ein altes Muster aufrecht erhalten wird, von dem:der Therapeut:in aktiv wahrgenommen und vermieden oder – so handhabt es die Psychoanalyse – einbezogen wird. So können Klient:innen an Themen hingeführt werden, die schwer, schmerzhaft und gefährlich erscheinend sind. Als Therapeut:in stellt man sich dann gewissermaßen in den Weg, wo alte Mechanismen und Abwehrstrategien greifen, und versucht neue Perspektiven anzubieten. Wie unterscheiden sich dann instrumentell-rationale, kapitalistische Selbstoptimierungslogik und die damit verbundenen Angebote von Coaching und Ähnlichem auf Grundlage der bisher erarbeiteten Konzeptbausteine? Diese Frage soll uns auf den letzten Seiten beschäftigen.

Machen wir also einen ersten Unterschied von Selbstoptimierungsbestrebungen, die instrumentell-rational orientiert sind, und jenen, die im therapeutischen Rahmen ihren Platz finden können: Coaches, die auf den Vermarktungs- und Profitorientierungszug aufspringen, fixieren zu einem Gutteil auf den Aspekt der Begierdeausnutzung und -schaffung (wie auch Werbetreibende im Konsumkapitalismus). Sie nutzen hierfür den Topos der Selbstoptimierung in Form von allgemeinen Versprechen von Glück, Zugehörigkeit, Reichtum und Schönheit oder spezifischen Versprechen wie Körperidealen, Alltagserleichterungen, Leistungsverbesserungen und Lifestyle manipulativ, gerade auch aus der Notwendigkeit heraus in einer schier endlosen Selbstpräsentations- und Warenwelt sich selbst, neue oder zumindest verbesserte Dienste und Produkte verkaufen zu müssen, um Aufmerksamkeit, Anerkennung und einen Profit zu erwirtschaften. Ein liberales Verständnis von Leben lässt uns als Individuen letztlich immer das Recht, jede Begierde in den Mittelpunkt zu stellen und zu verfolgen. Das nutzen Coa-

ches (und Werbetreibende) egoistisch zum eigenen Profit und intransparent für die Coachees, indem sie diese und jene Variante als optimales Leben, dieses und jenes Produkt oder diese und jene Optik als notwendiges Mittel für ein optimales Leben suggerieren. Es geht hier um ein von Außen übergestülptes Bild mit dem darauf abgezielt wird, einfach ein schmerzfreies Leben zu leben, sich selbst als Mittelpunkt des Universums zu positionieren, oder Anerkennung in einem bestimmten Kreis von Personen bzw. der Gesellschaft zu erlangen – besser, größer, schöner, schneller zu sein, auf diese eine normierend vorgeschriebene Art, die beurteilt, wie gut man sei. Es geht um standardisierte Ideale und Abhängigkeiten von diesen, auf die hin manipuliert wird; nicht das Individuum und die individuelle Bedürfnislage sind wichtig, sondern die Masse. Das zeigt sich auch in der Ausgestaltung vieler Angebote der Coaching-Industrie, die teilweise vorausgenommene Videosessions, Arbeitsbücher für zu Hause, Veranstaltungen vor großem Publikum und Bewerbungen für Einzelcoachings für teures Geld verkaufen, denn es geht oft nicht um die individuelle Arbeit mit einem:r Klient:in, sondern um standardisierte Abläufe, die für eine Allgemeinheit gemacht sind. Im Rahmen der Therapie stellen sich Therapeut:innen in individuell gestalteter Beziehung zur Verfügung, um Bedürfnisse zu entdecken, freizulegen, was hilfreich und wohltuend sein kann. Statt um standardisierte Optima von außen und Abläufe ‚aus der Konserve‘ geht es um die Erarbeitung des individuellen und auch erreichbaren Besseren. Es geht darum, näher bei sich zu sein, also den Fokus auf die eigene Innerlichkeit zu legen, das was man selbst braucht und möchte, und damit auch ein Unabhängigwerden von vorgegebenen Bildern, vom Wollen und Profit der Anderen. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass Therapie hin zu einem „Besser“ nicht auf die persönliche Bereicherung von Anbieter:innen abzielt, während in der Coaching-Industrie die Selbstoptimierung als Topos dafür genutzt wird, Coachees mit Versprechungen zu locken, um damit Geld zu verdienen. Der Ausgang für die Coachees ist diesen Anbietern in der Regel egal. Die oft einfachen Versprechen, die dort gemacht werden, bedingen sogar durchaus, dass sich Coachees von bestimmten Coachings hinterher schuldig fühlen und selbst abwerten, da sie die Selbstfokussierung, das Glück, den Reichtum, die Zugehörigkeit oder die Schönheit nicht gefunden haben, wo es doch so einfach sei (nicht mal das bekommen sie also hin). Erstaunlich oft heißt es in der Coaching-Industrie, dass man „einfach nur X machen müsse“ und „endlich damit anfangen solle“. Hier wird mit der Behauptung eines einfachen Rezepts, das in beispielsweise fünf Schritten zum Erfolg führe, eine Suggestion des Methodischen geschaffen, die dann umso stärker von den Coaches, die oft brillante Rhetoriker:innen sind, durch motivierendes Sprechen zum Erfolg gebracht werden soll. Oft scheitert dies, weil die Coachees mit den vorgestellten Schritten allein gelassen werden und die Manipulation durch rhetorisches Sprechen nicht unbedingt hinreicht, um tiefgreifend etwas zu verändern. Durch diese Art der Suggestion der Leichtigkeit und des rhetorischen Starkredens der eigenen Möglichkeiten zur Veränderung wird eine abhängig machende Vulne-

rabilität mitunter sogar erhöht. Nicht so im Rahmen der Therapie, in der es nicht nur eine Pflicht ist, sich als Therapeut:in auch wieder entbehrlich zu machen, sondern wo es auch um realistische Einschätzungen über gangbare Wege, regelmäßiges Besprechen des Entwicklungsstands und ggf. Modifikation des Behandlungswegs geht.

Im Falle der Therapie geht es also um das Kennenlernen des eigenen Selbst, des eigenen Wollens, Leidens und Schmerzes und einen integrativen Umgang damit, während viele Selbstoptimierungs-Angebote aus der Coaching-Industrie bloß suggerieren, dass wir unser Selbst wirklich voranbringen. Psychologisch gesehen geht es jedoch gar nicht darum, dass wir wüssten, wer wir eigentlich gerade sind, um dann auf dieser Grundlage bestehende Problemstellungen zu verbessern. Vielmehr werden ein Suchprozess und die damit verbundenen Sehnsüchte und Verunsicherungen der potentiellen Coachees für Profit ausgenutzt. Die Formeln der Coaching-Industrie sind oft erstaunlich leer, wenn sie mit aller Kraft und rhetorischer Verve die Selbstfokussierung, das Sich-selbst-in-den-Mittelpunkt-des-Universum-Stellen, herbeizupredigen versuchen und dabei den Wert des Individualismus – schillernd zwischen Empowerment und Egoismus – für sich zu nutzen wissen. Für den therapeutischen Rahmen können auch Sehnsüchte und Verunsicherungen als Grundlagen gelten, allerdings mit (zumindest) der Annahme der Entkopplung von primärer Profitorientierung. Denn aus Sehnsüchten und Verunsicherungen ergibt sich ein Gutteil des manipulativen Potentials: in der Frage danach, wer wir sind, und noch mehr: wer und was wir gerne wären und was wiederum auf jeden Fall nicht. Die Manipulierbarkeit des:der Selbstoptimierenden wird zudem im Rahmen problematischer Manipulation gleich mit hergestellt, wogegen es im Therapeutischen zum Ende eines Prozesses immer auch aktiv um die Frage gehen sollte, zu welchem günstigen Zeitpunkt sie vorbei sein kann. Coachees sind dann nicht optimiert in Bezug auf das eigene Selbst, sondern auf die Manipulierbarkeit, weil sie beständig Idealen nachkommen müssen, die wie Köder an Angeln Profitorientierter hängen oder sich als internalisierter Optimierungsdurst im immer wieder kurzen Dopaminrausch zeigen. Diese Konsumwaren, wie man manche Coaching-Angebote eigentlich nennen sollte, wecken die Hoffnung, dass das Leben doch leicht besser sein könnte (z.B. wenn man sich endlich in einen positiven ‚Yes-State‘ bringe und an erste Stelle setze) – und halten dieses stets weiter optimierbare Bessere immer offen.

Auch die Art der manipulativen Beeinflussung unterscheidet sich in beiden Bereichen und gibt uns die Gelegenheit, die Frage, was eine legitime Manipulation sein kann, mitzudenken. Mit dem freiwilligen Besuch beim Therapeuten geben Klient:innen implizit (und mitunter auch explizit) den Auftrag, auf legitime und gutartige Weise manipuliert zu werden (in Zwangskontexten stellt sich das natürlich anders dar). Diese gutartige Weise ist gerahmt von Sicherheit und Wohlwollen: nämlich so, dass Problemstellungen und Zielsetzungen verständlich und plausibel werden, dass begonnen wird, Notwendigkeiten zu sehen und sowohl jene Affektivität zu fühlen, die

möglicherweise nun für problematisch und leidvoll gilt, als auch jene, die zur Veränderungspumpe werden kann. Man handelt als Therapeut:in so im Auftrag des:der Klient:in, erhöht die Transparenz der Muster, die ablaufen, und wahrt sie auch in Bezug auf das, was als „Stattdessen“ an deren Stelle treten kann. Die Entscheidung dafür oder dagegen liegt dabei bei dem:der Klient:in. Dafür werden Perspektiven eröffnet. Heimito von Doderer schreibt in seinem Roman *Die Wasserfälle von Slunj*: „Wer es versteht und den Weg weiß, der lebt auch in der Hölle behaglich“ (von Doderer 1972: 110). Demgemäß geht es auch um das Evozieren einer Sehnsucht nach dem Besseren, also beispielsweise einem leichteren, achtsameren, freudvolleren, bewussteren und leidreduzierten Konstrukt, das Chancen bietet, Klient:innen in Bewegung zu bekommen und zu erreichen, dass die Sicherheit leidvoller Strukturen verlassen wird. Etwas also, für das es sich lohnt, das Risiko für den Weg durch den befürchteten Schmerz und das antizipierte Leid anzunehmen. Denn während in der Coaching-Industrie oft leichte Wege suggeriert werden und die Ziele oft funkelnd und glänzend dargestellt werden („higher self“, „alignment with the universe“, „unity“, um nur einige Stichworte zu nennen), ist Therapie in der Regel harte Arbeit, was auch transparent gemacht werden sollte. Es geht um die im Rahmen der Manipulation immens wichtige Attraktivität der Zielsetzung und die Unattraktivität des Status Quo. Die Zielsetzung wird gemeinsam mit Blick auf echte Bedürfnislagen und hilfreiche Orientierung (statt in die Irre zu führen) erarbeitet, reflektiert, als Grundlage für das therapeutische Ziel z.B. im motivierenden Interview lebendig gemacht – und durch den:die Klient:in für sinnvoll und attraktiv befunden und gewählt.¹⁵ Die Manipulation hin zu anderen Handlungsmustern schafft im therapeutischen Rahmen dann oft zunächst noch kein Zufriedenheitsgefühl und nutzt bewusst auch die schwierigen Affektlagen auf dem Weg zu einer Zielsetzung, während sich in der kapitalistischen Logik von Coaching-Angeboten direkt manipulativ am Belohnungssystem orientiert wird, das unmittelbare Rückmeldungen geben soll und Coachees ‚dran bleiben‘ lässt. Im Therapeutischen steht an Stelle der kurzfristigen Belohnung das langfristige Credo des Ganz-Sein-Dürfens und der Selbstermächtigung, das möglicherweise zunächst Unsicherheit und Schmerz auslösen mag; affektive Erlebnisse also, die wiederum eine wichtige Erfahrung im interpersonellen therapeutischen Prozess darstellen. Diesen Zustand in einem sicheren Rahmen gemeinsam halten zu können, macht einen wesentlichen Unterschied zur Coaching-Industrie mit ihrer schnellen Kosten-Nutzen-Rechnung besonders deutlich. Und auch der Status des:der Therapeut:in und des:der Coaches unterscheiden sich in der idealisierten Abgrenzung: Manche Coaches etablieren dezidiert asymmetrische Beziehungen, treten als gewieft Rhetor:innen und „secular spiritual guides“ (Rieff 1968) (als Priester:innen des Universums) auf, die moderne Sinnfindungslücken füllen, welche beispielsweise durch die sinkende Attraktivität religiöser Sinnfindungsangebote entstanden sind. Dagegen sollten Therapeut:innen etwaige Bewunderungsmomente durch Klient:innen thematisieren und immer wieder auf Augenhöhe in der Beziehung fokussie-

ren, um so Rieffs Annahme zu entgehen, dass sie die Priester:innen des säkulären Zeitalters sind. Sie sind professionelle Beziehungsarbeiter:innen, die helfen zu verändern. Hierin besteht eine Expertise, aber kein Grund zum Priestertum.

In therapeutischer Arbeit stellt sich der Selbstoptimierungstopos also anders dar. Im therapeutischen Rahmen vorstellig zu werden, bedingt sich weniger durch das Suchen einer Hilfestellung für die eigenen Begierden – wenngleich natürlich eine Begierde so groß und handlungsleitend geworden sein kann, dass wir Hilfe im Umgang mit ihr brauchen (siehe die Therapie von Süchten). Vielmehr lässt sich Therapie idealerweise als ein das Begierdespiel nicht mitspielender Kontext definieren, in dem ein Mangel in der Möglichkeit der vitalen, existentiellen und persönlichen Bedürfniserfüllung, in der die Fähigkeit und Ausführung ein gutes Leben zu leben – mit uns selbst und anderen – kognitiv und emotional bezogene Hilfestellungen findet. Auch hier geht es darum, etwas zu verbessern, optimaler zu machen, wenngleich vielleicht nicht im hohlen Sinne zu optimieren, wie es das Ölen einer Maschine besorgt. Schließlich mag ein Credo der therapeutischen Arbeit sein, dass gerade leistungsorientierte Klient:innen zunächst nichts erreichen müssen, um so den Weg frei zu machen, Verbesserung erreichen zu können – eine vielleicht schon inhärent manipulative Rahmung der therapeutischen Arbeit, die durch das Nicht-Erreichen-Müssen eines Ziels die gemeinsame therapeutische Arbeit zuallererst affektiv angenehm erscheinen lässt und somit attraktiv macht. Was sich in dieser Intervention bereits verbirgt, lässt sich als wesentliches Merkmal im Unterschied zum Begierdefall setzen: Hier werden Bedürfniserarbeitung und -befriedung (beispielsweise weniger unter Druck zu sein), Menschenwürde (den Menschen in seinem Bedürfnis ernst zu nehmen und ihn zu unterstützen ein selbstbestimmtes gutes Leben zu leben) und Suffizienz, also einerseits ein Genügen des Menschen, wie er ist, sowie der Eigenwert von Genügen (beispielsweise von bestimmten Dingen) als Foki gesetzt, statt einer „Schneller-Höher-Weiter-Religion“ zu frönen, wie sie bei Kurzeck beschrieben wird (Maier 2010: 67). Therapie bemüht sich so um das Entdecken und Befrieden von Bedürfnislagen und sorgt dabei dafür, dass Begierden ihre Ziehkraft verlieren, dass einem äußerlich vorgegebenen Optimum nicht mehr entsprochen werden muss. So können Begierden auf ein angemessenes genussvolles Maß reduziert werden. Therapie ist so in ihrer Form der persönlich erarbeiteten Selbstoptimierung ein Gegenspieler zur äußerlich orientierten Selbstoptimierung, die in der Coaching-Industrie zur Grundlage genommen wird.

Auch die Haltung des:der Therapeut:in unterscheidet sich wesentlich von so manchen Coaches, indem so weit wie möglich Neutralität bezüglich Problembeurteilungen, Lösungen, Beziehungen, Veränderung und individueller Konstrukte gewahrt wird. Aufrichtigkeit, Authentizität und Mitgefühl sind elementar und es wird ein vertrauenswürdiger Raum für das gemeinsame Arbeiten geschaffen, statt das Gegenüber mit einfachen Lösungs- und Problemvorstellungen zu locken. Begierden werden nicht

aufrechterhalten und gar selbst als Geschäftsstrategie genutzt und als Geldbringer gesehen. Während Bedürfnisse erarbeitet, ernst genommen und therapeutisch integriert werden, sind Begierden eher Gegenstand des Lernens eines Umgangs mit ihnen bis hin zur Befreiung von denselben, es sei denn, sie sind selbst genutzt als Antreiber im Prozess, wie es Angehörige der Coaching-Industrie oft versprechen, wenn man durch das Zu-sich-selbst-stehen beispielsweise reich werden könne oder ähnliches. Dies, also den wesentlichen Unterschied zwischen Begierden und Bedürfnissen, im Blick zu haben, scheint mir zur grundlegenden Haltung von Therapeut:innen gehören zu sollen (natürlich ist dies ein normatives Argument, dessen Ausführung einem anderen Zeitpunkt vorbehalten ist). Wenn uns also dem Gefühl nach etwas „nahegelegt“ wird, wenn wir dabei frei in der Wahl bleiben, die Zielsetzungen der Manipulation nicht schädliche, sondern gar positive sind und unsere psychische Ökologie dabei im Gleichgewicht bleibt, dann ist die rationale Kontrolle möglicherweise nicht immer vorzuziehen, auch wenn diese Annahme im Ethischen oft gemacht wird (Raz 1988: 377, Sunstein 2015: 443). Nicht zuletzt besteht im therapeutischen Rahmen immer die Möglichkeit, konkrete Verhaltensformen zu besprechen sowie das Einverständnis zur Manipulation zurückzuziehen und abzubrechen – spezifische Methoden, aber auch den gesamten Therapieprozess.

Wenn wir uns also fragen, warum diese Art der manipulativen Beeinflussung durchaus als legitim gelten kann, ließe sich das therapeutische Manipulationsszenario nochmal in anderen Worten beschreiben: als Mittel ein gemeinsam reflektiertes Bedürfnis erreich- und erfüllbarer zu machen, als eine als Angebot von Klient:innen akzeptierte, in sicherem Rahmen stattfindende und unterbrechbare Form des Beeinflussens jenseits des rationalen Radars, die nicht immer situativ bemerkt wird, aber im Großen und Ganzen besprochen ist. Die Problemstellungen problematischer Manipulation sind hier nicht vorhanden und, wenn doch, ein Fingerzeig für einen schief laufenden therapeutischen Prozess. Weder werden Klient:innen getäuscht über das, was sie vermeintlich bräuchten, noch wird ihnen ihre Freiheit für ein Dafür oder Dagegen erschwert, indem sie in einer Belohnungsschleife festhängen, oder ihre psychische Ökologie, also die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Handlungen in der Welt zu verordnen und zu wissen, warum etwas wie gekommen ist, unterminiert. Es sind keine Egoist:innen am Werk, die nur ihr eigenes Ziel, auch wenn dies möglicherweise negative Konsequenzen für den:die andere:n hat, zu erreichen suchen, indem sie in die Irre führen und eine Orientierungslosigkeit zu ihrem eigenen Vorteil nutzen. Manipulation im Rahmen des therapeutischen Arbeitens widmet sich nicht dem Erreichen materiellen Profits oder Macht, sondern zeigt sich als ein Mittel für das Beschreiten neuer Pfade. Nicht, weil der:die Therapeut:in primär etwas davon hat, sondern damit Klient:innen freier sein können. Die ethisch fragwürdigen Ausprägungen der Manipulation zu vermeiden, ist ein oberstes Gebot des therapeutischen Arbeitens, das in anderen Bereichen nicht immer ernst genommen wird – aber eigentlich in jeder Lebenslage ernst genommen werden sollte. Manipulieren wir

auf die skizzierte legitime Art und Weise, ist es für den:die alltägliche:n Sprecher:in oft nicht der Erwähnung wert, wenngleich uns damit die Spuren legitimer Manipulationen in unserem Alltag verloren gehen, was den Karikaturen einer ganz normalen Form der menschlichen Interaktion Vor-schub leistet und ihnen das sprachliche Feld überlässt. Manipulation trägt, wenn sie innerhalb der Grenzen der genannten Maßstäbe verbleibt, sogar zu einem guten Leben bei.

Anmerkungen

- 1 Im weiteren Verlauf werde ich von „Therapie“ schreiben, wobei diese sich letztlich auf das Psychische und auf Formen der psychischen Einwirkung bezieht.
- 2 Die Wirkungsforschung in Bezug auf Psychotherapie tappt ohnehin ein gutes Stück weit (weiter) im Dunkeln, lassen sich doch nicht alle Wirkungsfaktoren sauber gemäß einer sich naturwissenschaftlich verstehenden Psychologie operationalisieren. Was man mit größerer Sicherheit weiß, ist, dass es hilfreich ist, wenn sich die Therapeut:innen in einem therapeutischen Paradigma auskennen (egal welchem), eine zuversichtliche Haltung (auf beiden Seiten) und eine tragende therapeutische Beziehung besteht, in der die Probleme bearbeitet werden. Die spezifische Technik ist eher vierträngig hiergegen: „Ein kompetenter Therapeut wird relativ unabhängig von der spezifischen Technik aner kennenswerte Therapie-ergebnisse erzielen.“ (Wampold u.a. 2018: 210).
- 3 Dabei kann es um Symptomverbesserung gehen, eine Strukturänderung der Persönlichkeit oder ähnliches. In den letzten Jahrzehnten ist eine Ausweitung des Feldes der (psycho)therapeutischen Arbeit festzustellen. Hierbei geht es mittlerweile um die Bearbeitung eines breiten Spektrums von Problemen auch psychiatrisch nicht erkrankter Personen – „auch zur Bewältigung existenzieller Krisen [sowie] für Probleme am Rande oder diesseits des Pathologischen“ (Glatz 2022: 122). Ein weiteres prominentes Beispiel mag Irvin D. Yalom mit seinen Berichten aus der eigenen therapeutischen Praxis und seinen Romanen sein. Zuletzt war auch das Buch *Vielleicht solltest du mal mit jemanden darüber reden* von Lori Gottlieb ein Bestseller aus diesem Bereich.
- 4 Dass wichtige Figuren der Therapiegeschichte an der Populärmachung nicht unschuldig sind, zeichnet Eva Illouz (2009) nach, wenn sie deutlich macht, wie beispielsweise Carl Rogers Selbsthilferatgebersprache nutzt und auch andere professionelle Psycholog:innen sich an eine „breite Masse jener Käuferschaft wenden wollten, auf die es die Bestsellerindustrie abgesehen hat. [...] [So wird sich der] Disziplin von Kulturindustrien bedient, um sich lautstark Gehör zu verschaffen“ (30f.).
- 5 Um es gleich vorab zu sagen: Das bedeutet nicht, dass alle Coaches sich in dieser Grauzone bewegen und die Suggestion des Therapeutischen in die eigene Arbeit zur Maximierung von Profit inkorporieren. Durch die Ungeschütztheit der Berufsbezeichnung „Coach“ bedingt sich die Vielfältigkeit dieses Feldes und auch die Möglichkeit, ein Produkt oder eine Dienstleistung mit dem Anstrich therapeutisch, letztlich auch heilorientierten Arbeitens zu verkaufen. Im beruflichen Kontext gibt es durchaus sinnvolle Coachings, die sich dezidiert und transparent um Leis-

tungssteigerung bemühen. Ich nutze den Begriff „Coaching-Industrie“ um eine stärkere Abgrenzung zu fragwürdigen Praktiken der Nutzung des Selbstoptimierungstos mit therapeutischem Anstrich zu markieren.

- 6 Also in einem Kapitalismus, der das Einbringen der eigenen Leistung zur Schaffung von Waren in Form von Gütern und Serviceangeboten zur Erwirtschaftung der persönlichen Lebensgrundlage auf der einen, und (damit auch) die Möglichkeit, ja Notwendigkeit zur Systemerhaltung, des Konsums von Waren auf der anderen Seite als Grundprinzipien nimmt. Diese eher weite und grundlegende Beschreibung trifft auf den Kapitalismus an sich zu. Leistung und eine Art Überleistung zur Kreation eines „Mehr“ sowie Konsum auch jenseits des zur Bedürfnisbefriedigung benötigten sind die Hauptmotoren dieser Art von Wirtschaftssystem.
- 7 Wenn man denn die verstandesmäßigen Routen, also unsere logisch-rationalen Kapazitäten als die „zentralen Routen“ bezeichnen möchte – obwohl unsere Affektivität um einiges direkter zu sein scheint und auch unmittelbar zu einem Handeln motivieren kann, aber doch die Aufschlüsselung in Form einer sekundären Rationalisierung dieses affektiven Erlebens benötigt wird.
- 8 Hier unterscheiden sich die verschiedenen therapeutischen Verfahren teils deutlich. Während humanistische Ansätze wie die Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers oder die Systemische Therapie dem:der Klient:in den Expert:innenstatus für das eigene Problem und die dafür beste Lösung überlassen (und somit Formen der Problem-, Konstrukt-, Veränderungs-, und Lösungsneutralität wahren), verstehen sich kognitiv-behaviorale Ansätze wie die Verhaltenstherapie oder auch die Psychoanalyse stärker als asymmetrische Therapieansätze, in denen den Therapeut:innen eine gewisse Expertise für gute Lösungen zugeschrieben wird. Natürlich gibt es noch mehr Verfahren als diese und auch Therapeut:innen, die weder vollständig so noch so praktizieren, doch geht es mir hier nur um die grundsätzlich polare Unterscheidung und die Frage danach, wer eigentlich weiß, was ein „Besser“ für Klient:innen wirklich ausmacht und wie dieses „Besser“ unterschiedlich beeinflusst und erarbeitet wird.
- 9 Allerdings meint der rationale ‚Zwang‘, dass wir in einem System von Überzeugungen andere Überzeugungen in ihren inferentiellen Beziehungen wahrnehmen und so ein gewisser Schlusszwang entsteht, sie als korrekt oder eben nicht anzuerkennen: „Sie implizieren oder stützen einander oder schließen sich gegenseitig aus“ (Hügli 2016: 38). Hierfür braucht es eine gewisse Offenheit für die Anerkennung anderer Gründe als der eigenen, für die Annahme der Möglichkeit von Wahrheit, wie es auch die Bereitschaft zur regelhaften Überprüfung dieser Gründe und ihres Ortes im System der Überzeugungen braucht. Etwas, das, um ein wenig Zeitdiagnose einfließen zu lassen, heute zugunsten individueller Narrative keine Hochkonjunktur mehr zu haben scheint in einschlägigen gesellschaftlichen Debatten, in der selbst abwegigste Verschwörungserzählungen flexibel bei dem Auftauchen neuer Evidenz dagegen zurechtgebogen werden und schlussendlich eine zu unrecht als „aufgeklärt und kritisch“ geadelte Generalskepsis gegenüber den Evidenz- und Gründenvorträger:innen bereits die Diskussion und schließlich auch die Überzeugung von etwas unmöglich macht.
- 10 Historisch beschrieb der Begriff „Manipulation“ in frühesten Zeiten eine Handvoll Soldaten einer römischen Legion. Im Laufe der Zeit bewegt sich die Bedeutung über

die ‚helfenden Hand‘ hin zur ‚Handhabung‘, zur ‚kunstvollen Handhabung‘, bis die Behavioristen und die Psychoanalyse den Begriff in den wissenschaftlichen Diskurs einführen als Handhabung des Menschen mittels unbewusster psychischer Potentiale oder unserer Konditionierungsfähigkeit. Im Umfeld des Behaviorismus mag eine erste Ruchhaftigkeit von „Manipulation“ entstanden sein, die sich nach den Gräueln der nationalsozialistischen Herrschaft mit Gewalt, Desinformation und Propaganda verfestigte, beispielsweise durch die Frankfurter Schule. Die Nutzung des Begriffs ist also nicht ganz unproblematisch, muss ihr doch – zumindest übergangsweise – immer eine aufschlüsselnde Definition beigegeben werden, damit Leser:innen nicht in den unhinterfragten negativen Assoziationen hängen bleiben. Den Begriff deswegen nicht im positiven Sinne zu nutzen, erscheint allerdings auch keine sinnvolle Option, verfügen wir doch über wenig bessere Begriffe, um eine Beeinflussung jenseits unseres rationalen Radars und mittels unserer Affektivität zu beschreiben. „Persuasion“, wie es manchmal vorgeschlagen wird (Glatz 2022: 328f.), vermag hier nicht zu überzeugen: a) weiß der:die Durchschnittsbürger:in i.d.R. nicht, was der Begriff eigentlich bedeutet, b) ist die Kategorie „Persuasion“ synonym verwendbar zu „Beeinflussung“ – und damit sehr breit und wenig erklärend, wenn ein strategisch herbeigeführter Standpunktwechsel im Denken, Fühlen oder Handeln von Adressat:innen gemeint ist, und c) wird die Übersetzung von „Persuasion“ (und damit das weitere Verständnis) mit „Überreden“ oder „Überzeugen“ auch nicht ohne Kontroversen, beispielsweise im Rahmen der Disziplin Rhetorik, diskutiert.

- 11 Wünsche können ganz unterschiedliche Grundlagen haben, die sich unterscheiden lassen: Triebe kanalisieren sich in Wünsche, die, wie der Sexualtrieb, unmittelbar aus unserer Körperlichkeit heraus entstehen, ein Drang bewegt uns heftig hin zu seiner Befriedigung, wie auch ein Verlangen stark pressiert und befriedigt werden muss, sonst wird es unangenehm usw. Wir wünschen uns die Befriedigung auf Grundlage dieser ursächlichen Antriebe, was nicht heißt, dass sie unkontrollierbar wären.
- 12 Wenngleich es natürlich Menschen gibt, die ein gutes Argument hinreichend motiviert – vielleicht, so könnte man mutmaßen, auf Grundlage eines Wohlgefallens an der Konsistenz und Kohärenz dieses Arguments, das eine Einsicht generieren konnte. Auch hier hätten wir es dann wohl mit einer affektiven Komponente zu tun – so können auch Gründe manipulativ genutzt werden, denn manche sind uns angenehmer und damit attraktiver als andere, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass wir sie anführen mögen.
- 13 Milton H. Erickson, der Vater der Hypnotherapie, umschrieb diesen Prozess mal wie folgt: „Wenn man versteht, wie der Mensch tatsächlich seine intellektuellen Ideen verteidigt und wie emotional er dabei werden kann, sollte man erkennen, dass das erste Gebot der Psychotherapie lautet: Versuche nicht, jemanden zur Änderung seiner Ideenbildung zu zwingen, sondern begleite diese Ideenbildungen und verändere sie schrittweise und schaffe Situationen, in denen die jeweilige Person selbst ihr Denken bereitwillig ändert“ (zitiert in Zeig 1995: 119).
- 14 Man denke beispielsweise an solche Instrumente (aus vielfältigen Therapierichtungen) wie motivierende Interviews, Reframings, die Affektbrücke, Strukturaufstellungen, Ego-State-Imaginationen, paradoxe Interventionen, den Einsatz von Ironie oder provokativen Fragens, des Visualisierens usw.

- 15 Eine therapeutische Kollegin nannte den:die Therapeut:in mal „Sehnsuchtsdealer“, was zunächst kontraintuitiv klingt, da man hier doch eher die Coaching-Industrie assoziieren möchte, allerdings wird auch im therapeutischen Arbeiten eine Sehnsucht nach Besserung der eigenen Beschwerden zu einem großen Motivator.

Literatur

- Balandis, Oswald und Jürgen Straub (2018). Selbstoptimierung und Enhancement. *Journal für Psychologie* 26, 131–155.
- Barbery, Muriel (2008). *Die Eleganz des Igels*. München: dtv.
- Benesch, Hellmuth und Walther Schmandt (1979). *Manipulation und wie man ihr entkommt*. Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt.
- Bröckling, Ulrich (2013). *Das unternehmerische Selbst*. 5. Auflage. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Courtwright, David T. (2019). *The Age of Addiction. How Bad Habits Became Big Business*. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press.
- Fenner, Dagmar (2019). *Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss*. Tübingen: Narr Francke Attempto.
- Fischer, Alexander (2017). *Manipulation. Zur Theorie und Ethik einer Form der Beeinflussung*. Berlin: Suhrkamp.
- Fischer, Alexander (2018). Ein Parasit im Kokon des Schmetterlings? Manipulation, Kommunikation und Ethik. In: Klaus Sachs-Hombach und Bernd Zywiets (eds.). *Fake News, Hashtags & Social Bots. Neue Methoden populistischer Propaganda*. Wiesbaden: Springer, 14–49.
- Fischer, Alexander (2020). Im Schraubstock der Angst: Manipulation und unsere Disposition zur Ängstlichkeit. *Hermeneutische Blätter* 26, 1, 20–37.
- Fischer, Alexander (2022a). Then again, what is manipulation? A broader view of a much-maligned concept. *Philosophical Explorations* 25, 2, 170–188.
- Fischer, Alexander (2022b). Manipulation and the affective realm of social media. In: Fleur Jongepier und Michael Klenk (eds.). *The Philosophy of Online Manipulation*. London: Routledge, 327–352.
- Fischer, Alexander (2023). Therapeutische Manipulation. *Spektrum der Mediation* 91, 18–21.
- Fischer, Alexander und Christian Illies (2018). Modulated Feelings. The Pleasurable-Ends-Model of Manipulation. *Philosophical Inquiries* VI, 2, 25–44.
- Fischer, Alexander und Christian Illies (2024). Zwischen übermenschlichem Diskurs und unmenschlichem 1984: Ein Plädoyer für Manipulation in der demokratischen Massengesellschaft. In: Alexander Fischer und Mathis Lessau (eds.). *Rechtfertigungsspiele*. Paderborn: Brill Fink, 175–198.
- Fischer, Alexander und Sven Feurer (2024). Proposition of a Pleasurable-Ends Model of Manipulation in Marketing, and Empirical Insights into Consumer Perceptions. In Begutachtung.
- Freud, Sigmund (1995). Eine Schwierigkeit der Psychoanalyse. *Gesammelte Werke* 12. Frankfurt a.M.: Fischer, 3–14.

- Freud, Sigmund (1999). Über Psychoanalyse. *Gesammelte Werke* 8. Frankfurt a.M.: Fischer, 1–60.
- Gamm, Gerhard (2013). Das Selbst und sein Optimum. In: Ralf Mayer, Christiane Thompson und Michael Wimmer (eds.). *Inszenierung und Optimierung des Selbst*. Wiesbaden: Springer VS, 31–56.
- Gesang, Bernhard (2007). *Perfektionierung des Menschen*. Berlin und New York: De Gruyter.
- Glatz, Winfried (2022). *Eine unstete Beziehung. Die homiletische Rezeption psychologischer und psychotherapeutischer Konzepte*. Göttingen: V&R.
- Gottlieb, Lori (2022). *Vielleicht solltest du mal mit jemandem darüber reden*. München: Goldmann.
- Hare, Robert D. (2003). *Hare Psychopathy Checklist-Revised. PCL-R*. Toronto: MHS.
- Hügli, Anton (2016). *Von der Schwierigkeit vernünftig zu sein*. Basel: Schwabe.
- Illouz, Eva (2009). *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- James, William (1890). *Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Co.
- Kipke, Roland (2011). *Besser werden. Eine ethische Untersuchung zu Selbstformung und Neuro-Enhancement*. Paderborn: Montis.
- Krebs, Angelika, Stephanie Schuster, Alexander Fischer und Jan Müller (2021). *Das Weltbild der Igel. Naturethik einmal anders*. Basel: Schwabe.
- Kurzeck, Peter (2011). *Vorabend*. Frankfurt a.M. und Basel: Schöffling.
- Maasen, Sabine (2011). Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern. Eine Perspektivierung. In: Sabine Maasen, Jens Elberfeld, Pascal Eitler und Maik Tändler (eds.). *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern*. Bielefeld: transcript, 7–34.
- Maasen, Sabine, Jens Elberfeld, Pascal Eitler und Maik Tändler (2011) (eds.). *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern*. Bielefeld: transcript.
- Maier, Andreas (2010). *Das Zimmer*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Marcuse, Herbert (1969). Aggressivität in der gegenwärtigen Industriegesellschaft. In: Herbert Marcuse und A. Mitscherlich (eds.). *Aggression und Anpassung in der Industriegesellschaft*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp, 7–29.
- Mayer, Ralf, Christiane Thompson und Michael Wimmer (eds.) (2013). *Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien*. Wiesbaden: Springer VS.
- Mühlhausen, Corinna und Peter Wippermann (2013). *Das Zeitalter der Selbstoptimierer*. Healthstyle 2. Hamburg: New Business.
- Nussbaum, Martha (1998). Menschliches Tun und soziale Gerechtigkeit. In: Holmer Steinfath (ed.). *Was ist ein gutes Leben?* Frankfurt a.M.: Suhrkamp, 196–234.
- Raz, Joseph (1988). *The Morality of Freedom*. Oxford: Oxford Academic Press.
- Rieff, Philip (1968). *The Triumph of the Therapeutic. Uses of Faith after Freud*. New York: Harper Torchbook.
- Rousseau, Jean-Jaques (2010). *Abhandlung über den Ursprung und die Grundlagen der Ungleichheit unter den Menschen*. Stuttgart: Reclam.
- Röcke, Anja (2017). (Selbst)Optimierung. Eine soziologische Bestandsaufnahme. *Berliner Journal für Soziologie* 27, 2, 319–335.

- Sachse, Rainer und Fritjof von Franqué (2019). *Interaktionsspiele bei Psychopathie. Antisoziale Manipulation erkennen und konstruktiv bewältigen*. Berlin: Springer.
- Strotzka, Hans (1975). Was ist Psychotherapie? In: Hans Strotzka (ed.). *Psychotherapie. Grundlagen, Verfahren, Indikationen*. München: Urban & Schwarzenberg, 3–36.
- Sunstein, Cass (2015). The ethics of nudging. *Yale Journal on Regulation* 2, 413–450.
- von Doderer, Heimito (1972). *Die Wasserfälle von Slunj*. München: dtv.
- Yalom, Irvin D. (2010). *Existenzielle Psychotherapie*. Bergisch Gladbach: EHP.
- Wampold, Bruce E., Zac E. Imel und Christoph Flückiger (2018). *Die Psychotherapie-Debatte. Was Psychotherapie wirksam macht*. Bern: Hogrefe.
- Wiggins, David (2005). An idea we cannot do without. In: Soran Reader (ed.). *The Philosophy of Need*. Cambridge: Cambridge University Press, 25–50.
- Zeig, Jeffrey K. (1995). *Die Weisheit des Unbewußten. Hypnotherapeutische Lektionen bei Milton H. Erickson*. Heidelberg: AUER.

Dr. Alexander Fischer
 Otto-Friedrich-Universität Bamberg
 Lehrstuhl für Praktische Philosophie
 An der Universität 2
 96047 Bamberg
 Deutschland
 E-Mail: alexander.fischer@uni-bamberg.de