

Körperoptimierung und Leibgebundenheit. Kulturelle und psychische Bedeutungen permanenter Grenzüberschreitung*

Julia Schreiber, Goethe-Universität Frankfurt

Summary. In late-modern Western societies, body optimization increasingly follows a logic of permanent self-transgression, which seems to contradict the constitutive limitedness of human condition. In this article, a case study is used to illustrate how the unavailability that is conveyed in bodily experience is individually interpreted and psychologically processed, and how it is thereby also related to the cultural meanings and practices of limitless enhancement. Thus, the fading out and denial of limitedness also seems to become normalized insofar as they are just as culturally legitimized as they have psychological functions and affective qualities.

Keywords. Body optimization, corporeality, self-transgression, unavailability, psychological meaning

Zusammenfassung. In spätmodernen westlichen Gesellschaften folgen körperbezogene Verbesserungen zunehmend einer Logik permanenter Selbstüberschreitung, die in einem Widerspruch zu stehen scheint zur konstitutiven Begrenztheit leiblich-körperlichen Seins. Im vorliegenden Artikel wird anhand eines Fallbeispiels illustriert, wie die sich in der Leiberfahrung vermittelnde Unverfügbarkeit individuell gedeutet und psychisch verarbeitet wird und dabei auch in Beziehung gesetzt wird zu den kulturellen Bedeutungen und Praxen grenzenloser Steigerung. Dabei scheinen sich die Ausblendung und Verleugnung von Begrenztheit auch deshalb zu normalisieren, weil sie gleichermaßen kulturell legitimiert werden wie sie psychische Funktionen und affektive Qualitäten besitzen.

Schlüsselwörter. Körperoptimierung, Leiblichkeit, Grenzüberschreitung, Unverfügbarkeit, psychische Bedeutung

1. Körperbilder und Optimierungsanforderungen in der spätmodernen Gesellschaft

Im öffentlichen und medialen Diskurs der Gegenwart dominieren Körperbilder, die physische Attraktivität und Leistungsfähigkeit als Voraussetzung eines gelungenen Lebens präsentieren. Erfolgreich zu sein und ‚mehr‘ aus seinem Leben zu machen, scheint zunehmend darauf abzustellen, an sich und dem eigenen Körper zu arbeiten. Werbungen für Fitnessstudios, Diätprogramme und Gesichtsstraffungen fordern mit schönen und attraktiven, jungen und sportlichen, fitten und gesunden Menschen etwa dazu auf, das eigene Potenzial auszuschöpfen und das Beste aus sich herauszuholen. Im Fernsehen visualisieren Vorher-Nachher-Formate geradezu paradigmatisch die Verwandlung vom ‚hässlichen Entlein‘ zum ‚schönen Schwan‘, womit für die – zumeist weiblichen – Kandidat:innen nicht nur eine innere Transformation in Aussicht gestellt wird, sondern auch ein entsprechender sozialer Gewinn (Borkenhagen 2011). Um erfolgreich und anerkannt zu sein, so suggerieren auch Shows wie *Germanys Next Topmodel*, gilt es den Körper einsatz- und leistungsbereit zu halten, beliebig gestalten und kontrollieren zu können, und sich zugleich flexibel an die Ansprüche von Kund:innen anzupassen (Stach 2013). Diese Tendenzen haben sich seit dem Aufkommen und mit dem Bedeutungszuwachs der Internetkommunikation in den 2000er Jahren noch verstärkt (Tiidenberg und Gomez Cruz 2015): Der Körper wird gerade in sozialen Netzwerken immer mehr zum Instrument einer gezielten Selbstdarstellung und -vermarktung, wobei die Grenzen zwischen medialen Darstellungen und individuellen Praktiken zunehmend zu verschwimmen scheinen. Körperoptimierungen, dies lassen auch die kontinuierlich wachsenden Zahlen der Nutzer:innen von Fitnessstudios oder Schönheitsoperationen vermuten (beispielsweise Deutscher Sportstudio-Verband DSSV und Deloitte 2020; Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie DGÄPC 2020), scheinen längst in der alltäglichen Lebensführung angekommen zu sein.

Weitestgehend Einigkeit besteht aus sozialwissenschaftlicher Perspektive darüber, dass diese Veränderungen in Zusammenhang zu bringen sind mit einem grundlegenden gesellschaftlichen Wandel im Übergang zur Spätmoderne, der durch eine Ausweitung kapitalistischer Logiken auf marktferne (und ehemals auch marktbegrenzende) Institutionen und gesellschaftliche Bereiche charakterisiert ist (Dörre u.a. 2009; Schimank und Volkmann 2008). Weil sich moderne westliche Gesellschaften nur durch stetes Wachstum und Steigerung zu reproduzieren vermögen, müssen soziale Prozesse immer weiter beschleunigt und soziale Praxis immer weiter optimiert werden (Rosa 2006). Stabilität muss also zunehmend erzielt werden durch eine unentwegte Steigerung von Leistung und Effizienz, die auf die Generierung eines (ökonomischen) Mehrwerts gerichtet ist. Auf der Ebene der Individuen erfordert dies – auch angesichts der Auflösung institutioneller Strukturen in der Arbeitswelt (Sennett 1998; Voß und Pongratz 1998) und dem fortschreitenden Abbau sozialstaatlicher Absicherungen (Lessenich

2008) – sich situativ an sich ständig ändernde (Wettbewerbs-)Bedingungen anzupassen. Um im Wettbewerb mithalten zu können, vor allem aber auch, um das eigene Scheitern abzuwenden, gilt es, sich selbst zum ‚Projekt‘ zu machen und das eigene Leben gleichsam unternehmerisch zu gestalten – nicht nur berufliche Chancen permanent zu evaluieren und zu erweitern, sondern sich in allen Lebensbereichen fortwährend zu entwickeln und zu verbessern (Bröckling 2007). Dabei avanciert insbesondere der Körper nicht nur zu einem wichtigen Fundament der Realisierung einer „optimierte[n] Lebensführung“ (King u.a. 2014), sondern wird als Symbol persönlicher Qualitäten selbst zu einem Ziel von Optimierungsbestrebungen (Penz 2010; Alkemeyer 2007). Wer danach strebt, schlanker, fitter oder gesünder zu werden, so die Auffassung, bringt Qualitäten und Fähigkeiten zum Ausdruck, die mit Anerkennung belohnt werden, die mitunter beruflich unverzichtbar sind: sich selbst kontrollieren zu können, zielstrebig und leistungsfähig zu sein, sich flexibel anpassen zu können oder bereit zur Entwicklung und Wandlung zu sein (Posch 2009: 85ff.). Die Arbeit am Körper dient dabei immer mehr der Zurschaustellung „eines gelungenen, mitunter auch eines am Aufstieg orientierten Lebens“ und „einer sich wohl fühlenden, mit sich selbst im Reinen befindlichen Persönlichkeit“ (Posch 2009: 12) – während demgegenüber ein Unterlassen einen psychischen Kontrollverlust, ‚falsche‘ Werte, Ziele oder Verhaltensweisen impliziert (Schorb 2010; Orbach und von der Holfelder-Tann 2010).

Getragen wird die Optimierung von Selbst und Lebensführung strukturell nicht nur von der Notwendigkeit, sich im Wettbewerb möglichst gut zu positionieren, sondern auch vom kulturell und institutionell vermittelten Anspruch, für das Gelingen des eigenen Lebens, für Erfolg, Glück und Wohlbefinden eigenverantwortlich Sorge zu tragen (Duttweiler 2016). Denn die flexiblere Gestaltung von Arbeit und Leben verheißt zunächst auch einen Zugewinn an persönlicher Autonomie und Gestaltungsmöglichkeiten, während die Individuen in der Gegenwart wiederum zunehmend sich selbst und ‚der Gesellschaft‘ gegenüber moralisch verantwortlich gemacht werden, sich um die eigene Gesundheit zu sorgen, arbeits- und leistungsfähig zu bleiben und Armutsrisiken zu minimieren (Lessenich 2008). Insofern scheinen sich die Hoffnungen und Ansprüche der Individuen zur Selbstverwirklichung in geradezu paradigmatischer Weise auf die Indienstnahme und Verbesserung des Körpers zu beziehen: Attraktiv erscheinen zeitgenössische Formen der Körperkontrolle und -gestaltung gerade auch deshalb, weil sie suggerieren, sich eigenmächtig gegen die Unwägbarkeiten in der modernen Lebensführung abzusichern, beispielsweise gesundheitlichen Risiken oder Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit vorzubeugen. Körperoptimierungen können sich für die Subjekte dann auch als etwas anbieten, das nachvollziehbar und sinnvoll, erstrebenswert und befriedigend erscheint, indem sie etwa „vermeintlich emotional und ökonomisch erfolgreiche Wege aufzeigen“ und „soziale und emotionale Normalität“ verheißen (Posch 2009: 61), sinn- und identitätsstiftend wirken (Schmincke 2011; Gerisch 2009) und mit Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit verknüpft werden (Duttweiler

2003, 2016). Erfordernisse zur (körperlichen) Selbstkontrolle, Selbstökonomisierung und Selbstoptimierung werden von den Individuen folglich nicht nur als „leidvoll überfordernde Zwänge“ (Schreiber u.a. 2015: 27) erfahren, sondern mitunter auch befürwortet oder begeistert bejaht. Ihre subjektive Bedeutsamkeit erlangen Körperoptimierungen auch daraus, dass sie ‚passförmig‘ sein können für bestimmte individuelle Motivlagen und psychische Bedürfnisse und insofern als ‚Gewinn‘ erlebt werden können (Gerisch u.a. 2021; King u.a. 2020a), der äußere Zwänge, aber auch Risiken und destruktive Potenziale überlagern, verdecken oder legitimieren kann. Insofern werfen die vielschichtigen Bedeutungen und Bedingungen zeitgenössischer Verbesserungsbestrebungen Spannungen, Reibungen und Verschiebungen auf, deren Auswirkungen es noch genauer in den Blick zu nehmen gilt.

2. Grenzenlose Steigerung?

Während das Streben nach Perfektion historisch betrachtet kein Novum ist, mehren sich die Hinweise darauf, dass mit den gegenwärtigen Formen der Körperoptimierung eine „neue Qualität menschlicher Selbstverbesserung“ (Borkenhagen und Brähler 2012: 7) erreicht ist. Es deuten sich grundlegenden Wandlungen der kulturellen Bedeutung des Vervollkommnungstrebens von einem Ideal zur Norm an (Aubert 2009). Verbesserungsversuche scheinen immer weniger einem sittlich-ästhetischen Ideal von Perfektion zu folgen, das letztlich unerreichbar bleibt, als vielmehr auf eine tatsächlich realisierbare Ziellinie gerichtet zu sein, die sich überdies auch stets auf Neue verschieben ließe (King u.a. 2021: 10). In der Gegenwart lässt sich Optimierung immer mehr als eine an Investitionsabwägungen orientierte Logik der beständigen Grenzüberschreitung verstehen (King u.a. 2021), womit zugleich die Vorstellung einer geradezu unbegrenzten Verfügbarkeit von Dingen verbunden ist (Rosa 2018). Auch und besonders die Verbesserung des Körpers impliziert dabei eine unentwegte Arbeit an den gegenwärtig vorhandenen Grenzen, geht es doch etwa um eine Überschreitung der bisherigen Bestleistung, um die Unterschreitung des gegenwärtigen Körpergewichts, um die Überwindung von Widerwillen und ‚Faulheit‘ – oder, wie es sich am Beispiel der Schönheitsoperationen ganz plastisch zeigt, um die Auflösung von Körper-Grenzen durch den Schnitt mit dem Skalpell. Mehr und mehr avanciert der Körper, so ließe sich zugespitzt formulieren, sowohl in den gesellschaftlichen Diskursen als auch in den individuellen Fantasien zu einem beliebig instrumentalisierbaren und gestaltbaren Objekt, dessen Verbesserung kein Ende zu kennen scheint.

Im Verhältnis zum Selbst impliziert dieses Ideal der fortwährenden Leistungssteigerung und Selbstverbesserung schließlich auch, jene „Bedürfnisse und Bedürftigkeiten“ auszublenden,

die die Arbeitsfähigkeit (vermeintlich) schwächen würden – wie etwa das Zulassen von Ängsten, das Innehalten, das Zu-sich-Kommen, die Muße, die Einfühlung

in sich und andere, das Hören auf den Körper und die Respektierung seiner Grenzen (Abraham 2011: 253).

Und auch mit dem zeitgenössischen Körper- und Schönheitskult wird ein „über alle Veränderungs- und Vergänglichkeitsprozesse triumphierendes, von den unvermeidbaren Spuren der Lebensgeschichte gereinigtes Körperideal“ (Gerisch 2009: 130) propagiert, das Differenzerfahrungen und widerständige Bedürfnisse des Körpers negiert (Barkhaus und Fleig 2002: 11). Demgegenüber finden sich – denkt man etwa an physische und psychische Überlastungserfahrungen, die Risiken oder auch unbeabsichtigten Nebenfolgen von Körperoptimierungen – wiederum auch Hinweise darauf, dass Körper und Selbst eben nicht beliebig optimierbar sind, dass Grenzen nicht unaufhörlich überschritten und Bedürftigkeiten nicht ohne Kosten geleugnet werden können. Die mit Körperoptimierungen verbundene Logik der permanenten und damit zugleich unbegrenzten Selbstüberschreitung scheint in diesem Sinne *per se* in einem Spannungsverhältnis zur konstitutiven Begrenztheit des menschlichen Seins zu stehen – wobei die Grenzen zwischen „Kur und Optimierung“ (Bänziger 2008), zwischen „Vervollkommnungsdrang und Destruktivität“ (King 2013a: 228; dazu auch King u.a. 2020b) angesichts der, mit Optimierungen verbundenen oder zumindest in Aussicht gestellten, sozialen und psychischen Gewinne zunehmend zu verschwimmen drohen. Zu fragen wäre damit schließlich auch, wo die instrumentelle Indienstnahme und Verdinglichung des Körpers umschlagen kann in Entfremdung und Überforderung, wo Autonomieverheißungen kippen können in Optimierungszwänge und stabilisierende, emanzipatorische Funktionen abgelöst werden von (auto-)destruktiven Umgangsformen.

3. Theoretische Konzeptualisierung von Körperlichkeit

Um die Dynamiken der Veränderung von Körperpraktiken, die mit ihnen subjektiv in Verbindung gebrachten produktiven Wirkungen und Gewinne, aber auch die destruktiven Effekte und nicht-intendierten Nebenfolgen abschätzen zu können, bedarf es einer präzisen und differenzierten Analyse der mit dem Körper verbundenen vielschichtigen Bedeutungsebenen. Diese erschöpft sich nicht in einer Untersuchung der gesellschaftlich prävalenten Wahrnehmungsmuster, Denkschemata und Wissensformen und ihrer (vermeintlich) direkten Wirkung auf die Subjekte, wie sie aus sozialwissenschaftlicher Sicht etwa als Zusammenhang von Optimierungsdruck und Erschöpfungssymptomen beschrieben worden ist (beispielsweise Ehrenberg 2008). Vielmehr ist zu berücksichtigen, wie sich gesellschaftliche Anforderungen auf individueller Ebene vermitteln – wie das Erfordernis zur instrumentellen Indienstnahme und Optimierung des Körpers in unterschiedlicher Weise erlebt und gewichtet, (um-)gedeutet und bewertet, umgesetzt, kritisiert oder unterlaufen wird, und wie die damit verbundenen Vorstellungen von grenzenloser Verfügbarkeit ins Verhältnis gesetzt

werden zur ‚Eigenlogik‘ biografisch herausgebildeter psychischer Dispositionen (King u.a. 2014). Denn die Wirkmächtigkeit zeitgenössischer Körperdiskurse kann nicht ausgelotet werden, ohne auch das Zusammenwirken kultureller und psychischer Bedeutungen des Körpers und damit die ‚innere Seite‘ der Anpassung an gesellschaftliche Steigerungsanforderungen zu beleuchten.

Mit Blick auf die theoretische Konzeptualisierung des Körpers gilt es insofern auch, die in diskurs- und subjektivierungstheoretischen Ansätzen deutlich werdende Einseitigkeit hinsichtlich der Vorstellungen, was der Körper letztendlich ist, zu überwinden und sich jenem „subtile[n] Verhältnis“ zuzuwenden, „das Menschen zu ihrem Körper lebenszeitlich aufbauen, das Identitäten generiert, soziales Handeln bedingt und beeinflusst“ (Abraham 2002: 44). Aus soziologischer Perspektive hat in diesem Zusammenhang zunächst vor allem Pierre Bourdieu auf die präreflexiven und intuitiv verfügbaren Wahrnehmungs-, Deutungs- und Handlungsschemata verwiesen, die in Gestalt eines biografisch erworbenen Habitus zum Ausdruck kommen und (körperliches) Handelns anleiten. Die Verinnerlichung sozialer Ordnung lässt den Akteuren also bestimmte Verhaltensweisen als ‚stimmig‘ und ‚natürlich‘ erscheinen, wobei spürbaren Empfindungen (wie Scham, Ängstlichkeit, Schuldgefühl usw.) und den mit ihnen verwobenen körperlichen Symptomen (beispielsweise Erröten, Zittern) eine zentrale Rolle zukommt (Bourdieu 2001: 217; dazu King 2014).

Eine fruchtbare Erweiterung erfahren die Bourdieu'schen Überlegungen zu den Individuen selbst verborgenen Sinnstrukturen und ihrer spürbaren Verankerung durch das phänomenologische Verständnis des Leibseins als eine unmittelbare, spürende Weise des Selbst- und Weltbezugs, die auf die grundlegend soziale Situietheit des Menschen verweist. Denn über Blicke, Gesten und Handlungen richtet der Mensch sich leiblich in den Raum hinein; der Leib ist damit ‚zur Welt‘ (Merleau-Ponty 1966: 126). Dies schließt auch und wesentlich den Bezug zum Anderen ein, nimmt doch in jeder Begegnung die leibliche Präsenz eines Anderen auf unseren Leib Einfluss – und *vice versa*. Man kann nicht etwas berühren, ohne sich selbst im Akt der Berührung zu spüren; die Berührung wirkt damit auch zurück auf die Art und Weise, wie man sich selbst und den Anderen erlebt. Die Erfahrung des Selbst kann folglich nicht ohne den Anderen gedacht werden, womit zugleich eine Brücke geschlagen werden kann zu der aus sozialwissenschaftlicher Perspektive vielfach diskutierten ‚Einverleibung‘ gesellschaftlicher und kultureller Strukturen in den Körper. Gleichwohl muss die Leiberfahrung als etwas, das „immer schon auf fremde Ansprüche antwortet“ (Waldenfels 2000: 365) auch als etwas gedacht werden, das dem Menschen widerfährt, das betroffen machen und nie ganz zu eigen oder verfügbar gemacht werden kann. Eben weil die Körperlichkeit selbst immer wieder auch auf eine Weise erlebt werden kann, dass sich der Leib entzieht (Waldenfels 2000: 266), haftet der leiblichen Erfahrung etwas „original Unzugängliche[s]“ an (Waldenfels 1997: 70). Selbstentwicklung und psychisches Reifen erfordert insofern auch eine fortwährende Integration der Begrenztheit und Unverfügbarkeit des Seins.

Entsprechend scheinen soziologische Ansätze gerade dort an ihre Grenzen zu stoßen, wo leibliche Erfahrung nicht auch als etwas Pathisches und letztlich unverfügbar Bleibendes gedacht und diese Unverfügbarkeit wiederum auch als Ausdruck der sozialen Konstituiertheit des Menschen gefasst wird (dazu auch Schreiber 2021). Um Körperoptimierungen in ihrer Verschränkung von gesellschaftlichen Anforderungen und individuellen Orientierungen zu verstehen, gilt es vielmehr, den Körper nicht nur als einen bloßen Gegenstand oder ein beliebig formbares Material zu verstehen, sondern auch die psychischen und psychosozialen Bedeutungen zu beleuchten, die vom Körperlichen selbst ausgehen, und die wiederum mit kulturellen Deutungen, Normen und Praxen verknüpft werden (King 2013b: 185). Anhand eines Fallbeispiels soll dazu im Folgenden beleuchtet werden, wie die, sich in der Leiberfahrung vermittelnde, konstitutive Unverfügbarkeit und Begrenztheit des Seins individuell erlebt, gedeutet und verarbeitet und dabei auch in Beziehung gesetzt wird zu den kulturellen Bedeutungen und Praxen permanenter Steigerung.

4. Fallbeispiel

Jennifer Brandt¹, die in Österreich geboren und aufgewachsen ist, ist zum Zeitpunkt des Interviews Anfang 30 und als Tourismuskauauffrau in einem Reiseunternehmen tätig. Sie ist seit vielen Jahren im Bodybuilding aktiv und nimmt auch erfolgreich an sportlichen Wettkämpfen teil. Ihre gegenwärtige Lebenssituation, die in der Darstellung Frau Brandts jeglicher Spannungen, Reibungen und Konflikte entbehrt, mutet als geradezu ‚perfekt‘ an: Im Interview betont sie immer wieder, mit ihrem Job „absolut vollkommen zufrieden“ zu sein; ebenso sei sie in ihrer Partnerschaft „absolut glücklich“, weil ihr Freund ein „absolut perfekter Mann“ sei. Formal folgt ihre Erzählung dabei immer wieder dem Muster, ihre gegenwärtige berufliche und private Situation als Überwindung wiederkehrender biografischer Erfahrungen der Benachteiligung, Unterlegenheit und (ökonomischen wie beruflichen) Unsicherheit zu entfalten, wobei Frau Brandt die biografische Wende vor allem auf ihre gleichsam ‚kämpferische‘ Haltung zurückführt. Insbesondere ihre berufliche Stabilisierung versteht sie als Ergebnis übermäßiger Anstrengungen und Leistungen, als ‚Belohnung‘ für Verzicht, Entbehrung und Durchhaltevermögen, die sie auch in Verbindung mit einer bestimmten körperlichen Konstitution bringt:

Nach nem halben Jahr wurde ich dort Filialeitung aufgrund der Leistung. [...] Also dadurch, dass ich sehr verantwortungsbewusst bin, hatte ich sehr stark abgenommen. Also ich war schon richtig schlank, weil ich gesagt hatte, erst die Arbeit, dann das Essen, ne?

Den beruflichen Erfolg, so verdeutlicht sich hier, führt Frau Brandt auf ihre Leistungen und Fähigkeiten zurück, wobei sie ihr ‚Verantwortungsbewusst-

sein‘ als eine geradezu bedingungslose Erfüllung beruflicher Anforderungen präsentiert, für die sie bereit ist, körperliche Bedürfnisse zu übergehen. Dabei erscheint der starke Gewichtsverlust manifest als Folge ihres beruflichen Engagements, welche die potenziell destruktiven Auswirkungen ihrer Körperpraxis zwar anklingen lässt, deren bedrohliches Ausmaß in der Formulierung „richtig schlank“ jedoch zugleich verhüllt bleibt.

In der Darstellung Frau Brandts avanciert der Körper im Interview wie auch in ihrer Lebensführung gleichsam zu einer ‚Bühne‘ sozial beziehungsweise kulturell anerkannter Fähigkeiten und Eigenschaften, was sich auf geradezu paradigmatische Weise auch in der von ihr beschriebenen Motivation für das Bodybuilding ausdrückt:

Also Bodybuilding fand ich schon immer toll. Geprägt wurde ich in der Kindheit von diesen ganzen Superhelden. Die waren ja alle – alle, ob nun Frau oder Mann, total durchtrainiert und ethisch korrekt. Da haben die Kinder noch was gelernt wie: Tu Gutes, hilfsbereit sein, Held sein einfach.

Gesellschaftlich prävalenten Körperbildern scheinen für die Interviewte damit auch eine sinn- und identitätsstiftende Funktion zuzukommen: Denn obschon Frau Brandt durchaus auch um sportliche Erfolge bemüht ist, immer wieder an Wettbewerben teilnimmt und ihr gutes Abschneiden hervorhebt, beschreibt sie das Bodybuilding nicht etwa als eine Anpassung an (Wettbewerbs-)Anforderungen, sondern vielmehr als eine biografisch bedeutungsvolle, selbstverwirklichende Lebens- und Körperpraxis. In der Figur der Heldin beziehungsweise des Helden wird der gleichsam gestählte Körper von ihr moralisch aufgeladen als eine Verkörperung des Guten, Tugendhaften und ‚Übermenschlichen‘, das sich auch auf das erforderliche körperliche Training erstreckt:

Also man geht vier Monate in Diät – das ist aber eine Diät, die ein normaler Mensch nicht machen sollte, weil sie nicht gesund ist. Denn das Grundnahrungsmittel ist wirklich, bezieht sich nur aus Fleisch und Reis (1 Sek. Pause), ein bisschen Gemüse dazu. Aber es ist halt zwei Tage absolut kohlenhydratefrei, das heißt morgens gibt es schon Eiklar – zum Mittag gibt es Fleisch, zum Abendessen Fleisch – keine Kohlenhydrate zwei Tage – trotzdem schweres Training – dann am dritten Tag gibt es 70 Gramm Reis zu den ganzen Fleischportionen – und am vierten Tag gibt es 200 Gramm Reis. Das ist halt um den Stoffwechsel anzuregen, das heißt, es gibt wenig, viel, wenig – damit wirklich der Stoffwechsel am Laufen bleibt. Das macht man vier Monate – und nichts anderes, kein Brot – keine Schokolade, keine Kekse, keine Chips. Alles, was ich liebe, darf ich nicht – das ist manchmal psychisch wirklich nicht so – leicht [...] An manchen Tagen geht's mir halt psychisch sehr schlecht, wenn dann der Hunger kommt oder halt einfach dieser Kalorienmangel da ist, ne? Da ist man bisschen knurrig und schlecht gelaunt und – ja oder ist man unterzuckert, da wird der Kreislauf instabil (1 Sek. Pause). Ja, aber ich geh trotzdem normal arbeiten – versuch dann, Arbeit lenkt ab, ne? Vom Hunger – ja, und dann geh ich dann so von 66, 67 Kilo auf 53, 55 Kilo runter innerhalb von vier Monaten. Ja (1 Sek. Pause), das ist

schon – so die – die Kunst. Aber ich sag nicht mal, der Wettkampf ist nicht das entscheidende, sondern der Weg ist das Ziel für mich. Also wirklich dieses – dass man sich so selbst beherrscht, dass man die Disziplin aufweist, sich so runterzuhungern.

Insgesamt verdeutlicht sich in der Körperpraxis Frau Brandts ein eher instrumentelles Verhältnis zum Körper, der auf seine Funktionalität, auf Stoffwechselprozesse, auf eine penibel berechnete Kalorienzufuhr, auf ein optimales Training reduziert wird. Der Umgang mit dem Körper erscheint dabei in hohem Maße getaktet und effizient in dem Sinne, dass bei einer minimalen Versorgung ein möglichst gutes Ergebnis erzielt werden soll. Manifest werden die physischen und psychischen Symptome, die aus der Unterversorgung des Körpers resultieren, von Frau Brandt dabei durchaus auf die Diät und das körperliche Training zurückgeführt. Zugleich verweist die sprachliche Form ihrer Erzählung auch auf eine spezifische Weise der Deutung und Verarbeitung körperbezogener Optimierung: eine Abgrenzung vom ‚Normalen‘, die der Interviewten den Status des Besonderen verleiht. Den extremen Gewichtsverlust versteht sie schließlich weniger als einen überfordernden, potenziell schädigenden Umgang mit sich selbst, sondern vielmehr als eine „Kunst“ und damit als eine Art schöpferische, kreative (und anerkennungswürdige) Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper.

Be- und Überlastungserfahrungen scheinen von Frau Brandt dabei auch deshalb in Kauf genommen, mitunter geradezu herausgefordert zu werden, weil ihnen eine bedeutende Rolle für ihr Selbstverständnis und ihre innere Stabilisierung zukommt. Eindrücklich zeigt sich dies auch in der Art und Weise, auf die sie die (selbst herbei geführte und zugleich als äußeres Verbot präsentierte) Entbehrung all dessen, ‚was sie liebt‘ in Zusammenhang bringt mit den körperlichen Mangelerscheinungen – die affektiv-leibliche Bezogenheit damit gleichsam verkehrt in ein körperliches Bedürfnis, das es zu überwinden beziehungsweise sich zu versagen gilt. Dabei scheint die Interviewte die teils extreme Selbstdisziplinierung auch dadurch aufrechterhalten zu können, dass diese mit entsprechenden leiblich-affektiven und psychischen Qualitäten verbunden ist: einem Kontroll- oder Machtgefühl, das aus dem Aushalten oder Überwinden des von ihr mehrfach hervorgehobenen Leids resultiert und sich darüber geradezu spürbar in den Leib einzuschreiben vermag. Psychisch ist die Überwindung körperlicher Bedürfnisse und Grenzen damit in dem Sinne funktional, als sie einer ‚Befreiung‘ von all jenem gleicht, das auf eine grundlegende Angewiesenheit und Abhängigkeit verweist, wobei die potenziell destruktiven Folgewirkungen dieser Körperpraxis zugleich im Mantel kultureller ‚Höherwertigkeit‘ verdeckt bleiben.

5. Fazit

Exemplarisch zeigt sich am Beispiel von Frau Brandt zunächst, dass Optimierungsbestrebungen von zwei Seiten hervorgebracht werden (King u.a.

2014): Die körperliche Disziplinierung erscheint äußerlich einerseits als Modus einer Lebensführung, die auf die Anpassung an Wettbewerbs- und Leistungsanforderungen gerichtet ist und berufliche und ökonomische Sicherheit erzeugen soll. Körperoptimierungen können dabei etwa als Ausdruck einer sozial oder moralisch höherwertigen Lebensweise verstanden und auf individueller Ebene mit entsprechenden Hoffnungen auf Anerkennung verwoben werden, während Bedürftigkeiten und Begrenzungen zugleich als Reibungen und Verluste verursachende Störfaktoren tendenziell verhüllt, ausgeblendet oder negiert werden müssen. Zugleich offenbart erst die präzise Analyse auch der weitestgehend nicht-bewussten Motivationen und Bedeutungszuschreibungen, dass die permanente Überschreitung körperlicher Grenzen andererseits auch in psychischer Hinsicht funktional sein kann – stellt sie doch Möglichkeiten der Kontrolle des leiblich Unverfügbaren, eine Lösung aus Abhängigkeit und Angewiesenheit in Aussicht. Entsprechende Körperbilder und -praktiken erlangen ihre Wirkmächtigkeit folglich gerade auch daraus, dass sie mit bestimmten psychischen und leiblich-affektiven Qualitäten verbunden sind, in spezifischer Weise betroffen machen können und (etwa in Form von Ohnmachts- oder Kontrollgefühlen) spürbar Evidenz erlangen. Zeitgenössische Vorstellungen des manipulierbaren, gestaltbaren und beherrschbaren Körpers scheinen also gerade dort nachhaltig einverleibt zu werden, wo sie als Lösungen für die mit dem körperlich-leiblichen Sein unweigerlich verbundenen Ängste, Ohnmachts- und Unsicherheitsgefühle erscheinen: im Verhältnis zum Selbst etwa durch die Fantasie, körperliche Grenzen zu verschieben oder zu überwinden, oder im Verhältnis zum Anderen etwa durch die Möglichkeit, Zuwendung und Anerkennung zu gewinnen, ohne sich als abhängig oder verletzbar erleben und zeigen zu müssen.

Leibphänomenologisch betrachtet stellen Optimierungsdiskurse insofern kulturelle Deutungsfolien bereit, in denen die Unverfügbarkeit des Leiblichen als eine Unzulänglichkeit des (Körper-)Selbst gedeutet und bewertet wird, die zugleich als beherrschbar und überwindbar erscheint. Vor diesem Hintergrund wäre zu vermuten, dass die leibliche Erfahrung von Selbst und Welt, die unweigerlich stets auch auf die konstitutive Begrenztheit und Angewiesenheit menschlichen Seins verweist, in der Gegenwart zunehmend zugunsten einer Logik der Verfügbarkeit und Kontrollierbarkeit verdrängt wird. Denn während die äußeren Bedingungen der Lebensführung immer unsicherer und unüberschaubarer werden, scheinen die inneren Voraussetzungen ihrer konstruktiven Bewältigung (im Sinne einer psychischen Integration von Unverfügbarkeit) durch die prävalenten kulturellen Deutungen und Praktiken unterlaufen zu werden. Körperoptimierungen werden dann immer weniger zur ‚Wahl‘, sondern immer wichtiger, um überhaupt am sozialen Leben und Arbeitsmarkt teilhaben zu können, um die berufliche und soziale Situation erhalten zu können. Und sie scheinen auch in psychischer Hinsicht zunehmend unverzichtbar, um Verunsicherungen im eigenen Körper, Ohnmachts- und Unzulänglichkeitsgefühle zu kontrollieren und ein Gefühl von Normalität und Sicherheit herzustellen. Die dest-

ruktiven Auswirkungen einer permanenten Selbstüberschreitung scheinen wiederum gerade auch deshalb so nachhaltig ausgeblendet oder verleugnet, negiert oder umgedeutet werden zu können, weil sie kulturell nicht nur zunehmend als ‚normal‘ gelten, sondern mitunter als Zeichen besonderer Anstrengung oder Leistung sogar positiv konnotiert werden. Damit drohen Körperoptimierungen schließlich immer weiter gerade jene produktiven, für die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen ebenso wie die individuelle Entwicklung unverzichtbaren Formen der Anerkennung von Unverfügbarkeit zu unterlaufen.

Anmerkungen

- * Der vorliegende Artikel enthält überarbeitete Abschnitte einer bereits veröffentlichten Dissertation (Schreiber 2021).
- 1 Das Interview entstammt einem Dissertationsprojekt, in dessen Mittelpunkt die Untersuchung von Körperpraxis und Leiberleben im Kontext spätmoderner Optimierungsanforderungen stand (Schreiber 2021). Dafür wurden narrativ-biografische Interviews mit Männern und Frauen im Alter von 25 bis 40 Jahren durchgeführt und gemäß dem methodischen Vorgehen der Objektiven Hermeneutik sequenzanalytisch ausgewertet. Theoretisch-konzeptuell und methodisch-methodologisch war die Dissertation dabei angelehnt an das von 2012 bis 2018 unter der Leitung von Prof. Dr. Vera King (Frankfurt a.M.), Prof. Dr. Benigna Gerisch (Berlin) und Prof. Dr. Hartmut Rosa (Jena) durchgeführte Forschungsprojekt „Aporien der Perfektionierung in der beschleunigten Moderne“ (vgl. dazu beispielsweise Gerisch u.a. 2021; King u.a. 2021; Rosa u.a. 2021; King u.a. 2018; Schreiber u.a. 2015; King u.a. 2014). Der Name sowie alle persönlichen Daten der in diesem Artikel zitierten Interviewten sind anonymisiert. Die Transkription ist wortwörtlich, aber zugunsten der Lesefreundlichkeit stark vereinfacht, d.h. Stockungen, Abbrüche und Füllwörter (beispielsweise „ähm“) entfernt. Zudem sind Auslassungen in Interviewzitate, die aus Platzgründen nicht vollständig wiedergegeben werden konnten, entsprechend gekennzeichnet: [...].

Literaturverzeichnis

- Abraham, Anke (2002). *Der Körper im biographischen Kontext. Ein wissenssoziologischer Beitrag*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Abraham, Anke (2011). Der Körper als heilsam begrenzender Ratgeber? Körperverhältnisse in Zeiten der Entgrenzung. In: Reiner Keller und Michael Meuser (eds.). *Körperwissen*. Wiesbaden: VS, 31–52.
- Alkemeyer, Thomas (2007). Aufrecht und biegsam. Eine politische Geschichte des Körperkults. *Aus Politik und Zeitgeschichte: APuZ* 18, 6–18.
- Aubert, Nicole (2009). Dringlichkeit und Selbstverlust in der Hypermoderne. In: Vera King und Benigna Gerisch (eds.). *Zeitgewinn und Selbstverlust. Folgen und Grenzen der Beschleunigung*. Frankfurt a.M.: Campus, 87–100.

- Bänziger, Peter-Paul (2008). Zwischen Kur und Optimierung. Körper als Problem. *Schweizerisches Archiv für Volkskunde* 104, 1, 67–81.
- Barkhaus, Annette und Anne Fleig (2002). Körperdimensionen oder die unmögliche Rede von Unverfügbarem. In: Annette Barkhaus und Anne Fleig (eds.). *Grenzverläufe. Der Körper als Schnitt-Stelle*. Paderborn: Wilhelm Fink, 9–23.
- Borkenhagen, Ada (2011). Das kosmetische Selbst: Aspekte zu einem neuen Sozialisationstyp. Schönheitschirurgisches Enhancement als Selbsttechnologie am Beispiel von Schönheitsoperationsshows und Modelcastingsendungen. *Psychoanalyse im Widerspruch* 23, 45, 7–19.
- Borkenhagen, Ada und Elmar Brähler (eds.) (2012). *Die Selbstverbesserung des Menschen. Wunschmedizin und Enhancement aus medizinspsychologischer Perspektive*. Gießen: Psychosozial.
- Bourdieu, Pierre (2001). *Meditationen. Zur Kritik der scholastischen Vernunft*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Bröckling, Ulrich (2007). *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Deutsche Gesellschaft für Ästhetisch-Plastische Chirurgie DGÄPC (ed.) (2020). DGÄPC-Statistik 2019–2020. Zahlen, Fakten und Trends der Ästhetisch-Plastischen Chirurgie. *DGÄPC*. URL: https://www.dgaepc.de/wp-content/uploads/2020/09/DGA%CC%88PC_Statistik-2019-2020_101120.pdf [Letzter Zugriff am 7.9.2022].
- Deutscher Sportstudio-Verband DSSV und Deloitte Touche Tohmatsu Limited (2020). Anzahl der Mitglieder der Fitnessstudios in Deutschland von 2003 bis 2020. *Statista*. URL: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5966/umfrage/mitglieder-der-deutschen-fitnessclubs/> [Letzter Zugriff am 7.9.2022].
- Dörre, Klaus, Stephan Lessenich und Hartmut Rosa (2009). *Soziologie – Kapitalismus – Kritik*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Duttweiler, Stefanie (2003). Body-Consciousness. Fitness – Wellness – Körpertechnologien als Technologien des Selbst. *Widersprüche* 87, 31–45.
- Duttweiler, Stefanie (2016). Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. *Aus Politik und Zeitgeschichte: APuZ* 37–38, 27–32.
- Ehrenberg, Alain (2008). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Gerisch, Benigna (2009). Körper-Zeiten. Zur Hochkonjunktur des Körpers als Folge der Beschleunigung. In: Vera King und Benigna Gerisch (eds.). *Zeitgewinn und Selbstverlust. Folgen und Grenzen der Beschleunigung*. Frankfurt a.M.: Campus, 124–143.
- Gerisch, Benigna, Benedikt Salfeld, Christiane Beerbom, Katarina Busch und Vera King (2021). ‚Wer schön sein will, muss schneiden‘. Zur Psychodynamik biographisch disponierter Instrumentalisierung von Schönheitschirurgie. In: Vera King, Benigna Gerisch und Hartmut Rosa (eds.). *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche*. Berlin: Suhrkamp, 239–260.
- King, Vera (2013a). Die Macht der Dringlichkeit. Kultureller Wandel von Zeitgestaltungen und psychischen Verarbeitungsmustern. *Swiss Archives of Neurology and Psychiatry* 164, 7, 223–231.
- King, Vera (2013b). *Die Entstehung des Neuen in der Adoleszenz. Individuation, Generativität und Geschlecht in modernisierten Gesellschaften*. Opladen: Leske und Budrich.

- King, Vera (2014). Pierre Bourdieu als Analytiker des Sozialen. Methodologische und konzeptionelle Bezüge zur Psychoanalyse sowie sozialpsychologische Perspektiven im Werk Bourdieus. *Sozialer Sinn* 15, 1, 3–28.
- King, Vera, Diana Lindner, Julia Schreiber, Katarina Busch, Niels Uhlendorf, Christiane Beerbom, Benedikt Salfeld, Benigna Gerisch und Hartmut Rosa (2014). Optimierte Lebensführung – wie und warum sich Individuen den Druck zur Selbstverbesserung zu eigen machen. In: Sven Kluge, Ingrid Lohmann und Gerd Steffens (eds.). *Jahrbuch für Pädagogik 2014. Menschenverbesserung – Transhumanismus*. Frankfurt a.M.: Lang, 283–300.
- King, Vera, Benigna Gerisch, Hartmut Rosa, Julia Schreiber und Benedikt Salfeld (2018). Überforderung als neue Normalität. Widersprüche optimierender Lebensführung. In: Thomas Fuchs, Lukas Iwer und Stefano Micali (eds.). *Das überforderte Subjekt*. Berlin: Suhrkamp, 227–257.
- King, Vera, Benigna Gerisch und Julia Schreiber (2020a). „...to really have everything completely perfect“. On the psychodynamics of contemporary forms of body optimization. *Psychoanalytic Psychology* 37, 2, 148–157.
- King, Vera, Benigna Gerisch, Julia Schreiber und Benedikt Salfeld (2020b). Der perfektionierte und der malträtierte Körper. *Psychodynamische Psychotherapie* 19, 4, 394–404.
- King, Vera, Benigna Gerisch und Hartmut Rosa (2021). Einleitung: Lost in Perfection. Optimierung zwischen Anspruch und Wirklichkeit. In: Vera King, Benigna Gerisch und Hartmut Rosa (eds.). *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche*. Berlin: Suhrkamp, 7–21.
- Lessenich, Stephan (2008). *Die Neuerfindung des Sozialen. Der Sozialstaat im flexiblen Kapitalismus*. Bielefeld: transcript.
- Merleau-Ponty, Maurice (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: De Gruyter.
- Orbach, Susie und Cornelia von der Holfelder-Tann (2010). *Bodies. Schlachtfelder der Schönheit*. Zürich: Arche-Verlag.
- Penz, Otto (2010). *Schönheit als Praxis. Über klassen- und geschlechtsspezifische Körperlichkeit*. Frankfurt a.M.: Campus.
- Posch, Waltraud (2009). *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt a.M.: Campus.
- Rosa, Hartmut (2006). Wettbewerb als Interaktionsmodus. Kulturelle und soziokulturelle Konsequenzen der Konkurrenzgesellschaft. *Leviathan* 34, 1, 82–104.
- Rosa, Hartmut (2018). *Unverfügbarkeit*. Wien und Salzburg: Residenz Verlag.
- Rosa, Hartmut, Diana Lindner und Jörg Oberthür (2021). Missing Link. Wie Organisationen die Imperative dynamischer Stabilisierung und das individuelle Streben nach Selbstoptimierung zur Passung bringen. In: Vera King, Benigna Gerisch und Hartmut Rosa (eds.). *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche*. Berlin: Suhrkamp, 62–79.
- Schimank, Uwe und Ute Volkmann (2008). Ökonomisierung der Gesellschaft. In: Andrea Maurer (ed.). *Handbuch der Wirtschaftssoziologie*. Wiesbaden: VS, 382–393.
- Schmincke, Imke (2011). Bin ich normal? Körpermanipulationen und Körperarbeit im Jugendalter. In: Yvonne Niekrenz und Matthias D. Witte (eds.). *Jugend und Körper. Leibliche Erfahrungswelten*. Weinheim: Juventa, 143–154.

- Schorb, Friedrich (2010). Fit for fun? Schlankheit als Sozialprestige. In: Bettina Paul und Henning Schmidt-Semisch (eds.). *Risiko Gesundheit. Über Risiken und Nebenwirkungen der Gesundheitsgesellschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 105–121.
- Schreiber, Julia (2021). *Körperoptimierung. Selbstverbesserung zwischen Steigerungsdruck und Leibgebundenheit*. Wiesbaden: Springer.
- Schreiber, Julia, Niels Uhlendorf, Diana Lindner, Benigna Gerisch, Vera King und Hartmut Rosa (2015). Optimierung zwischen Zwang und Zustimmung. Institutionelle Anforderungen und psychische Bewältigung im Berufsleben. *psychosozial* 38, 141, 27–42.
- Sennett, Richard (1998). *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*. Berlin: Berlin Verlag.
- Stach, Anna (2013). Einübung in einen kritischen Blick auf den weiblichen Körper – Die Sendung Germany's Next Topmodel und ihre Bedeutung für die Körpersozialisation junger Frauen und Männer. In: Birgit Bütow, Ramona Kahl und Anna Stach (eds.). *Körper, Geschlecht, Affekt – Selbstinszenierungen und Bildungsprozesse in jugendlichen Sozialräumen*. Wiesbaden: Springer, 117–135.
- Tiidenberg, Katrin und Edgar Gomez Cruz (2015). Selfies, image and the re-making of the body. *Body and Society* 21, 4, 77–102.
- Voß, Günter und Hans J. Pongratz (1998). Der Arbeitskraftunternehmer. Eine neue Grundform der „Ware Arbeitskraft“? *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 50, 1, 131–158.
- Waldenfels, Bernhard (1997). Phänomenologie des Eigenen und des Fremden. In: Herfried Münkler (ed.). *Furcht und Faszination. Facetten der Fremdheit*. Berlin: Akademie Verlag, 65–83.
- Waldenfels, Bernhard (2000). *Das leibliche Selbst. Vorlesungen zur Phänomenologie des Leibes*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

Dr. Julia Schreiber

Goethe-Universität Frankfurt

Institut für Soziologie

Professur für Soziologie und psychoanalytische Sozialpsychologie

Theodor-W.-Adorno-Platz 6

60323 Frankfurt am Main

Deutschland

E-Mail: j.schreiber@soz.uni-frankfurt.de