

## **Selbstoptimierung.** Begriff, Debatte und Ausblick

„Schöner, fitter, effizienter – und glücklicher“ (1) – Selbstoptimierung ist Trend, zumindest, wenn man der medialen Präsenz und darauf aufbauend der öffentlichen Wahrnehmung folgt. Aktuelle Zeitdiagnosen greifen den Trend auf und postulieren das „Zeitalter der Selbstoptimierung“ (2) und die „Optimierungsgesellschaft“ (3). Ob dies in einem verheißungsvollen oder besorgten Duktus geschieht, ist oft eine Frage der Perspektive: Selbstoptimierungsbefürworter:innen rücken den Trend in die Nähe zur Tradition, und argumentieren mit einer anthropologischen Konstante – Menschen strebten schon immer danach, sich zu verbessern. Kritiker:innen betonen die Risiken, darunter v.a. die normativen Folgen eines um sich greifenden, potentiell unendlichen und damit letztlich unerfüllbaren Optimierungsanspruchs.

Von ‚Selbstoptimierung‘ zu ‚Enhancement‘: Enge und weite Begriffsdefinition

Was ist mit ‚Selbstoptimierung‘ gemeint? Selbstoptimierung bezeichnet sämtliche Formen der menschlichen Selbstverbesserung hin zum bestmöglichen Zustand unter gegebenen Voraussetzungen. Das Selbst ist dabei zugleich Subjekt der Optimierung – das sich selbstständig verbessernde – und Objekt der Optimierung; dabei fungiert das ‚Selbst‘ als Sammelbegriff für sämtliche Fähigkeiten und Eigenschaften, die einer Verbesserung zugänglich sind: Die physische und psychische Gesundheit, wie etwa das Zeit- und Stressmanagement, körperliche und charakterliche Eigenschaften, Kommunikationsfähigkeiten, das Selbstbewusstsein, die Allgemeinbildung usw.

In der Ethik wird eine weite Begriffsverwendung, die Verbesserungsmaßnahmen in allen Lebensbereichen und mit allen Mitteln umfassen kann, von einem engen Begriff unterschieden. Im engen Sinne beschreibt Selbstoptimierung „technikbasierte, vorwiegend biomedizinische Methoden zur menschlichen Selbstverbesserung“ (4) – das sog. Enhancement. Enhancement umfasst körperliche Eingriffe (wie Schönheitsoperationen, Doping, Methoden zur Lebensverlängerungen und Digitale Selbstvermessung – das sog. Self\_Tracking), Neuro-Enhancement und Genetisches Enhancement.

Alle Eingriffe, die unter Selbstoptimierung fallen, sind dabei durch ihren Anspruch auf eine Verbesserung über den Normalzustand hinaus abzugrenzen von kurativen und präventiven Eingriffen, die den Normalzustand wiederherzustellen oder zu erhalten suchen – klassischerweise im Falle drohender oder aktuer Erkrankungen.

### Stand der Debatte

Eingriffsformen, die das „normale“ und potentiell jedem Menschen zugängliche Maß der Selbstverbesserung transgressiv überschreiten, sind es, die ethische Debatten und öffentliche Bedenken antreiben: Enhancement wirft neue ethische Fragen auf, beispielsweise hinsichtlich (Zugangs-)Gerechtigkeit und der Verantwortlichkeit für die Folgen unwiderruflicher Eingriffe. Jene Besorgnis ist insbesondere dann zu beobachten, bevor technische Neuerungen breitenverfügbar und umfassend verwendet werden. Technologische Gadgets, wie die sog. Wearables – Schrittzähler und Smartwatches –, die noch zu Beginn der 2020er Jahre heftige Diskussionen auslösten, finden gegenwärtig kaum mehr Beachtung: Einerseits sind sie Teil der Alltagsrealität und damit zur Normalität geworden, andererseits konnten ethische Bedenken, etwa betreffend Datenschutz und Sicherheit, durch die technologische Weiterentwicklung – sicherlich auch durch Gewöhnungseffekte bezüglich der Datenweitergabe – entschärft werden.

### Charakterliche Selbstoptimierung

Abseits der Extrembeispiele ist jedoch die schon eingangs aufgeworfene Frage nach den normativen Folgen zentral: Im Fahrwasser der medialen Präsenz und Verbreitung von Enhancement gewinnt Selbstoptimierung als solche – im weiten Verständnis – an normativem Gewicht: Wir erwarten zunehmend von uns Selbst und von anderen, dass wir erfolgreich an uns selbst arbeiten. Das betrifft im Alltag v.a. eine charakterliche Selbstoptimierung; diese richtet sich darauf, unerwünschte Eigenschaften – etwa Faulheit, Schüchternheit oder Ungeduld – abzulegen; oder sie zielt darauf, anerkannte, d.h. zumeist sozial oder ökonomisch effizientere Eigenschaften – beispielsweise Humor oder Disziplin – zu erlangen oder zu verstärken. Einerseits in privaten Beziehungen, andererseits in beruflichen Kontexten, steigen die Anforderungen an den Einzelnen und dessen persönliche Weiterentwicklung – im Anschluss an medizinisch-technische Optimierungsformen wird auch charakterliche Selbstoptimierung zum „gesellschaftlich eingeforderten Transformationsmuster“ (1).

Selbstoptimierung im charakterlichen Bereich ist jedoch ungleich diffuser als Enhancement: Während recht klar ist, dass und mit welchen Mitteln Menschen ihren Körper verändern und ihre kognitive Leistung verbessern können, besteht Unklarheit im Hinblick auf die langfristige Veränderlichkeit von Charaktereigenschaften. Sind Charaktereigenschaften formbar? Und wenn ja, in welchem Ausmaß? Aus philosophischer Perspektive ist dabei der Grundsatz „Sollen impliziert Können“ zentral – oder eingänglicher formuliert: Der Anspruch, dass wir uns charakterlich optimieren sollen, setzt voraus, dass wir dies auch tun können. Der bejahenden Antwort der Tugendethik – natürlich können und sollten wir! – steht die Alltagserfahrung gegenüber. Viele Optimierungsvorhaben scheitern; Menschen gelingt es häufig nicht, ihren Charakter langfristig zu verändern. Dann erhalten Charaktereigenschaften Widerfahrnischarakter, der sich in alltagssprachlichen Aussagen, wie „So bin ich eben“ oder „Ich kann doch nicht aus meiner Haut“ niederschlagen.

Aufschlussreich ist dabei die Verbindung von Charakter und Körper („aus meiner Haut“); beide stehen im Spannungsfeld aus Widerfahrnis und Gestaltbarkeit. Was für den Charakter gilt, trifft auf alle Optimierungsversuche zu: Veränderungen des status quo sind schwierig. Externe Hilfsmittel, wie Gesundheits- und Fitnessapps, helfen dabei oft nur über die Anfangshürde hinweg. Eine (nahezu) Gelingensgarantie bieten erst medizinisch-pharmazeutische Eingriffe, die die Willenskraft und Anstrengung des Einzelnen obsolet machen, und ihn damit – jedenfalls auf Ausführungsebene – in den Stand eines passiven Subjekts seiner Optimierung versetzen. Damit bieten Enhancer die grundsätzliche Verheißung der Technik: Eine Entlastung von der menschlichen Unvollkommenheit. (5)

### Optimierung als Prozess

Den Widerspruch aus Anspruch und Scheitern von Optimierungsvorhaben auflösen kann eine Auflösung des Absolutheitsanspruchs, der im Erreichen des bestmöglichen Zustands, angelegt ist: Wenn Optimierung nicht als produkthafter Zustand, den es zu erreichen und fortan zu halten gilt, sondern als Prozess verstanden wird, der einer stetigen Aktualisierung bedarf und auch punktuelles Scheitern beinhaltet. Menschen wollen „schöner, fitter, effizienter – und glücklicher“ werden – im Komparativ ist bereits angelegt, dass Optimierungsvorhaben in der Praxis nicht auf eine Perfektionierung, sondern eine graduelle Verbesserung zielen, die stets situations- und kontextgebunden ist.

## Verwendete Literatur

- (1) So lautet das „Gebot des grassierenden Selbstoptimierungstrend“, titelt die Berner Zeitung im Juli: Fuchs, Regula (26.07.2024). „Selig wird, wer an sich arbeitet. Stimmt das?“, <https://www.bernerzeitung.ch/ewige-selbstoptimierung-ein-plaedyer-gegen-den-trend-645722498091> (Aufruf 01.10.2024).
- (2) Mühlhause, C./Wippermann, P. (2013). Das Zeitalter der Selbstoptimierer. Healthstyle 2, Hamburg.
- (3) Straub, J. (2019). Das optimierte Selbst. Kompetenzimperative und Steigerungstechnologien in der Optimierungsgesellschaft. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- (4) Fenner, D. (2019). Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss. Tübingen: utb.
- (5) Frommeld, D. (2022). Vom guten Leben in einer Bildergesellschaft. Selbstoptimierung und Selbstvermessung als Kennzeichen moderner Gesellschaften. In: Loreen Dalski et al. (Hrsg.), Optimierung des Selbst. Konzepte, Darstellungen und Praktiken. Bielefeld: Transcript, 27-52.
- (6) So schon angelegt im Mängelwesen-Theorem bei Arnold Gehlen, vgl. Gehlen, A. (1940), Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt. Berlin: Junker und Dünnhaupt.