

Inhalt

<i>Jürgen Straub</i> Editorial aus gegebenem Anlass	3
Einführung in den Themenschwerpunkt	
<i>Jürgen Straub</i> Selbstopтимierung im Zeichen der »Autonomie« Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der »therapeutischen Kultur« zur »Optimierungskultur«	5
<i>Michael Girking</i> Die Persönlichkeit im »Fitnessstudio« Selbstopтимierungsübungen am boomenden Markt der Glücks- und Erfolgsangebote	39
<i>Boris Traue</i> Empfehlungsregime Zur Konvergenz von Subjektivierungsweisen im Coaching und in der digitalen Kultur	67
<i>Stefanie Duttweiler</i> Beratung und Therapie in Zeiten des Neoliberalismus – oder: Vom Zwang zur Freiheit, sich selbst zu optimieren	93
Rezensionsaufsatz zum Themenschwerpunkt	
<i>Ulrike Gatzemeier und Anna Sieben</i> Tut Liebe weh? Zum Verhältnis von zeitdiagnostischer Reduktion und komplexer Erfahrung in Eva Illouz' kultursoziologischer Monografie	107
Autorinnen und Autoren	133
Wissenschaftlicher Beirat	135

Impressum

Psychotherapie & Sozialwissenschaft
ISSN 1436-4638
2013, Heft 2

ViSdP: Die Herausgeber; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeber, der Redaktion oder des Verlages dar.

Erscheinen: Halbjährlich

Herausgeber:
Brigitte Boothe, Jörg Frommer, Bernhard Grimmer, Marie-Luise Hermann, Jürgen Straub, Ulrich Streeck, Kathrin Mörtl, Oliver Decker

Geschäftsführender Herausgeber und Schriftleitung: Jörg Frommer

Redaktionsanschrift:
Marie-Luise Hermann
Rychenbergstr. 26
CH-8400 Winterthur
mlhermann.praxis@bluewin.ch

Die Herausgeber freuen sich auf Ihre Manuskripte, die im Peer-Review-Verfahren begutachtet werden.

Satz: Andrea Deines, Berlin
Druck: PRINT GROUP Sp. z o. o., Stettin

Abonnements:
Psychosozial-Verlag
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
Tel.: 0641/96997826 · Fax: 0641/96997819
bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Bezug ab 2008:
Jahresabo: 36,90 Euro (zzgl. Versand)
Einzelheft: 22,90 Euro (zzgl. Versand)
Bestellungen von Abonnements bitte an den Verlag, Einzelbestellungen beim Verlag oder über den Buchhandel.
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis zum 15. November erfolgt.

Rechte:
© 2013 Psychosozial-Verlag
Nachdruck – auch auszugsweise – mit Quellenangabe nur nach Rücksprache mit dem Verlag. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, vorbehalten.

Anzeigen:
Anfragen bitte an den Verlag an anzeigen@psychosozial-verlag.de.
Es gelten die Preise der aktuellen Mediadaten. Sie finden sie im Downloadbereich auf www.psychosozial-verlag.de.

Aktuelles Heft unter Mitarbeit von Özge Eker und Hannah Eley.

Editorial aus gegebenem Anlass

Psychotherapie & Sozialwissenschaft wird *psychosozial*

Die vorliegende Ausgabe von *Psychotherapie & Sozialwissenschaft* ist die letzte. Sie markiert jedoch kein Ende, sondern einen Neuanfang. Die Herausgeberinnen und Herausgeber danken der Leserschaft nach vielen Jahren für das anhaltende Interesse und den zahlreichen Autorinnen und Autoren für ihre engagierte Kooperation. Viele der behandelten Themen werden fortgeführt werden. Der Ort des Geschehens wird jedoch ein anderer sein. Er liegt allerdings in enger Nachbarschaft.

Der Verlag hat den Plan gefasst, die Zeitschrift *psychosozial* in die Hände eines neuen Herausgeberkreises zu legen. Manche der Herausgeber von *Psychotherapie & Sozialwissenschaft* werden ihre Arbeit also unter diesem Dach fortsetzen, andere werden die wohl bekannteste Zeitschrift des Psychosozial-Verlags im Wissenschaftlichen Beirat unterstützen. Über das neue Projekt und sein Profil, durch das eine bewährte Tradition in innovativer Weise fortgesetzt werden soll, informiert die erste Ausgabe von *psychosozial* im Jahr 2014.

Alle Abonnenten von *Psychotherapie & Sozialwissenschaft* erhalten zum bisherigen Abo-Preis die vier Ausgaben von *psychosozial* des kommenden Jahres.

Mit der vorliegenden Ausgabe über den sich verbessernden Menschen und vielfältige Formen der Selbstoptimierung in der therapeutischen Kultur einer betagten Moderne verabschieden sich die Herausgeberinnen und Herausgeber von *Psychotherapie & Sozialwissenschaft*.

*Brigitte Boothe, Jörg Frommer, Bernhard Grimmer,
Marie-Luise Hermann, Jürgen Straub, Ulrich Streeck,
Kathrin Mörtl und Oliver Decker*



Der Psychosozial-Verlag wird 20 – das sagen unsere Autoren:

»Ich gratuliere herzlich zu dem 20-Jahre-Jubiläum und ziehe den Hut vor dieser verlegerischen Erfolgsgeschichte! Für die Psychoanalyse ist Ihr Werk die entscheidende Öffentlichkeitsarbeit, die wichtigste neben der Wichtigsten, den Behandlungen.«

Hermann Beland

»Ich gratuliere Ihrem Verlag mit seinem Programm zu dem jahrzehntelangen herausragenden fachpolitischen und gesellschaftspolitischen Engagement. Ihr Programm stellt aus meiner Sicht nicht nur einen wesentlichen Teil der psychoanalytischen, psychologischen und soziologischen Gesellschaftsanalyse in Deutschland und darüber hinaus dar, sondern es ist auch eine entscheidende intellektuelle Stimme bei der Verteidigung unserer Demokratie. In diesem Sinne bin ich auch gerne ein Autor Ihres Verlages und wünsche Ihnen weiterhin alles Gute und viel Erfolg bei Ihrer Arbeit.«

Hermann Scheuerer-Englisch

»Ihre Leistung ist mehr als anerkennenswert und hat schon immer meinen Respekt gehabt. Dass Sie die Fahne der Psychoanalyse in so erfolgreicher Weise hochhalten, ist ein großes Verdienst Ihres Hauses!«

Lilli Gast

»Ich war überrascht, dass die Sache mit der Zeitschrift psychosozial erst 1993 gewesen sein soll. Einerseits erinnere ich mich noch gut an Ihre damalige Anfrage, in Ihrem

Projekt einer Neuherausgabe mitzumachen, als wäre es gerade erst gewesen, andererseits ist Ihr Verlag inzwischen derart »etabliert«, dass das Jahr 1993 viel zu spät angesetzt erscheint.«

Klaus-Jürgen Bruder

»Ich wünsche Ihnen, dass Sie noch lange so erfolgreich die psychoanalytische Literatur der Öffentlichkeit näherbringen. In den zurückliegenden 20 Jahren haben Sie sich ja zweifellos zum zentralen Organ für die psychoanalytische Wissenschaft entwickelt. Dazu herzlichen Glückwunsch!«

Udo Hock

»Ein Verlag mit interessanten Büchern und sehr angenehmem Geschäftsgebaren, wie ich es gerade genießen durfte.«

Thomas Ettl

»Ihr Verlag ist mittlerweile die Nummer 1 unter den psychoanalytischen Verlagen. Und natürlich bin auch ich stolz, dass Sie es möglich gemacht haben, dass auch meine Bücher zum Sortiment des Psychosozial-Verlages gehören dürfen.«

Bernd Oberhoff

»Ich bedanke mich sehr für Ihre ständigen, großartigen Bemühungen, die Psychoanalyse und die politische Psychologie zu unterstützen und zu fördern! Ohne den Psychosozial-Verlag wären wir um viel wichtige Literatur ärmer.«

Markus Brunner

Selbstoptimierung im Zeichen der »Autonomie«

Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der »therapeutischen Kultur« zur »Optimierungskultur«

Jürgen Straub

Zusammenfassung

Seelische Befindlichkeiten besitzen ihre historische, kulturelle und soziale Signatur und Semantik. Das zeigen exemplarisch die im *Fin de siècle* verbreitete Diagnose der (weiblichen) Hysterie oder zeitgenössische Debatten über multiple Persönlichkeiten, Depression oder Burnout. Analoges gilt für die Behandlung psychischer Krankheiten und Störungen: Die Psychotherapie ist in der uns geläufigen Vielfalt bekanntlich erst gut 100 Jahre alt. Sie hat das 20. Jahrhundert allerdings so sehr geprägt, dass zurecht vom Aufstieg einer »therapeutischen Kultur« gesprochen werden kann, die das soziale Leben bis heute ebenso stark bestimmt wie die individuellen Selbstverständnisse zahlreicher Angehöriger moderner (westlicher) Gesellschaften. Der Beitrag skizziert die Emergenz des *Homo psychologicus* in der therapeutischen Kultur und begreift diese Entwicklung als Grundlage einer auf Animation und Mobilisierung setzenden Selbstoptimierungskultur, die die traditionellen Grenzen therapeutischer Ambitionen schon lange weit hinter sich gelassen hat. Die globale Verheißung einer schrankenlosen, multidimensionalen Optimierung des Selbst ist dabei an eine bereits fest etablierte Subjektivierungsform gekoppelt, die Personen zu »autonomen Subjekten« macht. Der Beitrag entfaltet diesen (subjekt- und sozialtheoretischen, machtanalytischen) Begriff der Autonomie in Abgrenzung von traditionellen (philosophischen) Autonomiekonzepten. Es wird dargelegt, dass bereits der therapierte, vollends sodann der sich unentwegt optimierende Mensch Weisen der Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung huldigt, die zutiefst von den Offensiven und Offerten sowie den Anleitungen und Hilfestellungen anderer (Expertinnen, Berater, Trainerinnen, Coaches usw.) abhängig sind.

Stichwörter

Psychoanalyse, Psychotherapie, Optimierung, Autonomie, Selbst

Abstract: Self-optimisation under the banner of »auteronomy«

Psychological conditions have their historically, culturally and socially specific signature and semantics. It is well exemplified by the widespread diagnosis of

(female) hysteria in the late 19th century and contemporary debates on multiple personalities, depression or burnout. The same holds true for the treatment of mental illnesses and disorders: psychotherapy in its multifaceted form as we know it today is just about one hundred years old. Yet its influence in the 20th century was so strong that one can with good reason speak of a rise of »therapy culture«, which has been shaping in equal measure social life and individual self-images of the members of modern (Western) societies. The present contribution outlines the emergence of *Homo psychologicus* in therapy culture, conceiving of this development as the basis of a self-optimisation culture predicated on animation and mobilisation that has long surpassed the traditional limits of therapeutic ambition. The all-embracing promise of an unbridled multidimensional optimisation of one's self is connected with an already established form of subjectivisation, which makes people »autonomous subjects«. In the article, the notion of autonomy (related to the theory of subject, social theory and analysis of power) will be deployed in such a manner as to distinguish it from the traditional (philosophical) concepts of autonomy. It will be shown that already those who went to therapy and have been steadily optimising themselves thereupon exalt methods of self-actualisation and self-realisation, which depend on offerings and offers as well as instructions and assistance of others (experts, counselors, trainers, coaches, etc.).

Key words

Psychoanalysis, psychotherapy, optimisation, autonomy, self

Notizen zur Vorgeschichte der »Ära der Selbstoptimierung«: Zeitkrankheiten und andere historische Phänomene des Unbehagens in einer unwirtlichen Moderne

Es gibt längst zahlreiche Autorinnen und Autoren, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, alte und neue Leiden des Individuums zu durchleuchten und zu erklären. Mit im Zentrum steht dabei noch immer ein seelisches Unglück, für das, wie es übereinstimmend heißt, bestimmte historische, kulturelle und gesellschaftliche Umstände den Nährboden bilden. Das Unglück der Individuen liegt demnach also nicht einfach bloß in deren persönlichem Zuständigkeitsbereich. Die betroffenen Personen können und sollen zwar aus eigenem Antrieb etwas dagegen tun, gewiss. Sie sollen sich einigermaßen zusammenreißen, aktiv werden, etwas unternehmen, sich selbst helfen – vor allem auch: soziale Unterstützung suchen, sich beraten und helfen lassen

(insbesondere von professionellen Anbietern: Psychoanalytikern, Psychotherapeutinnen und Psychologen, wie es sie bekanntlich erst seit dem *Fin de siècle* gibt). Ganz allein und wirklich selbst verantwortlich für die erlebten psychosozialen Misere sind die geplagten Individuen jedoch keineswegs.

Wenngleich seelische Nöte jeweils persönlich erlitten werden (in interindividuell höchst variabler Weise), sind sie nicht selten allgemeinerer Art. An Depressionen oder chronischen Erschöpfungszuständen etwa leiden heutzutage viele (Ehrenberg, 2004). Wiederkehrende Gefühle der Müdigkeit und Mattheit – die von Niedergeschlagenheit und anderen düsteren Verstimmungen bisweilen nur schwer zu unterscheiden sind – muss man heutzutage kaum jemandem lang erläutern. Das kennen und erleben beinahe alle irgendwann einmal, einige ziemlich regelmäßig und insgesamt allzu häufig (in den modernen, leistungs- und konkurrenzorientierten Gesellschaften, in denen soziale Anerkennung stark an gewisse Errungenschaften und Erfolge einer Person gekoppelt ist, an das, *was sie kann und vermag*, an ihre »Kompetenzen«). An persönliche Überforderungen und ihre psychosozialen Folgen gewöhnen mag sich indes niemand. Man leidet darunter, mehr oder weniger, fühlt sich chronisch »gestresst«. Das als Syndrom und Symptomkomplex recht unklare und umstrittene, mit einem modisch-schicken englischen Fachterminus geadelte *Burn out* ist nicht zufällig in aller Munde. Diese Diagnose klingt für unentwegt sich selbst und ihresgleichen mobilisierende »Leistungsträger« einer in die Tage gekommenen Moderne allemal besser als die pathologisch anmutende »Depression« der Eingeknickten und Zusammengebrochenen, selbst wenn der »neue«, sogar Respekt erheischende Befund das ebenfalls bedrückende Schicksal einer völlig ausgebrannten, erlahmten Seele allenfalls schlecht kaschiert.

Quod erat illustrandum: Seelische Befindlichkeiten sind zumindest teilweise historische Phänomene. Andere Zeiten hatten ihre eigene psychologisch-pathologische Signatur und Semantik (weil etwa spezielle Ängste, Phobien und Zwänge, vielleicht geschlechtsspezifische hysterische Syndrome, besonders ausgeprägte Übertragungs- oder Charakterneurosen dominierten, nagende Schuldgefühle nicht zuletzt, die anzeigten, was Menschen in repressiven Verhältnissen so alles *nicht durften* – und dennoch ersehnten oder taten). Es gibt historisch und gesellschaftlich dominante, kulturell und sozial signifikante Leiden, selbst wenn die Palette noch so breit sein mag und es falsch wäre, alles über einen Kamm zu scheren oder aber bestimmten, ziemlich speziellen Phänomenen eine allzu große, allgemeine Bedeutung zuzumessen (nur weil sie spektakulär erscheinen, voyeuristische Verlangen von Zuschauern befriedigen und sich gut vermarkten lassen, wie etwa die wundersame Karriere der heute fast schon wieder vergessenen Diagnose »multiple Persönlichkeit« illustriert: vgl. dazu Hacking, 2000).

Das Unglück wandelt sich also mit den Umständen. Es bringt im Laufe der Zeit verschiedene Formen und Inhalte hervor – und ist dennoch *in der überdauernden Gestalt einer stark emotionalisierten, labilen und fragilen Seele* zu einem beharrlichen Begleiter des ›modernen Menschen‹ geworden (Illouz, 2009; Ehrenberg, 2012). Das ist spätestens seit dem manchmal so genannten »Zeitalter der Nervosität« im ausgehenden 19. Jahrhundert der Fall, als die Neurasthenie zu einer stark verallgemeinerten Diagnose avancierte, in der sich die zunehmend vereinzelt Einzelnen vielfach wiedererkennen konnten. Das Ringen um Halt und Orientierung sowie ein einigermaßen tragfähiges Welt- und Selbstverständnis in einer zerbrechlichen – schon zerbrochenen und noch zerbrechenden – Ordnung ist seither allgegenwärtig geworden, ein unausweichliches Schicksal für zunehmend mehr Angehörige der *modern times*. Auch wenn es ›schon immer‹ Menschen gegeben haben mag (und noch gibt), ›Lebenskünstler‹, die dieses Schicksal gar nicht als Bürde erleben, sondern die gewachsenen Ungewissheiten und Unverbindlichkeiten sowie eine metaphorisch generalisierte ›ontologische Heimatlosigkeit‹ augenzwinkernd als Freiheit genießen und als gesteigertes Autonomiepotential nutzen können, geht es wohl den meisten anders, zumindest zeitweise. Sie sind eben keine ›geborenen Ironiker‹ und mit so viel Selbstbewusstsein (und sonstigen, nicht zuletzt materiellen Ressourcen) ausgestattet, dass sie so schnell nichts irritiert oder gar aus der Fassung zu bringen vermag. Die Mehrheit der ›modernen Subjekte‹ werden durch notorische Zweifel und wiederkehrende Orientierungsnöte verunsichert, jedenfalls von Zeit zu Zeit. Oft empfinden diese Menschen eine Art diffuses Unbehagen, das sie selbst als Signum der Gegenwart deuten. Unter Bedingungen eines permanenten Entscheidungs- und Erfolgsdrucks steigert sich dieses Unbehagen schnell – und prägt das beschleunigte Dasein vielfach im Übermaß (vgl. neben vielen anderen Bestandsaufnahmen Ehrenberg, 2012; Taylor, 1995; 2009, die das besagte Unbehagen, anders als Sigmund Freud, eben nicht mehr mit dem kulturell notwendigen und gesellschaftlich erzwungenen, vielleicht übermäßigen Triebverzicht bzw. mit anhaltenden, quälenden Schuldgefühlen in Zusammenhang bringen. Die Repression der Triebe ist längst nicht mehr das zentrale Problem und war bereits zu Freuds Zeiten nicht das einzige. Heute darf man so gut wie alles und begehrt ganz offen ohne Unterlass alles Mögliche – ob man jedoch auch *kann* und *vermag*, was man wünscht und will (und soll), ob man wenigstens das Wesentliche erreicht, ohne zu straucheln und zu scheitern, das ist die vielfach quälende Frage).¹

1 Ehrenberg (2012) möchte das »Unbehagen« als eine französische Angelegenheit verstanden wissen, nicht aber als »amerikanisches Sprachspiel«. Das halte ich angesichts der weltweiten