



**University of
Zurich** ^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2008

**Erkenne Dich selbst und finde dein Glück. Ratgeberliteratur als Anleitung privater
Selbstoptimierung.**

Duttweiler, S

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich
ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-11672>
Journal Article

Originally published at:

Duttweiler, S (2008). Erkenne Dich selbst und finde dein Glück. Ratgeberliteratur als Anleitung privater Selbstoptimierung. *Interesse. Soziale Informationen*, 4(2):1-2.

Fortsetzung von Seite 1

siert – wenn das Erreichen des Glücks technisch wird, ist eine Steigerung des eigenen Glücks immer möglich.

Glück – eine Frage der Techniken

Die Adresse der Ratschläge ist klar: Lebenshilferatgeber wenden sich ausschließlich an die Einzelnen. Mehr noch: Sie tragen dazu bei, dass die Einzelnen in ihrer Einzigartigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverantwortung gestärkt werden – sie berufen sich auf ein handlungsfähiges Individuum und verhelfen ihm, tatsächlich handlungsfähig zu werden. Dies geschieht, indem sie zum einen verschiedene Theorien über den Menschen und (s)eine geglückte Lebensführung vorstellen. Dazu bieten sie wahlweise neurobiologische, psychologische, esoterische oder weisheitliche Theorien an. Zum anderen bieten sie konkrete Techniken an, wie das Glück zu erreichen ist: Gefühls- und Gedankenlenkung, Motivations- und Energiesteigerung, Zielfindungs- und Entscheidungshilfen oder Zeit- und Selbstmanagementtools. Diese anvisierte Optimierung bezieht sich dabei sowohl auf die Transformation des ganzen Lebens als auch auf unzählige Details, sowohl auf den Augenblick als auch auf die Zukunft, sowohl auf die Sinn dimension als auch auf das körperliche Gefühl. So wird Glück zu einer erreichbaren Möglichkeit – und zu einer Angelegenheit der (richtigen) Anwendung von Techniken.

Vorrang dem eigenen Glück

Dass diese Anleitungen als *Text* auftreten, gibt den Leserinnen und Lesern die Freiheit zum selbstbestimmten Umgang mit den Ratschlägen: Wegwerfen, ausprobieren, zum allein seligmachenden Heilsweg erheben – jede Herangehensweise ist möglich. Die AutorInnen betonen, es könne keine fertigen Antworten geben, so wenig wie ein Kochrezept für unser Leben, das wir nur nachkochen müssen, um ein erfülltes Leben zu führen. Ein Ratgeber könne lediglich Fragen, Hinweise oder Entdeckungsmöglichkeiten, die ihren Verhaltensschatz erweitern, bieten.

Mit diesem Verzicht auf den Anspruch, im Besitz einer objektiven Wahrheit zu sein, werden die Leserinnen und Leser auf ihre eigene subjektive Wahrheit verwiesen und zur Beteiligung an der Veränderung verpflichtet: „Es hängt alles von Ihnen ab. Ohne Ihre aktive Mitarbeit können wir Ihr Glück nicht herbeizaubern.“ So wird die Freiheit des Umgangs mit dem Rat zugleich zu einer Verpflichtung zur selbst gewählten Arbeit an sich selbst. Sie wird als notwendige Bedingung zur glücklichen und selbstbestimmten Lebensführung erklärt. Die Beratung, die man durch diese Ratgeber erfährt, etabliert somit einen paradoxen Zwang zur Freiheit. Diese Fokussierung auf Freiheit und Selbstbestimmung macht Beratung ambivalent: Sie vervielfältigt Handlungsoptionen, schenkt und zwingt Freiheiten, aber zugleich werden eindeutige Bewertungen verweigert. Die Unsicherheiten im Hinblick auf lebenspraktische und sinnstiftende Orientierung, die zur Ratsuche veranlasst haben, werden im Grunde verstärkt.

Durch den Fokus auf das eigene *Glück* wird jedoch ein Maßstab etabliert, der eine Orientierung für die eigene Lebensführung garantieren soll. Denn in den (Glücks-)Ratgebern wird das Glück zu einem universell erstrebenswerten Ziel erklärt, das sowohl in der Intensivierung positiver Gefühle als auch in der Erfüllung des Lebens liegt. Auffallend ist dabei vor allem die Gleichsetzung der Arbeit am Glück mit der Suche nach einem erfüllten und selbstbestimmten Leben. So heißt es sinngemäß: Das Glück ist nur in sich selbst zu finden; glücklich wird nur der, der ein *selbst* gestecktes Ziel verfolgt; nur wer sich selbst verwirklicht, kann glücklich werden; wie du glücklich werden kannst, weißt nur du allein. Wie das Glück und das selbstbestimmte Leben aussehen, ist gerade nicht festgelegt, die konkrete Ausgestaltung ist den Einzelnen überlassen.

Beitrag zur Gesellschaftsordnung

Mit anderen Worten: Lebenshilferatgeber verpflichten auf verschiedene Weise zur Selbstbestimmung: Sie verpflichten auf Freiheit, sie setzen Glück und

Selbstbestimmung in eins und sie geben letztlich vor allem einen Ratschlag: Orientiere dich an dir selbst. Damit steigern sie (möglicherweise) das individuelle Glück, vor allem aber stärken und stützen sie die Individualisierung und Identitätsbildung der Einzelnen. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille. Denn damit arbeiten sie zugleich der aktuellen gesellschaftlichen Ordnung zu, in der soziale Sicherheiten und Bindungen abgebaut und gesellschaftliche und ökonomische Risiken den Einzelnen übergeben werden. Sie tun dies weniger dadurch, dass sie ständig explizit von Eigenverantwortung für das berufliche oder soziale Überleben sprechen. Diese Fokussierung ergibt sich eher indirekt: Zum einen ist es die geradezu gebetsmühlenartig vorgetragene, sich durch alle Ratgeber ziehende Botschaft, das Leben nach Maßgabe *eigener* Vorstellungen *selbstverantwortlich* zu führen. Zum anderen sind es konkrete, erfahrungsbildende Techniken und Verfahren, die dazu beitragen, dass die Einzelnen zu selbstverantwortlichen und selbstbestimmten, flexiblen und sich selbst befriedigenden Individuen werden. Diese Ratgeber, ihre beratende Form und ihre konkreten Techniken stützen so die spezifische Weise der aktuellen Vergesellschaftung, denn die neoliberale Gesellschaft ist darauf angewiesen, dass die Einzelnen ihr Leben eigenverantwortlich führen. Dass dabei die Arbeit am eigenen Glück ausschließlich als Arbeit an sich selbst und nicht als Arbeit für die Gesellschaft wahrgenommen wird, erweist sich vom soziologischen Beobachterstandpunkt gerade nicht als Gegenargument: Nur wenn die Einzelnen *tatsächlich* für sich selbst und ihr Leben verantwortlich werden, sind sie den aktuellen Anforderungen der Gesellschaft gewachsen.

Die Argumentation des Textes bezieht sich auf die Dissertation der Autorin: Duttweiler, Stefanie: Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie. UVK Verlag 2007

Dr.ⁱⁿ Stefanie Duttweiler
Institut für Pädagogik
Universität Zürich