

Aus: **Ausgabe vom 07.02.2018**, Seite 12 / Thema

## » Dein Hammerleben«

Zurichtung zur gnadenlosen Selbstoptimierung in der Konkurrenzgesellschaft. Über Motivationstrainer und Ratgeber, die pausenlos erzählen, »dass du es schaffen kannst«

Von Valery Renner



Motivationsgurus bearbeiten ihre Zuhörer mit einer Mischung aus Ermächtigung und Entwürdigung. Das ratsuchende Individuum soll, so das Versprechen, in der neoliberalen Leistungsgesellschaft nicht nur bestehen, sondern auch Erfolg haben (»Verkaufsmotivator« Mike Dierssen in der Münchner Olympiahalle)

Foto: picture alliance/Sueddeutsche Zeitung Photo

Die neoliberale Gesellschaft schreibt die Schuld an sozialen und ökonomischen Problemen – Stichwort »Selbstverantwortung« – gerne den betroffenen Menschen zu. Gleiches gilt mit positivem Vorzeichen für individuelle Verdienste und Erfolge. In diesem Zusammenhang spielen (vermeintliche) Expertinnen und Experten für das alltägliche Leben eine nicht eben geringe Rolle. Es lohnt sich, sie genauer in den Blick zu nehmen: Was bedeutet es, wenn Menschen in einer solchen Gesellschaft Rat suchen – und andere ihn geben?

# Ratgeberramsch

Längst nicht mehr zu überblicken ist die Zahl der Bücher, in denen Autorinnen und Autoren über Themen wie Reichtum, Selbstbewusstsein, Erfolg oder Glück aufklären wollen. Ihre Veröffentlichungen tragen Titel wie »Lass endlich los und lebe«, »Neuer Mut zum Glücklichen sein«, »Mich übersieht keiner mehr«, »Am Arsch vorbei geht auch ein Weg«, »Die unendliche Quelle ihrer Kraft« und (der Klassiker schlechthin) »Sorge dich nicht – lebe!« Die Kernaussage ist stets die gleiche: Die Ursache wie auch die Lösung für Schwierigkeiten jeglicher Art liegt in jedem Menschen selbst. Folglich kann jeder erfolgreich und glücklich werden, wenn er nur die richtige innere Haltung mitbringt und/oder sein Verhalten ändert. Der Autor Ilja Grzeskowitz treibt diesen Glaubenssatz schon im Titel seines 2012 veröffentlichten Buchs: »Denk dich reich! Wohlstand ist Einstellungssache« auf die Spitze. Die Grenzen solcher Veröffentlichungen zur Esoterik sind bisweilen fließend. Esoterische und nichtesoterische Ratgeberliteratur unterscheiden sich im Grunde lediglich hinsichtlich der Frage, ob »übersinnliche« und »spirituelle« Faktoren existent und relevant sind.

Auch auf »Youtube«, Blogs und in »sozialen Netzwerken« im Internet wie Instagram, Pinterest oder Facebook tummeln sich sogenannte Expertinnen und Experten mit Fotos, Texten und Filmchen zu unterschiedlichsten Themen: Ob Rhetorik oder innere Einstellung, Ernährung oder Mode, Gewicht ab- oder Selbstbewusstsein aufbauen – da ist für jede und jeden etwas dabei. »Influencer« Anne Kissner (»2018 wird euer Jahr! Und ich helfe euch dabei«) zum Beispiel informiert junge Leute über Fitness, Ernährung, Schönheitsoperationen und das Überwinden des inneren Schweinehunds: »Ernährung ist mindestens 60 bis 70 Prozent von jedem Erfolg«. Dass der gesellschaftliche Zwang zur Selbstoptimierung erbarmungslos sein kann, musste ihre Kollegin Sophia Thiel erleben. Sie erfuhr von Fans und Boulevard scharfe Kritik, als der hart erarbeitete und von Hunderttausenden bewunderte Waschbrettbauch ausweislich veröffentlichter Fotos im Internet plötzlich weg war.

Das Spektrum solcher Expertinnen und Experten reicht über die genannten Beispiele noch weit hinaus. In »Daily Talkshows« zu Themen wie etwa Hartz-IV-Bezug, Computerspielsucht oder Untreue hetzen Moderatorinnen und Moderatoren Menschen mit übermäßigem Geltungsdrang und/oder mangelnder Medienerfahrung aufeinander, um anschließend zu richten, zu schlichten und zu beraten. In Castingshows erklären hippe Coaches den Kandidatinnen und Kandidaten, welche innere Einstellung zu Erfolg und Anerkennung führe. Bildungs- und Karrierecoaches verkaufen ihre Beratungs- und sonstigen Dienstleistungen gleich direkt an Interessierte. Genau wie Trainerinnen und Trainer inner- und außerhalb von Fitnessstudios. In Zeitschriften und Zeitungen wird uns erklärt, wie wir uns zu kleiden, uns schön zu machen, unsere Wohnung einzurichten und worauf wir unseren Konsum auszurichten haben. Und so manche Psychotherapie hat weniger die seelische Gesundheit der Klientinnen und Klienten zum Ziel als vielmehr die Wiederherstellung oder gar Optimierung der Arbeitsfähigkeit und Motivation.

## Marktkonformes Verhalten

Neoliberale Gesellschaften sind Marktgesellschaften, in denen Produktion und Konsum der Kapitalvermehrung dienen. Zugleich sind sie Beratungsgesellschaften, in denen Menschen ihre Rollen und Funktionen im sozialen und ökonomischen Ganzen mit Unterstützung Dritter beständig durchdenken, weiterentwickeln und optimieren. Beides hängt eng zusammen, und die eben erwähnten Expertinnen und Experten spielen dabei eine zentrale Rolle. Sie liefern Handlungsmuster, Denkfiguren, Erklärungen und moralische Vorstellungen, die das Leben (angeblich oder tatsächlich) verständlicher und eindeutiger machen. Sie geben vor, den richtigen Weg zu Zufriedenheit, Glück und Erfolg zu weisen – durch Integration in eben diese Marktgesellschaften.

Ihre Angebote unterbreiten solche Expertinnen und Experten – wie könnte es anders sein – auch selbst an Märkten. Sie verkaufen ihr Wissen und ihre Kompetenzen entweder in Produktform direkt an ihre Zielgruppe, oder sie schalten Medien dazwischen – Magazine, Bücher, Fernsehen, Internet. Nicht selten machen sie beides: Dann dient das Youtube-Filmchen, die Buchveröffentlichung oder die Zeitschriftenkolumne vorrangig dazu, Kundinnen und Kunden für die finanziell lukrativeren Kurse, Gruppenseminare oder Einzelcoachings zu gewinnen. Andere wiederum sind derart gut verdienende Stars, dass sie mit dem gemeinen Volk gar nicht (mehr) in Berührung kommen müssen. Sie machen oft mit verschiedenen Medienprodukten Profit und nutzen diese zugleich, um andere ihrer Produkte zu bewerben.

Und die Rechnung geht auf. Mit Menschen auf der Suche nach Orientierung, Zufriedenheit, Glück und Erfolg lässt sich gutes Geld verdienen. Genau das ist auf der Nachfrageseite bisweilen auch die Motivation der Kundinnen und Kunden. Aus einem »Denk dich reich!« wird dann ein »Kauf dich reich!« Oder wahlweise: Kauf dich selbstbewusst, Kauf dich fit, Kauf dich glücklich, Kauf dich erfolgreich ...

Dieses Expertentum und die damit verbundenen Geschäftsmodelle sind nicht neu. Esoterik hat ihre Wurzeln im 19. Jahrhundert, genau wie Ratgeberkolumnen in Zeitschriften. Ratgeberbücher im heutigen Sinne zu Themen wie Motivation, Erfolg und Lebensführung gibt es seit mindestens den 1910er Jahren. Aber seit den 1980er Jahren kam es für derlei Angebote gleichwohl zu einem enormen Aufschwung. So sind beispielsweise Coachings verschiedenster Art zu einer regelrechten Industrie geworden (bis hin zu »Coachings für Coaches«). Das gleiche gilt für Produkte und Dienstleistungen rund um körperliche Fitness. Nicht das Expertentum als solches, wohl aber seine Vielfältigkeit und insbesondere sein Ausmaß sind Folgen der Neoliberalisierung westlicher Gesellschaften.

## **Leben als Projekt**

Dieser Zusammenhang lässt sich nicht nur beobachten, sondern auch begründen. Die Politik hat seit Jahrzehnten Märkte radikal entgrenzt. Sie hat insbesondere Sozialstaatlichkeit und Regulierungen abgebaut, Arbeitsmärkte flexibilisiert und Einkommen sowie Vermögen bei immer weniger Menschen konzentriert. Im Ergebnis weisen neoliberale Gesellschaften wachsende soziale Ungleichheit und Unsicherheiten auf – weit über Märkte im engeren Sinne hinaus. Private bzw. soziale Beziehungen sowie Organisationen (insbesondere

Gewerkschaften, Parteien, Kirchen und Vereine) verlieren an Bindekraft. Ideologisch wird diese Entwicklung (auch) als ein Zugewinn an Freiheit und Handlungsmöglichkeiten interpretiert – hemmende soziale Strukturen, Autoritäten und Hierarchien würden angeblich überwunden. Das wird zugleich mit der Überzeugung verknüpft, dass die so entstehenden Gesellschaften meritokratisch seien: Erfolg beruhe auf Leistung und Misserfolg auf Minderleistung. Wer »es schaffen« wolle, der könne es auch – und habe nun endlich alle Chancen dazu. Die Kandidatinnen und Kandidaten in Castingshows etwa sprechen regelmäßig von ihren »Träumen«, die sie leben wollen. Und sie freuen sich über die Bescheidwiser, die ihnen – und indirekt dem Publikum – den Weg dorthin weisen sollen. Auch Excastingstar Daniel Küblböck lässt seine 2003 erschienene Autobiographie entsprechend beginnen: »Alles ist möglich. Das Leben ist crazy«.

Solche erfolgreichen »Vorbilder« lassen viele nicht unberührt: Sie nehmen die eigene soziale Position zwar als notorisch unsicher, aber eben auch als veränderbar wahr: nicht mehr bestimmt qua Geburt oder Klasse, sondern durch eigenes Handeln und Entscheiden, durch Leistung und Anstrengung. Wobei »soziale Position« hier in einem weiten Sinne zu verstehen ist und nicht nur Beruf, Einkommen und Vermögen umfasst, sondern auch das gesamte Gefüge aus privaten und sozialen Beziehungen. Das eigene Leben erscheint rundum als gestaltbar und optimierbar. Es wird zum lebenslangen Projekt – wenngleich in unterschiedlichen Klassen auf unterschiedliche Weise. Der französische Philosoph Gilles Deleuze sprach davon, dass man in heutigen Gesellschaften »nie mit irgend etwas fertig« werde.

Und genau hier kommen Ratgeber ins Spiel: Sie sollen beim Gestalten und Optimieren des eigenen Lebens unterstützen. Das Leben als große Castingshow. Sie sollen zum zielgerichteten Nachdenken über sich selbst anleiten. Sie sollen Hilfestellung geben beim Streben nach Erfolg, Anerkennung, Attraktivität und Einkommen. Sie sollen erklären, wie man vor dem Hintergrund immer schwächerer, wechselhafterer Bindungen private und soziale Beziehungen knüpft, nutzt und aufrechterhält. Sie sollen fit machen für permanenten sozialen und ökonomischen Wandel. Sie sollen den Umgang mit Verunsicherung, Ängsten und Wünschen lehren. Der Konsum entsprechender Produkte gibt den Käuferinnen und Käufern das gute Gefühl, für sich selbst das Richtige zu tun.

Die realen Möglichkeiten zur Gestaltung und Veränderung des eigenen Lebens sind und bleiben gleichwohl beschränkt. Soziale und finanzielle Benachteiligung, ein schlechterer Zugang zu Bildungsmöglichkeiten und schlichtes Pech beispielsweise schränken ein. Und eine neoliberale Gesellschaft muss die Freiheitsgrade ihrer Mitglieder schon alleine deshalb begrenzen, weil Märkte ihre zentralen Gradmesser für Erfolg und Anerkennung sind: Die bekommt, wer sich an Märkten und für Märkte bewährt. Andere Handlungsoptionen sind demgegenüber von allenfalls nachrangiger Bedeutung.

Die Angebote dieser Expertinnen und Experten haben eine klassenspezifische inhaltliche Ausrichtung. Ein Karrierecoaching, einen Personaltrainer oder eine esoterische Intensivberatung kann sich nicht jede und jeder leisten. Das Gleiche gilt für den Besuch der Massenseminare oder Onlineteachings, wie sie von zahlreichen Motivationsgurus angeboten werden. Davon abgesehen haben diese Angebote mit der Lebensrealität von Beschäftigten

in der Industrieproduktion oder im Dienstleistungssektor ohnehin kaum etwas zu tun. Demgegenüber richten sich bestimmte Zeitschriften zu Esoterik und Lebensberatung durchaus an ein breiteres Publikum. Viele Casting- oder Daily Talkshows und wohl auch bestimmte Beratungssendungen wie »Raus aus den Schulden« wiederum zielen auf sozial Benachteiligte.

## **Solidarität ein Fremdwort**

Gemein ist all diesen Angeboten, dass sie neoliberale Ideologie vermitteln. Die Ursache und die Lösung für Probleme und Elend sehen die Expertinnen und Experten nicht bei Gesellschaft oder Staat, sondern beim Individuum. Nicht selten führen sie dabei sich selbst und das eigene Leben als leuchtendes Beispiel an. So wirbt etwa die »Erfolgsfamily« für eigene Coachingangebote mit dem Foto eines gutaussehenden Pärchens und mit Erzählungen vom persönlichen Erfolg in Beruf und Liebesleben. Der langjährige »Popstars«-Juror Detlef Soost (aktuelles Buch: »Be Your Best – dein starker Körper, dein klarer Kopf, dein Hammerleben«) spielt immer wieder – mal subtil, mal offener – mit der Differenz zwischen seinen eigenen Erfolgen und den Defiziten seiner jungen Castingkandidatinnen und Kandidaten. Exfußballstar Stefan Effenberg inszeniert sich in seiner Autobiographie als flexibler und aktiver Macher – so etwa in einer Passage über seinen Weggang aus München, wo er schon alles gewonnen und daher »nichts mehr erreichen« habe können.

Im Kern predigen die Ratgeber Anpassung an die Erwartungen von Märkten und Gesellschaft, mithin an solche »idealen« Vorbilder. Es geht um Selbstoptimierung in körperlicher und geistiger Hinsicht, um Wettbewerbsfähigkeit, Motivation und Aktivität. Das kann wohl-gemerkt auch Anderssein bedeuten. Denn besser als andere zu sein, das bedeutet eben auch, sich von ihnen zu unterscheiden. Konsequenterweise wollen weder Excastingstar Daniel Küblböck noch Ratgeberautor Ilja Grzeskowitz von »Schublade« etwas wissen. Eine solche Abweichung muss allerdings Grenzen haben: Sie darf insbesondere nicht gegen den Grundkonsens von Markt, Konkurrenz und Selbstverantwortung verstoßen. Es ist eine seltsame, bisweilen widersprüchliche Mischung aus Anpassung und Abweichung, aus Konformität und Kreativität, die das Leben im Neoliberalismus bestimmt. Solidarität ist dabei keine relevante Kategorie, soziale Teilhabe muss man sich verdienen.

Die Vermittlung solcherlei neoliberalen Gedankenguts durch Expertinnen und Experten erfolgt – analog zum Zugang zu ihren Angeboten – klassen- und zielgruppenspezifisch. Dabei lassen sich zwei Haltungen oder Stile unterscheiden: ein ermächtigender und ein autoritärer. Als ermächtigend wäre eine Haltung zu verstehen, die den Kundinnen und Kunden Chancen und Möglichkeiten aufzeigt, Hoffnungen und Träume weckt. Sie will zielgerichtetes neoliberales Denken, Fühlen und Handeln aus innerem Antrieb heraus herbeiführen. Als autoritär wäre hingegen eine Haltung zu verstehen, die Ängste vor Missachtung und Abstieg weckt, falsche Handlungen und Einstellungen beschreibt, einzelnen Menschen Schuld und Verantwortung zuweist, Warnungen ausspricht. Sie will neoliberales Denken, Fühlen und Handeln durch äußeren Druck herbeiführen – als Reaktion auf Erwartungen und Zwänge.

Tendenziell (aber nicht ohne Ausnahmen) gilt: Je sozial höhergestellter die Zielgruppe und je direkter der Kontakt zu ihr, desto ermächtigender ist der Stil der Expertinnen und Experten. Ein Coaching oder eine esoterische Beratung beispielsweise hat per se zum Ziel, die (in der Regel ja gut zahlenden) Kundinnen und Kunden zu befähigen und zu motivieren. Hier übermäßig sozialen Druck und Ängste aufzubauen, wäre unnötig und wohl kontraproduktiv. Auch wer ein Ratgeberbuch über Selbstmotivation oder Selbstbewusstsein kauft, wird nicht kaum mit Bedrohungsszenarien und Vorwürfen aktiviert werden wollen und müssen. Wenn hingegen in der TV-Sendung »The Biggest Loser« nach einer Unterredung mit seinem Trainer ein junger übergewichtiger Mann über seine Disziplin beim Abspecken spricht und die Regie zeitgleich die Information einblendet, es handle sich um einen »Arbeitssuchenden aus Wuppertal«, dann wird dem Publikum mehr als deutlich gemacht, wer hier Verantwortung und Schuld trägt. Gleiches gilt, wenn die TV-Moderatorin Britt Hagedorn bei einem Daily-Talkshow-Gast fernsehöffentlich »qualitativ die echt ganz, ganz miese Lebensvariante« erkennen möchte.

Nun schließen sich eine ermächtigende und eine autoritäre Haltung allerdings keineswegs gegenseitig aus. Tatsächlich treten Expertinnen und Experten niemals ausschließlich ermächtigend oder autoritär auf, sondern sie verbinden – in unterschiedlichen Ausprägungen – beide Haltungen miteinander. So skizzieren auch Moderatorinnen in Daily Talkshows am Horizont die Möglichkeit eines »besseren« Lebens. Umgekehrt verweisen Ratgeberbücher hie und da auf mögliche Defizite und falsche Verhaltensweisen. Die Autorin Eva Wlodarek etwa mahnt ihre Leserinnenschaft, der Lektüre bloß »Anregungen und Hinweise« zu entnehmen genüge nicht: »[...] falls Sie sich diese Eigenschaften wirklich erarbeiten wollen, müssen Sie etwas mehr investieren: festen Willen, Konsequenz und Geduld«. Der autoritären Mahnung lässt sie aber sofort wieder Ermächtigendes folgen: »Ich verspreche Ihnen, dass sich das Ergebnis lohnen wird.«

## Politisches Programm

Hinter der Verknüpfung von ermächtigender und autoritärer Haltung stecken nicht nur ideologische Motive. Zwar spiegelt diese Kombination durchaus den Geist des Neoliberalismus: Das Leben sei gestaltbar, und wer etwas leiste, der erreiche auch etwas, weshalb selbst schuld sei, wer nichts erreiche – mit Antonio Gramsci gesprochen trifft hier Konsens auf Zwang. Doch sollte man die ökonomische Seite des neoliberalen Expertentums nicht unterschätzen: Dessen Geschäftsmodell setzt Anschlussfähigkeit voraus. Niemand würde Beratungsleistungen und Medieninhalte nachfragen, die losgelöst sind von dem, was gesellschaftlich als »normal« und selbstverständlich gilt – eine klassen- und zielgruppenspezifische Ausrichtung ihrer Inhalte eingeschlossen.

Dass die Haltung gegenüber Kundinnen und Kunden zugleich ermächtigend und autoritär ausfällt, hat aber noch einen weiteren Grund: den schnöden Mammon. Die ermächtigende Komponente gibt den Konsumentinnen und Konsumenten den Glauben, ein besseres Leben erreichen zu können. Das ist eine erste Motivation, die Geldbörse zu öffnen. Dieses Gefühl darf aber nicht überhandnehmen, es darf sich nicht zur Wahrnehmung verfestigen, schon genug zu wissen oder genug verändert zu haben. Deshalb braucht dieses Ge-

schäftsmodell auch eine autoritäre Komponente. Sie lässt noch nach langjährigem Konsum von Expertenwissen an eigene Unzulänglichkeiten und Defizite glauben, die es zu beseitigen gelte. Dann erst rollt der Rubel richtig – und zwar dauerhaft. Wem es gelingt, zielgruppenspezifisch die passende Mischung von ermächtigender und autoritärer Haltung zu finden, dies mit aktuellen Trendthemen zu verbinden und sich bei alledem noch ein Alleinstellungsmerkmal zu geben, der kann richtig dick Geld verdienen.

Und das, ohne im geringsten als politisch zu gelten: Die Expertinnen und Experten wollen ja nur beraten, Tipps geben, unser Leben schöner und glücklicher machen. Wer könnte etwas dagegen haben? Genau darin aber liegt die Gefahr. Hier wird neoliberales, mithin sehr wohl politisches Gedankengut vermittelt, das oft selbst auf den zweiten Blick nicht als solches erkennbar ist. Genau in dieser subtilen Wirkmächtigkeit liegt die hartnäckige Beständigkeit des Neoliberalismus: Markttextremismus, Vorstellungen von gerechter sozialer Ungleichheit und ein von Konkurrenz geprägtes Menschenbild erscheinen als alltäglich, normal und selbstverständlich. Wer politische Veränderungen anstrebt, wird sich mit diesem Umstand auseinandersetzen müssen. Expertinnen und Experten für das alltägliche Leben im neoliberalen Kapitalismus wahlweise als absonderlich oder irrelevant abzutun, ist jedenfalls zu wenig.

Vom Autor sind beim Papy-Rossa-Verlag zwei Bücher zum Thema erschienen: »Unterwerfung als Freiheit – Leben im Neoliberalismus«, (5. Auflage 2018) und »Warum Menschen sowas mitmachen – Achtzehn Sichtweisen auf das Leben im Neoliberalismus« (2. Auflage 2018).