

Erschöpfte Selbstverwirklichung: Das spätmoderne Individuum und die Paradoxien seiner Emotionskultur

Let me go
 I don't wanna be your hero
 I don't wanna be a big man
 Just wanna fight like everyone else
 Your masquerade
 I don't wanna be a part of your parade
 Everyone deserves a chance to
 Walk with everyone else
Family of the Year, Hero (2012)

Dass das Individuum und seine Lebensführung in der Spätmoderne in eine grundsätzliche Krise geraten sind, ist ein verbreitetes Thema der kulturkritischen Debatte der Gegenwart. Das, was Alain Ehrenberg das »erschöpfte Selbst« nannte, wird in diesem Zusammenhang allenthalben beklagt.¹ Risiken der Überforderung und Überanstrengung scheinen das spätmoderne Subjekt zu charakterisieren, und Erschöpfungskrankheiten wie Depression und Burn-out sowie psychosomatische Störungen werden zu charakteristischen Krankheitsbildern der Epoche. Die Zeitdiagnose hat ein besonderes Interesse daran entwickelt, diese Krise des Selbst in einen ursächlichen Zusammenhang mit großformatigen gesellschaftlichen Entwicklungen wie dem Kapitalismus oder der Digitalisierung zu bringen.² Aber auch die

¹ Vgl. Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt/M. 2004.

² Vgl. etwa Byung-Chul Han, *Müdigkeitgesellschaft*, Berlin 2011;

Gesellschaft aus. Winner-take-all-Muster für den eine Polarisierung zwischen Kapitalismus mit seinen *intangible assets*, kennzeichnend ist, breiten sich in kulturalisierung und Singularisierung den sind so Bildungsmärkte mit Marktstrukturen. Die »Real-tionierten Schulen und »Problemlöse, rationale Wirtschaft, auf denen sich »Gewinnmaximierung, Affekte und Städtemärkte mit der Wirtschaft schon eine Fiktion.⁷¹ hängten Regionen, industrielle, immateriellen Geschehens Raum, in dem sie und Ökonomie gegenüber und Ökonomie, welche die Abhängigkeit von der Wirtschaft

Psychologie und Psychotherapie liefern ihren Beitrag zur Analyse und zur individuellen Selbstbeobachtung: Die Spätmoderne ist nie dagewesenen Ausmaß eine durchpsychologisierte Kultur, welche die Individuen unentwegt zur Selbstreflexion und Selbsttransformation animiert.³

Man vergisst es allerdings mittlerweile leicht – die Kultur des Selbst nach dem Epochenbruch der 1970er Jahre war mit der Hoffnung verknüpft, das Subjekt aus den Fesseln der repressiv erscheinenden industriellen Moderne und ihrer »kleinbürgerlichen« Alltagskultur zu befreien. Emanzipierter sollte das Subjekt sein, hedonistischer, sensibler und lebendiger, mehr am »guten Leben« und seinen eigenen Bedürfnissen als an der Anpassung an die alten Normen der Selbstdisziplin orientiert. »Selbstverwirklichung« war und ist die Leitmaxime dieses fortgeschrittenen Subjekts. Nachdem jedoch spätestens seit den 1990er Jahren Selbstentfaltung zur neuen Norm spätmoderner Subjektivität geworden ist und sich dabei mit den Normierungen des psychologischen Komplexes, dem Konsumentenkapitalismus, den Anforderungen der postindustriellen Arbeitswelt und den Strukturen der digitalen Aufmerksamkeitskultur verknüpft hat, wird immer deutlicher, dass diese Subjektkultur hartnäckige Paradoxien hervorgebracht hat. Die spätmoderne Kultur verspricht dem Individuum subjektive Erfüllung in einer Weise wie keine zuvor und suggeriert ihm, ein Recht auf dessen Realisierung zu besitzen, und lässt doch immer wieder diese subjektive Erfüllung als ein Phantasma scheinen, dem das reale Leben – außer vielleicht in bestimmten, herausgehobenen Momenten – kaum je genügt.

Eine zentrale Rolle kommt in diesem Zusammenhang den Sven Hillenkamp, *Negative Moderne. Strukturen der Freiheit und der Sturz ins Nichts*, Stuttgart 2016.
3 Vgl. Thomas Fuchs, Lukas Iwer (Hg.), *Das überforderte Subjekt. Zeitdiagnosen einer beschleunigten Gesellschaft*, Berlin 2018.

Emotionen und Affekten zu. Die spätmoderne Kultur des Subjekts ist im bestimmten Sinne eine radikal emotionalsierte Kultur.⁴ Ganz auf der Linie der sogenannten »Positiven Psychologie«, von der sie beeinflusst ist, preist sie die Hervorbringung positiver Emotionen als zentralen Lebensinn: Befriedigung, Freude, Erfüllung, Erlebnisse, Genuss, Lust, Begeisterung, Spannung, Leichtigkeit, soziale Harmonie, das Spielerische, »Intensivität«, »Resonanz«, die Entfaltung des Selbst in allen seinen (erfreulichen) Facetten und Möglichkeiten. So selbstverständlich ist diese *Positivkultur der Emotionen* mittlerweile geworden, dass man leicht vergisst, dass sowohl die bürgerliche Kultur des 19. Jahrhunderts – ganz zu schweigen von früheren europäischen Formen der Lebensführung, wie sie etwa das Christentum oder die antike Philosophie propagierten – eine deutlich skeptischere Haltung gegenüber den Emotionen pflegten. Die traditionsreiche Wahrnehmung einer Risikanz der Gefühle, denen man sich nicht leichtsinnig hingeben sollte, ist in der Spätmoderne fast vollständig einer Kultur positiver Emotionen gewichen. Gelebte Emotionalität, jedenfalls in ihrer erfreulichen, lustvollen Form, ist stattdessen ins Zentrum der spätmodernen Lebensform gerückt.

Die Paradoxie dieser um positive Emotionen zentrierten Lebensform besteht jedoch darin, dass sie so unbeabsichtigt wie systematisch und in gesteigertem Maße negative Emotionen hervor-

4 In den Sozial- und Kulturwissenschaften hat es in den letzten Jahren einen Boom von Untersuchungen zum Thema Emotion, Gefühl und Affekte gegeben, vgl. nur Monica Greco, Paul Stenner (Hg.), *Emotions. A Social Science Reader*, London 2008; Jan Plamper, *Geschichte und Gefühl. Grundlagen der Emotionsgeschichte*, München 2012. Die Frage nach den Emotionen stellt sich für die Spätmoderne jedoch noch einmal in besonderer Weise, vgl. dazu bereits Deborah Lupton, *The Emotional Self. A Sociocultural Exploration*, London 1998.

vorbringt: Enttäuschung und Frustration, Überforderung und Neid, Wut, Angst, Verzweiflung und Sinnlosigkeit.⁵ An die Unerwartete der Positivkultur der Emotionen ist gewissermaßen eine Realität negativer Affekte geheftet, die es gar nicht geben dürfte, die aber umso hartnäckiger an ihr klebt. Für den Umgang mit diesen negativen Emotionen fehlt in der spätmodernen Kultur jedoch der legitime Ort, und es mangelt an anerkannten Methoden, mit ihnen in der Alltagskultur umzugehen. Nicht verwunderlich, suchen sich diese negativen Emotionen entsprechend »illegitime«⁶ Ausdrucksformen. Diese wirken entweder selbstzerstörerisch nach innen und drücken sich in den genannten psychosomatischen Krankheitsbildern aus oder zerstörerisch nach außen, etwa in Form der aggressiven Hassrede in den sozialen Medien oder gar in Hasstaten wie dem Amoklauf. Angesichts dieser gesellschaftlichen Konsequenzen scheint es geboten, sich mit den Ursachen der paradoxen Produktion negativer Emotionen zu beschäftigen. Dazu ist es aber nötig, zunächst die Grundstrukturen des spätmodernen Subjekts der Selbstverwirklichung und seine gesellschaftlichen Bedingungen zu verstehen.

Von der Selbstdisziplin zur Selbstverwirklichung

Das Individuum ist keine autonome Einheit, sondern ein gesellschaftliches Produkt. Erst in der Gesellschaft wird aus dem

⁵ Zu einigen dieser negativen Gefühle vgl. Sianne Ngai, *Ugly Feelings*, Cambridge, London 2007. Zu einer anderen Interpretation des Zusammenhangs von positiven und negativen Emotionen in der Spätmoderne vgl. Lauren Berlant, *Cruel Optimism*, Durham, London 2011. Auch Eva Illouz hat für das Feld spätmoderner Partnerschaften den Blick auf die Relevanz negativer Emotionen gelenkt, vgl. jüngst Eva Illouz, *Warum Liebe endet. Eine Soziologie negativer Beziehungen*, Berlin 2018.

Amalgam aus körperlichen und darin auch psychischen Grundeigenschaften des Menschen ein *Subjekt*: ein gesellschaftlich vollwertiges Wesen, das im Idealfall jene Kompetenzen, Wünsche, Strukturen und Mentalitäten verinnerlicht, welche die jeweilige Gesellschaftsform voraussetzt. Die psychische Struktur ist damit immer schon eine psychosoziale Struktur. Dies lässt sich schon an den Unterschieden zwischen den historischen Subjektförmern der verschiedenen Kulturen erkennen: Die Gesellschaft der römischen Antike hat andere Strukturen des Selbst – einen anderen »Habitus«⁷ (Pierre Bourdieu) – hervorgebracht als die altchinesische Gesellschaft, die des christlich geprägten europäischen Mittelalters andere als die frühneuzeitliche Adelskultur und das bürgerliche Zeitalter des 19. Jahrhunderts andere als die industrielle Moderne des 20. Jahrhunderts. Bezogen auf die hier interessierende Epoche stellt sich daher die Frage, inwiefern¹ man von einer Subjektkultur oder einem Sozialcharakter der Spätmoderne sprechen kann. Inwiefern ist »der Mensch« von heute anders als jener von 1960 (oder gar von 1900 oder 1800)? Eine genauere Antwort auf diese Frage würde eine umfangreichere historisch-soziologische Untersuchung der Kultur der Moderne erfordern.⁶ In diesem Rahmen genügt es, das Subjekt der Spätmoderne, wie es sich seit den 1970er und 80er Jahren herausgebildet, mit seinem unmittelbaren Vorgänger, jenem der industriellen Moderne zu vergleichen.

Die Subjektkultur der industriellen Moderne kennen manche Zeitgenossen noch aus den 1950er und 1960er Jahren des alten Westdeutschland.⁷ Sie ist aber ein allgemeines Phänomen der

⁶ Vgl. Andreas Reckwitz, *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, Berlin 2020, überarbeitete Neuauflage (i. E.).

⁷ Vgl. dazu beispielhaft auch Heinz Bude, *Deutsche Karrieren. Lebenskonstruktionen sozialer Aufsteiger aus der Flakthelfer-Generation*, Frankfurt/M. 1987.

westlichen Gesellschaften. Drei Merkmale waren für diese Subjektkategorie charakteristisch: das Leitbild sozialer Anpassung, die »Sachlichkeit« beziehungsweise Emotionskepsis und das Ideal der Selbstdisziplin und Pflichterfüllung. In drei wichtigen Studien sind diese Aspekte namentlich mit Blick auf die USA, die in dieser Epoche eine kulturelle Führungsrolle besaßen, sehr plastisch herausgearbeitet worden. Der Soziologe David Riesman charakterisiert kurz nach dem Zweiten Weltkrieg in seinem Klassiker *The Lonely Crowd* das Subjekt seiner Zeit als einen »other-directed-character«, ein außenorientiertes Selbst.⁸ Anders als der innenorientierte (*inner-directed*) Charakter der frühen, bürgerlichen Moderne findet dieser »neue Mensch« die Kriterien seines Handelns nicht mehr in einem verinnerlichten Wertekompass (mit der Schuld als typischem Gefühl bei Abweichung), sondern in den veränderlichen sozialen Normen seiner Umgebung. Das Subjekt der Industriegesellschaft richtet sich in seinem Verhalten in erster Linie nach seinen »peer groups«: den gleichaltrigen Jugendlichen, den Arbeitskollegen oder den Nachbarn. Es ist auf soziale Anpassung ausgerichtet, sein Ziel die Demonstration sozialer Normalität. Abweichung und Individualität stehen hier unter Verdacht. Auch die Erziehungspraktiken der Mittelschicht sind in dieser Phase entsprechend auf die unauffällige Anpassung des Kindes an die soziale Gruppe ausgerichtet. Die Expansion von Großbetrieben in der Arbeitswelt und die Prägnanz des Massenmediums Fernsehen erscheinen hier als wichtige institutionelle Rahmenbedingungen des außenorientierten Selbst.

Der Kulturhistoriker Peter Stearns beschreibt in *American Cool* die dominante Lebensführung dieser industriellen Moderne der 1920er bis 60er Jahre als die einer flächendeckenden

Emotionskepsis.⁹ Das Ideal ist ein »kühles«, nüchternes Subjekt, das negative Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut vollständig unter Kontrolle hat, das aber auch positive Emotionen wie Freude oder Lust nicht übermäßig zelebriert. Die Psychologie dieser Zeit propagiert entsprechend das Ideal des distanzierten, sozial angepassten Selbst. Charakteristischerweise ist nun auch das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern betont nüchtern und sachlich. Emotionen erscheinen insgesamt als Schwäche und Zeichen von Unreife, immer am Rande der Peinlichkeit. Nicht nur die Arbeitsbeziehungen, selbst die persönlichen und intimen Nahbeziehungen sollen im Idealfall »versachlicht« werden. Der Kulturkritiker David Brooks schließlich skizziert anhand einzelner Fallstudien in seinem Buch *The Road to Character*, dass und wie in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts häufig ein Subjektideal gelebt wurde, das vom Modell der Erfüllung einer gesellschaftlichen Pflicht geleitet ist, der man notfalls auch persönliche Opfer zu bringen habe.¹⁰ Leitend ist in diesem Modell die Vorstellung, dass das Subjekt gegen seine naturgemäß vorhandenen negativen oder sonst wie problematischen Potenziale im Modus der Selbstdisziplinierung ankämpfen muss, um seine sozialen Obligationen zu erfüllen und gerade in diesen »aufgelegten« Pflichten einen persönlichen Lebensinn zu finden.

Die drei genannten Analysen weichen zwar in einigen Details voneinander ab, fügen sich aber dennoch zu einem Bild der Subjektkultur zusammen, die für die westlichen Gesellschaften bis Ende der 1960er Jahre typisch war und deren wichtigste Merkmale das unauffällige Sicheinfügen in einen sozialen Kontext, die Skepsis gegenüber den Emotionen und das Ringen um Selbstdisziplin zur Erfüllung sozialer Pflichten sind. Sie trat ab den

9 Peter N. Stearns, *American Cool. Constructing a Twentieth Century Emotional Style*, New York 1994.

10 David Brooks, *The Road to Character*, New York 2015.

8 David Riesman, *The Lonely Crowd. A Study of the Changing American Character*, New Haven 2001 [1949/1961].

1970er Jahren zunehmend in den Hintergrund und machte einer neuen Subjektkultur Platz, die dem Modell der Selbstverwirklichung folgt.

Erste Ansätze dieser neuen Kultur des Selbst fanden sich zunächst in gegen- und subkulturellen Kreisen, so in den Jugendkulturen der 1960er Jahre und der Alternativkultur nach 1968. Die spätmoderne Kultur des Subjekts in seiner entfalteten Form zu Beginn des 21. Jahrhunderts, wie man sie heute idealtypisch in der neuen, gutausgebildeten Mittelklasse der westlichen Metropolregionen findet, ist jedoch keine einfache Kopie der Counter Culture der 68er. Sie hat vielmehr eine komplexe Struktur, in der zwei in ihrer historischen Genese zunächst gegensätzliche kulturelle Muster miteinander kombiniert werden: das Modell eines Selbst, dessen primäres Ziel es ist, sich in seinen Wünschen und Möglichkeiten zu entfalten, und das Modell eines Selbst, das auf hohen sozialen Status und so auch auf eine entsprechende gelungene Selbstdarstellung vor anderen ausgerichtet ist. Kulturhistorisch gehen im Subjekt der Spätmoderne damit zwei zunächst feindliche Ideale eine Synthese ein: das »romantische« Ideal der Selbstverwirklichung, das um 1800 entstand und auch später immer wieder in Gegen- und Subkulturen – von der Bohème bis zur Counter Culture – aufgenommen wurde;¹¹ und das »bürgerliche« Ideal einer Lebensform, die nach sozialem Status qua Leistung und qua Investition in den eigenen Status strebt, das im 19. Jahrhundert florierete und bis heute in der Mittelklasse Bestand hat. Das Subjekt der Spätmoderne will nun im Grunde beides, und beides wird von ihm verlangt: Selbstentfaltung und sozialer Erfolg.

Was sind die Ursachen für die tiefgreifende Transformation, die das westliche Selbst seit dem letzten Drittel des 20. Jahrhun-

¹¹ Vgl. Charles Taylor, *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*, Frankfurt/M. 1996.

derts erlebt? Es ist unmöglich, sie auf eine einzige Ursache zurückzuführen; vielmehr haben hierbei mehrere kulturelle, soziale, ökonomische und technologische Faktoren zusammengewirkt.¹² Der vieldiskutierte »Wertewandel« von den Pflicht- und Akzeptanzwerten zu den Selbstentfaltungswerten ist zunächst eng mit dem Aufstieg einer neuen Mittelklasse verknüpft, die von der Bildungsexpansion und dem gestiegenen Wohlstand der Wirtschaftswunderjahre profitiert.¹³ Die Selbstverwirklichungswerte, die im 19. und frühen 20. Jahrhundert nur von kleinen Minderheiten und Subkulturen vor allem im Feld der Kunst »gelebt« wurden, haben in Gestalt dieser neuen Mittelklasse erstmals eine breitere gesellschaftliche Basis gefunden, von wo aus sie in die gesamte Gesellschaft ausstrahlen. In der Sphäre der Ökonomie hat die Umstellung der westlichen Wirtschaft von einem Industrie- hin zu einem Konsumentkapitalismus, der auf die schier unstillbaren emotionalen und kulturellen Bedürfnisse mobiler Konsumenten nach Dingen, Diensten, medialen Formaten und Ereignissen setzt, den Wandel der Subjektkultur ebenso vorangetrieben¹⁴ wie die Transformation der Arbeitswelt der Hochqualifizierten in Richtung eines postindustriellen »neuen Geistes des Kapitalismus«, dem zufolge Arbeit im Idealfall nicht mehr nur Broterwerb ist, sondern Sinn stiftet und Befriedigung verschafft.¹⁵ Seit der Jahrtausendwende intensiviert zudem die digitale Kultur den Konsumentkapitalismus, und die allgegenwärtigen sozialen Medien bieten den

¹² Vgl. dazu genauer Andreas Reckwitz, *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017.

¹³ Vgl. Ronald Inglehart, *The Silent Revolution. Changing Values and Political Styles Among Western Peoples*, Princeton 1977. Siehe zur neuen Mittelklasse auch oben, Text 2.

¹⁴ Siehe dazu ausführlich oben, Text 3.

¹⁵ Vgl. dazu Luc Boltanski, Ève Chiapello, *Der neue Geist des Kapitalismus*, Konstanz 2003, S. 152-176.

Subjekten eine Plattform zur Selbstdarstellung, die in dieser Form historisch neu ist. Schließlic sind noch zwei weitere Faktoren zu nennen, die beide vom Engagement beziehungsweise vom privaten Interesse der neuen Mittelklasse getragen werden: zum einen der Wandel des politischen Klimas in Richtung einer »persönlichkeitssensiblen« Liberalisierung, zum anderen der Siegeszug der sogenannten Positiven Psychologie.¹⁶

Erfolgreiche Selbstverwirklichung: Eine ambitionierte Doppelstruktur

Die Positive Psychologie verdient schon deshalb besondere Beachtung, weil viele der mittlerweile inflationär verwendeten Begriffe der neuen Subjektkultur auf sie zurückgehen. Auf den Schultern der Philosophie der Romantik hat diese Psychologie äußerst erfolgreich ein Ideal eines gelungenen Lebens propagiert, das auf Selbstentfaltung beziehungsweise »Selbstwachstum« fußt.¹⁷ So stellte Abraham Maslow – ein führender Vertreter dieser Richtung und Erfinder des Begriffs »Positive Psychologie« – 1954 fest, dass dem Menschen im Prinzip zwei Wege des Lebens offenstehen:¹⁸ Entweder folgt er primär einer *D(e)fic(i)ency*-Motivation oder einer *B(eing)*-Motivation. Beim ersten Weg geht es darum, materielle, soziale und psychische Defizite auszugleichen, um Versorgung, Sicherheit und Akzeptanz zu erreichen. Das alltägliche Handeln ist hier entsprechend nie Selbstzweck,

¹⁶ Zur Rolle der Psychologie als kultureller Prägekräft vgl. auch Eva Illouz, *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*, Frankfurt/M. 2009.

¹⁷ Vgl. Duane Schultz, *Growth Psychology. Models of the Healthy Personality*, New York 1977.

¹⁸ Vgl. Abraham Maslow, *Motivation and Personality*, New York u. a. 1954.

sondern immer Mittel zum Zweck. Beim zweiten Weg, der insbesondere dann offensteht, wenn die Grundbedürfnisse befriedigt sind, dreht sich alles um das »Sein«, das heißt um die Verwirklichung des Selbst um seiner selbst willen. Ein entsprechendes motiviertes Subjekt strebt nach einzigartigen Erfahrungen und Erlebnissen – nach peak experiences, wie Maslow sie nennt – die nicht Mittel zum Zweck sind, sondern um ihrer selbst willen genossen werden – ob in der Arbeit oder in der Liebe, im Spiel, in der Natur oder der Kunst. Ein genuin gelungenes Leben ist für die Positive Psychologie nur im Modus der B-Motivation möglich. Diese ist eng verknüpft mit Vorstellungen von emotionaler Intensität, Authentizität und Kreativität.

Selbstverwirklichung stellt damit zunächst ein ungewöhnliches philosophisch-psychologisches Ideal dar. Seit den 1970er Jahren ist es jedoch über einzelne Subkulturen hinaus in den gesellschaftlichen Mainstream eingestrickt, in dem es mittlerweile alternativlos erscheint: Das spätmoderne Subjekt will und soll sich selbst entfalten – was auch sonst? Es sieht sich berechtigt und befähigt zur Selbstverwirklichung. Idealerweise sollten sämtliche Segmente des Alltagslebens nicht (nur) Mittel zum Zweck sein, sondern um ihrer selbst willen getan werden und dadurch emotional erfüllend und subjektiv sinnstiftend sein. Das gilt für den Bereich der Freizeit mit ihren Reisen, ihren Bewegungskulturen, ihrem Engagement und ihren Events ebenso wie für den Bereich der Arbeit, die nicht allein äußeren Zwecken wie der Subsistenzsicherung dienen, sondern darüber hinaus intrinsisch motivierend, sinnvoll und befriedigend sein soll; es gilt auch für den Bereich der persönlichen Beziehungen, also für Partnerschaften, Freundschaften und die Familie mit ihren gemeinsamen Aktivitäten. Defizitär aus Sicht der spätmodernen Kultur erscheinen Konstellationen, wie sie für die industrielle Moderne typisch waren: eine Arbeit bloß um des Geldes willen zu tun, eine Ehe bloß aus Gründen der sozialen Konvention oder zu

Versorgungszwecken zu schließen und aus Gründen der Gesundheit fortzusetzen, eine Freizeitaktivität bloß zur Erholung von der Arbeit zu unternehmen.

Selbstverwirklichung ist in der Kultur der Spätmoderne eng mit einem Ideal der Authentizität, des authentischen Lebens eines authentischen Ichs verknüpft.¹⁹ Authentizität bedeutet hier »echt« oder »stimmig« im Sinne von: sich in dem, was man tut, möglichst ohne Kompromisse an seinem eigenen, »wahren« Selbst mit seinen Wünschen, Emotionen und Wertvorstellungen zu orientieren, also nicht »wie alle anderen« zu sein und »individuell« zu agieren. Entsprechend strebt man idealerweise eine berufliche Tätigkeit an, in der man ganz in seinen spezifischen Talenten aufgehen kann, eine Partnerschaft, in der sich der oder die andere als ideales Gegenüber anfühlt, eine Familie, in der Eltern und Kinder ihre eigene kleine Welt schaffen, eine Therapie oder Bewegungskultur, die ganz auf die persönlichen physischen oder psychischen Bedürfnisse zugeschnitten ist, oder ein politisches Projekt, mit dem man sich vollkommen identifizieren kann.

In der Suche nach Selbstverwirklichung und Authentizität betreibt das spätmoderne Subjekt eine beständige Valorisierung und Singularisierung aller möglichen Elemente seines Lebens. Denn sich verwirklichen und sich authentisch fühlen kann das Subjekt nur, indem es entsprechende Praktiken und Aktivitäten entwickelt, in denen es sich dem eigenen Gefühl nach »entfaltet«. Immer geht es darum, ins Leben Bestandteile einzufügen, welche aus sich heraus wertvoll erscheinen und als einzigartig erlebt werden, das heißt »für mich« jeweils stimmig erscheinen. Valorisierung bezeichnet diesen Prozess, in dem die Individuen jenseits des bloß Zweckrationalen, des Nützlichen und Effizien-

¹⁹ Vgl. dazu auch Phillip Vannini, J. Patrick Williams (Hg.), *Authenticity in Culture, Self, and Society*, Milton Park, New York 2009.

ten nach dem Wertvollen streben, nach dem, was »Wert« hat und daher um seiner selbst willen getan werden kann – insbesondere in ästhetischer Hinsicht (Beispiel Yoga-Retreat) und in ethischer Hinsicht (Beispiel Montessori-Kindergarten). Singularisierung bezeichnet diesen Prozess, in dem die Individuen nicht nach dem Gleichförmigen und Standardisierten streben, sondern nach dem Individuellen, dem Besonderen und Nichtaustauschbaren – vom besonderen Wohnviertel bis zur maßgeschneiderten beruflichen Tätigkeit. Entfaltung findet das spätmoderne Subjekt nur im Singulären, in dem, was als singulär-erfahren wird. Und nur was als singulär erlebt wird (und nicht als massenhaft und standardisiert), scheint authentisch.

Die spätmoderne Subjektkultur der Selbstverwirklichung ist in grundlegender Weise eine Kultur positiver Emotionen. Sie kultiviert die Emotionen – jedenfalls soweit sie positiv sind –, und die Emotionen und das subjektive Erleben sind der Prüfstein, an dem die Qualität des Lebens bemessen wird. Genau dies unterscheidet schon bei Maslow die D-Motivation von der B-Motivation: Von ersterer angeleitet, verfolgt man weitgehend emotionslos seinen Alltag. Im Rahmen von letzterer wird es hingegen entscheidend, wie man sein Leben »fühlt«, genauer: wie sich die einzelnen Momente »anfühlen«. Die »peak experiences«, das heißt ein positives Erleben von höchster Intensität, erscheint hier als das Ideal. Natürlich wird nicht jeder Moment diesem Maßstab entsprechen, grundsätzlich wird jedoch die alltägliche Praxis unter dem Aspekt betrachtet, wie sie subjektiv psychisch erlebt wird, in welcher Weise sie das Subjekt »affiziert«, also emotional betrifft. Dass etwas immer wieder negative Emotionen hervorruft – die Arbeit, die Partnerschaft etc. –, lässt es so grundsätzlich problematisch erscheinen. Aber ~~etwas~~ wenn etwas einem lediglich neutrale Emotionen oder gar keine Emotionen verschafft, erscheint es bereits unbefriedigend. Idealerweise sollten alle Bestandteile des Lebens positive

Emotionen bewirken – dies ist das Modell der Selbstentfaltungskultur.

Wie schon angedeutet, kommt zu diesem »romantischen« Aspekt der Selbstverwirklichung eines *nach innen*, auf sich selbst orientierten Subjekts noch ein zweiter hinzu, der der spätmodernen Lebensform ihre besondere Widersprüchlichkeit verleiht. Das spätmoderne Subjekt ist nämlich gewissermaßen romantiker und Bourgeois zugleich, und als Letzterer richtet es seinen Blick *nach außen*, in die Gesellschaft, und will (und soll) dort Leistung erbringen und sozialen Erfolg haben. Um einen bestimmten sozialen Status zu erreichen, zu bewahren oder zu verbessern, übt es sich in »investiver Statusarbeit« und sitzt damit auf den Schultern der Kultur der Bürgerlichkeit.²⁰ Es müssen also permanente Leistungen erbracht werden, welche die eigene soziale Position optimieren. Dabei wird in verschiedenen »Kapitalsorten« (Beurteilt-) investiert: in ökonomisches Kapital, etwa in Form von Vermögensaufbau, in kulturelles Kapital in Form von Bildung und Kompetenzen, in das soziale Kapital ~~nutzlicher sozialer Netzwerke und in psychophysisches Kapital, das in körperlicher Fitness und psychischer Balance besteht.~~ Das nach innen gerichtete Streben nach Selbstentfaltung und das nach außen gerichtete Streben nach gesellschaftlichem Erfolg sind in der spätmodernen Subjektkultur aufs Engste miteinander verzahnt, ja, die Statusarbeit erweist sich mittlerweile als Rahmenbedingung für gelungene Selbstverwirklichung. Das spätmoderne Subjekt ist weder Hippie noch Anarchist; es ist Realist. Es weiß, dass Selbstentfaltung nicht gegen oder außerhalb der Gesellschaft erreicht werden kann (und soll), sondern nur mit Hilfe der durch die Gesellschaft vermittelten Kapitalformen. Diese verschaffen ihm im Idealfall jene Ressourcen, die anscheinend

²⁰ Vgl. Uwe Schimank u.a., *Statusarbeit unter Druck? Zur Lebensführung der Mittelschichten*, Weinheim, Basel 2014.

nötig sind, um Selbstentfaltung zu realisieren: Geld, Bildung, Kompetenzen, Netzwerke, Gesundheit, psychische Balance. Das Subjektideal ist so nicht der weltfremde Romantiker, sondern der weltzugewandte Kreative und Unternehmer seiner selbst, der virtuos verschiedene Kapitalsorten mobilisiert, um in den verschiedensten Segmenten seines Lebens Befriedigung und Wohlbefinden zu erreichen.²¹

Schließlich geht es dem spätmodernen Subjekt noch um ein Drittes. Neben der Suche nach authentischen Momenten und dem Streben nach gesellschaftlichem Status, die im optimalen Fall zur erfolgreichen Selbstverwirklichung amalgamieren, geht es ihm auch um Performanz: Es will (und soll) sich auch vor anderen als glückliches, authentisches Subjekt in einem so anregenden und erlebnisreichen wie erfolgreichen Leben darstellen.²² Dies ist das Muster der performativen Selbstverwirklichung. Das paradigmatische spätmoderne Subjekt macht sein interessantes Leben sichtbar (zum Beispiel über Instagram und andere soziale Medien) und verwandelt es dadurch in seinen Elementen oder sogar als Ganzes im Rahmen einer Aufmerksamkeitsökonomie in Singularitätskapital.²³ Anders gesagt: Das Subjekt akkumuliert Kapital – durch seinen interessanten Beruf, seine interessanten Freundschaften, Reisen, Engagements etc. –, aufgrund dessen es selbst die Reputation des Singulären erlangt, es also unverwechselbar erscheint. Immer gilt für das spätmoderne Sub-

²¹ Zu diesen Subjektfiguren vgl. auch Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt/M. 2007; Andreas Reckwitz, *Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*, Berlin 2012.

²² Zu diesem Aspekt auch Martin Altmeyer, *Auf der Suche nach Resonanz. Wie sich das Seelenleben in der digitalen Moderne verändert*, Göttingen 2016.

²³ Vgl. Georg Franck, *Ökonomie der Aufmerksamkeit. Ein Entwurf*, München u.a. 1998.

jekt so die »doppelte Buchführung« der authentischen Selbstentfaltung nach innen und der authentischen Wirkung nach außen: Fühle ich mich *selbst* damit authentisch? Nehmen mich *andere* als im positiven Sinne unverwechselbar wahr? Eine außergewöhnliche Reise zu unternehmen, kann entsprechend im Idealfall zweifach auf der Habenseite zu Buche schlagen: Sie bringt dem Subjekt in seinem subjektiven Erleben interessante Erfahrungen; und sie verschafft ihm bei anderen die Reputation, ein unverwechselbares Leben zu führen – lässt es *attraktiv* erscheinen.

In der spätmodernen Subjektkultur verknüpft sich so das Ideal der Authentizität mit dem der *Attraktivität*. Attraktivität bedeutet eine soziale Anerkennung, die sich daraus speist, dass man emotionale Anziehungskraft auf andere ausübt. Diese ergibt sich in der Regel nicht daraus, dass das Subjekt lediglich allgemeine Normen erwarteten Verhaltens erfüllt, sondern aus seiner wahrgenommenen *Besonderheit*. Dadurch unterscheidet sich diese Art sozialer Anerkennung von jener, die typisch für das Subjekt der industriellen Moderne war. Hier genügte es, seine Funktionsrollen ordentlich zu erfüllen: als Vater oder Mutter, in seinem Beruf oder im Sportverein. Anerkennung wurde meist in recht sachlicher, »emotionsarmer« Münze gezahlt. Die spätmoderne soziale Anerkennung qua Attraktivität funktioniert anders. Sie verlangt gewissermaßen ein individuelles »Charisma«, das sich aus der Außergewöhnlichkeit ergibt: einer außergewöhnlichen beruflichen Leistung, mit der man »an der Spitze« steht, außergewöhnlichen Freizeitaktivitäten oder Interessen, einer außergewöhnlichen Biografie etc. Entscheidend ist: Die Anerkennung qua Attraktivität wird in der Währung positiver Emotionen gezahlt, etwa in Form von *Faszination*, wie man sie einem Star oder einem Geliebten entgegenbringt. Der strahlende Sieger im sportlichen Wettkampf, der berühmte YouTube-Star, der prominente Unternehmer, die charismatische Schau-

spielerin, Kreative oder Aktivistin, aber auch die »Frau von Nebenban«, die öffentlich sichtbar ein ungewöhnliches Schicksal gemästert hat usw. usf. – sie alle sind auf diese Weise die Helden der spätmodernen Kultur.

Die Selbstverwirklichungskultur als Generator negativer Emotionen

Wir haben es gesehen: Die spätmoderne Kultur der erfolgreichsten und performativen Selbstverwirklichung ist eine äußerst ambitionierte Kultur des Selbst. Von diesem wird Höchstes erwartet, und zugleich *wünscht* es von sich und für sich Höchstes. Diese Koizidenz von sozialen Erwartungen und subjektivem Wunsch (der seinerseits natürlich durch diese Kultur sozialisiert wurde) ist charakteristisch. Das spätmoderne Selbst *wünscht* sich die »authentische« Entfaltung seiner Möglichkeiten, von der es sich subjektive Befriedigung erhofft, und zugleich möchte es von anderen in seiner besonderen Attraktivität gesehen und anerkannt werden. Darüber hinaus handelt es sich bei beiden um gesellschaftliche Erwartungen eines gelungenen Lebens, denen der oder die Einzelne zu genügen hat: Der Einzelne *soll* authentisch und attraktiv sein. Die spätmoderne Gesellschaft *blies* entsprechend eine Vielzahl von Formaten zur Erfüllung dieser Erwartungen an: der urbane Kreative und die Powerfrau, im See« und die luxuriöse Kreuzfahrt, die politische Aktivistin und die Designer-Küche – allenthalben kursieren paradoxerweise kulturelle *Formate*, welche den Subjekten ein Leben versprechen, das nicht durchschnittlich, »von der Stange« ist, sondern im Wortsinn *außergewöhnlich* – eben singulär.

Dass in diese ambitionierte spätmoderne Subjektkultur das Risiko des Scheiterns von vornherein eingebaut ist, wird jedoch

mehr und mehr deutlich. Längst sind die Dilemmata der zeitgenössischen Subjektivität, ihre Bruchlinien und Abgründe im Genstand von Diskursen, auch und besonders anschaulich im Feld der Kunst. Einige markante Beispiele aus den letzten Jahren seien genannt: So verfolgt Meg Wolitzer in ihrem im Original 2013 erschienenen Roman *Die Interessanten* eine Gruppe von ehemaligen Studienkollegen aus den 1970er Jahren, die einander während eines Summercamps näher kennengelernt hatten, in die Gegenwart hinein. Eindrucksvoll arbeitet sie die mehr oder minder subtile Unzufriedenheit, das Scheitern der damaligen Hoffnungen eines jeden und einer jeden von ihnen heraus, während die Akteure selbst sich beständig in einer Haltung freundschaftlicher Eifersucht wechselseitig beobachten und bewerten. Sehr viel drastischer und aggressiver, ja, fast schon karikiert überzeichnet, präsentiert uns Virginia Desportes in ihrem dreiteiligen Werk *Das Leben des Vernon Subutex* aus den Jahren 2015 bis 2017 einen Reigen von Personen mittleren Alters aus der Pariser neuen Mittelklasse – mit der Figur des Ex-Plattenladenbesitzers und inzwischen wohnungslosen Vernon im Zentrum –, die allesamt mit ihrem Lebensstil in einer persönlichen Sackgasse angekommen sind. Auch Sonja Heiss bewegt sich in ihrem Debütroman *Rimini* aus dem Jahr 2017 im Milieu der urbanen Akademiker und schildert Anwälte und Psychoanalytikerinnen in den mittleren Jahren, deren geplatzte Hoffnungen sichtbar werden, für die sich aber auch überraschende neue Lebenschancen eröffnen.²⁴ Während in diesen Beispielen der Vergleich der Biografien Gleichaltriger den Geschichten ihre Dynamik verleiht, liefert ein Vergleich der Generationen im Kinofilm ebenso erhellende Einblicke. In Maren Ades *Toni Erd-*

²⁴ Meg Wolitzer, *Die Interessanten*, Köln 2014 [Orig. *The Interests*, 2013]; Virginia Desportes, *Das Leben des Vernon Subutex Teil 1-3*, Köln 2017-2018 [Orig. *Vernon Subutex 1-3*, 2015-2017]; Sonja Heiss, *Rimini*, Köln 2017.

mam (2016) ist es eine rastlose Unternehmensberaterin, deren Lebensentwurf im sechsten, zugleich besorgten 68er-Vater gespiegelt wird. In Hans-Christian Schmidts *Was bleibt* (2012) löst ein Besuch der erwachsenen Kinder aus der Metropole bei den Eltern in der Provinz bei beiden Generationen die Frage nach der Lebensbilanz aus. In Richard Linklaters detailgenauem *Coming-of-Age-Drama Boyhood* (2014) schließlich wird die mühselige Arbeit der Erwachsenen am »gelungenen Leben« über zehn Jahre aus der Sicht des Heranwachsenden Mason geschildert.

In soziologischer Perspektive lässt sich genauer herausarbeiten, inwiefern das Scheitern als Risiko in die spätmoderne Subjektkultur gewissermaßen systematisch eingebaut ist. Wie bereits erwähnt, manifestiert sich die paradoxe Struktur dieser Subjektkultur auf der Ebene der Emotionen. Im grellen Licht der Öffentlichkeit tanzt die spätmoderne Kultur ums goldene Kalb der »positiven Emotionen« und bringt zugleich im Verborgenen und nicht nur zufällig, sondern eben systematisch negative Emotionen von erheblicher Intensität hervor. Diese gründen in der *Enttäuschung* angesichts einer wahrgenommenen Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität. Die Enttäuschungserfahrungen, welche die Kultur der Spätmoderne generiert, sind mit intensiven negativen Gefühlen aufs Engste verknüpft: mit Angst, Trauer oder Wut in verschiedenen Schattierungen. Die spätmoderne Enttäuschungsproduktion ist insbesondere durch sechs soziokulturelle Mechanismen bedingt: das Romantik-Status-Paradox; die Wettbewerbsstruktur großer Teile des sozialen Lebens; die Perpetuierung sozialer Techniken des Vergleichen; die Fragilität des Bewertungsmaßstabs des »subjektiven Erlebens«; das kulturelle Ideal des »Ausschöpfens aller Möglichkeiten«; schließlich der Mangel an kulturellen Ressourcen, um mit negativen Unverfügbarkeiten umzugehen.

Das Romantik-Status-Paradox ist ein besonders wirkungs-

mächtiger Mechanismus der Enttäuschungsproduktion. Indem das neoromantische Ideal der Selbstverwirklichung und das neobürgerliche Ideal des sozialen Erfolgs aneinander gekoppelt werden, erweist sich das spätmoderne Subjekt als ein inhärent widersprüchliches. Sicherlich: Wenn alles optimal läuft, fallen subjektive Erfüllung und gesellschaftliche Anerkennung in der gewünschten Weise in eins. Es besteht jedoch das grundsätzliche Risiko, dass sich diese Struktur in eine *Double-bind*-Situation übersetzt mit dem Ergebnis, dass sich der Einzelne in der Zwickmühle gegensätzlicher Erwartungen ans eigene Ich befindet. Setzen Individuen beispielsweise radikal auf die Karte Selbstverwirklichung – im Beruf, in der Familie, in der Bildung –, laufen sie Gefahr, dass ihr sozialer Status darunter leidet. Dagegen kann sich bei denjenigen, die fleißig Statusinvestition betreiben und auf Sicherheit setzen, irgendwann das Gefühl einstellen, etwas verpasst oder versäumt zu haben, die eigenen Potenziale gar nicht ausgelebt zu haben. Das Romantik-Status-Paradox hat kulturhistorisch in der Moderne eine Geschichte, die bis ins 19. Jahrhundert zurückreicht, und firmierte dort unter der Frage »Künstler oder Bürger?«.²⁵ So mancher wohlstituierte Bürger sehnte sich nach der Freiheit der Künstlerexistenz, und so mancher Künstler nach dem auskömmlichen Leben des Bürgers. In der Spätmoderne wird dieses Dilemma, das in der bürgerlichen Moderne nur recht exklusive Kreise betraf, nun zu einem Paradox von gesamtgesellschaftlicher Relevanz.

2. Ein zweiter Mechanismus der Enttäuschungsproduktion besteht in der immer intensiveren Ökonomisierung des Sozialen, die man seit den 1980er Jahren beobachten kann.²⁶ Ökonomisierung bedeutet nicht zwingend Kommerzialisierung, sondern

²⁵ Vgl. dazu Peter Gay, *Bürger und Boheme. Kunstleriege des 19. Jahrhunderts*, München 1999.

²⁶ Vgl. dazu ausführlicher oben, Text 3.

meint viel elementarer eine sukzessive Umstellung sozialer Strukturen auf den Modus des Wettbewerbs und der Konkurrenz, selbst im nichtkommerziellen Bereich. Auf diese Weise entstehen auch dort Märkte, wo vorher gar keine oder kaum welche waren. Entgegen den Prophezeiungen der Marktapologeten, die gerne auf die Ausbreitung von *Win-win*-Konstellationen hinweisen, bei denen alle Beteiligten »nur gewinnen« können, bringt die spätmoderne Ökonomisierung des Sozialen häufig *Win-lose*-Konstellationen hervor: die unweigerliche Gleichzeitigkeit von Gewinnern und Verlierern. In besonders drastischen Fällen handelt es sich um *Winner-take-all*- oder *Winner-take-the-most*-Märkte, in denen die exzessiven Gewinne (an Anerkennung, Befriedigung etc.) bei den wenigen mit der Niederlage und Frustration bei den vielen kontrastiert. Hier ähnelt die Marktkonkurrenz dem sportlichen Wettkampf, an dessen Ende dem strahlenden Gewinner der Goldmedaille (und vielleicht noch dem Zweit- und Drittplatzierten) das Heer der namenlosen anderen Wettkämpfer gegenübersteht.²⁷

Eine solche Vermarktlichung des Sozialen lässt sich in vielen Bereichen beobachten. So ist für die spätmoderne Arbeitswelt nicht nur der Gegensatz zwischen den Hochqualifizierten in der Wissensökonomie und den Niedrigqualifizierten in den einfachen Dienstleistungen kennzeichnend, auch *innerhalb* des Bereichs der hochqualifizierten Arbeit – mithin bei den Angehörigen der neuen Mittelklasse, die das Modell der »erfolgreichen Selbstverwirklichung« leben – ergeben sich häufig deutliche Asymmetrien zwischen Erfolgreichen und Erfolgreichen. Hier werden vormals berechenbare Laufbahnen zunehmend durch *Win-*

²⁷ Zur *Winner-take-all*-Logik vgl. Robert Frank, Philipp Cook, *The Winner-Take-All-Society. Why the Few on the Top Get so Much More Than the Rest of Us*, New York 2010; zur Modellhaftigkeit des Wettkampfsports für die Kultur der Spätmoderne siehe Alain Ehrenberg, *Le culte de la performance*, Paris 1991.

lose-Konstellationen abgelöst, denen sich selbst Arbeitnehmer in ein und derselben Branche und bei gleicher formaler Qualifikation gegenüberstehen. Beobachten lassen sie sich etwa in der Medizin, im Rechtswesen, in der Wissenschaft, im Journalismus, unter Architekten, Informatikern und in der Kreativindustrie.

Darüber hinaus hat sich diese Art der Vermarktlichung in Bereiche außerhalb der Arbeitswelt ausgebreitet und auch dort Konstellationen von Gewinnern und Verlierern etabliert. In der Sphäre der Intimbeziehungen zum Beispiel haben sich – wie Eva Illouz im Detail untersucht hat – verstärkt durch digitale Partnerschaftsplattformen immer extensivere Märkte ausgebildet, in denen Frauen und Männer die Attraktivität ihrer Persönlichkeit buchstäblich zu Markte tragen,²⁸ so dass wiederum Erfolg und Niederlage nicht weit voneinander entfernt sind: Einige vielfach Umworbene auf der einen Seite stehen anderen gegenüber, die fast immer das Nachsehen haben oder die in unbefriedigenden Beziehungen »feststecken«.²⁹ Des Weiteren tobt zwischen den verschiedenen Bildungsinstitutionen ein Kampf um den Status der Exzellenz, so dass wenigen ausgezeichneten Schulen und Universitäten viele »mittelmäßige« gegenüberstehen, die – ohne dass es den Beteiligten immer bewusst wäre – begrenzte Karrierechancen bieten. Ein weiteres Feld, auf dem drastische Vermarktlichungstendenzen zu verzeichnen sind, ist der Wohnungsmarkt insbesondere in den Metropolregionen. Hier stehen sich auf der einen Seite attraktive Wohnlagen und – durch Erbe oder geschickte Anlage begünstigte – Immobilienbesitzer,

²⁸ Vgl. Eva Illouz, *Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung*, Berlin 2011.

²⁹ Siehe hier etwa das Phänomen der INCELS, die Bewegung aggressiv frauenfeindlicher, unbefriedigter heterosexueller Männer, von denen einer für den Terroranschlag am 23. April 2018 in Toronto verantwortlich war.

auf der anderen Seite Problemviertel und Opfer der Wohnungsspekulation gegenüber.

Insgesamt gilt: Die Ökonomisierung des Sozialen verteilt Lebenschancen und Befriedigungsmöglichkeiten höchst ungleich, ohne dass den Marktverlierern unbedingt eine nachvollziehbare Legitimation für den eigenen Misserfolg geboten würde. Die Ungleichheit verletzt häufig das Gerechtigkeitsempfinden der Enttäuschten, da diese sich in ihren Leistungen und ihrem Bemühen abgewertet sehen. Die Legitimation des Marktes, auf dem »je der seines Glückes eigener Schmie« sei, erscheint ad absurdum geführt, wenn (un)glückliche Zufälle oder nichtplanbare Entwicklungen – auf dem Arbeitsmarkt, dem Partnerschaftsmarkt, dem Immobilienmarkt oder dem Bildungsmarkt – den Ausschlag für Erfolg oder Misserfolg zu geben scheinen.

Noch angeheizt wird diese Enttäuschungsproduktion durch die Allgegenwärtigkeit von Vergleichstechnologien. Natürlich: Immer schon haben sich Menschen miteinander verglichen, und bereits Jean-Jacques Rousseau hat in seinem »Zweiten Diskurs« den Tatbestand, dass sich die Individuen in der Ungleichheit ihres Besitzes und Ansehens beständig miteinander vergleichen und somit immer wieder unzufrieden werden, zu einem der Hauptprobleme des modernen, zivilisierten Lebens »in Gesellschaft« erklärt.³⁰ Die spätmoderne Gesellschaft verschafft jedoch dem Individuum Vergleichsmöglichkeiten in einer nie zuvor dagewesenen Systematik und Intensität und setzt es zugleich einem gesellschaftlichen Vergleichszwang aus. Namentlich die digitalen Technologien erleichtern eine Sichtbarkeit der Lebensform anderer – vor allem im Medium des Bildes –, die zu Vergleichen geradezu einlädt: Die Urlaubsreisen oder die Wohnungseinrich-

³⁰ Jean-Jacques Rousseau, *Diskurs über den Ursprung und die Grundlagen der Ungleichheit unter den Menschen* [Orig. 1755], Paderborn 1984, S. 177–189.

4.

tungen der anderen sind auf Instagram nur wenige Klicks entfernt, und das Zählen von Klicks und Likes ist die Methode, mit der Popularität gemessen wird. Sobald man sich in den sozialen Medien bewegt und dort seine Spuren hinterlässt, ist man diesen Mechanismen des quantifizierten Vergleichs zwangsläufig auch selbst ausgesetzt. Hinzu kommen ganz offizielle Ratings und Rankings – zum Beispiel von Städten, Universitäten und Marken – sowie medial breit diskutierte Sozialstatistiken etwa zur Einkommens- und Vermögensverteilung oder zur Verteilung von Bildungsabschlüssen, die allesamt dazu beitragen, eine soziale Vergleichslogik zu institutionalisieren.³¹ In ihr wird das Individuum dazu angehalten, ständig zu überprüfen, wo es in Relation zu anderen steht, sei es mit Blick auf formale Parameter wie Einkommen oder Bildung, sei es hinsichtlich der »Attraktivität« des eigenen Lebensstils. So werden auch feine soziale und kulturelle Differenzen in einer Weise sichtbar, wie es in der industriellen Moderne nicht der Fall und auch gar nicht möglich war. Verglichen wurde dort in erster Linie im lokalen und sozialen Nahbereich (Wohnort, Nachbarn, Familie), während die Massenmedien zu dieser Zeit – abgesehen von der Präsentation glamouröser Stars – nur bedingt Einblick in fremde Lebenswelten boten. Dass dieses auf Dauer gestellte Vergleichen leicht Enttäuschungsreaktionen hervorzurufen vermag, liegt auf der Hand. Diese wiederum können sich in Trauer, mehr aber noch in Wut umsetzen. Vor allem der Neid ist eine Emotion, die die Kultur der Spätmoderne damit systematisch heranzüchtet.³²

31 Vgl. dazu auch Steffen Mau, *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*, Berlin 2017.

32 Pankaj Mishra stellt zu Recht den Vergleich der Lebensformen dank digitaler Medien auf globaler Ebene als eine Ursache der Aggressivität jener heraus, die sich im globalen Vergleich als »zu kurz gekommen« wahrnehmen, *Das Zeitalter des Zorns. Eine Geschichte der Gegenwart*, Frankfurt/M. 2017.

Ein vierter Mechanismus der Enttäuschungsproduktion hängt mit dem überragenden Stellenwert zusammen, den das subjektive, psychische *Erleben* im Allgemeinen und das entweder positive oder neutrale oder negative *Gefühl* im Besonderen in der Bewertung der einzelnen Segmente des Lebens durch das spätere moderne Individuum einnehmen.³³ Die Selbstverwirklichungskultur verschafft dem subjektiven Erleben und dem psychischen Empfinden eine Bedeutsamkeit für das Lebensglück, die sie zuvor niemals hatten. Ältere Lebensformen wurden in ihrer Qualität wesentlich stärker mittels objektiver, »materieller« Kriterien oder Standards bewertet: des sozialen Status im Sinne von Einkommen oder familiärer Reputation, der Abwesenheit von Not, des Erfüllens der Pflichten, der Konformität mit der Religion oder der Tradition usw. In der industriellen Moderne der 1950er oder 60er Jahre war die Frage, ob man ein gutes, das heißt den Standards entsprechendes Leben führte, relativ leicht zu beantworten. Ein halbwegs auskömmlicher Beruf, eine intakte Familie und wohlgeratene Kinder, ein gewisses Maß an Komfort und Spielraum bei der Freizeitgestaltung waren verlässliche Indikatoren. Seitdem aber das subjektive Erleben, das Gefühl des Authentischen und der Wunsch nach Selbstverwirklichung an Bedeutung gewinnen, ist die Qualitätsbewertung des Lebens zum einen anspruchsvoller und komplexer, zum anderen unberechenbarer und fragiler geworden.

Das ist deshalb der Fall, weil sich positives Erleben nicht automatisch einstellt, wenn die äußeren Paradigmen »stimmen«: Der erfolgreich ausgeübte und an sich hochinteressante Beruf kann

33 Ich würde Hartmut Rosas Theorie der Resonanz als Ausdruck einer neoromantischen Kultur deuten, die das Erleben, genauer: die subjektive Affiziertheit durch das Andere (codiert als »Resonanz«, also als »geglücktes und empfundenes Antwortverhältnis) als zentrales Kriterium für ein gutes Leben begreift. Vgl. Hartmut Rosa, *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Berlin 2016.

subjektiv als öde wahrgenommen werden, das nach außen intakt wirkende Familienleben kann subjektiv befremden oder auslaugen, die nach allen Maßstäben beneidenswerte Abenteuerreise wird subjektiv als einziges Desaster empfunden usw. Dazu kommt, dass das subjektive Erleben häufig ambivalent ist und sich im Laufe der Zeit verändern kann: Berufe, Partner oder Wohnorte, die einmal »perfekt« erschienen, können nach einer gewissen Zeit ihren Reiz verlieren, und aus nahelegenden Gründen ist dann ein Wechsel nicht immer leicht möglich. Ein uneingeschränkt positives Erleben ist zudem ein eher seltenes Phänomen und dennoch hat die Kultur positiver Emotionen ein schwaches Verständnis für *Ambivalenzen* entwickelt. Dies rächt sich in Form einer eher geringen Ambiguitätstoleranz, was sich unter anderem daran zeigt, das ein Gefühl, das sich nicht umstandslos als positiv oder negativ einstuft lässt, tendenziell auf die Negativ-Seite geschoben wird.³⁴

Schließlich bedeutet die extreme Sensibilisierung des spätmö- dernen Individuums für seine innere Welt des Erlebens und Fühlens selbstverständlich auch, dass es sich ebenso für die eigenen *negativen* Reaktionen und Emotionen (und auch für das entsprechende »störende« oder »verletzende« Verhalten der anderen) sensibilisiert, die eine emotional weniger sensible Kultur gar nicht wahrgenommen hätte. Wenn Sensibilisierung bedeutet, dass das Differenzierungsvermögen zunimmt und immer komplexere Strukturen wahrnehmbar und »spürbar« werden, dann nimmt auch die Sensibilität für jene Elemente zu, die nicht ins gewünschte Raster passen: etwa für die ärgerlichen Eigenschaften des Partners, das subtile Unbehagen am Arbeitsplatz und im Austausch mit den Kollegen sowie die Regungen des eigenen Körpers und der Psyche im weiten Feld zwischen Gesundheit

³⁴ Vgl. dazu auch Thomas Bauer, *Die Vereinseitigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt*, Stuttgart 2018.

und Krankheit. Indem das subjektive Erleben zur zentralen In-
stanz wird, die gewissermaßen darüber entscheidet, ob man ein
gutes, gelungenes Leben lebt, vergrößert sich zwar das Potenzial
für Glücksmomente, aber eben auch jenes für Enttäuschungen
und infolgedessen Trauer-, Angst- oder Wutreaktionen.

Beim fünften Mechanismus der Enttäuschungsproduktion
handelt es sich um die typisch spätmoderne Vorstellung, dass
das Subjekt in Bezug auf seine Erlebnisse möglichst aus dem Vol-
len schöpfen, möglichst die gesamte Fülle des Lebens auskosten
soll. Das Modell der Selbstentfaltung wird hier mit dem Ideal
eines expansiven und experimentellen Ichs verknüpft, das als Maß-
stab fungiert, den man sowohl an sich selbst als auch an andere
anlegt. Selbstverwirklichung heißt hier immer auch *Selbstent-
grenzung*. Streng genommen müsste Selbstverwirklichung wohl-
gemerkt gar nicht in dieser Weise verstanden werden: Sie könnte
auch bedeuten, dass jeder sein »ureigenes« Selbst entfaltet – wenn
dieses aber einmal entfaltet ist, spricht man die zu einem passen-
den Formen und Praktiken gefunden hat, kommt die Entfaltung
an ein glückliches Ende, das dann »nur noch« reproduziert wer-
den muss. Für die spätmoderne Kultur ist jedoch eine scheinbar
unbegrenzte Dynamisierung der Selbstverwirklichung charak-
teristisch. In der Selbstentgrenzung wird die Selbstentfaltung
so dem Muster der Steigerung unterworfen.³⁵ Idealerweise gibt
man sich so nie mit der einmal gefundenen Lebensweise zufriede-
nen, sondern sucht immer die Herausforderung des Neuen.³⁶

Damit einher geht eine bemerkenswerte Verzichtsaversion:
Verzicht ist in den Augen der spätmö- dernen Subjektkultur etwas

³⁵ Vgl. zum Mechanismus der Steigerung, Gerhard Schulze, *Die beste aller Welten. Wohin bewegt sich die Gesellschaft im 21. Jahrhundert?*, Frankfurt/M. 2004.

³⁶ Man denke auch an solche Ratgeber wie Patricia Schultz, *1000 Places to See Before You Die. Die neue Lebensliste für den Weltreisenden*, Köln 2012.

Negatives, ja geradezu Pathologisches. Es scheint der Grundsatz zu gelten: Es muss in diesem, eigenen Leben auch das gelebt werden, was im menschlichen Leben insgesamt (er)lebbar ist. Beispielhaft lässt sich dies in den Normen zeigen, welche die persönlichen Beziehungen, Partnerschaft, Sexualität und Familie, das heißt den Bereich der spätmodernen Privat- und Intimsphäre prägen. Einerseits ist diese pluraler und liberaler als je zuvor, indem zum Beispiel alleinerziehende Mütter, gleichgeschlechtliche Paare, Scheidungen und sequenzielle Monogamie möglich sind und respektiert werden. Die spätmoderne Kehrtseite ist jedoch, dass all jene, die in diesem Bereich bewusst Optionen nicht ausüben, zunehmend misstrauisch beäugt werden: beispielsweise Menschen, die aus religiösen oder persönlichen Gründen (Asexualität) auf Sexualität verzichten, Menschen, die dezidiert auf eine Partnerschaft verzichten und lieber allein leben möchten, Frauen, die sich aus welchen Gründen auch immer bewusst gegen die Mutterschaft entscheiden. Sie alle stehen unter Verdacht, nicht aus dem Vollen ihrer Möglichkeiten zu schöpfen und somit einen Teil ihrer Persönlichkeit nicht »auszuleben«, denn, so die Suggestion der Kultur der Selbstentfaltung: Muss nicht jeder Mensch Sexualität leben, einen Partner haben und wenigstens einmal das Mutter- oder Vaterglück erlebt haben? Ist ein Leben ohne diese Dinge überhaupt vollständig gelebt? Das Ideal der Selbstengrenzung setzt das Subjekt unter Druck, so viel wie möglich im eigenen Leben trotz dessen natürlicher Begrenztheit zu erfahren. Dass *andere* es erfahren, genügt nicht.

Ein sechster, wichtiger Mechanismus der Enttäuschungsproduktion geht auf das flagrante Defizit zurück, das die spätmoderne Kultur im Umgang mit negativen Unverfügbarkeiten an den Tag legt. Als »unverfügbar« sind generell sämtliche Ereignisse zu bezeichnen, die sich der subjektiven Kontrolle entziehen,³⁷

problematisch scheinen aber solche, die in negativer, schmerzhafter Hinsicht unverfügbar bleiben. Paradigmatische, weil existenzielle negative Unverfügbarkeiten sind natürlich Krankheiten und Tod, aber Unglücksfälle, (Natur-)Katastrophen und belastende Familienkonstellationen, in die man hineingebohren wurde, fallen ebenso unter die Kategorie der negativen Unverfügbarkeit wie unglückliche Zufälle im sozialen Leben, wie etwa die Kontingenzen des Arbeitsmarktes. Generell lässt sich die Moderne als eine Gesellschaft interpretieren, deren Ziel es ist, negative Unverfügbarkeiten zu eliminieren: Der gesellschaftliche Fortschritt soll sie überflüssig machen. Das moderne Projekt der Beherrschung der Natur samt den von ihr ausgehenden Gefahren sowie das moderne Projekt der Medizin, welches sich die Ausrottung sämtlicher Krankheiten zum Ziel setzt, sind hervorragende Beispiele. Aber auch die Versuche, gesellschaftliche Prozesse zu planen und Lebensrisiken beispielsweise über Sozialversicherungen abzufangen, stellen Mechanismen der Moderne dar, um das Leben berechenbar zu machen und Kontingenzen zu reduzieren.

Trotz all dieser Versuche der Kontrolle und Planung lassen sich negative Unverfügbarkeiten jedoch ganz offenkundig nicht vollständig aus dem Weg räumen. Die Moderne stößt hier immer wieder an ihre Grenzen. Krankheiten lassen sich nicht heilen, belastende Familienverhältnisse kann man sich nicht aussuchen, Marktzufälle lassen sich nicht steuern etc. Interessanterweise bietet die moderne Kultur jedoch in diesen Situationen wenig Trost. Jenseits des Versuchs, selbst diesen Situationen immer wieder mit Steuerungs- und Optimierungsansätzen zu begegnen (»gegen den Krebs kämpfen«, »lebenslanges Lernen« usw.), fehlen ihr die kulturellen Modelle, Narrative und Haltungen,

³⁷ ein Verständnis der Kultur der Moderne herausgestellt, vgl. *Unverfügbarkeit*, Salzburg 2018.

um mit diesen nicht nur aus der Sicht der betroffenen Subjekte sinnlos erscheinenden Unverfügbarkeiten umzugehen.³⁸ In früheren Zeiten waren hier die Religionen zur Stelle und haben Instrumente der Kontingenzbewältigung an die Hand gegeben. In den weitgehend säkularen Kulturen der Gegenwart bleibt den Subjekten häufig nicht viel mehr übrig, als mehr oder minder verzweifelt das Scheitern ihrer Lebensplanung festzustellen – oder in Umgehung der eigenen Ohnmacht den Weg der Projektion einzuschlagen, indem ein angeblich Verantwortlicher für die persönliche Misere identifiziert wird (was einen Nährboden für Verschwörungstheorien bildet). Dass es an kulturellen Modellen fehlt, um mit den negativen Unverfügbarkeiten seinen Frieden zu machen, wird in der Spätmoderne, die auf einem besonders anspruchsvollen Modell des selbstbestimmten und erfolgreichen Lebens basiert, schmerzlich spürbar.

Wege aus der Enttäuschungs Spirale?

Es gibt keinen Anlass, angesichts des spätmodernen Lebensstils und seiner Paradoxien in einen pauschalen kulturkritischen Defätismus auszubrechen. Schließlich existiert keine kulturelle Lebensform ohne innere Widersprüche und Unbefriedigtheiten. Außerdem darf die nur scheinbare Trivialität nicht vergessen werden, dass jedenfalls in den Gesellschaften des Westens in Sachen Gesundheit, Ernährung, Wohnen, Arbeitszeiten und Arbeitsicherheit sowie Bildung ein Niveau erreicht wurde, das historisch gesehen seinesgleichen sucht, auch wenn bei Weitem nicht alle Gesellschaftsmitglieder gleichermaßen davon profitieren.

38 Vgl. zu diesem Thema aus der therapeutischen Praxis Rainer Funk, *Der entgrenzte Mensch. Warum ein Leben ohne Grenzen nicht frei, sondern abhängig macht*, Gütersloh 2011.

100).³⁹ Trotzdem ist das Enttäuschungsrisiko der äußerst ambivalenten spätmodernen Lebensform erheblich. Sicherlich ist wichtig, dass Enttäuschungen nicht per se problematisch sein müssen. Sie können auch dazu führen, dass die entsprechenden Erwartungen aufgegeben und die Ziele verändert werden; sie können auch in verstärkte Anstrengungen münden, das gewünschte Ziel doch noch auf anderem Wege zu erreichen. Falls die Erwartungen jedoch kulturell tief verankert sind und wiederholte Bemühungen erfolglos bleiben, besteht die Gefahr, dass die Enttäuschungen intensive negative Emotionen erzeugen, die persistieren: entweder in der »nach innen« gerichteten Form von Trauer (über das Nichtrealisierte oder Verlorene) beziehungsweise Angst (aufgrund des Scheiterns) oder in der »nach außen« gerichteten Form der Wut (über das Misslingen und die vermeintlich Verantwortlichen). Persistierende Enttäuschungen können daher entweder in depressives Erleben oder in aggressives Verhalten umschlagen. Es ist nicht verwunderlich, dass die spätmoderne Gesellschaft ein Depressions- wie auch ein Aggressionsproblem hat.⁴⁰

Welche Möglichkeiten bieten sich nun, die spätmoderne Lebensform der erfolgreichen Selbstverwirklichung ihrerseits zu transformieren? Wo müsste man ansetzen, um einen solchen Wandel anzustoßen, und in welche Richtungen könnte er gehen? Da ein nostalgischer Rollback in die vermeintlich stabilen, bescheidenen und nüchternen Verhältnisse einer klassisch (klein)bürgerlichen Kultur weder möglich noch wünschenswert ist, stellt sich die Frage einer kritischen Weiterentwicklung der spätmodernen Lebensform. Aus soziologischer Sicht bietet es sich zu nächst an, jene gesellschaftlichen Stellschrauben in den Blick

39 Vgl. dazu Michel Serres, *Was genau war früher besser? Ein optimistischer Wutanfall*, Berlin 2019.

40 Vgl. einerseits Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst*, andererseits in historischer Perspektive Ulf Jansen, *Zornpolitik*, Berlin 2017.

zu nehmen, die unmittelbar der Gestaltung zugänglich sind. So könnte die Ökonomisierung des Sozialen einer Revision unterzogen werden und eine stärkere Berechenbarkeit bestimmter Grundvoraussetzungen des Lebens – etwa in Bezug auf Gesundheitsversorgung, Wohnen und Bildung – qua Steuerung von staatlicher Seite ebenso anvisiert werden wie Maßnahmen zur Minderung der starken Ausschläge sozialer Ungleichheit, die sich aus den polarisierten Arbeitsmärkten ergeben.⁴¹ Eine solche *Entökonomisierung des Sozialen* ließe sich im Übrigen auch unabhängig von staatlichen Instanzen von den Akteuren selbst in ihren persönlichen Beziehungen anstreben. Die Unberechenbarkeit von Partnerschaftsmärkten und Familienkonstellationen könnte etwa durch solidarische Dauerbeziehungen in Form von Freundschaftsnetzwerken unterlaufen werden, die nicht so leicht »aufkündbar« sind und persönliche Enttäuschungen minimieren. Auf der anderen Seite könnten aber auch die staatlichen Institutionen versuchen, stärker als bisher auf die Selbstverwirklichungswünsche der Individuen Rücksicht zu nehmen, zum Beispiel in einer Bildungspolitik, die deutlicher auf die Singularität des lernenden Einzelnen zugeschnitten wird, in einer Arbeitswelt, die die Besonderheiten des Einzelnen, etwa seine Familiensituation, respektiert oder in einer Sozialpolitik, die ihn in seiner Besonderheit fördert.⁴²

Nicht zu unterschätzen ist jedoch das Faktum, dass sich das kulturelle Modell der Selbstverwirklichung in vielerlei Hinsicht einer gesellschaftlichen oder gar staatlichen Steuerung entzieht. Soziale Rahmenbedingungen lassen sich zwar in diese oder jene

⁴¹ Vgl. zum Zusammenhang von sozialer Sicherheit und Stressreduktion Richard Wilkinson, Kate Pickett, *The Inner Level. How More Equal Societies Reduce Stress, Restore Sanity and Improve Everyone's Well-being*, New York 2019.

⁴² Vgl. etwa Remo H. Largo, *Das passende Leben. Was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können*, Frankfurt/M. 2017.

Richtung modifizieren, aber wie sieht es mit dem psychischen Kern der Selbstentfaltungskultur aus? Gibt es etwas jenseits der Selbstverwirklichung? Grundsätzlich kann man vor allem an zwei Strategien denken, welche die Selbstverwirklichungskultur künftig über ihre Grenzen hinaus treiben könnten und die im psychologischen Ratgeber-Diskurs bereits präsent sind: einerseits eine Strategie, die auf die Reflexion und das Aushalten von Widersprüchen setzt; andererseits eine Strategie, welche eine stärkere Distanz zu den eigenen (negativen und positiven) Emotionen übt. Beide lassen sich als Alternativen zur Positiven Psychologie verstehen.

Eine Lebensform, die Widersprüche und Ambivalenzen nicht als aufzulösende Probleme wahrnimmt, sondern als eine zu akzeptierende Gegebenheit, zu der man reflexiv Distanz gewinnt, kann von bestimmten Versionen der Psychoanalyse profitieren. Anders als die Positive Psychologie geht die Psychoanalyse nämlich ganz grundsätzlich davon aus, dass es im Leben des Individuums Paradoxien gibt, die sich nicht auflösen und schon gar nicht ins Positive wenden lassen – dies ist in der Moderne nicht anders. Ein Gefühl der Trauer etwa angesichts eines Verlustes gilt der Psychoanalyse nicht als etwas Pathologisches und zu Überwindendes, sondern als etwas, das sich konstruktiv bearbeiten lässt. Die Diskrepanz zwischen Lust- und Realitätsprinzip ist unhintergebar (Freud), das Missverhältnis zwischen Es und symbolischer Ordnung ebenfalls (Lacan). Es kommt aus dieser Sicht der Dinge immer darauf an, wie man mit den Paradoxien umgeht. Die Psychoanalyse kann sich hier durchaus mit der Sozialanalyse verbünden, welche die gesellschaftliche Bedingtheit mancher Paradoxien herausarbeitet und so dem Individuum ein umfassendes Verständnis seiner Situation ermöglicht. Auf diese Weise lassen sich etwa das Romantik-Status-Paradox oder die Folgen, die sich aus dem Bewertungsmaßstab des subjektiven Erlebens ergeben, bewusst machen, ohne dass dies hier-

ße, diese Schwierigkeiten dadurch vollständig auflösen zu können. Gefragt ist somit eine Lebensform, die *Ambiguitätstoleranz* gegenüber dem eigenen Leben entwickelt und einsetzt, dass sich der moderne Fortschrittsglauben nicht ohne Weiteres auf die Biografie des Einzelnen übertragen lässt.⁴³

Die zweite Strategie besteht darin, die Fixierung des spätmodernen Modells der Selbstverwirklichung auf die Emotionen zu lockern. Wir haben gesehen, dass die Zelebrierung starker positiver Emotionen unweigerlich starke negative Emotionen ins Spiel bringt, mit denen der Umgang schwerfällt. Warum aber überhaupt die extreme Ausrichtung auf die Gefühlswelt als Kern der Lebensform? Gegen die Gefühlsskepsis der bürgerlichen und vor allem der industriellen Kultur hat die spätmoderne Kultur zunächst verständlicherweise die Notwendigkeit der Gefühle für ein gelingendes Leben betont. Gegenüber der unweigerlichen Präsenz von Enttäuschungen und negativen Emotionen bietet sie jedoch keine Antwort. Eine Gegenstrategie bestünde nun darin, die Präsenz von Emotionen zwar anzuerkennen, sich aber im Rahmen der Lebensform nicht von ihnen abhängig zu machen – und zwar weder von den negativen noch (was schwerer fällt) von den positiven Gefühlen.

Einen solchen Weg anzudeuten, macht offensichtlich auch in der westlichen Kultur die Attraktivität des (entsprechend westlich umakzentuierten) Buddhismus und mit ihm verbundener psychologisch-philosophischer Techniken aus.⁴⁴ Als Ursache des subjektiven Leidens wird in diesem Kontext gerade eine überstarke Identifikation des Individuums mit seinen Emotionen –

43 Vgl. in diese Richtung etwa Adam Philipps, *Missing Out. In Praise of the Unlived Life*, New York 2012.

44 Vgl. etwa Matthias Ennenbach, *Buddhistische Psychotherapie. Ein Leitfaden für heilsame Veränderungen*, Oberstdorf, Aitrang 2010; dazu insgesamt Charles S. Prebish, Martin Baumann (Hg.), *Westward Dharmā. Buddhism Beyond Asia*, Berkeley 2002.

den positiven des Wollens wie auch den negativen des Vermeidens und Ablehnens – sowie mit dem Ideal eines autonomen Ichs ausgemacht. Das Subjekt ist jedoch nicht dazu gezwungen, sich seiner Gefühlswelt auszuliefern; es kann diese auch distanzieren als einen wechselhaften psychischen Prozess beobachten, der nicht seine gesamte Identität ausmacht und bestimmt. Die negativen Emotionen verlieren so an Wirkmächtigkeit. Die Kehreseite der Distanzierung vom Negativen ist jedoch, dass auch die positiven Emotionen, auf die die Selbstverwirklichungskultur so fixiert ist, aus dieser Perspektive relativiert und »entmacht« werden. Es geht also um eine Emanzipation der Individuen von den Unwägbarkeiten ihrer Emotionen insgesamt, und so gehen, legt der westliche Buddhismus eine Haltung nahe, die an die antike Tradition der Stoa erinnert, die etwa der dänische Psychologe Svend Brinkmann wieder aufnimmt.⁴⁵ Aus dieser Perspektive ist ein nüchterner Blick auf die Unkontrollierbarkeit des Lebens gefragt.

Ein solcher Ausstieg aus der spätmodernen Emotionskultur, eine neue Form von Affektkontrolle qua Affektdistanzierung, ist ganz offenkundig eine gewaltige Herausforderung. Das Gleiche gilt für einen Ausstieg aus der Kultur der Selbstoptimierung zugunsten eines »Aushaltens« von Widersprüchen. Es ist eine Herausforderung, weil in beiden Fällen nichts weniger zur Disposition steht als die im kulturellen Code der Moderne tief verankerte Vorstellung des gesellschaftlichen Fortschritts und des Strebens nach Glück als individuelles Projekt. Das spätmoderne Modell der erfolgreichen Selbstentfaltung lässt sich als eine besonders ambitionierte Version dieses *pursuit of happiness* begreifen, weil das Subjekt nun selbst in seinem Leben den gleichen Fortschritt erfahren soll wie die Gesellschaft als ganze. Aber

45 Vgl. Svend Brinkmann, *Pfeif drauf! Schluss mit dem Selbstoptimierungszwang*, München 2018.

nicht nur auf gesamtgesellschaftlicher Ebene stößt das Modell des Wachstums mittlerweile an ökologische Grenzen, auch für das Subjekt kann man »Grenzen des Wachstums« konstatieren. In diesem Sinne wäre eine weniger enttäuschungsanfällige Lebensform auch eine ökologischere – ökologisch im Verhältnis zu den endlichen psychischen (und körperlichen) Ressourcen des Subjekts.

Die Krise des Liberalismus und die Suche nach dem neuen politischen Paradigma: Vom apertistischen zum einbettenden Liberalismus

Seit 2010 verdichten sich in den Gesellschaften Europas und Nordamerikas Anzeichen einer grundsätzlichen politischen Krise. Zugespitzt lassen sie sich als Krise jenes westlichen Liberalismus interpretieren, der seit den 1980er Jahren in verschiedenen Versionen die politische Agenda geprägt hat. Ihr wichtigstes Symptom ist das, was man als internationale *populistische Revolte* zusammenfassen kann: eine vielschichtige Bewegung gegen die liberal geprägten Funktionseliten und deren ökonomische wie kulturelle Hegemonie im Namen eines imaginierten »Volkes«.

Überwiegend handelt es sich um eine populistische Revolte von rechts, teilweise kommt sie jedoch auch von links oder ist weltanschaulich nicht umstandslos zuzuordnen. Ihre einzelnen nationalen Ausformungen sind bekannt: Die Wahl Donald Trumps zum US-amerikanischen Präsidenten und das Brexit-Referendum in Großbritannien stellen die beiden spektakulärsten und international folgenreichsten Fälle dar. Aber auch anderswo zeigen sich entsprechende Tendenzen: In Frankreich mündete die Präsidentschaftswahl 2017 in einer Stichentscheid zwischen dem liberalen Kandidaten Macron und der Front-National-Vorsitzenden Le Pen; 2018 und 2019 wurde das Land durch die Proteste der Gelbwesten-Bewegung erschüttert. In Italien entstand 2018 eine Regierung aus der rechtspopulistischen Lega Nord und der im weitesten Sinne linkspopulistischen Cinque Stelle. In den mittelgroßen und kleineren europäischen Staaten stehen die 2010 beziehungsweise 2015 gewählten rechtspopulistischen

