

# Das tollere Ich

## Eine Auseinandersetzung mit Selbstoptimierungsstrategien

### Lernziele

Die Teilnehmenden (TN)

- › erforschen ihre eigenen mentalen Infrastrukturen des Wachstums am Beispiel der Selbstoptimierung.
- › tauschen sich dazu aus, wie sie in ihrem Leben mit Selbstoptimierung umgehen.

### Kurzbeschreibung

Diese Methode vertieft die Beschäftigung mit der kulturellen Ebene einer sozial-ökologischen Transformation. Es werden Strategien der Selbstoptimierung als zeitgenössische „mentale Infrastruktur des Wachstums“ (vgl. Welzer) diskutiert und genauer unter die Lupe genommen. Es wird ein Vortrag des Soziologen Hartmut Rosa vorgelesen, in dem er unterhaltsam darstellt, was er unter Selbstoptimierung versteht und wie diese dazu beiträgt, ein wachstumsbasiertes Wirtschaftssystem zu erhalten. Anschließend stellen die Teilnehmenden Bezüge zu ihrem eigenen Leben her und tauschen sich in einem Reflexionsspaziergang darüber aus.

### Ablauf

#### Vorbereitung

Die Anleitenden können den Hintergrundtext zur Einführung in das Thema lesen. Der Vortragstext wird zum Vorlesen einmal ausgedruckt.

Für den Reflexionsspaziergang können die Leitfragen für die Hälfte der TN ausgedruckt werden.

#### Durchführung

##### 1. Vortrag zu Selbstoptimierung (20')

Nach einer kurzen Einführung in das Thema durch die Anleitenden wird der Text „Wie das Wachstum in unseren Köpfen spukt und wie wir es vielleicht loswerden können“ vorgelesen. Der Text ist die deutsche Übersetzung eines Ausschnitts aus einem Vortrag, den der Soziologe Hartmut Rosa auf der Degrowth-Konferenz 2014 in Leipzig gehalten hat.



6-30 TN



60 Minuten



Arbeitsmaterial zum Download:  
Vortragstext, Leitfragen für den Reflexionsspaziergang, Hintergrundtext;  
zusätzlich für die Filmvariante:  
Vokabelliste zum Film



Alternativ zum Vorlesen der deutschen Übersetzung kann auch das englischsprachige Originalvideo gezeigt werden (siehe Tipps für Anleitende).  
Die TN sollten bereits mit dem Konzept der mentalen Infrastrukturen des Wachstums vertraut sein (siehe auch die Methoden „Die Autobahn im Kopf“ und „Wie das Wachstum in die Seelen kam“). Für die Durchführung des Reflexionsspaziergangs ist eine ruhige Umgebung und trockenes Wetter nötig.

Im Anschluss werden Verständnisfragen geklärt. Möglich ist auch, den Text in mehreren kürzeren Abschnitten zu lesen und dazwischen jeweils Fragen zu klären.

Zur weiteren Klärung des Konzepts werden in der Gruppe folgende Fragen besprochen:

- › Was versteht Hartmut Rosa unter Selbstoptimierung?
- › Was treibt uns zu Selbstoptimierung an?
- › Worin besteht der Zusammenhang mit Wirtschaftswachstum?
- › In welchen Bereichen begegnet euch Selbstoptimierung in eurem Leben? Welche konkreten Beispiele fallen euch dazu ein?

Zur letzten Frage werden nur wenige Beispiele gesammelt, um sicherzugehen, dass die TN ein gemeinsames Verständnis von Selbstoptimierung entwickeln. Weitere Beispiele können die TN auf dem Spaziergang besprechen.

## 2. Reflexionsspaziergang (20')

Die weitere Reflexion geschieht auf einem Reflexionsspaziergang. Dafür finden sich die TN in selbstgewählten Zweier-Teams zusammen.

Sie erhalten einen Zettel mit Leitfragen (siehe Material zum Download), an denen sie sich orientieren können. Die TN können aber auch gern ihre eigenen Fragen an das Thema auf dem Spaziergang besprechen. Die TN erhalten mindestens 20 Minuten Zeit für den Spaziergang, wenn möglich länger. Sie können sich draußen ihre eigene Route suchen. Wichtig ist lediglich, dass alle zur vereinbarten Zeit wieder zurück sind.

### Auswertung

Im Stuhlkreis können folgende Fragen besprochen werden:

- › Gibt es Gedanken aus eurem Spaziergang, die ihr mit der Gruppe teilen möchtet?
- › Inwiefern ist die mentale Infrastruktur der Selbstoptimierung vereinbar mit Vorstellungen einer Postwachstumsgesellschaft, die nicht mehr auf einer andauernden Steigerungslogik beruht?
- › Welche anderen Leitvorstellungen für ein gutes Leben sind denkbar?
- › Rosas Gedanken zu Resonanz beziehen sich v. a. auf das Individuum als handelnden Akteur. Welche Veränderungsmöglichkeiten seht ihr ergänzend dazu auf der strukturellen Ebene in den Bereichen Politik und Wirtschaft, um den gesellschaftlichen Selbstoptimierungszwang zu verringern?

#### Varianten

Anstatt den Vortrag vorzulesen, kann auch das englischsprachige Video gezeigt werden. Die Teilnehmenden sollten die Sprache weitgehend beherrschen, das Video ist aber insgesamt sehr leicht zu verstehen. Die Vokabelliste im Arbeitsmaterial kann den Einsatz des Videos zusätzlich erleichtern. Das Video gibt es unter [www.degrowth.de/en/catalogue-entry/how-growth-enters-our-imaginaries-and-how-we-may-get-rid-of-it/](http://www.degrowth.de/en/catalogue-entry/how-growth-enters-our-imaginaries-and-how-we-may-get-rid-of-it/). Der relevante Ausschnitt beginnt bei Minute 46:26 und endet bei Minute 59:06.

#### Möglichkeiten zur Weiterarbeit

Im Anschluss kann gut mit der Methode „Mehr Sein als Haben“ zu psychischen Ressourcen für eine Postwachstumsgesellschaft weitergearbeitet werden – oder mit der Methode „Resonanzöasen und Entfremdungswüsten“ zu Rosas Resonanzkonzept (Mentale Infrastrukturen).