

### Der Kult um den Körper: idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung

Gugutzer, Robert

Veröffentlichungsversion / Published Version  
Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:  
W. Bertelsmann Verlag

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Gugutzer, R. (2013). Der Kult um den Körper: idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung. *Erwachsenenbildung : Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis*, 59(2), 67-70. <https://doi.org/10.3278/EBZ1302W067>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-SA Lizenz (Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-SA Licence (Attribution-ShareAlike). For more information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



## Der Kult um den Körper

### Idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung

von: KEB Deutschland - Bundes- arbeitsgemeinschaft e. V. (Hg.); Gugutzer, Robert

DOI: 10.3278/EBZ1302W067

Erscheinungsjahr: 2013

Seiten 67 - 70

**Schlagerworte:** Bildung, Körper

Das Bemühen, den Körper zu verbessern, wird in der öffentlichen Diskussion oft kulturkritisch negativ gesehen. Dieser Text versucht, sich dem Thema sachlich zu nähern, und arbeitet Idealtypen heraus, die letztlich der Selbstoptimierung dienen.

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:



Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Zitiervorschlag

Gugutzer, R.: Der Kult um den Körper. Idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung. In: EB Erwachsenenbildung 02/2013. Körperkultur/Ästhetik, S. 67-70, Bielefeld 2013. DOI: 10.3278/EBZ1302W067

Robert Gugutzer

# Der Kult um den Körper

## Idealtypische Körperpraktiken der Selbstoptimierung

**Das Bemühen, den Körper zu verbessern, wird in der öffentlichen Diskussion oft kulturkritisch negativ gesehen. Dieser Text versucht, sich dem Thema sachlich zu nähern, und arbeitet Idealtypen heraus, die letztlich der Selbstoptimierung dienen.**

Der öffentliche und wissenschaftliche Diskurs vom Körperkult handelt thematisch zumeist von Schönheit und Schönheitspraktiken. Als Beispiele werden bevorzugt tätowierte und gepeircte junge Frauen und Männer, magersüchtige Models, extrem muskulöse Bodybuilder und Menschen zitiert, die sich einer Schönheitsoperation unterzogen haben. Mit dem Fokus auf solche Formen körperlicher Ästhetisierung wird anstelle vom Körperkult auch vom Schönheitswahn gesprochen. *Kult* und *Wahn* sind dem herrschenden Diskurs in den Massenmedien wie auch in den Sozial- und Kulturwissenschaften zufolge die wesentlichen sinngebenden und handlungsleitenden Ausprägungen der zeitgenössischen Körperthematization.<sup>1</sup> Damit nimmt der Diskurs jedoch unausgesprochen eine moralische Wertung vor. Denn Körperkult und Schönheitswahn sind keine wertfrei verwendeten, sondern negativ konnotierte Begriffe. Die Ausdrücke *Kult* und *Wahn* suggerieren, dass eine Beschäftigung mit dem Körper, die über das »normale« Maß hinausgehe oder »natürliche« Maßstäbe sprengt,

unnatürlich, krankhaft oder gar verrückt sei. Wer *Kult* und *Wahn* sagt, psychopathologisiert somit die Akteure solcher Körperpraktiken. Darüber hinaus werden die Begriffe Körperkult und Schönheitswahn ebenso in gesellschaftskritischer Absicht verwendet, indem zum Beispiel gesagt wird, dass in einer Gesellschaft, die den Körper kultisch verehrt, etwas grundsätzlich falsch laufe und diese Gesellschaft daher krank sein müsse, schließlich komme die wahre Schönheit »von innen« und nicht »von außen«. Der kritische Körperkultdiskurs entwirft so stillschweigend das normative Gegenideal des »natürlichen«, »gesunden« und »normalen« Körpers.

Eine solche Sicht auf den Körperkult ist sachlich nicht zielführend. Um zu verstehen, was es mit dem Phänomen Körperkult auf sich hat, ist es notwendig, auf (Ab-)Wertungen zu verzichten und stattdessen möglichst exakt zu beschreiben, um was es hier geht. Das soll im Folgenden geschehen, indem das Feld zeitgenössischer körperkultischer Praktiken analytisch differenziert beschrieben wird. Auf der Grundlage der Kriterien »Sinnkomplex«, »Körperkonzept« und »Identitätsprojekt« werden drei *Idealtypen<sup>2</sup> des Körperkults* vorgeschlagen, die nicht zuletzt den Zweck haben, die Engführung des Körperkultdiskurses auf das Thema Schönheit zu korrigieren. Abschließend wird die These expliziert, dass der Körperkult weniger ein Kult um den Körper

als vielmehr ein *Kult um das Selbst* ist, wobei dieser Selbstkult gegenwärtig besonders als *Selbstoptimierung* in Erscheinung tritt.

### Bodystyling

Der erste körperkultische Idealtypus Typus lässt sich als *Bodystyling* bezeichnen. Das ist jener Typus, der im herrschenden Diskurs im Zentrum steht. Denn der zentrale Sinnkomplex, auf den die individuellen und sozialen Handlungen hier ausgerichtet sind, ist *Ästhetik*. Zu diesem Typus zählen daher all jene Körperpraktiken, die um das Thema Schönheit oder besser: Verschönerung kreisen. Die Bandbreite an Praktiken, deren Sinn die Ästhetisierung des Körpers ist, ist breit und reicht vom Fingernägellackieren und Make-up-Auftragen, dem Haarefärben und Wimperntuschen über Diäten und Fitnesport, Tätowierungen und Peircings bis hin zur ästhetischen Chirurgie. Zu diesem Typus lassen sich aber nicht nur Ästhetisierungspraktiken im Rahmen des herrschenden Schönheitsideals rechnen, sondern ebenso solche, die diesen normativen Rahmen absichtsvoll sprengen und die man daher als »Ästhetiken des Hässlichen« bezeichnen könnte. Beispiele dafür findet man vor allem in der Subkultur der »body modification«, in der Körperveränderungen wie das Spalten von Zungen und Genitalien oder das Anbringen von Ziernarben auf der Haut (»Skarifizierung«) bzw. von Metallplatten unter der Haut (»transdermale Implantate«) üblich sind.

Ungeachtet der großen Vielfalt möglicher Ästhetisierungspraktiken handelt



**Prof. Dr. Robert Gugutzer ist Leiter der Abteilung Sozialwissenschaften des Sports an der Goethe-Universität Frankfurt a.M. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Soziologie des Körpers, des Leibes und des Sports.**

es sich nur um graduelle Abstufungen ein und desselben Typus. Kennzeichnend für diesen sind nämlich weder Umfang oder Ausmaß der Körperbearbeitung noch der technische, zeitliche und finanzielle Aufwand. Zentral ist vielmehr das Körperkonzept, auf dem die Ästhetisierungspraktiken basieren. Hierbei handelt es sich um die Vorstellung vom Körper als einem *Werk* bzw. einem *Kunstwerk*, das durch selbst oder fremd geleistete Arbeit geschaffen wird. Der Körper wird hier als Material gesehen, das bearbeitet werden kann, um einem ästhetischen Ideal zu entsprechen. Konkret ist es die sichtbare Körperoberfläche, und sei diese noch so klein oder unscheinbar, die künstlich bearbeitet und damit zum (Kunst-)Werk wird.

Die individuellen Motive und Ziele, die der ästhetischen Körperoptimierung zugrunde liegen, variieren sicherlich, gleichwohl findet sich eine wesentliche überindividuelle Gemeinsamkeit: Akteure dieses Typus betrachten den eigenen Körper nicht als Schicksal, sondern als mach- und gestaltbar, als »reflexives Identitätsprojekt«<sup>3</sup>. Die Körperarbeit, die die Akteure selbst verrichten oder über sich ergehen lassen, ist unweigerlich auch eine Identitätsarbeit<sup>4</sup>, was in dem Fall bedeutet: Wer seinen Körper gestaltet, gestaltet auch sich, gestaltet sein Selbst. Die sichtbaren neuen Zeichen des Körpers sind nicht nur Körperzeichen, sondern Symbol eines neu geschaffenen Selbst (»cool«, »sportlich«, »erotisch« etc.).

### Bodytuning

Der zweite Idealtypus des Körperkults lässt sich als *Bodytuning* bezeichnen. Der zentrale Sinnkomplex, auf den die individuellen und sozialen Handlungen hier ausgerichtet sind, ist *Potenz*. Es sind dies Praktiken, die primär auf die Verbesserung körperlicher Funktionalität und die Steigerung physischer Leistungsfähigkeit zielen. Um das zu erreichen, werden typischerweise technologische und/oder pharmazeutische Mittel genutzt. Paradigmatische Handlungsfelder, in denen eine technisch-pharmazeuti-

sche Optimierung des in der Regel gesunden Körpers zu beobachten ist, sind Sport und Sexualität. Im Sport ist es allen voran das Doping und in der Sexualität beispielsweise Viagra, die zur körperlichen Leistungsm Manipulation eingesetzt werden. Aber auch das sogenannte »Hirndoping« (Neuro-Enhancement) kann man diesem Typus zuordnen, da die geistige Leistungssteigerung über die Manipulation physiologischer Hirnprozesse erfolgt.

Das Körperkonzept, auf dem solche Körperpraktiken basieren, entspricht dem cartesianischen Bild vom Körper als einer *Maschine*. Zum Bild vom Körper als einer Maschine gehört die Vorstellung, dass er zu funktionieren habe, und wenn er nicht funktioniert, dass er repariert, ausgebessert, wiederhergestellt werden könne. Der Maschinenkörper hat leistungsfähig zu sein, und wenn seine Leistung nachlässt, wird mit legalen und manchmal illegalen Mitteln und Methoden so lange nachgeholfen, bis sie wieder stimmt. Aber auch dann, wenn die körperliche Funktionalität und Leistungsfähigkeit gegeben ist – wie gesagt, es ist zumeist der gesunde Körper, der manipuliert wird –, besteht gleichwohl die Möglichkeit, diese zu verbessern. Der menschliche Körper kann wie jede andere Maschine getunt, »frisiert« werden.

Im Unterschied zum Typus *Bodystyling* erfolgt beim *Bodytuning* der Zugriff nicht auf das Körperäußere, sondern auf das Körperinnere. Nicht die sichtbare Körperoberfläche, sondern die Stimulierung von Muskeln, Organen, Nerven und Hormonen und der damit zu erzielende soziale Erfolg stehen hier im Zentrum. Das subjektive Ziel dieser auf die Potenzierung körperlicher Funktionalität, Leistung und Stärke ausgerichteten Praktiken und Techniken ist daher auch nicht Ästhetik, sondern Macht.

Genauer zielt der personale Identitätsentwurf auf eine *Selbstermächtigung* ab. Auch wenn dafür externe Mittel in Anspruch genommen werden, muss das nicht das subjektive Empfinden mindern, selbstmächtig zu sein – zu-

mindest so lange nicht, solange sich die erwünschten Erfolge einstellen. Im Sport und der Sexualität kommt außerdem hinzu, dass es ganz ohne körperliche Eigenleistung nicht geht, weshalb es keiner besonderen argumentativer Mühen bedarf, sich den Erfolg selbst zuzuschreiben. Wenn der technologisch-pharmazeutisch getunte Körper durch eigene Anstrengungen dabei wiederholt in Grenzbereiche vordringt oder psychophysische Grenzen gar transzendiert, kann aus der Selbstermächtigung eine Selbstsakralisierung erwachsen. Lance Armstrong wurde über viele Jahre nicht nur von seinen Fans als Gott gefeiert, er hat das auch selbst getan.

### Bodycaring

Der dritte körperkultische Idealtypus lässt sich auf den Begriff *Bodycaring* bringen. Die kultischen Körperpraktiken dieses Typus zielen auf den Sinnkomplex *Hygiene*. Das Wort Hygiene ist dabei in seiner ursprünglichen Wortbedeutung gemeint. Hygiene stammt von dem griechischen Wort »hygieinós« ab und bedeutet so viel wie »gesund, heilsam«; »hygiene« wiederum lässt sich mit »der Gesundheit zuträglich« übersetzen. Als »der Gesundheit zuträglich« Praktiken sollen dabei all jene Körpertechniken und -methoden gelten, die in einem umfassenden Sinne dem subjektiven Gesundheitszustand und Wohlbefinden dienlich sind. Daher sind es sehr heterogene Handlungsfelder, in denen solchermaßen hygienische Körperpraktiken beobachtbar sind. Zu den hierfür am meisten bevorzugten »body regimes«<sup>5</sup> gehören Ernährung, Bewegung, Sport, Wellness und Spiritualität.

Das Körperkonzept des Typus *Bodycaring* ist, verglichen mit jenen der beiden anderen Typen, das »Innerlichste« oder »Intimste«. Denn im Fokus steht hier weder das sichtbare Körperäußere noch das nichtsichtbare Körperinnere, sondern die spürbare Selbstwahrnehmung. Es ist der *Leib* im phänomenologischen Sinne und nicht der Körper, dem eine be-

sondere Aufmerksamkeit geschenkt bzw. Bedeutung beigemessen wird. Mit Merleau-Ponty gesprochen ist die Idee solch hygienischer Körperpraktiken, den eigenen Leib als die den Körper-Geist-Dualismus überwindende »dritte Dimension«<sup>6</sup> zu erfahren. Und in den Worten von Hermann Schmitz versuchen die Akteure mit ihren Handlungen, den Leib als »subjektive Tatsache« und damit sich zu spüren.<sup>7</sup>

So zielen Bewegungs- und Ernährungspraktiken auf das subjektive Empfinden, gesund und fit zu sein (statt schön und potent); diverse Meditations- und Achtsamkeitspraktiken sollen Gefühle von Authentizität, Zufriedenheit oder Glück hervorrufen und zu wahren Erkenntnissen verhelfen<sup>8</sup>; Wellnesspraktiken rücken das sinnliche Sichempfinden und Wohlbefinden ins Zentrum; und manch populäre spirituell-religiöse Strömung kultiviert ganzheitliche, auf Heil und Erlösung abzielende Selbsterfahrungen.<sup>9</sup>

Mit solchen Handlungen und Erfahrungen geht ein Identitätsprojekt einher, in dem der Körper bzw. der Leib als Medium der *Selbstsorge* fungiert. Die gesunden, wohltuenden, heilsamen leiblich-körperlichen Praktiken stehen im Dienst einer Sorge um sich selbst. Zugleich ist die Fürsorge, die Leib und Körper beispielsweise in Form von gesundheitlicher Vorsorge und medizinischer Nachsorge, ernährungsbewusster Versorgung und sinnlich-zärtlichem Umsorgen entgegengebracht wird,<sup>10</sup> nicht nur Mittel zum Zweck, sondern auch Selbstzweck. Dies vor dem Hintergrund, dass jedes Selbst ein leibliches bzw. verkörper-tes Selbst ist, weshalb die sorgende Thematisierung von Leib und Körper immer auch Selbstsorge ist. Im Ergebnis führt dies zu einer Art Ethik der Ästhetik, sofern Ästhetik hier im ursprünglichen Wortsinn von *aisthesis* = sinnliche Wahrnehmung und Erkenntnis verstanden wird: Selbstsorge als ein Modell der Lebensführung, zu dessen zentralen Prinzipien die hohe Wertschätzung des leiblich-sinnlichen Daseins zählt.



Kraft-Akt | Das beste Stück

Foto: Mende

## Der Kult um das Selbst: Der Körper als Medium der Selbstoptimierung

Der Kult um den Körper umfasst, wie gezeigt, keineswegs nur das Thema Schönheit, sondern ausgesprochen heterogene Sinn- und Handlungsmuster, die sich zu drei Idealtypen des Körperkults bündeln lassen (vgl. zusammenfassend Abb. 1). Der Gewinn einer solchen Konstruktion von Idealtypen besteht darin, die empirisch vorfindbare Vielfalt körperkultischer Praktiken analytisch differenziert zu fassen und auf (Ab-)Wertungen verzichten zu können. Darüber hinaus sollte erkennbar geworden sein, dass der Kult um den Körper letzten Endes

ein *Kult um das Selbst* ist: Im *Bodystyling* steht das *schöne Selbst*, im *Bodytuning* das *mächtige Selbst* und im *Bodycaring* das *wahre Selbst* im Zentrum der körperkultischen Praktiken der Akteure. Wie aber lässt sich dieser Kult um das Selbst soziologisch deuten?

Einen Ansatz zur Interpretation<sup>11</sup> des Selbstkults bieten die Arbeiten Michel Foucaults zur »Gouvernementalität«<sup>12</sup> und den »Technologien des Selbst«<sup>13</sup>. Foucault hatte sich darin mit dem Verhältnis von staatlichen und individuellen Formen der »Regierung« – im Sinne einer »Lenkung von Individuen und Gruppen«<sup>14</sup> – sowie mit unterschiedlichen »Regierungstechnologien« auseinandergesetzt. Im Hinblick auf spätmoderne, neoliberale Gesell-

Abb. 1: Idealtypen des Körperkults

Typus	Sinnkomplex	Körperkonzept	Identitätsprojekt
Bodystyling	Ästhetik	Körper als Maschine	Selbstgestaltung
Bodytuning	Potenz	Körper als (Kunst-)Werk	Selbstermächtigung
Bodycaring	Hygiene	Körper als Leib	Selbstsorge

schaften sei dabei festzustellen, dass die Mechanismen der staatlichen Regierung zur Führung und Lenkung von Menschen zunehmend von Techniken der Selbstregierung abgelöst worden sind.<sup>15</sup> Neoliberale Gesellschaften zeichneten sich dadurch aus, dass sie Menschen regieren, weil und insofern es ihnen gelingt, dass diese sich die herrschenden Normen und Werte aneignen, ihr Verhalten danach ausrichten und glauben, damit ganz eigenen, subjektiven Bedürfnissen zu folgen, während sie primär staatlichen und ökonomischen Interessen genügen würden. Selbstführung als internalisierte Fremdführung.

Vor diesem Hintergrund kann gesagt werden, dass es sich im aktuellen Kult um das Selbst um Praktiken einer *gelenkten Selbstoptimierung* handelt.<sup>16</sup> Wie es scheint, optimieren sich Menschen vor allem deshalb, um auf den diversen Märkten des Lebens konkurrenzfähig zu sein, zu bleiben oder zu werden. Menschen arbeiten an sich und verbessern Körper, Geist und Psyche, weil sie gezwungen sind, wettbewerbsfähig sein zu müssen. Um mithalten zu können im Kampf um Ressourcen und Positionen, gilt es immer häufiger und umfassender, sich selbst zu optimieren und sich selbst zu managen. »Optimierung qua Selbstmanagement«<sup>17</sup> lautet der neoliberale Leistungsimperativ, und dieser schließt, wie gezeigt, Körper und Leib mit ein: Selbstmanagement in Form von Selbstgestaltung, Selbstermächtigung oder Selbstsorge zielt auf die Optimierung des schönen, mächtigen oder wahren verkörperten Selbst. Diese Entwicklung zur Selbstoptimierung kann man negativ sehen und entsprechend darauf hinweisen, dass die Kehrseite der Selbstoptimierung ein mehr oder weniger zwangsläufiges Scheitern ist: Da es fast immer möglich ist, sich und seinen Körper weiter zu verbessern, können die Optimierungsbemühungen letztlich nie vollständig gelingen.

Man kann Selbstoptimierung aber auch neutraler sehen, etwa unter Rückgriff auf die philosophische Anthropologie. Dieser zufolge ist der

Mensch, so Arnold Gehlen, »von Natur ein Kulturwesen«<sup>18</sup>. Genauer: Weil der Mensch »organisch ein ›Mängelwesen‹ (Herder)«<sup>19</sup> ist, müsse er durch handelndes Einwirken auf die Natur – einschließlich der eigenen Natur, den Leib – Kultur hervorbringen.<sup>20</sup> Weil der Mensch (verglichen mit Tieren) ein körperliches Mängelwesen ist, liegt es somit in seiner Natur, diese Mängel zu kompensieren. Dafür gibt es Symbole, Sprache, Technik, Institutionen. Doch auch Körper- und Selbstpraktiken dienen der Korrektur natürlicher Mängel und der Behebung menschlicher Mängel. Aus dieser Perspektive ist daher in der Natur des Menschen angelegt, was in spätmodernen Gesellschaften lediglich besonders auffällig geworden ist: die Optimierung des Körpers und des Selbst.

## ANMERKUNGEN

- 1 Vgl. Gugutzer 2007.
- 2 »Idealtypus« ist hier im Sinne Max Webers (1968) gemeint, was impliziert, dass in der empirischen Wirklichkeit zumeist Mischtypen zu finden sind.
- 3 Giddens 1991.
- 4 Vgl. Gugutzer 2002.
- 5 Giddens 1991.
- 6 Vgl. Waldenfels 1976, S. IX.
- 7 Schmitz 2011; siehe dazu Gugutzer 2012a, Teil I.
- 8 Vgl. dazu die Ausführungen in Duttweiler 2003.
- 9 Siehe dazu Knoblauch 2009.
- 10 Vgl. Gugutzer 2002, S. 303 f.
- 11 Eine andere Interpretation läuft darauf hinaus, den Kult um den Körper und das Selbst im Sinne Thomas Luckmanns (1991) als Ausdruck einer individualisierten Sozialform der Religion zu verstehen. Siehe dazu Gugutzer 2012b.
- 12 Foucault 2006.
- 13 Foucault/Martin/Martin 1993. Zu körper-, gesundheits- und sportorientierten Selbsttechnologien siehe Gugutzer/Duttweiler 2012.
- 14 Foucault 2005, S. 256.
- 15 Vgl. Foucault in Lemke 2005, S. 342.
- 16 Vgl. Ginkel 2012; zur Debatte über menschliche Optimierungsprogramme siehe die Beiträge in Sieben et al. 2012.
- 17 Maaßen 2012, S. 152.
- 18 Gehlen 1993, S. 78.
- 19 Ebd., S. 48.
- 20 Ebd., S. 21.

## LITERATUR

- Duttweiler, S. (2003): Body-Consciousness – Fitness – Wellness – Körpertechnologien als Technologien des Selbst. In: Widersprüche. Zeitschrift für sozialistische Politik im Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich 23 (87), S. 31–43.
- Foucault, M. (2005): Subjekt und Macht. In: Ders.: Analytik der Macht. Frankfurt a. M., S. 240–263.
- Foucault, M. (2006): Geschichte der Gouvernementalität. Bd. I und II, Frankfurt a. M.
- Foucault, M.; Martin, R.; Martin L. (1993): Technologien des Selbst. Frankfurt a. M.
- Gehlen, A. (1993): Anthropologische und sozialpsychologische Untersuchungen. Reinbek.
- Giddens, A. (1991): Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age. Cambridge.
- Ginkel, K. (2012): Der Zwang zur Vitalität. Zu den Techniken und Konsequenzen der modernen Selbstoptimierung. In: Sozialwissenschaften und Berufspraxis, Jg. 35, H. 1, S. 20–29.
- Gugutzer, R. (2002): Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität. Wiesbaden.
- Gugutzer, R. (2007): Körperkult und Schönheitswahn – Wider den Zeitgeist. In: Aus Politik und Zeitgeschichte, 18, S. 3–6.
- Gugutzer, R. (2012a): Verkörperungen des Sozialen. Neophänomenologische Grundlagen und soziologische Analysen. Bielefeld.
- Gugutzer, R. (2012b): Die Sakralisierung des Profanen. Der Körperkult als individualisierte Sozialform des Religiösen. In: Gugutzer, R.; Böttcher, M. (Hg.): Körper, Sport und Religion. Zur Soziologie religiöser Verkörperungen. Wiesbaden, S. 285–308.
- Gugutzer, R.; Duttweiler, S. (2012): Körper, Gesundheit, Sport. Selbsttechnologien in der Gesundheits- und Sportgesellschaft. In: Sozialwissenschaften und Berufspraxis, Jg. 35, H. 1, S. 5–18.
- Knoblauch, H. (2009): Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft. Frankfurt a. M., New York.
- Lemke, Th. (2005): Nachwort. Geschichte und Erfahrung. Michel Foucault und die Spuren der Macht. In: Foucault, M.: Analytik der Macht, Frankfurt a. M., S. 317–347.
- Luckmann, Th. (1991): Die unsichtbare Religion. Frankfurt a. M.
- Maaßen, S. (2012): Gut ist nicht gut genug. Selbstmanagement und Selbstoptimierung als Zwang und Erlösung. In: Nassehi; A. (Hg.): Kursbuch 171 »Besser optimieren«, Juni 2012, S. 144–156.
- Schmitz, H. (2011): Der Leib. Berlin, New York.
- Sieben, A.; Sabisch-Fechtelpeter, K.; Straub J. (Hg.) (2012): Menschen machen. Die hellen und dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme. Bielefeld.
- Waldenfels, B. (1976): Vorwort des Übersetzers. In: Merleau-Ponty, M.: Die Struktur des Verhaltens. Berlin, S. V–XXI.
- Weber, M. (1968): Gesammelte Aufsätze zur Wissenschaftslehre. Tübingen.