

»WHO WILL YOU BE?«

## KÖRPER, IMAGINATIONEN UND WISSEN IM FELD DIGITALER SELBSTVERMESSUNG

Barbara Frischling

Dieser Beitrag stellt Zusammenhänge von Körper, Wissen und Imaginationen im Feld digitaler Selbstvermessung dar. Im Zuge meines Dissertationsprojekts beschäftige ich mich mit Menschen, die ihren Alltag digital selbst vermessen. Digitale Selbstvermessung meint die Nutzung digitaler Instrumente zur Erhebung von Daten zur individuellen Performance in unterschiedlichen Bereichen des Alltags. Mit Smartwatches, Fitness-Armbändern und Apps dokumentieren Menschen ihre Aktivitäten (wie Schrittzahl oder Workouts), aber auch die Dauer ihres Schlafs oder die Anzahl der zu sich genommenen und verbrauchten Kalorien. Konkret werden dabei mit Hilfe von Software auf Fitness-Armband, Smartphone oder Computer zum Beispiel Schritte oder Kilometer gezählt sowie Zeit vermessen. Die erbrachten Leistungen werden als bunte Visualisierungen am Display des digitalen Geräts an die Nutzer\*innen zurückgespielt.

Die Forschung zielt auf die Wechselseitigkeit von Alltag und Selbstvermessungspraktiken ab und fokussiert zudem auf die damit verbundenen Ziele und Imaginationen. Mein methodischer Ansatz umfasst das Führen von Interviews mit Nutzer\*innen, einen Selbstversuch mit einem Fitnessarmband sowie Beobachtungen bei Lauftreffs und Selbstoptimierungsgruppen. Darüber hinaus habe ich die Vermarktung von Fitness-Apps online beobachtet, indem ich unter anderem die Aktivitäten von einschlägigen Unternehmen auf Facebook verfolge und für mein Forschungsfeld relevante Seiten auf Facebook mit >Gefällt mir< markiert habe. Dies erlaubt einen ersten Blick auf (die der Vermarktung inhärenten) Imaginationen, hier verstanden als »die mental und durch Medien [ ... ] materialisierte Visualisierung von etwas hier und jetzt (noch) nicht Präsentem oder von etwas, das sich möglicherweise niemals realisieren wird.«<sup>1</sup>

---

1 Ute Wardenga/Maren Möhring/Gabriele Pizarz-Ramirez: Imaginationen. Berlin/Boston 2019, o. S.

## »Who will you be?« Selbstoptimierung als gouvernementale Verantwortung

»Who will you be?« lautet der letzte Satz eines Werbevideos einer Ernährungs-App, das mir im Zuge meiner Forschung im Facebook-Newsfeed begegnet ist und einige Gedanken, vor allem zu den mit digitaler Selbstvermessung verbundenen Imaginationen, bei mir ausgelöst hat.<sup>2</sup> »Who will you be?« Rezipient\*innen des Videos werden gefragt, wer sie sein werden, nicht »How will you live«, wie sie vorhaben zu leben. Die angesprochenen Rezipient\*innen bestimmen vermeintlich gänzlich selbst wie sie gegenwärtig leben und damit, so suggeriert es das Video und sein Subtext, ob sie in Zukunft erfolgreich, gesund oder schön sein werden. Unter dem Diktat der Machbarkeit werden strukturelle Ungleichheiten, unvorhergesehene Krankheitsfälle, besondere Situationen wie die sogenannte Corona-Krise im Jahr 2020 oder unerwartete Lebensveränderungen wie das Enden von sozialen Beziehungen ausgeklammert.

Die Frage »Who will you be« – appelliert, eingeordnet als gouvernementales Moment, direkt an die Eigenverantwortung der Individuen sich selbst und ihre Körper zu optimieren.<sup>3</sup> Sie wirkt als Aufforderung zu beachten, dass selbst kleinste alltägliche Lebensstilentscheidungen mitbestimmen, wer man sein wird. Die gouvernemental zugewiesene Verantwortung hat die Anmutung von Wahlfreiheit und Einfluss. Jede »Mikroentscheidung«<sup>4</sup> trägt potenzielle Auswirkungen in sich. In den Worten von Ulrich Bröckling klingt das überspitzt so:

»Die souveräne Entscheidung über Leben und Tod spaltet sich auf in eine Vielzahl von Mikroentscheidungen, mit denen der Einzelne sein Leben verkürzt oder verlängert. Jede Zigarette: ein kleines Todesurteil; jede Joggingrunde: ein kleiner Aufschub seiner Vollstreckung.«<sup>5</sup>

Auch während meiner Forschung standen die »richtigen« Lebensstilentscheidungen oft im Vordergrund. So sprach ein 32-jähriger Interviewpartner davon, wie wichtig es sei, Mineralwasser mit unbedenklichem PH-Wert zu trinken: Er sah es als Verantwortung der Menschen, sich darüber zu informieren, und betonte seine Ausführung mit

---

2 Angesprochen ist das »I am What I Eat«-Video zur Freeletics Nutrition-App, das am 30. 5. 2016 von Freeletics auf Facebook gepostet wurde und mittlerweile nicht mehr online verfügbar ist. Das Video und ein Screenshot des Facebook-Posts liegen der Autorin vor.

3 Ulrich Bröckling/Susanne Krasmann/Thomas Lemke: Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt am Main 2000.

4 Ulrich Bröckling: Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste. Berlin 2017, S. 329.

5 Ebd.

den Worten: »What you don't know is going to HURT you.«<sup>6</sup> Hier wird einerseits die Bedeutung von eigenverantwortlicher Wissensaneignung über Körper deutlich, andererseits, wie kleinste Teilbereiche des Alltags – hier die Entscheidung beim Mineralwasserkauf – optimiert werden.

Seit Ulrich Bröcklings ›unternehmerischem Selbst‹ ist die Frage nach der Selbstoptimierung als Handlungsanweisung an Individuen vielfach diskutiert worden.<sup>7</sup> Beim dgV-Kongress ›Wirtschaften‹ 2017 wurde im Panel ›Die Ökonomisierung des Selbst‹ betont, dass Bröcklings Zugang die Handlungsmacht der Individuen vernachlässigen würde.<sup>8</sup> Eberhard Wolff und Markus Tauschek forderten, »den kulturellen und sozialen Rahmen« in den Blick zu nehmen, in dem »sich Menschen tatsächlich als ein unternehmerisches Selbst konzipieren oder nach den Grundsätzen dieser Figur agieren [...]«.<sup>9</sup> Aus dieser Forderung ergibt sich die Konsequenz, diese Frage auch an das Feld digitaler Selbstvermessung zu stellen. Effizienz und Optimierung sind jedoch – so viel sei vorweggenommen – nicht aus den Selbstvermessungspraktiken wegzudenken. Optimierung ist ein immanenter Bestandteil von Marketingdiskursen und Interfaces und auch in den Interviews mit Akteur\*innen präsent: Werbesujets führen im direkten Vergleich vor Augen, wie viele Kalorien, Fett, Zucker, Proteine ein Frühstückscroissant verglichen mit einer Breakfast-Bowl hat. Die von den Apps vorgeschlagenen Ziele regen dazu an, besser und schneller zu sein als beim letzten Training und verleihen den Aktivitäten messbaren Wert, indem sie diese durch Zahlen »in sportliche Leistung transformieren« und sie damit vergleichbar machen.<sup>10</sup> Auch in den Interviews war das Streben nach Effizienz (so wenige Übungen wie möglich oder kostengünstige Trainingsoptionen) und Funktionalität (mehrere Standard-Menüs pro Woche, lediglich die Portionen ändern sich) dauerhaft präsent. Die mit digitaler Selbstvermessung verbundenen Imaginationen sind untrennbar mit Selbstoptimierung und der Vorstellung verbunden, dass es so etwas wie ein ›richtiges‹ Leben gäbe.

---

6 Interview mit Tom vom 18. 4. 2017 (Alle verwendeten Materialien liegen bei der Autorin).

7 Bröckling, wie Anm. 4.

8 Markus Tauschek/Eberhard Wolff: Die Ökonomisierung des Selbst – einleitende Bemerkungen. In: Karl Braun/Claus-Marco Dieterich/Johannes Moser/Christian Schönholz (Hg.): *Wirtschaften. Kulturwissenschaftliche Perspektiven*. Marburg 2019, S. 448–449, hier S. 448.

9 Ebd.

10 Stefanie Duttweiler: Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps. In: dies./Robert Gugutzer/Jan-Hendrik Passoth/Jörg Strübing (Hg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld 2016, S. 221–251, hier S. 222.

## Imaginationen vom ›richtigen‹ Leben

Die Auseinandersetzung mit körperbezogenem Wissen, mit Ernährung und Lebensstil ist zentral für die Praktiken digitaler Selbstvermessung. Angesichts der vielen verschiedenen ›Wahrheiten‹ über den ›richtigen‹ Lebensstil wird es nötig, sich im Zuge der Selbstoptimierung Wissen anzueignen und Position zu beziehen. Hier verbinden sich Erfahrungswissen und das kontinuierliche Zweifeln im Sinne einer »Verwissenschaftlichung des Alltags« sowie die Entscheidungsfindung basierend auf »widerstreitenden Quellen«. <sup>11</sup> Mittels Wissensaustausch mit anderen Menschen oder über Online-Recherchen (Blogs, Youtube-Videos) positionieren sich Menschen als verantwortungsbewusste Subjekte, die den von Bröckling angesprochenen Forderungen nachkommen. Interviewsituationen, in denen es zum Austausch zwischen Interviewerin und Interviewten über Erfahrungen mit Apps und Selbstvermessungsinstrumenten kam, zeugen vom Wissensaustausch, der charakteristisch für das Feld ist.

Imaginationen, als »die mental und durch Medien wie z. B. Bilder, Karten und Texte materialisierte Visualisierung von etwas hier und jetzt (noch) nicht Präsentem oder von etwas, das sich möglicherweise niemals realisieren wird«, <sup>12</sup> weisen unmittelbar in die vorgestellte Zukunft des eigenen Lebens, das es dementsprechend zu verbessern gilt. Denn während die Imaginationen auf der Marketing-Ebene glänzend und schillernd sind, kommen in den geführten Interviews auch negative Vorstellungen über mögliche zukünftige Zustände zum Ausdruck, die durch Selbstvermessung und -optimierung präventiv verhindert werden sollen. Lisa Wiedemann bezeichnet Prävention in ihrer 2019 erschienen Studie über digitale Selbstvermessung und Diabetes als eine von »vier Leitlinien gegenwärtiger Gouvernementalität«. <sup>13</sup> Ulrich Bröckling wiederum verweist auf die Zeitlichkeit von Prävention, da hier »Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft« verknüpft werden. <sup>14</sup> Diese Verknüpfung von Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit verbindet Imaginationen, Prävention, digitale Selbstvermessung und auch Körper. Wiedemann berichtet zum Beispiel von einem Interviewpartner, der »die Daten für noch unbestimmte bisher nicht eingetretene Probleme« sammle. <sup>15</sup>

---

11 *Stefan Beck*: Verwissenschaftlichung des Alltags? Volkskundliche Perspektiven am Beispiel der Ernährungskultur. In: Schweizerisches Archiv für Volkskunde 97 (2001), Heft 2, S. 213–229, hier S. 214. URL: <http://doi.org/10.5169/seals-118095> (Stand: 18. 4. 2020).

12 *Wardenga/Möhrling/Pisarz-Ramirez*, wie Anm. 1.

13 Neben Ökonomisierung, Normalisierung und Biomedikalisierung. *Lisa Wiedemann*: Self-Tracking. Vermessungspraktiken im Kontext von Quantified Self und Diabetes. Wiesbaden 2019, S. 41.

14 *Bröckling*, wie Anm. 4, S. 75.

15 *Wiedemann*, wie Anm. 13, S. 213.

## Das grüne Armband

Im April 2017 traf ich die zu diesem Zeitpunkt 37-jährige Anna zum Interview, nachdem wir auf einer Party ein erstes Gespräch über ihren Schrittzähler geführt hatten. Sie nannte unter anderem den Gesundheitszustand ihres Vaters, der mit 47 seinen ersten Herzinfarkt hatte, als einen der Hauptgründe für sie, auf Bewegung und eine bewusste Ernährungsweise zu achten: »Ich bin jetzt 37 (...) und ich merke auf ganz vielen Ebenen, wie ich meinem Vater sehr ähnlich bin. Und ich mag nicht AUCH wie ER mit 47 meinen ersten Herzinfarkt haben.«<sup>16</sup> Mit einem befreundeten Fitness-Trainer hat Anna darüber gesprochen, dass sie sich mehr bewegen möchte:

»Dann sind wir in dem Gespräch halt draufgekommen, dass Gehen für mich schlau ist. [...] ich weiß gar nicht wie dann der Schritt war, dass ich dann den Schrittzähler auch wollte, aber er hat halt gemeint, er kann mir einen Schrittzähler auch borgen. (...) Und, ja, den hab ich jetzt seit zwei Monaten. [...] Weil ich halt relativ pleite bin und mir sowas nicht selber leisten könnte.«

In einem Alltagsgespräch über den Wunsch nach mehr Bewegung entsteht eine Situation, in der ein nicht mehr genutztes Gerät von einer Person zur nächsten weitergegeben wird. Hier wird die Verwobenheit von digitalen Praktiken und sozialen Beziehungen deutlich. Personen mit Expert\*innenstatus wie der Freund mit Trainerausbildung werden in den Interviews immer wieder erwähnt. Praktiken der Empfehlung oder des Tauschs sind ebenso häufig wie Geschichten vom verlorenen oder vergessenen Fitness-Armband. Weil sie es nicht selbst gekauft hat, konnte Anna nicht über Aussehen und Material des Fitness-Armbands entscheiden. Das führt dazu, dass sie es zwar schätzt, dass sie durch das Armband mehr Bewegung in ihren Alltag integriert, indem sie zum Beispiel den 6,5 km langen Heimweg vom Ausbildungsort zu Fuß zurücklegt, das Selbstvermessungsgerät gleichzeitig aber auch »super-hässlich« findet:

»Ich hätte mir diese Farbe nicht ausgesucht (grün). [...] (Lachen) Das ist halt ur-abgeranzt. Und das ist grauslig! Ich hätte gern, [...] nächsten Monat, wenn ich ein bisschen Geld hab, mag ich mir ein schwarzes Armband kaufen. Dann sieht man den Dreck nicht so und dann ist es nicht mehr so schlimm.«

Die Interviewpartnerin lebt von Mindestsicherung, einer Sozialleistung, die ihre Wohnungsmiete und die nötigsten Ausgaben finanzieren soll, während sie eine Weiterbildung absolviert, die ihr nach Studienabbruch und einer Ausbildung, die zu

---

<sup>16</sup> Interview mit Anna vom 28.4.2017.

wenig Jobaussichten bietet, den Berufseinstieg erleichtern soll. Im Gegensatz zu anderen Interviewpartner\*innen, die das Gerät positiv schildern, findet Anna zwar die Funktion des Armbands gut, aber sein Aussehen nicht ansprechend. Neben der Abneigung gegen die Farbe und die Abnutzungserscheinungen, die es aufweist, findet sie das Material Plastik unsympathisch. Da Anna versucht nachhaltig zu leben – sie strickt sich zum Beispiel ihre Socken selbst und ist an Tier- und Umweltschutz interessiert – stellt das Material für sie einen Negativaspekt dar. Ethische Entscheidungen, wie der Anspruch auf Plastik zu verzichten, werden hier untergeordnet, um die Funktionen des Selbstoptimierungs-Tools nutzen zu können.

Generell schildert Anna ihre Konsumgewohnheiten als überlegt, und trotz beschränkter Mittel steht für sie beim Kauf von Lebensmitteln nicht nur deren günstiger Preis im Vordergrund. Anna ernährt sich auf Empfehlung eines Arztes aus ihrem Bekanntenkreis nach »Primal« – einer Variante der Paleo-Ernährung, die vor allem auf Proteinen basiert und daher nicht gerade preisgünstig ist. Sie esse, so sagt sie, hauptsächlich Fleisch, Gemüse, Obst, Milchprodukte, Nüsse und Samen.

»Wie gesagt ich hab halt nicht so viel Kohle. Das heißt, sich speziell ernähren, ist halt schwierig. Gerade wenn die BILLIGEN Sachen wegfallen. Weil Getreide ist billig. Und Gemüse und Fleisch halt nicht. Vor allem, wenn man dann halt noch den Anspruch hat, dass das Fleisch halt irgendwie nicht quer durch Europa gekarrt sein soll. Und dass es für die Viecher, ich meine umgebracht werden sie wegen mir, aber sie sollen halt bis dahin nicht komplett scheiße behandelt werden. [...] Das kostet dann halt. [...] Ähm, [...] das heißt, ich geh meistens vor Ladenschluss in den Supermarkt, schau halt was Halbpriest ist und das gibt es dann halt.«

Anna hatte schon vor längerer Zeit begonnen, sich mit Ernährung zu befassen und sich ein Gespür dafür angeeignet, welches Essen ihr gut tut. Mit besonderem Fokus auf ihre Ernährung habe sie nun die seit ihrem 15. Lebensjahr regelmäßig wiederkehrenden Knieschmerzen besser im Griff. Neben der antrainierten Fähigkeit darauf zu achten, was ihr gut tut (so würde Anna zum Beispiel merken, dass sie bei psychischen Tiefs negativ auf den Verzehr von Nudeln reagiere) bezieht Anna ihr Wissen über Ernährung und Bewegung sowohl offline aus Unterhaltungen als auch online aus diversen Blogs.

Dem grünen Armband kommt in Annas Leben jedoch eine mehrfache Bedeutung zu. Aufgrund ihrer Begeisterung für Zahlen, Ordnungen und Muster verbindet sie das Fitnessarmband mit dem Spaß an den Zahlen.

»Also so irgendwie echt wie ein kleines Kind springe ich da darauf an, das ist irgendwie so ... [...] Ich nenne das manchmal meine eigene Gehirnwä-

sche. [...] So probier ich das halt irgendwie für mich zu nutzen. Und jetzt merke ich, dass mein Hirn sich freut über ZAHLEN wie ein KLEINES KIND (Lachen); also sammle ich jetzt Zahlen. (Lachen).«

Dieser spielerische Zugang wird jedoch von Annas anderen Zielen und Ansprüchen begleitet. Neben der Prävention von zukünftigen Krankheiten sei es für sie sehr wichtig, ihren Alltag gut zu strukturieren, da sie seit einigen Jahren unter Depressionen leide. Anna erzählt, dass sie zum Zeitpunkt des Interviews seit zwei Monaten Antidepressiva nimmt und daher die Regelmäßigkeit ihres Alltags bewusst gestalten muss: »Da HELFEN mir die Zahlen halt auch SEHR. Weil das ist halt etwas Rationales, [...] Zu einer Zahl kommt die Depression nicht hin. Das ist einfach etwas, was fest steht.«

Annas Perspektive verdeutlicht, wie digitalen Selbstvermessungsinstrumenten und Optimierungsbestrebungen zwar eine Orientierung an Funktionalität und Messbarkeit nicht abgesprochen werden kann, diese sich aber im Alltags-Kontext als weit aus facettenreicher zeigen.

Am hier vorgestellten Beispiel werden unterschiedliche Praktiken und Strategien sichtbar: Sie reichen vom Unterhaltungswert, der Freude am »Zahlen machen«, über die Motivation zur gesundheitsorientierten Lebensstiländerung vor dem Hintergrund der elterlichen Gesundheitsbiographie bis hin zur Aneignung von Wissen über die eigenen Ernährungsbedürfnisse (die aufgrund der ökonomischen Situation nicht leicht zu realisieren sind, aber laut der Interviewpartnerin zu einer Reduktion von chronischen Schmerzen führten). Besonders am Thema Ernährung wird deutlich, dass Optimierung durch Bezugnahme auf unterschiedliche Wissensformen (Ernährungsempfehlungen, eigene Körpererfahrungen) auch mit Selbstbestimmung verbunden werden kann. Darüber hinaus wird sichtbar, wie die Zahlen mit ihrer Objektivität von der Interviewpartnerin durchweg sehr positiv gelesen werden und für den Umgang mit ihrer Depression genutzt werden. Über das am Handgelenk getragene Armband materialisieren sich Annas Strategien und Imaginationen: »Dadurch, dass ich es halt am Handgelenk TRAGE und es dadurch spüre, erinnert es mich halt an meinen Vorsatz »Ich mag mich bewegen«.«

Das Beispiel zeigt, dass es nicht ausreicht, auf digitale Selbstvermessungspraktiken allein zu fokussieren, wenn man diese Praxis der Selbstoptimierung aus der Perspektive der Akteur\*innen verstehen möchte. Vielmehr braucht es einen ethnographischen Zugang, der die Lebensumstände, das soziale Umfeld, die zeitliche Strukturierung des Alltags und die Ernährungsgewohnheiten ebenso mitdenkt. Um Selbstoptimierung und die Nutzung digitaler Selbstvermessungsinstrumente zu verstehen, ist es schließlich nötig, auch andere Praktiken, die außerhalb der App-Nutzung stattfinden, mit zu betrachten. Für diesen Zugang ist eine Perspektive nötig, die den gesamten technosozialen Alltag mit einbezieht.



Barbara Frischling  
Institut für Kulturanthropologie und Europäische Ethnologie  
Karl-Franzens-Universität Graz  
Attemsgasse 25/II  
A – 8010 Graz  
barbara.frischling@outlook.at