

Autor:innenversion; Aufsatz erschienen in: Hauser/ Merz (Hrsg.), Vom Bürger zum Konsumenten. Wie die Ökonomisierung unser Leben verändert, Kohlhammer Verlag, S. 141-153.

Smarte Optimierung im digitalen Kontrollregime: Vom quantifizierten Selbst zum quantifizierten Kollektiv

Felix Maschewski und Anna-Verena Nosthoff

Anfang der 1990er Jahre schrieb der französische Philosoph Gilles Deleuze einen kurzen Text über eine signifikante Machtverschiebung. Im Laufe des Jahrhunderts, heißt es darin, seien neue, flexiblere Konstellationen und Modulationen aufgetreten, die die gesellschaftsprägenden Disziplinaranstalten – vom Gefängnis bis zur Kaserne – ablösten. An ihre Stelle träten nun offenere Systeme, „ultra-schnelle Kontrollformen mit freiheitlichem Aussehen“ (Deleuze 1993, 255), sodass das dynamische Unternehmen die Stechuhr der Fabrik, das lebenslange Lernen immer mehr die Schule ersetze. Deleuzes *Postskriptum über die Kontrollgesellschaften* beschrieb einen epochalen Übergangsprozess, verknüpfte Verfahren der Flexibilisierung mit jenen einer anbrechenden Digitalisierung und ließ, in der Frühphase des World Wide Web, auf doppelbödige Bonmots – „überall hat das Surfen schon die alten Sportarten abgelöst“ (Ebd., 258) – kritische Aussagen folgen: „Marketing heißt jetzt das Instrument der sozialen Kontrolle.“ (Ebd., 260) Dieser in den Sozialwissenschaften populär gewordene Text endet mit einer wohlüberlegten Verwunderung über eine neue Mentalität:

„Viele junge Leute verlangen seltsamerweise, ‚motiviert‘ zu werden, sie verlangen nach neuen Ausbildungs-Workshops und nach permanenter Weiterbildung: an ihnen ist zu entdecken, wozu man sie einsetzt, wie ihre Vorgänger nicht ohne Mühe die Zweckbestimmung der Disziplinierung entdeckt haben“ (Deleuze 1993, 262).

Deleuzes Beobachtungen haben heute kaum Patina angesetzt. Sie erfahren im Zeitalter des digitalen bzw. des „Überwachungskapitalismus“ (Zuboff 2018) sogar eine Steigerung: Denn die „permanente Weiterbildung“ kann nun, technisch gestützt, gänzlich neue Wirkmächtigkeit entfalten. Spätestens mit der sogenannten „Quantified Self“-Bewegung (QS) und der wachsenden Verbreitung „smarter“ Vermessungstechnologien (*tracking devices*) werden die Körper der Individuen nicht nur als Datum, sondern auch als Ressource ökonomischer Optimierung erfasst.

Das Marketing spielt, wenn es, wie angenommen, ein „Instrument der sozialen Kontrolle“ ist, auch in diesem Prozess eine bedeutende Rolle: Es reflektiert zeitgenössische Ideale und Imperative, verdichtet Diskurse und Machtverhältnisse. Gerade Apple bietet – mindestens seit der Einführung des Macintosh 1984 – immer wieder aufschlussreiches Anschauungsmaterial und verdeutlicht heute geradezu sinnbildlich, wie sich in smarten Selbstvermessungstechnologien wie der Apple Watch ökonomische Motivationen mit den Programmen der Datafizierung assoziieren. Nicht zuletzt konturiert sich dabei auch eine Regierungsform, in der Freiheit und eine permanente (Selbst-)Kontrolle, Kalkül und Leidenschaft ineinandergreifen.

Digitale Doppelgänger (Apple Watch)

Die Szenerie der Werbung zur Apple Watch Series 4 zeigt einen bärtigen Mittdreißiger, der teetrinkend auf der Couch sitzt und eine Sportveranstaltung schaut, ehe er sich plötzlich seinem Doppelgänger gegenüber sieht. Nach kurzem, fast platonischem Erstaunen erhält der Zwilling auf seiner Smartwatch eine unzweideutige Botschaft: „Zeit, aufzustehen!“ Was der Apparat sagt, ist Programm: Der Zwilling steht auf, sein Gegenüber tut es ihm gleich, doch eine latente Unsicherheit bleibt. Nachdem ein weiterer Doppelgänger vom Fenster aus gesichtet wurde, will man der Sache – gänzlich wortlos – auf den Grund gehen, tritt vor die Tür und verfolgt das etwas mobilere Ich. Sobald die beiden aufgeholt haben, zieht eine weitere Ich-Spaltung im dynamischen Ausfallschritt am Trio vorüber. Bald hat die Gruppe auch diese eingeholt, doch wird sie sofort von der fünften Version hinter sich gelassen. Auch diesmal wird die Verfolgung aufgenommen, sodass sich ein Wettlauf aller gegen alle entwickelt. Im finalen Akt am Strand wird das Quintett aus immer sportlicheren Klonen schließlich von einer letzten Kopie überholt: ein frisches Ich, das nicht atemlos rastet, sondern pfeilschnell ins Meer springt, fast übermenschlich die Wellen teilt und neuen Zielen entgegenjagt. Die Botschaft des Ganzen ist dann nicht der Wunsch nach ozeanischer Verbundenheit, sondern ein simpler Motivationsspruch: „Du hast ein besseres Ich in dir!“ Will heißen: ein aktiveres, gesünderes Ich, ein Ich der Zukunft und des Potenzials, ein Ich, das sich fortschreitend verbessern will.

Der Werbespot bemüht so eine Ikonografie des Empowerments, appelliert an die Werte der Selbstverantwortung und Eigeninitiative, an eine Befreiung im Zeichen der Ich-Optimierung. Er bestimmt damit ein Ziel, nach dem sämtliche dargestellten Ich-Formen streben, ein kontinuierliches Exerzitium, in dem Ich und Über-Ich, Weisung und Wunsch fast natürlich verschmelzen. Jedes Selbst bildet dabei nur einen Zwischenzustand, eine Entwicklungsstufe, die, an einem metrischen Ideal orientiert, immer wieder herausgefordert wird – wer nur kurz stillhält, fällt hinter das „bessere Ich“ zurück. So wirkt jeder Doppelgänger wie Ansporn und (fröhliches) Verhängnis in einem, die permanente Steigerung wie die Arbeit des Sisyphos. Hat man sein Ziel erreicht, wartet nur das nächste Rennen, das nächste Überholmanöver. Vorn ist man immer nur für einen Augenblick.

Zwar kann auch in diesem Dauerlauf die fast olympische Affirmation des „Höher, Schneller, Weiter“ kaum die recht beschränkte Idee eines unendlichen Fortschritts überdecken. Doch erscheint das Leben im Komparativ dank smarter Aufrüstung als Teil der alltäglichen To-do-Liste: Man weiß immer, woran man ist, wo man steht und wohin es gehen *so*ll. In den Worten von Apples ehemaligen Chefdesigners Jonathan Ive: „Die Apple Watch Series 4 ist so leistungsstark, so persönlich und so befreiend, dass sie dein Leben jeden Tag verändern kann.“ (Apple 2018.)

Im schwarzen Spiegel: Jede Bewegung zählt

Apples intelligente Uhr scheint das bekannte Motto der Firma aus dem Silicon Valley zu reformulieren: Aus dem *Think different!* ist ein *Be different!* geworden. Das Anderssein gilt dabei zunächst für das Produkt selbst: Es wurde, wie es beim Hersteller heißt, weniger

„optimiert“ als „transformiert“, und so sollte die Smartwatch 2018 nicht nur ein bloßer Fitnessstracker sein, sie wurde als „ultimativer Trainingspartner“ angepriesen: „halb Bodyguard, halb Guru“. Ausgestattet mit allerlei optischen und elektrischen Sensoren (seit 2018 kann man sogar EKGs aufzeichnen), legen es die NutzerInnen auf eine präzise Erfassung des Ichs an, können die Schlafqualität kontrollieren, Schritte oder Kalorienverbrauch datieren, sämtliche Regungen als Aktivitätsfortschritte identifizieren – sei es beim Joggen, Surfen oder auf der Museumstour: „Jede Bewegung zählt.“

Über die Leitwährung der sogenannten „Aktivitätsringe“ aus Bewegen, Trainieren und Stehen werden sämtliche *Kreisläufe* der Leistung (*performance*) erfasst, sodass schon leichte Erschütterungen wie das Aufstehen oder Zähneputzen ökonomisch genau in eine automatische Buchführung übersetzt werden. Schon Gary Wolf, einer der Begründer der QS-Bewegung, erklärte diesen besonderen, aber auch nüchternen Erkenntnisprozess:

„Wenn wir uns selbst vermessen, geht es weniger um den Imperativ, auf dem Grund unserer alltäglichen Existenz eine tiefere Wahrheit zu entdecken. Stattdessen wird davon ausgegangen, dass wir das Selbst unserer trivialsten Gedanken und Handlungen – ein Selbst, auf das wir ohne technische Hilfe wohl kaum aufmerksam werden würden – kennenlernen sollten“. (Wolf 2010, Übers. d. Verf.)

Diese Wissbegier definiert das „bessere Ich“ als vermessenenes und wirkt, seinem Leitspruch „Selbsterkenntnis durch Zahlen“ (*self-knowledge through numbers*) gemäß, fast notwendig expansiv. So erscheint es konsequent, dass sich mit der technischen Entwicklung immer mehr Bereiche des Lebens über die Praktiken des Monitorings, Ratings und Scorings erschließen und Apple etwa hauseigene Apps für achtsamkeitsförderndes Atmen, Zyklustracking oder Hörgesundheit anbietet. Das sonst grobkörnige Sein kann in Statistiken oder Aktivitätskurven, in die Eindeutigkeit der Zahl übersetzt, verwaltet und sortiert werden. So wird „die Gesundheit mit leistungsstarken und persönlichen Tools gemanaged“ (Jeff Williams, COO von Apple), sodass in der Sorge um sich alles einem Imperativ untergeordnet scheint: „Schließe [die Ringe] jeden Tag.“

An Michel Foucault angelehnt kann man in solchen Motiven eine Mischung aus disziplinargesellschaftlichen Programmen, die im Dienst einer gesteigerten Tauglichkeit und leistungsfähiger Apparate stehen, sowie biopolitischen Verfahren erkennen, die das Leben selbst immer eindringlicher erfassen und normieren. Denn hinter der Kompletterfassung und den bunten Ringen steht eine Praxis, die den Körper als Produktivfaktor, das Aktivitäts- als Humankapital versteht und es sukzessive mit einer rechnerischen, nutzenorientierten Planung kurzschließt: „Wenn du stehst, beweg dich etwas. [...] Das klingt vielleicht nach einer Kleinigkeit, aber regelmäßiges Bewegen hilft dir, Energie zu tanken und produktiver zu sein.“

Der Wettlauf mit sich selbst, oder: Das Leben im Zeitalter seiner technischen Machbarkeit

Das beständige Überwachen und Bewerten, das häufig als narzisstische Vermessenheitsverzerrung wahrgenommen wird, läuft so auf die zunehmende Synchronisierung von ökonomischer Dynamik und individueller Lebensführung hinaus – oder, in Foucaultscher Analyse, auf die „Verallgemeinerung der Unternehmensform innerhalb des sozialen Körpers“ (Foucault 2004, 333). Stets soll der Bewegungsumsatz gesteigert, ein verborgenes Potenzial aktiviert, in sich selbst investiert werden. Damit dies gelingt, wird auch der Alltag qua Smartwatch in einen kontinuierlichen Wettbewerb umgewandelt, der täglich neue Ziele, neue Leistungskennzahlen vorgibt. Mit jedem aufgezeichneten Datum, jeder protokollierten Bewegung bestimmt sich dann ein ganz individuelles Wertesystem, das den Soll-Ist-Vergleich des Ichs – vom Spaziergang bis zum high intensity interval training – anschaulich und das *living by objectives* möglich macht. Schon die Erfassung alltäglicher Aktivitäten forciert dann eine Dynamik, die mit jeder erreichten eine immer neue Benchmark fordert, mit dem Eifer zur fortlaufend optimierten Normbewältigung auch die Norm der fortlaufenden Optimierung verfestigt. So deutet die Smartwatch fast unmerklich das In-der-Welt-Sein um, bindet es nicht nur an ein Leisten, sondern dynamisiert es über ein konstitutives Noch-Nicht zu einem Immer-Besser-Werden. Auch die Fitness oder die Gesundheit stehen dann ganz im Zeichen des kategorischen Komparativs: Es geht nicht mehr darum, *nur* fit, leistungsfähig und gesund zu sein, sondern immer fitter, leistungsfähiger und gesünder zu werden.

Schon im Positionswechsel zwischen Ich und Ideal-Ich wirkt die Arbeit am Selbst wie eine Trockenübung für den alltäglichen gesellschaftlichen Wettbewerb. Dabei darf sich das stets zu verbessernde Ich fast natürlich auch als spielender Mensch (*homo ludens*) angesprochen fühlen: Für jede Energieleistung bietet die Apple Watch motivierende Ermunterungen, für gebrochene Rekorde „virtuelle Auszeichnungen“ zur Erweiterung des „digitalen Trophäenschanks.“ Die kontinuierliche Steigerung im Wettlauf mit sich selbst erscheint so fröhlich gamifiziert, die pragmatisch-kühle Inventur als bunter Aktivitätsring fast aufregend innovativ und jede irrealer Medaille als verdiente Belohnung im Kampf um Anerkennung. Das Spiel wirkt rückhaltloser als jede Disziplin. Oder, wie es zur Apple Watch heißt: „Damit macht es so viel Spaß, gesünder zu leben, dass du gar nicht mehr damit aufhören willst.“

Im forcierten Wettlauf um das „bessere Ich“ etabliert sich das Wearable als schicker Handgelenkscomputer, schließlich als fast paradigmatische „Technologie des Selbst“, die Individuen „bestimmte Operationen [...] mit ihrer eigenen Lebensführung vollziehen“ lässt, „und zwar so, dass sie sich selber transformieren [...] und einen bestimmten Zustand von Vollkommenheit, Glück, Reinheit, übernatürlicher Kraft erlangen“ (Foucault 1984, 107). Auf dem hochauflösenden Zifferblatt der Smartwatch ist stets erkennbar, ob man den (eigenen) Ansprüchen genügt, ob man mit seinem Ideal Schritt hält oder, frei nach Nietzsche, der wird, der man ist.

Das vermessene Selbst wirkt damit als der neue Geist in der Maschine, als technisch aufgerüsteter, personifizierter Innovationsschub, der sich qua Smartwatch von morgens bis abends als bewegendes, als atmendes und schlafendes, aber auch als krankes Wesen in fortlaufender Optimierung übt. Ebendiese Rastlosigkeit eines individualisierten und zugleich verabsolutierten Wettbewerbs bildet das Versprechen der Technologie. Denn gerade weil sie den Menschen fortlaufend überwacht und auf diese Weise im alltäglichen *survival of the fittest* die Leistungsfähigkeit erhöht, erscheint sie als Werkzeug des Empowerments – und suggeriert dabei, die Geschicke ganz *objektiv* selbst in der Hand zu haben.

So avanciert der kleine schwarze Spiegel zum ultimativen Medium der Selbstregierung; zur tiefblickenden Schnittstelle, die mit jedem erfassten Datum die Black Box Leben als gemachtes, vor allem aber als machbares Spiel erscheinen lässt. Dass der erweiterte Aktionsradius mit dem Zusammenschnurren des Lebenslaufs auf einen Bewegungsring, des Daseins auf einen Score, d. h. mit einer ganz spezifischen Ästhetik der Existenz verbunden ist, ist also keineswegs ein Schönheitsfehler, sondern gilt im Digitalzeitalter als Verdienst und Verheißung. Wenn „sich selbst regieren heißt, die eigene Wettbewerbsfähigkeit [zu] fördern“ (Bröckling 2007, 107), dann spielt in diesem Kontext auch die Etablierung entscheidender Anstöße eine tragende Rolle.

Nudge! Oder: Apple first

Die Apple Watch ist als Maschine der „guten Form“ ein Medium der Ich-Gestaltung. Doch da nicht alles und jeder aufgrund codierter Aktivitätshaushalte von alleine läuft, ermöglicht sie auch eine Art Mentalitätsdesign, genauer: einen Modus der ästhetischen (Selbst-)Dressur. Die befehlsförmigen Botschaften – „Zeit aufzustehen!“ et cetera –, die in selbstgewählten Abständen auf dem Screen erscheinen, wirken als entscheidende Hilfsmittel, um das schlechtere, dickere und unproduktivere Ich ins Schwitzen zu bringen. Über sanfte Vibrationen am Handgelenk (*taps*) kann man sich dann an das Schließen seiner Ringe, die fehlenden Schritte oder – so paradox es klingt – das Zu-Bett-Gehen erinnern lassen. Auf diese Weise können spezifische Verhaltensmuster nicht nur kalkuliert, sondern eintrainiert, aus- und zugerichtet werden.

Mit den kleinen „Lifehacks“ übt sich der Self-Tracker also in einer Art Selbstbevormundung und damit, da ermächtigt und doch fremdgeleitet, in der Praxis des sogenannten Nudging, des „Anstoßens“ bzw. „Schubsens“. So wirken die kurzen Taps exakt wie die Nudges „in die richtige Richtung“, die Verhaltensökonominnen wie Cass Sunstein und Richard Thaler im Sinn haben, um „das Verhalten der Menschen zu beeinflussen“, „ihr Leben länger, gesünder und besser zu machen“. Sogenannte Entscheidungsarchitekten – dazu zählen wohl auch die Ingenieure der Smartwatch – wollen dabei keineswegs Entscheidungen inhaltlich bestimmen, sondern lediglich kontextuell vorstrukturieren, um libertär-paternalistisch die Freiheit zu „erhalten“ oder gar zu „vergrößern“ (Sunstein/Thaler 2009, 14–15). In dieser Denke soll es dann weniger um autoritäre Gebote als um ‚anständige‘ Angebote gehen, das „bessere“ Leben wird nicht vorgeschrieben, sondern verführerisch nahegelegt.

Da der fehlbare Mensch in verhaltensökonomischer Perspektive zu selten „richtige“ Entscheidungen für sich trifft, gilt es, ihm über smarte Entscheidungsdesigns und psychodynamisch wirksame Milieus auf die Sprünge zu helfen. Idealtypisch, so Sunstein und Thaler, empfiehlt es sich, den süßen Nachtisch hinter der vitaminreichen Frucht zu platzieren oder gleich über die Änderung von Voreinstellungen ein neues Tun und Lassen zu installieren. Zu einem „numerische[n] Äquivalent zur räumlichen Anordnung von Apfel und Pudding“ (Simanowski 2019) schwingt sich die Apple Watch dann fast ganz automatisch auf, formt mit ermutigenden Taps und spielerischen Belohnungen eine so engangene wie aktivierend-anregende Umwelt. Jeden Tag weiß der technisch avancierte Sisyphos: „Bewegen: 450 Kcal, Trainieren: 30 Min., Stehen: mind. 12-mal am Tag“. Jenseits des euphemistischen Nudging-Begriffs kann man diese Remodellierung des Handelns qua verhaltensökonomischer Streicheleinheiten auch schlicht Konditionierung nennen. Denn konnten gute Vorsätze früher fast unmerklich im unstrukturierten Gestöber des Alltags verwischen, ist der mahnend-kritische Impuls, die selbstverschuldete Unbeweglichkeit, nun stets präsent. Unmündigkeit wird damit zum Unvermögen, sich seiner eigenen Wearables zu bedienen.

In diesem Prozess der angeleiteten Aufklärung ändert sich dann auch der Charakter des „besseren Ichs“. Es erscheint nun weniger als Ideal- oder Wunschvorstellung, ist zu einem täglichen Appell geworden, der mit einer nie abgetragenen Schuld spielt. So mahnt das Gerät, wenn die Leistung nicht stimmt: „*Richard, you're so close to closing your Move ring. A brisk, 17-minute walk should do it*“ Oder: „*You didn't close a ring yesterday, Cass. Close at least one today.*“ Dass man sich auch gegen solche „persönlichen und motivierenden“ Botschaften fürs schlechte Gewissen entscheiden, die „besseren Ichs“ teilnahmslos vorbeiziehen lassen kann, ist offensichtlich. Doch klar ist auch, wer verantwortlich zu machen ist, wenn man an den (eigenen?) Vorgaben scheitert. So gilt auch hier, was Ulrich Bröckling für die neoliberalen Regierungsprogramme schlussfolgert: „Sie installieren keine Reiz-Reaktions-Automatismen, sondern erzeugen einen Sog, der bestimmte Verhaltensweisen wahrscheinlicher machen soll als andere“ (Bröckling 2007, 38).

Damit ist das digitale Endgerät nicht einfach eine Maschine, die NutzerInnen fremdsteuert, wie es eine technikdeterministische Lesart unterstellt. Seine Kontrollreflexe wirken subtiler, zugleich ambivalenter: Einerseits ermöglicht es als fast klassische Erweiterung unserer selbst, als „*extension of men*“, die Steigerung der Fähigkeiten – von den Tiefen des Fühlens (Pulsschlag) bis zu den Höhen neuer Leistungen (Schrittfolge). Andererseits richtet es den Einzelnen ganz programmlogisch auf den Imperativ der Effizienz zu, rationalisiert so spielerisch wie eindringlich seine Lebenswege, schmiegt sie den Versprechen eines maschinellen Funktionierens an. Damit hat die Vermessung des Selbst einen durchaus doppelbödigen Effekt. Denn so selbstermächtigt sich der Selbstvermesser gibt, so datenhörig scheint er zu sein, schleift er doch beharrlich – mit vorgefertigten Parametern – an seinen Ecken und Kanten, um (s)einem Idealtypus zu entsprechen. Auch hier scheint sich ein Satz Michel Foucaults zu bestätigen: „Natürlich konnte man die Individuen nicht befreien, ohne sie zu dressieren“ (Foucault 1996, 116).

Die Smartwatch kommt mit lebensbejahender Verve daher, ermöglicht eine intensive Selbstformung, die Leistungswille, Aktivität und Eigeninitiative honoriert. Zugleich verfestigen ihre Appelle und Direktiven jedoch eine fragwürdige Perspektive. Denn in der verhaltensökonomischen Programmatik, d.h. im konsequenten Wunsch, das Mängelwesen Mensch jenseits aller Innerlichkeit qua Entscheidungsarchitektur von außen umzugestalten, steckt auch die Annahme eines weisungsbedürftigen Wesens. Um Schritt zu halten, müssen seine Wege vordefiniert, immer präziser erfasst und nummeriert werden, wobei objektive Messtechniken eine reflexive Hermeneutik, die eindeutigen Ziffern das schwammige Körpergefühl ersetzen. Klarer als die wohlmeinenden VerhaltensökonomInnen gibt man bei Apple dann auch freimütig zu, dass mit den kleinen Korrekturen im Zeichen einer richtigen Richtung „ein Tap am Handgelenk wie ein Tritt in den Hintern“ wirkt. In der Konsequenz darf, wer ein „besseres Ich“ erreichen will, nicht zimperlich sein. Doch bei aller (selbst-)disziplinierenden Strenge folgt der Self-Tracker auch fast poetischen Motiven: Bei der Apple Watch gibt es, mit Rilke gesprochen, „keine Stelle, die dich nicht sieht. Du musst dein Leben ändern.“

Vom vermessenen Selbst zum vermessenen Kollektiv

Die jungen, motivationshungrigen Leute, von denen Deleuze damals sprach, sind heute älter geworden. Mit der Zeit scheinen sich auch ihre dynamischen Welt- und Selbstverhältnisse, und damit die „ultraschnellen Kontrollformen mit freiheitlichem Aussehen“ immer eindringlicher als Lebensart manifestiert zu haben. Im Self-Tracker, diesem „Prototyp der biopolitischen Fitnessgesellschaft“ (Martschukat 2019, 26), finden sie ihre zeitgemäße Verkörperung. Gerade dieser Modellcharakter, der alles ganz genau sondiert, immer besser werden und sich quantifizierend *weiterbilden* will, personifiziert den von Deleuze beschriebenen Systemwechsel: Er figuriert als fast glückliche Korrelation aus Wollen und Sollen, Wunsch und Anforderung, ist nur da ganz Self-Tracker, wo er spielt, und genau damit eminent formbar. Dass der Kontrolleur seiner Selbst die beständigen Interventionen, die „Feinsteuerung von Lebensweisen“ (Mau 2017, 181) als lustvolle Motivation empfindet und in der pedantischen Genauigkeit keinen Makel, sondern die Grundlage seines Handelns und seiner Produktivität erkennt, macht diese Lebensform so zeitgenössisch wie widersprüchlich. Er synchronisiert Selbstregierung mit Selbstunterwerfung, Freiheit mit permanenter Kontrolle – eine Figuration, die ihre Tücken hat.

Denn Fitnesstracker kommen, neben den „Wellnessprogrammen“ in Unternehmen und biopolitischen Großprojekten (in Singapur kooperiert das Health Promotion Board der Regierung im Gesundheitsprogramm LumiHealth mit Apple), verstärkt bei „smarten“ Versicherungen zum Einsatz, forcieren mit der Erweiterung der Datenbasis nicht nur ein „quantifiziertes Kollektiv“ (Maschewski/Nosthoff 2019, 68), sondern auch die sogenannten „pay-as-you-live-Tarife“. Dabei können sich KundInnen der panoptischen Ein- und Übersicht unterstellen, nach individuellem Lebensstil bzw. nach Laufleistung versichern und sich mit gezielten Nudges zu einem fitteren Verhalten motivieren lassen. Für gesundheitsförderliches

Handeln (z.B. 10000 Schritte am Tag) locken Prämien oder Rabatte. Wer die Normen und Richtwerte nicht erfüllt, dem bleibt die anerkennende Belohnung versagt. In dieser Dynamik greifen die Mechanismen der Selbst- und Fremdkontrolle wie bei einem Möbiusband fast unmerklich ineinander und lassen schließlich erkennen, dass die Arbeit am Körper im Digitalzeitalter nicht zwingend ein bloß privates Vergnügen sein muss.

Wird das Self-Tracking zumeist mit den Werten der Autonomie, Emanzipation, Transparenz und Selbstverwirklichung beworben, können diese Ideale in der *versichernden* Leistungsschau durchaus verfänglich sein, wirken zuweilen geradezu als Imperativ der Aktivität und Fitness. So wohlmeinend die Angebote für ein „besseres Ich“ dann erscheinen mögen, so offensichtlich wird für den Einzelnen: Je umfassender das datenökonomische System der Kontrollmöglichkeiten, desto schuldiger erscheint der, der sich nicht nach ihnen richtet.

Dieser Aufsatz basiert in Teilen auf dem zweiten Kapitel des Buches der AutorInnen „Die Gesellschaft der Wearables, Digitale Verführung und soziale Kontrolle“ (Maschewski/Nosthoff 2019, 15–37).

Literatur

Apple 2018: Apple Watch Series 4. <https://www.apple.com/de/apple-watch-series-4/> [Zugriff: 3.10.2020].

Bröckling, Ulrich 2007: *Das unternehmerische Selbst, Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt am Main

Deleuze, Gilles 1993: Postskriptum über die Kontrollgesellschaften, in: ders. *Unterhandlungen. 1972–1990*, Frankfurt am Main, 254–262

Foucault, Michel 1984: *Von der Freundschaft*, Berlin

Foucault, Michel 1996: *Der Mensch ist ein Erfahrungstier*, Frankfurt am Main

Foucault, Michel 2004: *Die Geburt der Biopolitik, Geschichte der Gouvernementalität II*, Frankfurt am Main

Maschewski, Felix/Nosthoff, Anna-Verena 2019: *Die Gesellschaft der Wearables, Digitale Verführung und soziale Kontrolle*, Berlin

Martschukat, Jürgen 2019: *Das Zeitalter der Fitness, Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde*, Frankfurt am Main

Mau, Steffen 2017: *Das metrische Wir, Über die Quantifizierung des Sozialen*, Berlin

Simanowski, Roberto 2019: Zauberformel Nudging, in: *Lettre International*, Nr. 125, Berlin

Sunstein, Cass/Thaler, Richard 2009: *Nudge. Wie man kluge Entscheidungen anstößt*, Berlin

Wolf, Gary 2010: The Data-Driven Life, in: *The New York Times*, <https://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html> [Zugriff: 3.10.2020]

Zuboff, Shoshana 2018: *Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus*, Frankfurt/New York

Autorenverzeichnis

Felix Maschewski ist Publizist, Wirtschafts-, Literatur- und Kulturwissenschaftler, Mitarbeiter am Institut für Wirtschaftsgestaltung Berlin und Dozent an der Freien Universität Berlin. Als Essayist schreibt er regelmäßig u. a. für die FAS, Hohe Luft, Die Republik, NZZ und das Philosophie Magazin.

Anna-Verena Nosthoff ist Philosophin, politische Theoretikerin und Publizistin. Sie war zuletzt Research Fellow am Weizenbaum-Institut für die vernetzte Gesellschaft. Derzeit lehrt sie an der Universität Wien sowie an der Freien Universität Berlin. Als Essayistin schreibt sie regelmäßig u. a. für die FAS, Die Republik, NZZ und das Philosophie Magazin.