

Eva Schauerte

## **Von Quantifying und Coaching-Apps – Digitale Lebensführung zwischen Selbst- und Fremdkonstitution**

*Abstract: The essay picks up Hannah Arendt's diagnosis of the instability of the modern subject, which has led to a boom of self-help-literature within the 19<sup>th</sup> century. The article reflects upon some digital descendants of this genre: a series of self-help applications, the quantified-self-community, and a recently developed analysing tool for quantified data. From a media-archaeological perspective, the article not only enquires into the social and technological conditions of self-help in digital culture, but equally aims to discuss corresponding concepts of privacy and quantification.*

### 1. Der private, der öffentliche und der gesellschaftliche Raum

Sobald wir anfangen, von Dingen auch nur zu sprechen, deren Erfahrungsort im Privaten und Intimen liegt, stellen wir sie heraus in einen Bereich, in dem sie eine Wirklichkeit erhalten, die sie ungeachtet der Intensität, mit der sie uns betroffen haben mögen, vorher nie erreicht haben. Die Gegenwart anderer, die sehen, was wir sehen, und hören, was wir hören, versichert uns der Realität der Welt und unser selbst; und wenn auch die vollentwickelte Intimität des privaten Innenlebens, die wir der Neuzeit und dem Niedergang des Öffentlichen zu danken haben, die Skala subjektiven Fühlens und privaten Empfindens aufs höchste gesteigert und bereichert hat, so konnte doch diese Intensivierung naturgemäß nur auf Kosten des Vertrauens in die Wirklichkeit der Welt und der in ihr erscheinenden Menschen zustande kommen. (Arendt 1960: 50)

Die Geburt der Neuzeit führt Hannah Arendt zufolge zur Entstehung einer Drittheit, die sich zwischen die Sphären des Privaten und Öffentlichen schiebt und zugleich zu deren Auflösung beiträgt: des gesellschaftlichen Raums (1960: 31ff.). In dem Moment, so Arendt, in dem das Private „aus dem Dunkel des Hauses in das volle Licht des öffentlich politischen Bereichs“ tritt (38), rücken die Angelegenheiten des Lebens, wie beispielsweise das Arbeiten, selbst in den Fokus der Öffentlichkeit. Die Praxis des

*Arbeitens* werde somit einer Logik des *Überlebens* entbunden und stattdessen einer Teleologie des *Fortschritts* unterstellt, die Kreislaufigkeit des Lebensprozesses weiche einer Linearität des Progresses. Die von der griechisch-römischen Antike etablierte und auch im Mittelalter konservierte Dualität von Privatheit und Öffentlichkeit sieht Arendt von der neuzeitlichen *Gesellschaft* absorbiert; das in der Moderne entflammte Interesse für *Intimität* versteht sie wiederum als

eine Flucht vor der Gesellschaft, die sich der gesamten äußeren Welt bemächtigt hat, in die Subjektivität eines Innern, in der allein man nun bergen und verbergen kann, was früher wie selbstverständlich in der Sicherheit der eigenen vier Wände aufgehoben und vor den Augen der Mitwelt geschützt war. (66)

Die übertriebene Beschäftigung mit dem Intimen und eine um sich greifende, radikale Subjektivierung führe jedoch zu allgemeiner Beziehungs- und Haltlosigkeit in einer „aus den Fugen geratenen Welt“ (58). Das Sprechen über das, was einstmals im geschützten, verborgenen Raum des Privaten geschah, ist mit Arendt daher nicht nur als Symptom einer Vergesellschaftung des Subjekts, sondern als aktive Praxis und Technologie der Verortung sowie der Wirklichkeitsproduktion und -affirmation zu verstehen – ich zitiere daher nochmals:

Sobald wir anfangen, von Dingen auch nur zu sprechen, deren Erfahrungsort im Privaten und Intimen liegt, stellen wir sie heraus in einen Bereich, in dem sie eine Wirklichkeit erhalten, die sie ungeachtet der Intensität, mit der sie uns betroffen haben mögen, vorher nie erreicht haben. Die Gegenwart anderer, die sehen, was wir sehen, und hören, was wir hören, versichert uns der Realität der Welt und unser selbst (50).

Nachdem die von Arendt 1960 konstatierte Haltlosigkeit der Moderne bereits im 19. Jahrhundert den Boden für das bis heute erfolgreiche Genre der Selbsthilfe-Literatur bereitet hat, stehen die Begriffe von Privatheit, Öffentlichkeit und Gesellschaft angesichts einer derzeit zu beobachtenden

Konjunktur von Praktiken digitaler Selbstoffenbarung erneut zur Debatte.<sup>1</sup> Trotz Arendts Entwurfs des Gesellschaftlichen als eines das Private ebenso wie das Öffentliche verschluckenden Raums hat sich die dualistische Unterscheidung zwischen Privatheit und Öffentlichkeit in der Analyse von Gegenwartskulturen und deren Praktiken hartnäckig gehalten. In einem Moment jedoch, in dem ein modernes Raumverständnis durch digitale Techniken der Wirklichkeitsproduktion herausgefordert und der umgangssprachliche Antagonismus von Realität und Virtualität durch die Virulenz und Effizienz digitaler Welten in Frage gestellt wird, muss erneut in Zweifel gezogen werden, ob eine konventionelle Unterscheidung der Kategorien „Privatheit“ und „Öffentlichkeit“ noch „zur adäquaten Beschreibung digitaler Phänomene“ beiträgt, so auch Martin Hennig, Steffi Krause und Florian Püschel in ihrer Einleitung zu dem Sammelband *Medien und Privatheit* (2014: 16). Mehr denn je ist die öffentlich gelebte Privatheit zugleich eine Aporie und ein Ziel, das sich entzieht und in seiner Auflösung verfestigt. Dietmar Kammerer (2014) weist in seinem diskursanalytischen Aufsatz zu den „Enden des Privaten“ darauf hin, dass die moderne Privatheit seit jeher als prekäres Gut verstanden und zugleich als ein Medienphänomen von den gleichen Kräften bestärkt wird, die es bedrohen. Somit birgt jedes neue Massenmedium auch neue Möglichkeiten, Privatheit zugleich zu erzeugen und zu beschneiden. Das Private, so Richard Sennett ganz in der Linie Arendts, wird im Laufe der Moderne zu einem medialen Faszinosum und verbreitet in der Widersprüchlichkeit einer Öffentlichkeit, die es durchdringt, eine „Tyrannei der Intimität“ (siehe Sennett 1996).

## 2. Self-help 2.0

Eine ‚Tyrannei der Intimität‘ könnte man zunächst auch der breiten Palette von Selbsthilfe-Applikationen bescheinigen, die als digitale Nachfolger und Weiterentwicklungen literarischer Selbsthilfe-Ratgeber jedoch

---

<sup>1</sup> Das Aufkommen dezidierter Selbsthilfeliteratur Mitte des 19. Jahrhunderts, angefangen mit Samuel Smiles *Self-help* (1859), kann hier nicht weiter ausgeführt werden, ist aber Teil meines noch in Bearbeitung befindlichen Promotionsprojektes. Einen guten Überblick zum Genre der Ratgeberliteratur bietet unter anderem eine Ausgabe der *Non Fiktion* zum Thema „Ratgeber“ (Oels/Schikowski 2012).

über ein gemeinsames Prinzip verfügen, das sich der Intimität des geschützten privaten Raumes entgegenstellt: das der *Quantifizierung* und *Objektivierung*. Praktiken und Techniken der Vermessung und Berechnung bleiben nicht mehr den harten, oder überhaupt: den Wissenschaften vorbehalten, sondern werden im Rückgriff auf entsprechende Programme und Netzwerke alltagstauglich. Dabei ist es bemerkenswert, dass der hier beobachtete Trend zur Verwissenschaftlichung auch vor sogenannten *soft facts* keinen Halt macht; derzeit beworbene Anwendungen wie *Happier*<sup>2</sup>, *Lifft*<sup>3</sup> und *Beeminder*<sup>4</sup> zeigen, dass die Quantified-self-Bewegung<sup>5</sup> längst von einer Fixierung auf die Formierung des Körpers abgelassen hat und zu holistischen Konzepten der Selbstoptimierung übergegangen ist. Die Seele, das Glück und die Lebenseinstellung des User-Subjekts – in der Regel schwieriger in Zahlen abbildbar als körperliche Werte – geraten in den Fokus der Quantifizierung. Am Beispiel der drei (zunächst) kostenlos herunter zu ladenden Apps sollen dieser Übergang sowie einzelne Strategien und Praktiken, welche die Digitalisierung von Selbsthilfetechnologien kennzeichnen, herausgearbeitet werden.

---

<sup>2</sup> Stand: 09.07.2015.

<sup>3</sup> Stand: 09.07.2015; im Juni 2015 wurde die App in *Coach me* umbenannt.

<sup>4</sup> Stand: 09.07.2015.

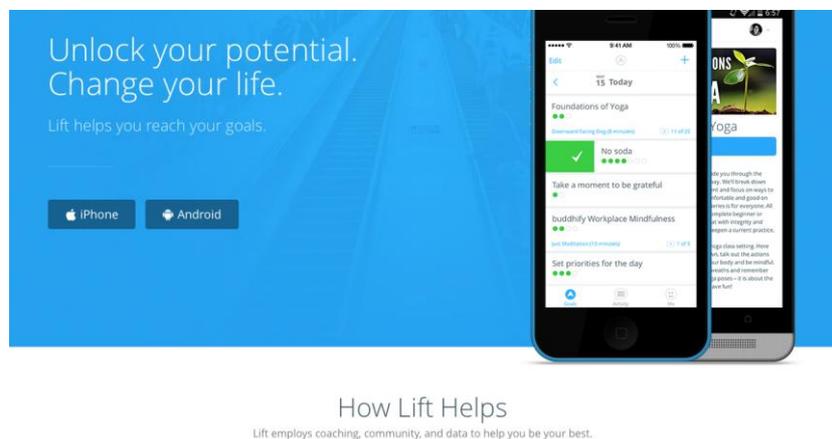
<sup>5</sup> Die Quantified Self-Bewegung wurde 2008 von Redakteuren des *Wired*-Magazins in San Francisco initiiert. Mit ihrem gleichnamigen Blog und regelmäßigen Treffen hat sich die Bewegung seitdem fest etabliert und international verbreitet. Self-Tracker und -Quantifier vernetzen sich digital und kommen im Rahmen von Conventions zusammen, auf denen sie ihre Ergebnisse teilen und Erkenntnisse diskutieren. Die grundsätzliche Idee der Bewegung liegt im Sammeln von Daten über das eigene ‚Selbst‘. Gemessen werden Schlafperformance, Blutdruck, Sex, sportliche Fitness, sogenannte Inputs wie Nahrung, Alkohol, Koffein oder Nikotin, aber auch damit zusammenhängende Zustände von Glück, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Eine Vereinfachung des Messprozesses und das Versprechen der Präzisierung erfolgen durch zahlreiche auf dem Markt erhältliche Geräte, Devices, Applications und Online-tools, welche die Daten aufnehmen, transferieren und gegebenenfalls mit der Öffentlichkeit oder Teilöffentlichkeit einer *Community* teilen.



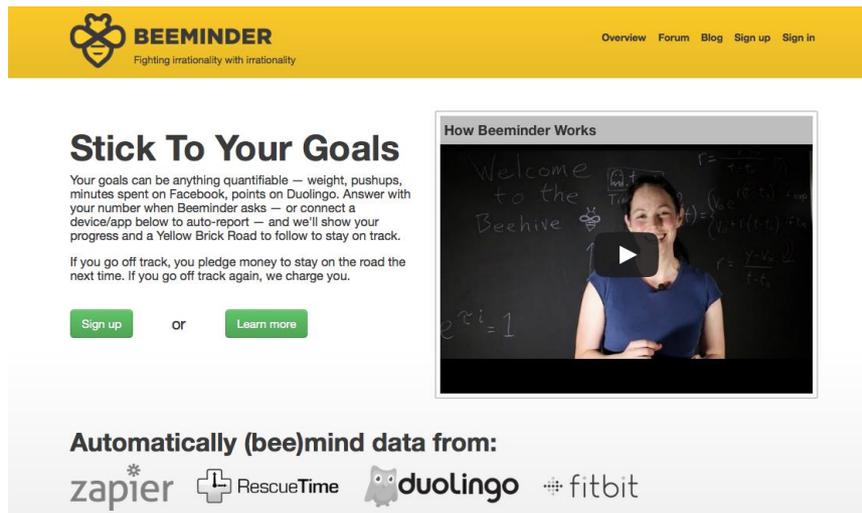
Abb.1: *Happier*, Screenshot: Helping you appreciate life

So verspricht beispielsweise die Applikation *Happier*, dass man mit ihr das Leben wieder richtig schätzen lernen könne. Dabei versäumen die Anbieter der App nicht, den individuellen, selbstbestimmten Charakter dieser Hilfe zur Lebensführung zu betonen: „Being happier is something we can all choose to do.“ Glücklich zu sein ist hier nicht bloß als ein Zustand zu verstehen, sondern eine Praxis oder Tätigkeit, zu der sich jeder entscheiden und die aktiv betrieben werden kann. *Happier* präzisiert dann in einem kurzen Teaser mit sprechender Abbildung, wie diese Glücklichkeitsoptimierung vonstattengehen soll: „It’s a shift in mindset, finding the good in what you have, rather than pausing on what’s missing, the bad, or what didn’t happen.“ (s. Abb. 1)

Statt eines Aufrufs zur demütigen Wertschätzung des Lebens, so wie es *ist*, steckt in der App die Aufforderung verborgen, sich nicht mit dem Vorhandenen zufrieden zu geben. Stattdessen soll das eigene Selbstkapital effizient genutzt werden, um das Leben maximal zu genießen und auszukosten, kurz: es zu einem Gut der Glücklichkeit zu machen – bei „emotional wellness“ mit einem weiteren, zum Verwechseln ähnlichen Lächeln im Bild (s. Abb. 2) handelt es sich letztlich um eine Frage der *Be- und Verwertung*, der *Umsetzung*.

Abb. 2: *Happier*, Screenshot: Emotional wellnessAbb. 3: *Lift*, Screenshot: Unlock your potential. Change your life.

Auch die App *Lift*, die neuerdings als *Coach me* firmiert, setzt auf das schon im Subjekt schlummernde Potential, das lediglich *angehoben* oder angestoßen werden muss. *Change* ist das kaum weiter als mit der Abbildung der App auf dem Smartphone selbst erklärte Mantra (s. Abb. 3), *Coaching*, *Community* und *Data* sind der Weg. Um sich zu verändern, um die eigenen Ziele zu erreichen und um selbst das beste Selbst zu sein, braucht man *Lift*, so das Versprechen, das sich ebenso leicht als Drohung verstehen lässt. Denn der Umkehrschluss verleitet zur Annahme, dass diese Form des Ressourcenmanagements ohne Hilfe durch die Experten und eine kontrollierende Community nicht zu bewerkstelligen ist.



The screenshot shows the Beeminder website header with the logo and tagline "Fighting irrationality with irrationality". Navigation links include Overview, Forum, Blog, Sign up, and Sign in. The main content area features a section titled "Stick To Your Goals" with a sub-header "How Beeminder Works". The text explains that goals can be anything quantifiable (weight, pushups, minutes on Facebook, Duolingo points) and that users pledge money to stay on track. Below the text are "Sign up" and "Learn more" buttons. To the right is a video player showing a woman in a blue shirt speaking in front of a chalkboard with mathematical formulas like  $e^{\pi i} = 1$  and  $r = \frac{1}{1 + \frac{1}{n}}$ . At the bottom, it lists integrations: "Automatically (bee)mind data from: zapier, RescueTime, duLingo, fitbit".

Abb. 4: *Beeminder*, Screenshot: Stick to your goals

*Beeminder* schließlich macht explizit, was schon *Happier* und *Lift* erahnen lassen, nämlich die Verknüpfung zu erreichender persönlicher Ziele mit der Kreditkarte oder dem *paypal*-Konto. Die Erfolgskontrolle durch das Programm erfolgt entweder über eine traditionelle Befragung – mit Foucault könnte man von einem Bekenntniszwang als okzidentale Folgerscheinung einer mittelalterlichen Pastoralmacht sprechen – oder noch effizienter über eine Reihe verknüpfbarer Devices oder anderer zentral platzierter Apps (s. Abb. 4: *zapier*, *RescueTime*, *duoLingo*, *fitbit*), die in direkten Kontakt mit dem Programm treten und Sanktionen gegebenenfalls automatisch auslösen. *Beeminder* entpuppt sich als eine süßen Honig produzierende Biene, jedoch allzeit bereit zuzustechen, wenn die Produktion unterbrochen wird.

Offensichtlich entfaltet *Beeminder* damit ein recht simples System zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. Die Nutzerin setzt ihre Ziele selbst und ordnet diesen entsprechende Geldbeträge zu, die bei Nichterreichen zu festgelegten Zeitpunkten fällig und vom Programm abgebucht werden. Doch auch *Lift* und *Happier* schreiben sich in diese zwischen Selbst- und Fremdbestimmung oszillierende Logik ein, die der Soziologe Ulrich Bröckling bereits in Bezug auf klassische Ratgeberliteratur konstatiert hat.

Am Beispiel von Frauenratgebern beschreibt er eine Reihe von Selbstermächtigungsstrategien, die in der Ratgeberliteratur offeriert werden und eine paradoxe Haltung zwischen Affirmation und Aufhebung von Stereotypen einnehmen. Das Subjekt, folgert Bröckling, hat sich zu einem unternehmerischen Selbst gewandelt. Und zugleich ist das unternehmerische Selbst das Gerundivum, das zu Erreichende, das sich in seiner optimierten Version jedoch final entzieht, denn es ist immer noch ‚Platz nach oben‘. Selbstmanagement funktioniert zugleich als Norm, Telos und Kompetenz. (vgl. Bröckling 2002: 186f.) Ähnlich verhält es sich, so kann im Hinblick auf die hier ansatzweise vorgestellten Apps konstatiert werden, mit dem *Wellness*-Versprechen. Wohlergehen, das nicht mehr zwischen Beruflichem und Privatem unterscheidet, wird zu einer Praxis, einem Ziel und einer Norm, die sich jedoch nicht als Norm, sondern als Alleinstellungsmerkmal in einer Gemeinschaft der Individualisierung verkauft.

Nach Bröckling funktioniert das von den Frauenratgebern adressierte Ich als ein ‚Aufschreibprogramm‘, das sowohl autobiographische Bekenntnisse oder Briefe als auch ‚Verträge mit sich‘, sogenannte ‚roadmaps‘ und Checklisten zu seinen Selbsthilfe-Technologien zählt. Das unternehmerische Selbst wird damit zu einem literarischen Projekt, die Ratsuchende zur Autorin ihrer eigenen Geschichte, so Bröckling. Damit schließt er sich der Diagnose Vilém Flussers (1994) an, nach der wir uns in Zeiten der digitalen Medien von Subjekten zu Projekten gewandelt haben, besteht jedoch auf einem paradoxalen Verhältnis von Selbstbestimmung und Fremdkontrolle. Im Hinblick auf den Trend zur Quantifizierung und die hier vorgestellten Apps lässt sich diese These aufnehmen und erweitern: Die Ratsuchenden werden zu Erzählern im doppelten Sinne, die dabei involvierten Computer und Applications zu *Aufschreibesystemen*. Zum einen geben die Quantifizierer ihre Geschichten an Geräte und Programme weiter und *teilen* sie mit einer Gemeinschaft, die sie bewertet, unterstützt oder kritisiert. Dabei kreieren sie ein intimes Wissen, das nun in den Raum einer Öffentlichkeit oder zumindest Teilöffentlichkeit tritt – von der Nutzbarmachung der somit produzierten Daten durch Dritte ganz zu schweigen. Zum anderen ist dieses Wissen nicht mehr ein nur erzähltes, sondern ein tatsächlich zahlenhaftes, das ein faktenbasiertes, hartes und objektiviertes Wissen sein möchte, ohne jedoch die Parameter dieser Wissenschaft genauer zu explizieren (s. Abb. 5): „We are inspired by scientific research showing what makes us happier“, konstatiert *Happier* neben dem Icon eines blubbernden Reagenzglases:

We've studied it and we've seen it work for *real* people who have experienced *real* change after putting it into practice. Now we're bringing it to you in a way that's accessible, fun, and fits into your busy life. (Hervorhebungen ES.)<sup>6</sup>

Wissenschaft und Forschung, also *science* und *research* bilden die Grundlage der *Life*- beziehungsweise *Coach me*-App. Ein Klick auf das blau unterlegte Wort *research* führt allerdings nur zu dem Posting des New York Times Weblogs *Well*, in dem die Autorin Sindya N. Bhanoo unter dem Titel „How Meditation may change your brain“ über die Meditationsversuche ihres Ehemanns und am Rande auch über eine neurowissenschaftliche Studie zum gleichen Thema berichtet, deren Ergebnisse allerdings zum Zeitpunkt des Blogeintrags noch nicht veröffentlicht waren. Die Message der App wird jedoch klar und entspricht den gängigen Werbestrategien von Zahnbürsten- oder Antifaltencreme-Produzenten: Die Wissenschaft – die hier selbstverständlich als Naturwissenschaft zu verstehen ist – hat herausgefunden, was uns glücklicher macht. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse wurden von ausgewiesenen Experten genutzt, um die App zu konzipieren und in der Folge auf verdauliche und zugängliche Weise für jedermann aufbereitet: „in a way that's accessible, fun, and fits into your busy life“.

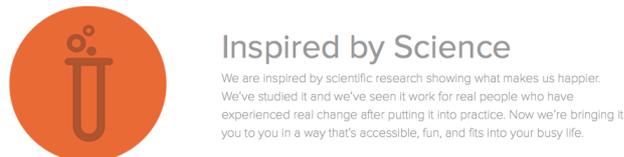


Abb. 5: *Happier*, Screenshot: Inspired by science

---

<sup>6</sup> Stand: 09.07.2015.

### 3. Quantifizierung, Objektivität und Diagrammatik

Die hier in aller Kürze vorgestellten Selbsthilfe-Anwendungen haben die von der Ratgeberliteratur installierten Techniken der Selbstberichterstattung und -verpflichtung nicht nur inkorporiert, sondern darüber hinaus quantifiziert. Eine Unterseite zum Thema Meditation auf der Webseite von *Coach me* (vorher: *Liff*) illustriert mit augurenhaft ausspähenden Schattenprofilen vor einer Wetterfront das omnipräsente Programm der App, ihre Inhalte in Zahlen zu übersetzen (s. Abb. 6). Mehr als 80.000 Meditatorinnen und 200 Meditationscoaches zählt die *Coach me*-Community; mit nur „7 steps of calm“ kann der User seinem Tag ein paar Momente der Ruhe hinzufügen; 75% der User sagen, dass sich ihre Konzentration am Arbeitsplatz verbessert hat, 90% „learned skills that they could apply to other areas“, „73% experienced spiritual or emotional changes“; 90% der Nutzer berichten, dass sie sich bereits nach zwei Wochen besser gefühlt haben. Insgesamt werden drei große Gefühlsverbesserungen ausgemacht: „increased calmness, greater awareness of your own thoughts, and stronger control over your focus“.

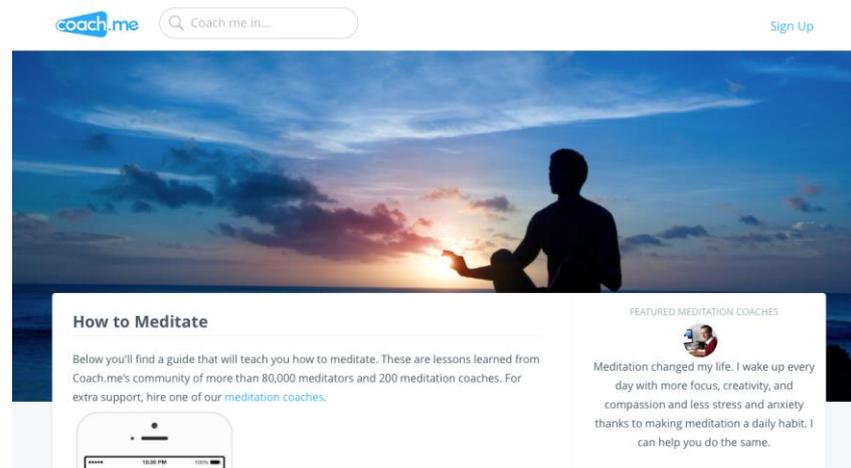


Abb. 6: *Coach me*, Screenshot: How to Meditate

Allerdings sei nicht gesichert, dass alle drei Effekte zur gleichen Zeit eintreten; Meditationen werden in Minuten gemessen, empfohlen wird zu Beginn eine ein- bis fünfminütige Seance, wobei die Zeiträume von Nutzer zu Nutzer divergieren. Die in Zahlen verpackte Wissenschaftlichkeit, die mit dieser Beobachtung assoziiert ist, äußert sich auch ästhetisch und kulminiert in ihrem eigenen Bildmedium, dem *Diagramm* (s. Abb. 7, 8 und 9).

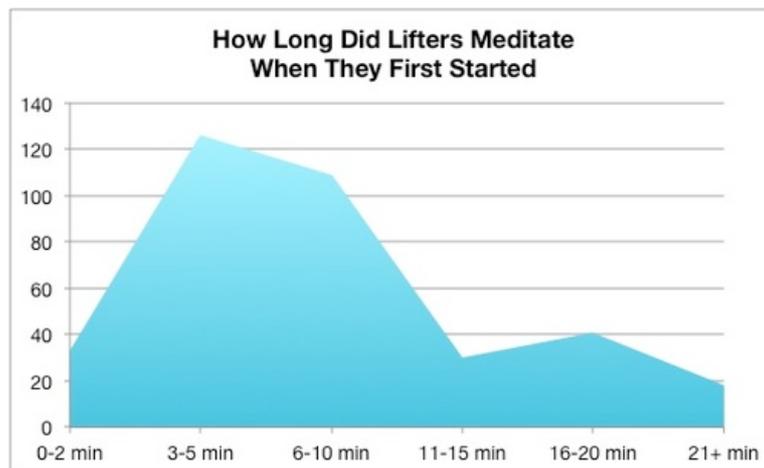


Abb. 7: *Coach me*, Screenshot: How long did lifters meditate when they first started

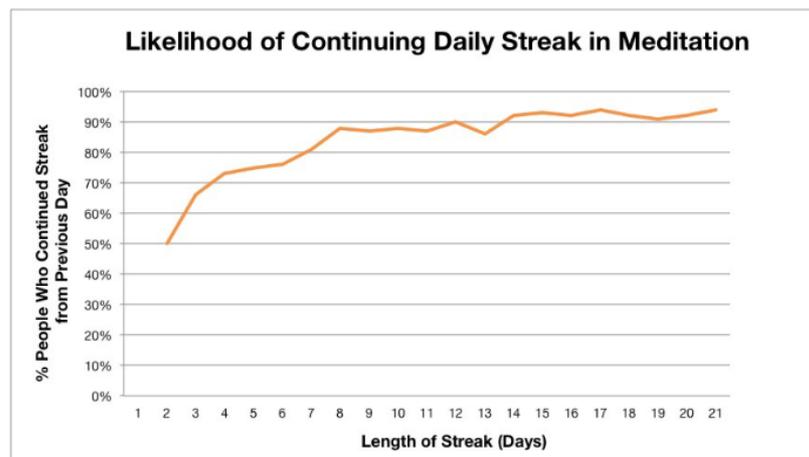


Abb. 8: *Coach me*, Screenshot: Likelihood of continuing daily streak in meditation

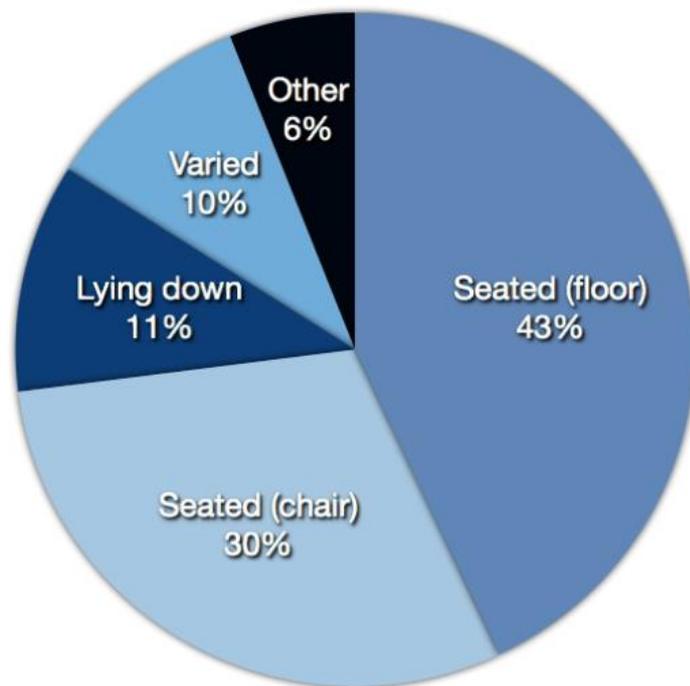
**Coach.me Poll: In what position do you meditate?**

Abb. 9: *Coach me*, Screenshot: In what position do you meditate?

Zahlen und Daten sowie Diagramme, welche die zuvor gesammelten Daten und Zahlen auswerten, darstellen und verknüpfen, vermitteln Authentizität und Objektivität, zwei Eigenschaften, die seit der Moderne einer naturwissenschaftlich anverwandten Erkenntnissemantik zugesprochen werden. Die Wissenschaftshistoriker Lorraine Daston und Peter Galison arbeiten in ihrem Buch über *Objektivität* (2007) deren Konstruiertheit heraus und zeigen, dass es sich bei dem Konzept der Objektivität in der Wissenschaft um ein recht junges Phänomen handelt, das sich im Rahmen eines bedeutenden medientechnischen Wandels um 1900 etabliert. Mit

Aufkommen der Photographie werden bisherige Techniken der Darstellung epistemischer Objekte auf den Kopf gestellt. Kunstvolle Zeichnungen und verallgemeinerte Darstellungen, welche die große Wahrheit der Gattung hinter einem Einzelding abzubilden versuchten, weichen detaillierten Abbildungen von Naturdingen, in all ihrer Realität oder Defizität. Es folgt eine Periode anhaltender Austreibung alles Subjektiven aus den sogenannten harten Wissenschaften, ein Trend, dessen sich die hier behandelten Anwendungen einerseits bedienen und den sie andererseits gegen sich selbst wenden, indem sie die radikale Objektivierung des Subjektiven betreiben. Ähnlich wie die Photographie gegen Ende des 19. Jahrhunderts, so lässt sich argumentieren, haben hundert Jahre später auch die digitalen Techniken zu einem neuen Typus von Faktizitätsdenken geführt, welches Objektivität und Subjektivität in der Figur eines medialen Selbst verknüpft. Die Übersetzung des Subjekts in Zahlen und zweidimensionale Diagramme vereinfacht seine Übertragung in Einsen und Nullen und verleiht seiner Analyse zugleich den Glanz von Wissenschaftlichkeit und Objektivität, die nun nicht mehr einer kleinen Gruppen von Experten, sondern einem jeden zugänglich geworden ist.

Während Medientechnologien wie die Photographie, das Mikroskop oder beispielsweise die Radartechnik eine Form des „Instrumentenbildes“ hervorbringen, fallen Diagramme Sybille Krämer zufolge in die Kategorie der „figurativen Inskription“ (2009: 7). Als „Medium von topographischen Anordnungen“ machen Diagramme „räumliche oder nichträumliche, willkürliche oder regelhafte Verhältnisse zwischen Gegenständen sichtbar und dadurch handhabbar“, so Krämer (2013: 166). Indem sie das Disparate *ordnen* und zugleich etwas Neues, nämlich ein epistemisches Bild *herstellen*, entsprechen sie einer genuin wissenschaftlichen Logik, die sich zwischen der Wiedergabe des Gegebenen und der Produktion von Neuem, nämlich von Erkenntnissen, aufspannt: „Jedes raum-zeitlich situierte Phänomen wissenschaftlicher Visualisierung“ versteht Krämer „stets als eine Mischform aus ‚Übertragung‘ und ‚Konstruktion‘“ (2009: 7f.). Diagramme sind in der Lage, neues Wissen zu erzeugen, indem sie Zusammenhänge sichtbar machen oder Funktionen eines Objekts zum Vorschein bringen, die weder der Blick auf das Objekt selbst, noch der Begriff, den man sich von jenem Objekt macht, befördern konnten (siehe 2013: 173ff.). Diagramme machen schließlich komplexe Zusammenhänge, die in Zahlen übersetzt wurden, handhabbar.

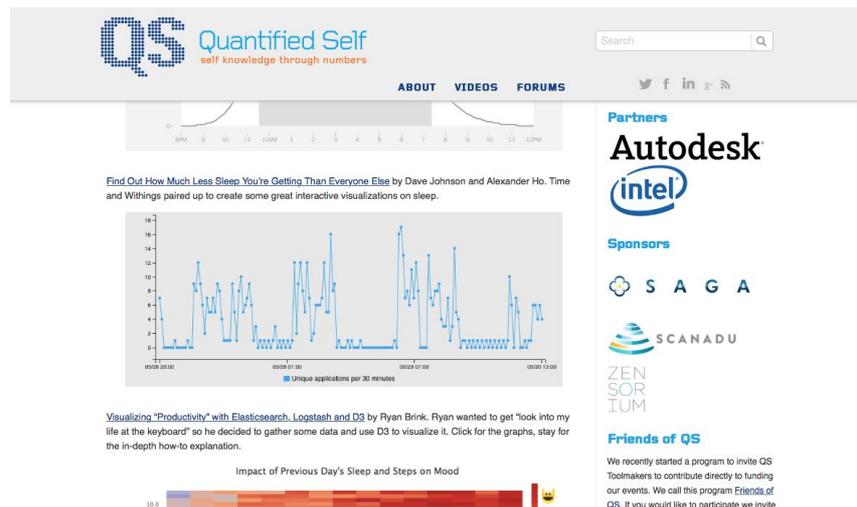


Abb. 10: Quantifiedself.com, Screenshot:  
Find out how much less sleep you're getting than everyone else

Befragt man die in den gängigen Quantified-self-Netzwerken, aber auch in den hier besprochenen Selbsthilfe-Anwendungen zu beobachtende diagrammatische Vielfalt auf ihr epistemisches Potential, fällt auf, dass Fragen und Diskussionen, die sich um die entsprechenden Diagramme herum aufspannen, weniger ihr Erkenntnispotential, als ihre Mach- und Darstellbarkeit betreffen. In Kommentaren und Videobeiträgen bestätigen Nutzer der Quantified-self-Community den positiven Effekt, den das Self-Tracking auf sie ausübt, wobei in vielen Fällen der Weg das Ziel zu sein scheint. Während die Auswertung der gesammelten Daten zweitrangig behandelt wird, steht das Wissen über die Möglichkeit, nun alles über sich selbst erfahren zu können, und die Fähigkeit, dieses Wissen ästhetisch ansprechend aufbereiten zu können, im Vordergrund. Kommt es dennoch zu dem Versuch einer Auswertung, wie beispielsweise im Rahmen einer Analyse des Fitness-, aber auch Glücklickeits-Tracking-Anbieters *Jambone*, werden vorzugsweise Allgemeinplätze formuliert beziehungsweise bestätigt: „enough sleep – but not too much sleep – is key to best mood“, „people who sleep between 8-9,5 hours during a night tend to wake up happier“, „people are twice as unhappy when they've lost 2 hours of sleep than they are happier gaining 2 hours of sleep“, „people are

„unhappiest when staying up late“, „people tend to be happier on weekends“ und Ähnliches. Der von Krämer beobachtete mögliche Mehrwert des Diagrammatischen und dessen operative Funktion, Unsichtbares sichtbar zu machen, ohne dabei auf sperrige Begriffe zurückgreifen zu müssen, wird zugunsten einer Überästhetisierung diagrammatischer Oberflächen von einer Bewegung, die ausnahmslos alles zu *visualisieren* sucht (s. Abb. 10), entkräftet.

Einen Ausweg aus der Deutungsfreiheit der Quantifizierung bietet schließlich als logische Konsequenz wiederum eine Software an. Mit dem Slogan: „Goodbye to manual data analysis and time-consuming interpretation. Welcome to the new era of *data storytelling*“ (s. Abb. 11) wirbt das Startup-Unternehmen *narrative science* vor dem Abbild eines Teamtreffens jungdynamischer Analysten für *Quill*:

While advances in data visualization and data science are helpful, they don't take us the last mile. Data visualizations are often complex, requiring expert-level analysis and explanation. Quill immediately adds value to data by identifying the most relevant information and relaying it through professional, conversational language. The result? Intelligent narratives that efficiently communicate the insights buried in Big Data that people can comprehend, act on and trust.

*Quill* kann als ein Expertensystem bezeichnet werden, also als ein „computer [program] that [emulates] the decision-making ability of a human expert“ (Jackson 1999: 2), das interessanterweise die umfangreiche Quantifizierung nutzt, um sich wieder auf die Ebene des *storytellings*, der Geschichten zurück zu begeben. Mit dem Versprechen, aus unübersichtlichen Datenmengen die wichtigen Zusammenhänge zu erkennen und herauszufiltern und diese Zusammenhänge in begriffliche Form und Interpretation zurückzuführen, erhebt *Quill* in Zeiten von *Big Data* gleichermaßen den Anspruch einer Emulation menschlichen Einfühlungsvermögens und einer Fähigkeit zu Überblick und Objektivität, welche die menschlichen Möglichkeiten bei weitem überstiegen. *Narrative science*, die bereits durch ihren Titel einen Status objektiver Wissenschaftlichkeit einfordert, wird bisher hauptsächlich von Unternehmen, aber beispielsweise auch schon von Presseagenturen in der Sportberichterstattung angewendet. In der Ausweitung auf den Bereich der populären Quantifizierung in sozialen

Netzwerken und Selbsthilfe-Apps könnte sie – einmal wertungsfrei konstatiert – zu einer interessanten Rückkehr des Narrativen führen, welches sich das Quantitativ-Visuelle wieder unterordnet.



Abb. 11: Narrative Science, Screenshot: Goodbye to manual data analysis

#### 4. Aufschreibesysteme zwischen Öffentlichkeit und Privatheit

Als Expertensystem stellt *Quill* eine Ausdifferenzierung dessen dar, was Friedrich Kittler Mitte der achtziger Jahre ausblickhaft als ein „Aufschreibesystem 2000“ (1986: 8) bezeichnet hat, wobei er *Aufschreibesysteme* als technische Einrichtungen oder Netzwerke versteht, die „einer gegebenen Kultur die Adressierung, Speicherung und Verarbeitung relevanter Daten erlauben“ (1995: 519). *Narrative Science* basiert auf einer von Kittler beschriebenen Eigenlogik des Computers, der sich vom Menschen löst und beginnt, sich selbst zu prozessieren: „Mit Zahlen ist nichts unmöglich. [...] Statt Techniken an Leute anzuschließen, läuft das absolute Wissen als Endlosschleife.“ (Kittler 1986: 7). Gleichzeitig ist das Expertensystem vor allem eine *Software* und basiert viel mehr noch als die Hardware ‚Computer‘, für die sich Kittler seinerzeit interessiert hat, auf einer Logik des Netzwerks, das Expertise als ein gesammeltes, vorfindbares Wissen im Internet

mit der logischen Rechenkraft und Lernfähigkeit eines intelligenten algorithmischen Systems kombiniert. Während Kittler den „unaufhaltsame[n] Siegeszug der Software“ (Kittler 1993: 234) beklagte und trotzig dagegen hielt, es gebe keine Software, sprechen andere heute nicht mehr nur vom Triumph der Software gegenüber der Hardware, sondern von der flächendeckende Programmierung der Gesellschaft durch eine allgegenwärtige *cultural software* (Manovich 2013: 3). Wenn Lev Manovich davon spricht, dass die Software das Kommando übernehme, ist dies also nicht im Gegensatz zu Kittler, sondern als Weiterführung von dessen These zu verstehen. Software dient Kittler zufolge als Mensch-Maschinen-Schnittstelle und graphische Benutzeroberfläche der Einbettung von Computersystemen in eine „Umgebung aus Alltagssprachen“ (Kittler 1993: 232). Software mache Hardware für jeden benutzbar; gleichzeitig verschleierte sie aber auch die ihr vorgängige Hardware und damit die Möglichkeiten, welche diese als universale Maschine dem Nutzer biete, nämlich *alle*. In Anbetracht der in diesem Aufsatz diskutierten Apps, welche die Quantifizierung des Körpers in Richtung einer Vermessung der Seele verschiebt, ließe sich von einem doppelten Siegeszug der ‚Software‘ sprechen. Diese Software erkennt ihre Hardware zwar als Existenzgrundlage an, versteht sie und sich selbst aber als Projekt permanenter Optimierung.

Aus medienarchäologischer Perspektive ist Kittlers Begriff des *Aufschreibesystems* dennoch hilfreich, um noch einmal auf die protokollarischen Gesetzmäßigkeiten der in diesem Aufsatz vorgestellten Programme und Communities zu sprechen zu kommen. Indem er Foucaults Fokus auf den Text, also das Buch und die Bibliothek als Archiv des Sagbaren als unzureichend kritisiert und hinter sich lässt, wendet sich Kittler den von der Technik selbst aufgestellten Regeln und Gesetzen zu, die unser Handeln apriorisch strukturieren und leiten – ein Gedanke, der sich zu gewissen Teilen in Alexander Galloways Studie zum *Protokoll* (Galloway 2004) wiederfindet. *Protocol* bezeichnet dabei nicht nur im konkreten Sinne den *Code*, der einem bestimmten Programm zugrunde liegt, sondern spielt ebenso auf die diplomatische Semantik des Begriffs, nämlich den *Codex*, einem zu folgendem Ablauf und vorgeschriebenen Verhaltensregeln, an. Galloway folgert, dass das durchschnittliche ‚User‘-Verhalten im Internet durch einfache Codes und Codizes gesteuert und kontrolliert wird, auch wenn Ansprüche auf radikale Partizipation und Meinungsfreiheit aufrechterhalten werden. Das Protokoll wird zu dem apriorischen Gesetz von Sagbarem und Nichtsagbarem der digitalen Kultur. Im Hinblick auf die Quantifizierung in Selbsthilfe-Anwendungen und sozialen Netzwerken betrifft diese

Gesetzmäßigkeit nicht nur die Inhalte (das ungehemmte Sprechen über Körper und Seele), sondern gleichermaßen ihre mediale Darstellung, wie das Beispiel des diagrammatischen Trends illustriert.

Wenn Ulrich Bröckling ausgehend von den in der klassischen Ratgeberliteratur vorgeschlagenen Strategien eines ‚Über sich selbst Schreibens‘ von *Aufschreibprogrammen* spricht, stellen Apps wie *Coach me*, *Happier* oder *Beeminder* als digitale *Aufschreibsysteme* Intensivierungen dieser präfigurierten Selbstbekenntnisse dar. Zwar ist die Geschichte des *Über sich selbst Schreibens*, wie Michel Foucault in seinem gleichnamigen Essay (2007) darlegt, alt, jedoch haben sich die Vorzeichen von Privatheit und Öffentlichkeit sowie von Selbst- und Fremdbezug im Gegensatz zu antiken Praktiken der *Sorge um sich* drastisch verschoben. Zwar unterscheiden sich die Listen und Tabellen der Quantifizierer oder die von Anwendungen wie *Jawbone* verlangten Tätigkeitsprotokolle inhaltlich zunächst nicht wesentlich von den Tagesberichten, die Seneca als einer der Urväter des stoischen Selbstbezugs seinem Briefpartner Lucilius zukommen lässt; doch bei Seneca stellt der Prozess des Schreibens bereits eine Form der *Verdauung* des Erlebten und Gelesenen dar, während es in den Quantifizierungsgemeinschaften vor allem um die unablässige *Produktion* von Daten geht. Unter dem Vorzeichen von *Big Data* sind Einschränkungen in der Wissensproduktion nicht nötig, und auch die Auswertung großer Datenmengen stellt kein Problem dar, weil sie an weitere Visualisierungs- und Statistikprogramme delegiert werden kann. Der Andere, der als Freund und Bewunderter bei Seneca auch in seiner Abwesenheit als stets anwesend angenommen und gedacht werden soll, damit man sich zu jeder Zeit und an jedem Ort vortrefflich und tugendhaft benimmt, wird durch die als abwesend gedachte Anwesenheit einer Gemeinschaft und die Kontrolle durch Geräte und Programme ersetzt, die im Zweifelsfall als hybrides Netzwerk miteinander verwoben sind.

Das neue und bisher schwer zu greifende Charakteristikum der Selbsthilfe-Apps und Quantifizierungsgemeinschaften ist daher nicht das Bedürfnis, sich um sich selbst zu kümmern und etwas über sich selbst zu erfahren, und auch die dabei verwendeten Techniken des konfessionalen Selbstberichts datieren weit zurück. Neu ist die Undurchsichtigkeit des ‚gouvernementalen‘ Protokolls (Traue 2009, Traue/Engemann 2009) und die Frage, was mit all den Daten geschieht, die im Rahmen der Anwendungen und Netzwerke produziert und veröffentlicht werden. Es ist schwierig, Prognosen dazu zu formulieren, die sich nicht in einen per se kulturpessimistischen Diskurs einschreiben. Stattdessen soll noch einmal

der Blick zurück beziehungsweise an den Anfang helfen, das Phänomen vor allem als ein räumliches zu verstehen. Der gesellschaftliche Raum, der in Hannah Arendts dunkler Diagnose sowohl das Private als auch das Öffentliche in ihrer Nutzbarmachung zu verschlucken droht, kann im Hinblick auf die digitale Vielfalt von *Gemeinschaften* wieder produktiv gemacht werden, indem man die Regeln und Gesetze dieser Gemeinschaften offenlegt, die darin implementierten Protokolle beschreibt und das Kommunale, anders als das Arendtsche Gesellschaftliche, nicht als Ersatz von Privatem oder Öffentlichem, sondern als eigenständige, dritte Sphäre mitemdenkt. Das Subjekt muss dabei mehr sein als ein Datenproduzent, und der Austausch von Expertensystemen und Usern muss reziprok, interaktiv, rhizomatisch gestaltet werden. Die von Arendt konstatierte Haltlosigkeit der Moderne, die in feuilletonistischen ebenso wie wissenschaftlichen Überlegungen zur Internetgesellschaft regelmäßig reproduziert wird, scheint nur in der Offenlegung ihrer Bedingungen zu fassen zu sein.

## Literatur

- Arendt, Hannah (1960): *Vita activa oder Vom tätigen Leben*, Stuttgart.
- Beeminder*, <https://www.beeminder.com>, zit. 07.07.2015.
- Bröckling, Ulrich (2002): „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. Gender-Konstruktionen in Erfolgsratgebern“, in: *Leviathan* 30, S. 175-194.
- Coach me*, <https://www.coach.me>, zit. 07.07.2015.
- Daston, Lorraine/Peter Galison (2007): *Objektivität*, übers. v. Christa Krüger, Frankfurt am Main.
- Flusser, Vilém (1994): „Vom Subjekt zum Projekt“, in: *Vom Subjekt zum Projekt. Menschwerdung*, hg. v. Stefan Bollmann/Edith Flusser, Bensheim, S. 9-147.
- Foucault, Michel (2007): „Über sich selbst schreiben“, in: *Ästhetik der Existenz; Schriften zur Lebenskunst*, hg. v. Daniel Defert, übers. v. Michael Bischoff u.a., Frankfurt am Main, S. 137-154.
- Galloway, Alexander R. (2004): *Protocol. How control exists after decentralization*, Cambridge.
- Happier*, <https://www.happier.com>, zit. 07.07.2015.
- Henning, Martin/Steffi Krause/Florian Püschel (2014): „Medien und Privatheit. Einleitung“, in: Simon Garnett/Stefan Halft/Matthias Herz/Julia Maria Mönig (Hgg.): *Medien und Privatheit*, Passau, S. 9-25.
- Jackson, Peter (1999): *Introduction to Expert Systems*, Boston.
- Jawbone*, <https://jawbone.com>, zit. 07.07.2015.
- Kammerer, Dietmar (2014): „Die Enden des Privaten. Geschichten eines Diskurses“, in: Simon Garnett/Stefan Halft/Matthias Herz/Julia Maria Mönig (Hgg.): *Medien und Privatheit*, Passau, S. 243-258.
- Kittler, Friedrich (1995): *Aufschreibesysteme 1800/1900*, Berlin.
- (1993): "Es gibt keine Software", in: Ders. (Hg.): *Draculas Vermächtnis: technische Schriften*, Leipzig, S. 225-242.

- (1986): *Grammophon, Film, Typewriter*, Berlin.
- Krämer, Sybille (2013): „Diagrammatisches“, in: *Rheinsprung. Zeitschrift für Bildkritik* 11, S. 162-176.
- (2011): „Simulation und Erkenntnis. Über die Rolle computergenerierter Simulationen in den Wissenschaften“, in: *Nova Acta Leopoldina* NF 110.377, S. 303-322, archiv. unter [http://userpage.fu-berlin.de/~sybkram/media/downloads/Simulation\\_und\\_Erkenntnis.pdf](http://userpage.fu-berlin.de/~sybkram/media/downloads/Simulation_und_Erkenntnis.pdf), publ. 2009, zit. 08.07.2015.
- Manovich, Lev (2008): „Software Takes Command“, [http://dbpedia.org/resource/Lev\\_Manovich](http://dbpedia.org/resource/Lev_Manovich), pub. 20.11.2008, zit. 07.07.2015.
- Narrative Science*, <http://www.narrativescience.com>, zit. 07.07.2015.
- Oels, David/Michael Schikowski (Hgg., 2012): *Non Fiktion 7.1/2: Ratgeber. Quantified Self*, <http://quantifiedself.com>, zit. 07.07.2015.
- Quill*, <http://www.narrativescience.com/quill>, zit. 07.07.2015.
- Sennett, Richard (1996): *Verfall und Ende des öffentlichen Lebens: die Tyrannei der Intimität*, übers. v. Reinhard Kaiser, Frankfurt am Main.
- Smiles, Samuel (1859): *Self-help. With illustrations of character and conduct*, London.
- Traue, Boris (2009): „Gouvernementalität der digitalen Partizipation: Überlegungen zu medialen und gesellschaftlichen Voraussetzungen der Schriftkundigkeit / Governmentality of digital participation“, in: *reflections on medial and social preconditions of the ability to write* 32, S. 169-183.
- Traue, Boris/Christoph Engemann (2009): *Governmediality – Media and the contemporary politics of life*, Manuskript.