

Konzeptionelle Bestimmungen und Wertungsperspektiven

Vom guten Leben in einer Bildergesellschaft

Selbstoptimierung und Selbstvermessung als Kennzeichen moderner Gesellschaften

Debora Frommelt

Digitale Selbstvermessung mit Apps und der Waage: Sozio-technische Systeme im Dienste von Optimierungsbestrebungen

Die Prinzipien von Gesundheits- und Fitnessapps – Optimierung und Ökonomisierung von Körper und Alltag – stehen in Verbindung mit den Leitmotiven von Quantified Self (QS). Der Grundgedanke dieser Bewegung, die sich im Jahr 2007 im Silicon Valley in den USA gegründet hat, besteht aus der Erfassung, Verwaltung und Verbesserung sämtlicher Körper-Daten (»self knowledge through numbers«). Diese Zahlen, Kurven und Maßstäbe werden stetig miteinander verglichen und daraufhin bewertet, ob Fortschritt und Effizienz eintreten. Die Akteur*innen beabsichtigen bei QS, *sich* selbst zu optimieren. Das Potential von QS liegt aus zeitdiagnostischer Perspektive darin, dass die (Medien-)Technologien, die der gesellschaftliche Wandel im 19. und 20. Jahrhundert mit sich brachte, einige Jahre nach der Jahrtausendwende von Subjekten nutzbar gemacht wurden für das Ziel der Selbstoptimierung.

Fünfzehn Jahre später erscheinen Praktiken der Selbstvermessung, die der Selbstoptimierung dienen, nicht mehr als neues Phänomen. Gesundheitsanwendungen wie Health und GoogleFit befinden sich heute bereits auf jedem neuen Smartphone von Apple und auf Android-Geräten. Sie dienen als Sammelbecken für die Daten verschiedener Apps und tragen Daten wie das Körpergewicht und die täglich gelaufenen Schritte zusammen. Anschließend werden diese gemeinsam ausgewertet, Verlaufsdigramme und Voraussagen erstellt, wann – unter der Voraussetzung, dass das Sportlevel beibehalten wird – z.B. ein Wunschgewicht erreicht ist. Dieses Tracking durch Diens-

teanbieter und Dritte im Internet ist zwischenzeitlich ein hart umkämpftes Terrain geworden, bei dem es um vielfältige ökonomische Interessen an den individuellen Daten geht. Die Daten betreffen nämlich nicht nur den Körper, sondern es können Prognosen zu Gesundheit, Lebensstil und -erwartung getroffen werden. Diese Datenerfassung ist für Versicherungen hochinteressant und lukrativ: Je mehr Daten vorliegen, desto sensibler können diese ausgewertet werden. Das Ziel besteht in kundenspezifischen Angeboten und dem frühzeitigen Erkennen von Versicherungsrisiken wie z.B. »Übergewicht«¹. Ein Zukunftsmodell sind sogenannte Pay-as-you-live-Tarife (PAYL), für die in Deutschland bereits einige Anbieter existieren (vgl. Alami et al. 2020; Wiegard/Breitner 2019). Hier erlauben die Kund*innen der Lebensversicherung den Zugriff auf ihre Gesundheitsdaten, die über Apps und Sensoren erfasst werden. Seit etlichen Jahren werden allerdings schon spezielle Gesundheitstarife von gesetzlichen Krankenversicherungen angeboten, es gibt Bonuspunkte zum Sammeln und Tarifiereduzierungen (vgl. Frommelfeld 2020; Mau 2017). Dabei werden von den Krankenkassen auch Daten Dritter protokolliert und ausgewertet, bestimmtes – also gesundes – Verhalten wird belohnt.

Welche individuellen Motive stecken jedoch dahinter? Auf den ersten Blick könnte man sagen, Personen, die diszipliniert am »Körperspeck« dranbleiben, sich fleißig wiegen und abnehmen, können doppelt profitieren: Sie können sich mit den Punkten eine Prämie bei ihrer Kasse aussuchen und kommen dem aktuellen Schönheitsideal, einem schlanken Körper, näher. Selbstvermessung liest sich dann als ein Werkzeug für Selbstoptimierung. Der Beitrag intendiert, die tieferliegenden gesellschaftlichen Bedingungen beider Phänomene nachzuspüren. Konkret geht es darum, die gesellschaftlichen Zusammenhänge zu analysieren, die einer Vermessung und Optimierung des Körpers den Weg geebnet haben. Auf diese Weise offenbaren sich nicht nur relativ enge Beziehungen zwischen Praktiken des Vergleichens (vgl. Heintz 2016), sondern eben auch der Optimierung. Gerade die sozialen Medien erlauben niederschwellig eine ständige Veröffentlichung neuer Individualdaten und Fortschritte auf dem Weg zum idealen Körper. Ich spreche deshalb von einer *Bildergesellschaft*, die u.a. in Instagram und TikTok dokumentiert wird

1 Mit dieser Schreibweise möchte ich auf die Konstruktion von »Übergewicht« als Krankheit hinweisen, vgl. den Abschnitt »Medikalisierung und Gesundheitsgesellschaft. Vgl. analog dazu die kritische Sichtweise der Fat Studies zur Stigmatisierung von »Übergewicht«.

(vgl. Frommeld 2020; Frommeld 2021b). Der Vergleich geschieht mit den alten Daten und dem ›früheren Ich‹ sowie der Community, den signifikanten Anderen als Vergleichsmaßstab. Vorher-Nachher-Fotografien und Screenshots aus den Apps mit den erreichten sportlichen Zielen belegen die erfolgreiche Selbstdisziplinierung, die im Anschluss an Michel Foucault (vgl. z.B. Foucault 2016) als Schlüssel für die Arbeit am Körper betrachtet werden kann.

Geht es um den Körper und dessen Performance, fungiert das Körpergewicht für sämtliche Apps im Kontext von Selbstoptimierung und Selbstvermessung als zentraler Ankerpunkt. Das Gewicht ist als elementarer Bestandteil verschiedener Algorithmen zu betrachten. Diese berechnen, wann ein anvisiertes Fitnesslevel oder ein Wunschgewicht erreicht werden kann. Tatsächlich liegt die Annahme nahe, die systematische Selbstvermessung – wie sie bei QS praktiziert wird – als Konsequenz gesellschaftlicher Modernisierung zu denken. Der Beitrag stützt sich auf die Ergebnisse einer Wissenssoziologischen Diskursanalyse (WDA) nach Keller (2011). Dabei wurde der Innovationsdiskurs der Personenwaage in Kombination mit einem medizinischen sowie öffentlichen Diskurs unter anderem in den Massenmedien untersucht (vgl. Frommeld 2019).² Es wurde der Fragestellung nachgegangen, auf welche Weise sich das Artefakt Personenwaage und entsprechende Praktiken der Selbst- und Fremdvermessung im Alltag etabliert haben. Auf dieser Grundlage lassen sich zwei Folgerungen ableiten. Erstens die zentrale Rolle des Körpergewichts bei der Selbstvermessung, zweitens die (Selbst-)Vermessung mit der Personenwaage als Bedingung von Selbstoptimierung.

In Anlehnung an Hörning (1988) wird von einer funktionalen und sozialen Dimension von Technik ausgegangen, die sowohl die Entwicklung als auch potentielle gesellschaftliche Etablierung von soziotechnischen Systemen von Apps betrifft. Der folgende Abschnitt analysiert die Voraussetzungen aus einer modernisierungstheoretischen Perspektive. Dabei werden die Wechselwirkungen von Mensch und Technik, Technik und Ökonomie sowie Technik und (Gesundheits-)Politik betrachtet, welche die gesellschaftlichen Veränderungen in Deutschland seit der Moderne Mitte des 19. Jahrhunderts einschließen. Als Synthese fungiert der dritte Abschnitt. So könnten unter anderem individuelle Nutzen-Kostenabwägungen und Rationalitätsüberlegungen bei Praktiken der Selbstvermessung überwiegen. In gesellschaftlicher Hinsicht könnten verdatete Körper zur Regel werden, genauso wie optimierte Körper.

2 Die beiden folgenden Abschnitte in diesem Beitrag basieren auszugsweise auf den Ergebnissen, die in Frommeld 2019 vorgestellt wurden.

Im Fazit werden die Bestrebungen einer Quantifizierung und Ökonomisierung im Zuge von gesellschaftlicher Modernisierung als Risiken *und* Chancen zusammengefasst.

Selbstopтимierung und Selbstvermessung: Ziel und Kennzeichen moderner westlicher Kulturen im 20. und 21. Jahrhundert

Anhand einer Geschichte und Soziologie der Personenwaage lässt sich sozialer Wandel in Deutschland nachzeichnen. Auf diese Weise werden gesellschaftliche Veränderungen, Aktualisierungen und Persistenzen sichtbar, die sich heute im Phänomen des Self-Tracking zeigen. Sie resultieren aus den Entwicklungen seit Mitte des 19. Jahrhunderts und werden im Rahmen von Gesellschaftsdiagnosen beschrieben. Diese handeln nicht nur von vergangenen und hochaktuellen Entwicklungen, sondern setzen sich mit künftigen auseinander (vgl. Prisching 2018: 27-32; Dimbath 2016: 15-16, 84-87). In Zeiten (massiver) gesellschaftlicher Veränderungen wird nach Alltagspraktiken gefragt, in welche die Personenwaage eingebunden ist, und die Verbindungslinien zur gesellschaftlichen Einbettung von Selbstopтимierung und Selbstvermessung aufgezeigt.

Technisierung und Ökonomisierung von Alltag

Bereits Karl Marx (1818-1883) ging Mitte des 19. Jahrhunderts davon aus, dass der Einsatz von Technik gesellschaftliche Bedingungen schafft, die den Alltag der Menschen – bspw. Arbeit, Lebensumfeld und Zusammenleben – radikal umorganisieren (vgl. Marx 2013). Die Mechanisierung in Großbetrieben, die straffe Organisation von Produktionsprozessen und deren Management nach wissenschaftlichen Kriterien (Taylorismus, Fordismus) hatte zum Ziel, die Kosten bei gleichzeitig steigender Effizienz niedrig zu halten (vgl. Degele 2002: 81). Diese Neuerungen wirkten sich unter anderem direkt auf die Arbeitsweisen der Arbeiter*innen und gesellschaftlichen Verhältnisse aus. Damit sind auch neue Transportmöglichkeiten wie Straßenbahn, Auto oder Fahrrad und das Aufkommen von Kommunikationsmitteln wie Telegraf, Zeitung, Telefon, Fernsehen und Radio gemeint. Diese kurze Skizze der technischen Revolutionen in der Zeit, die bis Mitte des 20. Jahrhunderts folgte, deutet bereits an, welche Macht technische Neuerungen auf den Lebensalltag ausübten.

Max Weber (1864-1920) bezeichnete Anfang des 20. Jahrhunderts Technik als eine absichtlich ausgeführte, rationale Handlung (vgl. Weber 1980: 32). Demnach fungiert Technik als Bestandteil sozialer Situationen, sowohl im privaten als auch öffentlichen Raum. Eine *Technisierung des Alltags* haben unter anderem Hennen (1992), Joerges (1988) und Rammert (1993) beschrieben. Anstoß für diese Beobachtung war der Anstieg und Einsatz von technisch hergestellten Produkten im privaten Haushalt wie Waschmaschinen, Staubsaugern oder Computern. Jüngst sind es Staubsaugerroboter in SmartHome-Haushalten, die in den letzten Jahrzehnten das Alltagsleben und tägliche Routinen revolutionierten. Technik kann als »das gesellschaftlich institutionalisierte Ergebnis methodisch suchenden, bastelnden und erfindenden Handelns« (Rammert 1993: 10) verstanden werden. Konkreten Gegenständen wie Gerätschaften, Instrumente oder Maschinen werden schließlich bestimmte Aufgaben zugewiesen (vgl. ebd.: 10-11).

Bei erfolgreichen Erfindungen wie der Personenwaage lassen sich vom ersten Patent bis heute gewisse Entwicklungsstufen feststellen (vgl. Frommeld 2019; Frommeld 2020). Wurde der Einsatz von Waagen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zunächst im Kontext militärischer Musterungen diskutiert, wurde das Artefakt in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in der breiten Bevölkerung als Unterhaltungsinstrument bekannt. Ökonomisch interessant wurde die Waage als Massenprodukt in Form einer massiv verkleinerten Waage für private Haushalte. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde die Personenwaage zum typischen Haushaltsgegenstand, und die Messung erfolgt seitdem in der Regel im Badezimmer unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Neuerungen, die auf den Markt kamen, wurden stetig mit dem Ziel verbessert, die Messung und Kontrolle des Gewichts benutzerfreundlich zu gestalten. Eine neue Generation von smarten Waagen, die im 21. Jahrhundert eingeführt wurden, interagieren mit Apps. Diese Form der Selbstvermessung verfügt über eine Eigendynamik, die ökonomischen Prinzipien der Vermarktlichung (im Sinne einer Wettbewerbsorientierung) und Effizienzsteigerung (im Sinne einer Optimierung des Profits) folgt. Sie steht mit Institutionen wie Krankenkassen und weiteren Versicherern, aber auch Angeboten wie PAYL³ in enger Verbindung. Gleichzeitig gehorcht das Artefakt dem Innovationsmaxim in einem Zeitalter der Technisierung, Digitalisierung und Start-ups, denn in Zukunft könnte das Ur-Prinzip, die Waage selbst, von Sensoren abgelöst werden. Eine solche (Weiter-)Entwicklung ist daher »[...]

3 Vgl. hierzu ausführlich die Beiträge in Selke 2021.

als historisch-gesellschaftlicher Prozeß der Technisierung zu begreifen, in den ökonomische Interessen, politische Machtkonstellationen und kulturelle Wertvorstellungen hineinwirkten und gleichzeitig dadurch verändert würden.« (Rammert 1983: 21)

Individualisierung im Alltag einer Risikogesellschaft

Die Orientierungsmuster, die durch die Standes-, Klassen- oder Familienzugehörigkeit automatisch vorhanden waren, gingen im Verlauf des 20. Jahrhunderts immer mehr verloren (vgl. Beck 1986). Die Umwälzungen bewirkten seit der Nachkriegszeit Mitte des letzten Jahrhunderts eine *Pluralisierung* sämtlicher Lebensbereiche, so dass eine Vielzahl individueller *Entscheidungen* notwendig wurde (vgl. Beck 1986; Beck/Bonß/Lau 2004). Der gewachsene Wohlstand in dieser Zeit begleitete diesen Wandel. Ulrich Beck (1944-2015) sprach von einem »allgemeinen Fahrstuhl-Effekt«, der durch ein »kollektives Mehr an Einkommen, Bildung, Mobilität, Recht, Wissenschaft, Massenkonsum« gekennzeichnet war (Beck 1986: 122, Herv. i. O.). Diese Modernisierung von Gesellschaft setzt sich bis in die Gegenwart hinein fort. Es sind Abhängigkeiten von Institutionen, Wissen, (Massen-)Medien, Dienstleistungen und Konsum, die daraus folgten (vgl. ebd.: 121-122, 211-213). Dazu zählen unter anderem Arbeit, Bildung, Gesundheit, Gesetzgebung und gesellschaftliche Trends. Diese Bereiche des täglichen Lebens zeigen auf, in welchen grundsätzlichen Sphären weitreichende Entscheidungen von Individuen erwartet werden. Dabei nehmen Medien – vor allem das Internet – eine zentrale Rolle ein, weil traditionelle Ordnungen weggefallen sind. Dieser Kontext fordert Individuen permanent heraus, erlaubt jedoch, in gewissen Grenzen die eigene Identität zu gestalten: »Individualisierung meint erstens die Auflösung und zweitens die Ablösung industriegesellschaftlicher Lebensformen durch andere, in denen die einzelnen ihre Biografie selbst herstellen, inszenieren, zusammenschustern müssen [...]« (Beck/Beck-Gernsheim 1993: 179)

Diese Selbstverwirklichung des eigenen Lebens und sozialer Beziehungen entspricht einer annähernden Freiheit innerhalb gesellschaftlicher Normen, Werten und Standards, die in bestimmten sozialen Settings gelten (vgl. Beck/Beck-Gernsheim 1990: 15, 185; Beck 1986: 119, 220-221). Vor diesem Hintergrund entstand im Verlauf der Ersten Moderne sozusagen eine Spirale aus individuellen Entscheidungen und Verhandlungen, die in der Zweiten Moderne intensiver als zuvor mit Bezugspersonen, -gruppen sowie Institutionen zwangsweise getroffen und geführt werden müssen.

Mit QS und verwandten Gemeinschaften wie die Online-Fitnessplattform Freeletics⁴ lässt sich am Beispiel des Körpergewichts, dessen Protokollierung und Optimierung zeigen, in welchen engen Grenzen sich das Individuum trotz neuer Spielräume bewegt. Freeletics gehört zu den weltweit erfolgreichsten Online-Fitness-Communitys, die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht proklamieren (Frommeld 2019: 47). Ähnlich wie bei QS besteht das Ziel in einer Transformation von Körper und Geist. Nicht nur der Körper wird modelliert, er soll straffer, schlanker und fitter werden, sondern es wird von Veränderungen berichtet, die unter die Haut gehen. Der Geist sei fokussierter, leistungsfähiger und disziplinierter geworden – kurzum, das Leben wurde gut und sogar besser mit Freeletics, wie die Athlet*innen vielfach wissen lassen (vgl. ebd.: 292-294). Sie teilen Fotografien von sich vor dem Beginn mit Freeletics, während sowie nach der Transformation und versehen die Selfies mit Kurzberichten, wie es ihnen in dieser Zeit ergeht. Innerhalb von Gruppen wie Freeletics (und auch QS) werden Regeln und Standards formuliert, die für Außenstehende nicht offensichtlich sind, jedoch innerhalb der Community diskutiert und angepasst werden. Diese Logiken erschließen sich über die Mitgliedschaft, angeeignetes Wissen und die dafür investierte Zeit. Bei PAYL wird die (Un-) Sichtbarkeit radikaler vollzogen; es ist nicht davon auszugehen, dass die Versicherer die Funktionsweisen sämtlicher Scores, Algorithmen, Angebote und Boni offenlegen (vgl. Alami et al. 2020). Allerdings stellen Rankings inzwischen ein zentrales Merkmal von Wettbewerbsgesellschaften dar (vgl. Heintz 2016; Mau 2017).

Zudem konfiguriert die Summe aus Likes, positiven Kommentaren und geteilten Bildern tagtäglich eine individuelle Währung in den sozialen Medien (z.B. YouTube, TikTok, Facebook, Instagram und Pinterest). Die große Resonanz der sozialen Medien bei jüngeren User*innen deutet an, dass die Preisgabe persönlicher Daten künftig kein grundsätzliches Hindernis darstellen dürfte. So nutzten bereits vor der Corona-Pandemie fast 90 Prozent der 16- bis 24-Jährigen soziale Medien (vgl. Statistisches Bundesamt 2020). Es ist anzunehmen, dass dieses Ergebnis annähernd die (un-)bewusste Inbezugnahme digitaler Medien in den Alltag inklusive der bereits begleitend stattfindenden Datensammlung widerspiegelt.

4 Es wird in Eigenregie trainiert, aber es finden auch gemeinsame Verabredungen zum Sport in Ortsgruppen statt. Zur Analyse der Selbstberichte der Athlet*innen vgl. Frommeld 2019; Frommeld 2020; Frommeld 2021b.

Damit entstehen neue Existenzen (z.B. Youtuber*innen, Influencer*innen, Agenturen) und Berufsbilder (z.B. Influencer Marketing Manager, Content Marketing Manager). Gerade für Youtuber*innen und Influencer*innen gibt es keine langfristigen Sicherheiten und planbare Einkommen durch Unternehmenskooperationen, denn die Reaktionen der Follower*innen sind nicht absehbar. Diese neuen Berufe kommen einer fluiden *Bastelexistenz* (Hitzler/Honer 1994) von Individuen in westlich geprägten Gesellschaften gleich, was sich im Zuge der digitalen Wende seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert verstärkt hat.

Normalisierung des Lebens

In den Bereichen des Militärs und der Industrie, in Wissenschaften wie der Medizin sowie im Erziehungs- und Bildungswesen wurden die Normalität und deren Abweichung seit dem 19. Jahrhundert zu einer Ordnungsstruktur, die über Bürger*innen wachte. Besonders der menschliche Körper wurde deutlich wahrnehmbar zu einem Fixationspunkt, auf den sich Diskurse über Normalität und Abweichung konzentrierten, wie Michel Foucault (1926-1984) in seinen Arbeiten aufzeigt (z.B. Foucault 2016). Die Medizin hat sich in der Moderne ein »Definitions- und Handlungsmonopol« über den Körper angeeignet, sie wurde gesellschaftlich dazu befugt, über den Körper zu urteilen (vgl. Labisch 1992: 305). Mit (militär)medizinischen und statistischen Untersuchungen sowie entsprechenden Messungen wird seitdem versucht, Krankheit oder Gesundheit festzustellen. Musterungen und Anfragen bei Versicherungsträgern fungieren als Fälle, bei denen anhand von Daten über die persönliche Eignung entschieden wird. Der Durchschnitt dient dabei als Orientierungswert, wie es bereits Anfang des 20. Jahrhunderts auf das »Normalgewicht« bezogen üblich war (vgl. Frommelfeld 2013; Frommelfeld 2019).

Politisch gesehen war Deutschland beziehungsweise das Deutsche Reich im 20. Jahrhundert mit tiefgreifenden Umbrüchen konfrontiert, speziell durch den Nationalsozialismus wurde der Prozess der Normalisierung durch eine »extreme De-Normalisierung« unterbrochen (Link 2009: 23). Die gesellschaftliche Zäsur in Deutschland in den 1960er Jahren forderte eine Neuordnung von Normalitäten, z.B. in Bezug auf die Enttabuisierung der Sexualität (vgl. ebd.: 21-23). Die deutsche Wiedervereinigung Ende des 20. Jahrhunderts führte zu einer Ablösung von den Normen und der Normalität, welche die Regierung in Ostdeutschland über mehrere Jahrzehnte aufrechterhalten hatte. Die Bedrohungen der Normalität sind im neuen Jahrtausend

mittelbar und unmittelbar, globalgesellschaftlich wie individuell in ihren Konsequenzen spürbar und scheinen unterschiedlicher nicht sein zu können, aber in kürzeren Zeitabständen in Erscheinung zu treten. Krisen wie der Börsencrash im Jahr 2000, die Anschläge vom 11. September 2001, die Euro-Krise ab dem Jahr 2010, die Migrationskrise 2015, der Brexit 2020 – und nicht zuletzt die SARS-Pandemie 2002 bis 2003 und die SARS-CoV-2-Pandemie seit März 2020 – halten die Welt und Deutschland in Atem. Ein sogenannter *return to normalcy* (ebd.: 25; Herv. i. O.) wird angesichts dieser Ereignisse zur individuellen Herausforderung und wirft Fragen der Kontrollierbarkeit auf.

Im Zuge von Digitalisierung werden mehr Daten und Wissen produziert und über das Internet verbreitet und verfügbar gemacht. Daten wie das Körpergewicht, aber auch Kurven und Diagramme, die den Verlauf dokumentieren, stehen für eine ›richtige‹ Lebensführung. Link spricht in diesem Zusammenhang über die so genannte *Denormalisierungsangst*: »Diese Grundangst ist die, bei einer riskanten Exploration von Grenzzonen der Normalität über die Grenze hinaus in die Denormalisierung zu geraten und nicht wieder zurückzufinden in die sichere Zone der Normalität.« (Ebd.: 202) Normalität wird dabei als zentraler Ankerpunkt für individuelle Biografien betrachtet, der tief in das subjektive Identitätsverständnis eingreift. Link geht aktuell von einer dynamisch-flexiblen Normalisierung gesellschaftlicher Strukturen aus, die sich über Statistiken und den Durchschnitt definieren.

Zum einen sind es Normen, die als Regeln, Gebote oder Gesetze grundsätzliche, normativ gefasste Aspekte beinhalten (vgl. ebd.: 33-35, 133, 185-186). Sie legen Verhalten fest, das entweder ›richtig‹ oder ›falsch‹ ist, sind also präskriptiv. Solche Normen sind obligatorisch und müssen eingehalten werden. Zum anderen sind es statistische Durchschnittswerte, die getestet oder verglichen werden. Als einfache Beispiele dienen das Gewicht, der Blutdruck oder die Körpertemperatur. Sie haben deskriptive Aussagekraft, indem erst die Analyse einer Zahl ein Ergebnis liefert (vgl. Martin/Fangerau 2010). In diesem Fall wirkt das arithmetische Mittel als Orientierungsgröße und gibt eine mögliche Abweichung sowie ein Indiz für eine therapeutische Behandlung an. Zu den verbindlichen Strukturen, die sich in den Diskursen der westlichen, industrialisierten Gesellschaften durchgesetzt haben und nach denen unser heutiges Begriffsverständnis konditioniert ist, zählen alle Dinge, die wir als gesetzt, angemessen, normal oder durchschnittlich wahrnehmen. Ein technisches Instrument wie die Personenwaage gilt mit seiner spezifischen Funktionalität als adäquates Mittel, das Körpergewicht zu wiegen. Als Voraussetzung gilt, dass die Nutzer*innen über das Wissen verfügen, Instrumente und Me-

dientechnologien korrekt zu bedienen (vgl. Hörning 1988: 76-78). Je nach Rahmung – z.B. PAYL als Bedingung für Lebensversicherungen – können Konsequenzen entstehen, die mit dem Instrument zusammenhängen und den Alltag sowie das Leben von Individuen beeinflussen. Zahlen wie das Körpergewicht liefern dem Versicherer exakter als je zuvor (scheinbare) Orientierung und Absicherung,⁵ was die Risikoeigenschaften und den Lebensstil der Versicherungsnehmer*innen betrifft. Gleichzeitig stehen solche Angaben wie das Gewicht und die Gesundheitsdaten für eine Passung oder Nicht-Passung des Individuums in gesellschaftliche Standards. Durch Normen wie das ›Ideal‹ – und ›Normalgewicht‹ werden Individuen schließlich in ihrem Denken und Verhalten reguliert (vgl. z.B. Foucault 2016). Dazu zählt die *moralische* Selbstverpflichtung zur Optimierung des Körpers, aber auch die institutionelle Kontrolle durch die Versicherung, denn bei ›Übergewicht‹ könnte künftig die Prämie ansteigen und der günstige Tarif obsolet werden. Solche Taktiken der ›Bestrafung‹ scheinen kein unmögliches künftiges Szenario in Deutschland darzustellen (vgl. Alami et al. 2020; Mau 2017).

Medikalisierung: Aufbruch in eine Gesundheitsgesellschaft

Gesundheit, Fitness und Wellness werden seit einiger Zeit stark nachgefragt und zählen zu den Facetten eines so genannten ›Körperbooms‹. Ilona Kickbusch spricht in diesem Kontext von einer »Gesundheitsgesellschaft« (Kickbusch/Maag 2006). Unter diesem Phänomen sind die gesundheitsbezogenen, gesellschaftlichen Veränderungen versammelt, welche die Moderne seit 1960, insbesondere in den letzten Jahrzehnten, mit sich brachte: »Der Grund für diese neue Bedeutung von Gesundheit liegt in der Dynamik, die durch die Interaktion von Demografie, Ökonomie, Globalisierung, Individualisierung, einer immer leistungsfähigeren Medizin und neuen technologischen Möglichkeiten ausgelöst wird.« (Kickbusch/Hartung 2014: 9-10) Historisch betrachtet, erfolgte die erste Gesundheitsrevolution⁶ im 19. Jahrhundert mit der (politischen) Fokussierung auf die Gesundheit der Bevölkerung, die verbessert

5 Das Normalgewicht nach dem Body-Mass-Index (BMI) gilt als weit verbreiteter Orientierungswert, z.B. in Medizin und (Gesundheits-)Politik. Die Aussagekraft und das Zustandekommen der Grenzwerte des BMI werden stark kritisiert, vgl. Frommelfeld (2019: 23-25). Zu den Hintergründen vgl. u.a. Frommelfeld 2013 und Gard/Wright 2005.

6 Die Überlegungen zu den drei Phasen einer Gesundheitsrevolution gehen aus Vorarbeiten von Kickbusch hervor, vgl. u.a. Kickbusch/Maag 2006.

werden sollte (vgl. ebd.: 18-21). Die zweite Revolution vollzog sich im 20. Jahrhundert durch die Einführung der Versicherungspflicht des Einzelnen und einer breiten medizinischen Versorgung. Die dritte Gesundheitsrevolution des 21. Jahrhunderts scheint mit einem starken Präventionsgedanken verbunden zu sein, der Individuen und Gesellschaften in ihrem alltäglichen Denken und Handeln prägt. Der »Megatrend« Gesundheit impliziert präventive individuelle Initiativen und Gesundheitsangebote, aber auch Aktionen von Institutionen wie Krankenkassen (vgl. ebd.: 9, 18).

Diese gegenwärtige, starke Dynamik von Gesundheit hängt mit einer *Medikalisierung* der Gesellschaft zusammen. Medikalisierung kann als Bestandteil des gesellschaftlichen Modernisierungsprozesses begriffen werden (vgl. Viehöver 2011) und bezeichnet unter anderem die Professionalisierung der Medizin und die Ausweitung medizinischer Normen auf den Alltag von Individuen (vgl. Clarke et al. 2003; Clarke et al. 2009). Die medizinische Bewertung des Körpergewichts, die Pathologisierung von »Unter- und Übergewicht« und die Bestrebungen, das Gewicht zu optimieren sind Effekte, die mit Medikalisierung einhergehen. Das Zusammenwirken von Technisierung und Medikalisierung wird von Heiner Fangerau und Michael Martin als »Technikalisierung« (Fangerau/Martin 2014; Martin/Fangerau 2015) beschrieben. Damit ist die bedeutende Rolle von Technik und deren Einsatz im Zusammenhang mit Gesundheitshandlungen, Prävention und Artefakten gemeint.

In genau diese technikalisierten Zusammenhänge scheint die Personenwaage im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken mit dem Effekt der Optimierung diskursiv eingebunden, weisen doch PAYL-Tarife wiederkehrend auf die elementare Rolle des Körpergewichts im Rahmen des Fitness-Trackings und eines gesunden Lebensstils hin (vgl. z.B. Alami et al. 2020: 2; Wiegard/Breitner 2019: 110, 112; Schoss 2015). In Zeiten der Individualisierung wählt das Subjekt viele ungezählte Male pro Tag, ob es sich für oder gegen die eigene Gesundheit entscheidet. Einfache Alltagshandlungen summieren sich zum persönlichen Score; dazu zählt bereits, ob selbst gekocht oder Fastfood abgeholt wird, ob der Aufzug oder die Treppe genommen wird. Es ist das »präventive Selbst«, das in seinen Handlungen rational vorgeht – oder vorgehen muss – und darauf abzielt, Krankheit auf ein minimales Maß zu reduzieren (Lengwiler/Madarász 2010: 16). In einer dynamischen Risikogesellschaft existieren keine verbindlichen Sicherheiten mehr. Prävention bedeutet eine radikale Selbstverantwortlichkeit der Individuen, bei der die Sorge um sich und die Selbstdisziplinierung in Richtung Gesundheit zum privaten Projekt wird (vgl. Bröckling 2008; Lengwiler/Madarász 2010; Duttweiler

2008). Zudem trägt das Streben nach Perfektionierung dazu bei, ein solches Projekt, sei es gesellschaftlich, institutionell oder individuell motiviert, immer weiter voranzutreiben (vgl. Bröckling 2008: 42). Mit dieser freiwilligen Selbstoptimierung öffnet sich die große Spannweite eines Handlungs- und Gestaltungsspielraums, den sich Politik und Wirtschaft – und nicht zuletzt Lebensversicherungen mit PAYL-Tarifen zu Nutzen machen könn(t)en.

Ästhetisierung der Lebenswelt

Georg Simmel (1858-1918) thematisierte bereits vor über hundert Jahren einen kultursoziologischen Wandel, der mit dem Aufkommen von Großstädten das individuelle und soziale Erleben nachhaltig veränderte (vgl. Simmel 2006). Mit den wirtschaftlichen Umwälzungen im 19. Jahrhundert hat sich die gesellschaftliche Ordnung, wie bereits erwähnt, maßgeblich gewandelt. Dadurch wurden im 20. Jahrhundert Ressourcen für eine breite Bevölkerungsschicht, darunter (Fach)Arbeiter*innen, Angestellte und Beamt*innen, zugänglich (vgl. Torp/Haupt 2009: 21). Dazu zählen der gestiegene allgemeine Wohlstand, geregelte Arbeitszeiten, Freizeit und Konsumgüter (vgl. Geißler/Meyer 2002: 37). Diese sozialen Elemente erhielten in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg einen weiteren, entscheidenden Schub und wirkten sich auf das gesellschaftliche Konsumverhalten aus. Bubner (1989) und Welsch (1991) haben vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen den Begriff »Ästhetisierung der Lebenswelt« eingeführt. Der Ausdruck bezeichnet eine Ausweitung des ästhetischen Verständnisses auf alltägliche Bereiche nach dem industriellen Zeitalter hin zum 21. Jahrhundert. Reckwitz (2012) stellt eine kontinuierliche Intensivierung dieser Vorgänge seit den 1970er Jahren fest. Der Vorgang der Ästhetisierung beeinflusst demzufolge die Lebensweisen, den Geschmack, die Lebensstile und das Körpererleben in der Moderne (vgl. Hieber/Moebius 2011; Reckwitz 2012).

Die Ästhetik des Körpers und des Selbst scheint heute eng an klassische Schönheitsideale gekoppelt und mit einer Reihe ökonomischer Interessen verbunden. Dabei wird in Konsumgesellschaften – beeinflusst von den (Massen-)Medien – nach einem demokratischen, schicht- und geschlechterübergreifenden Prinzip Gesundheit, Fitness und ein *gutes* Leben eingefordert. Das Ideal besteht aktuell in einem fitten und durchtrainierten Körper (vgl. Graf 2013; Martschukat 2019), was sich mittlerweile nicht mehr ausschließlich auf den männlichen Körper bezieht (#strongisthenewskinny). Es ist das Subjekt, das in einer »Bildergesellschaft« (Frommelfeld 2020: 396) unentwegt von

vielfältigen, ästhetischen Eindrücken umgeben ist und beginnt, sich selbst zu reflektieren und Wünsche wie Ziele zu formulieren: »Die Ästhetisierung stellt der Medialisierung eine Affekt- und Motivationsquelle zur Verfügung.« (Reckwitz 2012: 339)

In einer Konkurrenzgesellschaft, die auf Optimierung ausgerichtet ist, resultieren diese Vorhaben aus einem Vergleich. QS, Self-Tracking und PAYL nutzen dieses Rationalitätsprinzip als Leitgedanken (vgl. Wiegard/Breitner 2019; Alami et al. 2020; Frommeld 2019; Frommeld 2020) und inkludieren die sinnliche Wahrnehmung und den Reiz eines schönen, fitten Körpers. PAYL im Speziellen intendiert, die Versicherten zu einem gesunden und sicheren Lebensstil zu motivieren und unterstützt die Kund*innen mit gezielten Informationen, die der individuellen Gesundheit und Sicherheit zuträglich sein sollen (vgl. Wiegard/Breitner 2019; Alami et al. 2020). Auch hier fängt PAYL gleichermaßen den Zeitgeist ein und nutzt den innovativen Grundgedanken von Gesundheit und Schönheit, der bei der Entwicklung der Personenwaage ein Anliegen der Erfinder*innen war. Die zur Verfügung stehenden Artefakte und Medien animieren und fordern das Individuum beständig heraus, sich selbst zum Ausdruck zu bringen (vgl. Reckwitz 2012: 321; Hörning 1988: 75-76, 86-90), sich also in Richtung ästhetischer Performance zu wandeln und gesellschaftlich zu behaupten. An dieser Stelle setzten Objekte wie die (smarte) Personenwaage und Smartwatches an. Sie sind dazu bestimmt, mit Zahlen, Diagrammen und Kurven Anstrengungen wie eine Gewichtsreduzierung sichtbar zu machen und durch die Verfügbarkeit im Haushalt einen Reiz auszuüben, den Körper zu modifizieren.

Selbstoptimierung um jeden Preis – oder: Die Moral von der Geschichte

Der gesellschaftliche Modernisierungsprozess rückt den Körper, die Gesundheit, das Subjekt und dessen Bereitschaft zur Leistung wie Disziplin in besonderer Weise in den Fokus. Die vielfältigen (Alltags-)Praktiken von Selbstoptimierung bringt diese Elemente zu einer konzentrierten Formel zusammen, die einerseits als Risiko, andererseits als Chance betrachtet werden können. Dieses Resümee subsummiert in Auszügen die empirischen Ergebnisse einer Geschichte und Soziologie der Selbstvermessung am Beispiel des Körpergewichts und schlägt Ansatzpunkte für eine weiterführende Diskussion von Selbstoptimierung im Rahmen von Technologien der Selbstvermessung vor.

Immanente Sichtbarkeit in einer digitalen Bildergesellschaft

Der Körper fungiert als sinnlich wahrnehmbarer Nachweis einer individuellen Identität (vgl. Vormbusch 2019) in einer digitalen *Bildergesellschaft* (Frommelt 2020). Er ist zwar naturgegeben, kann aber entsprechend der zur Verfügung stehenden Mittel und Ressourcen – sei es Wissen, Technik, Zeit oder Geld – bearbeitet, transformiert und optimiert werden. In diesen Zeitgeist fügt sich das Phänomen der Selbstoptimierung ein; der dahinterstehende disziplinierende Mechanismus wird für die Tarifierung von Versicherungen nutzbar gemacht. So setzen Medizin, Gesundheitspolitik und Versicherungen den normativen und institutionellen Rahmen für ein gesundes Körpergewicht und unterbreiten Handlungsvorschläge. Gleichmaßen suggerieren sie und adressieren an die Eigenverantwortlichkeit des Subjekts, dabei richten sich die Planung und Durchführung von Körperpraktiken nach den Maximen einer Gesundheitsförderung.

Im Kontext von Selbstvermessung beanspruchen QS und Freeletics, über Eigenlogiken zu verfügen. Jedoch bewegen auch sie sich in jenem Verhältnis zu Gesundheit, das dem Imperativ der sichtbaren, kontinuierlichen Verbesserung von Körper und Geist folgt. In modernen Gesellschaften überwachen bereits seit längerem Medizin und technische Instrumente wie die Personenwaage vielfältige individuelle Gesundheitsbemühungen, seit kurzem erfolgt dies mit Unterstützung millionenfacher Apps. Der Wissenstransfer, der Ende des 19. Jahrhunderts zwischen Militär, Medizin und Ingenieur*innen als Erfolgsgeschichte einsetzte, wird mit dem digitalen Wandel seit den 1990er Jahren fortgesetzt und in das Internet verlegt.

Die Grundprinzipien von Selbstoptimierung sind dieselben geblieben wie vor dem Zeitalter der Apps. Mit einer Diagnose und dem Wiegeergebnis wird sichtbar gemacht, ob die Anstrengungen der Subjekte erfolgreich verlaufen. Der Beweis kann grundsätzlich über eine (deutliche) Gewichtsabnahme, eine neue Kleidungsgröße, einen strafferen Körper oder beruflichen Erfolg mit entsprechenden Konsumausgaben geliefert werden – auch wenn Optionen existieren, Dritte zu täuschen, z.B. mit straffender Wäsche Rundungen zu modellieren oder mit chirurgischen Eingriffen »nachzuhelfen« (vgl. Krug/Bittner/Frommelt 2021). Sichtbarkeit kann über das Teilen von Fotografien und Fitness-Ergebnissen in digitalen Gemeinschaften wie QS und Freeletics erreicht werden bzw. besteht aus einer in Deutschland noch freiwilligen Verpflichtung gegenüber Institutionen (z.B. Versicherungen im Zuge eines PAYL-Tarifs). Gemeinschaften wie QS und Freeletics, aber auch

PAYL-Versicherungsverträge lassen sich als Reminiszenz an militärische Musterungen lesen: Auf die Einladung zur Prüfung von Körper und Leistung im Rahmen eines Gruppentreffens mit der Sportgruppe oder eines Versicherungsabschlusses folgt die Prämisse eines ›Mithaltenmüssens‹, um dazu zu gehören.

Praktiken der Selbstoptimierung als Repräsentanten eines moralischen Lebensstils

Maßnahmen wie den eigenen Körper zu wiegen, das Gewicht zu überwachen und dieses zu reduzieren, fungieren als populärer Querschnitt einer facettenreichen Optimierung zum Zweck der Selbstermächtigung über den naturgegebenen Körper. Das moderne Phänomen der Selbstvermessung wäre demzufolge eine Modifikation des Körpers, die nach eigenem Ermessen erfolgt. Dabei bliebe es dem Subjekt überlassen, ob dieses sich gesellschaftlichen Normen und Werten wie Gesundheit und Schönheit anpasst oder sich diesen widersetzt⁷.

Beide Elemente fungieren jedoch als stabiles, kulturelles Grundgerüst einer modernen Gesellschaft. Bereits in der griechischen Antike entsprachen perfekte Körperproportionen den zeitgenössischen Schönheitsvorstellungen (vgl. Bergdolt 2006). Dabei wurde ein ästhetischer Körper mit einem moralischen, tugendhaften Charakter und gutem Gesundheitszustand in Verbindung gebracht (Kalokagathía) (ebd.: 118, 122). Praktiken, die der Schönheit und Gesundheit zuträglich sind, lassen sich als angemessene und ›richtige‹ Verhaltensweisen interpretieren. Dieser Auffassung zufolge impliziert Selbstoptimierung ein Handlungsmodell, das zu einem *moralischen Lebensstil* beitragen könnte, und die damit verbundenen Prinzipien von Selbstvermessung scheinen zu einem *guten Leben* verhelfen zu können. *Body Shaping* ist nur eine Variante des Weges dorthin (Frommeld 2021a). Sie bezieht sich auf den Körper und modelliert diesen z.B. mit Hilfe von disziplinierten Diät- und Fitnesspraktiken. *Mind Shaping* als weitere Variante fungiert als moralische Form einer Selbstoptimierung, die in den Körper und Geist übergeht.

QS-Selbstvermesser*innen verstehen diese Praktiken als kontinuierliche Alltagsbeschreibung und Erkundung eines subjektiven Glückserlebens, was

7 Auf Instagram hat sich Widerstand gegen das Schlankheitsideal in Form der Body Positive-Bewegung formiert (#bodypositive, #effyourbeautystandards), vgl. Frommeld 2021a sowie Frommeld 2022.

einer gesellschaftlichen Unsicherheit entgegengesetzt wird (vgl. Vormbusch 2019: 38-39). Das Erreichen selbst gesteckter Zwischenziele kann zu Erfolgserlebnissen und Wohlbefinden bei Anhänger*innen von QS und Freeletics führen (vgl. Duttweiler/Passoth 2016; Vormbusch 2016; Frommeld 2019; Frommeld 2020).

Individualisierung forciert zwar eigenständige Entscheidungen, Freiheiten und die Einzigartigkeit des Subjekts (vgl. Beck 1986)⁸. Diese Chancen werden limitiert, wenn die gesellschaftliche Teilhabe eine Motivation darstellt: »Der einzelne wird zwar aus traditionellen Bindungen und Versorgungsbezügen herausgelöst, tauscht aber dafür die Zwänge des Arbeitsmarktes und der Konsumexistenz und der in ihnen enthaltenen Standardisierungen und Kontrollen ein.« (Ebd.: 211)

Demzufolge stellt eine Selbstvermessung, Modifikation des Körpers und des Körpergewichts ein gesellschaftlich eingefordertes Transformationsmuster dar (vgl. Mau 2017; Lupton 2016; Heintz 2016), das sich innerhalb gewisser Grenz- und Normalwerte bewegt. Betrachtet man diese Entwicklungen kritisch, könnte man im gesellschaftlichen Sinn von konstruierten Ungleichheiten sprechen. Wenn sich die Vergleichsgruppe – in mathematischer Hinsicht gemessen am Durchschnitt, in ästhetischer Hinsicht gemessen am Schönheitsideal – auf lange Sicht immer weiter verbessert, könnten Einzelne, vor allem Geringverdienende, Ältere und Personen mit Handicap, mit entsprechenden Nachteilen rechnen müssen (vgl. Achatz/Wulf/Selke 2021; Mau 2017; Krug/Bittner/Frommeld 2021; Selke 2016). Das betrifft das gesamte zu finanzierende Spektrum von Diät- und Fitnessartikeln bis hin zu Schönheitseingriffen wie Fettabsaugungen. Eine Befürchtung ist daher, dass das Solidaritätsprinzip in der Gesellschaft aufweichen und Formen der Diskriminierung entstehen könnten, wenn bspw. »Übergewichtige« stigmatisiert werden oder Versicherungen diese ausschließen. Aus (sozial)psychologischer Sicht kann der Zwang zur Perfektionierung zu Stress, Depressionen und Burnout führen (vgl. Ehrenberg 1999; Uhlendorf et al. 2016).

8 Vgl. u.a. die Arbeiten mit Elisabeth Beck-Gernsheim, Beck/Beck-Gernsheim 1990 und Beck/Beck-Gernsheim 1993.

Fazit: Body und Mind Shaping als Risiko und Chance im Zeitalter von Selbstoptimierung

Der Beitrag zeigt, dass Technik und Technologien im Kontext von Selbstvermessung fast unentrinnbar erscheinen, sie werden akzeptiert, man arrangiert sich mit ihnen – mehr noch, scheinbar wurden diese schon in (nicht-) diskursive Muster des Alltags integriert. Individuen lassen sich als handelnde wie reflexive Subjekte begreifen, Technik wie Medientechnologien als Form der gesellschaftlichen Partizipation (vgl. Hörning 1988: 53). Technische wie technologische Innovationen interagieren mit sozialen Veränderungen, was sich am Beispiel von Selbstoptimierung dokumentieren lässt. Die damit verbundenen (Alltags-)Praktiken sind facettenreich; sie reichen von Ernährungsumstellungen, Diäten und Fitnessprogrammen bis hin zu minimal-invasiven Methoden und operativen Eingriffen der Schönheitschirurgie (vgl. Krug/Bittner/Frommeld 2021). Das unaufhörliche Leistungsstreben im 21. Jahrhundert erfolgt in Konkurrenz mit nicht greifbaren Akteur*innen, perfekten Avataren in sozialen Medien und den noch abstrakteren Daten. Von den per App aufgezeichneten Anstrengungen im Alltag, einem Idealgewicht zu entsprechen, zur massiven Freigabe persönlicher Daten könnte es nur noch ein kleiner Schritt sein. Artefakte und daraus resultierende diskursive, mediale Praktiken wie die Aufzeichnung von Gesundheitsdaten sind daher per se sozial, politisch und ökonomisch.

Der Artikel weist nach, dass Praktiken der Selbstoptimierung über den Fitnessimperativ stark mit gesellschaftlichen Werten wie Schönheit, Lebensfreude und Jugendlichkeit assoziiert sind. Diese Wahrnehmung hat sich im Zuge der gesellschaftlichen Umwälzungen im 19. und 20. Jahrhundert kulturell etabliert. Auch wenn zahlreiche jüngere Veröffentlichungen Glauben machen lassen, bei der Selbstoptimierung von Körper und Geist (z.B. auch pharmakologische Eingriffe wie Neuro-Enhancement) handele es sich um einen neuen Trend des 21. Jahrhunderts, der noch nicht ausreichend untersucht worden sei, beweist nicht zuletzt die vorliegende Arbeit (und dieser Band), dass es zum Verständnis des Phänomens Selbstoptimierung und Selbstvermessung dazugehört, vielschichtige (nicht-)diskursive Prozesse, Machtkämpfe und tiefgreifende Veränderungen in mehr als 200 Jahren (Kultur- und Sozial-)Geschichte westlicher Gesellschaften, in die Analyse einzubeziehen.

Es geht heute nicht mehr nur darum, Krankheiten vorzubeugen und Risikofaktoren entgegenzuwirken, sondern es hat sich etabliert, den Körper und die Gesundheit als etwas aufzufassen, das gestaltet und perfektioniert werden

kann. Zugrunde liegen Wertvorstellungen, die sich nach einer Ethik der Zahlen richten. Dadurch könnte sich ein machtvoll gefügtes Gefüge aus Wissen und Wahrheit etablieren, das Selbstoptimierung provoziert (vgl. Foucault 2016), denn Subjekte suchen nach Zugehörigkeit *und* Unterscheidung in einer entgrenzten Moderne (vgl. Beck 1986). Der Beitrag zeigt auf, dass *Body und Mind Shaping* als eine spezifische Optimierung von Körper, Geist und Alltag erlebt und praktiziert wird (vgl. Frommeld 2021b). Während sich *Body Shaping* auf Diät- und Fitnesspraktiken bezieht, kann *Mind Shaping* als moralische Form einer Selbstoptimierung verstanden werden, die in den Körper und Geist übergeht. Der Erfolg wird auf (bearbeiteten) Vorher-Nachher-Fotografien in den sozialen Medien bereits jetzt in einer *Bildergesellschaft* (Frommeld 2020; Frommeld 2021a) sichtbar, denn Likes aus der Community und Bonuspunkte der Versicherung belohnen die tatsächliche oder suggerierte Leistung. Abschließend lässt sich die These aufstellen, dass Praktiken der Selbstoptimierung nicht nur Gesellschaft zu ordnen vermögen, sondern Raum zur Gestaltung von Gesellschaft kreieren können.

Literatur

- Achatz, Johannes/Wulf, Nele/Selke, Stefan (2021). Vorwort. Digitale Selbstvermessung in Zeiten von Corona. In: Zugluft – Öffentliche Wissenschaft in Forschung, Lehre & Gesellschaft, 8-13.
- Alami, Hassane/Rivard, Lyssane/Oliveira, Robson Rocha de/Lehoux, Pascale/Cadeddu, Stéphanie Bernadette Mafalda/Savoldelli, Mathilde/Ag Ahmed, Mohamed Ali/Fortin, Jean-Paul (2020). Guiding Pay-As-You-Live Health Insurance Models Toward Responsible Innovation in Health. In: Journal of participatory medicine 12:3, e19586. Abrufbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7543981/> (Stand: 12.04.2022).
- Beck, Ulrich (1986). Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. 15. Aufl. Frankfurt a.M.
- Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (1990). Das ganz normale Chaos der Liebe. 1. Aufl. Frankfurt a.M.
- Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (1993). Nicht Autonomie, sondern Bastelbiographie. Anmerkungen zur Individualisierungsdiskussion am Beispiel des Aufsatzes von Günter Burkart. In: Zeitschrift für Soziologie 22:3, 178-187.

- Beck, Ulrich/Bonß, Wolfgang/Lau, Christoph (2004). Entgrenzung erzwingt Entscheidung: Was ist neu an der Theorie reflexiver Modernisierung? In: Beck, Ulrich/Lau, Christoph (Hg.) Entgrenzung und Entscheidung. Was ist neu an der Theorie reflexiver Modernisierung? 1. Aufl. Frankfurt a.M., 13-64.
- Bergdolt, Klaus (2006). Ästhetik und Schönheit. Historische und kulturelle Aspekte des Schönheitswahns. In: Zeitschrift für medizinische Ethik 52:2, 115-126.
- Bröckling, Ulrich (2008). Vorbeugen ist besser ... Zur Soziologie der Prävention. In: Behemoth. A Journal on Civilisation 1, 38-48.
- Bubner, Rüdiger (1989). Ästhetisierung der Lebenswelt. In: Bubner, Rüdiger (Hg.) Ästhetische Erfahrung. 1. Aufl. Frankfurt a.M., 143-156.
- Clarke, Adele E./Fosket, Jennifer R./Mamo, Laura/Fishman, Jennifer R./Shim, Janet K. (2009). Charting (Bio)Medicine and (Bio)Medicalization in the United States. 1890 – Present. In: Clarke, Adele E./Mamo, Laura/Fosket, Jennifer R./Fishman, Jennifer R./Shim, Janet K. (Hg.) Biomedicalization. Technoscience, Health, and Illness in the U.S. Durham, 88-103.
- Clarke, Adele E./Mamo, Laura/Fishman, Jennifer R./Shim, Janet K./Fosket, Jennifer Ruth (2003). Biomedicalization. Technoscientific Transformations of Health, Illness, and U.S. Biomedicine. In: American Sociological Review 68:2, 161-194.
- Degele, Nina (2002). Einführung in die Techniksoziologie. München.
- Dimbath, Oliver (2016). Soziologische Zeitdiagnostik. Generation, Gesellschaft, Prozess. Paderborn.
- Duttweiler, Stefanie (2008). »Im Gleichgewicht für ein gesundes Leben« – Präventionsstrategien für eine riskante Zukunft. In: Schmidt-Sehmisch, Henning/Schorb, Friedrich (Hg.) Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas. 1. Aufl. Wiesbaden, 125-142.
- Duttweiler, Stefanie/Passoth, Jan-Hendrik (2016). Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? 1. Aufl. Bielefeld, 9-42.
- Ehrenberg, Alain (1999). Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. 1. Aufl. Frankfurt a.M.
- Fangerau, H./Martin, Michael (2014). Blutdruck messen: Die »Technikalisierung« der Kreislaufdiagnostik. In: Sigelen, Alexander/Launert, Birte/

- Schnellhammer, Irene (Hg.) Herzblut. Geschichte und Zukunft der Medizintechnik. Darmstadt, 74-93.
- Foucault, Michel (2016). Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. In: Foucault, Michel (Hg.) Die Hauptwerke. 4. Aufl. Frankfurt a.M., 701-1019.
- Frommelfeld, Debora (2013). Fit statt fett: Der Body-Mass-Index als biopolitisches Instrument. In: Curare, Zeitschrift für Medizinethnologie 36:1-2, 5-16.
- Frommelfeld, Debora (2019). Die Personenwaage. Ein Beitrag zur Geschichte und Soziologie der Selbstvermessung. 1. Aufl. Bielefeld.
- Frommelfeld, Debora (2020). Die riskante Quantifizierung des Selbst. Vermessung, Optimierung und Ermächtigung im Zeitalter der (digitalen) Personenwaage. In: Holzinger, Markus/Römer, Oliver/Boehncke, Clemens (Hg.) Soziale Welt, Sonderband 24: Soziologische Phantasie und kosmopolitisches Gemeinwesen. Perspektiven einer Weiterführung der Soziologie Ulrich Becks. 1. Aufl., 366-405.
- Frommelfeld, Debora (2021a). (Il)Legitime Wissensregime und digitale Neuordnung in einer Bildergesellschaft. Fat Studies, Body Positivity, Body und Mind Shaping – ein Diskurs in Bewegung. In: Blättel-Mink, Birgit (Hg.) Gesellschaft unter Spannung. Verhandlungen des 40. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie 2020, im Erscheinen.
- Frommelfeld, Debora (2021b). Who Knows Best? Alte Gewissheiten und neue Deutungskämpfe. Diskursgemeinschaften des ›richtigen‹ Körpergewichts. In: Dimbath, Oliver/Pfadenhauer, Michaela (Hg.) Gewissheit. Beiträge und Debatten zum 3. Sektionskongress der Wissenssoziologie. Weinheim, 190-202.
- Frommelfeld, Debora (2022). Waage. In: Herrmann, Anja/Kim, Tae Jun/Kindinger, Evangelia/Mackert, Nina/Rose, Lotte/Schorb, Friedrich/Tolasch, Eva/Villa, Paula-Irene (Hg.) Fat Studies. Ein Glossar. 1. Aufl. Bielefeld, im Erscheinen.
- Gard, Michael/Wright, Jan (2005). The obesity epidemic. Science, morality and ideology. London.
- Geißler, Rainer/Meyer, Thomas (2002). Die Sozialstruktur Deutschlands. Die gesellschaftliche Entwicklung vor und nach der Vereinigung. Bonn.
- Graf, Simon (2013). Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen. In: Body Politics 1, 139-157.

- Heintz, Bettina (2016). »Wir leben im Zeitalter der Vergleichung«. Perspektiven einer Soziologie des Vergleichs. In: Zeitschrift für Soziologie 45:5, 305-325.
- Hennen, Leonhard (1992). Technisierung des Alltags. Ein handlungstheoretischer Beitrag zur Theorie technischer Vergesellschaftung. Wiesbaden.
- Hieber, Lutz/Moebius, Stephan (2011). Einführung: Ästhetisierung des Sozialen im Zeitalter visueller Medien. In: Hieber, Lutz/Moebius, Stephan (Hg.) Ästhetisierung des Sozialen. Reklame, Kunst und Politik im Zeitalter visueller Medien. 1. Aufl. Bielefeld, 7-14.
- Hitzler, Ronald/Honer, Anne (1994). Bastelexistenz. In: Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.) Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften. 1. Aufl. Frankfurt a.M., 307-315.
- Hörning, Karl H. (1988). Technik im Alltag und die Widersprüche des Alltäglichen. In: Joerges, Bernward (Hg.) Technik im Alltag. 1. Aufl. Frankfurt a.M., 51-94.
- Joerges, Bernward (Hg.) (1988). Technik im Alltag. 1. Aufl. Frankfurt a.M.
- Keller, Reiner (2011). Wissenssoziologische Diskursanalyse. Grundlegung eines Forschungsprogramms. Wiesbaden.
- Kickbusch, Ilona/Hartung, Susanne (2014). Die Gesundheitsgesellschaft. Konzepte für eine gesundheitsförderliche Politik. 2. Aufl. Bern.
- Kickbusch, Ilona/Maag, Daniela (2006). Die Gesundheitsgesellschaft. Megatrends der Gesundheit und deren Konsequenzen für Politik und Gesellschaft. Gamburg.
- Krug, Henriette/Bittner, Uta/Frommeld, Debora (2021). Ästhetische Medizin: Schöner nach Corona. In: Deutsches Ärzteblatt 118:22. Abrufbar unter: A-1096/B-903. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/219359/Aesthetische-Medizin-Schoener-nach-Corona> (Stand: 09.04.2022).
- Labisch, Alfons (1992). Homo Hygienicus. Gesundheit und Medizin in der Neuzeit. Frankfurt.
- Lengwiler, Martin/Madarász, Jeannette (Hg.) (2010). Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik. Bielefeld.
- Link, Jürgen (2009). Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird. 4. Aufl. Opladen.
- Lupton, Deborah (2016). The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking. New York, NY.
- Martin, M./Fangerau, H. (2010). Claude Bernard und der »europäische Durchschnittsharn«. In: Der Urologe 49: 7, 855-860.

- Martin, Michael/Fangerau, Heiner (2015). Technische Medikalisierung in einer alternden Gesellschaft. Instrumentelle Rahmen und normative Folgen am Beispiel präventivmedizinischer Ansätze. In: Weber, Karsten/Frommold, Debora/Manzeschke, Arne/Fangerau, Heiner (Hg.) *Technisierung des Alltags. Beitrag für ein gutes Leben?* 1. Aufl. Stuttgart, 19-45.
- Martschukat, Jürgen (2019). *Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde.* 1. Aufl. Frankfurt a.M.
- Marx, Karl (2013). *Das Kapital. Erster Band.* (MEW, Band 23). 40. Aufl. Berlin.
- Mau, Steffen (2017). *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen.* Berlin..
- Rammert, Werner (1983). *Soziale Dynamik der technischen Entwicklung. Theoretisch-analytische Überlegungen zu einer Soziologie der Technik am Beispiel der »science-based industry«.* Opladen.
- Rammert, Werner (1993). *Technik aus soziologischer Perspektive. Forschungsstand, Theorieansätze, Fallbeispiele. Ein Überblick.* Wiesbaden.
- Reckwitz, Andreas (2012). *Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung.* 1. Aufl. Berlin.
- Schoss, Malte (2015). *Zukunft von Tracking-Tarifen – Umfrage zur Nutzerakzeptanz von PAYL.* Abrufbar unter: <https://www.digitale-exzellenz.de/zukunft-von-tracking-tarifen-umfrage-zur-nutzerakzeptanz-von-payl/> (Stand: 04.01.2021).
- Selke, Stefan (2016). *Rationale Diskriminierung durch Lifelogging – Die Optimierung des Individuums auf Kosten des Solidargefüges.* In: Andelfinger, Volker/Hänisch, Till (Hg.) *eHealth. Wie Smartphones, Apps und Wearables die Gesundheitsversorgung verändern werden.* Wiesbaden, 53-71.
- Selke, Stefan (Hg.) (2021). *Zugluft. Öffentliche Wissenschaft in Forschung, Lehre und Gesellschaft. Zwischen Gesundheitsoptimierung und Erosion der Solidarität: Pay-as-you-live-Tarife (PAYL) im Gesundheitswesen.*
- Simmel, Georg (2006). *Die Großstädte und das Geistesleben.* 1. Aufl. Frankfurt a.M.
- Statistisches Bundesamt (2020). *Anteil der Internetnutzer, die in den letzten drei Monaten soziale Netzwerke genutzt haben, nach Altersgruppen in Deutschland im Jahr 2019.* Abrufbar unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/509345/umfrage/anteil-der-nutzer-von-sozialen-netzwerken-nach-altersgruppen-in-deutschland/> (Stand: 04.01.2021).
- Torp, Claudius/Haupt, Heinz-Gerhard (2009). *Einleitung: Die vielen Wege der deutschen Konsumgesellschaft.* In: Haupt, Heinz-Gerhard/Torp, Claudius

- (Hg.) Die Konsumgesellschaft in Deutschland 1890-1990. Ein Handbuch. Frankfurt a.M., 9-24.
- Uhlendorf, Niels/Schreiber, Julia/King, Vera/Gerisch, Benigna/Rosa, Hartmut/Busch, Katarina (2016). »Immer so dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein« – Optimierung und Leiden. In: Psychoanalyse im Widerspruch 28:55, 31-50.
- Viehöver, Willy (2011). Die Ausweitung der medizinischen Kampfzone. Herrschaft, Autonomie oder Autonomisierung der Herrschaft? Überlegungen zur Transformation von Macht und Herrschaft im medizinischen Feld der Moderne. In: Bonß, Wolfgang/Lau, Christoph (Hg.) Macht und Herrschaft in der reflexiven Moderne. 1. Aufl. Weilerswist, 175-218.
- Vormbusch, Uwe (2016). Taxonomien des Selbst. Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheiten. In: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? 1. Aufl. Bielefeld, 45-61.
- Vormbusch, Uwe (2019). Soziokalkulation. Zur Ausweitung des Bewertungshorizonts in der Gegenwartsgesellschaft. In: Nicolae, Stefan/Endreß, Martin/Berli, Oliver/Bischur, Daniel (Hg.) (Be)Werten. Beiträge zur sozialen Konstruktion von Wertigkeit. Wiesbaden, 23-44.
- Weber, Max (1980). Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriss der verstehenden Soziologie. Tübingen.
- Welsch, Wolfgang (1991). Subjektsein heute. Überlegungen zur Transformation des Subjekts. In: Zeitschrift für Philosophie 39:4, 347-365.
- Wiegard, Rouven-B./Breitner, Michael H. (2019). Smart services in health-care: A risk-benefit-analysis of pay-as-you-live services from customer perspective in Germany. In: Electronic Markets 29, 107-123.

