

# Selbstfürsorge und Achtsamkeit in der Krise?

## Social-Media-Narrative der Selbstoptimierung im Zeichen der Corona-Pandemie

---

Marcella Fassio

### Einleitung

Pandemien sind nicht nur durch körperliche Krankheitssymptome und -folgen geprägt, sondern sie haben auch Auswirkungen auf soziale Beziehungen und auf die psychische Subjekt-Bildung. An Covid 19 wird dies aktuell durch die Schlagworte »Social Distancing« und »Physical Distancing« verdeutlicht. Die soziale Isolation erfuhr in Deutschland vor allem in der Zeit des ersten Lockdowns 2020 eine intensive mediale Verhandlung – insbesondere in sozialen Medien wie Instagram und YouTube. Zentral war und ist dabei die Thematisierung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Dies schlägt sich in den wiederholten Fragen danach nieder, wie in dieser Krisenzeit Selbstfürsorge betrieben und wie die Zeit der Isolation und Arbeitslosigkeit sinnvoll genutzt werden kann.<sup>1</sup> Achtsamkeit und Kreativität werden hier scheinbar in eine Verbindung miteinander gesetzt. Der vorliegende Beitrag widmet sich diesen Praktiken der Selbstfürsorge und Selbstoptimierung im Zeichen der Corona-Pandemie. Neben der inhaltlichen Verhandlung von Praktiken der Selbstsorge berücksichtige ich in meiner Analyse auch die narrative und äußere Gestaltung der Postings und Videos. Anhand ausgewählter Social-Media-Auftritte deutschsprachiger Lifestyle-Influencerinnen auf Instagram und YouTube untersuche ich, was für unterschiedliche Praktiken der Subjektivierung angesichts der Corona-Krise auf Social-Media-Plattformen verhandelt und vollzogen werden. Ausgewählt für die Analyse wurden die fünf deutschen Lifestyle-Influencerinnen BarbaraSofie, Considerlena und Considerleonie (die zusammen das Influencer:innen-Duo Considercologne bilden), Diana zur Löwen und Jasminar. Die Influencerinnen sind zur Zeit der untersuchten Beiträge zwischen 25 und 32 Jahre alt, arbeiten als Selbstständige

---

1 Hier ist zu beachten, dass dies nur für eine bestimmte sozial privilegierte Gruppe gilt. So konnten und können viele Menschen beruflich nicht in Quarantäne. Zudem sind gerade im Niedriglohnssektor beschäftigte Personen der Pandemie besonders ausgesetzt. Diese können ebenfalls nur bedingt an den genannten Diskursen teilhaben, da sie u.a. durch Kündigungen mit am stärksten unter der Pandemie leiden

und leben in Großstädten. Die ausgewählten Kanäle sind exemplarisch, sie entsprechen aber allgemein feststellbaren Charakterisierungen von Lifestyle-Influencer:innen: Die Kanäle haben eine hohe Zahl an Follower:innen, es werden regelmäßig Beiträge veröffentlicht, die inhaltlich, narrativ und in der Gestaltung ein sich wiederholendes Muster aufweisen, die Postings dienen der kommerziellen Vermarktung von Produkten und eines spezifischen Lebensstils. Als Lifestyle-Influencer:innen befassen sie sich vorwiegend mit Themen der Lebens- und Selbstgestaltung. Neben Praktiken, die das Äußere betreffen (Mode, Kosmetik, Sport, Ernährung), sind Praktiken der mentalen Selbstfürsorge zentral.<sup>2</sup>

In gegenwärtigen Social-Media-Narrativen von Influencer:innen über die Corona-Pandemie findet sich, so meine These, eine Ambiguität von Selbstsorge und Selbstoptimierung. Zwar erfolgt in den Social-Media-Auftritten wiederholt eine Gesellschaftskritik, z.B. an den Strukturen der Arbeitswelt und dem gesellschaftlichen Erfolgsdruck; gleichwohl berufen sich die Narrative auf Praktiken der Selbstoptimierung, die sich spezifisch in der Verhandlung eines ideal-normativen (psychischen) Umgangs mit der Corona-Pandemie ausdrücken. Die Pandemie wird als Möglichkeit gedeutet, eigene Potenziale zu entdecken, sich weiterzuentwickeln und zu optimieren.

## Selbstsorge, Selbstoptimierung und Social Media

Die Praktiken der Selbstfürsorge und Selbstoptimierung werden in Rückgriff auf Michel Foucaults Konzept der Technologien des Selbst in Verbindung mit einem narratologischen Ansatz untersucht. Selbst-Technologien seien, so Michel Foucault, »reflektierte und willentliche Praktiken [...], durch die die Menschen nicht nur Verhaltensregeln für sich festlegen, sondern sich auch selbst zu verwandeln, sich in ihrem einzigartigen Sein zu modifizieren und aus ihrem Leben ein Werk zu machen suchen, das gewisse ästhetische Werte beinhaltet und gewissen Stilkriterien genügt.« (»Gebrauch der Lüste«: 666) Verknüpft sind diese Technologien mit der Sorge um sich selbst (Foucault, »Technologien des Selbst«: 970). Das Prinzip der Selbstsorge sei, so Foucault, als ein Imperativ zu verstehen, der sich in Praktiken entwickle und dort niederschlage (»Die Sorge um sich«: 62). Dabei bildet die Sorge um sich keine »Übung in Einsamkeit, sondern eine wahrhaft gesellschaftliche Praxis« (71). In *Technologien des Selbst* nennt Foucault drei unterschiedliche Selbsttechniken, denen das Prinzip der Selbstsorge zugrunde liegt: erstens den Brief und damit »die Enthüllung des Selbst«, zweitens die *hypomnēmata* (antike Notizbücher) als »Selbstprüfung und Gewissenserforschung, verbunden in einem Rückblick auf das, was man getan hat, und das, was man hätte tun sollen«, sowie drittens die *askesis* als

2 Der Fokus auf Influencer:innen wurde vorgenommen, um einen Vergleich innerhalb einer spezifischen Gruppe von Lifestyle-Influencer:innen anstellen zu können. Es gibt ebenfalls männliche\* Lifestyle-Influencer, deren Selbstnarrationen jedoch oft anderen normativen und stereotypen Mustern folgen, da sie zumeist eine meist männliche\* Zielgruppe ansprechen. Es lässt sich vermuten, dass sich dies auch in der Verhandlung der Corona-Pandemie zeigt und hier ebenfalls gender-stereotype Praktiken propagiert werden.

»Akt des Erinnerns« (Foucault, »Technologien des Selbst«: 984f.). Die Selbstsorge, so Foucault, weiche in der Moderne dem Streben nach Selbsterkenntnis (973). Nichtsdestotrotz können die modernen Praktiken des Geständnisses und die verschiedenen Formen des autobiografischen Schreibens als Nachfolger der antiken Selbstbeobachtung verstanden werden (Pritsch: 130). Praktiken des Erzählens in sozialen Medien, als Form des autobiografischen Schreibens, fasse ich in einem ersten Verständnis ebenfalls als Praktiken des Selbst. Als Selbstfürsorge verstehe ich anschließend an Foucault den Imperativ, sich um sich selbst zu kümmern und die eigenen Bedürfnisse zu beachten, um sich somit als gesellschaftlich anerkanntes Subjekt selbst zu gestalten. Gegenwärtige Praktiken der Selbstfürsorge, die in Medien propagiert werden, lassen sich vorwiegend den Bereichen Körper (Meditieren, Sport, gesunde Ernährung), Selbstreflexion (Tagebuch schreiben, sich Zeit für sich nehmen), Intellekt (etwas Neues lernen, lesen) und Beziehungen (soziale Kontakte pflegen) zuordnen.

Durch die Entwicklung digitaler Technologien entstehen neue Selbst-Praktiken (Reckwitz, *Das hybride Subjekt*: 450f.), die zugleich vorhandene Praktiken, beispielsweise den Umgang mit schriftlichen und audiovisuellen Medien, aufnehmen (575). Diesen Subjekttechniken sei zugleich, so Innokentij Kreknin und Chantal Marquardt, eine hohe Konventionalisierung inhärent (10), da die Plattformen der Selbstdarstellung normativ auf die Subjektivierung wirken. Die digitalen Räume werden so zu digitalen Dispositiven. Das soziale Netzwerk als interaktives Netzwerk ist damit durch Machtstrukturen geprägt. In ihnen wird besonders deutlich, dass Subjektivierung von der Anerkennung durch andere abhängig ist, wird hier doch durch Likes und Kommentare der Inhalt und die Person bewertet (Simanowski: 95). Für soziale Medien ist zudem der Blick auf die spezifischen von der Plattform vorgegebenen Strukturen zentral. Simanowski spricht diesbezüglich von einer »Schwächung der Souveränität des Selbst-Erzählers«, die »medientheoretisch gesehen eine Folge des technischen und sozialen Dispositivs der sozialen Netzwerke« sei (96). Durch diese Regularisierungen komme es, so Laurie McNeill, zu einer Homogenisierung der User:innen (70). Das Subjekt der sozialen Netzwerke sei damit als »consumer and product-to-be-consumed« (78) sowie als »networked subject« zu fassen, das »produced« wird (74).<sup>3</sup> Allerdings sollte hier nicht vergessen werden, dass die erzählenden Subjekte weiterhin Möglichkeiten haben, zensierend einzugreifen, Kommentare zu löschen oder User:innen zu sperren.

Diese Beobachtungen zu den Praktiken in den sozialen Medien lassen sich zusammenbringen mit dem Konzept des postmodernen Subjekts des Kulturosoziologen Andreas Reckwitz. Nach Reckwitz ist das Subjekt der Postmoderne der Verpflichtung unterworfen, kreativ zu sein. Wenn es ihm »an kreativen Kompetenzen mangelt«, werde es zu einer »Figur außerhalb [...] des Normalen« (Reckwitz, *Unscharfe Grenzen*: 236). Grundlegender Teil dieser Verpflichtung sei das psychophysische Subjektkapital. Dieses umreißt die Notwendigkeit, »dass das Subjekt an seiner physischen und psychischen Struktur arbeitet, damit diese ein stabiles Fundament sowohl für den beruflichen Erfolg als auch

3 Das Konzept der Produsage beschreibt die Kombination von *production* und *usage*, die Sozialen Medien laut dem Medienwissenschaftler Axel Bruns (*Blogs, Wikipedia, Second Life and Beyond*) zugrunde liegt.

den gegläckten Lebensstil liefert« (Reckwitz, *Singularität des Selbst*: 305). Diese Selbstoptimierung sei davon geprägt, dass »[p]sychologische Angebote [...] häufig nur noch gesteigerte Selbsttransformation (›mehr Authentizität‹, ›mehr Resonanz‹, ›aus dem Scheitern lernen‹) nahe[legen]« (348). Mit Blick auf die digitale Selbstproduktion stellt Reckwitz ein Paradox heraus. Zwar können sich im digitalen Raum »Entwertungen [...] in positive Valorisationen umkehren« (268). Jedoch gehe es dabei »nicht um eine Selbstverwirklichung, die sich in Opposition zur modernen Welt vollzieht; sie soll vielmehr sozial erfolgreich und anerkannt in dieser Welt stattfinden.« (289)

Die Verknüpfung dieser kultursoziologischen Perspektive mit einem narratologischen Ansatz ermöglicht es zu untersuchen, inwieweit auf den Social-Media-Plattformen spezifische narrative Strukturen solcher typischen Selbsterzählungen aufgerufen werden. In Anschluss an Marie-Laure Ryan verstehe ich Narrative als »cognitive construct, built in response to stimuli that can be found in various media« (8). Erzählen ist als eine Praktik zu begreifen, mit der Handlungen und Ereignisse in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht werden. Um Social-Media-Narrative angemessen erschließen zu können, ist es zudem notwendig, die medialen Besonderheiten zu berücksichtigen (Nünning/Rupp: 27). Autobiografische Praktiken stellen zugleich mediale und kulturelle Praktiken dar (Dünne/Moser: 14). Mediale Praktiken werden hierdurch mit Berücksichtigung auf die »Materialität des Mediums sowie seine Einbindung in spezifische Dispositive der Macht« (11) betrachtet. Hiermit ist kein Mediendeterminismus gemeint, sondern »ein konstitutives Zusammenspiel von medialem Dispositiv, subjektiver Reflexion und praktischer Selbstbearbeitung« (13). Medien fasse ich damit als Kommunikationsmittel, das auf spezifischen technischen Gegebenheiten sowie auf Zeichen basiert. Die Darstellungsmöglichkeiten des Mediums formen den Inhalt. Medien generieren spezifische Praktiken, zugleich wirken sich Praktiken auf Medien aus. Das autobiografische Social-Media-Narrativ verstehe ich anschließend an McNeill als »networked narrative«, als »life narrative told serially, even in fragments, inscribing the moment« (78). Die Social-Media-Postings, die sich mit dem Umgang mit Covid-19 auseinandersetzen, lassen sich somit als fragmentierte *life narratives* fassen, die Sinn erzeugen. Zugleich stellen sie als eine öffentliche Kommunikationspraktik eine soziale Praktik dar.

## Corona-Narrative auf Instagram und YouTube

Im Folgenden wird die Verhandlung des durch die Corona-Pandemie bedingten Lockdowns auf den Instagram- und YouTube-Kanälen der anfangs genannten Lifestyle-Influencerinnen untersucht. Der Fokus liegt auf Postings zwischen März und Mai 2020 und deckt damit den Zeitraum des Anfangs der Pandemie in Deutschland, des Lockdowns sowie der ersten Wochen danach ab. Grundlegend lassen sich hier vier inhaltliche Richtungen herausarbeiten. In den Beiträgen werden Ratschläge für das Homeoffice, gegen Langeweile, für Achtsamkeit sowie der psychische Umgang mit den Herausforderungen thematisiert.

Wie im Homeoffice (nicht) gearbeitet werden sollte, wird sowohl in YouTube-Videos als auch in Instagram-Postings durch das Aufzählen von Tipps aufgezeigt. Diese werden

durch die eigene Erfahrung legitimiert und persönliche Beispiele werden genannt. Die Videos und Bilder bei Instagram zeigen oft die beschriebene Situation und verdeutlichen diese damit visuell. Zwischen den unterschiedlichen Kanälen sind dabei deutliche Überschneidungen sichtbar. Ein Tipp, der aber in allen untersuchten Postings genannt wird, ist, sich wie für das Büro anzuziehen und zurechtzumachen. Die Influencerin und Unternehmerin Diana zur Löwen schreibt so auf Instagram als Bildunterschrift zu einem Video, in dem sie dem Jogginghose- und T-Shirt-Look ein Outfit im Satin-Jumpsuit gegenüberstellt: »Was tragt ihr im Home Office? Für mich gehört es dazu, mich schön zu machen, um erfolgreich und motiviert in den Tag zu starten! Man muss sich ja auch nicht für andere schön machen, sondern eher für sich selbst.« (»Diana zur Löwen« 18.03.2020) Begründet wird dies mit einer besseren Leistungsfähigkeit. »Verabschiede dich vom Gammellook«, meint so auch die Lifestyle-Influencerin BarbaraSofie (»100 % mehr MOTIVATION« 26.03.2020, 00:00:57), da dies mit einer deutlich erhöhten Produktivität und Arbeitsmoral einhergehe. Hier zeigt sich bereits die Leistungssteigerung und Selbstoptimierung als Ziel des »richtigen« Umgangs mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie. Auch die weiteren Tipps auf dem Kanal von BarbaraSofie sind in einer Steigerung der Motivation und Leistung begründet: ein guter Arbeitsplatz, keine Ablenkung, Pausen einhalten, Bewegung. So rät die YouTuberin: »Schaffe dir einen Arbeitsplatz« (00:01:40), denn »[m]an fühlt sich produktiver, wenn man am Schreibtisch sitzt« (00:02:08). Wichtig sei, sich bei der Arbeit nicht ablenken zu lassen (00:02:37): »Deswegen ist ein Arbeitsplatz so wichtig, an dem ihr euch konzentrieren könnt und möglichst weniger Ablenkungen da sind.« (00:03:00) Dies betrifft auch den Umgang mit Kommunikationstechnik wie dem Handy: »Wenn ihr das Handy nicht für die Arbeit braucht, legt es einfach weg. Schaltet es in den Flugmodus.« (00:03:10) Produktivität entsteht damit durch Selbstregulierung und wird in die Verantwortung des Individuums gelegt. Dabei spricht BarbaraSofie auch die Aspekte Bewegung und Zeitmanagement an. So sei es wichtig, »[a]b und zu auch mal [zu] stehen« (00:02:14) und mehr Bewegung einzubauen (00:04:13). Das Zeitmanagement nimmt im Video eine zentrale Rolle ein. Dies beginnt mit der Aufforderung, sich weiterhin den Wecker zu stellen (00:03:15) und Pausen zu machen (00:04:59), »[w]eil Pausen euch Konzentration wieder zurückgeben, die Motivation wiedergeben.« (00:05:13) Für die Motivation sei es zudem wichtig, Routinen zu haben (00:05:47). Das erstrebte Selbstmanagement wird schließlich in den Tipps deutlich, sich Zeitpläne zu erstellen (00:06:27), die eigenen Ziele zu visualisieren (06:52), und findet schließlich seinen Höhepunkt im Appell »Lerne dich selbst zu fördern« (08:11). Die herausgestellten Praktiken dienen hier der Selbstoptimierung und Steigerung der Arbeitsleistung. Dies betrifft auch die Ratschläge, Pausen zu machen oder sich zu bewegen, da auch diese dem Zweck dienen, wieder motiviert (für die Arbeit) zu sein. Diese Tipps werden auch auf dem YouTube-Kanal *considercologne*<sup>4</sup> aufgegriffen. Hier werden die Empfehlungen während eines Vlogs<sup>5</sup> genannt, der die beiden Influencerinnen Lena und Leonie beim Arbeiten im Homeoffice

4 Neben dem gemeinsamen YouTube-Kanal *considercologne*, der mittlerweile eingestellt wurde, betreiben sie jeweils die Instagram-Accounts *considerlena* und *considerleonie*.

5 Ein Vlog ist ein Video-Blog, der den Alltag einer sich aufnehmenden Person zeigt. Grundsätzlich für Vlogs ist, dass in ihnen Authentizität und Privatheit inszeniert wird. Ein Vlog umfasst meist einen

zeigt (»PRODUKTIV IM HOME OFFICE« 30.03.2020). Auch in diesem Video werden die Follower:innen aufgefordert, sich morgens fertig zu machen (00:04:35-00:04:57), das Handy wegzulegen (00:06:48-00:07:07), den Arbeitsplatz aufzuräumen (00:20:10-00:20:20), feste Zeiten zu haben (00:07:08-00:07:40) sowie Pausen zu machen (00:14:49) und diese für die Entspannung zu nutzen (00:15:52-00:16:24). Außerdem wird im Vlog der Ratschlag gegeben, morgens an die frische Luft zu gehen (02:25-02:48) und nicht im Bett zu arbeiten (00:10:15-00:10:20). Die Vorschläge, wie das Homeoffice gestaltet werden sollte, dienen hier ebenfalls der Steigerung der Produktivität. Ergänzt werden diese Anregungen durch weitere Motivationstipps: So sei es wichtig, Verbindlichkeiten zu schaffen; ebenso könnten Online-Team-Work oder Meditieren im Homeoffice helfen (00:27:04-00:30:27). Ähnliche Empfehlungen finden sich auf dem von Jasmin Arensmeier geführten YouTube-Kanal *Jasminar*. Auch die von 2016 bis 2020 in London lebende Influencerin legt ihren Zuschauer:innen nahe, sich arbeitstauglich anzuziehen:

Auch wenn es am Anfang verlockend scheint, nur im Schlafanzug rumzulümmeln, falls ihr Home-Office machen müsst. Am Ende, vielleicht fühlt es sich die ersten paar Tage gut an, aber es ist wirklich ein sehr sehr guter Tipp, an den Routinen festzuhalten, die man so hat. Sprich, zu einer bestimmten Zeit aufzustehen, sich anzuziehen, sich fertig zu machen, vor allem wenn man sich eh nicht so gut fühlt. Also ihr müsst euch jetzt nicht mega aufstylen [...]. (»Life Update aus U.K.« 16.03.2020, 00:04:56-00:05:28)

Allerdings liegt hier eine differenziertere Sichtweise vor und weniger die Steigerung von Produktivität als Achtsamkeit steht im Fokus. So stellt Arensmeier eine Woche später einen Weekly-Vlog auf ihren Kanal, der den Titel *Achtsam im Home Office | Tipps, die wirklich helfen & Mut zum Nichts-tun* trägt (24.03.2020). In diesem stellt sie, neben weiteren Tipps wie frische Luft und Morgenroutinen (00:10:53-00:11:02), die psychische Belastung durch die Corona-Pandemie und das Arbeiten im Homeoffice heraus:

Eine Sache, [...] die ich euch unbedingt mitgeben möchte [...]. Seid nicht so hart mit euch. Das ist nicht die Phase eures Lebens jetzt, in der ihr das krassste Projekt machen müsst, in der ihr am produktivsten sein müsst. In dieser Phase müsst ihr nicht leistungsstark sein und die beste Leistung erbringen. Das ist eine absolute Ausnahmesituation, die ist mental, emotional ultra belastend. [...] Ihr müsst momentan nicht funktionieren und nicht super produktiv sein. Das ist glaube ich, auch eine Sache, die uns die Medien gerade auch wiederum versuchen einzureden. (00:13:41-00:15:47)

Es erfolgt somit, wenigstens im Ansatz, eine Kritik des Dispositivs der Selbstoptimierung, das in den sozialen Medien (mit)produziert werde. Im Herausstellen der Verweigerung und des Scheiterns als erlaubte Möglichkeiten findet sich ein Narrativ, das konträr zu den Praktiken der Selbstoptimierung verläuft.

Neben dem Arbeiten im Homeoffice wird auf den Kanälen auch der Freizeitbereich beleuchtet. Auf dem Kanal *BarbaraSofie* zeigt sich dies anhand eines Videos zu 20 BE-

---

Tag (Daily-Vlog) oder eine Woche (Weekly-Vlog), der bzw. die in dem Video zusammengeschnitten wird.

*SCHÄFTIGUNGEN gegen Langeweile ZUHAUSE! #wirbleibenzuhause* (18.03.2020).<sup>6</sup> Diese Beschäftigungen lassen sich in die Bereiche Do-it-yourself-Projekte, Organisation, Bewegung, Kreativität und Entspannung einordnen. So empfiehlt Barbara Makramee, denn »[d]as ist so ein tolles DIY-Projekt« (00:00:47), oder »ein Bild zu malen« (00:02:26). Vor allem der Bereich Organisation und Aufräumen nimmt einen zentralen Stellenwert im Video ein: »Vielleicht gibt es bei euch zu Hause oder in eurem Zimmer ja Ecken, die euch irgendwie nie so hundertprozentig richtig gefallen haben und dann könnt ihr die Zeit jetzt super nutzen, um zu dekorieren, zu planen, zu verschieben [...]« (00:01:07-00:01:22) Auch hier zeigt sich der Appell, die Zeit zu Hause – auch in der Freizeit – sinnvoll und produktiv zu nutzen. Dieser Tipp wird ergänzt durch die Ratschläge, die Bücherwand nach Farben zu sortieren (00:01:51), das Haus zu putzen (00:02:00-00:02:06), zu »decluttern« (00:02:12)<sup>7</sup>, den Schrank aufzuräumen (00:02:59), im Garten zu arbeiten (00:04:04-00:04:10) und Unterlagen zu sortieren (00:04:53-00:04:59). Diese Optimierung im Bereich des Häuslichen wird ergänzt durch eine Optimierung des eigenen Körpers. So wird vorgeschlagen, mit Yoga anzufangen (00:03:28) und spazieren zu gehen (00:04:44). Zudem gibt es Anregungen, die sich im Bereich Kreativität verorten lassen. Die Influencerin empfiehlt, »nach neuen Rezept-Inspirationen« zu suchen (00:03:05). Auch Schreiben finde sie »extrem therapeutisch« (00:05:37). Schließlich seien »solche Momente [...] vielleicht ganz gut, um über sein Leben nachzudenken, über neue Projekte. Damit etwas anzufangen, das man immer schon mal machen wollte.« (00:05:28-00:05:35) Die Corona-Pandemie wird hier zum Anlass genommen, die Zeit produktiv zu nutzen – am besten für ein neues kreatives Projekt. Zwar werden diese Ratschläge durch Tipps wie Lesen (00:06:00), einen »entspannten Wellness-Abend« (00:06:37), Online-Shopping (00:06:49) und Fernsehen ergänzt. Dabei wird jedoch postuliert: »schaut etwas Fröhliches, umgibt euch mit etwas Positivem« (00:07:25-00:07:30). Hier wird ein weiterer Imperativ, der des »Stay Positive«, produziert. Neben diesen Beschäftigungsmöglichkeiten schlägt Barbara aber auch vor, »den Leuten, vielleicht euren Nachbarn aus der Umgebung zu helfen, die älter sind, die geschwächt sind, wenn ihr einkaufen geht« (00:03:44-00:04:03), und spricht damit – als Ausnahme – eine soziale Praktik an, die sich nicht auf die Beschäftigung mit sich selbst, sondern auf das Miteinander richtet. Auch ihr Vorschlag, »[n]ichts zu tun und zu lernen, mit sich selbst zu sein, ohne was zu machen und ohne ständige Beschäftigung zu brauchen« (00:08:30-00:08:37), greift den Aspekt der Verweigerung auf, der im Video von Jasminar sichtbar ist. Allerdings wird diese Praktik des »Nichts-Tuns« durch die Praktik des Lernens ergänzt. Damit wird auch die Verweigerung zu einem Werkzeug des Selbstmanagements und der Selbstoptimierung. Der Appell, die Zeit sinnvoll zu nutzen, zeigt sich ebenfalls

6 Der Hashtag #wirbleibenzuhause ging während des ersten Lockdowns in Deutschland auf Twitter und Instagram viral und stellte einen Appell an die Bevölkerung dar, im Home-Office zu arbeiten und soziale Kontakte zu vermeiden. Hier ist abermals zu beachten, dass dies nur einer spezifischen privilegierten Bevölkerungsgruppe möglich war.

7 *Decluttering* bezeichnet das Aufräumen bzw. Entrümpeln nicht benötigter Dinge und ist der Minimalismus-Bewegung zuzuordnen. In den Sozialen Medien wird es seit 2019 in zahlreichen Beiträgen verhandelt.



auf dem YouTube-Kanal von Diana zur Löwen, wenn eines ihrer Videos den Titel *#wirblebenzuhaus bei Corona I Nicht einsam fühlen & Zeit nutzen* trägt (17.03.2020). Ähnlich wie bei BarbaraSofie wird hier außerdem die Praktik des Schreibens als Bewältigungspraktik aufgegriffen: »Mir hilft es, meine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben.« (Diana zur Löwen, »Meine neue Stimme!« 24.03.2020, 00:01:37) Auch Considercologne stellen, abermals anhand eines Vlogs, heraus, wie die Zeit in der Quarantäne bzw. während der Beschränkungen genutzt werden kann (»PUZZELN, AUFRÄUMEN, YOGA« 13.04.2020). Die Tipps ähneln dabei zum einen den Beschäftigungen, die BarbaraSofie vorschlägt: Brot backen, nähen, puzzeln, aufräumen. Zum anderen zeigt sich in dem Vlog jedoch eine ähnliche Einstellung wie im Video von Jasminar:

Eigentlich hatte ich für heute Abend noch richtig richtig viel geplant. Aber ehrlich gesagt ist mir jetzt einfach nicht danach. Ich möchte mich gerade einfach nur auf die Couch legen und nichts tun. Und ich finde das ist auch mal okay. Ich glaube es geht im Moment sehr viel rum an Content, was man alles tun kann, und wie man seine Zeit super nutzen kann. Aber ich finde es ist auch vollkommen okay, wenn man sich einfach mal hinlegt und entspannt und nichts tut. (00:07:45-00:08:11)

Hier erfolgt ebenfalls eine Kritik der Praktiken der Selbstoptimierung, die in den sozialen Medien aufgegriffen und produziert werden. Lena geht zudem auf ihrem Instagram-Kanal auf den Umgang mit psychischen Belastungen durch Corona ein. So postet sie einen Beitrag zu ihren neuen Routinen, beispielsweise nennt sie ihren »Mealplan«, der ihr »viel Struktur und Freude« gibt (Considerlena 11.05.2020). Dabei richtet sie sich direkt an ihre Leser:innen: »Was für neue Routinen und Gewohnheiten habt ihr für euch geschaffen in den letzten Wochen?« (Considerlena 11.05.2020) Hier wird deutlich, dass Praktiken der Selbstsorge, wie Foucault herausstellt, eine öffentliche Praxis sind. Dies zeigt sich auch in den weiteren Beiträgen, in welchen das Thema Selbstsorge und Achtsamkeit explizit aufgegriffen wird:

Wir erwarten so oft so viel von uns, und vor allem mehr, als wir eigentlich schon erwarten können. Alles muss schnell gehen, mit sich selbst hat man oft am wenigstens Geduld. [...] Es kommt ein Schritt nach dem anderen und du kannst nicht irgendwo weitermachen, wo du noch gar nicht bist. In diesem Sinne: seid geduldig mit euch selbst. Immer, aber besonders aktuell. (Considerlena 27.05.2020)

Dieser Text dient als Kontextualisierung für ein Foto, auf dem die Influencerin in entspannter Pose seitlich an der Kamera vorbeilächelt und sich die Haare aus dem Gesicht streicht. Das Foto suggeriert damit die Authentizität der eigenen positiven Erfahrung mit dem Befolgen dieses Tipps. Die Praktiken der Selbstsorge zeigen sich des Weiteren an einem Posting, das ein Doppelporträt darstellt. Die Influencerin ist auf dem Foto in ihrem Spiegelbild verdoppelt. Sie steht mit gesenktem Kopf und gesenktem Blick an den Spiegel gelehnt, die erhobene Hand berührt den Spiegel und damit die Hand des eigenen Spiegelbilds. Der begleitende Text stellt einen Brief an sich selbst dar und greift hier sowohl das Tagebuchschreiben als auch das Briefeschreiben als Praktiken der Selbstsorge auf:



Hallo Lena, ich bin's, Lena! Ich wollte nur mal fragen, wie es dir geht und ob alles gut ist bei dir. Brauchst du irgendwas? Erzähl mal, was grade bei dir so abgeht, auch wenn's länger dauert. Ich kann vielleicht nix ändern, vor allem kann ich dir aktuell nicht genauso helfen wie sonst, aber vielleicht finde ich ja eine Alternative. Ansonsten hör ich auch gerne einfach nur zu. Und wenn du eine Umarmung brauchst oder jemanden zum Anlehnen, ich bin da. Sag einfach Bescheid. Ich hab dich lieb! Lena. (Considerlena 05.05.2020)

Begleitet wird dieses Posting von den Hashtags #lettertomyself, #mindfulness und #self-care. Die Praktik der Selbstfürsorge wird damit inhaltlich sowie auf formaler und visueller Ebene aufgegriffen. In ihrem Vlog *Motivationstipps für große Projekte, Selfcare und Stress* stellt Jasminar den Aspekt der Selbstfürsorge und Achtsamkeit ebenfalls heraus (»Motivationstipps für große Projekte« 21.04.2020):

Setzt euch nicht diesem sozialen Druck aus und was ihr auf Instagram seht und Co, dass ihr euren Körper optimieren müsst, dass ihr ein krasses Projekt machen müsst. Wenn ihr irgendwas habt, dann ist das fein, wenn euch das Spaß macht, wenn euch das Kraft spendet, dann macht das. Aber zwingt euch zu keinen Sachen, die euch momentan auch noch zusätzlich belasten. (00:11:49-00:12:21)

Die Kritik an der Selbstoptimierung erfolgt also nicht nur in Bezug auf den Bereich der Arbeit, sondern auch auf den Bereich der Freizeit und des Körpers. Dabei wird die Umdeutung von Selbstsorge als Selbstoptimierung herausgestellt: »Nehmt euch einfach pro Tag eine Sache vor und priorisiert eine Sache, die ihr machen müsst, das ist was für die Arbeit und priorisiert eine Sache vom Thema Self-Care. Auch das Thema Self-Care kann Stress verursachen und euch demotivieren [...]«. (00:13:04-00:13:20) In diesem Video verdeutlicht die Influencerin abermals, dass es wichtig ist, »nichts zu tun«, und nicht die Freizeit mit zahlreichen Beschäftigungen zu füllen. Allerdings erfolgt auch hier letztendlich ein Nutzbarmachen der Achtsamkeit für die eigene Motivation: »Und das schenkt euch dann am Ende auch wieder mehr Inspiration und mehr Motivation für eure tatsächliche Arbeit, das ist ganz ganz wichtig.« (00:15:36-00:16:00) Damit wird eine Ambiguität zwischen Selbstfürsorge und Selbstoptimierung sichtbar.

Selbstfürsorge und Achtsamkeit werden in allen untersuchten Postings zu Werkzeugen der Produktivität. Auf den Kanälen von Jasminar findet sich dabei eine eher differenzierte Sichtweise, die auch auf Verweigerung und Scheitern als Möglichkeiten des Umgangs mit der psychischen Belastung durch die Corona-Pandemie eingeht. Zudem legt sie in ihren Postings dar, dass ihre Ratschläge subjektiv sind und ihr persönlich helfen, aber nicht pauschalisiert werden können. Diese Reflexion fehlt bei den Postings von BarbaraSofie und Diana zu Löwen fast gänzlich. Die Beiträge von Considercologne und Considerlena stellen sich ambivalent dar, da hier einerseits eine Kritik der Selbstoptimierung erfolgt, diese jedoch andererseits durch die Tipps zur Steigerung der Produktivität postuliert wird.

## Fazit: Die Pandemie und die Arbeit am Selbst

Nicht Covid-19 als körperliche Krankheit steht in den untersuchten Postings im Fokus, sondern der Umgang mit den sozialen und psychischen Auswirkungen. Dabei zeigen sich auffällige inhaltliche und formale Ähnlichkeiten zwischen den Postings und Kanälen, sodass sich hier ein übergreifendes Narrativ herauskristallisiert. Die Corona-Pandemie wird zur Grundlage für Praktiken der Selbstoptimierung, die von Selbstfürsorge überlagert werden. Die präsentierten Praktiken zielen zumeist auf eine Steigerung von Motivation und Produktivität ab. Dabei zeigen sich zwei Richtungen: Produktivität trotz der Corona-Pandemie sowie Produktivität wegen der Corona-Pandemie. Gerade die zweite Richtung schreibt der Pandemie Sinn zu. Wiederholt wird in den Beiträgen herausgestellt, dass die Zeit nun sinnvoll genutzt werden soll. Es zeigen sich Praktiken des Selbstmanagements, in welchen die Verantwortung für die Produktivität und eine »sinnvolle« Nutzung der Zeit dem Individuum übertragen wird. Diese Praktiken erweisen sich als normativ, was vor allem in den Überschneidungen zwischen den Postings deutlich wird. Nur in Teilen wird dieser mediale Imperativ der Selbstoptimierung kritisiert und in Frage gestellt. Dabei verbleiben die Beiträge in einer Ambiguität, da auch sie im Vollzug von Praktiken der Selbstfürsorge, die zu mehr Kreativität und Motivation führen, ihre eigene Kritik unterlaufen. Zugleich wird die Störung der Normalität durch die Pandemie durch die gezeigten Selbstachtsamkeitsdiskurse in eine neue Normalität überführt. Dabei werden dem Individuum Verantwortung über berufliches und privates Wohlergehen auferlegt. Es zeigt sich damit die von Reckwitz herausgestellte Arbeit am psychophysischen Subjektkapital, die permanente Arbeit am eigenen Selbst – trotz und gerade aufgrund einer Pandemie.

## Literatur

- Bruns, Axel: Blogs, Wikipedia, Second Life and Beyond. From Production to Prodisage, Peter Lang, 2008.
- Dünne, Jörg/Moser, Christian: »Allgemeine Einleitung. Automedialität«, in: Automedialität. Subjektkonstitution in Schrift, Bild und neuen Medien, hg. von Jörg Dünne und Christian Moser, Fink, 2008, S. 7–16.
- Foucault, Michel: Die Sorge um sich. Sexualität und Wahrheit. Bd. 3, Suhrkamp, 1986.
- Foucault, Michel: »Gebrauch der Lüste und Techniken des Selbst«, in: Dits et Ecrits. Schriften. Bd. 4: 1980–1988, Suhrkamp, 2005, S. 658–686.
- Foucault, Michel: »Technologien des Selbst«, in: Dits et Ecrits. Schriften. Bd. 4: 1980–1988, Suhrkamp, 2005, S. 966–999.
- Kreklin, Innokentij/Marquardt, Chantal: »Einleitung. Subjekthaftigkeit, Digitalität, Fiktion und Alltagswirklichkeit«, in: Das digitalisierte Subjekt. Grenzbereiche zwischen Fiktion und Alltagswirklichkeit, Sonderausgabe #1 von *Textpraxis*. Digitales Journal für Philologie, 2016, S. 1–20.
- McNeill, Laurie: »There Is No »I« in Network: Social Networking Sites and Posthuman Auto/Biography«, in: Biography, Vol. 35, Nr. 1, 2012, S. 65–82.

- Nünning, Ansgar/Rupp, Jan: »The Internet's New Storytellers«. Merkmale, Typologien und Funktionen narrativer Genres im Internet aus gattungstheoretischer, narratologischer und medienkulturwissenschaftlicher Sicht«, in: Narrative Genres im Internet. Theoretische Bezugsrahmen, Mediengattungstypologie und Funktionen, hg. von Ansgar Nünning und Jan Rupp, WVT, 2012, S. 3–50.
- Pritsch, Sylvia: Rhetorik des Subjekts. Zur textuellen Konstruktion des Subjekts in feministischen und anderen postmodernen Diskursen, transcript, 2008.
- Reckwitz, Andreas: Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne, Velbrück Wiss., 2006.
- Reckwitz, Andreas: Unscharfe Grenzen. Perspektiven der Kultursoziologie, transcript, 2008.
- Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten, Suhrkamp, 2017.
- Ryan, Marie-Laure: »Introduction«, in: Narrative Across Media. The Languages of Storytelling, hg. von Marie-Laure Ryan, Univ. of Nebraska, 2004, S. 1–40.
- Simanowski, Roberto: »Soziale Netzwerke (Social Media)«, in: Erzählen. Ein interdisziplinäres Handbuch, hg. von Matías Martínez, Metzler, 2017, S. 95–98.

## Internetquellen

- BarbaraSofie: »100 % mehr MOTIVATION: Organisiere dein HOME OFFICE + Lernen ZUHAUSE!« YouTube, 26.03.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=JSqQIwsh54s>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.
- BarbaraSofie: »20 BESCHÄFTIGUNGEN gegen Langeweile ZUHAUSE! #wirbleibenzuhause.« YouTube, 18.03.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=exGYyZSQuPI>. Letzter Zugriff am 25.04.2020.
- Considercologne: »PRODUKTIV IM HOME OFFICE | UNSERE TIPPS | Consider Cologne Weekly Vlog.« YouTube, 30.03.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=LqljZxdSXI>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.
- Considercologne: »PUZZELN, AUFRÄUMEN, YOGA, SHELLAC ZUHAUSE & FOOD | Consider Cologne Weekly Vlog.« YouTube, 13.04.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=rZFJNZ9Drq8>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.
- Considerlena: »considerlena.« Instagram, 05.05.2020, [https://www.instagram.com/p/B\\_oLqnCBcr/](https://www.instagram.com/p/B_oLqnCBcr/). Letzter Zugriff am 25.04.2021.
- Considerlena: »considerlena.« Instagram, 11.05.2020, <https://www.instagram.com/p/CADg3FUhgEf/>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.
- Considerlena: »considerlena.« Instagram, 27.05.2020, <https://www.instagram.com/p/CAs6oxhGO2/>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.
- Diana zur Löwen: »Diana zur Löwen.« Instagram, 18.03.2020, <https://www.instagram.com/p/B-yvI5HDj83/>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.
- Diana zur Löwen: »#wirbleibenzuhause bei Corona I Nicht einsam fühlen & Zeit nutzen.« YouTube, 17.03.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=KkZnL37zJx4>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.

Diana zur Löwen: »Meine neue Stimme! Ehrliches Q&A zur Corona Quarantäne.« YouTube, 24.03.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=-Qbz0-22On4>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.

Jasminar: »Life Update aus U.K. | Zwischen Normalität und Sorge | Wie geht's weiter?« YouTube, hochgeladen von Jasmin Arensmeier, 16.03.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=WQuCcGC3ZLc>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.

Jasminar: »Achtsam im Home Office | Tipps, die wirklich helfen & Mut zum Nichts-tun | WEEKLYVLOG.« YouTube, hochgeladen von Jasmin Arensmeier, 24.03.2020, [https://www.youtube.com/watch?v=w\\_uYlsz9JiM](https://www.youtube.com/watch?v=w_uYlsz9JiM). Letzter Zugriff am 25.04.2021.

Jasminar: »Motivationstipps für große Projekt, Selfcare und Stress | #WEEKLYVLOG.« YouTube, hochgeladen von Jasmin Arensmeier, 21.04.2020, <https://www.youtube.com/watch?v=rkCeifljKIA>. Letzter Zugriff am 25.04.2021.