



MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Sich verbiegen, ohne zu brechen.
Dispositivanalyse der Resilienz-App „SuperBetter“

verfasst von / submitted by

Moritz Raphael Meister, BSc

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2020 / Vienna, 2020

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Thomas Slunecko

Dank

Mein Dank gilt Prof. Thomas Slunecko; dafür, dass er mit der Wiener Kulturpsychologie eine Form psychologischen Denkens geschaffen hat, die meinen persönlichen Horizont dies- und jenseits des Studiums buchstäblich erweitert hat, sowie für eine unmittelbare und konstruktive Betreuung, die ich mir besser nicht hätte wünschen können.

Persönlich bedanken möchte ich mich bei Janosch, ganz konkret für's Korrekturlesen, aber auch für viele diskussionsfreudige Abende. Und schließlich bei Coco, für ihre Liebe, Kraft, Geduld und die gemeinsamen sonnigen Stunden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Resilienz	4
Zur Frage der Definition	4
Etymologie	5
Resilienz in der Forschung: Von Kauai bis Bielefeld.....	6
Resilienz in der Praxis: Ratgeber und Trainings	7
Resilienz und Corona	11
Resilienz neurowissenschaftlich.....	11
Forschungsanstoß	12
Metatheorie	15
Diskurs	15
Macht-Wissens-Komplex.....	16
Subjektivierung	17
Exkurs: Problematisierungsformeln	18
Gouvernementalita	19
Dispositiv	22
Methodologie.....	25
Warum eine App?.....	25
Dispositivanalyse	25
Walkthrough Method.....	31
Exkurs: Akteur-Netzwerk-Theorie.....	32
Exkurs: Governance vs. Gouvernementalita	36
Enactive Ethnography und Tracking One’s Own Path.....	40
Limitation des Forschungszugangs	43
Mikrodispositiv: Empirie einer Resilienz-App.....	45
Warum SuperBetter?	45
Kontext I: Vision	46
Walkthrough der App	55
Einführung und Registrierung	55
Aufbau	60
Ausstieg	73
Web-Version.....	75
Secret Lab: Quantified Resilience & Mood Tracking	76

Gamification, Playfulness und ‚Gamefulness‘	85
‚Hero You‘, Secret Identity und Individualismus	95
Allies und Community	99
SuperBetter At Work	106
Zugang	106
Aufbau und Design	109
Playbor	113
Steuerung durch soziale Nähe	114
Datenbasierte Einsicht und Kontrolle	117
Exkurs: Agility Management	119
Kontext II: Operating Model	122
Kontext III: Wissenschaftlichkeit	128
Gesellschaftlicher Notstand: Worauf reagieren Anrufungen an das resiliente Selbst?	134
Resilienz am Arbeitsplatz	134
Resilienz als Psychotechnik	136
Optimierte Resilienz	138
Autonomie	140
Unternehmer seiner Resilienz?	142
Posttraumatisches Wachstum	143
Resilienz = reaktiv	145
Makrodispositiv: In welcher Welt leben resiliente Subjekte?	149
Self-Tracking, Sozialphysik und kybernetischer Kapitalismus	149
Resilient Psytizens	153
Krisen oder Konflikte?	155
Resisting Resilience	158
Reflexion	161
Gütekriterien der Dispositivanalyse	161
Abschließende Manöverkritik	162
Persönliches Nachwort	165
Literaturverzeichnis	168
Abbildungsverzeichnis	183
Anhang 1: Nachträgliche Ergänzungen zum empirischen Material	185
Anhang 2: Versionsverlauf von SuperBetter	188
Abstracts	192

Einleitung

Zu Resilienz

Resilienz, das bedeutet, eine ‚dicke Haut‘ auf der Seele zu haben, auch in widrigen Situationen belastbar und leistungsfähig zu sein, sich den harten Ecken und Kanten des Lebens flexibel anschmiegen zu können, ohne dabei selbst zu brechen. Diese Metapher entspricht durchaus dem etymologischen Ursprung des Begriffs: Er stammt aus der Materialkunde, wo er Stoffe bezeichnet, die auch unter extremer Spannung nicht brechen oder zerreißen, sondern wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. Und in welcher Lebens- oder Arbeitssituation wäre diese Anpassungsfähigkeit nicht praktisch? Wer möchte nicht derart ‚unkaputtbar‘ sein, die ‚Gabe der Stehaufmännchen‘¹ besitzen? Den Verheißungen, die damit einhergehen, ein resilienter Mensch zu werden, ist auf den ersten Blick wenig entgegenzusetzen. Ob es sich beim Resilient-Sein um eine angeborene Persönlichkeitseigenschaft oder eine erlernbare Fähigkeit handelt, bleibt offen. Klar ist jedoch: Wer es schon ist, will es weiter bleiben (und nicht verlieren!); wer es noch nicht ist, möchte es schnellstmöglich werden. Steigern und Optimieren lässt es sich auf jeden Fall, und ein Mensch, der vollständig resilient wäre, wurde bisher noch nicht gesichtet. Was zählt, ist das Resilient-Werden.²

Zu SuperBetter

Ein Lebensbereich, in dem sich Resilienz-Trainingsprogramme einfach an den Mann bzw. die Frau bringen und effektiv vermarkten lassen, sind Apps. Durch omnipräsente digitale Wegbegleiter (Smartphones, Smartwatches) sind diese den meisten Menschen die meiste Zeit des Tages räumlich, aber auch emotional extrem nahe. Bereits nach kurzer Recherche bin ich auf die populäre amerikanische App *SuperBetter* gestoßen, mit fast einer Millionen UserInnen weltweit der selbsternannte Marktführer unter den Resilienz-Apps. *SuperBetter* bietet eine ganz spezifische Antwort auf die implizite Frage ‚Was ist Resilienz und wie wird es gemacht?‘. Hier wird die konkrete Realisation dieses abstrakten Konzepts, sein Zugriff auf die individuelle Psyche, besonders scharf sichtbar. Neben den bewährten medialen Bewusstseinskanälen Text, Bild und Ton ist es das interaktive Element, die konkrete Handlungsdimension, die den speziellen Sog des multimedialen Trichters herstellen. In ihrem Näheverhältnis zu der App sind Menschen nicht nur

¹ <https://www.psychmag.de/11495/resilienz-gabe-stehaufmaennchen/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020); vgl. Gruhl, 2012.

² Ob Resilienz überhaupt ein gegebenes ‚Ding‘ ist, das sich so einfach messen und manipulieren lässt, bleibt eine andere Frage. Wesentlich für das Anliegen dieser Arbeit ist, dass genügend Menschen sich so verhalten, als ob es Resilienz gibt.

passive RezipientInnen, sondern aktiv gestaltende UserInnen; dies jedoch in einem vorab sehr genau festgesteckten Rahmen, einem digitalen Gestell³, welches das *Können*, *Dürfen* und *Sollen* seiner UserInnen absteckt. Mein Forschungsinteresse richtet sich dabei auf die Fragen:

- Wie wird Resilienz diskursiv eingebettet, wie materiell – in diesem Fall digital – vermittelt?
- Wie werden UserInnen adressiert? Was für ein Verhältnis wird zwischen ihnen und anderen UserInnen evoziert?
- In welche Ziel- und Zweckordnungen werden UserInnen bei der Nutzung der App eingespannt? Was bedeutet Erfolg in der App, und wie wird er erfasst?

Zum Forschungszugang

Mit welchem Theorie-Werkzeug lässt sich dieses Unterfangen produktiv realisieren? Es wird dafür von Nöten sein, das Foucault'sche Denksystem zu skizzieren, und dabei insbesondere auf die Begriffe der Gouvernementalität und des Dispositivs und einzugehen, da diese Schlüsselkonzepte darstellen, entlang derer die vorliegende Analyse aufgespannt ist. Dieser Arbeit zugrunde liegt das Paradigma der Wiener kulturpsychologischen Schule (Slunecko, Wieser & Przyborski, 2017), die die Foucault'sche Perspektive teilt, einen spezifischen methodologischen Fokus aber auf die Reflexion des eigenen Beobachterstandpunkts legt (,Tracking one's own path'; Slunecko, 2020). Dieses methodologische Leitmotiv (ebd.) wird an entsprechender Stelle ausführlich diskutiert. Da diese Arbeit nicht mit methodologischen Fragen, sondern mit einer Einführung der Sache beginnt, werde ich nun meinen ,persönlichen' Forschungsanstoß zu Resilienz wiedergeben.

Zu meinem persönlichen Forschungsanstoß

Zum ersten Mal in Berührung gekommen bin ich mit dem Resilienz-Begriff in meiner Gymnasialzeit, als er in einem Kapitel unseres Oberstufen-Ethikunterrichts erklärt wurde. Ich nahm davon Notiz und lernte das neue Fremdwort, ohne ihm weitere Beachtung zu schenken. Später, im Psychologie-Bachelorstudium, ging es ähnlich weiter. Ein paar Folien der Vorlesungen zur Klinischen- und zur Gesundheitspsychologie handelten Resilienz ab, diesmal schon in Verbindung mit der Positiven Psychologie und deren ,Gründungsvater' Martin Seligman. Ich lernte also die wissenschaftliche Definition und das PERMA-Modell auswendig und bestand die anschließende

³ Um einen Begriff von Heidegger (1978, S. 19ff.) zu gebrauchen.

Multiple-Choice Prüfung ohne besondere Vorkommnisse, aber auch ohne nachhaltigen Erkenntnisgewinn.

Virulent und persönlich bedeutsam geworden sind Fragen nach Resilienz für mich im Sommer 2019, als ich ein Praktikum im psychosozialen Team auf der onkologischen Station des St. Anna Kinderspitals machte. Das Mit-Erleben der Erfahrungen von Menschen in existentiellen Krisensituationen, die Stärke der Eltern und Kinder sowie der professionellen HelferInnen hatte den vor ein paar Jahren abgespeicherten, aber schon lange nicht mehr abgerufenen Begriff wieder in mein Bewusstsein getragen⁴. Ich erinnerte mich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr im Detail an alle Aspekte des Resilienz-Modells – was meine Erinnerung an das in Vorlesungen dazu Gehörte jedoch spürbar begleitete war ein ‚fahler Beigeschmack‘, ein skeptisches Misstrauen, wie ich es zu vielen uns im Lauf des Studiums vorgestellten Konzeptionen entwickelt hatte. In meiner im folgenden Semester begonnenen Recherche und Analyse hat sich dieses Verdachts-Momentum differenziert und konkretisiert. Je länger ich mich mit den Spielarten und Erscheinungsformen der Resilienz auseinandergesetzt hatte, desto mehr irritierten sie mich.

⁴ Obwohl der Begriff in der psychosozialen Arbeit im St. Anna-Kinderspital kein einziges Mal vorkam; vgl. Topf, 2014.

Resilienz

„Psychological resilience has been characterized by the ability to bounce back from negative emotional experiences and by flexible adaptation to the changing demands of stressful experiences.“ (Tugade & Fredrickson, 2004, p. 320)

„Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, die es ermöglicht, selbst widrigste Lebenssituationen und hohe Belastungen ohne nachhaltige psychische Schäden zu bewältigen“⁵

„Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin & Hildenbrand, 2016, S. 13)

Zur Frage der Definition

Zu Resilienz sei „[i]n der Literatur [...] eine Vielzahl von Definitionen zu finden“, konstatieren der Psychologe Klaus Fröhlich-Gildhoff und die Pädagogin Maike Rönnau-Böse zu Beginn ihres Buches ‚Resilienz‘ (2019, S. 9). Der kleine Band mit dem schlichten Titel, erstmals 2009 erschienen, wird vom UTB-Verlag inzwischen bereits in der fünften Aufl. vertrieben und kann als wohl erfolgreichste wissenschaftliche Publikation zum Thema im deutschsprachigen Bereich gelten. Auch der Soziologe Ulrich Bröckling spricht angesichts des Begriffs Resilienz von einer „Fülle an Definitionsversuchen“ (2017, S. 114), wobei Psychologie und Pädagogik bei weitem nicht die einzigen Disziplinen sind, die Anspruch auf diesen Ausdruck erheben. Auch Naturwissenschaften wie der Materialkunde oder Ökologie verwenden einen Resilienz-Begriff⁶.

Resilienz könne, so Bröckling, der überblickshaft alle Dimensionen des Begriffs untersucht, als „Grenzbegriff [...] gerade durch seine Mehrdeutigkeit zwischen wissenschaftlichen Disziplinen und Praxisfeldern vermitteln und auf diese Weise Plausibilität und politische Wirkmächtigkeit gewinnen“ (2017, S. 114). Zu einem ähnlichen Fazit kommt die Sozialwissenschaftlerin Stefanie Graefe: Resilient sein „sollen nicht nur Subjekte [...], sondern auch Familien,

⁵ <https://lexikon.stangl.eu/593/resilienz/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁶ Und sogar die Zahnmedizin kennt Resilienz: Als Nachgiebigkeit der Mundschleimhaut bei Belastung, was offenbar für Zahnprothesen relevant ist (<https://www.zahn-lexikon.com/index.php/r/45-a-z/w-lexikon/1747-resilienz>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020).

Städte, Unternehmen, Ökosysteme, Regierungen, Finanzmärkte und Technologien“ (2019, S. 11).

Wie ist diese Diffusität unterschiedlichster Geltungsbereiche möglich? Auf einer abstrakteren Ebene diene Resilienz „als übergreifendes Chiffre für den Umgang mit Risiken, Gefährdungslagen und unkalkulierbaren Ereignissen disruptiven Wandels“ (Bröckling, 2017, S. 114). Resilienz lässt sich jedoch von Prävention abgrenzen, die versucht, ein krisenhaftes Ereignis gar nicht erst eintreten zu lassen, sondern zeichnet sich eher durch „Robustheit, Immunität, Adaptivität und Coping“ (ebd.) gegenüber dem schon eingetretenen Übel aus. Hingegen können Begriffe wie „Vulnerabilität, Fragilität, Störanfälligkeit oder Prekarität“ (ebd.) als Gegenteil zur Resilienz angesehen werden – und wer möchte das schon sein? Es kann bereits an dieser Stelle festgehalten werden, dass Resilienz „normativ besetzt [ist,] und zwar positiv. Sie ist ein Wert, und es scheint allgemein wünschenswert, sie zu haben oder auszubilden, zu schulen und zu steigern und vorsorgend oder nachsorgend zum Ziel von Erziehung Ausbildung und Therapie zu machen“ (Schult, 2017, S. 186-187).

Etymologie

Resilienz ist kein genuin psychologischer Begriff. Die lateinische Wurzel, das Verb *resilire* bedeutet *zurückspringen* oder *abprallen*⁷. Ingenieure bezeichnen Materialien, die auch unter extremer Spannung nicht brechen oder zerreißen, sondern wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren, als resilient. Synonyme wären „*robust, stabil, elastisch, belastbar, federnd, nachgiebig*“ (Schult, 2017, S. 186), also „Eigenschaften, die die Toleranz eines Materials gegenüber Störungen von außen beschreiben und es als strapazierbar und unverwüstlich deklarieren“ (ebd.). Im Englischen gab und gibt es im Gegensatz zur deutschen Alltagssprache (Graefe, 2019, S. 166) die gebräuchliche Formulierung „to be resilient“ (ebd.) und den Begriff *resilience* für „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität“ (Fröhlich-Gildhoff & Ronnau-Böse, 2019, S. 9). Psychologische AutorInnen beziehen sich eher auf diesen Sprachgebrauch als auf die Herleitung aus der Materialkunde (vgl. ebd.).

⁷ So bedeutet z.B. der Satz *ab hoc crimen resilit* in der Rechtsprechung, dass eine Anklage nicht an dem Beschuldigten haftet, ihn nicht trifft.

Resilienz in der Forschung: Von Kauai bis Bielefeld

Wie kam Resilienz als psychologischer Begriff auf die Welt? Die historische Entstehung des Resilienz-Konzepts durch die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner ist zu einem populären Gründungsmythos geworden. So steht in der deutschsprachigen Wikipedia:

„Internationale Bekanntheit erlangte Werner für ihre Längsschnittstudie an 698 Kindern auf der Hawaiiinsel (sic!) Kauai. Die 1977 veröffentlichte Studie zeigte, dass sich Kinder, die biologischen/medizinischen und sozialen Risikofaktoren⁸ (wie zum Beispiel Komplikationen bei der Geburt oder Armut) ausgesetzt sind, im Durchschnitt negativer entwickeln als Kinder, die keinen solchen Risikofaktoren ausgesetzt sind. Sie sind zum Beispiel häufiger delinquent, psychisch und körperlich weniger gesund und später beruflich weniger erfolgreich.“⁹

So weit, so schlecht, könnte man lapidar sagen. Was auf den ersten Blick aussieht wie ein weiteres von vielen Argumenten in einer Jahrhunderte alten Anlage-Umwelt-Debatte, bedarf jedoch einer historischen Einbettung: Es handelte sich überwiegend um Kinder der indigenen Kauaiianer, welche, benachteiligt von der dominanten US-amerikanischen Kultur, großteils in Armut lebten. Die Hawaii-Inselgruppe wurde während des Spanisch-Amerikanischen Krieges 1898 durch die USA annektiert. Diese bauten in den folgenden Jahrzehnten mit Pearl Harbour ihren strategisch wichtigsten Flottenstützpunkt im Pazifik auf. Durch amerikanische Einwanderung waren die Hawaiianer in den 50er Jahren – die von Werner untersuchte Jahrgangskohorte ist 1955 geboren – zu einer demographischen Minderheit geworden; Große Teile der einheimischen Sprache und Kultur gingen zugunsten eines westlichen Lebensstils verloren¹⁰. Bis heute gibt es indigene Autonomiebestrebungen auf den Hawaiiinseln (Silva, 2004).

Doch diese Umstände waren keineswegs eine Debatte wert, denn etwas anderes entfachte die internationale Aufmerksamkeit: „Das meistbeachtete Ergebnis von Werners Studie jedoch war, dass es auch Kinder gab, die sich trotz zahlreicher Risikofaktoren positiv entwickeln. Das traf auf ungefähr ein Drittel dieser Kinder zu. Diese Kinder sind resilient.“¹¹. Konkret heißt das in den Worten der Forscherin selbst: Sie zeigten „keine Verhaltensprobleme oder Lernschwierig-

⁸ Die Idee der Bestimmung und Kalkulation von Risikofaktoren wäre in einem Unterkapitel die weitere Auseinandersetzung wert.

⁹ [https://de.wikipedia.org/wiki/Emmy_Werner_\(Psychologin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Emmy_Werner_(Psychologin)) (zuletzt gesichtet am 03.10.2019)

¹⁰ https://de.wikipedia.org/wiki/Hawaii#Annexion_durch_die_Vereinigten_Staaten (zuletzt gesichtet am 04.10.2019)

¹¹ [https://de.wikipedia.org/wiki/Emmy_Werner_\(Psychologin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Emmy_Werner_(Psychologin)) (zuletzt gesichtet am 04.10.2019)

keiten“ (Werner, 2016, S. 32), sondern waren in der Schule erfolgreich. „Im Alter von 40 Jahren war keine dieser Personen arbeitslos, keine mit dem Gesetz in Konflikt geraten und keine auf staatliche Fürsorge angewiesen“ (ebd., S. 33). Außerdem waren sie in diesem Messzeitraum durchschnittlich gesünder, starben seltener und ließen sich weniger scheiden (ebd.).

Durch die Fokus-Setzung auf die Minderheit (!) der Kinder, die es trotzdem – nach hinterfragbaren Kriterien und ohne selbst zu Wort zu kommen – ‚geschafft haben‘, und zwar scheinbar ‚aus sich heraus‘, entsteht das Bild einer Chancengleichheit bzw. sozialen Mobilität, welche staatliche Förderung, Sozialarbeit o.Ä. indirekt nicht mehr nötig erscheinen lässt. Die resilienten, erfolgreichen Kinder von Kauai verkörpern gewissermaßen eine abgeschwächte Version des amerikanischen Traums.

Im deutschsprachigen Raum gibt es zwei bedeutende Längsschnittstudien, die „Mannheimer-Risikokinder-Studie“ (Laucht, Esser & Schmidt, 1999) und die „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“ (Lösel & Bender, 2008). Die Resultate beider Studien würden laut Fröhlich-Gildhoff und Rönnau-Böse die Kauaier Ursprungsstudie der Resilienz bestätigen und generalisieren (2015, S. 17f.). Fokussierte die ältere Mannheimer Studie noch eher die Auswirkungen verschiedener „Risikobelastungen“ (ebd., S. 17) auf das Leben von über 300 Kindern der Jahrgänge 1986 bis 1988 und damit „nicht primär auf [...] Schutzfaktoren für die Entwicklung“ (ebd.), könne die jüngere Bielefelder Studie, welche „explizit die seelische Widerstandskraft“ (ebd.) von heimuntergebrachten Jugendlichen untersucht habe, als „erste deutsche Resilienzstudie“ gelten (ebd.). Mit einschlagenden Ergebnissen: Wenngleich „in einem anderen Kulturkreis durchgeführt“ (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S. 17), käme die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie „zu ähnlichen Ergebnissen wie die Untersuchung von Emmy Werner auf der Insel Kauai“ (ebd., S. 18), denn die „als resilient eingestuften Jugendlichen zeigten während der Studienlaufzeit eine Reihe von protektiven Faktoren wie z. B. eine realistische Zukunftsperspektive, ein positives Selbstwertgefühl oder eine hohe Leistungsmotivation“ (ebd.).

Resilienz in der Praxis: Ratgeber und Trainings

Ob Resilienz nun angeboren oder erlernbar sei, ist Gegenstand innerfachlich-psychologischer Debatten. Da heißt es einerseits, Resilienz sei „keine angeborene Eigenschaft [...], sondern ein variabler und kontextabhängiger Prozess“ (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S. 9). Andererseits geben einzelne Studienergebnisse „Hinweise auf die Nichterlernbarkeit von Resilienz“ (Fichte, 2017, S. VII). Auch Bröckling hält diese Uneindeutigkeit fest: Resilienz „wird entweder als gegebene Eigenschaft verstanden, die manche [...] auszeichnet und anderen fehlt, oder als

eine Qualität, die gepflegt und gesteigert, aber auch vernachlässigt werden kann. Sie ist Anlage und Aufgabe zugleich“ (2017, S. 115).

Die Ratgeber- und Trainings-Wirtschaft rund um Resilienz scheint in dieser Frage jedenfalls schon eindeutig Stellung bezogen zu haben: *Resilienz ist erlernbar*, so der Titel einer einschlägigen Publikation (Eberle, 2019). Auch die American Psychological Association (APA), dessen ehemaliger Präsident Martin Seligman in dieser Arbeit noch häufiger auftauchen wird, fasst Resilienz ganz praktisch auf und präsentiert auf ihrer Website¹² die *Road to Resilience* in zehn Schritten (deutsche Übersetzung nach Franke, 2010, S. 182):

1. Baue soziale Kontakte auf.
2. Betrachte Krisen nicht als unüberwindbare Probleme.
3. Akzeptiere Veränderungen als einen Teil des Lebens.
4. Bewege dich auf deine Ziele zu.
5. Gehe schwierige Situationen an, vermeide sie nicht und warte nicht, bis sie von alleine vorbeigehen.
6. Achte auf Gelegenheiten, um dich selbst besser kennenzulernen. Gerade Krisen und Tragödien sind oft geeignet, etwas über sich selbst zu erfahren und das Leben mehr zu schätzen.
7. Pflege ein positives Selbstbild.
8. Betrachte die Dinge in einer längerfristigen Perspektive.
9. Bleibe optimistisch.
10. Pass gut auf dich auf.

In diesen Tipps des weltweit größten Psychologie-Fachverbandes, der die Richtlinien zum Verfassen sämtlicher psychologischer Publikationen¹³ festlegt, verschwimmt die Grenze zur Ratgeber- und Selbsthilfeliteratur. Im letzterer findet der Resilienz-Begriff rege Verwendung, die in den letzten zehn Jahren noch einmal angestiegen zu sein scheint. Cornelia Richter beobachtet in der Einleitung des von ihr herausgegebenen Bandes *Ohnmacht und Angst aushalten*,

„dass [...] der Resilienz-begriff über weite Strecken mit der unkritischen Erwartungshaltung verbunden ist, gleichsam per definitionem zu einer verbesserten, gestärkten, erneuerten und optimistischeren Lebenshaltung oder gar Lebensführung beitragen zu können, und zwar in individueller wie in kollektiver Hinsicht. Letzteres hat sich so stark durch-

¹² <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience> (zuletzt gesichtet am 03.10.2019)

¹³ – wie auch dieser Arbeit.

gesetzt, dass der populärwissenschaftliche Buchmarkt wie das Coaching- und Beratungssegment der höheren Ökonomie das Trainingspotential für eine Steigerung individueller wie institutioneller Resilienz längst in gewinnbringender Weise für sich entdeckt haben“ (2017, S. 11).

Eine stichprobenartige Suche nach Publikation aus dem Jahr 2019 im deutschsprachigen Raum, die ich über den Online-Händler Amazon und dessen „Kunden, die diesen Artikel gekauft haben, kauften auch“-Algorithmus durchgeführt habe, ergab eine Vielzahl an Büchern. Ratgeber bilden zwar nicht zwingend die gesellschaftliche Wirklichkeit ab, sie bieten jedoch „ein Vokabular für das Selbst und für das Aushandeln sozialer Beziehungen“ (Illouz, 2007, S. 21). Die augenscheinliche Seriosität der überwiegend im Amazon Self-Publishing Verfahren veröffentlichten Publikationen schwankt zwar, jedoch scheinen zumindest einige durchaus erfolgreich zu sein. So ist das bereits erwähnte *Resilienz ist erlernbar* (Eberle, 2019) aktuell Bestseller Nr. 1 in der Kategorie *Karrieretipps für Frauen*¹⁴.

Ohne dass meine Recherche allgemeingültige Repräsentativität beanspruchen wollte, gibt sie doch einen Einblick, wie der populärwissenschaftliche Resilienz-Diskurs gegenwärtig aussieht. Die verwendeten Titel und Untertitel weisen erstaunliche Ähnlichkeiten untereinander auf¹⁵. Von den zwölf überblickshaft untersuchten Ratgebern tragen sieben im Titel bzw. Untertitel die Begriffe *Widerstandsfähigkeit* bzw. *-kraft* oder die entsprechenden Adjektive; dies scheint das definitorische Schlüsselwort zu Resilienz zu sein. Es handle sich dabei in den meisten Darstellungsweisen um eine *Stärke* (6x), welche die umworbenen LeserInnen *trainieren* (6x) bzw.

¹⁴ Stand: 06.01.2020; https://www.amazon.de/gp/bestsellers/books/467484/ref=zg_b_bs_467484_1

¹⁵ *Resilienz trainieren. Eine Fähigkeit, die alle erfolgreichen Menschen gemeinsam haben* (Kasier, 2019); *Resilienz trainieren: Wie Sie widerstandsfähiger werden, Krisen überstehen und Stress bewältigen* (Ludwig, 2019); *Resilienz trainieren: Dieses Resilienz Buch enthüllt, wie Sie in wirklich jeder schwierigen Lebenssituation unverwundlich werden & noch heute jegliche Ausweglosigkeit bewältigen* (Psychology Experts, 2019); *RESILIENZ – Widerstandsfähigkeit trainieren: Wie Sie mit Hilfe von effektiven Methoden mentale Stärke entwickeln, Gelassenheit lernen und jede Krise überwinden – Resilient werden und Glücklich sein!* (Lakefield, 2019); *Resilienz für Anfänger – Schritt für Schritt Resilienz trainieren: Ihr Weg zu innerer Stärke – Innere Krisen überstehen – Stress bewältigen – Depressionen vorbeugen* (Nextlevel Experts, 2019); *Das Resilienz Buch: Wie Sie effektiv Ihre Resilienz trainieren und die innere Stärke aufbauen. Durch Resilienzförderung widerstandsfähiger werden und psychische Krisen meistern. Inkl. Bonus Wissen!* (Sommiller, 2019); *Resilienz steigern: Der praxisorientierte Ratgeber um die innere Stärke zu mobilisieren, Krisen zu bewältigen und Burnout vorzubeugen* (Simonis, 2019); *Resilienz verstehen und erlernen: Wie Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen, Stress bewältigen und psychisch widerstandsfähig werden. Inkl. Selbsttest* (Bechhof, 2019); *Resilienz: So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke* (Prieß, 2019); *Resilienz – Das kleine 1x1 psychischer Widerstandskraft* (Sandberg, 2019); *Praxisbuch Resilienz – Was die Seele stark macht: Widerstandskraft stärken und ein psychisches Schutzschild aufbauen* (Speeling, 2019)

(er-)lernen (3x), aufbauen (2x), entwickeln (2x), steigern oder stärken könnten, um wie auch immer geartete Krisen (5x) überstehen zu können. Austragungsort des Ganzen ist das *Psychische* (4x) bzw. *Innere* (5x), Modus nicht das Sein, sondern das *Werden* (5x).

Stefanie Graefe (2019) hat eine ausführliche und fundierte Untersuchung populärer Resilienz-Ratgeber geliefert, auf deren Ergebnisse ich im Lauf dieser Arbeit immer wieder zurückkommen werde. Graefe zeigt sich erstaunt und irritiert darüber, wer alles als resiliente Person erhalten musste: Der KZ-Überlebende Viktor Frankl, das Entführungsoffer Natascha Kampusch, der Fußballtrainer Ralf Rangnick, der Apple-Gründer Steve Jobs (in unvollständiger Aufzählung). Graefe konstatiert sogar eine „notorische Instrumentalisierung der Biografie Frankls durch die Resilienzliteratur“ (2019, S. 142).

Durch Zufall bin ich beim Schreiben dieser Arbeit auf ein Buch von 2016 gestoßen, das mir durch den Titel *Navy SEAL Resilienz: Werden Sie mental stark wie ein Elitesoldat und finden Sie den Weg aus jeder Krise* ins Auge gesprungen ist¹⁶. Ich erwähne es an dieser Stelle, weil die rege Adaption und praktische Anwendung des Resilienz-Begriffs durch Martin Seligman und andere Positive Psychologen in von ihnen für die US-Armee entwickelten Resilienz-Trainings fußt (s. unten: Kontext III). Dieses *Comprehensive Soldier and Family Fitness Resilience Training* genannte Programm entwickelte Seligman mit KollegInnen und US-Generälen im Jahr 2008 im Kontext des Afghanistan- und Irak-Krieges (Seligman, 2019).

2020 gibt es, wie sich durch eine einfache Internetrecherche ermitteln lässt, spezifizierte Resilienz-Trainings für förmlich alles und jeden, von Institutionen wie Schulklassen (Fröhlich-Gildhoff, Becker & Fischer, 2012), Kindergärten (Fröhlich-Gildhoff, Dörner, & Rönnau-Böse, 2019), Krankenhäusern (Zhong et al., 2014), Polizei (Arnetz et al., 2009), Feuerwehr (Deppa & Saltzberg, 2016) oder Unternehmen (Heller, 2019; Rolfe, 2019) bis zu Personengruppen wie Kleinkindern (Mayer et al., 2004), Jugendlichen (Steinebach & Gharabaghi, 2013), Eltern (Lösel et al., 2006), StudentInnen (Peng, 2014), Personen mit Posttraumatischer Belastungsstörung (Kent, Rivers & Wrenn, 2015). In dieser Trainingspraxis könnte, vielleicht noch deutlicher als in der Ratgeberliteratur, der Schlüssel zum Verständnis eines 'doing resilience' liegen.

¹⁶ Die Beschreibung auf Amazon lautet: „Die Navy SEALs sind weltweit bekannt für ihre Tapferkeit und psychische Stärke. Wie niemand anderes haben sie gelernt, in Stresssituationen ruhig zu bleiben und sich blitzschnell auf Neues einzustellen. All dies führt zu einer sehr hohen psychischen Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz. [...] Die enthaltenen Lektionen sind praktisch, tiefgründig und bieten klare Lösungen und Handlungsanweisungen für schwierige Situationen. Eric Greitens bietet Strategien, die jeder umsetzen kann, um auch aus den widrigsten Lebensabschnitten gestärkt und aufrecht hervorzugehen.“ (<https://www.amazon.de/Navy-SEAL-Resilienz-Werden-Elitesoldat/dp/3868837779>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Resilienz und Corona

Um die aktuellste Wendung im Resilienz-Diskurs einzufangen, ist die globale COVID-19 Pandemie zu erwähnen. Zeitlich überschneidet sich diese mit der zweiten Hälfte des Schreibprozesses dieser Arbeit, so dass hier nur in knapper Form laufende Tendenzen skizziert werden können. Im Angesicht von Corona scheint, sofern sich im Sommer 2020 bereits ein Fazit ziehen lässt, Resilienz endgültig in die Ehrenloge wissenschaftlich breit anerkannter und positiv besetzter Begriffe katapultiert worden zu sein. Dies gilt für erstaunlich unterschiedliche Wissenschaftsdisziplinen: Von der Soziologie – Andreas Reckwitz forderte in der Wochenzeitung *Die Zeit* einen „resilienten Staat“¹⁷ – bis zu den PSY-Disziplinen (Klinische Psychologie, Psychiatrie, Neurowissenschaften; vgl. Rose, 1998), wo das interdisziplinäre Working Paper einer international besetzten Forschergruppe zu den Auswirkungen der Pandemie den Titel „Mental resilience in the Corona lockdown“ trägt (Veer et al., 2020).

Resilienz neurowissenschaftlich

Ein Mitautor der oben zitierten Corona-Resilienz Studie ist Raffael Kalisch. Kalisch ist Professor für Bildgebung des menschlichen Gehirns an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Gründungsmitglied des ‚Leibniz Instituts für Resilienz‘ (LIR) und Vizesprecher des Sonderforschungsbereichs ‚Neurobiologie der Resilienz‘ der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG)¹⁸. Kalisch kann somit als einer der prominentesten Vertreter gegenwärtiger naturwissenschaftlicher Resilienzforschung im deutschen Sprachraum gelten.

Neben zahlreichen Fachbeiträgen veröffentlichte Kalisch 2017 ein populärwissenschaftliches Buch mit dem Titel *Der resiliente Mensch*. Darin erörtert er einmal mehr die Lebensgeschichten außergewöhnlich resilienter Persönlichkeiten (wieder ist Viktor Frankl dabei), gibt aber auch Einblicke in den neurobiologischen Zugang zum Thema Resilienz, der an dieser Stelle das grobe Bild des Resilienz-Diskurses abrunden soll. In dem Kapitel „Resiliente Mäuse“ (ebd., S. 49-58) schildert er die für das Fach grundlegenden Studien des Neurowissenschaftlers Oliver Berton (2006) und dessen Doktoranden Vaishnav Krishnan (2007) an der Universität Texas. Die Forscher untersuchten ursprünglich die neurobiologische Stressreaktion und setzten dafür Mäuse

¹⁷ <https://www.zeit.de/2020/25/corona-krise-staat-risikopolitik-andreas-reckwitz> (zuletzt gesichtet am 25.07.2020)

¹⁸ Darüber hinaus erhält er „advisory honoraria“ von der israelischen Firma JoyVenture (Veer et al., 2020, p. 11), deren Geschäftsmodell lautet: „to advance the nascent category of science-backed consumer products for emotional wellbeing“ (<https://www.joyventures.com/about/>; zuletzt gesichtet am 25.07.2020).

in einen Käfig, welcher bereits von einem größeren und außergewöhnlich aggressivem „Platzhirsch“ bewohnt wurde“ (ebd., S. 49), dem die Neulinge unterlegen waren.

Dieses Szenario wurde über zwei Wochen lang täglich wiederholt, wodurch aus der „einmaligen ‚sozialen Niederlage‘ [...] nach und ein chronischer sozialer Stressor“ wurde (ebd., S. 50). Als die meisten Mäuse danach nicht mehr das taten, „was sie als halbwegs soziale Wesen normalerweise gerne tun: fremde Artgenossen ausgiebig begutachten und beschnüffeln“ (ebd.), wurde ihnen der Befund einer „gestörten sozialen Interaktion oder auch [...] Sozialaversion“ gestellt (ebd.). Laut Kalisch erinnere „viele daran [...] an die menschliche Depression“ (2017, S. 50), nicht zuletzt deshalb, weil sich die Sozialaversion ebenfalls durch Serotonin-Wiederaufnahmememmer „korrigieren“ lasse (ebd.). Damit habe Berton erfolgreich ein „Modell der menschlichen Depression geschaffen“ (ebd.), jedoch störte insbesondere seinen Doktoranden Krishnan dabei „ein kleines Detail“ (ebd.). Denn nach vielen Wiederholungen des Experiments und trotz einer Ausdehnung der Stichprobengröße blieb eine konstante Varianz innerhalb der Stressreaktionen. Manche Mäuse wurden entgegen der Erwartung nicht depressiv. Krishnan war es, der darin schließlich auf ein „Phänomen“ (ebd., S. 52) gesehen habe „das Humanforscher schon seit Längerem verblüfft“ (ebd.) – nämlich Resilienz. In Krishnans eigenen Worten: „In conclusion, we propose that resistance to social defeat may serve as a model for studying the more general phenomenon of resilience in humans“ (2007, p. 401).

Dies sei laut Kalisch „das erste vertrauenswürdige Tiermodell der Resilienz“, welches „der Resilienz-Forschung ganz neue Wege“ eröffnet habe (2017, S. 52). Man habe nämlich anschließend qua Genexpressions-Studie zeigen können, „dass die Aufrechterhaltung normalen Verhaltens bei den resilienten Mäusen eben nicht passiv erfolgte“ (ebd., S. 57), sondern das „Resultat eines aktiven Prozesses“ der „Anpassung an die chronische Stresserfahrung“ sei (ebd., S. 58). Um diese These noch einmal deutlich zu machen: Als „Modell für Aspekte menschlicher Resilienz“ gelten Kalisch und anderen NeurowissenschaftlerInnen „Mäuse, die trotz einer längeren Erfahrung von Unterlegenheit nicht sozialaversiv werden“ (ebd., S. 55).

Forschungsanstoß

An dieser Stelle möchte ich meine Irritation in der erstmaligen Beschäftigung mit Resilienz rekonstruieren, da diese mein Forschungsinteresse geweckt und angetrieben hat. Die ersten Publikationen, die ich zu Resilienz las, schienen mir in einem Spannungsfeld zu changieren: Da ging es einerseits um einen reifen Umgang mit unvermeidbaren Schicksalsschlägen, wie z.B. in den

kommentierten Fallgeschichten, in denen aus der psychotherapeutischen Praxis berichtet wurde (Welter-Enderlin, 2015). Auf der anderen Seite, so mein Eindruck, als ich zum ersten mal ein populärwissenschaftliches Buch zu Resilienz laß¹⁹, wurden damit Techniken vermischt, die mir schlichtweg der neoliberalen Anpassung und Selbstoptimierung zu dienen schienen. So folgte auf den „Selbsttest: Wie gestresst bin ich?“ (ebd., S. 32), der sich für mich wie eine Art 'Burnout-Screening' am Arbeitsmarkt las, direkt anschließend die Geschichte einer verwaisten Mutter (ebd., S. 37). Es wirkte auf mich irgendwie unangebracht, vielleicht sogar, um einen altmodischen Begriff zu bemühen, pietätlos, beides so selbstverständlich ‚in einen Topf zu werfen‘.

Mit der oben angeschnittenen Kritik möchte ich eben nicht sagen, dass es keine „Lebenssituationen gibt, in denen wir alle ein Quentchen Resilienz gut gebrauchen können“ (Graefe, 2019, 166-167). Es steckt eine Ambivalenz in meiner persönlichen Haltung zu dem Thema, die ich nicht verleugnen kann. Was ich von Beginn meiner Rezeption an vermisst habe, war eine Unterscheidung zwischen unvermeidbarem Leiden, das meines Erachtens zur *conditio humana* gehört, auf der einen und profitgenerierende Selbstaussbeutung bzw. menschengemachtem Leid auf der anderen Seite – man könnte auch sagen zwischen *Krisen* und *Konflikten*. Resilienz wird „durchgängig und explizit an krisenhafte Lebenserfahrungen geknüpft werden, so dass der Krisenbegriff in kaum einer Resilienzstudie fehlt“ (Richter, 2017, S. 11). An dieser Stelle drängte sich mir der Verdacht auf, Resilienz könnte in die Kategorie der Begriffe fallen, die vermeintlich ‚unpolitisch‘ sind, indem sie gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen geschickt ausklammern (wie im Fall Kauais die amerikanische Kolonialisierung) und durch dieses subtile Manöver des Sich-Fernhaltens selbst wieder als hochpolitisch zu verstehen sind²⁰ (s. unten: Tracking One’s Own Path). Oder, um noch eine Zynismus-Stufe weiter zu gehen, wenn im Resilienzbe-griff die Lösung sozialer Konflikte in der „aktiven [...] Anpassung an die chronische Stresserfahrung“ (Kalisch, 2017, S. 58) seitens der unterlegenen Maus gesehen und auf den Menschen übertragen wird.

Epistemologisch gehen mit einem solchen ‚Begriffsschicksal‘ die Phänomene der De-Kontextualisierung und Reifizierung, denen gegenüber die Mainstream-Psychologie besonders anfällig ist, einher (vgl. Przyborski & Slunecko 2009). Bereits in der Kauai-Studie scheint mir, ganz subtil, eine klare und nicht weiter problematisierte Grenzziehung bzw. dichotome Kategorisierung von Kindern in die ‚ausgewählten‘ resilienten und solchen, die es nicht sind, zu gesche-

¹⁹ Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out (Berndt, 2015).

²⁰ Diese Beobachtung verdanke ich Prof. Thomas Slunecko.

hen – basierend auf einem scheinbar aus dem Off in die Welt gestellten Konstrukt, das im Lauf der Zeit immer mehr als ein unsichtbares, aber gegebenes Ding erscheint, das sich mittels spezieller Fragebögen und Skalen (Schumacher et al., 2005) messen lässt.

Was nun als kurtpsychologischer Forscher tun, angesichts der Resilienz? Andreas Gelhard beschreibt den Forschungsansatz seiner *Kritik der Kompetenz* (2018) so produktiv, dass ich ihn mir, mit gewisser Abwandlung, für diese Arbeit aneignen will: „Der aussichtsreichste Zugang zum weiten Feld der Kompetenz [analog: Resilienz, M.M.] dürfte also nicht im Durchgang durch die zahllosen Definitionen des Begriffs liegen, unter denen vom simplen Einzeiler bis zur überkomplexen Weltformel alles zu finden ist“ (S. 20). Stattdessen bestehe sein Forschungszugang „in einer Genealogie der Prüfungstechniken, die für die Herausbildung der derzeitigen Konzepte maßgeblich“ sind, – und in einer Analyse der Dispositive, welche den Erwerb des Konzepts versprechen, wie ich für die Zwecke meiner Untersuchung ergänzen möchte. Hier kommt die Resilienz-App SuperBetter ins Spiel, die im Mittelpunkt des empirischen Zugangs steht. Resilienz wird in SuperBetter zu einem persönlichen „Subjektivierungsprogramm“ (Bröckling, 2017, S. 116), das seine UserInnen implizit herausfordert: „Wo immer sie [die Resilienz, M.M.] auf der Agenda steht, kommen auch Vorstellungen darüber ins Spiel, welche Eigenschaften ein resilientes Selbst auszeichnen, wie es sich selbst begreift, wie mit sich und seiner Umwelt interagieren soll, aus welchen Quellen sich Resilienz speist und was diese bedroht“ (ebd.). Auf ebendiesen liegt das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit.

Metatheorie

Nachdem im vorherigen Kapitel der Begriff Resilienz anhand seiner Entstehungsgeschichte, verschiedener Definitionen und Anwendungen skizziert und die ihm innewohnenden Spannungen angedeutet wurden, sollen im folgenden Abschnitt die metatheoretischen Grundannahmen dieser Arbeit expliziert werden. Dies geschieht entlang der Foucault'schen Begriffe Diskurs, Macht-Wissens-Komplex, Subjektivierung, Gouvernementalität und Dispositiv. Auf deren Basis werde ich im darauf folgenden Teil (Methodologie) versuchen, einen adäquaten methodischen Zugang zur empirischen Untersuchung einer Resilienz-App zu entwickeln.

Diskurs

Ein Diskurs ist mit Michel Foucault eine „anonyme Konfiguration von Aussagemustern, in deren Rahmen Subjekte sprechen und handeln müssen“ (Sarasin, 2012, S. 107). In der Diskursanalyse wird quasi nach dem Algorithmus gesucht, mit welchen bestimmte Aussagen generiert und andere ausgeschlossen werden (ebd., S. 112). Dabei geht es nicht um Wortschatz, Grammatik oder andere sprachliche Ordnungsstrukturen, sondern die „Isolierung einer Ebene oder einer Schicht von Ordnung jenseits eines wie auch immer vorgestellten linguistischen Fundaments“ (Sarasin, 2012, S. 99). Dieser ist wiederum nicht mit irgendeinem mystischen ‚tieferen‘ Sinn zu verwechseln; und auch keine reine „Ideengeschichte [...]“: In der Foucault'schen Perspektive interessieren nicht die reinen Ideen, sondern Diskursräume und ihre praktische Umsetzung“ (Reckwitz, 2008, S. 24). Es geht ganz konkret um die Frage, warum bestimmte Aussagen erscheinen und andere alternative Aussagen nicht. Dementsprechend kann ein Diskurs, wenn es ihm gelingt, sich „vorübergehend als universal und alternativenlos zu präsentieren und zu instituieren“ (ebd., S. 75), als hegemonial gelten. Dabei wird unweigerlich ein historisch-kontingentes „Besondere[s] als das Allgemeingültige ausgeben, etwa eine historisch spezifische Definition der Frau als die Natur der Frau“ (ebd.).

Mit Bührmann und Schneider lassen sich „Diskurse als ‚das Gesagte‘, als regelhafte Praxis der Aussagenproduktion“ (2008, S. 97), anhand folgender drei analytischer Differenzierungen untersuchen:

- Gesagtes / Ungesagtes (Auftreten oder Nicht-Auftreten einer Aussage)
- Sagbares / Unsagbares (innerhalb eines Möglichkeitsraums)
- Zu Sagendes / nicht zu Sagendes (normative Aussageforderungen bzw. -verbote)

Es ist also je nach „anvisierte[m] Praxisfeld“ zu fragen, „in welchem (>Macht<-)Verhältnis [...] konkurrierende Deutungen/Handlungsnormen zu [...] unhinterfragbaren Deutungsgewissheiten, Handlungssicherheiten und (Alltags-)Selbstverständlichkeiten stehen, die das Wahrnehmen, Deuten und Handeln gleichsam unterhalb von [...] explizierbarem Wissen ausrichten. Denn das Gesagte verweist immer auch auf etwas Ungesagtes“ (ebd., S. 97f.). Jeder Diskurs konstituiert sich „in einer historisch konkreten Textform und vor dem Hintergrund der historisch je spezifischen Rahmenbedingungen“ (ebd., S. 99). Dass über Resilienz gesprochen und geschrieben wird, und die Art und Weise, wie das geschieht, ist also weder zufällig noch zwingend so und nicht anders, sondern kann in seiner historischen Kontingenz rekonstruiert werden.

Macht-Wissens-Komplex

Foucault stellte im Lauf seiner Untersuchungen „immer wieder [...die] engen Beziehungen zwischen Machttechniken und Wissensformen“ heraus (Lemke, 2001, S. 100; vgl. Foucault, 1994). Dabei lag sein Erkenntnisinteresse „letztlich darin, deutlich zu machen, dass das vermeintlich Gegebene in Gestalt z.B. von Subjektivationen oder auch Objektivationen unter bestimmten historisch-kontingenten Bedingungen über unterschiedliche, machtvolle Praktiken hervorgebracht worden ist und damit immer auch die Frage nach Herrschaft verbunden ist“ (Bührmann & Schneider, 2013, S. 24). Siegfried Jäger spezifiziert das Verhältnis von Macht und Wissen in Diskursen folgendermaßen:

„Diskurse üben als ‚Träger‘ von (*historisch und räumlich jeweils gültigem*) ‚Wissen‘ Macht aus; die sind selbst ein Machtfaktor, indem sie geeignet sind, Verhalten und (andere) Diskurse zu induzieren. Sie tragen damit zur Strukturierung von Macht- und Herrschaftsverhältnissen in den jeweiligen Gesellschaften bei. Foucault spricht daher auch nicht von Wissen als solchem, sondern von *Macht-Wissens-Komplexen*, bei denen Macht und Wissen eine Einheit bilden“ (2015, S. 38, kursiv i.O.).

In einer Fußnote präzisiert er den Begriff ‚Träger‘: Diskurse „tragen“ eigentlich kein Wissen, sondern transportieren dieses zwischen Menschen (ebd.). Einer Diskursanalyse gehe es folglich „um die Analyse aktueller Diskurse und ihrer Macht-Wirkung, um das Sichtbarmachen ihrer (sprachlichen und ikonographischen) Wirkungsmittel [...] und insgesamt um die Funktion von Diskursen als herrschafts-legitimierenden und -sichernden Techniken“ (ebd., S. 25) – mit Andreas Gelhard könnte man sagen: als „einen Apparat zur Produktion von Selbstverständlichkeiten, dessen Funktionsweise sich – wie fragmentarisch auch immer – rekonstruieren lässt“ (2018, S. 16).

Subjektivierung

Wie wirkt ein solcher Macht-Wissens Komplex auf Individuen? Indem er sie „als je spezifische Subjekte adressiert“ bzw. anruft (Bührmann & Schneider, 2008, S. 68; vgl. Althusser, 1970). Erst im Prozess des Adressiert-Werdens und der entsprechenden Reaktion konstituiert sich Individuum als ein bestimmtes Subjekt, wird zum ‚Unter-Worfenen‘ der Anrufung („sub-jected“; Sluneco, 2008, S. 66), wenngleich der Eindruck einer klaren Vorher-Nachher- oder Aktiv-Passiv-Trennung hier täuscht. Macht und ihre Ausübung „vollzieht sich gleichsam durch die Subjekte hindurch; sie subjektiviert, indem sie bestimmte Selbstbilder aufruft und legitimiert, andere zugleich ausschließt. Zu einem Subjekt (gemacht) zu werden, bedeutet stets, bestimmte Subjektpositionen zu aktualisieren und andere zu verwerfen; es bedeutet, in einer bestimmten Weise als Subjekt angesprochen zu werden, sich selbst als ein Subjekt zu begreifen und im Sinne dieses Selbst-Verständnisses an sich zu arbeiten“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 29).

Macht bedeutet mit Foucault die Erzeugung einer „Bereitschaft [der Individuen] zur quasi-freiwilligen Übernahme ihrer jeweiligen Funktionen“ (Bührmann & Schneider, 2008, S. 69) – als ArbeiterIn, SchülerIn, Sträfling, etc. Die „so formierten Subjekte [halten] sowohl die Praktiken dieser Einbindung als auch die darin enthaltenen Bedeutungen und Subjektpositionen für ‚offensichtlich‘ und ‚selbstverständlich‘“ (ebd.). Und „weil sich in diesem Durchlauf durch das Subjekt gleichzeitig die Weltverhältnisse stabilisieren und legitimieren, fragen und hinterfragen wir als Kulturpsychologen *nach* Foucault immer danach, wie diskursiv erzeugte Formen der Subjektivierung mit spezifischen Macht- bzw. ökonomischen Verhältnissen verzahnt sind“ (Sluneco, 2017, S. 47).

Werden konkrete Subjektivierungsprozesse analysiert, darf die oder der Forschende „das Maß an Fremdheit, das durch Ordnungsmuster, die nicht auf Bewusstsein zurückgeführt werden können, in diese ‚eigene‘ Geschichte und die ‚eigenen‘ Sinnproduktionen unauslöschlich und von allen Anfang an eingeschrieben ist“, nicht verkennen (Sarasin, 2005, S. 107). Ein Subjekt wird durch die Diskurse, in die es gewissermaßen unauflöslich verstrickt ist, und die Macht- und Herrschaftsverhältnisse, die den Diskurs formieren, erst konstituiert (Jäger, 2015, S. 44). Tatsächlich ist die Konzeption des ‚Selbst‘, auf der zahlreiche wissenschaftliche Disziplinen (allen voran die Psychologie) aufbauen, historisch kontingent:

„For it is only at this historic moment and in a limited and local geographical space, that human being is understood in terms of individuals who are selves, each equipped with an inner domain, a ‚psychology‘, which is structured by the interaction between particular biographical experience and certain general laws or processes of the human animal“

(Rose, 1998, p. 23)

Exkurs: Problematisierungsformeln

Um „Schnittstellen zwischen Diskurs und Selbstführung aufzufinden und zu untersuchen“ hat Stefanie Duttweiler im Zuge ihrer empirischen Untersuchung von Glücks-Ratgebern den Begriff der *Problematisierungsformel* eingeführt (2007, S. 14). Sie geht mit Foucault von der Annahme aus, dass „wir die Weise, uns selbst zu führen, anhand sozial vorgegebener Selbstproblematisierungen organisieren“ (ebd.). Solche „Problematisierungen lassen sich [...] als produktive Praktiken verstehen“ (ebd., S. 15). Sie stecken „Bereiche ab[...], die zu Gegenständen des Wissens werden“, und geben „dem Wissen eine Form und einen Anwendungszusammenhang“ (ebd., S. 16). Auf individueller Ebene „verdichten und strukturieren [sie] die Mannigfaltigkeit individueller Erfahrungen“ (ebd.). Weiters „negieren [sie] die Komplexität der sozialen Wirklichkeit nicht, reduzieren sie aber in sozial vorgegebener Weise“ (ebd.).

Warum nun „*Problematisierungsformel*“ (ebd., S. 15, kursiv i.O.)? Mit dieser „Begriffsbildung [...] sollen diejenigen Konzepte gefasst [werden], die sich semantisch zu universal anwendbaren, weil abstrakten Formeln verdichtet haben“ (ebd.). Dabei stellt eine Formel „verschiedene Variablen zueinander in Beziehung und schafft „eine Gleichung [...], deren Ergebnis fest steht“ (ebd., S. 15): in Duttweilers Untersuchung individuelles Glück, in der vorliegenden Arbeit individuelle Resilienz. Deren Herstellung wird aber „nicht als einfaches Summenspiel“ (ebd.), sondern „als eine komplizierte Arithmetik zwischen verschiedenen sozial vorgegebenen, aber individuell zu arrangierenden Variablen verstanden“ (ebd.). Letztlich ist die Formel, glaubt man den Resilienz-Ratgebern, Trainings und Apps, dennoch „von verblüffender Einfachheit. Wichtig ist lediglich, sein Leben im Hinblick auf dieses *eine* Ergebnis umzuformen“ (ebd.) – eben resilienter zu werden. Somit sind Problematisierungsformeln immer auch „*Steuerungsformeln*, die gesellschaftliche Vorgaben und die Weise der Selbstführung [miteinander] verschränken“ (ebd., S. 16).

Als „empirischer Suchbegriff“ (ebd.) sind Problematisierungsformeln nützlich, da sie fragen: „Mit welchen Formeln strukturieren wir unseren Selbstbezug und die Führung unserer Selbst? [...] Wie wird Wissen produziert und arrangiert? Wie wird es plausibilisiert? Was wird als Gegenstand des Wissens ausgewiesen?“ (ebd.). Was Duttweiler im weiteren Verlauf zur „Ausrichtung am individuellen Glück“ anführt, kann produktiv auf den Resilienz-Diskurs übertragen werden: Resilienz als Problematisierungsformel „zu fassen und dahingehend zu untersu-

chen heißt, ein rezentes Reflexionsangebot der Selbstführung zu identifizieren und in seiner Selbstverständlichkeit zu dekonstruieren“ (ebd.). Die Aufmerksamkeit wird so auf Resilienz „als Gegenstand des Wissens“ (ebd.), aber „vor allem auf die performative Wirkung im Hinblick auf den Selbstbezug des Einzelnen“ (ebd.) gelenkt.

Mit der Untersuchung von Resilienz als Problematisierungsformel fügt sich diese Arbeit der von Nikolas Rose vorgeschlagenen Ausrichtung: „The social role of psychology should not [...] be analyzed as a history of ‚applications‘ but as a history of ‚problematizations‘: the kind of problems to which psychological ‚know-how‘ has come to appear as solutions and, reciprocally, the kind of issues that psychological ways of seeing and calculating have rendered problematic“ (1998, p. 83).

Gouvernementalität

Eine Forschungsperspektive, die die Frage nach Subjektivierungsprozessen aktuell und für das Anliegen der Arbeit produktiv weiterentwickelt und mit Fragen nach dem Politischen verbunden hat, sind die Gouvernementalitätsstudien bzw. Governmentality Studies. Diese fragen danach, wie sich in modernen, freiheitlichen Gesellschaften „die Beziehung zwischen Regieren (gouverner) und Denkweise (mentalité) gestaltet“ (Duttweiler, 2007, S. 17). Um deren „Kopplung [...] begrifflich zu markieren“, führte Foucault den Neologismus der Gouvernementalität ein (Lemke, 2001, S. 100). Allgemein formuliert „vermittelt dieser [...] zwischen Macht und Subjektivität“ (ebd.) und ist zu einem „Schlüsselkonzept der Gegenwartsanalyse“ geworden (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 23).

In der spezifisch gouvernementalen Regierungsform, die gegenwärtige neoliberale²¹ Gesellschaften – im Gegensatz zu Gesellschaften, die stärker auf Souveränitäts- und Disziplinarmacht aufbauen – auszeichnet, greifen Selbstführung und Fremdführung zur „Lenkung, Kontrolle, [und] Leitung von Individuen und Kollektiven ineinander“ (Lemke, Krasmann & Bröckling, 2000, S. 10). Dem Individuum und dessen Selbstbestimmung, Eigeninteressen und (Konsum-)Freiheit wird großer Wert beimessen; Gouvernementalität setzt „die Freiheit der Subjekte konstitutiv voraus und formt diese zugleich in spezifischer Weise“ (Graefe, 2019, S. 12). Somit sind gouvernementale Programme „gleichermaßen deskriptiv wie präskriptiv: Sie setzen eine Ordnung der Realität voraus“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 24) – in diesem Fall die

²¹ Als *neoliberal* soll in dieser Arbeit das gegenwärtige, seit Ende des Kalten Krieges dominierende kapitalistische Wirtschafts- und Politiksystem bezeichnet werden, welches hinsichtlich des Marktes als finanzorientiert, dereguliert und globalisiert zu charakterisieren ist, hinsichtlich der Produktion als postfordistisch bzw. posttayloristisch (vgl. Hirsch, 2005; Brown, 2015).

Freiheit von Individuen auf dem Markt –, „die zugleich aber mit dem regulativen Zugriff erst konstituiert wird und durch ihn weiter stabilisiert und optimiert werden soll“ (ebd., S. 24-25). Weitere prävalente Beispiele hierfür wäre die Konzeption und Kommodifizierung von körperlichen und geistigen Fähigkeiten als ‚Humankapital‘ (Lemke, 2001, S. 110) oder die damit verwandte Figur des Menschen als Unternehmer seiner selbst (ebd., S. 111; vgl. Bröckling, 2007).

Worauf zielen nun Analysen von konkreten Formen der Gouvernementalität ab? Sie „präparieren heraus, wie sich bestimmte Annahmen darüber, was als wahr bzw. vernünftig anzuerkennen ist, mit spezifischen Problemdiagnosen verbinden, mit denen wiederum spezifische Strategien zu ihrer Bewältigung korrespondieren, an die dann bestimmte Techniken und Verfahren anschließen, die ihrerseits neue Objekte und Subjekte des Regierens hervorbringen können“ (Foucault, 2002, S. 10; zit. nach Bröckling & Krasmann, 2010, S. 24). Dem liegt ein bewusst offenes, fluides Menschenbild zugrunde: „Gouvernementalitätsanalysen vermeiden die Hypothese eines vorgängigen, autonomen Handlungssubjekts und bescheiden sich mit einer minimalistischen Anthropologie“ (ebd. S. 29). Denn „[ü]ber ‚den‘ Menschen wissen sie nicht mehr, als dass er ein Wesen ist, das geformt werden und sich selbst formen kann“ (Rose, 1998; zit. nach Bröckling & Krasmann, 2010, S. 29).

Die bisherigen Annahmen der Gouvernementalität als Forschungsperspektive haben entscheidende Implikationen für das Verständnis moderner Gesellschaften, die ich anhand der Begriffe Freiheit, Rationalität, Wahrheit und Technologie erörtern möchte.

Freiheit

Ein wesentlicher Punkt der Gouvernementalitätsstudien ist, dass „Freiheit nicht als das Gegenteil von Macht, sondern als deren zentrales Medium“ erscheint (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 28). Denn „Befehl und Gehorsam und erst recht die Ausübung von Zwang sind aufwändig und mit hohen Risiken verbunden“ (ebd.). Hingegen ist es viel „effektiver [...], die Menschen anzuhalten, sich selbst zu regieren, ihnen positive Anreize zu geben, ihre Freiheit in einer bestimmten Weise auszuüben“ (ebd.) – das ist die „List der Macht“ (ebd.). Diese Konzeption „widerspricht der herkömmlichen [...] Assoziation von Macht und Herrschaft mit Repression, Gewalt und Zwang“ (ebd.).

Rationalität

Indem vermeintlich rationale Konstrukte als „lokale Wissensordnungen und Handlungsregime unterschiedlicher Reichweite“ analysiert werden, „dekonstruieren [Gouvernementalitätsstudien]

die Vorstellung einer universellen Vernunft [sowie] von Rationalisierung im Sinne optimierter Ziel-Mittel-Relation“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 25). Auf individueller Ebene wird ebenso „das Modell des rationalen Akteurs, der seine Handlungen am Kalkül der Nutzenmaximierung ausrichtet“, dekonstruiert (ebd.). Denn es gibt

„nicht nur *eine* Rationalität, sondern viele Rationalitäten des Regierens. Was jeweils als rational gilt, hängt davon ab, welche Annahmen über Ansatzpunkte, Wirkmechanismen und Zielsetzungen des Handelns Plausibilität beanspruchen können, welche Legitimitäts- und Plausibilitätskriterien aufgestellt, welche Autoritäten und Wissensbestände aufgerufen werden, um Aussagen als wahr und Handlungen als vernünftig anzuerkennen. Was als rational erscheint, ist mithin relational: ein Effekt von Strategien der Rationalisierung“ (ebd.)

Jedoch sind Rationalitäten „nicht bloß Ideen oder Vorstellungen“, sondern „formen selbst einen epistemischen Zugriff auf die Realität, sie artikulieren sich immer schon als Konzepte der Realität und in Beziehung zu den Gegenständen der Regierung“ (ebd.)

Wahrheit

In Abgrenzung zur klassischen (z.B. marxistischen) Ideologiekritik werden in der Untersuchung von Gouvernamentalität, so Bröckling und Krasmann weiter, „Ideen, Konzepte oder Theorien *nicht* entlang der Unterscheidung wahr/falsch“ unterschieden (2010., S. 26, kursiv M.M.). Zwischen Macht und Wissen wird kein Gegensatz (ebd.), sondern eine produktive Verbindung konzipiert. Das Forschungsinteresse richtet sich dann darauf, „über welche diskursiven Operationen, Sprecherpositionen und institutionellen Legitimationen Wahrheiten produziert werden, die ihrerseits Plausibilitäten erzeugen“ (ebd.). Denn „[g]ouvernementale Interventionen erscheinen immer nur innerhalb bestimmter Wahrheitsregime denkbar und akzeptabel“ (ebd.).

Anders als akademische Fächer, wie z.B. die Politikwissenschaft, welche „ihren Gegenstand als gegeben voraussetzen“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 27), untersuchen gouvernentalitätsanalytische Ansätze, „wie politische Handlungsfelder und Steuerungsoptionen überhaupt erst hergestellt werden“. Als Beispiele für eine solche Herstellung führen Bröckling und Krasmann „die Unterscheidung zwischen öffentlicher und privater Sphäre, [...] die Diagnose von Torgefahren, Klimakatastrophen oder demografischen Risiken“ an (2010, S. 27). Es gilt zu „analysieren, was jeweils als Sphäre des Politischen definiert wird“ (ebd.), welche „Akteure

und Adressaten“ (ebd.) konstruiert werden, und in welche kausalen oder funktionellen Zusammenhänge diese gebracht werden.

Technologie

Der Begriff der Technologie, der bereits auf das Dispositiv verweist, umfasst im Kontext der Gouvernementalität sowohl „technische Artefakte“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 27), wie unter anderem „mediale Netzwerke, Aufschreibe- und Visualisierungssysteme“ (ebd.), als auch „Sozial- und Selbsttechnologien“ (ebd.), also alle „sanktionierenden, disziplinierenden, normalisierenden, ‚empowernden‘, versichernden, präventiven usw. Verfahren, mit denen Menschen auf das Verhalten anderer Menschen oder auf ihr eigenes Verhalten einwirken“ (ebd.). Bröckling und Krasmann zählen zu technologischen Systemen auch „Instrumente der Datenerhebung und Evaluation, Dokumentations- und Kontrollsysteme, [...] Manuale und Ratgeber für alle Adressaten und Lebenslagen, Techniken der Introspektion und Selbstmodellierung und vieles andere mehr“ (2010, S. 27). In dieser Hinsicht fungieren z.B. Fitness-Apps als „Medientechnologien, die durch die Verbindung von technischen Funktionsweisen und Diskursen auf vielfältige Weise zu Selbstbeobachtung, Selbstreflexion und Selbsttransformation auffordern, sie auf bestimmte Weise rahmen und sie so vorstrukturieren“ (Duttweiler, 2016, S. 229). Aus dem bisher Erörterten soll deutlich werden, wie eng Technologie bzw. menschengemachte Materialität, Medien, diskursive Macht und Subjektivierung ineinander verzahnt sind. Ein Überbegriff, der versucht, all diese Aspekte ins Blickfeld zu nehmen, ist der des Dispositivs.

Dispositiv

„Wenn Denkweisen wirksam sein, sich als Weisen des Regierens materialisieren sollen, müssen sie praktisch und das heißt auch technisch werden“, konstatieren Bröckling und Krasmann (2010, S. 25). Um solche materielle Formationen analytisch dingfest machen zu können, ist der Diskursbegriff allein nicht ausreichend und die Diskursanalyse nicht ausreichend methodologisch gewappnet (vgl. Schaupp, 2019). Er bedarf einer Erweiterung, die der Dispositiv-Begriff bieten kann. Dieser kann als „methodologisches Scharnier zwischen Diskurs- und Gouvernementalitätsforschung“ fungieren (Angermüller & Van Dyk, 2010, S. 12). Vorweggenommen sei, dass es sich bei Dispositiv um ein ‚schillerndes‘, schwer festzumachendes Konzept handelt, das Foucault selbst im Laufe seiner Arbeit eher unpräzise definierte und unterschiedlich verwendete (s. Dispositivanalyse). Auf die Frage, „[w]elchen Sinn und welche methodologische Funktion“ er dem Ausdruck ‚Dispositiv‘ gebe, antwortete Foucault in einer späten Phase seines Werkes:

„Was ich unter diesem Titel festzumachen versuche ist erstens ein entschieden heterogenes Ensemble, das Diskurse, Institutionen, architekturelle Einrichtungen, reglementierende Entscheidungen, Gesetze, administrative Maßnahmen, wissenschaftliche Aussagen, philosophische, moralische oder philanthropische Lehrsätze, kurz: Gesagtes ebenso wie Ungesagtes umfasst. Soweit die Elemente des Dispositivs. Das Dispositiv selbst ist das Netz, das zwischen diesen Elementen geknüpft werden kann. Zweitens möchte ich in dem Dispositiv gerade die Natur der Verbindung deutlich machen, die zwischen diesen heterogenen Elementen sich herstellen kann. [...] Drittens verstehe ich unter Dispositiv eine Art von [...] Formation, deren Hauptfunktion zu einem gegebenen historischen Zeitpunkt darin bestanden hat, auf einen Notstand (urgence) zu antworten. Das Dispositiv hat also vorwiegend strategische Funktion.“ (Foucault, 1978, S. 119-120)

Nach Bührmann und Schneider sind Dispositive „komplexe Ausschnitte einer [...] Sozialwelt mit ihrem (je typischen) Sagen und Tun, ihren spezifischen symbolischen Sichtbarkeiten wie materialen Vergegenständlichungen [...] und den in all diesem erscheinenden, machtvollen Regeln ihrer ‚Wahr‘-Nehmung, ihrer Gestaltung, ihres Gebrauchs“ (2008, S. 68). In ‚Medien-Dispositiven‘ bilden sich „machtvolle, weil wahrnehmungs- und handlungsrelevante Wirklichkeitsdefinitionen“ (ebd., S. 12). Dabei handelt es sich um ein „Zusammenspiel von technischer Apparatur, Medieninhalten sowie institutionellen Praktiken ihrer Produktion und vor allem ihrer Rezeption und Nutzung“ (ebd., S. 12-13), in welchen für Forschende „die spezifische, darin gleichsam materialisiert zum Ausdruck kommende Mensch-Maschine-Konstellation zu charakterisieren und bezüglich ihrer wirklichkeitsformierenden Wirkungen und Effekte auf die Nutzenden (und Produzierenden) zu deuten ist“ (ebd., S. 13).

Wie verhält sich aber das Dispositiv zum Diskurs? Simon Schaupp beschreibt das Dispositiv „als Versuch [...], das Zusammenspiel von Diskursivem und Nichtdiskursivem in den Blick zu nehmen. Institutionen, Architektur, Gesetze usw. entstehen als Teil diskursiver sozialer Praxen, sind aber nicht auf den Diskurs reduzierbar. Gemeinsam ist den diskursiven und nichtdiskursiven Elementen im Dispositiv ihre handlungsstrukturierende Funktion“ (Schaupp, 2019, S. 228). Rein (forschungs-)pragmatisch betrachtet liege der „methodische Vorteil des Dispositivkonzepts“ laut Graefe „darin, dass es auf die anspruchsvolle, wenn nicht unmögliche Trennung zwischen ‚Diskurs‘ und ‚Praxis‘ verzichtet“ (2019, S. 44; vgl. Foucault, 1978, S. 125). So kann „die Frage der praktischen Vermittlung, Einübung und Reproduktion wissenschaftlich fundierter und zugleich das Alltagshandeln strukturierender Gewissheiten ins Zentrum der Perspektive“ rücken (Graefe, 2019, S. 44).

Damit ist das metatheoretische Terrain der vorliegenden Arbeit weitgehend abgesteckt, und es kann der Versuch begonnen werden, eine adäquat auf den Forschungsgegenstand – eine Resilienz-App – ausgerichtete Methodologie zu entwickeln. Zuvor soll jedoch die Wahl ebendieses Gegenstandes gerechtfertigt werden.

Methodologie

Im folgenden Abschnitt soll die grundlegende Vorgehensweise für eine empirische Analyse des Begriffs Resilienz anhand der Resilienz-App SuperBetter erläutert und diskutiert werden.

Warum eine App?

Mobile Software-Applikationen, oder einfacher: Apps, sind allgegenwärtig. Für viele Menschen sind sie fester Teil des Alltags gewordenen. Ohne Apps wäre Digitalisierung in ihrer gegenwärtigen Formation nicht denkbar. Apps sind Ziel und gleichzeitig Schauplatz (Social Media) wesentlicher gesellschaftlicher Aushandlungen, von den Debatten zum *Digitalen Humanismus* (Werthner, 2019) bis zu neuartigen Wirtschaftsmodellen wie dem *Surveillance Capitalism* (Zuboff, 2019). Als „site of significant sociocultural and economic transformations across many domains, from health and relationships to entertainment and everyday finance“ (Light et al., 2019, p. 881) fällt ihnen alltagspraktische, kulturelle und politische Bedeutung zu. Aus sozialkritischer und speziell gouvernemental-sensibilisierter Forschungsperspektive sind Apps wichtig, „because they reflect our cultural values, bring multiple actors including users, developers, and advertisers into an interaction space, and communicate meanings that shape our everyday practices“ (ebd., p. 896).

Für eine qualitativ-sozialwissenschaftliche Methodologie eröffnen Apps ein recht unbeschriebenes Forschungsfeld, das teils altbekannte, teils neuartige Herausforderungen beinhaltet. Eine dem angemessene Analysemethode zu finden und weiterzuentwickeln ist seit einigen Jahren eines der zentralen Anliegen der Wiener Kulturpsychologie (Slunecko & Chlouba, 2020), in welches ich seit meiner Bachelorarbeit (Meister, 2018) verwickelt bin. Es ist also festzuhalten, dass es sich methodologisch um ein noch relativ offenes Feld handelt, in dem es als ForschendeR nicht einfach möglich ist, schon ausgetreten Pfaden zu folgen. Stattdessen gilt es, um in der Metapher zu bleiben, sich einen eigenen, neuen Weg zu zu bahnen. Um dabei nicht die Orientierung zu verlieren, ist regelmäßige Ortung im Sinne der Reflexion des eigenen Beobachterstandpunktes notwendig (Slunecko, 2020) und soll zentraler Bestandteil jedes Arbeitsschrittes sein.

Dispositivanalyse

Den oben angeschnittenen wissenschaftlichen Debatten um Diskurs und Dispositiv ist „die Auffassung gemeinsam, dass sich mit dem Dispositiv konzeptuell die Möglichkeit bietet, neue, spezifisch machttheoretisch sensibilisierte Akzentuierungen bei der Erforschung sozialer Wirklich-

keiten zu setzen“ (Caborn Wengler, Hoffarth & Kumiga, 2013, S. 9). Für eine kritische Analyse digitaler Technologien bietet das Dispositivkonzept „zwei entscheidende Vorteile [...]: Erstens können mit ihm sowohl die diskursiven als auch die materiellen Aspekte digitaler Technologien ernst genommen werden. Zweitens macht er eine konzeptionelle Verknüpfung einer Mikro- und einer Makroanalyse der Machtverhältnisse möglich“ (Schaupp, 2019, S. 226).

Der erste Punkt trägt der Einsicht Rechnung, dass „Materialität bei der Analyse digitaler Technologie im Hinblick auf ihre soziale Wirksamkeit als eigenständige Kategorie in den Blick genommen werden muss“ (ebd., S. 227), wie in obigen Ausführungen (s. oben: Gouvernementalität, Dispositiv) bereits angerissen wurde. Der zweite Punkt Schaupps spannt eine Feld von Mikro- und Makroebene, die auf eine bestimmte Weise miteinander verknüpft sind, auf. Was heißt das genau? Laut Gilles Deleuze zeige sich in den Schriften Foucaults, insbesondere in *Überwachen und Strafen* (1994), bezüglich der Dispositive der Macht „two directions“, welche „not at all contradictory, but distinct“ seien (Deleuze, 1997, para. B). Erstere bestünde in einer „diffuse, heterogenous multiplicity“, die Deleuze Mikrodispositive nennt (ebd.). Die andere Richtung beziehe sich auf eine „abstract machine immanent to the whole social order“ wie z.B. der Panoptismus als „general function of seeing without being seen“ (ebd.).

Simon Schaupp greift diese Unterscheidung auf; in seinen Worten seien mit dem Mikrodispositiv-Begriff forschungspraktisch „konkrete Verschränkungen von Diskurs und Materie, wie beispielsweise bestimmte Technologien“, adressierbar (2019, S. 227). Insgesamt ergeben sich daraus für die Analyse drei Schritte bzw. Skalierungen der Analyseebene:

Mikrodispositiv

Dabei handelt es sich um die ganz konkrete, materiell-mediale Manifestation eines interessierenden Phänomens, in meinem Fall also die Resilienz-App SuperBetter. „Das digitale Mikrodispositiv umfasst immer sowohl materielle als auch diskursive Elemente. Das Verhältnis von Materie und Diskurs ist dabei als ein dialektisches zu denken, als ein Wechselspiel sich gegenseitig hervorbringender Elemente“ – ein „mutual shaping“ wie Light et al. es ausdrücken: „technologies shape culture while simultaneously being a product of it“ (2018, p. 887). Auch Bührmann und Schneider betonen dieses „Wechselverhältnis“ (2013, S. 30). Die „Dispositivforschung fragt danach, in welchem Verhältnis die symbolischen wie materialen Objektivierungen und Subjektivierung/Subjektivierung stehen“ (ebd.).

Self-Tracking-Apps im Bereich körperlicher Fitness können als Beispiel für ein konkretes Mikrodispositiv herhalten, das Duttweiler folgendermaßen analysiert: „In ihr Design einge-

schrieben sind *spezifische Funktionsweisen* (die Vermessung und Übersetzung analoger Körperäußerungen in digitale Daten und deren Speicherung, Auswertung und Zirkulation), *spezifische Wissensbestände* (über Körperfunktionen, Motivationsfaktoren, Situationen oder Gebrauchsszenarien) sowie *spezifische Handlungsprogramme* (Sport treiben, Kalorienaufnahme reduzieren, in einer spezifischen Herzfrequenz laufen etc.)“ (2016, S. 227, kursiv i.O.). Die jeweilige Spezifität solcher Funktionsweisen, Wissensbestände und Handlungsprogramme gilt es im empirischen Material zu ermitteln.

Gesellschaftlicher Notstand

„Als Scharnier zwischen den beiden Analyseebenen des Mikro- und Makrodispositivs dient der Begriff des gesellschaftlichen Notstands, auf den verschiedene Mikrodispositive reagieren“ (Schaupp, 2019, S. 244). Die Frage lautet: Auf welchen Notstand, welche „Urgence“, antwortet die Resilienz-App SuperBetter? (vgl. Foucault, 1978, S. 120). Nach Schaupp ist das „Ziel einer solchen Kontextualisierung [...] das Herausarbeiten der Notstände, auf die die untersuchten Technologien reagieren, um so einer Erklärung ihrer sozialen Funktion näher zu kommen“ (ebd., S. 233). Es ist jedoch „höchst unwahrscheinlich, dass das untersuchte Mikrodispositiv die einzige gesellschaftliche Reaktion auf die jeweiligen Notstände darstellt. Es muss vielmehr als Teil einer komplexen Anordnung verstanden werden“ (ebd., S. 233). SuperBetter ist, wenn auch durch Umfang und Reichweite herausstechend, nur eine von vielen Resilienz-Apps. Und all diese Apps sind neben Ratgeber-Literatur, Workshops oder „managerialen Programmen“ (Graefe, 2019, S. 13) auch nur eine spezifische Ausformung verschiedenster „Anleitungen zur besseren Lebensgestaltung“ (ebd.) durch individuelle Resilienz. Deshalb werde ich in diesem Abschnitt den empirischen Fokus über SuperBetter hinaus erweitern (was vorher bereits vereinzelt in den Kontextualisierungen des Mikrodispositivs geschieht) und auch kondensierte Ergebnisse von Studien wie der von Graefe zur Resilienz-Selbsthilfeliteratur einbeziehen²².

Doch auch wenn unterschiedliche Resilienz-Mikrodispositive einbezogen sind, kann „[e]in so verstandener gesellschaftlicher Notstand nicht durch die empirische Analyse des Gegenstandes allein herausgearbeitet werden“, sondern „verlangt [...] nach einer sozialtheoretischen Kontextualisierung der empirischen Untersuchung“ (Schaupp, 2019, S. 243). Deshalb werden an dieser Stelle der Arbeit einige der im Material präparierte Signaturen noch einmal ex-

²² Jedoch ohne einen systematischen Vergleich anzustellen, der den Umfang übersteigen und das Erkenntnisinteresse dieser Arbeit nicht treffen würde.

plizit rekonstruiert, in ihrem Verhältnis zueinander diskutiert und mit bekannten Figuren gegenwärtiger neoliberaler Gouvernementalität (wie z.B. dem ‚unternehmerischen Selbst‘; vgl. Bröckling, 2007) in Beziehung gesetzt.

Makrodispositiv

Zum Abschluss nähert sich die Analyse größeren gesellschaftlichen und politischen Fragen: „Schließlich ist aber im Rahmen einer Dispositivanalyse vor allem zu fragen, weshalb zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt ein konkretes Dispositiv entsteht“ (Bührmann & Schneider, 2013, S. 30). Dadurch kann das von Schaupp definierte methodologische Ziel erreicht werden, das darin besteht, „eine Brücke zu schlagen zwischen der empirischen Analyse und der gesellschaftstheoretischen Einordnung der untersuchten Technologien“ (2019, S. 244); und zwar indem „die Materialität digitaler Technologien auf eine Weise in den Blick [genommen wird], die die in ihr zum Ausdruck kommenden gesellschaftlichen Machtverhältnisse in den Fokus rückt“ (ebd.). In diesem letzten Abschnitt verdichten sich hier abschließend Fragen zur Arbeits- und Lebenswelt im neoliberalen Kapitalismus, zu Krisen bzw. Konflikten und zum politischen Vorstellungsräum und werden auf einer expliziten Ebene verhandelt.

Leitfragen der Dispositivanalyse

Insgesamt soll das von Schaupp vorgeschlagene „dreistufige Vorgehen (Mikrodispositiv, Notstand, Makrodispositiv) [...] sicherstellen, dass diese Machtverhältnisse systematisch herausgearbeitet werden, anstatt sie dem Gegenstand gleich zu Beginn thesenhaft zu unterstellen“ (Schaupp, 2019, S. 239). Für gute dispositivanalytische Forschungspraxis ist diese Dreigliederung praktisch, aber noch nicht ausreichend. Bührmann und Schneider (2008, 2013) schlagen „vier analytisch zu trennenden und keineswegs zwangsläufig immer vollständig zu bearbeitenden Leitfragen“ vor (2013, S. 28), anhand der sich eine Dispositivanalyse orientieren kann. An einer schematischen Visualisierung mit den Dimensionen der Dispositivanalyse aufgetragen, lassen sich diese anhand der Ziffern 1 bis 4 verorten (Abb. 1). Im Folgenden die Leitfragen, die ich mit eigenen, App-spezifischen Überlegungen ergänzt habe:

- (1) *Leitfrage nach den Praktiken*: Wie findet diskursive Praxis in Gestalt von Spezialdiskursen (wie der Wissenschaft), vermittelnden Interdiskursen (wie in Politik und Medien) und lebensweltlichen Elementar- bzw. Alltagsdiskursen statt? Wie verhalten sich diese zueinander? In Apps betrifft das z.B. die Frage, wie welche Begriffe verwendet und konnotiert werden,

und aus welchen Referenzen bzw. SprecherInnenpositionen sich Autorität oder Authentizität speisen.

- (2) *Leitfrage nach den Subjektivationen/Subjektivierungen:* Wie wirken „diskursive Praktiken, nicht-diskursive Praktiken, symbolische wie materiale Objektivierungen“ auf Formen und Weisen der Subjektivierung? Es gilt zu fragen, „wie Menschen sich selbst deuten und wahrnehmen sowie [...] über welche Praktiken diese Selbstwahrnehmung und -deutung befördert wird“ (Caborn Wengler et al., 2013, S. 12). Wie werden UserInnen

adressiert, welche Annahmen stecken implizit oder explizit in den Anrufungen und Interaktionsaufforderungen?

- (3) *Leitfrage nach den Objektivierungen:* Darunter „werden die in und durch Praktiken hergestellten ‚Dinge‘ verstanden – wie z.B. beobachtbare Handlungsergebnisse, materiale Erscheinungen, Artefakte – also in welcher Form auch immer objektivierte Wissensbestände“ (Bühmann & Schneider, 2013, S. 24). Warum sind die materiellen Gegebenheiten einer App, von Design bis zur algorithmischen Basis, so und nicht anders? Wie ist die App aufgebaut, strukturiert und verlinkt? Welche Interaktion lässt sie technisch zu? Wo kommen UserInnen frei ‚zu Wort‘, wo müssen sie aus vorgegebenen Optionen auswählen, wo haben sie gar keine Wahl? Wie verhalten sich Text, Bild und Ton zueinander?
- (4) *Leitfrage nach dem sozialen Wandel:* Auf welche gesellschaftlichem Umbruchsituation, welchen Notstand, welche ‚Urgence‘ (Foucault, 1978) reagieren Dispositive? Wie sehen „(auch nicht-intendierten Neben-) Folgen“ aus (Bühmann & Schneider, 2013, S. 28)?

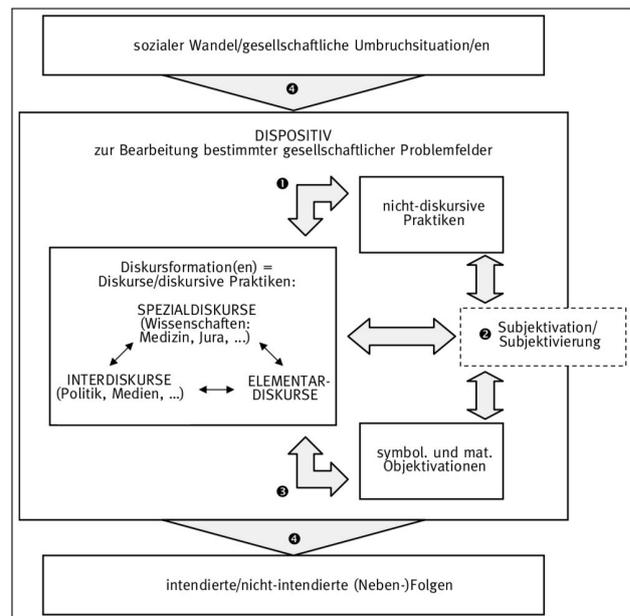


Abb. 1: Dimensionen und Leitfragen der Dispositivanalyse (aus Bühmann & Schneider, 2008, S. 94)

Auf das vorliegende Projekt angewandt habe ich im Laufe meines Forschungsprozesses folgende Leitfragen formuliert:

- Wie wird der Begriff Resilienz in SuperBetter verwendet?
- Welches Welt- und Menschenbild zeichnet SuperBetter?
- Wir ruft SuperBetter seine UserInnen an?

- Welche Interaktionsmöglichkeiten gibt es ihnen an die Hand?
- Inwiefern gibt es Überschneidungen der Anrufungen mit Formen der neoliberalen Governamentalität wie dem unternehmerischen Selbst?
- In welcher Weise decken sich die von der App beförderten bzw. verlangten Praktiken mit den Technologien des Self-Tracking und der Gamification?
- Wo und wie formt das technische Gestell der App die individuelle und soziale Handlungspraxis?
- In welchen diskursiven und gesellschaftlichen Zusammenhängen ist eine App wie SuperBetter möglich und sinnvoll?

Veränderlichkeit

Ein besonderer Fokus in der dispositivanalytischen Untersuchung digitaler Gestelle liegt auf deren Veränderungen im Lauf der Zeit (bzw. des Forschungsprozesses). Die Sensibilisierung für die grundsätzliche Veränderlichkeit des Forschungsgegenstandes ergibt sich aus der Anerkennung des „mutual shaping“ (Light et al., 2018, p. 887) zwischen Kultur (Diskurs) und Technologie (materieller Aspekt des Dispositivs) und der Tatsache, dass digitale Technologien „designed, experienced, and further developed within a culture that shapes and is influenced by them“ (ebd.) sind. Die Dispositivanalyse versucht, dieser Veränderlichkeit gerecht zu werden, indem „Materialisierung [...] als ein sozialer Prozess gefasst [wird], der sich erst im Zeitverlauf in der Praxis stabilisiert“ (Bühmann & Schneider, 2013, S. 30).

„Der Aspekt der Veränderlichkeit betrifft alle Internetmaterialien, spielt aber je nach Medium eine unterschiedliche Rolle“ (Schirmer, Sander, & Wenninger, 2015, S. 11); bezogen auf das Medium App können Anlässe für Veränderung von UserInnen-Feedback (das durch die Sterne-Bewertungen in App Stores institutionalisiert ist) bis zu einer Änderung des Geschäftsmodells aufgrund veränderter Marktsituation, nach Übernahme durch einen neuen Investor, wegen eines bevorstehenden Börsengangs oder durch die Fusion mit einem anderen App-Produzenten reichen.

Tilo Grenz, der in seiner wissenssoziologischen Feldarbeit die Aushandlungsprozesse in Digitalunternehmen ‚von Innen heraus‘ erforscht hat, stellt fest: „Grundlegende Revisionen an der Ausrichtung des Angebotes und demzufolge der Ausgestaltung der konkreten Software [...] kennzeichneten die gesamte Entwicklung“ (2017, S. 15). Dieser spiegelt sich auch im Produkt selbst wieder. „So spielte sich ein Modus Operandi der permanenten Produkt- und Geschäftsmodellanpassung ein, der [...] als Suche nach einem prinzipiell schwer greifbaren Konsumenten

beschrieben werden muss. (ebd., S. 16). Und „[g]erade weil technische Medien-Produkte [...] digital und damit in ihrer Software prinzipiell im laufenden Betrieb veränderbar sind, schlägt in ihrer Gestaltung und dauerhaften Umgestaltung“ eine Suchhaltung „besonders sichtbar durch“ (ebd.).

Jedes dieser Szenarien ist für die Analyse des Mikrodispositivs relevant, denn „[i]t is exactly such changes from one version to the next that often exemplify, like in a nutshell, where the developers of the app – at least implicitly – are oriented toward and what they want to leave behind“ (Slunecko & Chlouba, unpubl., para. 7). Bei Apps manifestieren sich Änderungen in der Software anhand von Updates, wobei diese in gängigen App Stores im Versionsverlaufs öffentlich dokumentiert und von den ProviderInnen der App als Neuerungen oder Reparaturen (bug-fixes) kommentiert werden.

Walkthrough Method

Schärft man den Dispositiv-Begriff auf das „komplexe Zusammenspiel von technischer Apparatur, Medieninhalten sowie institutionellen Praktiken ihrer Produktion und vor allem ihrer Rezeption bzw. Nutzung“ (Bührmann & Schneider, 2013, S. 23) und setzt ihn auf digitale Gestelle wie Apps an, bedarf es einer gewissen Spezifizierung des methodologischen Vorgehens.

Die grundsätzliche Analysehaltung kann mit einer Pendelbewegung, einem hin- und her Schwingen zwischen zwei Modi, verglichen werden: Einerseits findet eine Art „immersive fieldwork based on performing, experiencing – and perhaps suffering from – the phenomenon under scrutiny“ (Slunecko & Chlouba, unpubl., para. 8) statt, wobei neben Screenshots und Funktionsbeschreibungen der App auch die eigene Affizierung als Sensorium dient und entsprechend dokumentiert werden muss. Auf der anderen Seite wird jenseits dieser „immediate experience“ (ebd.) das so gesammelte Material einer interpretativen Feinanalyse unterzogen, die im Gegensatz zur alltäglichen Nutzung einer App als stark verlangsamt erscheint. Die Screenshots bedeuten gewissermaßen ein Fest- und Innehalten im schnellen Fluss des virtuellen Sogs. Damit geht ein andersartiger Rezeptionsmodus und eine unterschiedliche Zeitlichkeit einher: Im Nachhinein bin ich als Forschende(r) nicht mehr in der App 'drin' (also permanent mit Interaktionsmöglichkeiten und -aufforderungen konfrontiert), sondern kann meine Screenshots und Feldnotizen mit einem gewissen Abstand analysieren und reflektieren. Es findet also gewissermaßen ein Heraustreten, eine notwendige Verfremdung und Entschleunigung des ursprünglichen medialen Erlebens statt.

Doch zurück zur eigentlich Datengewinnung ‚in‘ einer App. Ben Light, Jean Burgess und Stefanie Duguay, ForscherInnen zu Digital Media und Digital Society, nennen diesen Ansatz *walkthrough method* (2018) und fassen ihn folgendermaßen zusammen:

„The walkthrough method is a way of engaging directly with an app’s interface to examine its technological mechanisms and embedded cultural references to understand how it guides users and shapes their experiences. The core of this method involves the step-by-step observation and documentation of an app’s screens, features and flows of activity – slowing down the mundane actions and interactions that form part of normal app use in order to make them salient and therefore available for critical analysis. The researcher registers and logs into the app, mimics everyday use where possible and discontinues or logs out while attending to technical aspects, such as the placement or number of icons, as well as symbolic elements, like pictures and text. This process is contextualised within a review of the app’s vision, operating model and governance.“ (Light et al., 2018, p. 882)

Bevor die einzelnen Schritte genauer diskutiert werden, soll die Frage erörtert werden, auf welcher Grundlage der so aufgezeichneten Materialität einer App subjektivierungs- und handlungsleitendes Potential unterstellt werden darf. Dieser soll in einem kurzen Exkurs zur Akteur-Netzwerk-Theorie genauer nachgegangen werden werden.

Exkurs: Akteur-Netzwerk-Theorie

Die Akteur-Netzwerk-Theorie (ANT) bietet eine relationalen Ontologie, die für das Anliegen dieser Arbeit als Analyse eines *technologischen* Dispositivs wesentlich ist. Die ANT interessiert sich für den Kontext, „in which knowledge and artefacts are attributed with meaning“ (Frauenberger, 2019, p. 4). Ihre Perspektive kann als sozialkonstruktivistisch bezeichnet werden, ihren Ursprung hat die ANT in den Science and Technology Studies.

Innovativ ist die ANT hinsichtlich ihres *Akteur*-Begriffs, weil sie den klassischen Dualismus Mensch (Subjekt) vs. Technik (Objekt) mit einseitiger Lokalisation des Handelns auf der menschlichen Seite verwirft. So kann die ANT „das Handeln mit Technik von dieser strengen Subjekt-Objekt Trennung [...] entlasten“ und gleichzeitig „das *gemeinsame* Handeln von Mensch und Technik“ betonen (Schäffer, 2013, S. 60, kursiv i.O.). Das Subjekt in seinem Fühlen, Denken und Handeln, ist untrennbar in seine Umwelt, das heißt Mitmenschen, aber auch „Zeichen, [...], Institutionen, Normen, Theorien, Dinge und Artefakte“ verwoben. In diesem un-

auf löslichen Zusammenspiel ergeben sich „technosoziale-semiotische Hybride“ (Belliger & Krieger, 2006, S. 23). Es mag in gewissen Kontexten praktisch sein, aus diesem „Realitätsmix [...] Konstrukte wie Natur und Gesellschaft, Subjekt und Objekt“ herauszupräparieren (ebd., S. 23); für die Untersuchung von Apps und ihrer Wirkung ist aber genau das Gegenteil von Interesse, denn so rückt ihre *aktionale* Dimension des Materiellen ins Licht: „Material things, e.g., computer artefacts, allow, afford, restrict or enable human activity, they are themselves sources of action and become participants in the course of this action“ (Frauenberger, 2019, p. 5). Das Konzept *nicht-menschlicher Akteure* ermöglicht es, die material-technologische Struktur der App als Netzwerk von Akteuren zu verstehen, die in Selbstverständnis, Beziehungen und Interaktionen ihrer UserInnen eingreifen (Light et al., 2018), ohne jedoch dieses zu determinieren, was letztlich nur denselben Dualismus mit gegenläufiger Gewichtung bedeuten würde (Frauenberger, 2019, p. 5).

Um diese abstrakten Überlegungen besser nachvollziehbar zu machen und ihr Anwendungspotential zu verdeutlichen, mag ein Beispiel aus der digitalen Sphäre dienlich sein: Eine relativ neue Funktion von Direct-Messaging-Diensten wie WhatsApp betrifft den Status einer gesendeten Nachricht aus Sicht der/des AbsenderIn. War dieser früher, z.B. nach dem Abschicken einer SMS, mit der Ungewissheit konfrontiert, ob ihre/seine Nachricht erstens das Handy der/des EmpfängerIn erreicht hatte, und zweitens, ob sie von dieser/m geöffnet und gelesen wurde, so gibt es heute in WhatsApp die als Standardeinstellung festgelegte Funktion, dass zwei graue Häkchen über den erfolgreichen Empfang informieren, die sich außerdem blau färben, wenn die/der RezipientIn die Nachricht auch geöffnet hat (vgl. Schulz, 2019, S. 135). Die sozialen Konsequenzen dieser Funktion hinsichtlich der Interaktion zwischen SenderIn und EmpfängerIn und reziprokem Antwortverhalten sind weitreichend²³, sollen hier aber nicht weiter diskutiert werden. Wesentlich ist, dass es diese Funktion ist, die etwas mit den Chat-PartnerInnen und deren Beziehungsgestaltung *macht*. Sie verschiebt die Kommunikationsform tendenziell hin zu einem mündlichen Gespräch, indem üblicherweise unmittelbares ‚turn-taking‘ stattfindet. Sich erst einmal für Stunden oder Tage aus der Kommunikation auszuklinken, bevor man antwortet, wäre undenkbar (vgl. Schulz, 2019, S. 137). Indem sie aber die Verbindung zu den sozialen Konventionen eines mündlichen Gesprächs herstellt, tritt die Häkchen-Funktion als nicht-menschlicher Akteur auf.

²³ Eine heiße Spur verfolgt Jorinde Schulz unter dem „Verfügbarkeitszwang“ (2019; vgl. unten).

Wie genau ‚handelt‘ ein nicht-menschlicher Akteur? Hier kommt der Netzwerk-Begriff der ANT ins Spiel: „actors [...] shape and contribute to the action through their association with other actors“ (ebd., p. 5). Akteure bilden ein Netzwerk, das umso stärker wird, je enger es verwoben ist. „Je zahlreicher und heterogener die wechselseitigen Verbindungen, [...] desto höher die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen Widerstands gegenüber alternativen Übersetzungen“ (Callon, 2006, S. 332). Kann die Häkchen-Funktion somit als alleinige Ursache für die veränderte Beziehungsgestaltung gesehen werden? Nein, ohne die Anknüpfung an bestehende Gesprächskonventionen wäre sie ineffektiv. Kausale Beziehungen werden in der ANT relativiert. Es gebe in der Welt, so Frauenberger in Anschluss an Bruno Latour (2005), „a wide spectrum from strong ordering to weakly structuring to not affecting action“ (2019, p. 5).

Die Netzwerk-Verbindungen haben eine technische Dimension, beinhalten aber auch kulturelle Bezüge, wie bestimmte Symbole oder (Sprach-)Bilder. Ein Schlüsselbegriff der ANT für solche Verbindungen ist die Übersetzung oder *Mediation*, denn sie bedeutet eine „*Verschiebung* ursprünglicher Handlungsziele eines Akteurs“ durch einen *Mediator* (Schäffer, 2013, S. 62, kursiv i.O.). Wir könnten die Häkchen also nicht nur als nicht-menschlicher Akteur, sondern noch präziser als Mediator auffassen.

In einer App erscheinen solche *Mediatoren* häufig als aus UserInnen-Sicht unveränderliche *Gegebenheiten*, als „arrangement[s] of actors that declares a particular understanding“ (Light et al., 2018, p. 887). Ein weiteres Beispiel hierfür wären medizinische Formulare, welche durch die alleinige Vorgabe eines Männlich- und eines Weiblich-Kästchens zum Ankreuzen binäre Vorstellungen von Gender verstärken (ebd., p. 887). Eben solche technischen Artefakte fallen jedoch nicht vom Himmel, sondern sind durch ganz bestimmte (un)bewusste kulturelle Vorstellungen und gouvernementale Rationalitäten bestimmt: „Recognition of this mutual shaping is integral to the walkthrough, which takes the researcher through a process of identifying cultural values embedded in app features and imagining how these features, in turn, seek to reinforce values among users“ (ebd.).

Die Walkthrough Method bedient sich dieser Überlegungen der ANT, um die Interpretation der technischen Gegebenheiten auf eine handfesten epistemische Basis zu stellen. Sie zielt dabei auf eine „detailed analysis of an app’s intended purpose, embedded cultural meanings, and implied ideal users and uses“ ab (Light et al., 2018, p. 881). Das empirische Vorgehen selbst strukturiert

sich zweigliggedrig, bestehend aus Bestimmung des Kontexts einer App sowie dem eigentlichen Walkthrough²⁴.

Kontext

Der erste Teil, den Light et al. Kontext²⁵ nennen, fragt nach dem „environment of expected use“ (Light et al., 2018, p. 889) der untersuchten App. Dabei wollen die Forschenden verstehen, „how an app’s designers, developers, publishers and owners expect users to receive and integrate it into their technology usage practices“ (ebd., p. 889). Die Art und Weise, wie solche Erwartungen bereits im Kontext einer App transportiert werden, lässt sich anhand dreier Kernbereiche analysieren: Vision, Operating Model und Governance. In der vorliegenden Arbeit habe ich die Kontextualisierung zweigeteilt: Die Vision wird zu Beginn des empirischen Teils beschrieben, das wirtschaftliche Operating Model zum Schluss. Darauf folgt als weitläufigere *Kontextualisierung* die Frage der Wissenschaftlichkeit, die zur Positiven Psychologie und zum US-Militär führt, aber aufgrund der Parallelen zur App noch an dieser Stelle besprochen wird. Die Governance spielt, wie noch diskutiert wird, in SuperBetter eine eher geringe Rolle, da sie von der Gouvernamentalität ‚geschluckt‘ wird (s. unten).

Vision

Die Vision einer App beinhaltet ihre expliziten Ziele und Zwecke, ihre Zielgruppe sowie anvisierte Szenarien ihrer Nutzung, welche meist über Materialien der UrheberInnen kommuniziert werden (Light et al., 2018, p. 889). Die Vision einer App sagt ihren UserInnen, „what it is supposed to do and, by extension, implies how it can be used and by whom“ (ebd.). In der Praxis mögen UserInnen sich oft anders verhalten, doch „understanding the app’s original vision provides a baseline for identifying user appropriation“ (ebd.), also die Art und Weise, wie NutzerInnen angesprochen und in Beschlag genommen werden. Die gängigsten Kanäle der Kommunikation einer solchen Vision sind sicherlich die App-Stores der Marktführer Google und Apple, über die Apps für Smartphones mit entsprechendem Betriebssystem heruntergeladen werden können.

Neben dieser recht standardisierten Präsentationsmöglichkeit nutzten die meisten Apps eigene Websites. Üblich sind aber auch „company blogs, marketing materials, press releases, and

²⁴ Meine Verwendung des mit Vorsicht einzusetzenden Wortes „eigentlich“ rührt daher, dass Light et al. ihre ganze Methode *Walkthrough Method* und diesen spezifischen Teil *Walkthrough* nennen (2018, p. 897).

²⁵ Wobei dieser Kontext in einem bedeutend enger gefassten Sinn gemeint ist als der größere, gesellschaftliche Kontext bzw. Notstand in der Dispositivanalyse.

public statements from representatives of the organisation that provides the app“ (ebd.). SuperBetter bespielt jede dieser Möglichkeiten, an die Öffentlichkeit zu treten, was das zu untersuchende Material wertvoll anreichert. Light et al. merken an, dass hier oft schon die „discursive and symbolic representation[s] (e.g., logos, colour schemes, images)“ (2018, p. 889) eingeführt werden, die sich dann durch das Interface ziehen.

Operating Model

Hierunter verstehen die AutorInnen der Walkthrough Method im Wesentlichen „business strategy“ und „revenue sources“ einer App (Light et al., 2018, p. 890). Kommerzielle Anbieter, wie sie im App-Markt überwiegen, verbreiten diese Informationen in der Regel nicht so öffentlichkeitswirksam wie ihre Vision oder andere, marketing-dienliche Inhalte. Als Quellen herangezogen werden können jedoch auch „company databases like Crunchbase“, die auf wirtschaftliche Belange spezialisiert sind und wertvoll Eckdaten wie „employee base, funding/investors, and recent acquisitions“ liefern. Im Fall von SuperBetter diene darüber hinaus die Crowdfunding-Plattform indiegogo als wertvolle Informationsquelle (s. unten: Kontext II).

Governance

Unter diesem Begriff subsumieren Light et al. die Art und Weise, „how the app provider seek to manage and regulate user activity to sustain their operating model and fulfill their vision“ (2018, p. 890). Dazu zählen rechtlich bindende Nutzungsverträge (Terms of Service)²⁶, aber auch subtilere Kommunikationsformen wie die „Frequently Asked Questions (FAQ) section, which generally offers informal governance by articulating community norms and preferred user practices“ (ebd., p. 891). Für die Analyse bieten die FAQs tatsächlich häufig wichtige Anhaltspunkte, da sie das Bild, das SuperBetter von seiner Sache (Resilienz), seiner Verwendungsform und seinen UserInnen hat, relativ deutlich explizieren.

Exkurs: Governance vs. Gouvernamentalität

Zu Verständniszwecken lohnt es an dieser Stelle, die Governance von der Gouvernamentalität abgrenzen (obwohl beide in der Realität eher zusammenfließen). Governance ist die ‚harte‘ Seite der Regierung, mit verbindlichen Sanktionen (wie z.B. dem Ausschluss aus einem Forum oder die Löschung eines Accounts). Ausgangspunkt der folgenden Überlegungen ist die Gegebenheit einer technologische Materialität, die gegenseitige Sichtbarkeit zwischen UserInnen herstellt.

²⁶ Deutsche Entsprechung: Allgemeine Geschäftsbedingung (AGB)

Hierbei wären „reporting systems“ (ebd., p. 890) eine typische Governance-Methode, wobei eine Meldung aufgrund wie auch immer unangemessener Inhalte zu ebenjenen disziplinarischen Konsequenzen führt. Die Governance beschreibt also einen äußeren Rahmen, eine Form der disziplinarischen Regierung (Deleuze, 1990), deren Überschreitung, z.B. durch explizite oder beleidigende Äußerungen, mit dem Ausschluss bestraft wird. Die Sichtbarkeit wäre in diesem Kontext eindeutig als Form der Überwachung zu interpretieren.

Gouvernementalität hingegen bezeichnet eine wesentlich subtilere, sanftere, flexiblere Form der Kontrolle, die „Führung durch Selbstführung“ (Lemke et al., 2000, S. 33). An der gleichen Gegebenheit, der gegenseitigen Sichtbarkeit zwischen UserInnen, gerät aus dieser Perspektive weniger eine offensichtlich strafende Melde-Funktion in den Blick, sondern eher die implizite Herstellung von subjektiver Konkurrenz, z.B. in Form von Punktelisten und UserInnen-Tabellen. In keinen AGBs steht, dass der Account einer Person, die sich z.B. im unteren Drittel der Tabelle befindet, gelöscht werden würde. Dennoch liegt die Wirkmächtigkeit solcher Prinzipien auf der Hand, und ihren subjektivierender Einfluss auf Individuen möchte die Gouvernementalitäts-Perspektive untersuchen. Die gegenseitige Sichtbarkeit dient einer produktiven Form der sozialen Kontrolle.

Das Interesse der vorliegenden Arbeit richtet sich eher auf Formen der Gouvernementalität als der Governance, weil sich hier im gegebenen Kontext der Resilienz meines Erachtens die gesellschaftspolitisch ‚heißen‘ und dringender zu beschreibenden Prozesse abspielen. Das muss aber keinesfalls allgemein so sein, bei Apps zu anderen Themen mag die ‚harte‘ und rechtlich verbindlich Governance durchaus relevanter sein²⁷.

Walkthrough

Nun zum Herzstück und zentralen „data-gathering procedure“ (Light et al., 2018, p. 891) der Walkthrough-Method, dem eigentlichen Walkthrough. Dieser beinhaltet „engaging with the app interface, working through screens, tapping buttons, and exploring menus“ (ebd.). Insbesondere hier findet sich die schon beschriebene ambivalent-pendelnde Haltung der/des Forschenden wieder: „Walking through the app requires the researcher assume a user’s position while applying an analytical eye to the process of acquiring the app, registering, accessing features and functionalities, and discontinuing use“ (ebd.)²⁸.

Ziel des Vorgehens ist die Erstellung eines Daten-Corpus, der aus detaillierten „field notes“ (Light et al., 2018, p. 891), aber auch Aufzeichnungen der App (in der Regel Screen-

²⁷ Ein Beispiel hierfür könnte die diversen Corona-Apps der europäischen Regierungen sein.

²⁸ Für eine subjektivierungstheoretische Problematisierung des User-Begriffes siehe Reckwitz (2006).

shots²⁹) besteht. Besondere Aufmerksamkeit liegt auf den materiell gegebenen Interaktionsmöglichkeiten der App, den „actions it requires and guides users to conduct“ (ebd.), mit Schwerpunkt auf der Frage „how users would perceive these as affordances or constraints“ (ebd.).

Die AutorInnen greifen hier auf das Mediator-Konzept der ANT zurück: „[A]n app’s mediator characteristics transform meaning through the interactions they invoke. They are embedded with culture because their meanings exist in reference to cultural texts and understandings that exist outside the app“ (ebd.). Typische Mediatoren seien laut Light et al. (2018, p. 891-892, kursiv i.O.):

- Das „*User interface arrangement*“, also wie die App UserInnen „via the placement of buttons and menus“ durch Aktivitäten führt (ebd.) – so sind manche Buttons oder Links groß, bunt und salient platziert, andere hingegen klein und grau ‚versteckt‘.
- „*Functions and features*“, die Aktivität ermöglichen oder auch erzwingen, wie z.B. Pflichtfelder oder die Möglichkeit, sich in ganz bestimmter Weise mit den Account anderer UserInnen zu verbinden.
- Der „*Textual content and tone*“, welcher alle Textfelder im Interface inhaltlich und stilistisch betrifft, z.B. die Beschreibung vorgegebener Kategorien oder die Wortwahl im Menü, denen im Zuge der Analyse eine „discursive power to shape use“ unterstellt wird.
- *Symbolic representation*: Dabei geht es um Aussehen und Erscheinung („look and feel“) der App. Welche Konnotationen oder Assoziationen ruft das Design hervor, welchen Eindruck erwecken Farbgebung und Schriftart, wie ist das visuelle Gesamterscheinungsbild („branding“), an welche kulturellen und habituellen Muster schließt es an?

Für die/den Forschende(n), so betonen auch Light et al., ist es wichtig, sich während der empirischen Untersuchung für all diese Facetten zu sensibilisieren, gerade weil sie gewohnheitsmäßig leicht in der Hintergrund geraten würden (2018, p. 892). Auf die genannten Mediatoren ist während des gesamten Walkthroughs zu achten. Die AutorInnen erläutern weiters Punkte, die dem Nutzungserlebnis einer App chronologisch folgen und nun bündig dargestellt werden.

²⁹ Die Analyse von Videomaterial oder allgemein längeren Bewegtbildern (z.B. kurzen Animationen) stellt eine besondere Herausforderung bei der ‚Übersetzung‘ in die schriftlich dominierte Form dar, welche wissenschaftliche Arbeiten zu haben pflegen. In SuperBetter gibt es nur in der Desktop-Version kurze Videos, deren Analyse für die Arbeit jedoch den Einbezug eines weiteren methodologischen Feldes bedeutet und den Umfang gesprengt hätte. Für detaillierte Überlegungen zur Videointerpretation siehe Hampl (2013).

Registrierung und Einführung

Die Art und Weise, wie neue UserInnen in die App eingeführt werden und welchen Anforderungen sie dabei ausgesetzt sind (Erstellung eines Account, Preisgabe persönlicher Daten, Vernetzung mit Social Media Profil etc.), macht diese ersten Schritte in einer App bereits hochrelevant (Light et al., 2018, p. 892). Oft werden in sog. „Welcome Screens“ bereits Erwartungen zur Nutzungspraxis und „subtle suggestions about the ideal user“ kommuniziert, die der offiziellen „Vision“ der App entsprechen (ebd.).

Alltäglicher Gebrauch

Hat die/der ForscherIn die einführenden Schritte abgeschlossen und ein Profil erstellt, gilt es, die spezifischen Funktionen, Möglichkeiten und Anforderungen der App in ihrem jeweiligen alltäglichen Gebrauch festzuhalten (Light et al., 2018, p. 893), was einen teilnehmenden Prozess über mehrere Tage oder Wochen bedeuten kann. Um alle Funktionen nutzen zu können, kann es ggf. notwendig sein, weitere Profile zu erstellen – in SuperBetter war das für die Erprobung der Allies-Funktion der Fall (s. unten: Allies und Community). Als Ausgangspunkt bietet sich das Menü einer App an, dessen Icons, falls vorhanden, darüber hinaus „key features that can symbolise cultural representations“ darstellen (ebd.). Anhand des Menüs können die Schritte in der App strukturiert beschrieben werden, was die Nachvollziehbarkeit der Analyse erleichtert.

Ausloggen und Verlassen der App

Neben dem Einstieg in die Nutzung einer App ist auch deren Beendigung eine ‚heiße‘ Phase. Üblicherweise sind die meist wirtschaftlichen Ziele von UrheberInnen einer App mit der Anbindung und Erhaltung einer möglichst großen Zahl von UserInnen verbunden. Ein Log-Out, das Löschen der App auf dem lokalen Speicher des Endgeräts, und insbesondere das Löschen des gesamten eigenen UserInnen-Accounts stehen den Interessen der App-BetreiberInnen also diametral entgegen. Entsprechend ‚sträuben‘ sich die meisten Apps dagegen: „Different apps attempt to retain user engagement in multiple ways“ (Light et al., 2018, p. 894), welche wiederum aufschlussreich sein können.

Die wichtigste Limitation des reinen Walkthroughs besteht sicherlich in der geringen Aussagekraft über die tatsächliche UserInnen-Praxis. Um sich dieser ohne aufwendige Methoden wie Interviews o.ä. anzunähern, können zusätzliche Materialien wie „App reviews, news articles“ oder „online user discussions“ herangezogen werden (Light et al., 2018, p. 896). In der vorliegenden

Arbeit ist das in begrenztem Ausmaß geschehen (siehe z.B. Analyse des Blog-Posts ‚Hero Training‘). Nichtsdestotrotz verweist diese Beschränkung des empirischen Rahmens auf eine grundsätzliche Limitation dispositivanalytischen Vorgehens, die ich weiter unten diskutieren werde.

Enactive Ethnography und Tracking One’s Own Path

Die eigene Beobachtung beim Walkthrough einer App ist also unweigerlich eine teilnehmende. Sie sollte in einer Form des Forschungs- bzw. Beobachtungstagebuchs, wie in der ethnografischen Feldforschung üblich, dokumentiert werden (Devereux, 1992). Eine App ist per se interaktiv aufgebaut; sie kann nicht einfach passiv rezipiert werden, sondern verlangt ein (je unterschiedliches) Maß an Aktivität, und sei es nur durch Gesten wie Tippen, Wischen oder Schütteln. Insbesondere Self-Tracking-Apps, mit denen SuperBetter, wie am Material zu zeigen sein wird, wesentliche Mechanismen (Tracking, Quantifikation, Gamification) teilt, bieten „Handlungsinitiativen, indem sie Handlungsziele festsetzen und eigenständige Reaktionen der Benutzer einfordern“ (Reichert, 2016, S. 192) – in diesem Fall eben, resilient(er) zu werden. Nur durch ein Nachvollziehen und zu gewissem Grad auch Ausführen dieser Handlungsinitiativen lässt sich die Funktionsweise der App sinnvoll erkunden.

Methodologisch führt das zu einer gewissen Problematik: Es ist nicht leicht, flüchtige digitale Gefüge zur Untersuchung überhaupt erst zugänglich zu machen und sie für LeserInnen einer schriftlichen Arbeit nachvollziehbar darzustellen. Es findet also ein ‚Übersetzungsprozess‘ zwischen der App selbst und dem Screenshot-gespickten Text statt, woraus für die/den ForschendeN die Notwendigkeit erwächst, ihre/seine Rolle als Übersetzers festzuhalten und zu reflektieren.

Der Soziologe Loïc Wacquant hat für einen von ihm entwickelten, aktiv teilnehmenden Forschungszugang den Begriff *Enactive Ethnography* geprägt (2014): „Dabei handelt es sich um eine umfassende Feldforschung, in deren Zuge die Forscher_in *das zu untersuchende Phänomen (bzw. einige Elemente davon) selbst durchlebt*, Schicht für Schicht dessen unsichtbare Eigenschaften freilegt und die (hier) wirkenden/ wirksamen Mechanismen testet“ (ebd., S. 99, kursiv i.O.). Wacquant argumentiert, dass diese „Form der intensiven Feldforschung, die darauf basiert, ein Phänomen [im Forschungsprozess, Anm. d. Ü.] aktiv auszuführen und zu durchleben – dazu geeignet ist, kognitive, konative und emotionale Schemata (also den Habitus) aufzudecken, die den Praktiken und der zu erforschenden Welt zugrunde liegen“ (ebd., S. 94). Eine starke körperlich bzw. leibliche Dimension, auf die sich Wacquant damit auch bezieht, fehlt beim Walkth-

rough von Apps zwar (Slunecko & Chlouba, 2020, para. 8), spielt in der vorliegenden Arbeit durch meine persönliche Ausführung des Mood-Trackings über zwei Wochen (s. unten: Secret Lab) durchaus eine gewisse Rolle, insofern ich meine Stimmung auch körperlich erlebt habe. Gerade hier gilt es aber, „den sachkundigen und empfindsamen Organismus der Beobachter_in als zentrales Untersuchungswerkzeug einzusetzen“ (Wacquant, 2014, S. 97).

Diese direkte Beteiligung als App-UserIn bedeutet, „möglichst tief in den Fluss des Geschehens einzutauchen, anstatt ihn nur vom Ufer aus zu beobachten“ (ebd., S. 98), und ist mit Risiken bzw. Herausforderungen behaftet: „dabei muss die Forscher_in mit Intention und Methode eintauchen und schwimmen. Denn die leichtfertige Hingabe würde dazu führen, dass wir im bodenlosen Strudel der Subjektivität ertrinken“ (ebd.).

Wie ist ein solches Schwimmen möglich? Es bedarf der permanenten Reflexion auf zwei Ebenen: im Material (Wie affiziert mich etwas, welche Lust oder welche Widerstände weckt es?) sowie auf methodologischer Ebene. Auch die HerausgeberInnen der *Verortungen des Dispositiv-Begriffs* betonen in ihrer Einführung, dass die Dispositivanalyse ein Forschungsstil und kein allgemeingültiges Rezept sei (Caborn Wengler et al., 2013, S. 11). Deshalb sind die „Forschenden dazu angehalten, sich mit ihren methodologischen Grundlagen stets und unter sich verändernden (eben disziplinären und gegenstandsbezogenen) Bedingungen wieder auseinanderzusetzen“ (ebd.). Das bedeutet, „[e]xistierende Kategorien, Analysewerkzeuge und Methodologien“ zu reflektieren, um „sowohl [...] das dem zu untersuchenden Gegenstand Spezifische als auch den dispositiven Forschungsstil weiterzuentwickeln, damit er dem jeweiligen Erkenntnisinteresse sensibel und der gesellschaftlichen Analyse gemäß angepasst, ‚übersetzt‘, produktiv transformiert werden kann“ (ebd.).

Mit welchen Kategorien, Analysewerkzeuge und Methodologien arbeitet die vorliegende Untersuchung? Aufgegriffen werden Konzepte aus der Kulturpsychologie, Soziologie, Kulturwissenschaften, Medienwissenschaften, usw.; Disziplinen, die am ehesten mit dem Überbegriff der Sozialwissenschaften einzufangen sind. Das ist notwendig, denn „[d]ie Dispositivanalyse selbst macht eine interdisziplinär sensibilisierte Positionierung der Forscher_in erforderlich [...] und bietet damit einen Ansatz, der der Komplexität gesellschaftlicher Wirklichkeiten gerecht zu werden versucht, ohne dabei die Vorteile disziplinärer Spezialisierungen einzubüßen“ (Caborn Wengler et al., 2013, S. 12).

Meine Haltung als Forscher folgt einem Kritikbegriff, den Nora Ruck, Thomas Slunecko und Julia Riegler in der Formel „Kritik als Haltung“ (2010, S. 55) pointiert ausgedrückt haben. Sie unterscheiden die beiden Momente der „emotionale[n] Erfahrung“ sowie „deren notwendige

Diskursivierung“ von Kritik, wobei letztere „jedoch erst durch die Erfahrung in Gang gesetzt wird“ (ebd., S. 59). Eine „Wirkung kann die Kritik allerdings erst entfalten, wenn sie auf eine theoretische Grundlage gestellt wird und über eine argumentative Rhetorik verfügt“ (ebd.) und mit einer Haltung formuliert ist, die auch die Selbstkritik nicht ausschließt – so wie für die Dispositivanalyse „das Moment der Selbstreflexion der Forschenden als Grundierung einer Kritikfähigkeit“ dient (Caborn Wengler et al., 2013, S. 13).

Auf das Thema Resilienz im Allgemeinen und SuperBetter im Speziellen bezogen, kann ich nicht behaupten, als Forscher eine rein ‚neutrale‘ Position einnehmen zu können. Tatsächlich stellt die Kulturpsychologie in Frage, ob es eine solche ‚objektive‘, außerweltlichen Beobachterposition der Psychologie überhaupt gibt³⁰ (Slunecko, 2017), und ob sie nicht eher als künstliche Trennung von wissenschaftlicher Profession und eigener Lebenswelt aufzufassen ist, die Forschung gleichsam apolitisiert (vgl. Ruck, Slunecko & Riegler, 2010, S. 55f.).

Diese Kritik wird von medienwissenschaftlicher Seite untermauert, wo Anna Tuschling wissenschaftliche Methoden als „genauso wenig neutral wie alle anderen Mittel bzw. Medien“ beschreibt und konstatiert: „Methoden sind politisch“ (2020, S. 173). Dementsprechend ist es auch die Zielsetzung der vorliegenden Arbeit, „die längst notwendige Aufmerksamkeit für die Verschränkung von Subjekt und Wissen mit der Sphäre des Sozialen und mithin mit der Sphäre des Politischen (wieder) in die Psychologie einführen oder präziser formuliert: den politischen und ethischen Gehalt von Wissenschaft explizit und damit verhandelbar zu machen“ (ebd., S. 56).

Das Nacherzählen des eigenen Beobachterstandpunktes und der lebensweltlichen Irritation als Forschungsanstoß bedeutet in der wissenschaftlichen Welt, mit einem „Schweigen über das eigene Leben“ zu brechen (Thomä, Schmid & Kaufmann, 2015, S. 8), und damit auch „auch mit dem Gesetz, das im Reich des Geistes über viele Jahrhunderte weithin gegolten hat: dass nämlich die Denker ihre Stimme erheben, jedoch nicht in eigener Sache sprechen, dass sie so tun sollten, als ginge es nicht um sie, als gäbe es sie eigentlich gar nicht“ (ebd., S. 9).

Die „Selbstaussprache hat ihren eigenen wissenschaftlichen Beglaubigungswert, insofern das Nacherzählen der eigenen Irritationen [...] nicht Selbstzweck ist“, sondern stattdessen das Ziel verfolgt, den eigenen, vermeintlich nur in privaten und persönlichen Umständen verwurzelten Standpunkt „ins Allgemeine zu heben und damit umfassendere Bedingungen seiner Möglichkeit erscheinen zu lassen“ (Slunecko, Ruck & Wienigk, 2014, S. 29), oder wie Ann Cvetkovich

³⁰ Donna Haraway hat eine solche Haltung als „The god trick of seeing everything from nowhere“ beschrieben (1988, p. 581).

es ausdrückt: „I’ve been looking for forms of testimony that can mediate between the personal and the social“ (2012, p. 15).

Im Material zu SuperBetter stecken viele kleiner Reflexionen, ohne die ein qualitativ-verstehender Zugang gar nicht möglich wäre. Was den Resilienz-Begriff allgemein angeht, habe ich meine frühe Irritation bei der ‚Begegnung‘ mit diesem bereits eingangs beschrieben und werde zum Ende der Arbeit (s. unten: Persönliches Nachwort) einen weiteren, von einem Jahr empirischer wie theoretischer Auseinandersetzung geprägten Versuch unternehmen, mein Verhältnis zu Resilienz zu reflektieren.

Limitation des Forschungszugangs

„Die Vermessung gouvernementaler Kraftfelder erlaubt keine Aussagen darüber, wie die Menschen sich tatsächlich in ihnen bewegen“, so Bröckling und Krasmann (2010, S. 28). Die Gouvernementalitätsanalyse unterscheidet sich somit von anderen Zugängen der qualitativen Sozialforschung, die auf „subjektive Verhaltensorientierungen und Sinndeutungen“ fokussieren (S. 28). Auch Light et al. schränken den Fokus ihrer Methode in dieser Hinsicht ein: „The walkthrough method we propose is used, not to test whether users respond to an interface in the ways its designers intended, but rather to illuminate the material traces of those intensions, and thereby to critically examine the workings of an app as a sociotechnical artefact“ (2018, p. 886).

Diese Einschränkung erscheint mir auf das vorliegende dispositivanalytische Vorgehen übertragbar. Sie ist wichtig, weil mit ihr die Anerkennung der Möglichkeit von Freiheitsgeraden, die in der konkreten lebensweltlichen Praxis von Individuen liegen, einhergeht: Als ganz bestimmte Subjekte adressierte Personen „lassen sich ebenso wenig auf diese Zuschreibungen reduzieren wie durch Technologien der Kontrolle determinieren“ (Bröckling & Krasmann, 2010. S. 30).

Wenn ich im Zuge meiner Analyse von ‚resilienten Subjekten‘ spreche, ist damit keinesfalls gemeint, dass alle Personen, die z.B. SuperBetter nutzen, sich auch den darin enthaltenen Anrufung entsprechend verhalten – oder in einem Bild von Bröckling und Krasmann: „Untersucht werden die Strömungen, welche die Menschen in bestimmte Richtungen ziehen oder mitreißen, und nicht, wie weit sie sich davon treiben lassen, sie nutzen, um schneller voranzukommen, oder aber versuchen, ihnen auszuweichen oder gegen sie anzuschwimmen“ (ebd., S. 28). Ein resilientes Selbst ist weder eine schlichte empirische Entität noch reine Einbildung zu verstehen, sondern als eine „Realfiktion“ (Bröckling, 2007, S. 35), ein Leitbild von Subjektivität,

das über die sich ihm in ihrer Selbstführung verschreibenden Individuen eine handlungsleitende Macht ausübt.

Mikrodispositiv: Empirie einer Resilienz-App

Warum SuperBetter?

Auch wenn SuperBetter eine (laut Firmenbranding sogar *die eine*) Resilienz-App ist, sind SuperBetter und Resilienz nicht gänzlich miteinander gleichzusetzen. SuperBetter liefert empirisches Material für eine Analyse der Resilienz in einem bestimmten Kontext – von dem sich jedoch, sofern sie gut begründet sind, Ableitungen bzw. Extrapolationen auf spezifische Subjektivierungsweisen und Problematisierungsformeln eines größeren Resilienz-Dispositivs ableiten lassen.

Angesichts der Allgegenwart des noch recht jungen Konzepts der Resilienz ließe sich aber durchaus fragen, ob es so etwas wie eine oder die Resilienz überhaupt gibt. Anders gesagt: Es gibt gar keine feste, eindeutig definierte Resilienz – Resilienz ist ein offener, umkämpfter Begriff; das, was der Diskurs und das Dispositiv aus ihr machen. Der Mehrwert von SuperBetter besteht darin, dass darin eine bestimmte Übersetzung aus dem abstrakten Konzept der Resilienz in konkrete Subjekt-Anrufungen und handlungspraktische Affordanzen stattfindet, welche sich methodisch anders und für mein Forschungsinteresse produktiver greifen lassen, als es beispielsweise eine Diskursanalyse zur psychologischen Resilienz-Fachliteratur tun würde.

Die Wahl der App SuperBetter als empirisches Herzstück dieser Arbeit hat inhaltliche, formale und methodologische Gründe. Inhaltlich, weil SuperBetter eine Version der Resilienz transportiert, die ideologisch wie personell stark von der Positiven Psychologie beeinflusst ist. Formal, weil SuperBetter, wie die Positive Psychologie allgemein, nun seit mehreren Jahren schlicht erfolgreich ist, also seine Version der Resilienz offensichtlich mit großer Reichweite an viele Menschen transportieren kann. Als Beleg dafür kann die Anzahl der SuperBetter-UserInnen („nearly a million people“), oder die Erwähnung in Artikeln international populärer Pressemagazine („The Best Therapy Apps For Mental Health, According To Therapists“)³¹ angesehen werden. Auf methodologischer Ebene empfiehlt sich SuperBetter als Aufhänger für eine Dispositivanalyse, da es mit der recht komplex strukturierten App und den zahlreichen gegenwartsdiagnostisch relevanten Phänomenen (Self-Tracking, Gamification, etc.), an die es anschließt bzw. die es weiter knüpft, umfangreiches und vielschichtiges Analyse-Material bietet.

³¹ <https://www.womenshealthmag.com/health/g29793180/best-therapy-apps/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020) Es gibt außerdem Artikel im Forbes Magazin und und Wall Street Journal (<https://www.forbes.com/sites/erikaandersen/2012/10/31/want-to-be-smarter-play-video-games/#4cf9567b4acb>; <https://www.wsj.com/articles/different-way-to-treat-depression-games-1399330535?tesla=y>; beide zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Kontext I: Vision

Im folgenden soll sich der App durch eine Darstellung ihrer Vision und dem Nachzeichnen ihrer selbst erzählten Entstehungsgeschichte, quasi ihrem ‚Ursprungsmythos‘, genähert werden.

SuperBetter

„SuperBetter builds resilience – the ability to stay strong, motivated and optimistic even in the face of change and difficult challenges. Playing SuperBetter unlocks heroic potential to overcome tough situations and achieve goals that matter most“³²

So beschreiben die EntwicklerInnen von SuperBetter ihre App auf einer eigenen Website, aber auch im *App Store* bzw. *Play Store* der beiden Smartphone-Anbieter Apple und Google. Im *Play Store* wurde die kostenlose App insgesamt 5.788 mal bewertet – mit durchschnittlich 4,4 von fünf Sternen (Stand: 02.01.2020)³³. Wie oft SuperBetter bereits heruntergeladen wurde, lässt sich aus der Perspektive eines einfachen Nutzers nicht bestimmen: Apple teilt diese Information nur mit den Inhabern der App, Google gibt immerhin eine vage Größenordnung von 100,000+ Installationen an. Laut Eigendarstellung im *App Store* handle es sich um „nearly a million people who have played SuperBetter so far“³⁴. Wie diese Zahl zustande kommt, wird jedoch nirgendwo präzisiert. Die Gründerin Jane McGonigal sprach im Herbst 2016 in ihrem gleichnamigen Buch von „more than 400,000 SuperBetter players“ (McGonigal, 2016, p. XI). Vertrieben wird die App aktuell durch das amerikanische Unternehmen SuperBetter, LLC³⁵ mit Sitz in Chicago.

Erstveröffentlichung

Eine erste Beta-Version wurde am 09.03.2012 auf dem populären South by Southwest-Festival veröffentlicht³⁶. Drei Monate später, am 24.06.2012, ging die Version 1.0.0 für Apple iOS Geräte online, deren Aufbau und Design seither im Großen und Ganzen unverändert geblieben ist³⁷ (s.

³² <https://www.superbetter.com> (zuletzt gesichtet am 03.10.2019)

³³ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.superbetter.paid&hl=en_US (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

³⁴ <https://apps.apple.com/de/app/superbetter/id536634968> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

³⁵ Entspricht in etwa der deutschen GmbH.

³⁶ Das meist unter seinem Kürzel SXSW bekannte Jahresevent in Austin, Texas, war ursprünglich ein alternatives Film- und Musikfestival, im letzten Jahrzehnt hat es sich zu einer Art Konferenz bzw. Messe für innovative Technologieunternehmen entwickelt (<https://www.zeit.de/digital/mobil/2012-03/sxsw-austin-highlight-2012/komplettansicht>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

³⁷ Siehe damalige Screenshots im entsprechenden Blog-Post: <https://blog.superbetter.com/its-coming-ios-app-on-the-way/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

unten: Versionsverlauf). Innerhalb einer Woche landete SuperBetter in den USA unter den fünf am häufigsten heruntergeladenen Apps der Kategorie ‚Health & Fitness‘³⁸. Eine Version für das Google-Betriebssystem Android wurde zwei Jahre später veröffentlicht, das User-Interface ist dabei im Vergleich zur Apple-Version leicht abgeändert worden. Diese Arbeit bietet keine gleichwertig erschöpfende Analyse von SuperBetter auf beiden Betriebssystemen, sondern konzentriert sich aus forschungsökonomischen Gründen auf die zuerst erschienene Apple-Version. SuperBetter ist nur auf Englisch verfügbar, auch wenn die EntwicklerInnen unter Frequently Asked Questions (FAQ) angeben, ihre App in Zukunft gerne mehrere Sprachen anbieten zu wollen.³⁹

Die Gründerin

Die Entstehungsgeschichte der App lässt sich anhand diverser Berichte in populären amerikanischen Zeitungen⁴⁰ bis 2011 zurückverfolgen. Außerdem existiert auf der Website von SuperBetter ein Blog, der seit Februar 2012 mit Posts bespielt wird.⁴¹ Die Entwicklung der App ist eng verbunden mit einem Namen: Jane McGonigal. Jahrgang 1977, machte sie 2006 ihren Ph.D. in Performance Studies an der University of California (UC), Berkeley (Dissertation: McGonigal, 2007) und hatte dort zeitweise einen Lehrauftrag für das Fach ‚Performance and Play‘.⁴² Aktuell arbeitet sie als „Director of Game Research + Development“ und „future forecaster“ beim *Institute for the Future* in Palo Alto, Kalifornien⁴³. In ihrem Lebenslauf stehen Consulting-Aufträge und „internal game workshops“ für zahlreiche große Unternehmen, darunter Intel, Nike, Disney, McDonalds, Microsoft und Nintendo.⁴⁴ 2011 wurde sie vom Weltwirtschaftsforum in Davos, wo

³⁸ <https://blog.superbetter.com/mobile-press-release/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

³⁹ <https://www.superbetter.com/faq> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁴⁰ u.A. The Economist (<https://www.economist.com/babbage/2011/07/18/jane-mcgonigal-picks-carrots>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020) und das Forbes Magazine (<https://www.forbes.com/sites/rahimkanani/2011/09/19/gaming-for-social-change-an-in-depth-interview-with-jane-mcgonigal/#593781267f3c>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁴¹ <https://blog.superbetter.com> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020); Jedoch schwankt die Kontinuität der Bespielung: 2013 erschien nur ein Post, 2016 gar keiner. Doch gerade in dem Jahr des ersten Erscheinens, 2012, ist die Rate an Blog-Posting dicht und für diese Rekonstruktion ergiebig.

⁴² <https://janemcgonigal.com/2010/12/24/game-design-performance-play-courses/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020); „I was the first person in the world to earn a Ph.D. studying the psychological strengths of gamers and how those strengths can translate to real-world problem solving“, so McGonigal in der Einführung zu ihrem Buch zehn Jahre später (2016, p. 3).

⁴³ <http://www.iftf.org/janemcgonigal/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁴⁴ Ebd.

sie auch Vorträge hielt, unter die ‚Young Global Leaders‘ gewählt⁴⁵. Laut ihrer Website ist es möglich, sie gegen Honorar und Erstattung der Reisekosten weltweit für Firmenvorträge zu buchen.⁴⁶

In einem Interview mit der New York Times im Februar 2011 antwortete McGonigal auf die Frage, was ihre nächsten Projekte in der Entwicklung von Videospiele seien: „I’m the creative director for Social Chocolate⁴⁷, which is a new game company where we are using the power of science and positive emotion and adding social connection to create games that can improve people’s real lives and strengthen their real-life relationships“⁴⁸. Diese Entwicklung dauerte etwa ein Jahr lang und wurde finanziell u.a. vom *Ardmore Institute of Health* unterstützt⁴⁹. Anfang 2012 wurde ‚Social Chocolate‘ mit folgender Erklärung in ‚SuperBetter Labs‘ umbenannt:

„Over the course of our year developing SuperBetter, we found our goals expanding, and at the end of the year, we held an all-staff meeting to take stock of how far we had come, and where we were going. / As we reflected on why we joined together in the first place, we realized all of us were drawn towards the same goal: to help make the world, and everyone in it, SuperBetter. SuperBetter wasn’t just a game we were creating; it was a mantra for everything we believed in.“⁵⁰

⁴⁵ <https://blog.ted.com/wef-announces-2011-young-global-leaders/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁴⁶ <https://janemcgonigal.com/contact-me/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁴⁷ Der Name *Social Chocolate* beziehe sich auf das Buch ‚Born To Be Good‘ des ebenfalls in Berkeley lehrenden Emotionspsychologen Dacher Keltner (2009), welches in dem zitierten Blog-Post folgendermaßen wiedergegeben wird: „*The smiles that punctuate our daily interactions, and the evolutionary relatives of the smile like the laugh and warm touch, are like social chocolate. They motivate us. They satisfy us. They are the reward we crave most*“ [kursiv i.O.].

⁴⁸ <https://bits.blogs.nytimes.com/2011/02/08/one-on-one-jane-mcgonigal-game-designer/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁴⁹ Eine private Stiftung mit Sitz im US-Bundesstaat Oklahoma, welche 1947 von Dr. Otey Johnson, einem Siebenten-Tags-Adventisten, gegründet wurde. Laut der Website der Stiftung habe der Gründer Zeit seines Lebens verstehen wollen, „how the adoption of healthy lifestyle habits improve individual health“ (<https://www.ardmoreinstituteofhealth.org/about-us>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020). In den letzten Jahren habe der Fokus dabei auf Ernährung und der Entwicklung einer ‚Full Plate Living‘ genannte Ballaststoff-Diät gelegen. Interessanterweise bewirbt McGonigal in einem Blog-Post vom 25.03.2012 exakt diese Methode als eigenes neues Power Pack: „Our biggest, most awesome Power Pack so far is our Full Plate Diet power pack, designed to help you get SuperBetter at losing weight. The Full Plate Diet is a diet with a twist — according to the research, most people have to eat MORE in order to lose weight“ (<https://blog.superbetter.com/super-calories-new-research-helps-you-get-superbetter-at-losing-weight/>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020) – jedoch ohne auf die eigene finanzielle Verschränkung mit der Ardmore-Stiftung hinzuweisen. Das propagierte Phantasma, abnehmen zu können, ohne auf einen ‚vollen Teller‘ verzichten zu müssen, passt nebenbei bemerkt zu den Beobachtungen kritischer Gegenwartsdiagnostiker wie Slavoj Žižek oder Robert Pfaller.

⁵⁰ <https://blog.superbetter.com/from-social-chocolate-to-superbetter-labs/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

In diesem Zitat sind bereits die religiösen Züge der Rhetorik von SuperBetter zu erahnen. Als oberstes Ziel wird nichts weniger als eine Verbesserung der Welt und jedes Menschen in ihr präsentiert.

Der Gründungsmythos

Parallel zu dieser schon reichlich mit Pathos geschmückten Entstehungsgeschichte existiert eine Art persönlicher Gründungsmythos von SuperBetter, der besagt, Jane McGonigal habe die Grundidee eines derartigen Spiels bereits 2009 gehabt, nachdem sie selbst eine schweren Gehirnerschütterung erlitten habe, und sich von den anhaltenden Symptomen erholen wollte. In einem Artikel in der New York Times vom 27.04.2012 sind die Ereignisse folgendermaßen geschildert:

„In July 2009, two months before her book was due, she bent down to pick up some papers in her office and hit her head on a cabinet on the way up. [...] Within 24 hours she was experiencing slurred speech, headaches, nausea and vertigo. She couldn't read, write or leave her bed. Doctors diagnosed a concussion and told her she'd be better in a week. A week later she wasn't, and they told her to wait a month. A month later she wasn't better, and they told her to wait three. At this point she became suicidal. ‚My mind was telling me I wanted to die‘ she said.“⁵¹

Auf diesen Punkt datiert sie den folgenden Ausspruch, welchen sie später auf der TEDGlobal Konferenz im Juni 2012, parallel zum Launch der SuperBetter App, zitieren wird: „I am either going to kill myself or I'm going to turn this into a game.“⁵² Anlass- und Abstoßungspunkt von SuperBetter war also offenbar ein Suizidgedanke. Die Welt ist, in McGonigals Diagnose, eine kaputte: ‚Reality is broken‘ (2011), lautet der Titel ihres ersten Buchs. Indem sie aber die Realität in ein allumfassendes Game verwandelt, wendet McGonigals das Blatt. Der Titel ihres Vortrags lautet ‚The game that can add 10 years to your life‘ und wurde bis heute über sieben Millionen mal angeklickt⁵³. Hier wird deutlich, dass das Spielen in der Welt von SuperBetter keine harmlose Freizeitbeschäftigung, sondern bitterer Ernst ist; es geht um nicht weniger als Leben und Tod.

⁵¹ <https://www.nytimes.com/2012/04/29/fashion/jane-mcgonigal-designer-of-superbetter-moves-games-deeper-into-daily-life.html> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁵² Transkript (07:19) unter: https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_the_game_that_can_give_you_10_extra_years_of_life/transcript (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁵³ Stand: 03.01.2019; die zehn Jahre errechnet sie aus durchschnittlich 7 Minuten, die resiliente Personen täglich länger leben würden (ohne Angabe von Quellen).

Doch was bedeutete „turn into a game“ eigentlich genau? McGonigal, so ein wohlwollender Artikel in der Online-Zeitung des San Francisco Chronicle, „took aim at the specific behaviors that were slowing her recovery. Inspired by video games, she translated healthy accomplishments into power-ups, superhero points and medals – all in the pursuit of recovery, called an ‚epic win‘.“⁵⁴ Ein konkretes Beispiel liefert die bereits zitierte New York Times: „Forbidden from drinking coffee, caffeine became a “bad guy”; baking cookies for the baristas downstairs was a source of points“.⁵⁵ Aber kein epischer Sieg ohne Verbündete: McGonigal „recruited allies (friends and family to work as a support group)“⁵⁶, von denen sie sich unterstützen, aber auch fordern ließ: „She asked her family and friends to call her every day with missions to complete, like look outside the window and enjoy the view, and walk a few steps farther than yesterday.“⁵⁷ Dabei dachte sich die Spielentwicklerin einen eigenen Fantasie-Charakter aus, den sie, basierend auf der amerikanischen TV-Serie ‚Buffy the Vampire Slayer‘, „Jane the Concussion Slayer“ nannte⁵⁸ – „This became my new secret identity, a way to start feeling heroic and determined instead of hopeless“ (McGonigal, 2016, p. 3). Bereits an diesen Zitaten fällt die Vielzahl an Metaphern aus dem militärisch-kriegerischen Bereich – in einer affirmativen, heroisch verklärten Darstellungsweise, die an Zeiten des Kalten Kriegs erinnert – auf: Superhelden vs. Böse Typen, Epische Siege, Medaillen, Alliierte/Verbündete, Missionen, Geheimidentitäten. Anspielungen und Lehnwörter aus dem Militär ziehen sich, ebenso wie militärisch anmutenden Bilder, durch den gesamten SuperBetter-Kosmos und prägen dessen diskursive Praxis.

Berichte von diesem zur Selbsthilfe erdachten ‚Spiel‘ fanden offenbar starken Anklang unter FollowerInnen ihres damaligen privaten Blogs, welche es zur Lösung ihrer eigenen Probleme selbst ausprobieren wollten: „She heard from readers who used the ‚SuperBetter‘ template to accomplish everything from getting a job to helping manage asthma. ‚It was very urgent,‘ she remembers. ‚The feedback was inspiring. People were writing, ‚I want a version for my son.‘ ‚I want a version for my wife.‘ It just felt like I was being called to focus on that“⁵⁹. Es war, dieser

⁵⁴ <https://www.sfgate.com/style/article/Jane-McGonigal-Game-on-with-SuperBetter-3375372.php> (SFG; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁵⁵ <https://www.nytimes.com/2012/04/29/fashion/jane-mcgonigal-designer-of-superbetter-moves-games-deeper-into-daily-life.html> (NYT; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁵⁶ SFG

⁵⁷ NYT

⁵⁸ Ebd.

⁵⁹ SFG

Selbstdarstellung zufolge, also ein uneigennütziges Nachgeben auf die dringenden Bitten anderer Menschen, die ebenfalls ‚ihre Ziele erreichen‘ wollten, welche zur Gründung von SuperBetter führte. Gleich, ob man dieser Erzählung glaubt, oder sie als nachträgliche romantische Verklärung einer lukrativen Geschäftsidee auffasst, es ist jedenfalls nicht zu leugnen, dass eine gewisse gesellschaftliche ‚Urgence‘ (Foucault, 1978) bestanden haben muss, einen fruchtbaren Boden, auf den SuperBetter bereits bei seiner Gründung gefallen ist und ohne den sein Wachstum nicht zu erklären wäre.

Im Klappentextes ihres bereits erwähnten Buches *SuperBetter: The Power of Living Gamefully* (McGonigal, 2016; deutsche Übersetzung: *Gamify your Life: Durch Gamification glücklicher, gesünder und resilienter leben*⁶⁰) wird die Entstehungsgeschichte – mit sieben Jahren Abstand und einer erfolgreichen App auf dem Markt – noch einmal nacherzählt:

„Unable to think clearly or work or even get out of bed, she became anxious and depressed, even suicidal. But *rather than let herself sink further, she decided to get better* by doing what she does best: she turned her recovery process into a resilience-building game. What started as a simple motivational exercise quickly became a set of rules for “post-traumatic growth” that she shared on her blog. These rules led to a digital game and a major research study with the National Institutes of Health. Today nearly half a million people have played SuperBetter to get stronger, happier, and healthier.“ [kursiv M.M.]⁶¹

Im Übergang vom Aktiv zum Passiv kann der kursiv gesetzte Satz als Schlüssel zum Verständnis eines der wirkmächtigsten Prinzipien der Ideologie hinter SuperBetter, und einem Großteil des psychologischen Resilienz-Diskurses allgemein, fungieren: Individuen sind ihres Glückes Schmied, sie sind selbst für ihr Ergehen verantwortlich und können, ja müssen dieses aktiv gestalten. Äußerliche Einflüsse werden als Zufall oder Pech, an dem sich nichts ändern lässt, ausgeblendet. Im Fall von McGonigals Bürorunfall mag das noch plausibel klingen, ideologisch entscheidend ist aber die Übertragung dieser individuums-zentrierten Sichtweise auf strukturelle Probleme wie Armut und Gesundheitsrisiken oder auch den Klimawandel (Henkel et al., 2018) – wie sie, wie noch zu zeigen ist, in SuperBetter und im Resilienz-Diskurs allgemein praktiziert wird. Solche strukturellen Zusammenhänge gibt es eben auch, und sie in der Figur des aktiv-

⁶⁰ Die Tatsache, dass Resilienz in den Titel aufgenommen wurde, unterstreicht die gegenwärtige Popularität des Begriffs. In Deutschland wird das Buch ausschließlich als E-Book vertrieben und auf der Website des Verlags mit „Das erste Buch zur Gamification jetzt auf Deutsch“ beworben ([https://www.herder.de/leben-shop/gamify-your-life-ebook-\(epub\)/c-28/p-6005/](https://www.herder.de/leben-shop/gamify-your-life-ebook-(epub)/c-28/p-6005/); zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁶¹ Zit. nach: <https://www.amazon.com/gp/product/0143109774> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

selbstgestalterischen Individuums zu verleugnen, kann als einer der zentralen Merkmale des gegenwärtigen Neoliberalismus angesehen werden (Brown, 2015, zit. nach Graefe, 2018, S. 156). Wie dem (Lügen-)Baron Münchhausen an seinem eigenen Zopf, gelingt es McGonigal, sich förmlich selbst aus dem Sumpf zu ziehen. Das zwischenmenschliche Umfeld, in dem das Ganze statt findet, z.B. die oben noch erwähnte Hilfe ihrer Freunde und Familie, fällt entweder ganz unter den Tisch (ebenso wie der ökonomische Kontext einer weißen US-amerikanischen AkademikerInnenfamilie⁶²) oder wird als das erfolgreiche Rekrutieren und Nutzen ‚sozialer Ressourcen‘ dargestellt.

Das Versprechen: Posttraumatisches Wachstum

Auch für die Namensgebung liefert McGonigal in ihrem Buch eine persönlichere Erklärung, als sie das oben zitierte Statement zur Namensänderung im Blog-Post von 2012 bietet:

„Not everybody has a concussion, and not everyone wants to be ‚the slayer‘ so I renamed the game SuperBetter. Why SuperBetter? Everyone had told me to ‚get better soon‘ while I was recovering from the concussion, but I didn’t want just to get better, as in back to normal. I wanted to get superbetter: happier and healthier than I’d been before the injury.“ (McGonigal, 2016, p. 4)

Indem das allgegenwärtige Prinzip der Steigerung auf persönliche Krisen ausgeweitet wird, klingt bereits eine Denkfigur an, die sich stark im Dunstkreis der Positiven Psychologie (PP) – die meistens gemeint ist, wenn in SuperBetter von *Science* die Rede ist – befindet⁶³: Posttraumatisches Wachstum⁶⁴ (Calhoun & Tedeschi, 2014; Maercker & Augsburger, 2019, S. 30; zur ursprüngliche Idee s. Frankl, 1973).

Auf dieses Prinzip führt McGonigal die Wirksamkeit ihres Spiels, von der sie erst selbst überrascht gewesen sei, bei sich und vielen anderen zurück: Menschen mit Depressionen oder

⁶² McGonigals Zwillingsschwester Kelly unterrichtet Psychologie und Management an der Stanford University (<https://www.gsb.stanford.edu/faculty-research/faculty/kelly-m-mcgonigal>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁶³ Zur genaueren Verbindung hier ein statement vonseiten der PP: „When Martin Seligman started the positive psychology movement in the early 90s, he devoted a significant portion of his research to the positive personal development that follows a traumatic encounter. His analysis indicated that post-traumatic growth in adult individuals marked a higher level of physical and psychological functioning in them. Also, they showed greater resilience and solution-focused coping during future stressful encounters they experienced. Seligman suggested that PTG is not merely a by-product of trauma; it acts as a catalyst to bring about the cognitive restructuring that helps us grow as better human beings (Fredrickson, 2004).“ (<https://positivepsychology.com/post-traumatic-growth/>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁶⁴ Im Deutschen ist auch der Begriff Posttraumatische *Reifung* üblich, mir erscheint jedoch das *Wachstum* näher am englischen Original der post-traumatic *growth*.

tödlichen Erkrankungen wie Krebs „talked about feeling happier, even though they were in pain, even though they were tackling the toughest challenges of their lives. At the time, I thought to myself, What on earth is going on here?“ (McGonigal, 2016, p. 5). Nachdem McGonigal sich gesundheitlich halbwegs erholt habe, sei sie in die wissenschaftliche Literatur (sprich: PP) getaucht, und teilt ihre Erkenntnisse nun mit den LeserInnen:

„And here’s what I learned: some people get stronger and happier after a traumatic event. And that’s what was happening to us. The game was helping us experience what scientists call post-traumatic growth, which is not something we usually hear about. More commonly, we hear about post-traumatic stress disorder, in which individuals experience ongoing anxiety and depression. But research has shown that traumatic events don’t always lead to long-term difficulty. Instead, some individuals find that struggling with highly challenging life circumstances helps them unleash their best qualities and eventually lead happier lives.“ (ebd., p. 5)

Anschließend zitiert McGonigal die „top five things that people with post-traumatic growth say“ (ebd., p. 5)⁶⁵ und vergleicht sie mit den „Regrets of the Dying“, welche die australische Hospiz-Pflegerin Bonnie Ware weltweit als universell ermittelt habe (ebd., p. 5-6; vgl. Ware, 2012)⁶⁶, und stellt fest, letztere wären „the *exact opposite*“ (McGonigal, 2016, p. 6) des post-traumatischen Wachstums. Daraus folgert sie: „Looked at this way, post-traumatic growth – or getting superbetter⁶⁷ – seems like a pretty strong candidate for the single most desirable personal transformation anyone could hope to undertake“ (ebd., pp. 6-7). Um in der militärischen Metaphorik zu bleiben: Hier werden rhetorisch schwere Geschütze aufgeföhren. Denn im Umkehrschluss könnte man sagen: Wer sich nicht der Herausforderung stellt, SuperBetter werden zu wollen, wird auf seinem Totenbett von Reue gequält werden.

Doch zurück zum Text – hier liegt die nächste Frage bereits auf der Hand: Wie ist diese persönliche Transformation zu erreichen? In den folgenden Sätzen bietet McGonigal eine bemerkenswerte Argumentationskette, die einer genaueren Betrachtung lohnt: „Research shows

⁶⁵ „1. My priorities have changed. I’m not afraid to do what makes me happy. – 2. I feel closer to my friends and family. – 3. I understand myself better. I know who I really am now. – 4. I have a new sense of meaning and purpose in my life. – 5. I’m better able to focus on my goals and dreams“ (McGonigal, 2016, p. 5)

⁶⁶ „1. I wish I hadn’t worked so hard. – 2. I wish I had stayed in touch with my friends. – 3. I wish I had let myself be happier. – 4. I wish I’d had the courage to express my true self. – 5. I wish I’d lived a life true to my dreams, instead of what others expected of me.“ (McGonigal, 2016, p. 6)

⁶⁷ Man achte auf die geschickte Platzierung ihres Markenbegriffs, die eine Gleichsetzung mit posttraumatischem Wachstum impliziert.

that not everyone who experiences a trauma goes on to have post-traumatic growth. So what exactly is the right process? More important, is there any way to experience these benefits *without having a trauma?*“ (ebd., p. 7; kursiv i.O.). Die Ableitung des letzten Satzes aus den beiden vorherigen erinnert an die Pirouette im Eiskunstlauf: Ein Sprung bei gleichzeitiger Drehung. Ging es zuerst darum, wie Menschen trotz traumatischer Umstände weiterleben zu können, oder eben nicht (= Resilienz im ursprünglichen Sinn), zielt der letzte Satz bereits auf die Ausbeutung von Resilienz-Ressourcen als Mittel zum Zweck der Selbstoptimierung, ohne das lästige Trauma. Mit anderen Worten: Wie können wir die transformativen Einsichten von Menschen, die durch traumatische Erfahrungen gegangen sind, erleben und nutzen, ohne uns selbst die Hände schmutzig zu machen? Eine Antwort auf diese Frage findet McGonigal wiederum bei der Positiven Psychologie, namentlich dem Konzept des „post-ecstatic growth“ von Ann Marie Roepke (2013, p. 280), damals Doktorandin am *Positive Psychology Center* der University of Pennsylvania und zeitgleich eine der SuperBetter Scientists (s. unten: Kontext III)⁶⁸:

„And here’s what I discovered: you can experience the benefits of post-traumatic growth without the trauma, if you are willing to undertake an extreme challenge in your life—such as running a marathon, writing a book, starting a business, becoming a parent, quitting smoking, or making a spiritual journey. Researchers call this *post-ecstatic growth*. Ann Marie Roepke [...] describes it as “gains without pains”- or at least, far fewer pains. It works the same way post-traumatic growth does, except you get to choose your own challenge. Instead of waiting for life to throw a terrible trauma at you, you can cultivate post-ecstatic growth at any time by intentionally undertaking a meaningful project or mission that creates significant stress and challenge for you. This stressful adventure you’ve chosen for yourself creates the necessary conditions for you to struggle and grow as much as someone who is battling a trauma.“ (McGonigal, 2016, pp. 7-8; kursiv i.O.)

Gemäß dem kapitalistischen Phantasma vom Wachstum ohne negative Nebeneffekte lautet das Versprechen also: Posttraumatisches Wachstum für jeden – ohne von außen einbrechende traumatische Erfahrungen⁶⁹, und fokussiert stattdessen auf eigene, aktiv ausgewählte (und in der Regel unternehmerisch ertragreiche) Ziele – die jedoch hoch genug gesteckt sein müssen, um „signifikanten Stress“ auszulösen. Diejenigen, deren Leben nicht schon voll von bedeutungsvollen Missionen ist, können sich eigene Herausforderungen setzen, um ihr Selbst nach SuperBetter-

⁶⁸ <https://blog.superbetter.com/our-superbetter-scientists/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁶⁹ Die Ähnlichkeit zu dem an anderer Stelle beworbenen Versprechen des Abnehmens, ohne auf einen vollen Teller verzichten zu müssen, könnte als unfreiwillige Komik gedeutet werden.

Rezept zu optimieren: „If you’re *not* facing an extremely stressful challenge at the moment, but you still want to become stronger, happier, braver, and more resilient, just pick a meaningful and challenging goal for yourself – and then follow these rules as you try to achieve it. You will have the satisfaction of doing something extraordinary and start to unlock the benefits of post-ecstatic growth.“ (ebd., pp. 9-10; kursiv i.O.). Die weiterführenden Implikationen des Posttraumatischen Wachstums als Verheißung und die Frage, auf welchen gesellschaftlichen Notstand diese Verheißung antwortet, werden noch ausführlicher diskutiert werden (s. unten: Posttraumatisches Wachstum).

Walkthrough der App

Nachdem ein erster Kontext von SuperBetter gegeben ist, beginnt nun der Teil der Empirie, in dem ich die SuperBetter tatsächlich schrittweise ‚durchgespielt‘ habe.

Einführung und Registrierung

Öffne ich die App, erscheint das Logo von SuperBetter mit dem Text (Abb. 2): „SuperBetter ist Strength. SuperBetter helps build personal resilience: the ability to stay strong, motivated and optimistic even in the face of a tough challenge“. Auch wenn dieser Slogan im ersten Moment bereits aus dem App Store bekannt zu sein scheint (s. oben), wurde er tatsächlich leicht abgeändert: statt „builds resilience“ steht hier „*helps build personal* resilience“ sowie, statt allgemeinen „change and difficult challenges“, die Einzahl „*a tough challenge*“ (kursiv M.M.). Diese Formulierung soll wohl die UserInnen direkter ansprechen und persönlicher wirken, das Individuelle wird verstärkt betont.

Die erste erkennbare Interaktionsmöglichkeit besteht darin, auf einen pinken Button mit der Aufschrift „I WANT TO PLAY“ tippen zu können, oder aber nach rechts zu wischen, wo ein weiteres Bildfeld am rechten Bildschirmrand gerade so erkennbarer ist. Dass da noch mehr ist, deuten auch die sechs unscheinbaren Punkte unterhalb des Bildfeldes an, von denen nur der äußerste farbig hinterlegt ist. Durch Wischen nach rechts bekomme ich eine Bildstrecke zu sehen (Abb. 3).

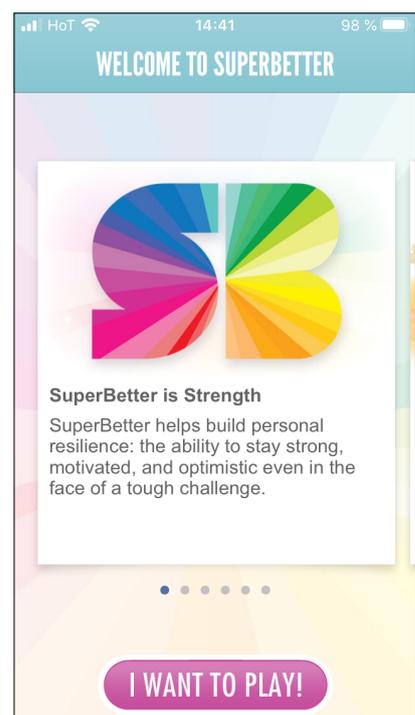


Abb. 2: Welcome to Superbetter

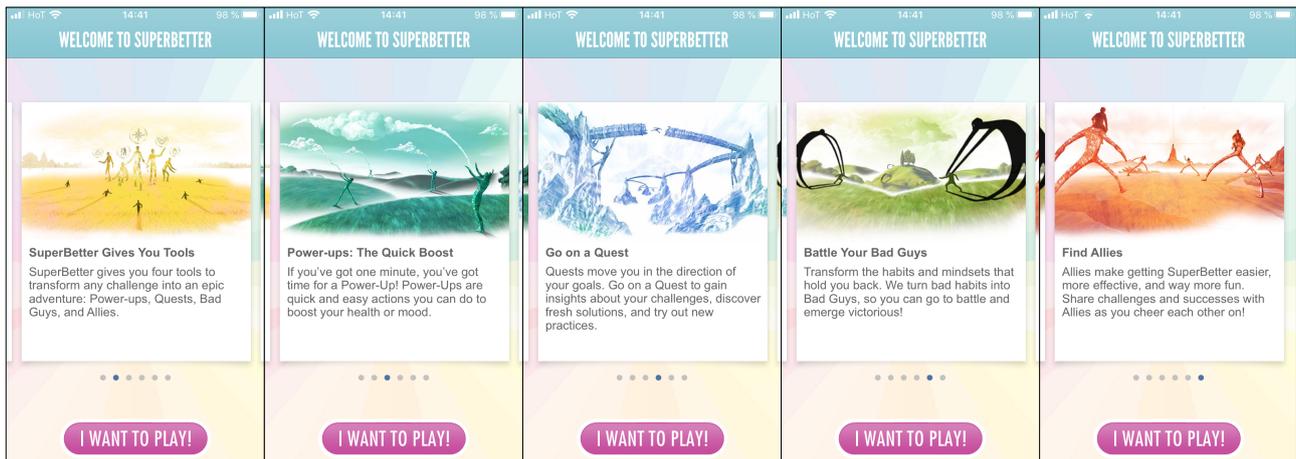


Abb. 3: *Bildstrecke* (zusammengeschnitten aus mehreren Screenshots der Einführung)

Tippe ich nun also den pinken Button an, werde ich aufgefordert, mich anzumelden, entweder als bestehender User oder indem ich einen neuen Account anlege. Eine Möglichkeit, ohne Anmeldung auf Inhalte der App zuzugreifen, besteht folglich nicht. Als erstmaliger Nutzer muss ich also auf den Button für einen neuen Account tippen, wo ich noch einmal vor die Wahl gestellt werde: Ich kann mich entweder direkt über mein Facebook-Profil einloggen, wofür nur eine einmalige Passwort-Eingabe erforderlich ist, oder aber selbstständig einen neuen Account erstellen, was die manuelle Eingabe von Nutzname, E-Mail, Passwort (zweimalig) und die Bestätigung der ‚terms and conditions‘⁷⁰ mit dem Zusatz, dass ich mindestens 13 Jahre alt sein muss. Unter diesen Gegebenheiten erscheint eine Verbindung mit dem eigenen Social Media Profil einfacher und praktische naheliegender. Obwohl realistisch mehrere Optionen offen stehen, werden die UserInnen subtil zu einer ganz bestimmten Verhaltensweise hin ‚gestoßen‘, welches dem Wirkprinzip des ‚Nudging‘ entspricht (für eine Untersuchung aus gouvernementalitätstheoretischer Perspektive vgl. Bröckling, 2017, S. 174-196). Durch eine Account-Erstellung über den Facebook-Log-In würde ich der App einen Zugriff auf mein eigenes, einzigartiges, und obligatorisch unter Echtnamen laufendes, digitales Profil (Bernard, 2017) erlauben, mich also quasi als tatsächliche Person erkennen zu geben (anstatt als eine frei erstellbare Mailadresse mit selbstgewähltem Namen aufzutreten). Gleichzeitig würde ich zur Verfeinerung und individuellen Anpassung ebendieses Profils beitragen, da Facebook nun ebenfalls wissen würde, dass (und womöglich wie oft) ich SuperBetter nutze.

Nachdem ich die Registrierungs-Daten sozusagen ‚händisch‘ ausgefüllt habe und durch diesen Mehraufwand ein Profil erstellt habe, welches (zumindest ohne größeren technischen Aufwand) nicht auf meine reale Identität rückführbar ist, werde ich zum nächsten Schritt des Re-

⁷⁰ entspricht den deutschen ‚Allgemeinen Geschäftsbedingungen‘ (AGBs).

gistrierungsprozesses geleitet, der mit der Aufforderung ‚CHOOSE YOUR CHALLENGE‘ übertitelt ist (Abb. 4). In einem Einleitungstext wird das narrative Muster eines Helden bemüht, der ein episches Abenteuer erlebe, welches immer auch Unglück und Widrigkeiten enthalte – die richtige Reaktion darauf wird direkt mitgeliefert: „face, accept, and overcome“. Es folgt die Frage, was mir als User ‚am meisten‘ dabei im Weg stehe, „meine Ziele zu erreichen“. Die standardmäßig voreingestellte Kategorie lautet: „I’m just getting SuperBetter“ – womit die oben gestellte Frage in keiner Weise beantwortet ist. Alternativ kann ich durch Nach-Unten-Wischen aus einer vorgegebenen Liste an „Herausforderungen“ auswählen, wofür zwei Anreize argumentiert werden: „to focus your journey and customize your SuperBetter experience“.

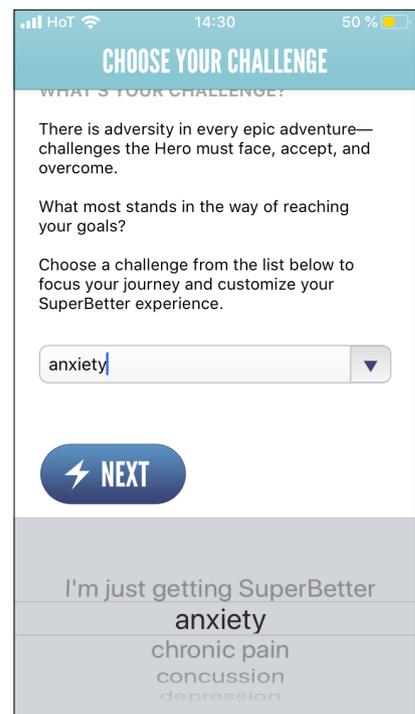


Abb. 4: Choose your Challenge.

Die Liste enthält folgende Optionen: *anxiety, chronic pain, concussion⁷¹, depression, eating healthier, losing weight, lowering stress, more energy, physical injury, sleeping better, transition, will power!, working out, other*. Wähle ich die Restkategorie *other*, werde ich in einem zusätzlich erscheinenden Feld gebeten, diese in freier Texteingabe zu spezifizieren.

Entscheidend ist, dass ich eine Wahl treffen *muss*, um überhaupt weiter zu kommen und SuperBetter spielen zu können. Indem die App diese und nur diese Interaktion als ‚gatekeeper‘ setzt, spiegelt sich gemäß der Leitfrage nach den Objektivationen eine Einschreibung wider, die lauten könnte: Herein darf nur, wer bereit ist, eine Challenge auszuwählen und sich dieser zu unterziehen. Worin die Challenge im Konkreten besteht, wird bewusst offen gelassen – was zählt, ist der Modus.

Inhaltlich erscheinen mit dieser Auflistung mehrere Punkte bemerkenswert, insbesondere die Nebeneinanderstellung – und damit implizierte Gleichsetzung – von:

- psychischen und körperlichen Leiden (*anxiety/physical injury*)
- medizinisch-diagnostischen Fachbegriffen und und eher alltagssprachlich-vagen Formulierungen (*concussion/lowering stress*);
- positiven wie negativen Begriffen (*depression/will power!*)

⁷¹ = Erschütterung, Stoß, Gehirnerschütterung (<https://de.langenscheidt.com/englisch-deutsch/concussion>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Beim Lesen von oben nach unten klangen die ersten Begriffe für mich wie heiteres Stelldichein dessen, was westliche Individuen im 21. Jahrhundert quälen kann. Dazu gesellten sich aber zunehmend Floskeln der Beratungs- und Selbsthilfe-Literatur, allen voran *will power!*, welches interessanterweise als einziges Wahloption mit einem zusätzlichen Satzzeichen versehen ist, welches in diesem Fall wohl Elan und Entschlossenheit dieser Auswahl unterstreichen soll.

Auch wenn die Ziele ohne inhaltlichen Bezug nebeneinander gestellt sind, eint sie doch der grundlegende Modus der Challenge. Was bedeutet das? Die hier vorgestellten Themen sind Challenges mit offenem Ende. Sie entsprechen nicht einer dichotomen („gesund/krank“ als absoluter Unterschied), sondern einer kontinuierlichen Logik („weniger gesund/gesünder“ als relative Abstufungen), so dass Steigerung jederzeit potentiell möglich ist, da es immer noch „Luft nach oben“ gibt. Ein „Mehr“ an Energie oder ein „Weniger“ an Stress erscheinen immer wünschenswert. Nach dieser Sichtweise unterscheiden sich Depression und die Challenge *more energy* höchstens quantitativ, als unterschiedlichen Stufen des psychischen Verbesserungsbedarfs. Dazu passt eine weitere Beobachtung: Je nachdem, welche Challenge ich wähle, werden mir entsprechende Power-Packs vorgeschlagen.

Bei den Power Packs handelt es sich um vorgefertigte Pakete, die jeweils eigen Kombinationen unterschiedlicher *To Do*'s enthalten (s. unten). Eine Übersicht findet sich auf der Webseite⁷², wo sich die Power Packs auch noch einmal übersichtlich nach Challenge sortieren lassen (Abb. 5).

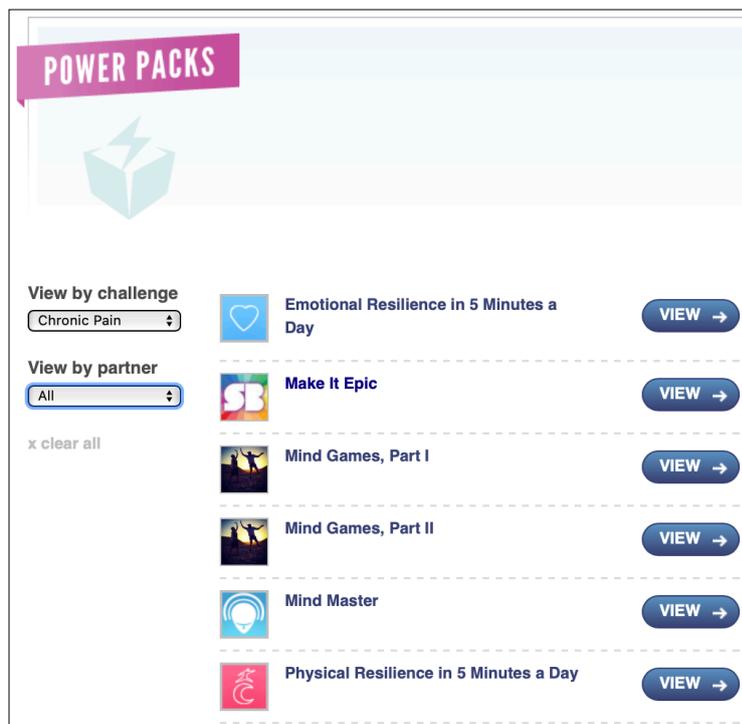


Abb. 5: Screenshot der Web-Version: *Power Packs*

⁷² https://www.superbetter.com/power_packs?mine=true (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Bei Betrachtung der für die jeweiligen Challenges vorgeschlagenen Power-Packs fällt auf, dass *Concussion*, *Will Power!*, *More Energy* und *Sleeping Better* zu jeweils ein und demselben Power-Pack – *Make It Epic* – führen. Dieses erscheint somit als eine Art ‚Allheilmittel‘ für ein besseres Leben voller Willenskraft, Energie und besserem Schlaf. Zu der Frage, was genau Power-Packs nun sind, noch einmal ein frühes Posting im SuperBetter-Blog (vom 24.04.2012):

„Power Packs are at the heart of what it means to live a SuperBetter life. A Power Pack creates a series of quests that should take the average player two to six weeks to complete. We like to think of Power Pack as ways to form specific habits, or complete a short term goal. When you’ve mastered a Power Pack, you’ve adopted a mindset that’ll help you lead a stronger life. [...] Power Packs are the backbone of SuperBetter: they’re guided journeys that give players a clear sense of progress, a tangible destination, and every step in between. Even if the Power Pack doesn’t match up exactly with your goal, it’s a way to know you’re on the right track.“⁷³

Explizit zur Resilienz-Steigerung gibt es vier Power Packs: *Emotional-*, *Mental-*, *Physical* und *Social Resilience in 5 Minutes a Day*. Als Zielgruppe – „recommended for“ wird angegeben: „Anyone and everyone!“ (Abb. 6). Der blaue Like-Button oben links verweist auf das omniprä-

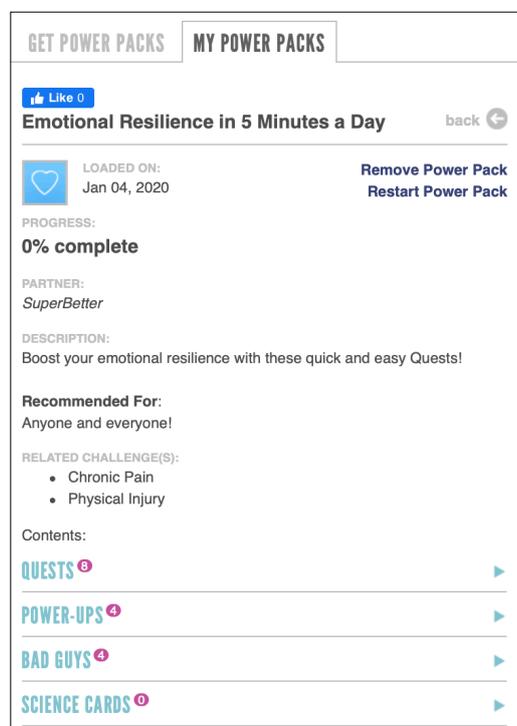


Abb. 6: Screenshot der Web-Version: *Emotional Resilience in 5 Minutes a Day*

⁷³ <https://blog.superbetter.com/meet-chelsea-the-game-design-in-superbetter/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

sente Angebot, SuperBetter mit dem eigenen Facebook-Profil zu verknüpfen, wodurch beide Dienst ihre Daten zu meiner Person sowie Aufzeichnungen über mein Online-Verhalten in Form von Cookies etc. miteinander austauschen könnten (vgl. Zuboff, 2018). Die Fortschritts-Anzeige in Form einer präzisen Prozentangabe reflektiert das oben zitierte Thema des „clear sense of progress“, bei dem jeder einzelne Zwischenschritt erfasst und dem User zu Motivationszwecken rückgemeldet werden könne. Auf eine genaue Passung zwischen Individuum und Programm komme es dabei gar nicht so sehr an, solange die grobe Richtung – welche das ist, wird noch aufzuzeigen sein – stimmt.

Kurz nach der Anmeldung erhalte ich eine E-Mail an die angegebene Adresse, welche mir zum Start ein paar „hilfreiche Tipps“ zu geben verspricht, welche konkret in Erklärungen zur ersten Orientierung in der relativ komplexen Struktur von *SuperBetter* bestehen. Außerdem wird in der Mail bei offenen Fragen auf die FAQs verwiesen. Beworben wird darüber hinaus die Community, der Blog, das bereits zitierte Buch von Jane McGonigal und ihr TED-Talk. Die Kanäle von *SuperBetter* auf Twitter⁷⁴ und Facebook⁷⁵ sind verlinkt.

Aufbau

Die Struktur des User-Interfaces der *SuperBetter*-App lässt sich hinsichtlich einer horizontalen und einer vertikalen Achse beschreiben. Die horizontale Gliederung erfolgt anhand des Menüs, welches in einer Leiste am unterer Bildschirmrand dargestellt ist. Zentraler Ausgangspunkt ist das beim Öffnen der App standardmäßig angezeigte Fenster *To Do* (Abb. 7). Links davon gibt es die Menüpunkte *Activity* und *HQ*, rechts *Profile* und *More* (About, FAQ, Feedback, AGBs, Einstellungen). Das Feld *To Do* sticht in dieser homogenen Reihe nicht nur durch die prominente Platzierung in mittlerer Position, sondern auch die bunte Farbgebung des *SuperBetter*-Logos, die überdurchschnittliche Größe und die halbrunde Form hervor.

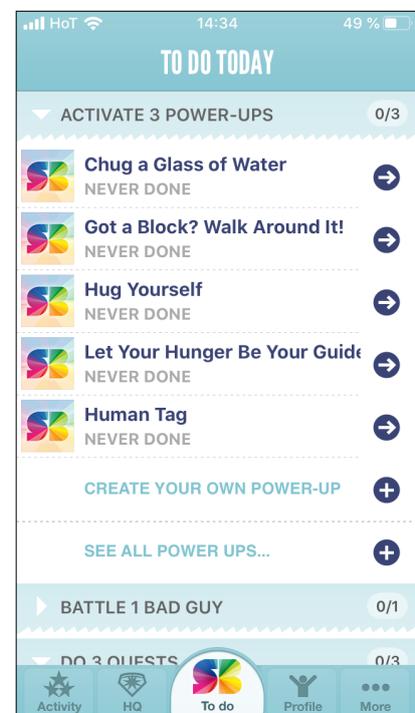


Abb. 7: *To Do (Today): Power-Ups*

⁷⁴ <https://twitter.com/superbetter> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁷⁵ <https://www.facebook.com/superbetter> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020). Diese Seite dient der äußeren Repräsentation und ist nicht zu verwechseln mit der *SuperBetter Official Community Group* (s. unten).

To Do

Der Inhalt gliedert sich wiederum vertikal in drei Untergruppen, die sich beim Scrollen von oben nach unten sukzessive ausklappen:

- *Activate 3 Power-Ups*
- *Battle 1 Bad Guy*
- *Do 3 Quests*

Power-Ups

Was sind Power-Ups? Die Wortschöpfung *Power-Up* kommt aus der Videospiele-Kultur und „bezeichnet ein Objekt, das die Spielfigur meist durch einfache Berührung aufnehmen kann und das sie für einen begrenzten oder unbegrenzten Zeitraum mit besonderen Fähigkeiten ausstattet; beispielsweise läuft sie schneller, springt höher oder schießt genauer“⁷⁶.

Praktisch handelt es sich bei den Power-Ups in Super Better um kleine, im Imperativ formulierte Texte, welche mich auffordern, Dinge zu tun, die offenbar positive Reaktionen in mir erzeugen sollen, was teils mit einer Art Alltagswissen, teils nicht näher zitierten wissenschaftlichen Studien begründet wird. Die beim ersten Öffnen vorinstallierten Power Packs (später kann ich individuelle Pakete im HQ herunterladen) enthalten folgende Aufforderungen: Ein Glas Wasser in einem Zug zu trinken, einmal um den Block zu gehen, mich selbst zu umarmen (Abb. 8), etwas zu essen, auf das ich Hunger habe, und in meinem Alltag einen „positiven Kontakt mit einer anderen Person zu kreieren“ (Übersetzung: M.M.).

Mein empfohlenes Tagespensum besteht in der ‚Akti-

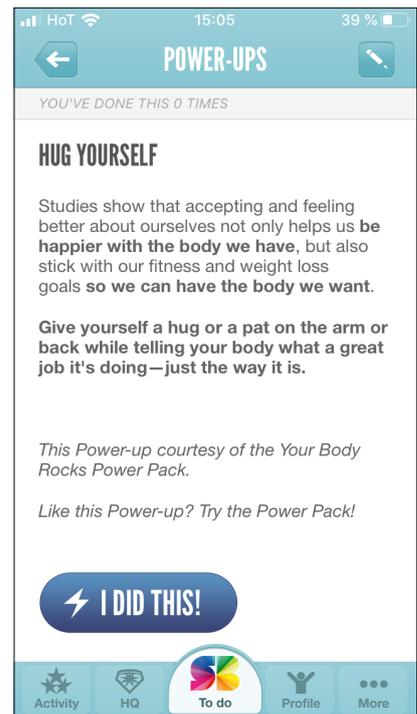


Abb. 8: Power Up: Hug Yourself

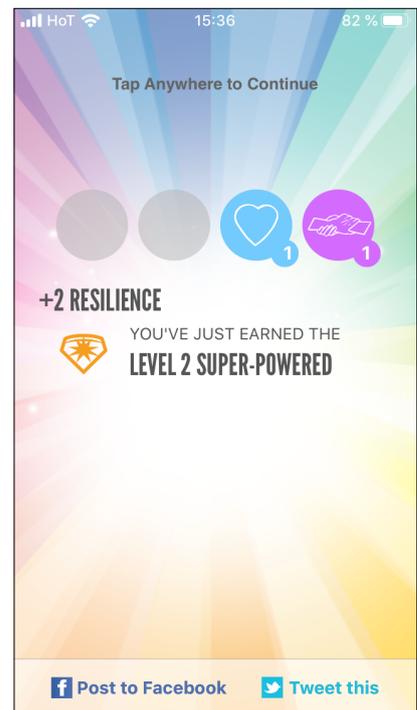


Abb. 9: Belohnung

⁷⁶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Power-up> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020). Etymologisch handelt es sich um einen japanischen Pseudo-Anglizismus, bei dem ‚up‘ nach irgendeiner erwünschten Qualität steht. In Japan wird diese Sprachkonstruktion neben Videospiele häufig in der Werbung eingesetzt. Das bekannteste Symbol für ein Power-Up ist der stilisierte rote Fliegenpilz der *Nintendo Super Mario* Reihe, welcher die Spielfigur Mario auf überdimensionale Größe wachsen lässt, wodurch er kurzzeitig schneller wird und keinen Schaden nehmen kann. (Vgl. <https://web.archive.org/web/20081028230817/http://www.ugo.com/a/top11-videogame-powerups/?cur=supermushroom>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

vierung⁶ von drei Power-Ups. Dies geschieht, in dem ich auf den mit einem stilisierten Blitz illustrierten Button „I DID THIS!“ am unteren Bildschirmrand tippe. Daraufhin erhalte ich eine direkte visuelle und auditive Belohnung (Abb. 9). Begleitet von einer kurzen Abfolge harmonisch steigender Töne, verwandelt sich der gesamte Bildschirm in ein Feld schimmernder Lichtstrahlen in allen Farben des Regenbogens (bzw. des SuperBetter Logos), welche von der hellen Bildmitte ausgehend sternförmig strahlen und sich dabei leicht hin-und her bewegen. Es scheint, als ob eine von der Bildmitte aus leuchtende Lichtquelle mich regelrecht blenden würde. Dieses optische Stilmittel passt zu der beinahe christlich-religiöse Züge annehmenden Verheißungs-, Läuterungs- und Offenbarungsrhetorik, welche sich durch das Feld der Ratgeber- und Coaching Literatur zu Resilienz im Allgemeinen zieht (vgl. Graefe, 2019, S. 154).

In der Bildmitte erscheint ein Text, der mir verkündet, ich hätte meinen Resilienz-Score um +2 gesteigert und damit ein höheres Level erreicht. Daneben ist ein orangenes Emblem, das an ein militärisches Rangabzeichen oder eine Schulterklappe mit einem Stern darauf erinnert, abgebildet. Oberhalb des Textes befinden sich vier Kreise, von denen zwei jeweils mit einer Farbe und einem Symbol gefüllt, zwei jedoch grau geblieben sind. In diesem Fall habe ich das Power-Up ‚Human Tag‘ aktiviert⁷⁷ und dafür je einen Punkt in meiner Emotionalen (Herz) und Sozialen (zwei sich umschlingende Hände) Resilienz gewonnen. Am unteren Bildrand bieten mir zwei Felder mit Logos von Social-Media Anbietern an, diesen Erfolg auf ihren Plattformen zu teilen.

Die bereits für banalste Tätigkeiten verliehenen Resilienz-Punkte scheinen, ähnlich wie es Nosthoff und Maschewski für die Aktivitätsringe der Apple Watch herausgearbeitet haben, als eine Art „Leitwährung“ zu fungieren, über die „sämtliche Kreisläufe der Performance erfasst, sodass sich schon leichte Erschütterungen wie das Aufstehen oder Zähneputzen ökonomisch genau in eine permanente Buchführung, eine Art alltäglichen Aktivitätshaushalt, übersetzt finden. Kein Bereich des Lebens bleibt von dieser Logik ausgeschlossen“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 20). Diesem vermessenden und bewertenden Zugriff auf das gesamte Alltagsleben wohnt ein totalitärer Anspruch inne, der mit konkreten wirtschaftlichen Interessen verbunden ist: „hinter der Kompletterfassung und den lustig bunten Ringen steht eine Praxis, die das Leben selbst als Produktivfaktor, das Aktivitäts- als Humankapital versteht und es sukzessive mit einer rechnerischen, nutzenorientierten Planung kurzschließt“ (ebd., S. 22). Diese Diagnose mag an

⁷⁷ „Anytime you create positive contact with another person: pick up the phone, send an email, smile at a stranger, or make conversation while walking your dog – Power-up! Remember, enjoying positive social contact is the greatest thing you can do to improve your health and wellbeing.“ (SuperBetter Power-Up ‚Human Tag‘)

dieser Stelle noch etwas übertrieben klingen; sie wird in späteren Kapiteln zu dem Programm SuperBetter At Work noch auf den empirischen Prüfstand gestellt.

Habe ich drei Power-Ups an einem Tag aktiviert, werden diese mit einem grauen Haken und dem kursiven Text „*DONE TODAY – GREAT WORK!*“ versehen. Unter noch nie aktivierten Power-Ups steht dagegen, in fetten Lettern hervorgehoben, „NEVER DONE“. Auf der Suche nach einer expliziten Definition der Power-Ups bin ich in den *Science Cards* im HQ (s. unten) fündig geworden. Dort heißt es unter der Überschrift „The Science behind Power-Ups“:

„A Power-up is anything that makes you feel good—no matter what kind of day you're having. It could be listening to a favorite song, eating a favorite food, or spending time with your pet. Power-ups spark positive emotions—like fun, pride, joy, love, hope, relief, or just plain pleasure—and trigger positive thoughts. Feeling good is essential to your SuperBetter adventure. In fact, it's so important that you should try to use at least 3 power-ups every single day.“

Anschließend wird unter der Überschrift „Why it matters“ die Relevanz solcher positiven Gedanken und Gefühle heraus gestrichen. Denn diese würden nicht nur ein gutes Gefühl erzeugen, sondern mich durch eine Erhöhung meiner physischen und mentalen Resilienz stärker („stronger“) machen. Mehr Resilienz wiederum bedeute „faster recovery, better outcomes, and more success in achieving your personal goals“. Stronger, faster, better, more – der Komparativ scheint, wie schon der Name andeutet, der dominante Modus von *SuperBetter* zu sein. Es ist hierin bereits der teils implizite, teils explizite „Imperativ eines unabschließbaren Wachstums“ (Bröckling, 2007, S. 61) erkennbar, welche später noch eingehender untersucht werden wird (s. unten: Optimierte Resilienz).

Diese relativ allgemeinen Versprechungen werden jedoch noch ergänzt, und zwar durch ein konkretes Zahlenverhältnis, welches WissenschaftlerInnen errechnet hätten:

„How positive do you need to be? Scientists have calculated a tipping point for exactly how much positive emotion and thought is required to become truly resilient.

It's called the 3:1 ratio: 3 positive emotions and thoughts for every 1 negative emotion or thought.

Below a 3:1 ratio, you tend toward negativity and failure—or a downward spiral. Above it, you tend toward positivity and success—an upward spiral.

You can't avoid the downs of life completely, especially when facing a health challenge. But you CAN outweigh the downs with ups.

Think of each Power-up as a lever you can pull, anytime, anywhere, to turn on positivity. The more you pull the level the more likely you are to achieve the 3:1 ratio—and create your own upward spiral of success.“

Die Aufwärtsspirale ist eine von der Positiven Psychologie häufig bemühte Metapher (Fredrickson & Joiner, 2002), um positive Emotionen nicht nur als Wert an sich, sondern auch als funktional für ein gesamtes „Well-Being“ (ebd.), welches auch sozialen und beruflichen Erfolg beinhaltet, ja sogar eine „Kausalbeziehung zwischen Glück und Lebenserfolg“ zu konstruieren (Cabanas, 2018, S. 261). Wer oder was könnte sich mir auf meiner Aufwärtsspirale in den Weg stellen? Auch für diese offene Frage hat SuperBetter eine Liste vorgefertigter Antworten parat.

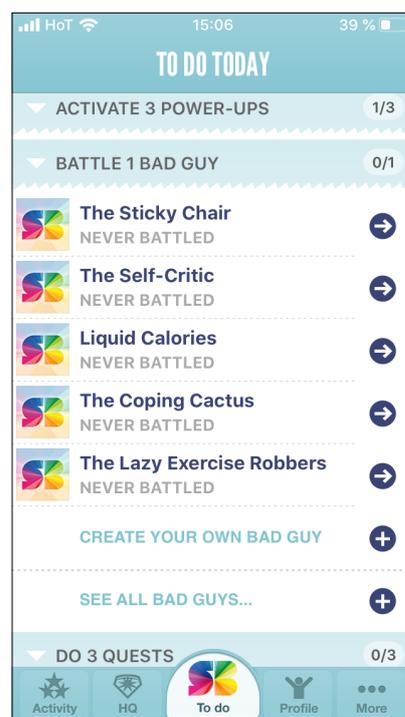


Abb. 10: *To Do (Today): Bad Guys*

Bad Guys

Scolle ich in meiner To-Do Liste weiter nach unten, entfaltet sich nach den Power-Ups eine weitere Untergruppe mit der Überschrift „Battle 1 Bad Guy“ (Abb. 10). Die Bad Guys sind wohl gewissermaßen als das Gegenteil der Power-Ups zu verstehen: Hier werden Handlungen und Gedanken beschrieben, welche ich als UserIn offenbar gewohnheitsmäßig tun bzw. denken könnte, die mir aber schaden würden und die es deshalb zu bekämpfen gälte. Darunter fallen „Der klebrige Sessel“, „Der Selbstkritiker“, „Flüssige Kalorien“, „Der Coping-Kaktus“⁷⁸ und „Die Räuber des faulen Trainings“⁷⁹.

Wie bei den Power-Ups erscheint auch hier eine vielseitige Liste, die alle möglichen Lebensbereiche abdeckt. Was diese unterschiedlichen Bösewichte gemein haben, ist, dass sie vor allem

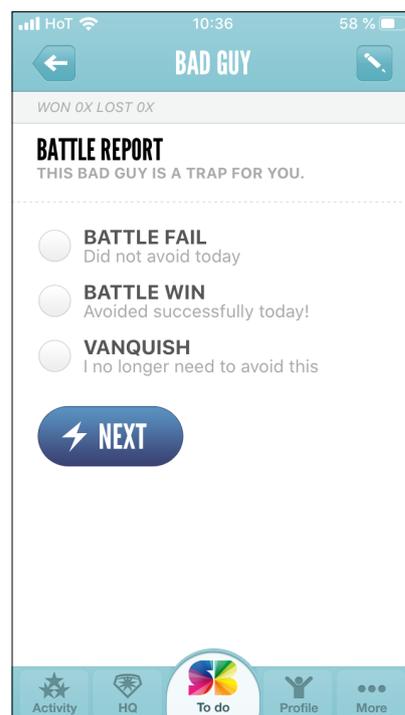


Abb. 11: *Bad Guy: Battle Report*

⁷⁸ „Whenever you ignore an aspect of your self-care—like not drinking water all day, neglecting your home space, or ignoring personal hygiene, you've fallen prey to this The Coping Cactus.

You're not a potted plant! You're a human, and you need daily care and attention.“ – gefolgt von folgenden Vorschlägen: ein Glas Wasser trinken, ein bisschen Trainieren, Zahnseide verwenden, eine gesunde Mahlzeit essen, mich um meinen Wohnraum kümmern.

⁷⁹ Gemeint sind z.B. Aufzüge und Rolltreppen, welche das sonst nebenher vonstatten gehende ‚faule‘ Training verhindern würden.

bei mir selbst zu finden seien, und die Lösung dementsprechend in aktivem Coping meinerseits bestehe. Tippe ich auf eines der Bad Guy Felder (Abb. 11), wirkt der Aufbau auf den ersten Blick ähnlich dem eines Power-Ups, statt „I DID THIS!“ steht auf dem blauen Button jedoch „I BATTLED THIS“. Tippe ich ihn an, erscheint jedoch nicht unmittelbar das Belohnungsfeld, sondern ich muss erst weitere Fragen beantworten. Unter der Überschrift „Battle Report“, einem in Militär ebenso wie in Kriegs-Videospielen üblichen Terminus, muss ich über meinen Kampf Bericht erstatten.

Diese Stelle lohnt, gemäß der Leitfragen nach den diskursiven Praktiken, einer genaueren Untersuchung. Statt beispielsweise um einen äußeren Gegner (opponent), handelt es sich bei dem Bad Guy um eine Falle („trap“). Damit besteht meine Erfolgsmöglichkeit („Battle Win“) in erfolgreicher Vermeidung, das Gegenteil jedoch nicht in einer Niederlage (defeat), sondern in meinem persönlichen Versagen („Battle Fail“). Die Wortwahl erzeugt hier durchaus einen Unterschied, denn während ‚defeat‘ nach endgültiger Niederlage klingt, impliziert der ‚fail‘ das sozusagen schon das Aufstehen und nochmal (immer wieder) versuchen. Ein weiterer Unterschied ist, dass ich zum Versagen keinen äußeren, womöglich übermächtigen Gegner brauche. Bei einem ‚fail‘ gibt es keinen Anderen, der siegen würde. Der ‚fail‘ ist ein privater: Versagen kann ich durchaus allein und an mir selbst. Ins Positive gekehrt wird der autoaggressive Zug noch deutlicher: Das Angriffsziel, das es zu besiegen oder sogar endgültig zu bezwingen („Vanquish“) gilt, ist ein unerwünschter Teil meines Selbst, nämlich meine eigenen schlechten Angewohnheiten („negative habits or mindsets“⁸⁰). Der Modus Operandi dieser Kriegsführung ist die Vermeidung („avoid“).

Egal, welche Option ich nun ankreuze, danach ist auf jeden Fall noch ein nächster Schritt notwendig, der auch für jede wählbare Option gleich ist: die quantitative Wertung der Schwierigkeit auf einer 5-stufigen Skala⁸¹. Erst danach erhalte ich zur Belohnung die entsprechenden Resilienz-Punkte – sofern ich gewonnen habe. Denn die Bad Guys sind der einzige

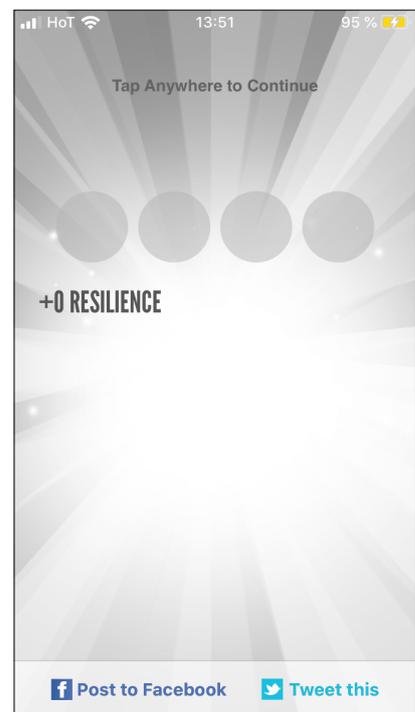


Abb. 12: *Bad Guy: Misserfolg*

⁸⁰ E-Mail „Welcome to SuperBetter – The Journey Starts Here“ von no-reply@superbetter.com vom 27.11.2019.

⁸¹ Mit den Ausformulierungen: „Pretty minor (I’m almost over it)“, „Not so bad“, „It’s al challenge“, „Pretty major“, „One of my biggest challenges“.

Part von SuperBetter, in dem Scheitern eine explizite Option ist (und nicht nur eine indirekte, z.B. durch das Auslassen von drei Power-Ups am Tag). Was passiert nun, wenn ich „Battle Fail“ gewählt habe? Wiederum muss ich eine Schwierigkeitsstufe angeben, anschließend wandelt sich der Screen (Abb. 12).

Es handelt sich um eine farblich entsättigte, ergraute Version der belohnenden Oberfläche. Abgesehen davon ist aber alles gleich geblieben: Es ist immer noch ein Plus an Resilienz, nur eben mit dem Wert Null. Auch die ermutigende akustische Tonabfolge bleibt ironischerweise erhalten, ebenso wie die Möglichkeit, den eigenen Null-Erfolg auf Facebook und Twitter zu teilen. Weder Aufmunterung noch Strafe hat dieser sehr reduzierte, etwas lieblos gestaltet wirkende Screen zu bieten. Mir als User bleibt nur „Tap Anywhere to Continue“, um es später nochmal zu versuchen. Interessanterweise findet sich zu den Bad Guys keine Science Card, eine explizite Erklärung liefern aber die FAQs:

„Bad Guys are anything that get in the way of your desired actions and goals. They can be thoughts, feelings, habits, temptations, or situations. In SuperBetter, you'll learn to identify your Bad Guys and to develop and practice strategies to battle them with courage and patience.“

Quests

Der Begriff Quest bezeichnet eine epische Suche, die abenteuerliche Reise eines Helden zu einem allegorischen Ziel. Mit einer langen Vorgeschichte in der Erzählkunst, die bis zu antiken Mythen und mittelalterlichen Sagen zurückreicht, wurde das Wort in der englischsprachigen Videospieldkultur aufgegriffen, um konkrete Aufträge zu bezeichnen, welche die Spielfigur annehmen kann, um in der Verlaufslogik des Spiels Fortschritte zu erzielen und dem Spielziel näher zu kommen.⁸²

Dementsprechend werde ich im ersten Quest nach der Installation und Registrierung auch als „Hero“ angesprochen (Abb. 13). Der Inhalt meines ersten Quests erscheint etwas tautologisch: Ich soll weiter täglich drei Quests machen, dazu drei Power-Ups aktivieren und einen Bad Guy bekämpfen. Im Ge-

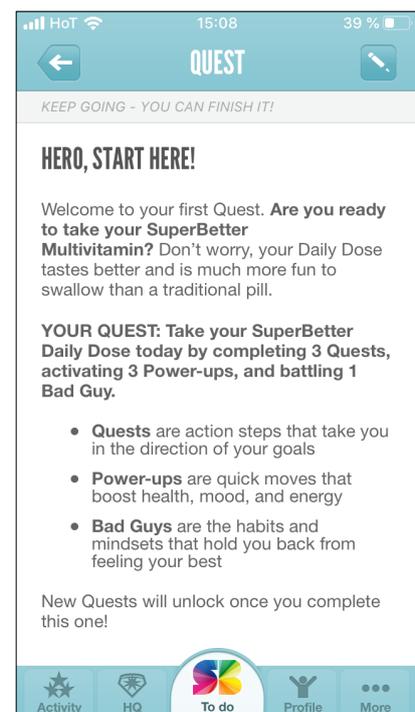


Abb. 13: Erster Quest

⁸² <https://de.wikipedia.org/wiki/Quest#Computerspiele> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

gensatz zu Power-Ups und Bad Guys erscheinen Quests nicht alle auf einmal, sondern in linearer Reihenfolge nacheinander. Alles zusammen wird in dem oberen Textfeld als „SuperBetter Multi-vitamin“ beschrieben, von dem ich meine tägliche Dosis schlucken solle. Der Vergleich mit einer Pille soll wohl das Bild einer direkten und auf medizinischer Evidenz basierenden Wirkung evozieren, entpuppt sich bei näherer Betrachtung aber als paradox: Das Programm von SuperBetter bedeutet ja gerade nicht passive Heilung von außen, sondern aktive Arbeit am eigenen Selbst. Doch diese Pille zu schlucken schmecke gut und mache Spaß, so das Versprechen.

Die Handlungsangebote der App in Bezug auf Quests sind der bekannte blaue Button, diesmal wieder mit der Aufschrift „I DID THIS“. Außerdem gibt es zwei Textfelder mit den Optionen „Do it later“ und „Skip it“. Ersteres verschiebt den Quest auf später, was konkret bedeutet, dass ich einfach wieder auf die To Do Liste zurück geleitet werde, wo der Quest offen stehen bleibt. Die Option „Skip it“ ist für diese Analyse relevanter, weil hier doch noch eine leise Spur disziplinarischen Zugriffs erkennbar ist, allerdings in der sanften Erscheinungsform modernen Nudgings (vgl. Bröckling, 2017). Tippe ich also auf das Feld, diesen Quest auszulassen, öffnet sich in der Mitte des Bildschirms ein zusätzliches Feld mit der Frage: „Are you sure?“ (Abb. 14).

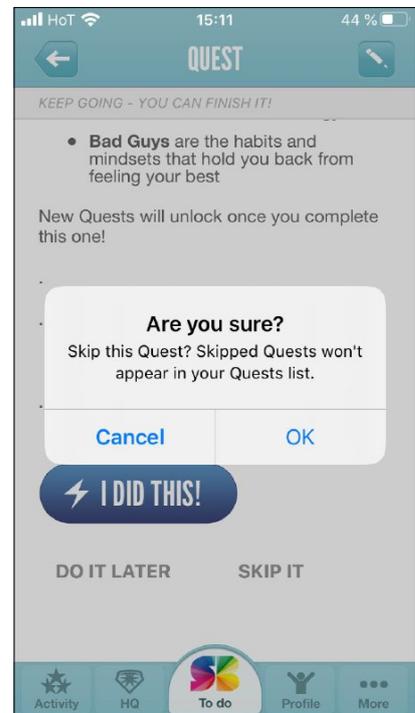


Abb. 14: *Quest: Are you sure?*

Die Darstellungsweise dieses Feldes unterscheidet sich vom übrigen Interface der App. Es ist nämlich im minimalistischen Design des Apple iOS Betriebssystems gehalten, welches seiner UserInnen, unabhängig von der gerade geöffneten App, auf einen niedrigen Akkustand des iPhones oder ähnliche systemrelevante Informationen hinweist. Somit erscheint diese Information auf einer Art Metaebene, die viel ernster und seriöser wirkt als das sonst so bunte und verspielte Interface der App. An keiner anderen Stelle in SuperBetter wird eine Information auf diese Weise eingeblendet. Eine zusätzlicher sanfter Nudge in eine von den Machern beabsichtigte Richtung besteht in der Hervorhebung des linken Worts „Cancel“ gegenüber des rechten „OK“ durch einen etwas fetteren Schriftschnitt. Entscheide ich mich trotz all dieser leichten Schubser dafür, den Quest zu überspringen, erscheint stattdessen ein neuer in meiner To Do Liste.

Wiederum ist es die Science Card, welche die Funktion der Quest expliziert und rechtfertigt:

„On your way to your Epic Win, you'll need to tackle all sorts of smaller, short-term goals. Your Quest list is a place to keep track of all of your daily and weekly goals.

A Quest list is more powerful than an ordinary to-do list. That's because it focuses only on to-do's that you really want to do: activities that make you stronger and bring you closer to your Epic Win.“ (The Science behind Quests)

Diese würden mir helfen, den Skill des „Committed goal pursuit“ (ebd.) zu erlernen. Dies sei der erwiesenermaßen effektivste Weg „to pursue our hopes and dreams“. Letztlich wird hier ein aus der Motivationspsychologie und Verhaltenstherapie bekanntes Konzept beworben, dessen Grundidee im Herunterbrechen großer Handlungsziele auf kleinere, konkrete und erreichbare Subziele besteht (Oettingen & Gollwitzer, 2002). Dazu gehört laut dieser Theorie auch, dass die Ziele bestimmten, im Individuum verorteten Wünschen und Bedürfnissen (ebd., S. 55) entsprechen müssen. Maximal effektiv streben Individuen nur nach etwas, das sie selbst wollen bzw. zu wollen glauben. Das wissen auch die Macher von SuperBetter: „Remember: For the process to work, you have to **want** to do everything on your list. Focus on sub-goals that you personally find satisfying and enjoyable – or that you believe will really help you toward your epic win.“ (The Science behind Quests; Hervorhebung i.O.). Die Aussage „you have to want“ könnte sich als Antithese zu Jenny Holzers berühmten Satz „Protect Me from What I Want“⁸³ lesen. Quests lassen sich beliebig individualisieren, d.h. ich kann mir meine eigene Aufgabe setzen und selbst einstellen, wann und wie oft sie in meiner To-Do Liste erscheinen sollen (Abb. 15).

Damit habe ich die drei vertikalen Untergruppen des Bereichs To Do relativ ausführlich beschrieben und analysiert. Powers-Ups, Bad Guys und Quests sind immer Teil eines jeweiligen Power-Packs. SuperBetter zu ‚spielen‘ bedeutet harte Arbeit an eigenen, unerwünschten Verhaltensweisen – sie muss hart sein, sonst würde sie keine Resilienz evozieren: Wo keine Reibung, da keine „Hornhaut auf der Seele“ (Berndt, 2015, S. 2). Die Arbeit am resilienten Selbst mittels

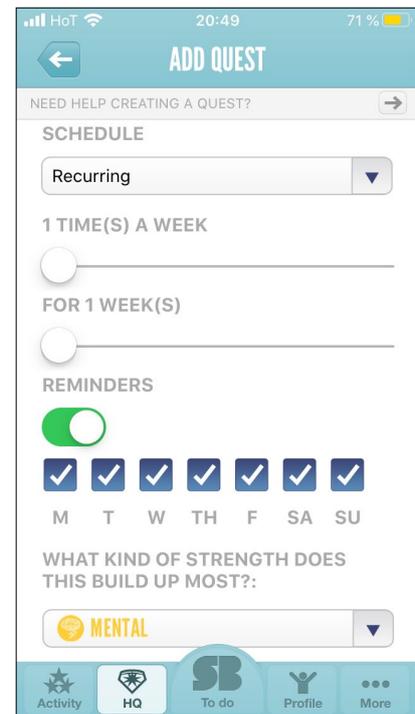


Abb. 15: Eigenen Quest gestalten

⁸³ <https://www.nytimes.com/2002/09/06/arts/art-in-review-jenny-holzer-protect-me-from-what-i-want.html> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Powers-Ups, Bad Guys und Quests verspricht ein produktiveres, gesünderes und glücklicheres Dasein. Resilienz erscheint als rundum gut, in jeder Situation nützlich und adaptiv und prinzipiell immer wünschenswert. Power-Ups, Bad Guys und Quests sind das praktische Herzstück der App, aber die Subjektivierungsmechanismen von SuperBetter erschöpfen sich darin bei weitem nicht.

Activity

Hierbei handelt es sich um eine Mischung aus Pinnwand, personalisiertem Newsfeed und Aktivitätsprotokoll (Abb. 16). Eigene Aktivitäten und die meiner Allies⁸⁴ werden automatisch eingespeist. Darunter fallen erfolgreiche bzw. gescheiterte Umsetzungen von Punkten aus der To do Liste, erreichte Achievements, neue Freundschaften etc. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Text zu posten, jedoch nicht mehr als ca. 50 Zeichen, bis das Eingabefeld voll ist. Alle Posts sehen auch etwaige Allies, ebenso wie ich die ihrigen. Tatsächlich ist der Activity Feed somit, sofern ich Allies habe, nicht nur meine Privatangelegenheit, sondern ein von beiden Seiten einsehbarer Monitor meiner eigenen Aktivität ebenso wie der meiner Allies und nicht zuletzt unserer Interaktion (z.B. gegenseitige „Check-Ins“, s. unten: Allies und Community). Umso mehr verwundert es, dass ich einmal gepostete Inhalte UserIn nicht

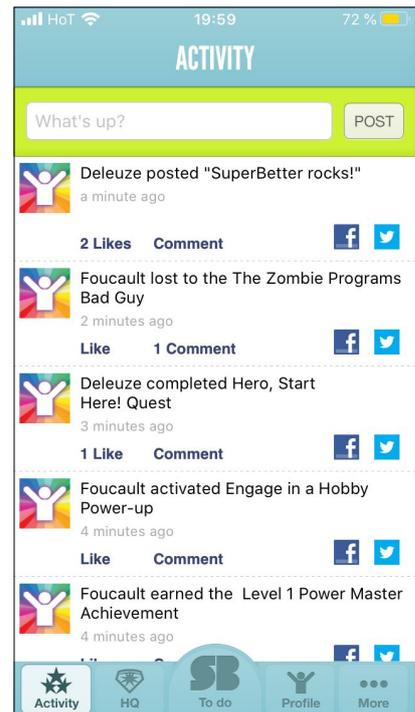


Abb. 16: *Activity* (mit den Beispiel-Namen Foucault und Deleuze)

mehr löschen kann. Das gleiche gilt für die Kommentar- und Like-Funktion. Es besteht die Möglichkeit, Postings mit dem eigenen Profil auf Facebook und Twitter zu synchronisieren, jedoch nicht, einmal im Activity stehendes nachträglich zu ändern oder zu löschen (im Gegensatz zu der üblichen Praxis auf Social Media Plattformen). In diesem recht engen Konzept tritt die Abhängigkeit der UserInnen von der vorprogrammierten Struktur der App, die gleichsam als unveränderliche Materialität erfahren wird, deutlich ans Licht. Nachsicht oder ein ‚Recht auf Vergessen‘ kennt diese Transparenz-Maschine – so genannt, weil sie auch ohne mein Zutun arbeitet und mein Verhalten protokolliert – nicht (vgl. Han, 2015).

⁸⁴ Hier unter den Accountnamen Foucault bzw. Deleuze; um die Ally-Funktionen ausprobieren zu können, war die Installation der App auf einem zweiten Endgerät nötig.

HQ

HQ steht für Headquarters. Ursprünglich bezeichnet dieser Begriff seit dem 17. Jahrhundert den Sitz eines militärischen Befehlshabers⁸⁵. In der heutigen globalen Wirtschaftswelt ist HQ die gängige Abkürzung für Corporate Headquarters⁸⁶, dem Machtsitz eines Unternehmens. In SuperBetter handelt es sich um die Übersichts- und Steuerungszentrale der App.

Als UserIn sehe ich meinen Resilienz-Gesamtscore und mein aktuelles Level in Form einer sich aufladenden Leiste am oberen Bildschirmrand (die an die gängige Darstellungsweise der Akku-Leistung von Smartphones erinnert; Abb. 17) sehen. Klicke ich diese an, finde ich die Aufschlüsselung in die einzelnen Resilienz-Subkategorien (Physical, Mental, Emotional, Social) mit jeweiligem ‚current‘ und ‚peak‘-Wert nebeneinander. Ich sehe mich also in einem permanenten Vergleich mit

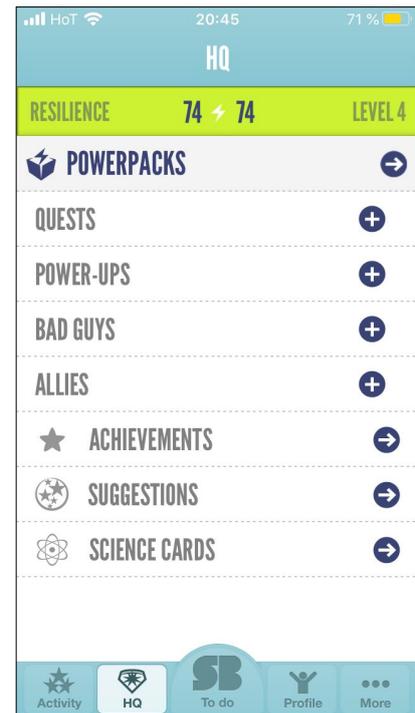


Abb. 17: HQ

meinem Allzeit-Rekord. Zu jeder Resilienz-Kategorie finde ich eine Erklärung in Text und in Form eines Videos, in dem Jane McGonigal persönlich spricht⁸⁷. Im HQ finde ich außerdem nochmals eine Übersicht über meine aktiven Powerpacks (s. oben) sowie einzelne Quests, Power-Ups und Bad Guys, die ich hier auch modifizieren kann (unter dem blauen Plus-Button). Weiters kann ich neue Allies mittels einer Einladung via E-Mail hinzufügen (ebenfalls blauer Plus-Button). Die unteren drei Felder, je mit einem Pfeil versehen, tragen die Titel *Achievements*, *Suggestions* und *Science Cards*. Unter *Suggestions* kann ich Powers-Ups, Bad Guys und Quests einsehen, die mir meine Allies zur Erledigung vorgeschlagen haben. Um selbst aktiv Vorschläge zu tätigen, muss ich die Web-Version öffnen. Deshalb werde ich diese sozialen Funktionen in SuperBetter an jener Stelle genauer analysieren (s. unten: Allies und Community). Auch auf die Science Cards werde ich später noch näher eingehen (s. unten: Kontext III). Die Achievements sollen im Folgenden erläutert werden.

⁸⁵ <https://www.etymonline.com/word/headquarters> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020). Im deutschen Pendant ‚Hauptquartier‘ scheint mir diese militärische Bedeutung noch deutlicher hörbar.

⁸⁶ <https://www.investopedia.com/terms/c/corporate-headquarters.asp> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁸⁷ Außerhalb der App wurden diese auch auf der Videoplattform Vimeo hochgeladen, z.B. zu Mental Resilience: <https://vimeo.com/37188080> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Achievements

Im Gegensatz zu den Levels, welche direkt proportional zu meinem Resilienz-Score steigen, setzen Achievements speziell definierte Verhaltensmuster voraus, z.B. „Log in at least three days a week for 3 weeks“. Letztlich belohnen beide die häufige und intensive Nutzung der App. Markant an den Achievements ist die Darstellungsweise als Badges bzw. Abzeichen (Abb. 18), welche in ihrer Gestaltung und Beschreibung an militärische Orden bzw. Rangabzeichen auf den Schulterklappen einer Uniform erinnern⁸⁸. So steht die Auszeichnung Krieger („Warrior“) in verschiedenen Level-Abstufungen für das Bekämpfen mehrerer unterschiedlicher Bad Guys und ist in Form eines stilisierten blauen Schildes, auf dem sich drei spitz zulaufende Linien abzeichnen, illustriert. Die Linien könnten Kratzer infolge einer vorausgegangen Schlacht oder auch ein kriegerisch anmutendes Wappen darstellen. Neben dieser deutlich militaristischen (Bild-)Sprache dienen Badges und andere Abzeichen in vielen kompetitiven Spielen als Form der Auszeichnung, deren Wert sich über die dafür erforderliche Leistung definiert.

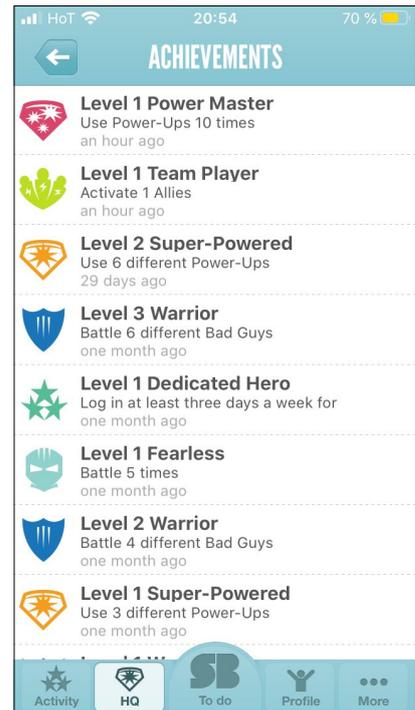


Abb. 18: Achievements

In einem Aufsatz über ‚Biosurveillance, Self-Tracking und digitale Gouvernementalität‘ kritisiert der Wiener Medienwissenschaftler Ramón Reichert die „Annahme, dass man mit sogenannten *Badges* (Abzeichen) seine Errungenschaften ‚erspielen‘ kann“ (Reichert, 2018, S. 74; kursiv i.O.). Sie verwiesen nicht „auf eine freiheitliche und selbstbestimmte Art und Weise des Spielens, sondern vielmehr auf die Vorstellungen von Marketingmanagern, das Gameplay mit bestimmten Unternehmenszielen zur Deckung zu bringen. So können die *Badges* nur dann erworben werden, wenn ein bestimmter Wert als Zielvorgabe erreicht wird“ (ebd., S. 74; kursiv i.O.). Zu dieser Diagnose passend stellen sich die Achievements im sonst so personalisierbaren SuperBetter-Kosmos als eines der wenigen unveränderlich vorgegebenen Ziele heraus, die ich bezeichnenderweise nur erhalte, wenn ich die Funktionen der App besonders oft oder lange nutze. Könnte sich jede(r) UserIn seine eigenen Auszeichnungen ausdenken, wäre deren Kernfunktion, nämlich die des konkurrierenden Vergleichs, hinfällig.

⁸⁸ Im amerikanisch-englischen Sprachgebrauch bezeichnet Badge häufig die Dienstmarke der Polizei. Ihren Ursprung haben Badges als mittelalterliche Wappen- oder Pilgerabzeichen (<https://en.wikipedia.org/wiki/Badge>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Profile

Hinter dem Icon eines stilisierten Oberkörpers in jubelnder Pose (Abb. 19) verbirgt sich die Auflistung meines SuperBetter Profils und meiner Accountinformationen. Hier kann ich den Namen meiner Geheimidentität ändern und ein Profilbild hochladen. Außerdem per Freitexteingabe meine für Allies öffentlich einsehbare Challenge und mein übergeordnetes Ziel – ‚Epic Win‘ – definieren. Alle Änderungen werden im Activity-Bereich dokumentiert.

More

In diesem letzten und am nüchternsten designten Feld befindet sich die Kategorien About SuperBetter, FAQ, Feedback & Support, Terms und Conditions sowie App Settings.

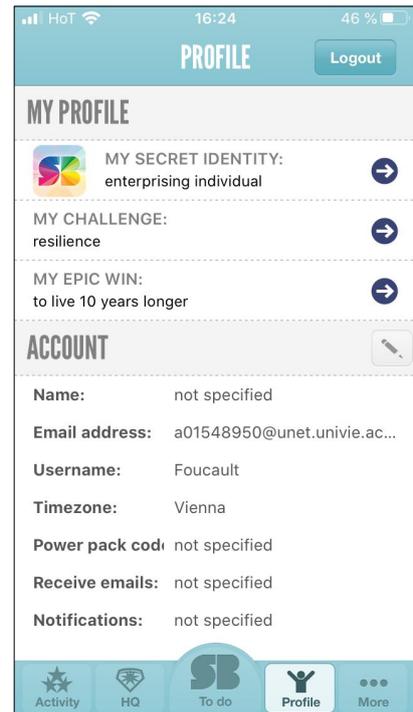


Abb. 19: Profile

Ausstieg

Der letzte Teil des Walkthroughs befasst sich mit der Art und Weise, wie ich SuperBetter verlassen und meinen Account löschen kann. Würde ich die App schlicht auf meinem Endgerät löschen, wäre darauf zwar nichts mehr gespeichert, mein Profil jedoch vollkommen erhalten, und ich könnte mir die App jederzeit wieder herunterladen oder mich auf einem anderen Gerät einloggen (dieses Szenario betrifft z.B. Personen, die ihr Smartphone verlieren). Tatsächlich meinen Account zu schließen, ist ein komplizierteres Unterfangen. Es lohnt sich, dieses genauer zu betrachten, da hier die Interessen von UserInnen und UrheberInnen der App am weitesten auseinandergehen.

Ich beginne den Versuch, meinen Account zu löschen, zum Ende der empirischen Analyse hin, mit einer Suche nach dieser Option in der App. In der Rubrik Profile finde ich nur einen Logout-Button. Auch hinter dem Stift-Symbol, mit dem ich meine Account Einstellungen ändern und z.B. tägliche Erinnerungen ein- oder ausstellen kann, findet sich keine Option zum Löschen meines Profils. Nachdem ich hier nicht fündig geworden bin, such ich in den FAQ. Dort steht, fast ganz unten, zu „How do I close my account?“:

„To delete your account, first log into your account. Next, in the upper right corner of your screen, click on the upside-down triangle and click ‚EDIT MY PROFILE.‘ Then hit the ‚DELETE‘ button. Then follow the prompts to delete your account. (Note: This feature is only available on the SuperBetter Website and not on the mobile apps)“⁸⁹

Der letzte Hinweis in Klammern ist wesentlich, verrät er mir doch, das ein Löschen meines Account am Smartphone – im Gegensatz zu dessen Erstellung als neue(r) UserIn – gar nicht möglich ist, meine Suche also umsonst war.

Dann also zur Web-Version (s. unten). Unter der angegebenen Navigation komme ich tatsächlich recht schnell zu einem Button mit ‚DELETE‘. Wenn ich ihn drücke, erscheint ein Text, der vor dem endgültigen Verlust jedweder Daten warnt (Abb. 20).

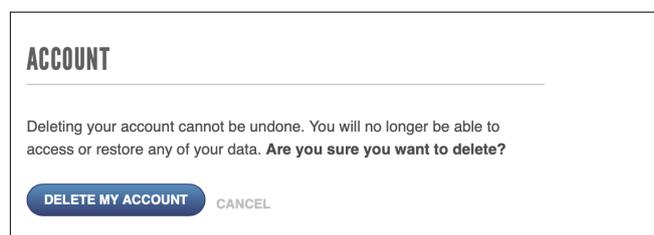


Abb. 20: Screenshot der Web-Version: *Are you sure you want to delete?*

⁸⁹ <https://www.superbetter.com/faq> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Erst einmal traue ich mich tatsächlich nicht, noch einmal auf ‚DELETE MY ACCOUNT‘ zu drücken⁹⁰, doch eine andere Möglichkeit des Ausstieges gibt es nicht. Also fasse ich mir ein Herz und klicke.

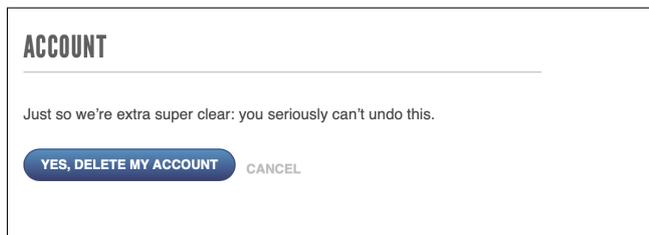


Abb. 21: Screenshot der Web-Version: *Just so we're extra super clear*

Es folgt eine weitere Nachfrage (Abb. 21). Nun wird der Tonfall noch eine Spur persönlicher und direkte, wenn auch durch die Übertreibung „extra super clear“ ins Lächerliche verharmlost. Spätestens an diesem Punkt ist es wohl unmöglich, dass eine Person sich zwei mal zufällig ‚verklickt‘ hat. Warum also die nochmalige Nachfrage? SuperBetter betont, dass es im Fall eines Löschens wirklich ‚kein zurück‘ gibt. Auch wenn ich meinen Account ‚nur‘ zum Zweck der Forschung eingerichtet habe, wird mir bei diesem Gedanken mulmig. Es kostet mich große Überwindung, den Löschvorgang noch einmal zu bestätigen. Im Anschluss erscheint eine Fehlermeldung: Unter der eingegeben URL sei keine Website zu finden.

Als ich mich probenhalber noch einmal von der Startseite aus einzuloggen versuche, erscheint die Meldung: „Invalid Login or password“. Auch aus Perspektive des Ally-Accounts ist mein Profil verschwunden. Frühere Postings und Aktivitäten meines Profils sind im Activity Feed für Allies jedoch noch zu lesen. Als ich noch einmal versuche, SuperBetter auf meinem Smartphone zu öffnen, öffnet sich permanent ein Fenster mit einer Error-Meldung (Abb. 22). Es überrascht mich, wie schnell der Server von SuperBetter meinem Gerät den Zugang gesperrt hat. Erst in dieser Fehlermeldung wird der permanente Austausch meiner Profildaten sichtbar, der vorher die ganze Zeit unsichtbar im Hintergrund stattgefunden hat.

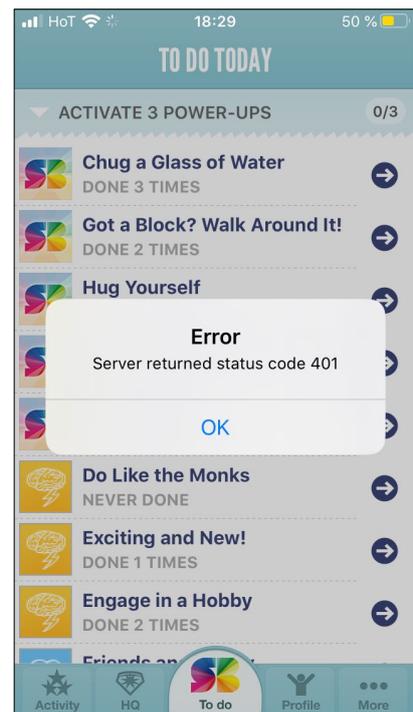


Abb. 22: *Error*

⁹⁰ Auch aus der Angst heraus, dann kein empirisches Material, das einen aktiven Account erfordert, einsehen zu können.

Web-Version

„Psst... hey you! This is a pro tip for mobile SuperBetter players: if you've never checked out the online version, you're missing some of our most powerful features! You've got a Secret Lab online, bonus ally features, and more.“⁹¹

SuperBetter ist mehr als nur eine App. Es besteht die Möglichkeit, mich an meinem PC über die Website⁹² einzuloggen. Dort kann ich mir einen Überblick über mein Profil, den Activity-Feed und meine bisherigen Errungenschaften verschaffen. Soweit finde ich diese Informationen, wenn auch weniger übersichtlich, auch in der App selbst. Jedoch bietet die Web-Version eine Reihe relevanter Zusatzfunktionen: Ich kann die Profile meiner Allies, also befreundeter anderer UserInnen, einsehen und mit ihnen in vertiefter Weise interagieren (s. unten). Außerdem gibt es das sog. *Secret Lab*, in dem ich regelmäßig Fragebögen zu meinem psychischen Befinden ausfüllen und meine Resilienz-Werte anschaulich visualisieren kann.

An dieser Stelle versucht die Arbeit, die Walkthrough Method nach Light et al. (2018), welche ursprünglich explizit auf Smartphone-Apps ausgerichtet ist, einen einen Schritt weiter zu denken, und einen Walkthrough durch die Desktop bzw. Web-Version anzugehen, welcher denselben Prinzipien folgt. Die Web-Version ist ein so wesentlicher Teil des Mikrodispositivs SuperBetter, welches eigentlich als Spiel für Smartphone und PC gleichzeitig konzipiert ist⁹³, dass es dem Gegenstand nicht gerecht werden würde, stur auf die App zu beharren. Forschungspraktisch werde ich auf einen umfassenden Walkthrough der Web-Version verzichten, da viele Funktionen mit der App ident sind. Stattdessen konzentriere ich mich auf ihre zusätzlichen, spezifischen Funktionen. Die grundsätzliche Forschungshaltung und die Sensibilisierung für die oben erwähnten Leitfragen bleiben dabei bestehen. Noch mehr als im vorhergehenden App-Walkthrough sind die folgenden Abschnitte zur Web-Version mit weiterführenden interpretativen und kontextualisierenden Passagen angereichert.

⁹¹ <https://www.superbetter.com/faq> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁹² https://www.superbetter.com/sign_in (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

⁹³ So ist z.B. ein Löschen des Accounts nur über die Web-Version möglich (s.unten: Ausstieg)

Secret Lab: Quantified Resilience & Mood Tracking

Das Secret Lab – die Namensgebung soll wohl die Geheimlabore aufgreifen, die mache popkulturelle Superhelden-Figuren besitzen – besteht aus fünf Bereichen (Abb. 23⁹⁴). Es gibt, mit der Sprechblase „Start here“ versehen, *Trackers* (scrolle ich mit der Maus darauf, wird der Text „Keep track of your Progress“ eingeblendet), *Insights* („Visualize your Journey“), *Notes* („Write anything to yourself here“), *Science* („SuperBetter is powered by Science. Find out how it works“) und *Videos* (Get coaching advice from our how-to-play videos“). Der Fokus dieses Abschnitts liegt auf den Trackers und Insights. Unter Science findet sich eine Übersicht der Science Cards zu den unterschiedlichen Motiven von SuperBetter (Allies, Epic Win, Power-Ups etc.; s. unten: Wissenschaftlichkeit). Eine eigene Analyse des Videomaterials würde den Umfang dieser Arbeit leider sprengen. Die Notes bieten nicht mehr als schlichte Texteingabefelder, wodurch sich mir die Frage stellt, warum ich mir meine Notizen nicht einfach auf einem Zettel oder irgendwo sonst machen sollte. SuperBetter, so scheint es, bietet mir an, mein gesamtes Leben (oder zumindest einen großen Teil davon) innerhalb seiner digitalen Strukturen stattfinden zu lassen.

Das Alleinstellungsmerkmal des Secret Labs ist sein Versprechen auf Privatsphäre: nicht einmal die eigenen Allies könnten sehen, was hier stattfindet. Diese Aussage ließ mich hellhörig werden. Einerseits, da bei den Insights (s. unten) auch meine aktuellen Resilienz-Scores visualisiert werden, welche meine Allies durchaus sehen können (s. unten: Allies und Community). Genau genommen betritt die vermeintliche Privatsphäre also nicht alle unter Insights angeführten Daten, sondern nur die übrigen, durch die Tracker erhobenen Parameter. Außerdem privat – im Sinne von ‚für Allies unsichtbar‘ – sind die Notes. Hierbei stellt sich mir aber andererseits die

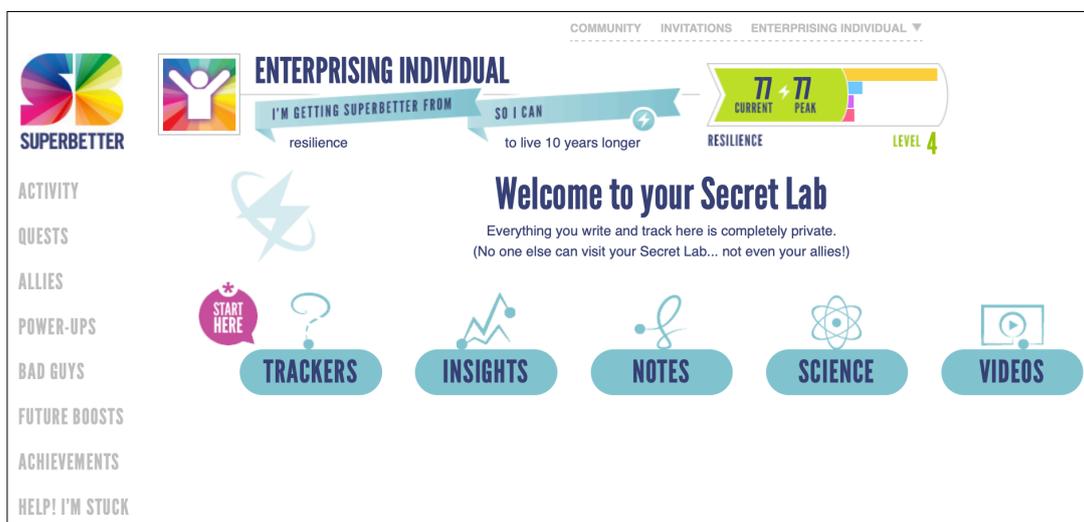


Abb. 23: Screenshot der Web-Version: *Secret Lab*

⁹⁴ ‚Enterprising Individual‘ wurde von mir selbst als Name meiner Secret Identity gewählt.

grundsätzliche Frage, ob sich diese Privatsphäre auch gegenüber den SuperBetter-EntwicklerInnen gilt (s. unten: Wirtschaftlichkeit) – bzw. in SuperBetter At Work (s. unten) gegenüber ArbeitgeberInnen.

SuperBetter Trackers

Im Januar 2020 habe ich mich der Selbstvermessung über einen Zeitraum von drei Wochen unterzogen. Es gibt zwei „trackers“. Beide bestehen aus einem kurzen Fragebogen und werden folgendermaßen vorgestellt: „Sometimes it's hard to see the progress you're making. Your trackers will help track the ups and downs of your SuperBetter adventure.“⁹⁵ Als erstes erscheint der schlicht mit *SuperBetter Tracker* betitelte Fragebogen mit der Unterschrift „Measure the heroic traits that make you resilient“ (Abb. 24). Diesen habe ich einmal wöchentlich auszufüllen. Er besteht aus folgenden 14 Fragen, wobei als Antwort die Zustimmung von „No Way“ bis „Heck Ya“ (Likert-Format 1-7) anzugeben ist (Abb. 25). Eine Frage zu überspringen ist nicht möglich.

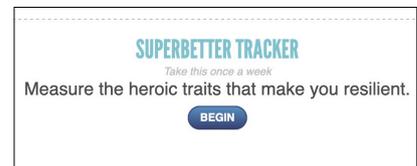


Abb. 24: *SuperBetter Tracker: Begin*



Abb. 25: *SuperBetter Tracker: „Please select an answer“*

1. I'm optimistic about my future.
2. I view challenging situations as opportunities to learn or grow.
3. I have so much in life to be thankful for.
4. Setbacks don't discourage me.
5. I can really lose track of time when I'm doing something I enjoy.
6. Tomorrow I'll probably feel like tackling a new quest.
7. I am grateful to many different people.
8. I frequently look for new things or experiences.
9. This week, I was able to overcome an obstacle.
10. I have something specific to look forward to.
11. I have faith in my ability to accomplish whatever I set my heart to.
12. I feel closer to my SuperBetter allies.
13. I've discovered I'm stronger than I thought I was.

⁹⁵ https://www.superbetter.com/heroes/935098/secret_lab# (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

14. I made progress toward my Epic Win this week.

Optimismus, Dankbarkeit, Flow, Zielstrebigkeit, Selbstwirksamkeit: Die hier augenscheinlich abgefragten Eigenschaften klingen wie das kleine Einmaleins der Positiven Psychologie, teils mit dem spielerischen Vokabular SuperBettors durchmischt. Schwierige Situationen sollten Möglichkeiten des Lernens und Wachsens sein. Es gibt immer ein Ziel (Epic Win), an dem sich der Fortschritt (progress) ausrichten und messen lässt. Morgen werde ich etwas Neues angehen, ein neues Hindernis überwinden, das mir auf meiner Zielgerade im Weg steht.

Ich habe versucht, mich dem Tracking-Erlebnis in SuperBetter zu nähern, in dem ich im Sinne einer teilnehmenden Beobachtung die Fragebögen – so regelmäßig wie empfohlen – ausgefüllt habe. Die dabei aufkommenden Gedanken und Gefühle möchte ich im folgenden kurz reflektieren, beginnend mit der SuperBetter Tracker. Beim Ausfüllen hat es mich viel Überwindung gekostet, mich nicht von meiner intuitiven Reaktanz leiten zu lassen, sondern die Fragen erst zu nehmen und auf sie einzugehen. Am häufigsten gingen mir Antworten wie „Ja, aber“ oder „Hm, kommt auf die Situation an“ durch den Kopf. Mein Lebensgefühl mit all seinen gefühls- und beziehungsgebundenen Facetten erschien mir zu komplex, um es eindeutig einem allgemeinen Optimismus zuzuordnen. Ja, es gibt „challenging situations“, denen man sich stellen, aus denen man lernen und wachsen kann. Aber es gibt eben auch viel Schlimmes, das einfach so passiert. Und es gibt Übel, die unnötig und menschengemacht sind. Andere Fragen wiederum erschienen mir zu unspezifisch und allgemein. Müsste ich – als privilegierter, weißer, männlicher Europäer – der Aussage „I have so much in life to be thankful for“ nicht jedesmal maximal zustimmen? Auch gab es Situationen, in denen ich herausgefunden habe, dass ich, statt „stronger than I thought I was“, in Wirklichkeit schwächer war als gedacht. Doch auch und gerade solche Krisenerfahrungen waren es, die meinen persönlichen Lern- und Reifungsweg zeitweise ausmachten. In allen Fällen ist es, und da spielt wahrscheinlich auch meine Sozialisation in der quantitativen Psychologie hinein, beim Lesen des Fragebogens subtil, aber deutlich spürbar, dass er etwas ganz bestimmtes ‚von mir hören will‘. Ein ideales Selbst würde wohl jeder Aussage voll zustimmen. Statt mich in einer wertfreien Atmosphäre mit eigenen Schwächen und Makeln öffnen zu können oder zumindest über eine Aussage wie „Im Großen und Ganzen finde ich mich ok, so wie ich bin“ reflektieren zu können, werde ich in jeder Frage mit der eigenen Ungenügendheit konfrontiert.

Das zwingt mich zur Wahl zwischen zwei Reaktionen: Gefällig und gehorsam das anzucreuzen, was mich als resilientes Selbst dastehen lässt – also die Kreuze möglichst weit rechts zu setzen (und eigenen Zweifel, Krisen etc. somit noch ein Stück weiter unter die Bewusstseins-

oberfläche zu drücken) – oder die schon erwähnte Reaktanz, den Fragebogen entweder ganz abzubrechen (wovon ich mich in diesem Fall selbstdiszipliniert abhalten musste, ging es ja um meine Masterarbeit) oder zumindest auch das Unerwünschte zu antworten, wobei ein gewisses Gefühl der Rebellion mitschwingt. Letzteres war meist die von mir gewählte Reaktion.⁹⁶ Geht man davon aus, dass wohl keine (wenn nicht gerade manische) Person jeder Aussage mit voller Überzeugung ganz zustimmen kann, evoziert der Fragebogen eine Art Verhör- bzw. Geständnis-Situation. Ich kann entweder lügen oder die eigenen Unzulänglichkeiten gestehen. Gegenfragen sind nicht vorgesehen. Die Aussage zu verweigern ist möglich – ich könnte jederzeit den Browser schließen – führt aber zum Verlust der Teilhabe, wie es der Materialisation digitaler Gestelle häufig inhärent ist. Versuche ich, eine Fragen zu überspringen, heißt es höflich, aber bestimmt: „Please select an answer“ (s. oben, Abb. 25).

Es ist festzuhalten, dass die Fragen auf sehr persönliche Lebensbereiche, ja in ihrer abstrakten Formulierung sogar auf das Leben selbst abzielen. Sind sind total, insofern nichts in meinem Leben denkbar wäre, was nicht in ihren (impliziten) Referenzrahmen fällt. Niedrige Werte bedeuten folglich auch, das mein ganzes Leben ungenügend sei. Sie richten sich auf Grundzüge meines Selbst, meiner Beziehung zu Anderen und zur Welt. Die Tracker verlangen von mir, mein Inneres offen zu legen, geben mir dafür aber – und das ist wesentlich – in ihrer Form (dem vorgegebenen Antwortformat) nur eine Sprache der Zahlen zur Hand. Die Selbstreflexion wird, einer eindimensionalen Skala untergeordnet, zu einer Frage von „mehr“ oder „weniger“. Mein intimes Befinden ist nach dem Geständnis nicht mehr ganz mein eigenes, sondern muss, möchte ich an SuperBetter teilhaben, in einer fremd vorgegebenen (Techno-)Logik artikuliert werden.

Der zweite täglich auszufüllende Fragebogen heißt *Well-Being Tracker*, ist kürzer und noch einen Schritt simplifizierender. Die Fragen „How good do you feel today, PHYSICALLY?“ und „How good do you feel today, EMOTIONALLY?“ sind ebenfalls mit 7-stufiger Likert-Skala zu beantworten. Danach wird die prozentuelle Angabe des emotionalen Wohlbefindens in den drei Kategorien: „Happy“ – „Unhappy“ – „Neutral“ verlangt (Abb. 26). Beim Beantworten war mir einerseits das relativ aufwendige Eingeben exakter Zahlenwerte lästig, andererseits empfand ich, wenn ich so an den vergangenen Tag dachte, oft ambivalente Stimmungslagen,

Abb. 26: *Well-being Tracker*

⁹⁶ Ich vermute, dass das durch den Fragebogen vorgehaltene Ideal-Selbst in UserInnen, die der App nicht so kritisch, sondern affirmativ gegenüberstehen, womöglich Gefühle der Selbstunzufriedenheit und Schuld auslösen könnte.

die sich nicht unter ein eindeutiges positiv/negativ Schema unterordnen ließen (z.B. ‚Neugierde‘ oder ‚Anspannung‘). Doch andere Kategorien sind nicht vorgesehen, ich muss mit den vorgegebenen dreien auf 100% kommen. In Ermangelung besserer Alternativen gab ich in der Regel an, mich die meiste Zeit des Tages über ‚neutral‘ zu fühlen.

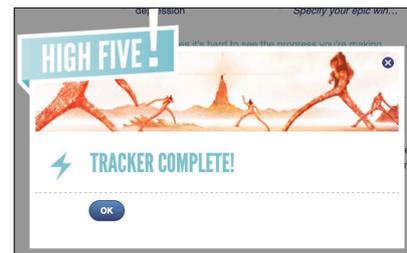


Abb. 27: High Five!

Nach Beantwortung aller Fragen wird zur Belohnung ein „High-Five!“-Bildfenster eingeblendet (Abb. 27). Ich werde aber auch noch einmal zu zukünftiger Zuverlässigkeit ermahnt: „Be sure and complete your tracker once a week so you can track your progress in the Insight section“¹

Insights

Klicke ich diese Sektion an, muss ich erst einmal ein paar Sekunden warten, während sich in der Mitte des Bildschirms ein Kreis dreht. Daneben steht: „Initializing Insights“. Diese kurze Latenz liegt wohl daran, dass die aktuellen Werte immer erst noch berechnet werden müssen, also quasi live und in Echtzeit ermittelt werden. Über „Pick a chart“ kann ich nun auswählen, ob ich meine neuesten Resilienz-Werte in Form eines Säulendiagramms, oder meine *SuperBetter Tracker*-Werte in Form eines Punktdiagramms angezeigt haben möchte. Praktischerweise kann ich die Diagramme direkt ausdrucken oder als Bilddateien herunterladen. Als ich die Tracker zu Beginn meiner empirischen Annäherung erst einmal ausgefüllt hatte, lieferten sie noch nicht genug Daten-Masse für brauchbare Visualisierungen. Stattdessen erschien die Meldung „There isn't enough data to show you anything useful yet, keep playing and check back later!“⁹⁷.

Nachdem ich jedoch über drei Wochen hinweg täglich SuperBetter aufgerufen und die Tracker beantwortet hatte, sah mein Resilienz-Diagramm schon besser aus (Abb. 28). Der (fast) kontinuierliche Anstieg meiner Punkte in Mental Resilience erklärt sich dadurch, dass ich mich, um die Tracker auszufüllen, täglich einloggen musste, was jedes mal mit einem Punkt in dieser Kategorie belohnt wurde. Der kleine Knick am rechten

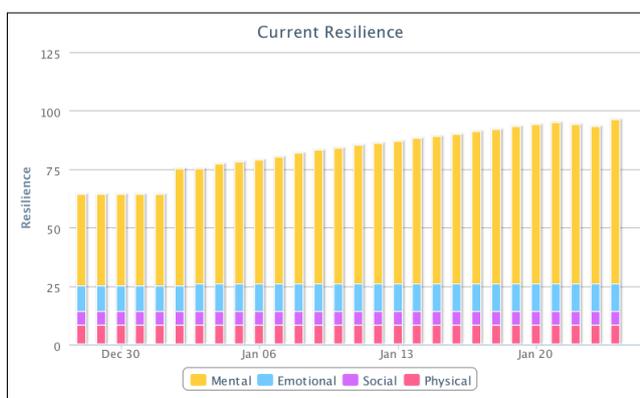


Abb. 28: Säulendiagramm *Current Resilience*

⁹⁷ https://www.superbetter.com/heroes/933532/secret_lab (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Ende ist dadurch entstanden, dass ich das an einem Tag zeitlich nicht mehr geschafft hatte (zur eignen visuellen Dynamik solcher Kurven s. unten in diesem Kapitel). Resilienz-Punkte erhalte ich also, indem ich SuperBetter regelmäßig ‚spiele‘ – hier lässt sich die Verschränkung zwischen Techniken der Gamification (Belohnungsmechanismen, unmittelbares Feedback) und der Selbst-Quantifizierung hervorheben, auf die auch Jennifer Whitson aufmerksam macht: „What is important about digitized gamification is how good it is at getting us to quantify ourselves, enrolling automatic data collection and feedback practices into an intimate care of the self“ (2013, p. 168).

Wähle ich nun nicht die Resilienz-Punkte, sondern die SuperBetter Trackers zur Diagrammdarstellung aus, erscheint folgendes Diagramm (Abb. 29). Hier sehe ich meine täglichen Well-Being Werte in Prozent (grün), und darüber gelegt meine wöchentliche *Superbetterness*, womit wohl ein gemittelter Gesamtscore des SuperBetter-Trackers (s. oben) gemeint ist – eine weitere Erklärung findet sich nicht; ebensowenig zur Frage, wie dieser errechnet wurde. Für beide Werte sind die einzelnen Punkte durch eine Linie miteinander verbunden, wodurch der visuelle Eindruck einer durchgängigen Kurve entsteht. Darin sind die Darstellungsmöglichkeiten meiner Tracking-Daten jedoch noch bei weitem nicht erschöpft. Über einen Reiter unterhalb des Diagramms (Abb. 30) kann ich nämlich das derzeit aktivierte Feld „Well-Being and Superbetterness“ nach rechts hin zu „Any Attributes Over Time“ oder „Resilience and Attributes Over Time“ ändern.

„Any Attributes Over Time“ (Abb. 30) ist dabei die komplizierteste Ansicht, denn hier kann ich insgesamt bis zu 12 Wer-

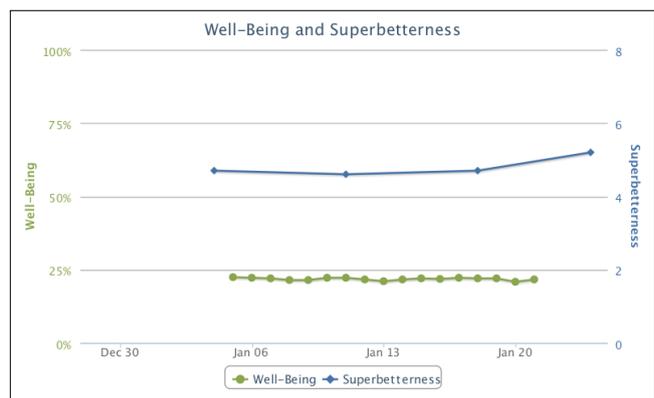


Abb. 29: Diagramm *Well-Being & Superbetterness*

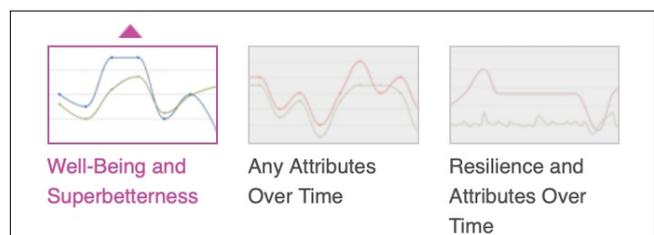


Abb. 30: Auswahlformate unter *SuperBetter Trackers*

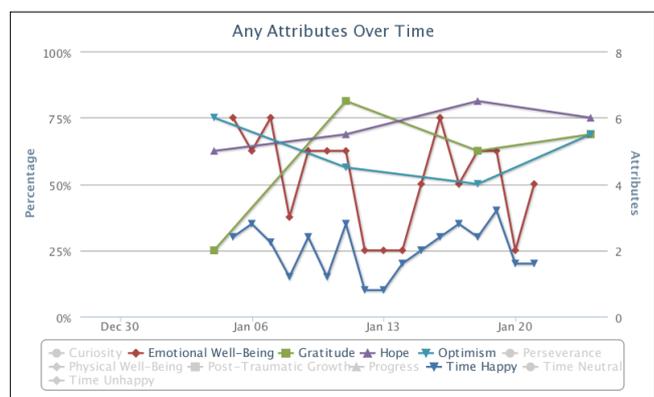


Abb. 30: Any Attributes Over Time: ausgewählt sind *Emotional Well-Being, Gratitude, Hope, Optimism & Time Happy*.

te gleichzeitig visualisieren. Dazu muss ich nur über das Steuerungsmodul unterhalb der Datums-Achse Variablen auswählen, wobei jedem eine bestimmte Farbe zugeordnet wird. Nicht aktivierte Variablen erscheinen hellgrau. Je mehr ich anklicke, desto komplexer wird die Abbildung. Das Aus- und Herumprobieren mit dieser Steuerungsfunktion während meiner Selbsterfahrung von SuperBetter war ein spaßiges Erlebnis. Solche spielerischen Möglichkeiten der Visualisierung entsprechen den von Ramón Reichert beobachteten „*Ludic Interfaces*“, welche „hergestellt werden, um die Datenvisualisierungen mit spieltypischen Elementen und Mechaniken anzureichern“ und so einen „informationsästhetischen Mehrwert“ erzeugen (2018, S. 73, kursiv i.O.).

Die sieben Variablen Curiosity, Gratitude, Hope, Optimism, Perseverance, Post-Traumatic Growth und Progress müssten, meinen eigenen Überlegungen zufolge (auch hier wird die Zuordnung und Berechnung nicht weiter erklärt), jeweils dem Durchschnitt des Antwortscores aus zwei der 14 Fragen des SuperBetter Trackers entsprechen. Unter dieser Annahme ist mir ein bemerkenswertes Detail an der Skalierung der Diagramme aufgefallen. Eine einzelne Frage kann in der maximalen Ausprägung mit dem Wert 7 beantwortet werden (eine Null gibt es nicht). Die visuelle Skala der Attributes (rechts) geht aber von 0-8. Somit ist niemals ein Erreichen des ‚Bodens‘, und – vor allem – ebensowenig der ‚Decke‘ des Diagramms möglich. Die vollständige Superbetterness, so impliziert die Bildsprache des Diagramm, kann nie erreicht werden. Es ist – im wahrsten Sinne des Wortes – immer noch Luft nach oben.

Die dritte wählbare Darstellung, „Resilience and Attributes Over Time“ (Abb. 31) fügt dem vorherigen Diagramm noch die Variable „Current Resilience“ hinzu. In der lilafarbenen Kurve lässt, der obigen Darstellung entsprechend, sich die (fast) konstante Steigung meiner Resilienz-Punkte, die auf den täglichen Log-In zurückzuführen ist, gut nachvollziehen. Hier dargestellt ist zusätzlich *Post-Traumatic Growth*, dessen Kurvenverlauf mir, angesichts meiner Lebensumstände in dem erfassten Zeitraum (s. unten), als besonders absurd erscheint.

Zahlen und Kurven

Es lohnt sich, aus dem im Psychologie-Studium geschulten, selbstverständlich von der Hand gehenden Ablesen und Interpretieren der Diagramme einen Schritt herauszutreten, um die Art und Weise, wie die darin

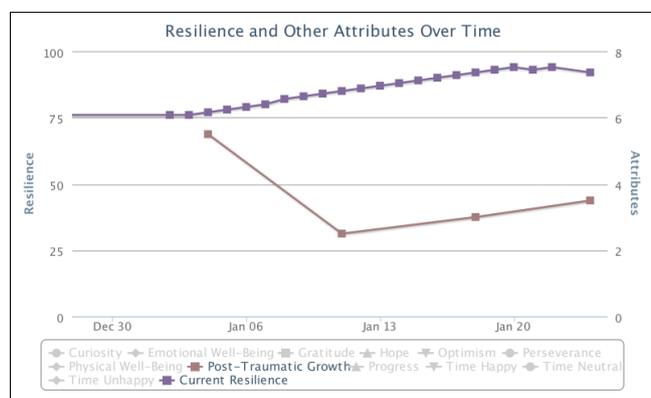


Abb. 31: *Current Resilience & Post-Traumatic Growth*

vorkommenden Zahlen und Kurven zu uns sprechen, zu reflektieren. Dadurch kann einem bewusst werden, dass den Zahlenwerten der Skalen „in dem Maße etwas Fantastisches an[haftet], wie sie von Situationsteilnehmern als Symptome von etwas Wirklichem, Mess- und Zählbarem gelesen werden, das anhand von Zahlen vergegenwärtigt werden muss“ (Vollmer, 2013, S. 42). Warum hatte ich zuletzt genau 95 Punkte in ‚Resilienz‘, oder 2,8 Punkte in post-traumatischem Wachstum? Was ist ein Resilienz-Punkt eigentlich?

Dass ich – als lebensweltlicher Bezug – in diesen Januartagen irgendwelche Traumata, geschweige denn post-traumatisches Wachstum erlebt hätte, wäre mir neu, jedoch wollen es die Zahlen und die Kurve so. Die Berechnung der Zahlenwerte geschieht, wie gezeigt wurde, innerhalb von ‚Black Boxes‘ und ist höchstens – mit statistischem Hintergrundwissen – erahnbar. Was dabei herauskommt, wird mir aber als objektiv gegebenes ‚Faktum‘ vor die Nase gestellt, dem ich sogar mehr Bedeutung zumessen soll, als meiner situativen Erfahrung. Hier ähnelt SuperBetter einmal mehr den von Stephanie Duttweiler analysierten Fitness-Apps. Die Zahlen erscheinen „unter Ausblendung der Komplexität und Kontingenz ihrer Herstellung“ (Heintz, 2007, S. 81, zit. nach Duttweiler, 2016, S. 230). Doch gerade in der Reaktion auf diese Intransparenz beobachtet Duttweiler einen „paradoxen Effekt: Gerade die abstrahierende Vereindeutigung regt zu weitreichenden Spekulationen über die Aussagekraft der Zahlen an“ (Duttweiler, 2016, S. 230). Bin ich also wirklich resilienter geworden?

Hinzu kommt, dass die Zahlen nicht ‚nackt‘ präsentiert, sondern in graphischer Form dargestellt, in Punkt-, Säulen- oder Balkendiagrammen visuell aufbereitet werden. „Aus Daten werden Bilder“, so Stefan Selke in einem Aufsatz zu Life-Logging (2014, S. 178). Und Bilder haben, jenseits der Zahlen, die spezifische Eigenart, „einen Überschuss des nicht Sagbaren zu produzieren und so Raum für (imaginative) Interpretationen zu eröffnen“ (Duttweiler, 2016, S. 231) – im Fall von Diagrammen jedoch, ohne den Anspruch auf wissenschaftliche Präzision aufzugeben. Dabei sind es im Speziellen die durch die Linien-Verbindung aus Punkten entstandenen Kurven, welche ihre „ganz eigene Phantasmatik“ entfalten (Rieger, 2009, S. 11, zit. nach Duttweiler, 2016, S. 230).

Die schön gleichmäßige Steigung meiner Resilienz-Kurve etwa (s. oben, Abb. 31) ist das Resultat meiner regelmäßigen Nutzung von SuperBetter. Diesen Aufwärts-Trend möchte ich intuitiv fortführen: „Indem [Kurven, M.M.] eine lineare Entwicklung suggerieren, regen sie zum Fortführen der begonnenen Handlung an“ (Duttweiler, 2016, S. 230). Eine Linearität, die ich nur um den Preis eines gewissen emotionalen Missempfindens aufgeben kann: „the aesthetics of a dent-free curve [...] work[s] as a parable of a form of order that is not apparent in everyday

life“ (Pharabod, Nikolski, & Granjon, 2013, p. XXI). Auch wenn die Welt chaotisch und mein Alltag stressig ist, solange zumindest die Resilienz-Kurve steigt, kann es so schlimm nicht sein. Verbringe ich jedoch einen Tag ohne SuperBetter, folgt die Strafe auf den Fuß: in meiner schön harmonischen Kurve ist eine Delle, ein nicht behebbarer Makel, entstanden. Beim nächsten mal werde ich mir das mit dem freien Tag doppelt überlegen.

Mood Tracking

Viele der oben zitierten analytischen Beobachtungen gingen von dem Self-Tracking körperlicher Parameter aus (z.B. Schrittzahl oder Pulsschlag). SuperBetter hingegen unternimmt keine direkten Messungen körperlicher Funktionen, erfasst jedoch in Form der zwei täglich bzw. wöchentlich auszufüllenden Tracker sehr dicht und engmaschig das psychische Befinden und kann somit durchaus der Quantified-Self Bewegung zugerechnet werden. Biologisch-Körperliches befindet sich, in Form von gesunder Ernährung, ausreichendem Trinken, häufiger Bewegung etc., ebenfalls im Visier der App, die ja auch einen *Physical Resilience Score* ausgibt, wird jedoch nicht mit der Präzision erfasst, wie es andere Formen des Self-Trackings unternehmen (Schrittzahl, verbrauchte/aufgenommene Kalorien etc.). Im Vordergrund steht, worauf sich SuperBetter spezialisiert hat: Ein spielerisches Tracking des psychischen Wohlbefindens, das unter den Begriff Mood-Tracking fällt.

Gefühle sind im Mood-Tracking implizit als eindeutige, distinkte, kontextunabhängige und quantifizierbare Entitäten konzipiert (vgl. Pritz, 2016). Die SuperBetter Tracker fragen nicht, *wie* es mir ging, sondern eher, *was* für vorgefertigte Emotionsgranulate ich als auf mein Leben zutreffend auswähle. Nicht vorgesehen und technisch unmöglich sind in diesem Gestell „graduelle Abstufungen“ oder der Ausdruck von „Diffusitäten und Ambivalenzen“ (ebd., S. 135). Mir als Tracker meiner eigenen Stimmung wird nicht mehr zugemutet als die Auswahl aus vorgefertigten, statischen und normativ aufgeladenen Emotions-Optionen. Den Trackern selbst, aber vor allem der Ergebnisdarstellung in den Insights ist eine regelrechte „Teleologie“ (ebd., S. 134) der positiven Emotionen eingeschrieben, die „konsequent das obere Ende der Skala bilden“ (ebd.).

Gefühle werden also engmaschig getrackt und quantifiziert und durch diese Objektivierung und Verdatung – wie sich in SuperBetter At Work zeigen wird – dem kontrollierenden Blick von oben offen dargelegt. Doch um die Voraussetzungen dafür zu schaffen, ist es erst einmal notwendig festzuhalten, welche Art von Spiel SuperBetter ist.

Gamification, Playfulness und ‚Gamefulness‘

SuperBetter versteht sich – in Schlagworten wie *Player, Level, Mission, Win, etc.* virulent – nicht (nur) als Self-Tracking-Device, sondern auch und gerade als Spiel, als ‚Game‘. Der Begriff verweist auf Berührungspunkte zur *Gamification*. Die in SuperBetter wirksamen Mechanismen sind mit Gamification jedoch nicht ganz ident, und eine einfachen Gleichsetzung würde dem Gegenstand nicht gerecht werden. Interessanterweise grenzt sich die ‚Erfinderin‘ von SuperBetter, Jane McGonigal, selbst an vielen Stellen explizit von der Gamification ab. Wie weit sich dies in der App tatsächlich widerspiegelt, ist jedoch fraglich. Auf diese Frage werde ich in diesem Kapitel noch zurück kommen. Zuerst gilt es, eine grundsätzlichere Abgrenzungsbewegung von SuperBetter zu verstehen.

Gameful ≠ Playful

Noch vor der Gamification möchte McGonigal mit einem zweiten, im Feld des Spiels befindlichen Begriff nichts zu tun haben: Dem der Verspieltheit („playfulness“), welche ihrem Berufsstand als Game Designerin häufig nachgesagt werde. Am deutlichsten tut sie dies in einem Position Statement mit dem Titel ‚I’m Not Playful, I’m Gameful‘ (2014), der in einem Herausgeberband mit dem Titel *The Gameful World* in der *MIT Press* erschienen ist (Walz & Deterding, 2014). Dieser bemerkenswerte Artikel gibt auf knapp vier Seiten einen tiefen Einblick in das Weltbild, welches auch ihrer App SuperBetter, auf die sie explizit Bezug nimmt, zugrunde liegt.

Einmal mehr setzt McGonigal ein Erweckungserlebnis an den Beginn ihrer Argumentation, diesmal jedoch nicht in Folge ihrer Gehirnerschütterung, sondern beim Ausfüllen eines Fragebogens von Martin Seligman und KollegInnen, dem *Virtues in Action Inventory of Signature Strengths*⁹⁸. Nach dem Beantworten von Fragen zu ihren persönlichen Stärken und Prioritäten im Leben habe sie eine Liste mit 24 universellen positiven Charaktereigenschaften erhalten, und zwar danach geordnet, in welchem Maß sie diese besitze (McGonigal, 2014, p. 653). Sie schreibt:

„I had a major “a-ha” moment when I saw my ranked list. This scientifically validated psychology measure had just confirmed all of my research about the quintessential strengths of gamers. The five traits at the top of my list – according to researchers, your top five are your ‚signature strengths,‘ the character traits and virtues that make you *you*

⁹⁸ <https://www.viacharacter.org>; Dieser Fragebogen mit 240-Items entstand als Instrument zur Operationalisierung der Character strengths and virtues classification (Peterson & Seligman, 2004), welches wiederum als Gegenstück der Positiven Psychologie zum Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) gilt.

– corresponded perfectly with what I had observed in my ethnographic study of how gamers solve problems and tackle obstacles“ (ebd., p. 653).

Bei letzterem bezieht McGonigal sich auf ihre Dissertation mit dem Titel *This Might Be a Game: Ubiquitous Play and Performance at the Turn of the Twenty-First Century* (2007). Was sind nun diese fünf Stärken? Kreativität, Beharrlichkeit, Freude am Lernen, Optimismus und Neugierde. So weit, so gut. Doch wirklich interessiert habe sie, welche der 24 Eigenschaften am wenigsten auf sie zugetroffen habe: „I had scored *as low as it is humanly possible to score for playfulness* (ebd., p. 653, kursiv i.O.). Über dieses Ergebnis ist McGonigal jedoch nicht weiter überrascht, im Gegenteil: „This made perfect sense to me“, denn „a playful state is characterized most quintessentially by being ‚purposeless“ (ebd., p. 654). Playfulness bedeute, ohne speziellen Zweck viele verschiedene Möglichkeiten auszuprobieren (Brown, 2009, zit. nach McGonigal, 2014, p. 654), eben ‚verspielt‘ zu sein wie ein Kind – „In these playful states, we aren’t driven by specific goals. Instead, we discover and reinvent our purpose as we go along, constantly evolving our actions with great spontaneity“ (McGonigal, 2014, p. 654). Nun beginnt eine Abgrenzung, die schwer in die deutsche Sprache zu übersetzen ist, da diese nur das Spiel und nicht die englische Unterscheidung zwischen *play* und *game* kennt:

„Playing a game, in contrast, usually focuses us on a particular outcome – a specific goal that we are trying to achieve, a score we want to beat, a rank we want to obtain, a level we want to complete, [...] an opponent we want to defeat, a treasure we want to obtain“ (ebd., p. 654). Entgegen der Zweckfreiheit des freien und spontanen Spiels beginnt hier der zielgerichtete, ergebnisorientierte Wettbewerb – und wird als die wünschenswerte Alternative dargestellt. Nun kommt auch die Resilienz ‚ins Spiel‘: „Minute by minute within a game, we are full of purpose, motivated by clear goals, and required to develop resilience in the face of obstacles“ (ebd., p. 654). Resilienz entsteht als notwendige Reaktion auf die Widrigkeiten und Hindernisse, die beim Erreichen eines Ziel im Weg stehen. Sie ist Mittel zum Zweck, aber als solcher auch Selbstzweck, denn eine gut antrainierte Resilienz lässt sich zum Erreichen vieler Zwecke einsetzen. Und möglichst viele Ziele zu erreichen, das ist das Ideal der Jane McGonigal: „I’m highly motivated, goal oriented, and I seek out challenges. I don’t give up in the face of obstacles, I love acquiring new skills, and I am optimistic about my own capabilities. This realization – and how different these traits seem to me, in sum, from what we consider a ‚playful personality‘ – is what led me to begin using the term *gameful* in my work“ (ebd., p. 654, kursiv i.O.).

Reine Zielstrebigkeit und Outcome-Orientierung erschien auch McGonigal auf Dauer auch etwas zu mürbe: „Without creativity and curiosity, game play is essentially just hard work.

So, after all, there still must be some *play* in game play“ (ebd., p. 654, kursiv i.O.). Ohne ein solches „ludisches Element“ (Otto, 2018b, S. 4) funktioniert es auf Dauer offenbar nicht, Menschen effektiv intrinsisch zu etwas zu motivieren, das im folgenden McGonigal „hard work“ nennt: „Gaming simply happens to be a form of play that, in addition to creativity and curiosity, *also* requires hard work“ (2014, p. 654, kursiv i.O.). In dieser Gleichsetzung steckt der Schlüssel zur kapitalistischen Verwertung des menschlichen Spieltriebes.

Angesichts gegenwärtiger demographischer Zahlen – McGonigal bezieht sich hier auf eine *Pew* Umfrage⁹⁹, laut der in ihren Worten „99 percent of boys and 94 percent of girls in the United States under the age of eighteen“ regelmäßig zwischen 13 bzw. acht Stunden pro Woche mit Videospiele verbringen würden (McGonigal, 2014, p. 654) – könnte gaming zu einem „major asset“ für diese Generation werden (ebd., p. 655)¹⁰⁰. Eine Milliarde „gamer“ weltweit, so wolle sie es SkeptikerInnen erklären, „could be very good news indeed“ (ebd., p. 655); zumindest aus humankapitalistischer Perspektive. Denn mittels der in Videospiele erlernten „skills and abilities“ könnten auch „real-world challenges“ angegangen werden. Um welche skills geht es konkret? Hier lohnt ein Blick in den digitalen Klappentext ihres Buchs ‚SuperBetter‘ von 2016: „Drawing on hundreds of studies, McGonigal shows that getting superbetter is as simple as tapping into the three core psychological strengths that games help you build:

- Your ability to control your attention, and therefore your thoughts and feelings
- Your power to turn anyone into a potential ally, and to strengthen your existing relationships
- Your natural capacity to motivate yourself and super-charge your heroic qualities, like willpower, compassion, and determination“¹⁰¹

Kontrolle von Aufmerksamkeit, Gedanken und Gefühlen, hohes soziales Kapital und gezielter Ehrgeiz – so sieht die ideale Subjektivität in der Welt von Jane McGonigal aus. Die Überschneidung mit den Eigenschaften eines maximal produktiven Arbeitnehmers im 21. Jahrhundert sind wohl kaum als zufällig zu werten.

⁹⁹ <https://www.pewresearch.org/internet/2008/09/16/teens-video-games-and-civics/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁰⁰ Eine enorme Einkommensquelle für die Digital-Games-Industrie bedeute diese Zahlen allemal; deren Umsatz im Jahr 2019 betrug laut Hochrechnungen über 120 Milliarden Dollar (etwa die Hälfte davon brachten übrigens mobile Smartphone-Applikationen ein); <https://www.superdataresearch.com/2019-year-in-review> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁰¹ Zit. nach: <https://www.amazon.com/gp/product/0143109774> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

McGonigal möchte den potentiellen ‚Impact‘ von Games anhand ihrer eigenen Produkte demonstrieren: „As a gameful designer, I myself am making games that seek to intervene in players’ real lives“ (2014, p. 655). Als Beispiel führt sie neben SuperBetter ihr ‚Spiel‘ EVOKE an: „EVOKE led players to develop business plans for real social enterprises“ (ebd., p. 655); einige dieser Business-Pläne wurden durch Unterstützung der Weltbank realisiert¹⁰². Ziel dieser beiden Games seien „real impacts“ (ebd., p. 655), es geht um nicht weniger als das ‚real-life‘ der Spieler und damit die Welt zu verändern: „with any luck, through our collective efforts to unleash the creativity, perseverance, love of learning, curiosity, and optimism of gamers, the world itself will become more gameful in all the best meanings of the word“ (ebd., p. 656).

Jenseits der Weltverbesserungs- und Empowerment-Rhetorik – McGonigal arbeitete, um das nicht zu vergessen, an ‚internal game workshops‘ für zahlreiche internationale Großkonzerne – zeichnen sich dabei konkrete wirtschaftliche Interessen ab, die Ressource Mensch noch umfassender auszuschöpfen, wie sich in SuperBetter At Work noch zugespitzt zeigen wird. In einem frühen Portrait McGonigals in der New York Times vom 08.02.2011 wird ihr Zugang zu Games folgendermaßen beschrieben: „After watching a group of alternate-reality players step forward after 9/11 and try to use their problem-solving capacities to penetrate Al Qaeda, she switched her studies to focus on gaming. Soon, she was designing these games herself.“¹⁰³

Das Hindernis zu ihrer Utopie einer *gameful world* sei, so argumentiert McGonigal in ihrem Position Statement von 2014 weiter, das auf den Kulturhistoriker Johan Huizinga zurückgehende Konzept des „magic circle of play“ (ebd., p. 655). Seine Beobachtung lautet, nach McGonigal: „games are played in special, protected ‚play-grounds““ (ebd., p. 655). Diese seien in der Regel „forbidden spots, isolated, hedged round, hallowed, within which special rules obtain. All are temporary worlds within the ordinary world, dedicated to the performance of an act apart“ (Huizinga, 1950, p.10; zit. nach McGonigal, 2014, p. 655). Eben diesen magischen Kreis möchte McGonigal aufbrechen, den geschützten Raum der Verwertbarkeit zugänglich machen. Dieses Motiv ähnelt einer Beobachtung aus einem ganz anderen, nämlich dem universitären Kontext: Im Zuge der Neoliberalisierung der Universitäten beschreiben kritische BeobachterInnen die Wandlung von „unverzweckte[n] Reflexionsräume[n] und Nischen für kritische und kreative Persönlichkeitsbildung“ hin zu „technokratische[m] Effizienzdenken, das den Mächten

¹⁰² <https://www.worldbank.org/en/topic/edutech/brief/evoke-an-online-alternate-reality-game-supporting-social-innovation-among-young-people-around-the-world> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁰³ <https://bits.blogs.nytimes.com/2011/02/08/one-on-one-jane-mcgonigal-game-designer/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

des Bestehenden affirmativ zuarbeitet und ‚studentischen Output‘ erzeugen will, wie er am Arbeitsmarkt gefragt ist“ (Slunecko, 2020, k.S.). Dem zugrunde liegt derselbe Wirkmechanismus des Kapitalismus. Denn dieser „duldet kein Außen, letztlich muss er alles, was ihm aktiv gegenübersteht oder auch nur außen vor bleiben will, in sich hineinzerren“ (ebd., k.S.). Er muss alles „außerhalb der Marktdynamik Existierendes“, eben auch menschlicher Kreativität und Spiellust, „in Beschlag“ nehmen und „in ein Marktgut“ verwandeln (Zuboff, 2019, S. 5). Vor diesem Hintergrund mutet es ironisch bis zynisch an, dass im universitären Kontext zur Bewältigung des individuellen psychischen Leids, welches diese strukturellen und institutionellen Zustände vermehrt auslösen, Programme und Apps zur Resilienz empfohlen werden (Gill & Donaghue, 2016). Ist nicht der Kapitalismus selbst in gewisser Weise ein großes und auf das Leben totalisiertes Game à la Monopoly, indem jeder gegen jeden anrennt, um das beste Outcome zu erreichen? Das Spielerische fingiert als harmlos wirkendes Vehikel, um Prinzipien des Wettbewerbs in jede Ecke des Lebens zu übertragen.

Diese Tendenz zur Totalisierung wird auch im folgenden Versprechen McGonigals sichtbar: „*SuperBetter* is a proven game plan for a better life“¹⁰⁴. Dabei kann es durchaus sehr ernst werden: „You’ll never say that something is ‚just a game‘ again“¹⁰⁵. Die Dynamik, von der eben das ganze Leben erfasst wird (bzw. werden soll), betrifft natürlich auch dezidiert politische Bereiche, wobei eine ganz bestimmte Auffassung von Politik (als problem-solving) und politisch handelnden Subjekten transportiert wird: „In McGonigal’s view, gamification is not only a new goldmine for designers and business people; it is also a tool that has the power to change the world. In her understanding, gamification is a concept that describes a new age where gamers can collectively use their problem-solving skills not only to solve puzzles within a digital game but also to *approach social and political issues* in the real world. Gaming, according to McGonigal’s vision, could and should play a redeeming role. Game designers could become the new social entrepreneurs, and *citizens become gamers*“ (Fuchs et al., 2014, p. 9, kursiv M.M.). Weitere Implikationen dieses Welt- und Menschenbildes werden weiter unten diskutiert (s. unten: Die Welt als Game).

Gameful Design

Im Folgenden wird nun auf die Abgrenzungsbewegung von SuperBetter bzw. McGonigal gegen-

¹⁰⁴ <http://gamelab.mit.edu/event/a-conversation-with-jane-mcgonigal/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁰⁵ Ebd.

über der Gamification eingegangen, die bereits angeschnitten wurde. Die bisherige Distanzierung von *Playfulness* schließt Gamification-Mechanismen per se nicht aus. Solange sie dem erwünschten Outcome dienlich sind, können sie sehr effektiv und zweckmäßig sein. Interessanterweise nehmen die EntwicklerInnen von *SuperBetter* in einem Blog-Post vom 13.07.2012 mit dem Titel *Gameful Design* auf einer Art Meta-Ebene zu Gamification Stellung (verfasst unter dem Akronym ‚superbetter‘, dem Inhalt und Kontext nach könnte es sich sehr wahrscheinlich um McGonigal selbst handeln):

„Two years ago I attended a conference on the emerging field of gamification – or adding game elements to services and applications. Just by giving people a bit of reward, you could incentivize any behavior you wanted [...]. Others celebrated this silver bullet, but I, as a game designer, was worried. The medium I'd dedicated my life to was reduced to basic behavioral response to stimulus, to operant conditioning, to dolphin training. Click. Cookie. Repeat. These gamification experts extolled all the superficial, short-term psychological hooks from games and none of the meaningful, metaphysical joy and satisfaction produced from playing. They forgot that players are people. As we designed SuperBetter, we wanted to prove that games are more than just dopamine injections, that players are more than chemical machines. *SuperBetter offers an alternative to gamification.*“ (kursiv i.O.)¹⁰⁶

Nachdem der Post ein typisches Bild der Entfremdung gezeichnet hat („They forgot that players are people“), wird SuperBetter als Alternative dargestellt. Worin besteht diese? Dazu heißt es weiter:

„*Instead of taking the psychological hooks and operant conditioning from games, we use their deeply satisfying properties – things like agency, emotion, and immediate feedback – to help people do what they really want to do: feel better, reach their goals, connect with others, and live with meaning. We call this a gameful approach to design.*“ (kursiv i.O.)¹⁰⁷

In dieser Passage werden zwei Komponenten eines Games gegenüber gestellt. Auf der einen Seite die psychologischen ‚Angelhaken‘, mit denen, so suggeriert die Formulierung, offenbar nach naiven UserInnen ‚gefischt‘ wird, sowie die operante Konditionierung. Auf der anderen Seite stehen die ‚tief befriedigenden‘ Eigenschaften von Games, das Schöne, Wahre und Gute: tätiges

¹⁰⁶ <https://blog.superbetter.com/gameful-design/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁰⁷ Ebd.

Handeln, Emotion, und – bemerkenswerterweise – unmittelbares Feedback. Diese Stelle müsste jede Behaviourismus-kundige Person überraschen, ist unmittelbares Feedback (in Form von Verstärkung oder Bestrafung) doch gerade der zentrale Schlüssel zur Konditionierung. Dieser augenscheinliche Widerspruch scheint die MacherInnen von SuperBetter jedoch nicht weiter zu stören. Wie sieht nun die konkrete Umsetzung der vermeintlichen Anti-Gamification in der App aus? Um das zu beantworten, gliedert sich der Blog-Post in einzelne Stichworte, denen jeweils Auslegungen von Gamification bzw. Gameful Design gegenübergestellt werden. Das erste lautet „Purpose“: Gamification „makes you do what companies want you to do“ – Gameful Design hingegen: „Helps you do what YOU want to do“¹⁰⁸. Zumindest für SuperBetter At Work kann eine solche Gegenüberstellung als Gegensatzpaar wohl nicht zutreffen, sonst hätte kein Unternehmen Interesse daran, dieses Programm für seine MitarbeiterInnen zu erwerben. Umso effektiver wäre es, wenn Unternehmensinteresse und eigenes Wollen in eins fallen – eben in Form intrinsischer Arbeitsmotivation.

Im Anschluss werden in dem Blog-Post dann auch die Vorzüge und Langzeiteffekte intrinsischer Motivation aufgezählt. Dazu heißt es weiter unten: „You don’t actually play games for points or badges– those are just progress indicators that help you contextualize your improvements/skill (which is exciting).“ Punkte und Abzeichen sind also kein Selbstzweck, sondern nur ein anschauliches Maß der Verbesserung – das nebenbei Nervenkitzel bereitet. In den Vordergrund gestellt wird ein subjektives Gefühl von Handlungsfähigkeit, welches sich in Form von (Wahl-)Entscheidungen manifestiert: „People love games because they are in control and can affect the world (this is called agency), because they can make meaningful choices and interesting decisions.“ Konkret in der App sei der obige Punkt folgendermaßen umgesetzt:

„SuperBetter’s core elements — quests, power-ups, bad guys, and allies — help people feel more in control of their lives and capable of changing them (this is agency). Instead of setting goals for you, we let you choose goals that challenge you, and we make sure you’re creating a toolbox of ways to spark positive emotions in your life while identifying and gaining control over those things that hold you back“ (kursiv i.O.).¹⁰⁹

Neben den positiven Emotionen, einem Lieblingsthema der Positiven Psychologie (vgl. Cabanas & Illouz, 2019, S. 254), taucht hier ein zweites Motiv auf: Kontrolle – oder genauer gesagt: Das Gefühl von Kontrolle. Genau bei diesem Fühlen möchte die App helfen („help people feel“).

¹⁰⁸ Ebd.

¹⁰⁹ Ebd.

Denn SuperBetter ist kein Mittel, welches konkrete Lebensumstände wie z.B. die Arbeits- oder Wohnsituation eines Individuums mit dem Ziel einer Autonomie-Erweiterung in Angriff nehmen würde. Zu solchen wesentlichen lebensweltlichen Fragen hat es erstaunlich wenig zu sagen. Im Gegenteil, der Kontext, in Form vordefinierter Ziele und Challenges, ist immer schon ein aus dem ‚Off‘ gegebener. Freiheit erscheint nur in Form von Wahlfreiheit zwischen diesen angebotenen Optionen.

Trotz dieser betonten Eigenmotivation äußert sich der Post noch einmal zur Frage der Belohnung: „Intrinsic reward is a fine line and hugely nuanced. In SuperBetter, when players report actions, we increase their Resilience score. But Resilience isn't a made up thing – it's not just magical, virtual ‚points‘ – it's a reflection of a very real, validated principle of psychology.“ Auch wenn sich bei diesem letztem Satz wohl jede(r) kritisch-konstruktivistisch geschulte PsychologIn die Haare raufen würde, lohnt es sich, die darin transportierte Botschaft näher zu betrachten. Jenseits der oberflächlichen, virtuellen Belohnungen, von denen sich SuperBetter der Eigentheorie zufolge abgrenzt, geht es also tatsächlich um etwas sehr Reales, nämlich um das Wohlbefinden und das Sozialleben seiner UserInnen: „*SuperBetter also lets you track changes to your well-being, so over time seeing the difference is its own reward. Most importantly, players are rewarded because as they do these actions, they really do start to feel better and reach their goals.*“ (kursiv i.O.)

Und weiter unten:

„*When you invite allies to join you, we ask you to give them a mission – something unique that you need and would be grateful for and something specifically suited to that person's talents. We also ask that you check in – that is, have a heart to heart or face to face conversation with them – at least once every two weeks. These aren't just numbers helping you towards some other purpose; the strength of your relationships matters and has a real and measurable effect on your well being. Each friend is a unique ally.*“ (kursiv i.O.)¹¹⁰

Es erscheint mir wichtig, diese Zielsetzung von SuperBetter anzuerkennen und ernst zu nehmen, denn darin zeigt sich der fundamentale Anspruch dieser App: Persönliches Befinden ebenso wie soziale Eingebundenheit sollen Teil eines totalisierten Spiels werden, in dem alles mess- und steigerbar ist. Dazu benötigt SuperBetter zugriff auf *Meaning*, auf persönliche Signifikanz und intime Werte, wie z.B. freundschaftliche Beziehungen, denn nur über diese wird ein Zugriff auf

¹¹⁰ Ebd.

das innerste Privatleben seiner UserInnen möglich, der an den von Jorinde Schulz (2019) beschriebenen ‚intimacy hack‘ erinnert:

„While we do have a few automatically awarded achievements in SuperBetter, we found the best way to make awards meaningful was to ensure it wasn't a machine giving them to you. Allies have the option to give achievements to their heroes: to create a title and customize the icon and provide a reason/description for the award. When players get awards from friends, it means something unique to them, their relationship, and their actions. It matters“ (kursiv i.O.).¹¹¹

Arbeit am Selbst (ebenso wie im Unternehmen) soll heutzutage sinnerfüllt und voller Bedeutung sein, denn erst durch den Einbezug solcher zwischenmenschlichen Ressourcen lässt sich intrinsische Motivation (und, damit verbunden: hohe Produktivität) dauerhaft effektiv aufrecht erhalten.

Wenn SuperBetter also ein Game, ein kompetitives Spiel, ist, liegt eine Frage nahe: Wie kann ich es gewinnen? Dies scheinen tatsächlich schon viele UserInnen gefragt zu haben, denn es wird in den FAQs der App beantwortet: „How do I win SuperBetter? / You win SuperBetter by achieving your Epic Win, a real-life goal you set for yourself. When you achieve your Epic Win, you can choose a new goal and start again! SuperBetter is like life. It's a process, not an outcome¹¹². We think that you win every day you show up, face your challenges, and keep aiming for your goals“¹¹³. Das Spiel totalisiert sich auf das ganze Leben. Habe ich ein Ziel erreicht, wartet schon das nächste. So erscheint, mit Nosthoff und Maschewski, „das Leben im Komparativ dank smarterer Aufrüstung als Teil der alltäglichen To-do-Liste: Man weiß immer, woran man ist, wo man steht und wohin es gehen *soll*“ (S. 19; kursiv i.O.). Führt man sich die Absurdität dieser Zielsetzung ins Bewusstsein, überrascht es nicht, dass SuperBetter eine regelrechte Armada aus Motivations-Strategien benötigt, um seine UserInnen bei der Stange zu halten, und zwar *sowohl* die Rede von höheren Zielen und bedeutungsvollen Helden-Narrativen *als auch* ganz simple Gamification-Mechanismen, wie sich im folgenden Abschnitt zeigen wird.

Konkrete Gamification-Mechanismen in SuperBetter:

Trotz der expliziten Abgrenzung kommen in SuperBetter diverse Mechanismen zum Einsatz, die für Gamification typisch sind (vgl. Paharia, 2013; Müller, 2016, S. 48f.). Dazu zählt:

¹¹¹ Ebd.

¹¹² Jedoch eben kein Outcome-freies Play, sondern ein Game, das per McGonigal'scher Definition Outcome-orientiert ist (s. oben). Präziser müsste es vielleicht heißen: It's a process of outcomes.

¹¹³ <https://www.superbetter.com/faq> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

- *Unmittelbares positives bzw. negatives Feedback*: Dieses erfolgt, um erwünschte Reaktionen zu konditionieren, z.B. in Form des bunt schimmernden, akustisch untermalten Feldes (s. oben, Abb. 9), das erscheint, wenn ich angebe, einen Punkt auf meiner To Do Liste erfolgreich bewältigt (Quest, Power Up) bzw. einen Bad Guy besiegt zu haben. Umgekehrt ist dieses Feld, wenn ich gegen den Bad Guy verliere, grau und stumm (s. oben, Abb. 12).
- *Punktvergabe*: Jedem Ereignis wird ein Wert auf einer eindimensionalen Skala zugeordnet. So wird z.B. schon das Öffnen der App bzw. Einloggen auf der Web-Version selbst, ohne dort irgendetwas zu tun, mit einem Punkt in ‚Mentaler Resilienz‘ belohnt. Umgekehrt kann es passieren, dass der aktuelle Resilienz-Score sinkt, wie es in den FAQs der App steht: „Why does my Current Resilience go down sometimes? / Your Current Resilience score reflects your daily activity, and goes up and down depending on how you play each day. You can compare it with your Peak Resilience, which is the highest your score has ever been at one time“ – ‚Wer rastet, der rostet‘ weiß auch der Volksmund.
- *Transparente Profilsseite*: Auf dieser sind Ziele und eine Veranschaulichung des bisherigen Fortschritts aufgelistet. In SuperBetter findet sie sich sowohl in der App (unter Profile) als auch in der Web-Version. Die Veranschaulichung findet in Form von Zahlen und Balkendiagrammen statt, wobei das eigene bisherige Maximum, der persönliche Rekord, stets ebenfalls angezeigt und als Maßgabe impliziert wird.
- *Virtuelle Abzeichen*: Diese können als Trophäen für ‚besondere Leistungen‘ erreicht werden und schmücken das individuelle Profil in der Außendarstellung. Sie dienen dabei als Statussymbol und versprechen soziale Anerkennung. In SuperBetter sind dies die Badges unter der Kategorie Achievements.
- *Vergleich und Konkurrenz mit anderen UserInnen*: Das soziale Gefüge, die Gemeinschaft, nimmt in SuperBetter eine wesentliche, aber stark spezifizierte Rolle ein. Eine direkte Konkurrenz (z.B. in Form von Bestenlisten, wo UserInnen untereinander gelistet sind) findet nicht statt. Vermutlich könnte dies äußere Konflikte auslösen und die ‚Confidence Culture‘ stören (vgl. Gill & Orgad, 2017). Der größte Konkurrent und Gegner ist sich der oder die UserIn selbst. Konflikte werden im Inneren, mit den eigenen schlechten Gewohnheiten ausgetragen. Erwünscht ist Gemeinschaft in Form gegenseitiger Unterstützung und Anstachelung zugleich, z.B. in dem man seinen Allies individualisierte Challenges stellt. Soziale Kontakte sind außerdem wichtige Quellen für Sinn und Belohnung. Diese Form des sozialen Miteinanders verweist bereits in Richtung der Team- und Buddy-Systeme in der zeitgenössischen Unternehmenskultur, die in SuperBetter At Work noch deutlicher in Erscheinung treten wird (s. unten).

„Hero You“, Secret Identity und Individualismus

„This became my new secret identity, a way to start feeling heroic and determined instead of hopeless“ (McGonigal, 2016, p. 3)

Wenn SuperBetter, wie in den vorigen Abschnitten erläutert, ein Game ist, und zwar eines voller Sinn und Bedeutung, lässt sich fragen: Wer bin ich als SpielerIn? In der Spiel-immanenten Logik ist dies eine entscheidende Frage: Als welche Persona, welcher Charakter, welche Spielfigur wird der Spielende adressiert? Die Antwort von SuperBetter lautet: In deiner Geheimidentität als Superhelden-Selbst.

Secret Identity

Was darunter zu verstehen ist, wird in den FAQ erklärt: „A Secret Identity is a special nickname you select for yourself in SuperBetter. Adopting a Secret Identity helps you identify your heroic story and create a sense of epic meaning. Secret Identities can inspire us, remind us of our heroic strengths (such as creativity or leadership), or simply make us smile“¹¹⁴. In der Web-Version von SuperBetter habe ich auf meiner Profilseite (Abb. 31) die Möglichkeit, den Namen meiner Secret Identity zu ändern und ein Bild hochzuladen, welches als Profilbild öffentlich angezeigt wird. In einem eingeblendeten Video erklärt McGonigal noch einmal das Konzept und gibt Tipps für UserInnen, denen selbst keine Geheimidentität einfällt (ihre Freundin Chelsea nenne sich zum Beispiel ‚Detective Chelsea Holmes‘). Letzteres scheint ein häufiges Problem zu sein, weshalb am rechten Bildrand eine ganze Liste mit „Brainstorming Questions“ zur Hand gegeben wird. In den Vorschlägen finden sich ebenso Bezüge zu aktuellen Popkultur (TV, Filme, Musik) ebenso wie Geschichte und Mythologie – ‚anything goes‘, ausschlaggebend ist nur die Passung zur eigenen, authentischen Individualität.

Neben der Schriftzug ‚Secret Identity‘ befindet sich eine kleine, stilisierte Darstellung eines Atomkerns. Klicke ich diesen an, öffnet sich ein Fenster mit der Überschrift „The Science behind Secret Identities“¹¹⁵. Dort steht: „Scientists have recently discovered that telling a heroic story about yourself can turn a challenging experience into a transformative one. This is especially true when you tell your heroic story to others“. Dahinter steckt der schon bekannte Anreiz des

¹¹⁴ <https://www.superbetter.com/faq>

¹¹⁵ Die Verwendung physikalischer Symbole für die eigene Wissenschaftlichkeit erscheint mir selbst für eine – dem Selbstverständnis nach – ‚naturwissenschaftlich‘ basierte (Positive) Psychologie doch etwas zu viel des Guten, aber SuperBetter mutet sie seinen UserInnen zu.

The screenshot shows the 'Secret Identity' page on the SuperBetter website. At the top, there's a navigation bar with 'HERO' and 'ALLY' tabs, and links for 'COMMUNITY', 'INVITATIONS', and 'ENTERPRISING INDIVIDUAL'. The main header features the SuperBetter logo, a 'SECRET IDENTITY' icon, and a progress bar indicating 'I'M GETTING SUPERBETTER FROM resilience SO I CAN to live 10 years longer'. A 'RESILIENCE' level indicator shows '101 CURRENT' and '101 PEAK' with 'LEVEL 5'. The 'PROFILE' sidebar lists 'SECRET IDENTITY', 'CHALLENGE', 'EPIC WIN', 'ACHIEVEMENTS', and 'ACCOUNT'. The 'SECRET IDENTITY' section contains text explaining the concept and a video player. A 'Secret Identity Inspiration' section offers 'Discover other players' Secret Identities in the SuperBetter Community' and 'Brainstorming Questions'.

Abb. 32: Screenshot der Web-Version: *Secret Identity*

Posttraumatischen Wachstums, denn es heißt weiter: „By learning to focus on your own heroic qualities, and by revealing them to others, you can experience what researchers call post-traumatic growth.“ Um dieses zu erreichen und damit aus der eigenen qualvollen Lebenssituation noch Gewinn schöpfen zu können, müsste man nur ein Superheld sein. Der Umkehrschluss, nämlich die (politische) Frage, in was für einer Welt man Superkräfte besitzen muss, um gut leben zu können, wird konsequent vermieden.

Individualistische SuperheldInnen

In seinem einflussreichen Essay *The Myth of Superman*, erstmals 1964 erschienen, analysiert der italienische Kulturtheoretiker Umberto Eco die Mehrschichtigkeit der modernen Superhelden-Figur. Deren ‚übermenschlichen‘ Fähigkeiten sind häufig im Grunde sehr menschliche, jedoch ins Extreme gesteigerte Eigenschaften: „his powers, rather than being supernatural, are the extreme realization of natural endowments such as astuteness, swiftness, fighting ability, or even the logical faculties and the pure spirit of observation found in Sherlock Holmes“ (Eco, 1972, p. 14). Konkret am Beispiel Supermans arbeitet Eco heraus, dass sich dieser „not entirely beyond

the reach of the reader's self-identification“ befindet (p. 14). Denn unter Verkleidung lebt er ein ganz normales Leben als Journalist, und niemand weiß um seinen geheime Identität. Tatsächlich erscheint er in dieser nüchternen Selbst als „fearful, timid, not overly intelligent, awkward, near-sighted, and submissive to his matriarchal colleague“ (p. 14). Diese Doppel-Identität macht ihn zur Projektionsfläche für eskapistische Wünsche und Hoffnungen seiner LeserInnen. Und sie hat noch eine zweite, politische Funktion, wie die Philosophin Lisz Hirn erläutert: „Superman agiert nur in Maskerade als ‚Supermann‘, im Alltag ist er der brave, schüchterne Angestellte. Obwohl er übermenschliche Fähigkeiten und einen hohen moralischen Anspruch hat, hinterfragt er das bestehende System nicht, sondern tut alles, um dieses aufrecht zu erhalten.“¹¹⁶

Trotz seiner Omnipotenz und der Fähigkeit, an jeden Ort der Galaxie zu reisen, interessiert sich Superman nicht für den Kampf gegen Welthunger, Korruption oder totalitäre Systeme, sondern begnügt sich damit, in seiner bescheidenen Community Kleinkriminellen, Dieben und Bankräuber das Handwerk zu legen. Diese wiederum erscheinen als das personifizierte Böse: „*the only visible form that evil assumes is an attempt on private property*“ (Eco, 1972, p. 22). Damit bleibt seine Person unpolitisch und die Prämissen des kapitalistischen Systems bleiben unangestastet: „in Superman we have a perfect example of civic consciousness, completely split from political consciousness“ (ebd. p. 22). Superhelden sind darüber hinaus meist einzelgängerische, in vielen Fällen sogar regelrecht aus der Gesellschaft herausgefallene Individuen: „Die Heldin oder der Held passen aber besonders gut in die gegenwärtige Zeit, in der nur die Superheldenkräfte des Einzelnen zählen [...]. Allein das Individuum steht auf dem Podest“¹¹⁷. Hier konvergieren der popkulturelle Superhelden-Diskurs¹¹⁸ und die Anrufungen SuperBettlers an seine UserInnen als individualistische Subjekte ohne gesellschaftlichen Kontext, die ihre Probleme durch Transformation zu einem resilienteren Selbst selbst lösen könnten und sollten. Die Secret Identities in SuperBettler dürfen so divers und individuell wie möglich sein, solange die angestrebten Ziele ihrer grundsätzlichen Ausrichtung nach – hin zu einem messbar resilienteren Selbst – übereinstimmen.¹¹⁹

¹¹⁶ <https://www.spiegel.de/kultur/literatur/superman-und-co-in-krisenzeiten-steigt-die-sehnsucht-nach-superhelden-interview-mit-der-philosophin-lisz-hirn-a-1ab21001-f381-4408-84e8-025df41c72f5> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹¹⁷ <https://www.freitag.de/autoren/der-freitag/keine-superhelden> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹¹⁸ In dem es sicher auch alternative Formen und Ausnahmen gibt, dessen bin ich mir bewusst.

¹¹⁹ Ein Bezug zur Kritik gegenwärtiger Identitätspolitik in den USA liegt nahe, würde aber den Rahmen dieser Arbeit sprengen

Die „Ikongrafie der Emanzipation und des Empowerments“ (2019, S. 18), welche Nosthoff und Maschewski anhand des Vergleichs eines Apple-Werbespots von 1984 mit einer aktuellen Kampagne zur Apple Watch herausarbeiten, wird ebenso in SuperBetter verwendet. Denn auch dieses bemüht, gerade in seiner Anrede der UserInnen als Helden, einen positiv-unterstützenden Tonfall. Die Lösung aller Probleme liegt „in einer Gegenwart, in der es weniger darum zu gehen scheint, systemische Gegensätze zu verhandeln oder totalitäre Feinde zu besiegen“, darin, dem „allzu bequemen Ich technologisch aufgerüstet Beine zu machen. Befreiung [...] heißt heute vor allem individuelle Verbesserung“ (ebd., S. 18). UserInnen sollen zu Superhelden zu werden in dem Sinne, ihre eigene Selbstdisziplin und optimistische Zielorientierung zu steigern, um den größten Feind, nämlich die eigene Bequemlichkeit, Laster, schlechte Angewohnheiten etc. – kurzum: alles, was an ihnen *un-resilient* und damit auch wirtschaftlich unverwertbar sein könnte – zu besiegen.

Blog-Post: Hero Training

Welche Macht eine Umdeutung vom alltäglichen Selbst zum „Superhero-Self“ im Konkreten haben kann, wird in einem Blog-Post¹²⁰ vom 20.06.2012 mit dem Titel „Hero Training: Playing to the Goal“ deutlich. Darin berichtet eine UserIn namens „Rowan, aka All-Star Courtney“¹²¹ über “topics such as creating your secret identity, how to transform your daily activities into a roleplaying adventure, and crafting the story of your epic journey“¹²². Eingangs erklärt sie noch einmal die positiven Effekte des Plays (nebenbei bemerkt nicht die des Games):

„Play is as important to our physical and mental health as getting enough sleep, eating well, and exercising. Play teaches us how to manage and transform our negative emotions and experiences. It supercharges learning, helps us relieve stress, and connects us to others and the world around us. Play can also make work more productive and pleasurable.“

Diese Transformation habe sie am eigenen Leib erfahren, wie sie im folgenden berichtet:

„I got to do so much more than my mild-mannered teacher self could. By turning this into a game, rather than just a check list of to do’s and to dont’s, I was able to make myself accomplish things I thought impossible. My willpower skyrocketed. You know

¹²⁰ <https://blog.superbetter.com/hero-training-playing-to-the-goal/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹²¹ vorgestellt als „gamer, teacher, storyteller, wife, and mom, as well as an author of dark fantasy, horror, and sci-fi“ (ebd.)

¹²² Ebd.

why? My game persona would have done those things. The gaming aspect allowed me to step away from myself and do things not because I wanted to, but because my hero self would not take no for an answer. She had the willpower, so would I.“

Nimmt man diese Schilderung beim Wort, schaffen Fantasiewelten Handlungsspielraum in Bezug auf Anforderungen des echten Lebens, die zuvor unerreichbar erschienen („I was able to make myself accomplish things I thought impossible“). Wenn das eigene Selbst und die eigene „willpower“ zuvor schwach und voller Unzulänglichkeiten war, erlaubt die Schaffung eines besseren Ichs als „hero self“ mehr Effektivität. Was das unproduktive real-life-self wollte, spielt keine Rolle mehr.

Führt man die Superhelden-Metapher weiter, richten sich die ‚Superkräfte‘, in Analogie zu Superman, nicht auf eine Änderung des Systems, sondern auf das Bekämpfen von Bad Guys – und hier speziell in SuperBetter von solchen, die dem eigenen Selbst innewohnen (dem ‚inneren Schweinehund‘) und dessen Fitness, Aktivität und Produktivität im Weg stehen. Die „to do’s“ und „to dont’s“ selbst erscheinen als aus dem Off gegeben. Das SuperBetter spielende, seine Emotion und Motivation ‚trackende‘ Subjekt synchronisiert „mit Kalkül und Leidenschaft [...] Selbstregulierung mit kontinuierlicher Selbstunterwerfung – Freiheit mit permanenter Kontrolle“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 35).

Ein solcher Produktivitätszuwachs interessiert naturgemäß auch ArbeitgeberInnen. Später wird SuperBetter At Work (s. unten) behaupten: „Every employee has heroic potential. We envision a world where organizations thrive, and every employee and team is stronger for life – in the workplace and beyond.“¹²³ Vor diesem Horizont könnte man angesichts solcher Hero-Self Anrufungen von einer neuartigen Form der Ausbeutung der Fantasie sprechen. Bedeutungsvolle Narrative in der „Als-Ob“-Welt des Games sind, das haben die MacherInnen von SuperBetter herausgefunden, die effektive Ergänzung zu den banalen Belohnungsmechanismen simpler Gamification. Wer das Potential seiner ArbeitnehmerInnen voll und ganz ausschöpfen möchte, muss sie zu Helden erklären. Eine weitere menschliche Triebkraft neben der Fantasie, die SuperBetter (At Work) in seinem Sinne zuzurichten versucht, ist das Soziale.

Allies and Community

Die Web-Version von SuperBetter existiert quasi in doppelter Ausführung. Jederzeit kann ich einen kleinen, hellblau unterlegten Regler am oberen Bildschirmrand verschieben (vgl. oben, Abb.

¹²³ <https://www.superbetteratwork.com/about-us> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

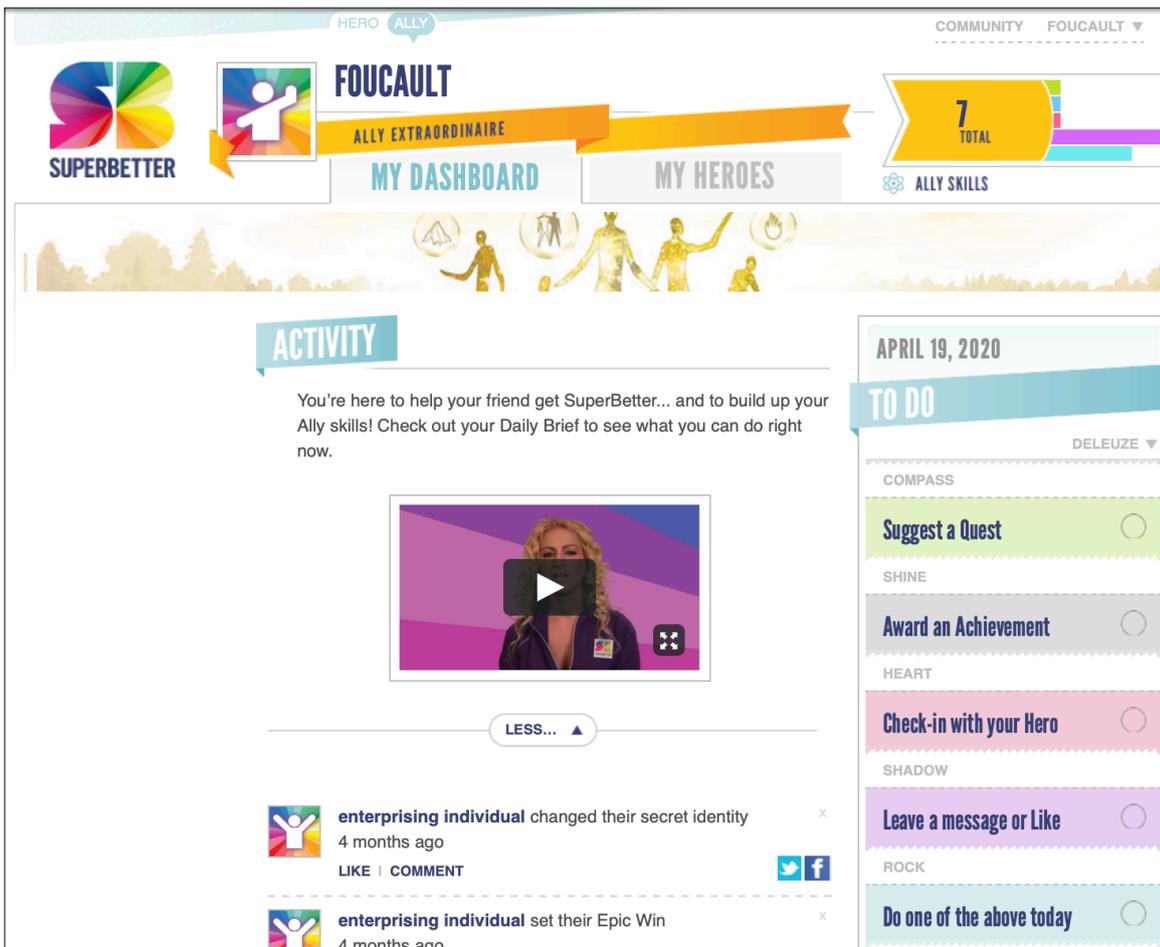


Abb. 33: Screenshot der Web-Version: *Ally Zone / My Dashboard*

31). Durch diese unscheinbare Funktion befinde ich mich nicht mehr in meiner Rolle als Hero, sondern bin ganz Ally. Das bedeutet, ich erscheine unter Klarnamen (hier: Foucault) und nicht in meiner Secret Identity (hier: Enterprising Individual). Statt eigene Power-Ups, Bad Guys und Quests zu erledigen, kann ich mich in diesem Bereich ganz auf meine Ally Skills konzentrieren. Diese werden in Form eines bunten Balkendiagramms oben rechts angezeigt.

Der Bereich darunter ist abermals zweigeteilt, und zwar in *My Dashboard* (Abb. 32) und *My Heroes*¹²⁴ (s. unten). Auf meinem Dashboard (wörtl. übersetzt: Armaturenbrett) sehe ich die Bereiche Activity und To Do. Abermals ist ein kleines Video-Fenster eingeblendet, in dem Jane McGonigal die Funktionen erklärt. Darunter sehe ich meinen eigenen, aus der App bekannten Activity-Feed (s. oben).

¹²⁴ An dieser Stelle sind die Begrifflichkeiten aufgrund einer perspektivischen Wende etwas missverständlich: Nachdem ich selbst vom Hero- in den Ally-Modus gewechselt habe, werden meine Allies als *My Heroes* bezeichnet.

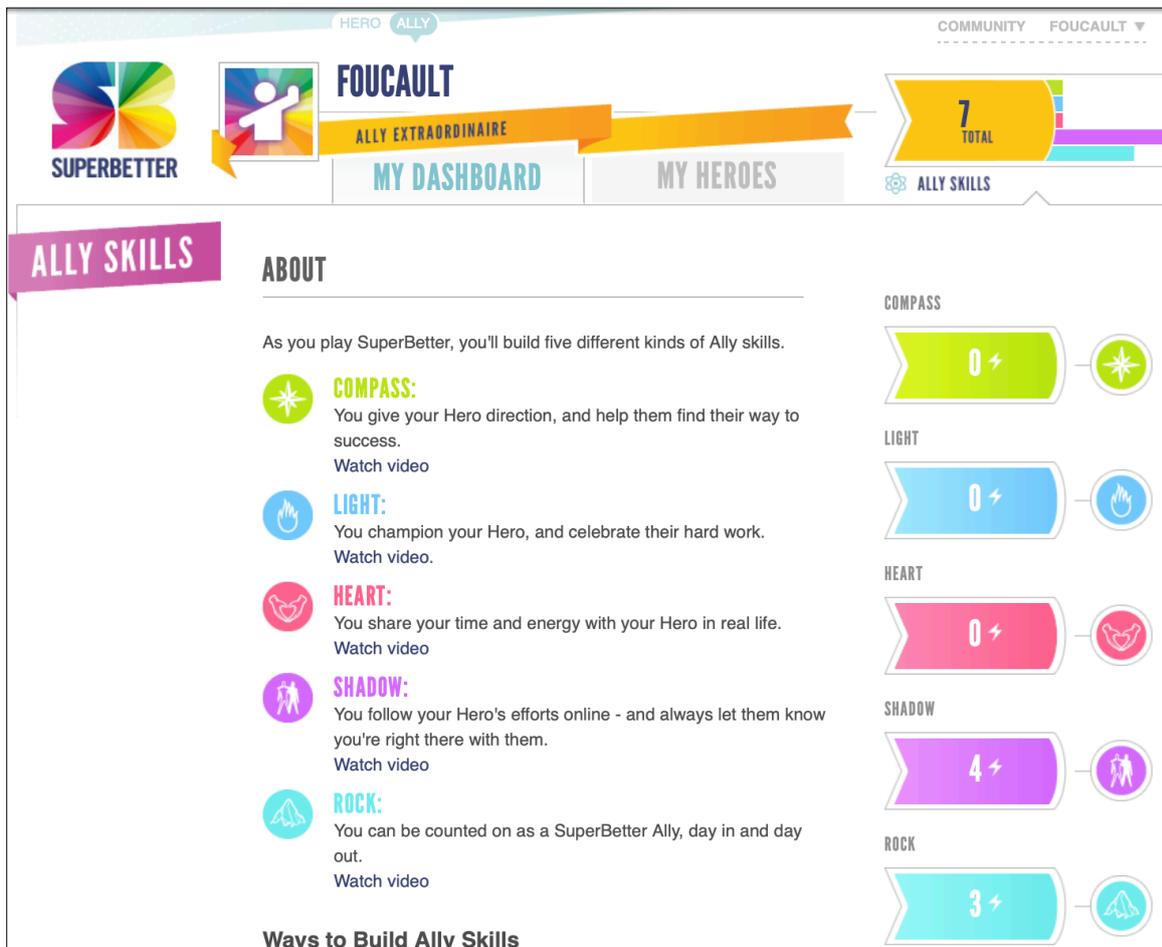


Abb. 34: Screenshot der Web-Version: *Ally Skills*

Konditioniertes Sozialverhalten: Ally Skills

Die tagesaktuelle To Do Liste schlägt mir Formen der Interaktion für jeden Ally (hier gewählt: Deleuze) vor, durch die ich meine jeweiligen Ally Skills erweitern könnte. Dazu steht in den FAQ:

„The To Do list on the right hand side of the screen offers five interactive ways to champion your Heroes while enjoying free points and mood boosts at the same time. You can suggest a check-in with your Hero, suggest a Quest, leave positive comments, ‚like‘ the actions they've taken, and award your Hero an achievement. The most important thing is to just keep showing up. Each of these actions will help increase your Ally Skills points – so stay involved!“¹²⁵

Soziale Interaktion, in unterstützender, aber auch fordernder Form, ist also nicht nur Selbstzweck, sondern wird mit einem eigenen Punktesystem belohnt. Das schon bekannte Atom-Symbol überhalb der Liste führt zu einer eigenen Seite, auf der genau erklärt wird, welche Arten der Ally-Interaktion mit welchen spezifischen Punkten gefördert werden (Abb. 33).

¹²⁵ <https://www.superbetter.com/faq> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Es gibt fünf verschiedene Arten von Ally Skills: Punkte für den Skill *Compass* kann ich erhalten, indem ich meinem Hero als Ally maßgeschneiderte Quests, also Aufgaben, erstelle. Belohne ich ihn mit einem selbst benannten und gestaltetem Achievement (eine Icon- und Farbauswahl ist vorgegeben), werde ich mit dem Ally-Skill *Light* belohnt. Ein Treffen oder Telefonat mit meinem Hero, also eine Interaktion im ‚real life‘, über das ich die App informiert habe (Check-In genannt), steigert meinen *Heart*-Skill. Interaktionen in der online-Welt hingegen machen mich zu einem besseren Schatten (*Shadow*). Und nicht zuletzt wird auch Zuverlässigkeit und Stabilität in Form regelmäßiger Interaktion über einen längeren Zeitraum als eigenes Skill belohnt, wobei zur Veranschaulichung das biblische Motiv des Felsens gewählt wurde (*Rock*). Gamifiziert, quantifiziert und permanent getrackt (egal, ob sie online oder offline statt findet), lässt sich soziale Interaktion ebenso effektiv wie sanft formen. Wie dieses Steuerungspotential auch Unternehmen zu gute kommen kann, wird sich in SuperBetter At Work abzeichnen (s. unten).

Gegenseitige Transparenz: My Heros

Ein weiteres Mittel der Kontrolle und Steuerung ist die gegenseitig Transparenz (vgl. Han, 2015), nach dem einfachen Motto: Jeder sieht (fast) alles von jedem. Im Bereich *My Heros* (Abb. 34) sehe ich das Profil meines verbündeten Heros¹²⁶, und zwar *so wie er es selbst sieht*. Das bedeutet, ich kann all seine Aktivitäten in einem Feed nachverfolgen, seine aktuellen Quests, Power-Ups und Bad Guys betrachten, die von ihm erreichten Achievements und sogar seinen momentanen Resilienz-Punktstand einsehen. Sein gesamtes Profil ist, einer brutalen Sichtbarkeit ausgeliefert, immer nur wenige Klicks entfernt – ebenso wie umgekehrt mein eigenes Profil von seinem Account aus einsehbar ist. Ausgenommen davon sind einzig die Tracker-Ergebnisse und Notes im Secret Lab meines Heroes (die dort visualisierten Resilienz-Punkte kann ich, in Zahlenform, durchaus sehen).

SuperBetter bietet in seinen Ally-Funktionen, ähnlich wie viele Fitness-Apps, „diverse Angebote wie Kommentarfunktion, Likes oder Applaus, Freundschaftsanfragen oder Rankings und Wettkämpfe“ (Duttweiler, 2016, S. 228) bzw. gegenseitige Herausforderungen, um mit anderen ‚Spielenden‘ in Resonanz zu treten. Damit entstehen „Unterstützungs- und Konkurrenzgemeinschaften, in denen sich die Einzelnen wechselseitig beobachten und aufeinander Einfluss nehmen (können)“ (ebd., S. 228). Ebendiese „wechselseitige Sichtbarkeit forciert eine Dynamik permanenter Selbst- und Fremdüberwindung [und -überwachung] und macht ganz spielerisch

¹²⁶ im dargestellten Fall handelt es sich um einen Account namens Deleuze, den ich zur Erprobung der Ally-Funktion auf eine zweiten Smartphone erstellt habe.

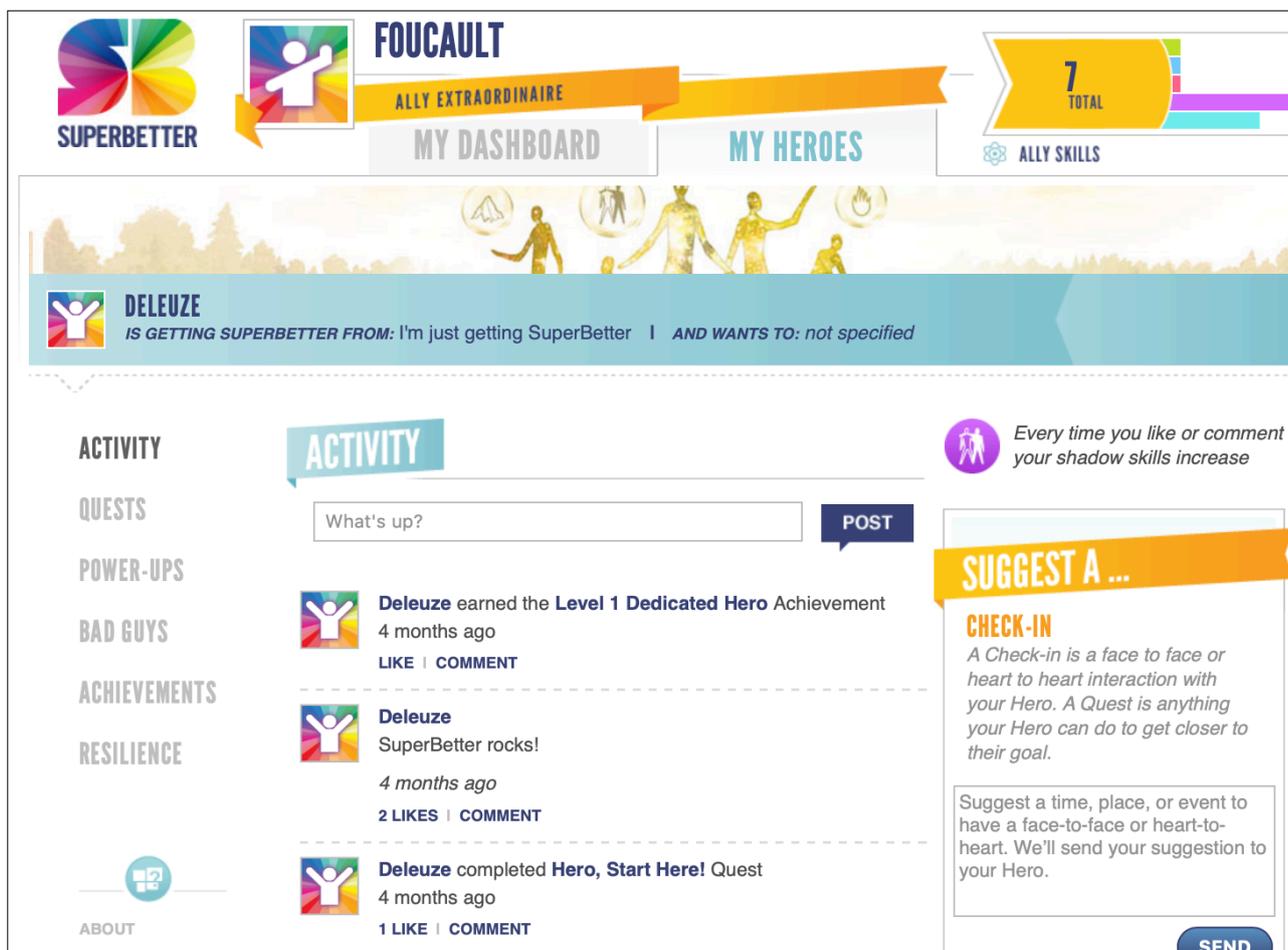


Abb. 35: Screenshot der Web-Version: *Ally Zone / My Heroes*

klar, dass man [...] immer beides ist: Freund und Gegner, Exhibitionist und Spitzel, Subjekt und Objekt auf der Richterskala“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 41).

Community

Doch das Soziale hat in SuperBetter noch eine andere Funktion. Denn als Spielender bin ich ja nicht allein, sondern, glaube ich der Rhetorik, Teil eines größeren Ganzen, einer globalen Community. So wird es im Werbetext der App dargestellt: „Join nearly a million people who have played SuperBetter so far [...]. We make the Original SuperBetter available for free to anyone around the world.“¹²⁷ Konkret gab es über viele Jahre ein eigenes UserForum¹²⁸, welches 2017 durch die Facebook-Gruppe *SuperBetter Official Community Group*¹²⁹ ersetzt wurde, die gegenwärtig über 3.800 Mitgliedern hat (Stand: 19.04.2020). Links zu dieser finden sich an verschiedenen Stellen in der App und Web-Version. Sie sind ansprechend formuliert und schlagen diverse

¹²⁷ <https://apps.apple.com/de/app/superbetter/id536634968> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹²⁸ Das offenbar gravierende Lücken in der Datensicherheit aufwies.

¹²⁹ <https://www.facebook.com/groups/superbetter/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Interaktionsmöglichkeiten vor: „Learn what other players are using SuperBetter for“, „Discover other players' Challenges in the SuperBetter Community“, „Ask the SuperBetter Community for help with your Epic Win“¹³⁰.

Das Analyseschema „Teilhabe als Versprechen und Zumutung“ der Medienwissenschaftlerin Isabell Otto kann hilfreich sein, solche – von ihr *Smartphone-Gemeinschaften* genannten – Konstellationen zu verstehen (Otto, 2018a, 2018b). Das Versprechen liegt darin, Teil einer ubiquitären, weder räumlich noch zeitlich gebundenen Gemeinschaft zu sein und in der Gruppe emotional mitzuschwingen. Dieser Horizont wird in einem Blog-Post, der die Facebook-Gruppe ankündigt, deutlich sichtbar: „We are pleased to announce a new place where all of us in the SuperBetter community can connect online to recruit allies, share ideas, be supported, find inspiration, and give encouragement to others.“¹³¹ Inhalte können (solange eine Verbindung zum Internet besteht) immer und überall konsumiert werden. Dafür müssen sich die UserInnen auf technologisch vorgegebene Strukturen und Erfordernisse einlassen: „To join, simply follow this link [...]. If you don't have a Facebook account, you will need to start one before joining the group. As soon as your request to join is approved by a group admin, you will be able to start posting and interacting“¹³². Hierin besteht die Zumutung: Ein Profil erstellen und mit Daten zu füllen – im Fall von Facebook mindestens Klarname, E-Mail Adresse und Geburtsdatum. Aber auch Freundschafts- oder Beitrittsanfragen zu verschicken, regelmäßig online checken, ob es Neuigkeiten gibt, und vieles mehr habe ich als UserIn zu erledigen, will ich mich als Teil der Gruppe fühlen können.

Die so digital entstandene Gemeinschaft erfüllt selten die Erwartungen einer realen, tragfähigen sozialen Verbindung, sie bleibt eher ein verheißungsvoller Horizont, den es durch noch mehr ‚doing community‘ aufrecht zu erhalten gilt: „Die nur in medialen Operationen des Mitteilens gegebene und stets unabgeschlossen gefertigte Smartphone-Gemeinschaft ist ein Horizont, an dem sich User-Praxen orientieren, der aber stets nur als noch zu erreichende, in die Zukunft verschobene Figuration oder gar utopische Fiktion von Gemeinschaft gegeben ist“ (Otto, 2018c). Oder, in den Worten der SuperBetter EntwicklerInnen: „We will provide the space, but it

¹³⁰ <https://www.superbetter.com/profile/achievements>; <https://www.superbetter.com/profile/challenge>; https://www.superbetter.com/profile/epic_win (Um auf diesen Bereich zuzugreifen, ist ein Log-In notwendig; Alle zuletzt gesichtet am 20.04.2020)

¹³¹ <https://blog.superbetter.com/join-new-superbetter-official-community-group-facebook/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹³² Ebd.

will be up to the members of the SuperBetter community – that is, all of you – to make the SuperBetter Official Facebook Group a living, breathing place.“¹³³

Wie dieses Forum tatsächlich praktisch genutzt wird, wäre eine interessanter Ausgangspunkt für weitere empirische Forschung. Dabei scheint mir auch die Frage beachtenswert, in welcher Weise der Facebook-Konzern als Provider der digitalen Infrastruktur von den Aktivitäten auf seiner Plattform profitiert (vgl. Zuboff, 2018). Beide Fragestellungen liegen jedoch außerhalb der Kapazität der vorliegenden Arbeit.

¹³³ Ebd.

SuperBetter At Work

„Man bringt uns bei, daß die Unternehmen eine Seele haben, was wirklich die größte Schreckens-Meldung der Welt ist.“ (Deleuze, 1990, S. 260)

Eine der jüngsten Entwicklungen im SuperBetter-Kosmos ist das 2018 lizenzierte¹³⁴ *SuperBetter At Work* (Abb. 35). Es handelt sich um ein kommerzielles Programm der EntwicklerInnen von SuperBetter, welches sich an die Human-Resources (HR) Abteilungen von Unternehmen mit folgendem Versprechen richtet: „To deliver an engaging digital experience with simple, real-world actions to create a more resilient, agile, and engaged workforce to enable you to achieve your wellbeing and human capital goals“¹³⁵. SuperBetter At Work, das ich erst im Laufe des Forschungsprozesses entdeckte, scheint mir für das gesamte Mikrodispositiv SuperBetter eine so wegweisende Entwicklung darzustellen, dass es in die Analyse einbezogen werden soll. Da der Zugang zum Programm selbst kommerziell beschränkt ist, dient die Marketing-Website als Material für den folgenden Abschnitt.

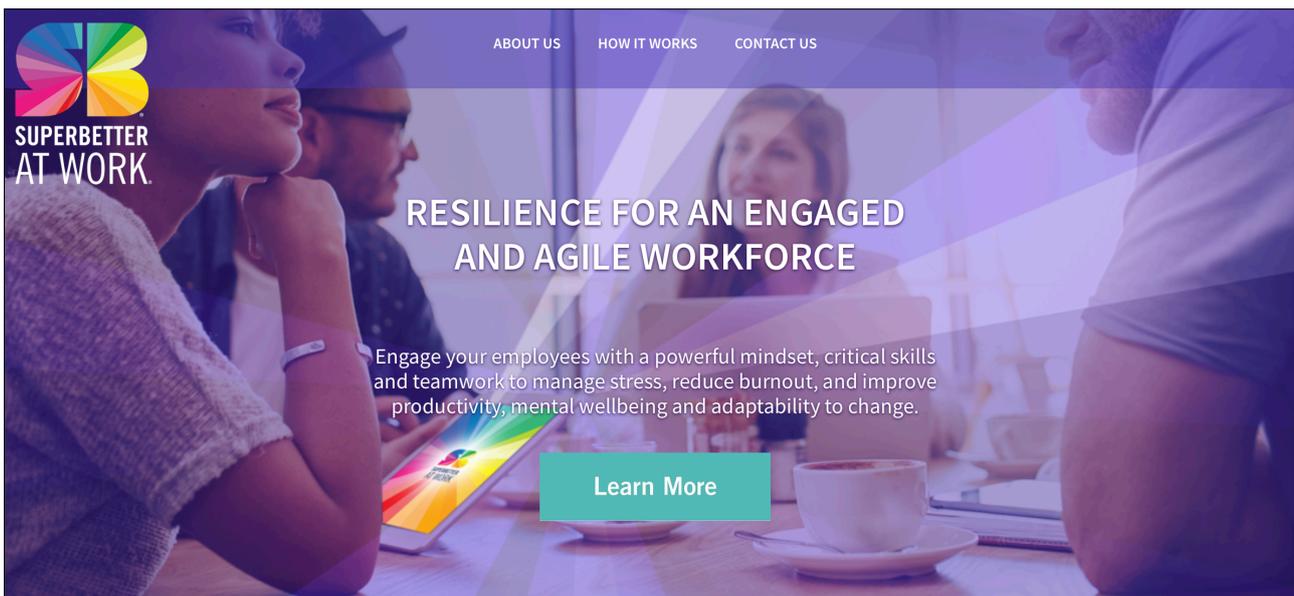


Abb. 36: *SuperBetter at Work*: Startseite

Zugang

Im Gegensatz zur SuperBetter App handelt es sich bei SuperBetter At Work um ein kostenpflichtiges Produkt, so dass ich als ForscherIn nicht hinter die Paywall blicken kann¹³⁶. Jedoch liefert

¹³⁴ <https://trademarks.justia.com/871/36/superbetter-at-87136704.html> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹³⁵ <https://www.superbetteratwork.com/about-us> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹³⁶ Bemühungen um eine kostenlose Demo-Version o.Ä., zumal diese nur an Firmen vergeben werden, würde den Umfang dieser Arbeit sprengen.

Art und Weise, wie das Produkt auf der entsprechenden Website beworben wird, einen Einblick. Aus den Werbetexten und Bildern, sowie insbesondere einem Bild, das Screenshots des Programmes beinhaltet, ergeben sich aufschlussreiche Konturen für eine grobe Analyse, zumal wenn die ursprüngliche SuperBetter-Version bekannt ist. Umgekehrt spricht die Schaffung einer Unternehmens-Variante für sich und wirft gewissermaßen einen ganz bestimmten ‚Schatten‘ auf SuperBetter für Privatpersonen. Vor allem bemerkenswert ist, wie geschmeidig der Übergang funktioniert, wie leicht sich das Vokabular der Quests, Bad Guys, Allies usw. in unternehmerische Kontexte übersetzen lässt. Entsprechende Tendenzen spiegeln sich bereits in McGonigals Vita, ihren eigenen Texten, und den Subjektivierungsprogrammen von SuperBetter generell wider. SuperBetter At Work ist keine Überraschung, sondern eine schlüssige und kohärente Fortführung der kostenlosen Privat-Version – die jedoch in der direkten Verbindung mit unternehmerischen Interessen neues, dystopisches Potenzial der Steuerung und kapitalistischen Verwertung menschlichen Innenlebens gewinnt, wie ich im Folgenden zeigen möchte.

Zwischen meinem ersten Gewähr-Werden der Existenz des Programms im November 2019 und meiner intensiven Beschäftigung damit, im April 2020, wurden der Website mehrere Text- und Bildfelder sowie ein Video hinzugefügt. Diese Veränderungen lassen darauf schließen, dass sich SuperBetter At Work in diesem Zeitraum in einer ‚heißen Phase‘ befindet. Offenbar erwarten die ProduzentInnen von dieser Investition in die Vermarktung ihres Produkts und der Herstellung zusätzlichen Werbe-Contents einen Gewinn.

Die Website gliedert sich neben der Startseite (s. oben, Abb. 35) in die drei Bereiche ‚About Us‘, ‚How It Works‘ und ‚Contact Us‘. Die Startseite und die beiden ersteren Bereiche bieten durch Text und Bild interessante Einblicke in die Selbstdarstellung von SuperBetter At Work, die ich im Folgenden genauer betrachten werde. Unter letzterem Punkt findet sich nur ein Kontaktformular für potentiell interessierte Kundschaft. Dort wird für Privatpersonen dezidiert auf die SuperBetter Standard-Version hingewiesen, was für die enge Verzahnung beider Programme spricht.¹³⁷

Worum handelt es sich bei SuperBetter At Work konkret? Handfeste Informationen darüber, was das Programm beinhaltet, finden sich im Bereich *How It Works*:

„Accessible 24/7 on computers and smartphones, SuperBetter At Work engages employees for a few minutes a day to build resilience, collaborate with allies, and develop

¹³⁷ <https://www.superbetteratwork.com/contact-us> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

critical soft skills including emotional intelligence, leadership, teamwork, critical thinking, decision making, innovation, creativity and problem solving.“¹³⁸

Man muss sich also ein Unternehmen vorstellen, in dem alle MitarbeiterInnen, und zwar Tag und Nacht (also auch in ihrer Freizeit), SuperBetter ‚spielen‘. Jedoch nicht einfach die klassisch-private Version, sondern im Rahmen ihres Anstellungsverhältnisses:

„The SuperBetter Live Gamefully® method is more than an engaging way to deliver content – it is a proven framework that changes how employees think and act when faced with stress and change. Goals are turned into epic wins, colleagues are recruited as allies, and obstacles are reframed as bad guys.“¹³⁹

An dieser Stelle zeigt sich die Anschlussfähigkeit der Metapher-reichen Sprache von SuperBetter, nicht nur an die persönlich gesteckten Ziele selbstoptimiererischer Individuen, sondern auch an die Interessen von Unternehmen für die Steigerung des Humankapitals ihrer MitarbeiterInnen. Dabei will SuperBetter At Work nicht weniger, als das Denken der MitarbeiterInnen zu ändern, wenn diese – wie in flexibilisierten Arbeitsverhältnissen üblich – mit Stress und Veränderung konfrontiert sind.

Aus welchem Anlass wird so ein Eingriff notwendig? „Higher employee resilience is associated with more productivity and job satisfaction; and less stress, burnout, and absences from work“ – so wird eine, nicht näher ausgeführte „Employee Survey“ von 2017 im Journal of Occupational and Environmental Medicine zitiert¹⁴⁰. Es geht also nicht nur um eine Steigerung der Produktivität, sondern gleichzeitig um ein ‚Möglichst-Gering-Halten‘ der damit einhergehenden



Abb. 37: *The SuperBetter at Work Experience*

¹³⁸ <https://www.superbetteratwork.com/how-superbetter-works> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹³⁹ Ebd.

¹⁴⁰ <https://www.superbetteratwork.com> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Probleme im Befinden und Verhalten der MitarbeiterInnen. Materielle Faktoren wie der stetige Wandel („change“) im postfordistischen Kapitalismus werden ausgeblendet bzw. als gegeben hingenommen, und die Lösung dieser Probleme dem Individuum und seinem Denken, Fühlen und Handeln aufgebürdet. Zugegriffen wird auf dieses über verschiedene Wege, einer davon ist die diskursive Einrahmung von Arbeit als Spiel, welche sich aus dem spezifischen Game-Verständnis von McGonigal ergibt. Ein „gameful mindset“ (Abb. 36) schaffe die optimalen Voraussetzungen für ein produktives Bewusstsein (optimistisch, zielstrebig, kreativ, kooperativ, fokussiert, motiviert, lernbereit), was sich auch in den stimulierten Gehirnregionen widerspiegeln würde.

Selbstverständlich wird auch noch einmal die Seriosität und Wissenschaftlichkeit der eigens patentierten Methode versichert: „At the heart of SuperBetter is the Live Gamefully® method, a powerful framework that activates the psychological strengths of game play to build resilience in real life. Its resilience-building benefits are proven in published randomized controlled and clinical trials“. Tatsächlich beziehen sich die zitierten Studien ausschließlich auf die kostenlose App SuperBetter und weisen darüber hinaus beachtliche methodische Mängel auf (s. unten: Kontext II). Zu der noch recht jungen Unternehmens-Version gibt offenbar noch keine wissenschaftliche Forschung.

Aufbau und Design

Dazu, wie das SuperBetter At Work als ‚Game‘ designed und materiell gestaltet ist, gibt eine weitere Abbildung auf der Startseite Hinweise (Abb. 37). Dieses Bild war im November 2019 noch nicht online. Auf dem Bild sind vier verschiedene Endgeräte mit smarterer Benutzeroberfläche (die Gesamte Produktpalette der Marke Apple, mit Logo, ist vertreten¹⁴¹) zu sehen, die durch digitale Bildbearbeitung neben- und hintereinander angeordnet wurden. Auf jedem Bildschirm ist ein anderes Interface der Software von SuperBetter At Work geöffnet.

Das perspektivisch am nächsten zum Betrachter befindliche iPhone zeigt offenbar den Einführungstext des Programmes: „Welcome to your SuperBetter World. Let’s get started by selecting your character“. Aktuell ist ein Charakter mit dem Namen „Fire Spirit“ ausgewählt, darunter die animierter Darstellung eines brennenden Wesens mit anthropomorphen Zügen. Es hat eine grünliche Farbe, trägt eine Kette aus Zähnen oder Krallen und ist hüftabwärts in Binden eingewickelt, die an eine Mumie erinnern. Wie die drei nebeneinander gereihten Figuren am un-

¹⁴¹ Ob SuperBetter At Work auch auf den in der Regel günstigeren Android- oder Windows-Betriebssystemen läuft, war der Website leider nicht zu entnehmen.

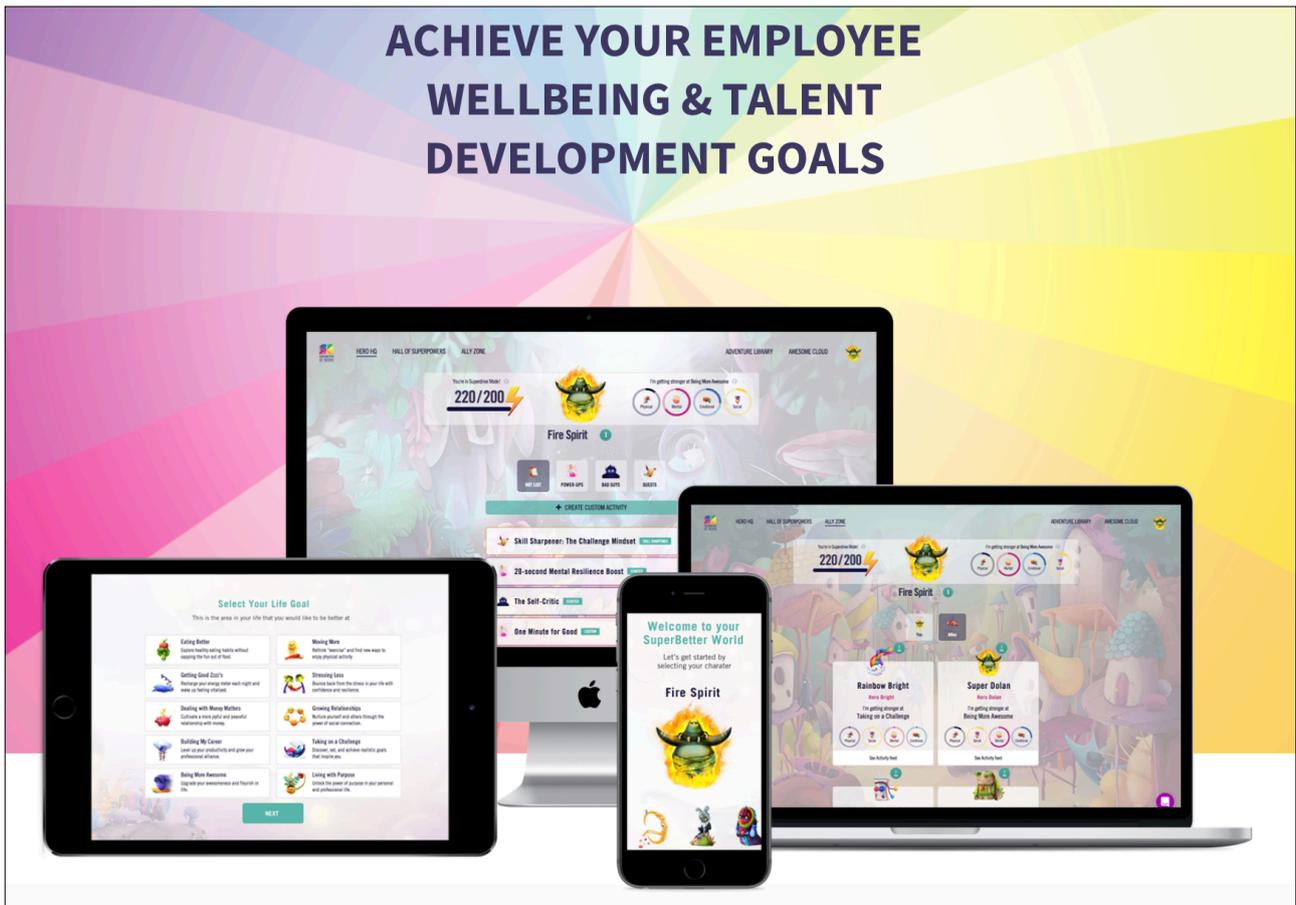


Abb. 38: *SuperBetter at Work*: Screenshot von der Startseite

teren Rand des iPhone-Bildschirms nahelegen, gibt es noch andere Charaktere zu wählen. Der Charakter „Fire Spirit“ ist jedoch auf den anderen dargestellten Interfaces ebenfalls zu sehen.

Folgt man der räumlichen Anordnung des Bildes vom Vorder- in den Hintergrund, die chronologisch dem Einloggen und Durchspielen des Programmes zu entsprechen scheint, so wandert der Blick als nächstes auf das links von dem iPhone befindliche und etwas nach hinten versetzte iPad. Dieses ist seitlich gedreht, so dass der Bildschirm im Breitformat erscheint. Das geöffnete Interface ist mit dem Schriftzug „Select Your Life Goal“ übertitelt. Im Untertitel steht erklärend: „This is the area in your life that you would like to be better at“. Darunter sind insgesamt zehn Felder angeführt, die jeweils aus einer kleinen Illustration, eine Überschrift und einem kurzen Text bestehen. Die auswählbaren Lebensziele lauten¹⁴²: *Eating Better*, *Getting Good Zzzz's*, *Dealing with Money Matters*, *Building My Career*, *Being More Awesome*, *Moving More*, *Stressing Less*, *Growing Relationships*, *Taking on a Challenge*, *Living with Purpose*. Ganz unten befindet sich ein türkisfarbenes Feld mit der Inschrift „Next“.

¹⁴² Die Auflösung des Bildes ist in dieser Detailstufe bereits recht gering, die Überschriften sind aber noch zuverlässig lesbar.

In diesem Interface werden einige markante Prämissen der Ideologie hinter SuperBetter At Work sehr deutlich sichtbar: Das Lebensziel, höchstes Gut eines sich selbst verwirklichenden, individualistischen Subjekts, ist ein wählbares. Es besteht in der Verbesserung, Steigerung und Optimierung eines bestimmten Lebensbereichs. Privat- und Erwerbsleben fallen in den angeführten Challenges ineinander, das ganze Leben wird zum Game. Die Firma zahlt dafür, dass ich meinen Schlaf optimiere oder besser mit Geld umzugehen lerne, ja sogar, dass ich mit einem Gefühl von Sinn lebe. Die Ziele kann ich zwar selbst *auswählen*, aber keineswegs komplett frei wählen, denn es gibt nur die Vorgegebenen. Stress ist kein Resultat überlastender Anforderung, sondern ein Doing, ein aktiv selbstgestaltetes Tun, das man ebenso unterlassen könne (*Stressing Less*).

Der Struktur nach erinnert diese Präsentation von Auswahloptionen als Einführungsschritt an die Challenges (Anxiety, Depression, More Energy!, etc.; s. oben) der SuperBetter App, was wiederum für die Homologie zwischen früherer Privat- und späterer Unternehmensversion spricht.

In der dritten Tiefenebene des Bildes befindet sich ein MacBook, auf dem, wie am oberen Bildschirmrand durch Unterstreichung erkennbar, die „Ally Zone“ geöffnet ist. Der farbensättigte Hintergrund erinnert an ein etwas psychedelisches Pilzdorf. Im oberen Bereich ist links ein Punkte-Score dargestellt, wobei mit 220 von 200 Punkten das Soll in diesem Fall offenbar sogar übertroffen wurde. Mittig befindet sich die bekannte „Fire Spirit“ Figur. Rechts zeigen vier bunte, unterschiedlich weit gefüllte Kreise den Fortschritt in den vier aus der Privat-Version bekannten Resilienz-Kategorien an (Physical, Mental, Emotional, Social). Unterhalb dieser Leiste, die als eine Art Statusbericht zu fungieren scheint, ist das eigentliche Menü der Ally Zone: Hier kann offenbar durch Anklicken zweier Felder zwischen den Ansichten „You“ und „Allies“ gewählt werden. Aktuell ist das Allies-Feld dunkelgrau unterlegt und wirkt somit intuitiv ausgewählt. Mehrere Felder geben entsprechend Auskunft über die aktuellen Allies, wobei nur zwei ganz sichtbar sind. Diese heißen „Rainbow Bright“ (mit der Figur einer Wolke und Regenbogens illustriert) und „Super Dolan“ (offenbar ebenfalls ein „Fire Spirit“). Bei beiden steht das jeweils aktuelle Life Goal: „I’m getting stronger at“ – „Taking on a Challenge“ bzw. „Being More Awesome“ (in der Version für Privatpersonen heißt es: „I’m getting superbetter at ...“). Darunter jeweils in den gleichen Kreisdiagrammen deren Resilienz-Werte. Auch der Activity Feed (ein weiteres Element, das 1:1 der Version für Privatpersonen entnommen wurde) jedes Allies ist verlinkt.

In der hintersten Bildebene, zum Teil verstellt, befindet sich ein iMac, der Desktop-PC von Apple. Auf dessen Bildschirm ist am oberen Rand der Menüpunkt „Hero HQ“ unterstrichen.

Hier lassen sich auch die übrigen Menüpunkte gut lesen: Es gibt noch eine „Hall of Superpowers“, eine „Adventure Library“ und eine „Awesome Cloud“. Was sich hinter diesen Begriffen verbergen mag, bleibt der Fantasie des Betrachtenden überlassen. Jedenfalls bleibt das Wording mit episch-heroischen Begriffen kohärent. Unterhalb der bereits bekannten Status-Leiste befinden sich die vier Felder „Hot List“, „Power-Ups“, „Bad Guys“ und „Quests“ mit jeweiligem Icon. Sind die letzteren drei aus der Privat-Version bekannt, scheint es sich bei der Hot List um nicht mehr als ein Synonym für die „To Do“-Ansicht der Privatpersonen-Version zu handeln. Denn die entsprechenden Icons verraten, dass es sich bei den Punkten der „Hot List“ um einen Quest („Skill Sharpener: The Challenge Mindset“), zwei Power-Ups („20-second Mental Resilience Boost“/„One Minute for Good“) und einen Bad Guy („The Self-Critic“) handelt. Ein weiteres Feld bietet die Möglichkeit, selbst eine „custom activity“ zu kreieren. Dadurch wird SuperBetter At Work vermutlich der Personalisierung und individuellen Zielsetzung gerecht, und bietet – in einem klar abgesteckten Rahmen – eigenen Gestaltungsspielraum. Zynisch formuliert: Als MitarbeiterIn wird mit zwar nicht zugetraut, meine Lebensziele frei zu formulieren, aber immerhin darf ich mir selbst Challenges für meinen Alltag ausdenken.

Die Vielzahl an dargestellten Apple-Geräten scheint die beworbene „24/7“-Verfügbarkeit zu unterstreichen. Es gibt kein Gerät, auf dem SuperBetter At Work nicht läuft, alle technischen Hindernisse sind aus dem Weg geräumt, jeder kann (und muss?) jederzeit mitspielen – so die suggestive Botschaft. In diesem Kontext überrascht es regelrecht, dass es (noch) keine Version für die AppleWatch oder ähnliche Wearables zu geben scheint¹⁴³. Über mögliche Erklärungen hierfür lässt sich nur spekulieren. Wearables sind ihren TrägerInnen am nächsten auf den Leib geschneidert und können somit insbesondere körperliche Parameter (Pulsschlag, Schrittzahl, etc.) messen. Das macht sie im Unternehmenskontext zur Überwachung und Steigerung der generellen körperlichen Fitness der Angestellten praktisch. Ein Transport komplexerer visueller oder sprachlicher Botschaften, wie eben die bunten Animationen und fantastischen Texte, welche in SuperBetter At Work das Game ins Leben tragen sollen, ist jedoch schon allein aufgrund des kleinen Bildschirms schwer möglich. Ich halte es jedoch für unwahrscheinlich, dass die EntwicklerInnen von SuperBetter At Work aus Überzeugung oder anderen ‚höheren Motiven‘ auf eine Implementierung qua Apple Watch verzichtet haben, sondern vermute eher, dass das wirtschaftliche Argument hineingespielt haben mag, dass der Markt für Apple Watch-basierte Fitness-Pro-

¹⁴³ Zumal sich NutzerInnen der SuperBetter Privat-Version das in einem Feedback-Forum schon einmal explizit gewünscht haben: <https://feedback.superbetter.com/forums/119811-superbetter-feedback/suggestions/10594530-apple-watch> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

gramme bereits relativ gesättigt ist (z.B. schon allein durch das hauseigene Apple Health¹⁴⁴). Distinktionsgewinne auf dem Markt verspricht da schon eher die ungewöhnliche Gamification-Methode mit ihrem speziellen Fokus auf einem bedeutungsvollen Narrativ.

Playbor

Laßt Euch nicht verführen

Zu Fron und Ausgezehr!

Bertolt Brecht, *Gegen Verführung* (1925)

Um die Betonung des Games (und zwar in ganz spezifischer Auslegung à la Jane McGonigal, s. oben) zu verstehen, ist das Konzept der *Playbor* nützlich, wie es P.J. Rey in seinem Aufsatz zu *Gamification and Post-Fordist Capitalism* (2014) beschreibt. Rey geht von der Feststellung aus, dass kein Unternehmen Interesse daran hat, seine MitarbeiterInnen für unproduktive Aktivität – hier: Spiel im klassischen, zweckfreien Sinn – zu belohnen. Für die distinkte, unternehmerisch erwünschte und geförderte Form des Spiels bedarf es daher dieses eigenen Begriffs. Playbor ist eine spezifische Art der Gamification, nämlich die Gamification von Produktion¹⁴⁵. Es geht nicht darum, Arbeit in ein reines Spiel zu verwandeln; „rather, it tries to create the conditions for a play-like activity that is, ultimately, still productive“ (Rey, 2014, p. 288). Dahinter stecken handfeste wirtschaftliche Interessen:

„The gamification of production implodes play into work, producing playbor. Playbor, in principle, is less alienating than the traditional forms of labor described by Marx and other modern theorists, making it more likely to be done voluntarily or, at least, with less resistance and less need for compensation. Thus, gamification makes exploitation easier.“ (Rey, 2014, p. 289)

Man könnte meinen, Rey habe SuperBetter at Work, das erst vier Jahre später auf den Markt kam, im Blick, wenn er schreibt: „the insertion of game elements into the very logic of the workplace[...] fully realizes this form of playbor *qua* playful work. In the production of playbor, gamification generally has two goals: to promote innovation and/or to stimulate productivity. Game elements target cooperative and competitive impulses, often offering simulated rewards“ (Rey, 2014, p. 288). Damit schlägt Playbor der klassischen Marx’schen Kritik, welche aus der industrialisierten Arbeitswelt stammt, ein Schnippchen, argumentierte diese auf Subjektebene doch

¹⁴⁴ <https://www.apple.com/de/ios/health/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁴⁵ Im Unterschied zu Spielarten der Gamification, die verwendet werden, um KundInnen zu einem bestimmten Konsumverhalten zu manipulieren (z.B. McDonalds Monopoly, Payback-Punkte)

mit der Entfremdung der Arbeit. Diese wird dem Arbeitenden auferlegt, sie kann nicht freiwillig (heute würde man sagen: intrinsisch motiviert) erfolgen. In der heutigen, postfordistischen Arbeitswelt sind jedoch Qualitäten („soft skills“; „Kompetenzen“, vgl. Gelhard, 2018) gefragt, die genau eine solche emotionale und motivationale Einbindung voraussetzen. Auf diese zielt die Gamification: „Gamification aims at making the labor less alienating – something that will be done willingly, even enthusiastically. This is particularly important in a post-industrial work environment where the capitalist needs the worker to engage not only her body but also her mind. Self-motivation, innovation, and profitability are linked in the context of creative work, so that if alienation impedes motivation, it ultimately impedes profitability. With playbor, this obstacle is removed“ (Rey, 2014, p. 289). Der Schlüssel liegt im Konzept der „de-alienation“ (Fisher, 2012, p. 171), einem Rückgängig-Machen der Entfremdung; wie es in SuperBetter At Work z.B. durch das Aufladen der Arbeit mit heroischen Motiven geschieht. ‚De-alienation‘ per se ist schwierig zu kritisieren und könnte im unternehmerischen Idealfall sogar den Lohn als Anreizstrategie ablösen (bzw. zumindest in seiner Bedeutung und Höhe schmälern), was es so praktisch und anziehend macht:

„gamification minimizes resistance and makes exploitation more efficient. If and when it achieves what it promises, workers will be lured into exploitative conditions by genuine interest and motivation instead of economic coercion. In fact, the capitalist’s ideal scenario would be to have the motivational mechanisms offered by the game element introduced into the processes of production simply eliminate the need for monetary incentives.“ (Rey, 2014, p. 289)

Entsprechend kritisch fallen Reys pointierte Schlussworte aus: „In short, with gamification, we collect the points while the capitalists collect the dollars“ (Rey, 2014, p. 291).

Steuerung durch soziale Nähe

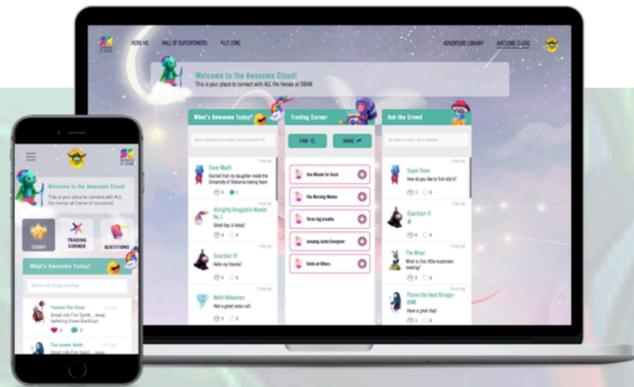
„Build sustained engagement and company-wide collaboration. The SuperBetter At Work employee experience is uniquely social and designed to gamefully foster teamwork through peer-to-peer support and whole company collaboration.“¹⁴⁶

Einer der groß präsentierten Slogans, unter denen SuperBetter At Work auf der Seite „How It Works“ präsentiert wird, lautet „Uniquely Social“ (Abb. 38). Die Darstellungen auf dem entsprechenden Bild sind etwas zu unscharf, um konkrete Inhalte entziffern zu können. Die aus der Ana-

¹⁴⁶ <https://www.superbetteratwork.com/about-us> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

UNIQUELY SOCIAL

The employee experience is uniquely social and designed to gamefully foster teamwork through peer-to-peer support and company-wide collaboration. Employees are encouraged to recruit and rely on allies and join forces as a whole company throughout the year.



Live Adventures are fun, social experiences that are gamefully designed to create employee excitement, increase engagement among regular users, and re-engage lapsed users. HR Administrators can schedule Live Adventures strategically throughout the year.

Abb. 39: *SuperBetter at Work: Uniquely Social*

lyse der Privat-Version herausgearbeiteten Mechanismen der Ally-Funktion, in Verbindung mit den Werbetexten zu SuperBetter At Work, zeichnen jedoch bereits einen recht deutliches Bild. Es kann angenommen werden, dass diese Mechanismen unter eine in den letzten Jahren populär gewordene Spielart der Menschenführung fallen, die Nosthoff und Maschewski „Sozialphysik 2.0“ nennen (2019, S. 45-54). Deren VertreterInnen, federführend ist der populäre Informatiker und Psychologe Alex Pentland¹⁴⁷, geht es um nicht weniger als die „Aufzeichnung“ und das „datenbasierte Redesign sozialer Interaktionen“ (ebd., S. 45). Ähnlich wie SuperBetter klassische Gamification-Mechanismen nutzt, aber mit seinem Narrativ vom epischen Game einen Schritt weiter geht, nutzen diese Social Engineers bekannte Nudging-Mechanismen, um menschliches „Verhalten über die Gestaltung und Neuordnung der Umwelten zu beeinflussen“, beschränken sich aber nicht darauf (ebd., S. 45). Denn in einem nächsten Schritt richtet sich der „Fokus direkt auf die Gruppendynamik, das Zwischenmenschliche, das heißt auf die Etablierung eines lauffrigeren Miteinanders im Modus erhöhter sozialer Effizienz“ (ebd., S. 45).

¹⁴⁷ Er leitet das *Human Dynamics Lab* am Massachusetts Institute of Technology (MIT) (vgl. Zuboff, 2018, S. 481-510)

Darunter fällt, über sog. Buddy-Systeme, die der Ally-Funktion von SuperBetter zum verwechseln ähnlich scheinen, ein „technisch medierter *peer pressure*“ (S. 47, kursiv i.O.). Wenn Angestellte gefordert sind, tragfähige und zuverlässige Beziehungen zu KollegInnen einzugehen („to recruit and rely on allies“; Abb. 38), um sich gegenseitig zu unterstützen, zu motivieren und Fortschritte zu überwachen („peer-to-peer support“), bedeutet „das Scheitern des einen Freundes“ – in SuperBetter: des Heros – „immer auch das Scheitern des Anderen“, des Allies (S. 47). Ein solches System ist effizient, weil es bestehende soziale Systeme und die darin naturgemäß geltenden Verbindlichkeits- und Reziprozitätsnormen perfide in Richtung der Unternehmensinteressen lenkt. Ein ‚Move‘, den Jorinde Schulz in ihrer Analyse kommerzieller Plattformen wie AirBnB oder LinkedIn als „Hack der Intimität“ (2019, S. 150) bezeichnet hat¹⁴⁸. In diesem „sind Kommunikationsformen im Spiel, die Distanz eliminieren und Vertrautheit simulieren. Diese Eigenschaften werden in verschiedenen Graden der technologischen Verfeinerung eingesetzt, um Individuen zu binden, sie produktiv und profitabel zu machen – als allzeit bereite Mitarbeiter_innen“ (ebd., S. 148). Doch geschieht hierbei „eine zentrale Verwechslung“ zugunsten der erhöhten Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit im Arbeitsbereich: „Je informeller und distanzloser, desto mehr ähnelt die berufliche Kommunikation der vertrauten und vertraulichen. Im Bereich der intimen oder gefühlsmäßig tiefen Verhältnisse aber herrschen andere Regeln der Reziprozität: eine erhöhte (Opfer-)Bereitschaft, eine größere Geduld und emotionale Offenheit, tendenziell intensiver gefühlte Abhängigkeitsstrukturen“ (ebd., S. 149).

Wenn aus KollegInnen Verbündete auf dem Weg zur persönlichen Selbstverwirklichung werden, wenn berufliche Zielvorgaben als gemeinschaftlich-sinnstiftende Abenteuer inszeniert werden, dann wurden „Kommunikationsweisen und die ‚traditionell‘ mit ihnen verknüpften emotionalen Reaktionen, die ihren primären Ort in intimen, engen, gefühlsmäßig intensiven Relationen haben“ (ebd.) gleichsam ‚gehackt‘ und „in berufliche, unpersönliche oder menschinellen Beziehungen überführt“ (ebd.). Die Ally Zone mit ihren bunten Profilen und kreisförmigen Diagrammen führt „über die Ökonomie der Blicke zum Imperativ der Anderen. So lassen sich die Mechanismen der sozialen Physik auf einen knappen Zusammenhang bringen: *Gesteigerte Transparenz, vertiefte Verbindlichkeit*“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 48, kursiv i.O.). Solche Beziehungen mögen auch als Quelle für zwischenmenschliche Unterstützung die-

¹⁴⁸ Wobei sie diesen genau genommen anhand der Plattform-Nutzer Interaktion herauspräpariert; ich meine aber, dass ihre Erkenntnisse hier schlüssig und gewinnbringend für die Analyse der Buddy- bzw. Ally-Systeme in Anschlag gebracht werden können.

nen, evozieren in einem Konkurrenzverhältnis aber gegenseitigen Ansporn und eine engmaschige Form von sozialer Überwachung mit Blick auf die jeweilige Leistungsfähigkeit.

Was verloren geht, wenn SuperBetter At Work 24/7 läuft, sind „persönlicher Rückzugsorte“ räumlicher oder zeitlicher Natur, jenseits instrumenteller Nutzung, „an denen man sich einem Zugriff entziehen und ihn reflektieren kann“ (Schulz, 2019, S. 150). Die Allies bzw. KollegInnen, aber auch „die Geräte“ – man denke an iPhone, iPad, MacBook und iMac (s. oben, Abb. 37) – „und mit ihnen die Arbeitswelt, die durch sie mit uns spricht – rücken uns buchstäblich auf den Leib“ (ebd., S. 150). „Eine ständige und umfassende“ – um nicht zu sagen totalitäre – „Nähe, die den Raum zwischen Individuen und damit die Abgrenzungsmöglichkeiten schwinden lässt“, ist die Folge (ebd., S. 150).

Datenbasierte Einsicht und Kontrolle

Die oben zitierte „*Gesteigerte Transparenz*“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 48, kursiv i.O.) verweist auf einen weiteren zentralen Effekt, den eine digitale ‚Gamifizierung‘ des Arbeitsplatzes mit sich bringt. Auf der Startseite von SuperBetter At Work heißt es: „Insightful – Actionable data and personalized insights for employees. Easy-to-use reporting platform and powerful analytics to inform HR strategy“¹⁴⁹. Was darunter genauer zu verstehen ist, findet sich unter der Überschrift „Insightful“ im Bereich „How It Works“ (Abb. 39).

Hier tritt der Unterschied zwischen dem ‚Spielerlebnis‘ für ArbeitnehmerIn (Employee) und ArbeitgeberIn (Employer) deutlich zu Tage. Erstere erhalten zwar ein subjektiv maßgeschneidert und spielerisch-empowerndes Echtzeit-Feedback, sind aber gleichzeitig Objekte der Einsicht und Vermessung vonseiten ihrer ArbeitgeberIn bzw. deren Human-Resources Abteilung. Diese können überwachen und steuern. Die Resilienz der einzelnen MitarbeiterInnen wird mittels „Resilience Meter“ permanent gemessen, und bei Bedarf können Anreize und Challenges geschaffen werden: „HR Administrators can schedule Live Adventures strategically throughout the year“¹⁵⁰. Dies bietet zwei Vorteile: „increase engagement among regular users, and re-engage lapsed user“¹⁵¹. Bewegt sich ein Angestellter zu wenig, isst eine Mitarbeiterin zu viel, hat jemand zu wenig (oder zu viel?) Kontakt mit seinen KollegInnen oder gibt auffällig oft negative Emotionen an, blinkt in der – im Kontrast zum übrigen Programm auffällig nüchtern und sachlich gehaltenen – HR-Steuerungszentrale quasi ein Lämpchen auf. Sackt ein Balken unter die Norm, gilt

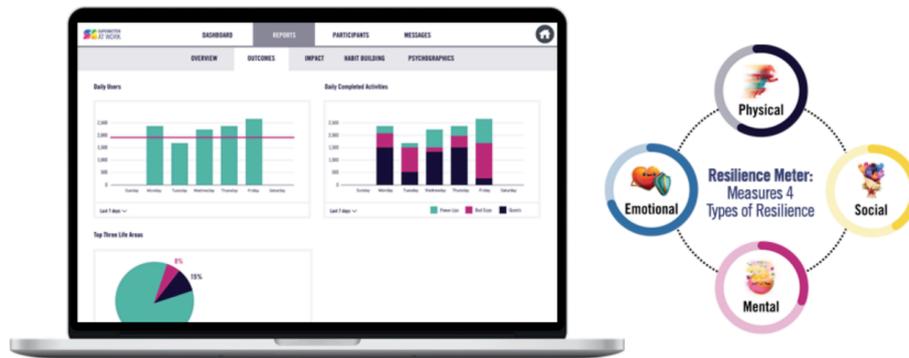
¹⁴⁹ <https://www.superbetteratwork.com> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁵⁰ <https://www.superbetteratwork.com/how-superbetter-works> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁵¹ Ebd.

INSIGHTFUL

The SuperBetter At Work experience is designed to capture data in a way that is gameful and empowering for employees, while also providing unique, actionable insights to inform HR strategies. Employees embark on an interactive experience that provides real-time resilience attitudes and impact. Employers gain new, actionable data about their employee population to better support other areas of wellbeing and talent management strategy, and increase the likelihood of success for other initiatives.



Learn how we can be your ally for a more agile, engaged workforce.

[Request a Demo](#)

Abb. 40: *SuperBetter at Work: Insightful*

es, schnell Resilienz-Interventionen zu setzen (oder, in unrettbaren Fällen, rechtzeitig zu kündigen).

Ist der private wie berufliche Alltag einmal „zu einem Projekt kontinuierlicher Evaluation“ erklärt (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 60), erscheint es nicht länger fragwürdig, dank spielerisch-smarter Aufrüstung jegliche „Aktivitäts-, Bewegungs-, und Verhaltensmuster“ (ebd., S. 60) sowie soziale Interaktionen zu erfassen. Diese können dann „einem beständigen Monitoring unterzogen, qua Feedbackschleife neu aus- und zugerichtet“ werden (ebd., S. 60).

Trotz des neuen, partizipativ und spielerisch gestalteten Auftretens erinnert die klare perspektivische Hierarchie (wer sieht wen, wer nicht?) an das klassische Foucault'sche Panoptikum – jedoch mit dem wichtigen Zusatz, dass die Insassen einander gegenseitig sehen können, einander anspornen, unterstützen und kontrollieren können. Es ist nicht einfach, dieser flachen, horizontalen und oftmals sogar auf Freiwilligkeit beruhenden Überwachung zu widerstehen. Denn es sind „ultra-schnelle Kontrollformen mit freiheitlichem Aussehen“ (Deleuze, 1990, S. 255), die „so automatisch wie harmonisch“ zum Normalzustand zu werden drohen – „Kontrolle ist damit nicht nur tragbar geworden, sie liegt im Trend“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 49).

Exkurs: Agility Management

„This solution is best suited for companies that seek to:

Maximize employee productivity, agility, and resilience“¹⁵²

Die Art und Weise der Menschenführung im unternehmerischen Kontext, die SuperBetter At Work verkörpert, fällt in ein gegenwärtiges Management-Paradigma, welches sich um den Begriff der Agilität/Agility herum aufbaut¹⁵³. Dass SuperBetter At Work auf das Stichwort ‚agile‘ an vielen Stellen Bezug nimmt, soll diese Form des Managements in einem Exkurs näher beleuchtet werden, der außerdem Interpretationsfähigkeiten möglichst nah am Material vorwegnimmt, die in einem späteren Kapitel noch einmal zusammengeführt und kontextualisiert werden (s. unten: Resilient am Arbeitsplatz).

Agilität bedeutet Flexibilität und Anpassungsfähigkeit bei gleichzeitiger Kreativität und Innovation, in einer (Arbeits-)Welt kontinuierlichen Wandels. Diese Managementform reagiert auf einen Absatzmarkt der Dienstleistungen, in dem gilt: „the qualitative, immaterial, affective and creative are increasingly central to production“ (Moore, 2018, p. 115). Und gleichzeitig findet sie in einer Welt statt, die im strategischen Management-Diskurs gerne durch das Akronym VUCA¹⁵⁴ beschrieben wird. „Agility gives workers no choice but to be, as the name implies, ‘agile’, or flexible and adaptable to a world of work that is incessantly changing“ (Moore, 2018, p. 58) – zwar haben ArbeitnehmerInnen keine Wahl, ob sie in so einem Umfeld arbeiten möchten, gleichzeitig wird ihnen aber eine erhöhte Eigenverantwortung für die psychischen und körperlichen Konsequenzen einer solchen Arbeitswelt aufgebürdet: „Workers are expected to self-manage the impact of constant change through emotional management and affective control. Corporate wellness programmes are made available to help workers’ resilience to constant, inevitable change and do not consider methods to prevent change or instability“ (ebd., p. 62). Da die Stressbewältigung bekanntermaßen nicht nach Feierabend aufhört, interessiert sich das Management für das ganze Leben seiner ArbeitnehmerInnen: „Managing change thus becomes an all-of-life responsibility, where wellbeing is a worker’s remit“ (ebd., p. 62).

Resilienz, Digitalisierung und Agility müssen dabei zusammen gedacht werden. Auf diesen Zusammenhang verweist auch Stefanie Graefe in einer Fußnote ihrer Monographie *Resilienz*

¹⁵² <https://www.superbetteratwork.com/about-us> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁵³ Im deutschen Sprachraum hat sich in diesem Trend besonders die Management- und Karriereberaterin Svenja Hofert mit Buchtiteln wie *Agiler führen: Einfache Maßnahmen für bessere Teamarbeit, mehr Leistung und höhere Kreativität* (2017) und *Das agile Mindset: Mitarbeiter entwickeln, Zukunft der Arbeit gestalten* (2018) einen Namen gemacht.

¹⁵⁴ volatility, uncertainty, complexity & ambiguity (s. oben; vgl. Heller, 2019)

im Krisenkapitalismus: „Die Frage, inwiefern digitale Quantifizierungstechniken die Durchsetzung des Resilienzparadigmas, zumal in ‚agilen‘ Unternehmenskulturen, beschleunigen und erleichtern, ist überaus relevant“ (2019, S. 150). Graefe selbst konnte diesen Ansatz nicht weiter verfolgen, da ihr empirisches Material in erster Line aus Selbsthilfe-Literatur bestand. SuperBetter At Work erlaubt es uns jedoch, einen Einblick in dieses gerade in der Entwicklung begriffene Feld zu gewinnen. Der Digitalisierung weist das Agility Management zwei primäre Aufgaben zu.

Erst durch die Allgegenwart smarterer Geräte, digitalisierter Screening-Fragebögen (siehe „Well-Being Tracker“), virtueller Feedback-Mechanismen („Resilience Meter“) und quantifizierter sozialer Unterstützung („Ally Skills“) wird eine zeitlich wie räumlich umfassende („24/7“) Kontrolle des Wohlbefindens und Sozialverhaltens der ArbeitnehmerIn möglich. Agility Management visiert die Nutzung neuartige Technologien „in terms of self- and other-tracking“ an (Moore, 2018, p. 58). In dieser schönen neuen Arbeitswelt gilt: „management seeks to obtain more information than ever before about workers at both work and in life“ (ebd., p. 58).

Smarte Geräte sollen außerdem den ArbeitnehmerInnen selbst helfen, ihre Arbeit individuell schneller und effektiver zu bewerkstelligen, sowie Teamarbeit durch technologisch optimierte Kommunikation, Aufgabenteilung etc. produktiver zu gestalten. Durch all diese Tendenzen fällt der Rolle des Technikers, des Software-Ingenieurs, eine zunehmend große Bedeutung zu. Die Entwicklung neuartiger Technologien ist Ausgangspunkt – sei sind zum großen Teil für den Wandel der Arbeitswelt verantwortlich – und Ziel des Agility Management zugleich. Menschen nehmen dabei eher eine sekundäre Rolle ein, sie sind – zumindest ohne technologisches Tuning – nicht länger der hauptsächliche Produktivfaktor und müssen eben resilient genug sein, mit der Veränderung leben zu können: „we are expected to be adaptable and changeable, both physically and mentally. It is precisely because technology is expected to change and develop, that we are expected to follow suit“ (ebd., p. 59). Das vom Agility Management forciert Verhältnis zwischen Mensch-Maschine lässt sich folgendermaßen beschreiben: „more intimate worker tracking is inherent to agile [management, M.M.] while the relationship between humans and technology is advanced, with technology leading“ (ebd., p. 63). Die idealen agilen ArbeitnehmerInnen sollen dementsprechend eine ganz bestimmte Subjektivität an den Tag legen: „prepared for constant change and prepared to make personal changes; always on the move and mobile; but also, always trackable“ (ebd., p. 63).

Eine digitale Quantifizierung des Arbeitsplatzes „is not an inevitable process nor one that necessarily improves working conditions“ (ebd., p. 3). Stattdessen, wie es auch Moore empirisch beobachtet, kann diese zu “high turnover rates, workplace rationalisation and worker stress and

anxiety“, also alles in allem zu einer Verschärfung von objektiv wie subjektiv prekären Arbeitsbedingungen führen (ebd., p. 3). Dagegen helfen sollen individuelle Bemühungen zur Steigerung der eigenen Resilienz, der Arbeit am eigenen Selbst, dessen Emotion und Motivation – Moore nennt dies „‘unseen’ labour“ (ebd., p. 3) – die zwar digital getracked und kontrolliert, aber nicht vergütet wird. Bin ich einmal emotional tief in meine Arbeit involviert, spielerisch-intrinsisch motiviert und aus Loyalität zu meinen Buddies/Allies sozial eng eingebunden, kommt es zu einer totalitären Vermischung von Arbeit, Leben und Identität, die das Erschließen geschützter Abgrenzungs- und Rückzugsräume zunehmend erschwert (Gregg, 2011, zit. nach Moore, 2018, p. 63-64). Zusammenfassend haben wir es mit dem Agility Management und seinen Vertretern in Form von SuperBetter At Work mit einer „renewed period of [...] work design experimentation“ zu tun, „whereby workers are told they have agency and that they can and should take full control of their work, personal lives and wellbeing, but are simultaneously expected to self-manage and self-track even in teamwork contexts; and are surveilled, measured and quantified at increasingly intimate levels“ (Moore, 2018, p. 65).

Kontext II: Operating Model

Ein wirtschaftliches Unternehmen stellt eine App, die offensichtlich relativ aufwendig designed und fehlerfrei programmiert ist, sowohl zur Installation als auch während der Benutzung kostenlos zur Verfügung. Es handelt sich nicht um eine gratis Demo-Version, die man nach einer gewissen Zeit durch In-App Käufe erweitern müsste. Die App wurde bisher von fast einer Millionen Menschen genutzt, enthält aber keine klassischen Werbeplätze¹⁵⁵. Wie kann es das geben? Lange habe ich mich, gemäß der Faustregel ‚follow the money‘, gefragt, wie SuperBetter Gewinne macht. Bei SuperBetter At Work liegt die Antwort auf der Hand, und auch SuperBetter On Campus wird voraussichtlich entweder das College oder die Studierenden etwas kosten. Die Frage, inwieweit aber der Kern und Ursprung des SuperBetter-Kosmos, die kostenlose App, sich wirtschaftlich seit dem Launch 2012 über Wasser halten kann, ist nicht einfach zu beantworten.

Zeitliche Entwicklung

SuperBetter ist kein Aktienunternehmen und seine wirtschaftliche Bilanz nicht öffentlich zugänglich. Auf ‚Crunchbase‘, einer Website für „Unternehmens- und Wirtschaftsinformationen mit Schwerpunkt auf Technologieunternehmen“¹⁵⁶, habe ich aber interessante Informationen zum zeitlichen Verlauf gefunden:

„SuperBetter Labs developed the Original SuperBetter app. The app was released in July 2012. The company dissolved by early 2013. The studio ran out of funds before finding a business model. Despite no company backing and a buggy unoptimized experience, the app attracted a large, passionate community. Anticipating the huge growth in demand for science-based mental health & wellbeing solutions SuperBetter, LLC acquired the SuperBetter assets in 2015. Today, nearly a million people have played SuperBetter.“¹⁵⁷

Eine Notiz im Versionsverlauf der App im App Store bestätigt den Eigentümerwechsel im August 2015 (ab Version 1.1). Jane McGonigal ist als Mitbegründerin der neuen LLC eingetragen. Um die gesamte zeitlichen Abfolge zusammenzufassen: Entwickelt wurde das Konzept der App 2011 von einem Unternehmen namens ‚Social Chocolate‘, bei dem McGonigal als Creative Di-

¹⁵⁵ Indirekt und im Content ‚versteckt‘ finden sich zwar Verlinkungen zu kommerziellen Produkten, z.B. für Selbsthilfe-Bücher wie das zur ‚positivity ratio‘ (s. oben), aber in einem vergleichsweise moderaten Rahmen.

¹⁵⁶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Crunchbase> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁵⁷ <https://www.crunchbase.com/organization/superbetter#section-overview> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

rector arbeitete. Anfang 2012 erfolgte die Umbenennung in ‚SuperBetter Labs‘¹⁵⁸. Kurz darauf wurde eine erste Beta Web-Version öffentlich vorgestellt. Ab 24.06.2012 war die mobile Version im Apple App Store zum Download verfügbar. Diese App, so heißt es in der damaligen Pressemitteilung, „will be available for free for a short time“¹⁵⁹. Der ursprünglich Plan war also die durchaus gängige Strategie, erst eine gewisse UserInnenzahl und Popularität zu erreichen, bevor die Hürde einer Paywall errichtet werden sollte. Dies wurde jedoch nie umgesetzt. Im Gegenteil, schon im Folgejahr löste sich das Unternehmen weitgehend auf. Auch der technische wie mediale Support wurde schleifen gelassen – 2013 gab es nur einen einzigen Blog-Post und keinerlei Aktualisierung der Software. 2014 nahm das Projekt kurz wieder Schwung auf, als Forschungsgelder vom National Institute of Health (NIH) eintrafen, wie ein Blog-Post berichtet¹⁶⁰ (s. unten: Wissenschaftlichkeit). Der Post verweist noch einmal darauf, dass SuperBetter zu 100% kostenlos bleiben werde. Im selben Jahr erschien die Android-Version im Google Play Store.

SuperBetter Pro 2.0

Kurz darauf wurde der für 2015 geplante Eigentümerwechsel bekannt gegeben (wie ein Update im Versionsverlauf vom 20.06.2014 verrät). Keith Wakeman, CEO neu gegründeten Firma SuperBetter LLC, die SuperBetter aufkaufte, startete zeitgleich eine Fundraising-Kampagne über die Plattform indiegogo¹⁶¹. Dabei konnten Privatpersonen sich durch Investitionen von Paketen zwischen 5 und 2.800 US-Dollar unterschiedlich lange Zugänge für eine in der Entwicklung befindliche kommerzielle Version mit dem Titel ‚SuperBetter Pro 2.0‘ sichern. Wie das Interface dieser Premium-Version ausgesehen haben soll, verraten Bilder auf der Fundraising Seite (Abb. 40). Die Vorteile einer Pro- gegenüber der Gratis-Version führt folgende Tabelle vor Augen (Abb. 41). Eine Fortführung der kostenlosen Versi-



Abb. 41: Screenshot von *SuperBetter Pro 2.0: Interface*

¹⁵⁸ <https://blog.superbetter.com/from-social-chocolate-to-superbetter-labs/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁵⁹ <https://blog.superbetter.com/mobile-press-release/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁶⁰ <https://blog.superbetter.com/happy-three-year-anniversary-superbetter-and-heres-whats-next/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁶¹ <https://www.indiegogo.com/projects/superbetter-2-0-live-gamefully#/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

on war vorgesehen, jedoch mit gewissen Einschränkungen verbunden. Diese hätten sich insbesondere auf die Personalisierung und das Tracking und Sharing bezogen, was im marktlogischen Umkehrschluss besonders begehrte Funktionen sein müssen. Während UserInnen der Gratis-Version täglich durch Benachrichtigungen an ihrem Smartphone an die App erinnert worden wären, hätten zahlende Kunden diese „Reminder Notification“ frei wählen können.

	FREE	PRO
Improved Overall Experience	✓	✓
Consistent Experience Across Devices	✓	✓
More Intuitive Onboarding	✓	✓
Improved Ally Experience	✓	✓
# of PowerPacks	5	20+
New PowerPack Each Month	✗	✓
Create Your Own Adventures	✗	✓
Share Your Adventures with Others	✗	✓
Strengths Inventory & Trackers	✗	✓
Activity Dashboard to Track Performance	✗	✓
Reminder Notification	Once a Day	Customizable

Abb. 42: Screenshot von *SuperBetter Pro 2.0: Free vs. Pro*

Das Projekt scheiterte jedoch mit nur \$22.195 von den ursprünglich angestrebten \$150.000. Glaubt man der Kommentarspalte, erhielten die enttäuschten PrivatinvestorInnen – überwiegend UserInnen der App – ihr Geld erst Jahre später zurück¹⁶². Und zwar, so verkündete es 2017 ein auf indiegogo verlinktes, öffentliches Google Drive Dokument¹⁶³, nachdem eine neue strategische Partnerschaft mit der Firma Abound Wellbeing, LLC eingegangen wurde – „a privately-held employee wellbeing solutions company“¹⁶⁴. Hiermit begann die Entwicklung von SuperBetter At Work. Michael Dolan, der CEO von Abound Wellbeing, erklärte dazu in einem Interview der EconoTimes am 05.10.2017: „With the accelerating pace of change facing today’s employees, it’s never been more important for employers to build a resilient workforce in order to remain competitive and thrive“¹⁶⁵. Gegenüber den interessierten Privatpersonen heißt es in dem erwähnten Goole Drive Textdokument:

„A consequence of this partnership is that there will not be a direct-to-consumer version of SuperBetter 2.0 in the near future. It doesn't mean that it will never happen, but it will

¹⁶² Unter dem Username littleleez schrieb eine Person: „As a big fan of SB I am disappointed in this project. It’s quite shameful to take people’s money and provide no updates whatsoever regarding the project. Even if the endeavor is unsuccessful, that type of transparency is crucial to your backers. The site has halted and has been stuck. Our funds went to doing what exactly? No changes have been made. The majority of your money was received from already active and supportive users and you failed your loyal base of customers.“;
<https://www.indiegogo.com/projects/superbetter-2-0-live-gamefully#/comments> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁶³ <https://docs.google.com/document/d/1PFrHg6-yvyREGZjk1CIPohp9d6PLGtKJxOSgPskPeLU/edit> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁶⁴ <https://ch.linkedin.com/company/superbetter-at-work> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁶⁵ <https://www.econotimes.com/New-SuperBetter-At-Work-Helps-Employers-Build-a-More-Resilient-Workforce-936908> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

not happen at this time. For those of you looking forward to a direct-to-consumer version of SuperBetter 2.0, we realize that our news may be bittersweet. Hopefully, for many of you, SuperBetter At Work will be available through your employer in the future.“¹⁶⁶

Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass die kreisrunden Diagramme der Resilienz-Performance, welche sich in der Darstellung der Pro-Version finden, in SuperBetter At Work tatsächlich umgesetzt wurden (s. oben, Abb. 39). In der Gesamtheit lässt sich der Eindruck zumindest moralisch fragwürdiger Machenschaften zwischen dem öffentlichen SuperBetter Pro-2.0 Fundraising und der streng privatwirtschaftlichen Entwicklung von SuperBetter At Work schwer leugnen. Auch in der heutigen, immer noch kostenlosen Privatversion gibt sich SuperBetter weiterhin offen für wirtschaftlichen Allianzen, wie die Website verlauten lässt: „We seek to ally with established, mission-aligned organizations with a big strategic need, a commitment to innovation, market expertise, and scalable access to the industries and populations they serve.“¹⁶⁷

Datenanalyse und Überwachungskapitalismus

„Since I invented SuperBetter, more than 400,000 people have played an online version of the game. We’ve recorded every power-up they’ve activated, every bad guy they’ve battled, and every quest they’ve completed – so we know what works and what doesn’t. I’ve joined forces with data scientists to analyze all the information we’ve collected from these 400,000 players over the past two years.“ (McGonigal, 2016, p. 10)

In der oben nachgezeichneten Entwicklung wird deutlich, dass die ursprüngliche Geschäftsidee bei der Veröffentlichung 2012 eine zukünftige Kommerzialisierung vorsah. Zu dieser kam es jedoch nie, und das Projekt geriet 2013-2014 ins Stocken. Erst nach dem Verkauf 2015 – von einem durch McGonigal mitbegründetem Unternehmen zu einem anderen – nahm die Sache wieder Fahrt auf. Die Fundraising-Kampagne kann als Versuch interpretiert werden, herauszufinden, wie viele zahlungswillige NutzerInnen sich finden würden. Doch auch das floppte. Die ersehnte wirtschaftliche Stabilität kam erst in der Kollaboration mit Abound Wellbeing 2017, das ganz auf den Arbeitskontext spezialisiert ist, und dem gemeinsam – und offenbar anstatt einer kostenpflichtigen Privat-Version – entwickelten SuperBetter At Work (2018 veröffentlicht). Seitdem scheint der Laden zu laufen, zumindest dem Optimismus der Website nach zu urteilen, wo bereits zukünftige Projekte wie SuperBetter On Campus vorgestellt werden. Offen bleibt jedoch die

¹⁶⁶ <https://docs.google.com/document/d/1PFrHg6-yvyREGZjk1CIPohp9d6PLGTkJxOSgPskPeLU/edit> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁶⁷ <https://www.superbetter.com/alliances> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Frage, warum es nach wie vor ein kostenloses und werbefreies, per se, wie sich gezeigt hat, wirtschaftlich unrentables SuperBetter für Privatpersonen gibt.

Hier lohnt es, noch einmal einen Blick auf das Motiv der Übernahme von 2015 zu werfen, wie sie auf Crunchbase beschrieben wird (s. oben). Wieso sollte eine jemand eine Firma übernehmen, die pleite ging, bevor sie ein Business-Model entwickeln konnte? SuperBetter, LLC tat dies „[a]nticipating the huge growth in demand for science-based mental health & wellbeing solutions“¹⁶⁸. Etwa zur gleichen Zeit begannen „die ambitionierten kalifornischen Digitalkonzerne“, darunter Google, Apple und Facebook, „den Sektor Gesundheit wie eine noch ungenutzte Brachfläche vor sich liegen [zu] sehen“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 66-67). Auch die menschliche Gesundheit, physisch wie psychisch, wird zum Markt. Und die Hauptwährung auf diesem Markt sind Daten. SuperBetter profitiert von einer „dezentralen und verselbstständigten Produktion großer Datenbestände“ (Mämecke, 2016, S. 109), welche UserInnen ihnen nicht nur unentgeltlich, sondern auch freiwillig und sogar lustvoll zur Verfügung stellen. In dieser Größen-dimension ist Self-Tracking keine reine Privatangelegenheit mehr, sondern fällt unter den Begriff Big Data (vgl. Mämecke, 2016, S. 103). „Unter der Oberfläche oder [...] parallel zur vertraut-freundschaftlichen Kommunikation“ der sanft stupsenden und spielerisch zur Selbstvermessung anleitenden Interfaces „befinden sich globale technologische Infrastrukturen, die das Rückgrat diverser Geschäftsmodelle bilden“ (Schulz, 2019, S. 150). Um welches Geschäftsmodell handelt es sich bei SuperBetter?

Eine eindeutige Antwort lässt die mir einsehbare Quellenlage nicht zu, jedoch zeichnen sich Signaturen ab, die für die Kompatibilität der App mit den Prinzipien des Überwachungs-kapitalismus, wie sie besonders prominent von Shoshana Zuboff untersucht wurden, sprechen. Dieser basiert auf einer „verblüffenderen und kühneren Erfindung: Er erklärt Erfahrungen von Privatmenschen zum kostenlosen Rohstoff für Produktion und Verkauf. Ist menschliche Erfahrung erst einmal für den Markt beansprucht, wird sie zur Berechnung in Verhaltensdaten übertragen und analysiert. Und auch wenn ein Teil dieser Daten der Verbesserung von Produkten oder Dienstleistungen dienen mag, der Rest wird zum proprietären ‚Verhaltensüberschuss‘ (behavioral surplus) erklärt. Dieser Überschuss umfasst Daten von erheblichem Vorhersagewert, die weit über alles hinausgehen, was man zur Verbesserung eines Produkts oder einer Dienstleistung braucht“ (Zuboff, 2019, S. 5).

¹⁶⁸ <https://www.crunchbase.com/organization/superbetter#section-overview> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Ohne von seinen UserInnen direkte Einnahmen zu generieren, scheint SuperBetter einen beachtlichen Marktwert zu haben, wie ein Crunchbase-Eintrag nahe legt: „SuperBetter is regularly found on media lists of best apps for mental wellbeing with Calm and Headspace (each with ~\$1 billion valuations)“¹⁶⁹. Eine typische Erklärung wäre die Internet-Weisheit ‚If you don’t pay for it, you are the product‘. Diese gilt jedoch nur in dem Szenario, indem ich Werbung betrachte, für deren Platzierung die Plattformbetreiber von Werbekunden Geld erhalten. Dies ist hier nicht der Fall. Was wäre, wenn meine Erfahrung – in diversen Trackern quantifiziert – und mein Verhalten selbst – welche Power-Ups machen ich zu welcher Tageszeit an welchem Ort, etc. – das Produkt ist, aus dem Verhaltensüberschuss, z.B. in Form von Normwerten und Vorhersage-Mustern, extrahiert werden? Als UserIn selbst wäre ich damit „lediglich die kostenlose Quelle für den Rohstoff, der zu marktfähigen Produkten verarbeitet wird. [...] Das „Produkt“ zieht man aus dem Verhaltensüberschuss, den man Ihrem Leben entreißt“ (Zuboff, 2019, S. 6). Solche Daten könnten auch als Referenzwerte an ArbeitgeberInnen verkauft werden, die ihre Angestellten mit SuperBetter At Work überwachen. Unsere Interaktion mit KollegInnen, die SuperBetter At Work so sehr interessiert, ist indes ebenfalls als Quelle für Verhaltensüberschuss denkbar, auf Basis dessen sich Maßnahmen zur Effizienzsteigerung errechnen ließen (z.B. hinsichtlich der Frage, welche MitarbeiterInnen mit welchen individuellen Resilienz-Profilen als Allies ein möglichst produktives Team ergeben).

Angesichts der beschränkten Einsicht in die unternehmerischen Aktivitäten der SuperBetter, LLC sind diese Überlegungen freilich nicht mehr als Spekulationen. Fest steht jedoch, so schreibt McGonigal in den eingangs zitierten Sätzen selbst, dass jegliches UserInnenverhalten in SuperBetter aufgezeichnet wird und mit diesen Daten bereits eifrig gerechnet wird (McGonigal, 2016, p. 10). Eine bemerkenswerte Allianz, die sich die Nutzung dieser enormen Datenmenge teilt, besteht zwischen SuperBetter-MitarbeiterInnen und VertreterInnen der Positiven Psychologie. Deren personelle und finanzielle Verflechtung wird im folgenden Abschnitt ausgeleuchtet werden.

¹⁶⁹ <https://www.crunchbase.com/organization/superbetter-def3#section-overview> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Kontext III: Wissenschaftlichkeit

Die letzte Kontextualisierung erfolgt jenseits der Dreiteilung (Vision – Operating Model – Governance) von Light et al. (2018). In dem Bezug auf Wissenschaftlichkeit liegt jedoch ein Spezifikum des gesamten Mikrodispositivs SuperBetter vor, an dem dessen Einbettung in und Verwebung mit Diskurs, Personen und Institutionen der Positiven Psychologie so deutlich wird, dass sie zum Verständnis des Gesamtphänomens notwendig ist. Forschungslogisch befindet sich dieser Abschnitt gewissermaßen bereits im Grenzbereich zum darauffolgenden Teil der Arbeit, dem gesellschaftlichen Notstand.

Von Beginn an scheinen McGonigal und das Team hinter SuperBetter viel Wert auf die Bestätigung ihrer Methoden durch wissenschaftliche Evidenz zu legen. In SuperBetter findet hinsichtlich der diskursiven Praktiken eine Verschränkung von wissenschaftlichen Spezialdiskursen (z.B. zu Posttraumatischem Wachstum) und ganz elementaren Alltagsdiskursen (Viel Trinken!) statt. Aber um welche Art von Wissenschaft handelt es sich dabei? In einem frühen Blog-Post (21.02.2012) zur Umbenennung von Social Chocolate zu den – inzwischen pleite gegangenen – SuperBetter Labs heißt es: „Adding ‘Labs’ let us convey our passion for experimentation: constantly creating new ways of exploring the world and understanding our ability to positively affect it. We are gameful scientists“¹⁷⁰. Kreative Leidenschaft und sachliche Wissenschaft bilden in dieser Darstellung keinen Gegensatz mehr. Das Experimentieren und Erkunden von potentiellen Verbesserungsmöglichkeiten wird leidenschaftlich betrieben, die Anwendbarkeit (und damit Vermarktbarkeit) von Beginn an mitgedacht. Doch *welche* Wissenschaftlichkeit, d.h. welches Verständnis davon, was wissenschaftlich ist und was nicht, steckt in SuperBetter? Welche Personen, welche Institutionen stehen *hinter* der ‚Science behind SuperBetter‘?

Science Cards

In der App selbst spiegelt sich der Anspruch auf Wissenschaftlichkeit in der HQ-Rubrik *Science Cards* wider. Im Kontrast zum übrigen Interface der App fällt auf, dass die Science Cards keine Bilder oder andere Visualisierungen beinhalten, sondern nur Text. Letztlich handelt es sich um populärwissenschaftlich-ansprechend formulierte Erklärungen der einzelnen Begriffe SuperBeters (Allies, Epic Win, Resilience Score, etc.). Zur Untermauerung sind am Ende jedes Textes Links angeführt, die überwiegend zu Publikationen von AutorInnen der Positiven Psychologie führen. Verlinkt ist z.B. die Website der US-amerikanischen Professorin Barbara Fredrickson,

¹⁷⁰ <https://blog.superbetter.com/from-social-chocolate-to-superbetter-labs/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Gewinnerin des Templeton Prize für Positive Psychologie, von der eine der am häufigsten zitierten Resilienz-Definitionen stamm (s. oben). Auf der Startseite¹⁷¹ wird ihr Buch *Positivity* (2009) beworben, das den Untertitel *groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negative emotions and thrive* trägt und laut dem angegebenen Amazon-Link etwa 20 Dollar kostet. Die immer wieder evozierte Möglichkeit, die wissenschaftlichen Methoden hinter *SuperBetter* und deren Seriosität selbst überprüfen zu können (,Want to study up more?'; ,Show Me the Science'), ist somit weitgehend an den Konsum dieser (im)materiellen Waren gekoppelt. Das gleiche gilt für die beiden wissenschaftlichen Studien, mit denen *SuperBetter* immer wieder seine Seriosität und Evidenzbasierung unterstreicht, wie im folgenden ersichtlich wird.

Wissenschaftliche Studien

In einem weiteren frühen Blog-Post (25.02.2012), noch bevor die App online ging, wurden unter dem Titel ,Our SuperBetter Scientists' eine Reihe von WissenschaftlerInnen vorgestellt: „To help us infuse SuperBetter with the latest and greatest findings in the fields of neuroscience, positive psychology, and medicine, we've assembled an all star team of science advisors“¹⁷². Zwei von ihnen, die Rehabilitationsmedizinerin Lise Worthen-Chaudhari und die klinische Psychologin Ann Marie Roepke, die bereits zu ,Post-Ecstatic Growth' – “gains without pains” – zitiert wurde (Roepke, 2013, p. 280), spielen bei der wissenschaftlichen Akkreditierung von *SuperBetter* eine besondere Rolle, sind sie doch jeweils Hauptautorinnen der beiden, heute noch auf der Website-Rubrik *The Science* prominent angeführten Studien (Abb. 42). McGonigal ist Mitautorin beider Publikationen.

Klicke ich den verlinkten Text „Find the study here“ an, komme ich in beiden Fällen auf Verlagswebsites. Ein Zugang zum

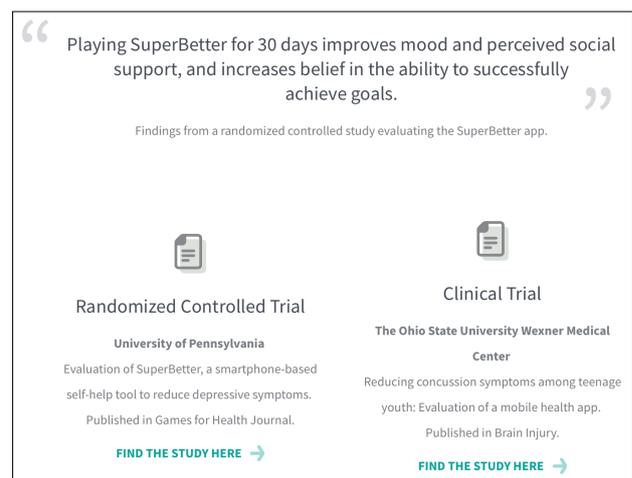


Abb. 43: Screenshot der Rubrik *The Science* von www.superbetter.com

¹⁷¹ <http://www.positivityratio.com/index.php>; Auf der Website ist auch ein zwei-minütiger Selbsttest vorhanden, der behauptet, meine persönliche ,Positivity Ratio' zu ermitteln (<http://www.positivityratio.com/single.php>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020).

¹⁷² <https://blog.superbetter.com/our-superbetter-scientists/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Randomised Controlled Trial (RCT; Roepke et al., 2015) kostet 51,- Dollar, zu dem Clinical Trial (Worthen-Chaudhari et al., 2017) 46,- Euro. Ein großes Interesse daran, diese Studien also in Volltext für alle Interessenten verfügbar zu machen, scheint nicht vorhanden zu sein. Über meinen Universitätszugang konnte ich den RCT kostenfrei herunterladen. Für den Clinical Trial fand ich nach kurzer Recherche ein Manuskript auf der Website des NIH¹⁷³. Dabei handelt es sich übrigens um jenes Forschungsvorhaben, dessen Förderung durch das NIH ein Blog-Post vom 05.04.2017¹⁷⁴ stolz verrät. Beide Artikel arbeiten nach einer streng quantitativen Methodik. Der Effekt eines täglich 10-minütigen Spielens von SuperBetter wurde anhand von Symptom-Checklisten ermessens (beim RCT zu depressiven Symptomen, beim Clinical Trial zu „concussion symptoms“). Die Rekrutierung zur Teilnahme am RCT erfolgte über die Webseiten „Penn Authentic Happiness“ und „Craigslis.org“ (Roepke et al., 2015, p. 236). Etwa 75% der TeilnehmerInnen brachen in den vier Wochen, während denen das Experiment lief, ab. Trotzdem erreichten Roepke, McGonigal und KollegInnen statistisch signifikante Ergebnisse im Vergleich zu einer Wartelisten-Kontrollgruppe. Angesichts dieser Tatsachen lohnt es sich, den Begriff der Evidenzbasierung, mit dem sich auch SuperBetter gerne schmückt, genauer unter die Lupe zu nehmen.

Evidence-based

Dieses „Zauberwort der Klinischen Psychologie“ hat „in den letzten Jahrzehnten eine beispiellose Erfolgsgeschichte in der Medizin und klinischen Psychologie zu verzeichnen“ (Slunecko, 2020, k.S.). SuperBetter, das mehr als nur ein Spiel, nämlich ein Mensch und Welt verbesserndes Resilienz-Game sein will, kann sich dem Selbstverständnis nach dieser Legitimation, auf die hin sich heutzutage jegliche psychotherapeutische Ansätze zu rechtfertigen haben, kaum entziehen. Es versucht das auch gar nicht, sondern affirmiert – ganz im Geiste seines ideologischen Unterbaus, der Positiven Psychologie – seine Überprüfung auf einer ganz bestimmten Art von Evidenz aktiv. Jenseits immanenter Kritik (Ist die Effektstärke signifikant? War die Stichprobe groß genug?) bleibt dabei zu fragen, „von wem und nach welchen Kriterien die Wirksamkeitsbelege erbracht worden sind, um wessen Evidenz es also geht, oder anders gesagt: wessen Evidenz zählt?“ (Slunecko, 2020, k.S.). Die Evidenz, welche in quantitativen Studien wie dem RCT von SuperBetter auftritt, „ist eine, die aus dem Off formuliert wird, von einem neutralen, als unbeteiligt gedachten Beobachter, der von sich selbst zu schweigen gelernt hat und dessen Rolle nur

¹⁷³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5645232/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁷⁴ <https://blog.superbetter.com/happy-three-year-anniversary-superbetter-and-heres-whats-next/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

darin besteht, aufzuzeichnen, was seine Methoden ihm berichten“ (Slunecko, 2020, k.S.). Wie irreführend diese Verleugnung des eigenen Beobachterpunktes sein kann, macht gerade die Studie von Roepke, McGonigal und KollegInnen deutlich, bei der jeder Interessenkonflikt geleugnet werden muss, um die vermeintliche Evidenz im Nachhinein wie vom Himmel gefallen erscheinen zu lassen – mitsamt der wissenschaftlichen Seligsprechung als *Randomised Controlled Trial*. Doch konträr „zu dem, was der Begriff ‚evidenzbasiert‘ suggeriert, ist das gegenwärtig unter dieser Bezeichnung vorgetragene Wissen [...] alles andere als epistemisch neutral oder ideologiefrei“ (Slunecko, 2020, k.S.). Um welche Ideologie handelt es sich bei SuperBetter spezifisch?

Positive Psychologie und SuperBetter

SuperBetter ist mehr als nur eine kleine App, die sich eine Hand voll Leute ausgedacht haben. Im Gegenteil: hinter SuperBetter steht ein Macht-Wissens-Komplex von enormen Umfang und Reichweite. Über die inhaltliche wie personelle Spur zur Positiven Psychologie wird dieser in seinem ganzen Umfang deutlich. Um Zusammenhänge in ihrer ganzen Tiefe zu verstehen, war viel Recherche zu dem Kontext der App erforderlich. Einen ersten Hinweis gab z.B. die Vita von Ann Marie Roepke, die 2012 als SuperBetter Scientist vorgestellt wird:

„Roepke is working toward a PhD in Psychology at the University of Pennsylvania. She studies clinical psychology (which is mostly about what goes wrong in life) as well as positive psychology (which is mostly about what goes right in life). In collaboration with Dr. Martin Seligman, she seeks answers to questions like these: How do some people manage to survive and thrive despite challenging circumstances? How can people mobilize their own strengths to help them overcome obstacles? How might people change for the better after the lowest lows and highest highs of their lives?“¹⁷⁵

Resilienz, Resilienz, Resilienz – könnte die Antwort lauten. So sieht es auch Martin Seligman, Begründer der Positiven Psychologie und ehemaliger APA-President. Mit diesem gemeinsam publizierte Roepke 2015 im hauseigenen *Journal of Positive Psychology* zu Mechanismen des ‚growth after adversity‘ (Seligman & Roepke, 2015). Mit Seligmans Person und seiner engen Zusammenarbeit zum US-amerikanischen Militär wird sich der folgende Abschnitt befassen. Es ist diese Verbindung aus Positiver Psychologie und US-Militär, die als Geburtsort der praktischen Resilienz-Programme in Erscheinung tritt. Dass auch SuperBetter heute noch an diesem Erbe zu tragen hat, werden einige auffällige Parallelen erkennbar machen.

¹⁷⁵ <https://blog.superbetter.com/our-superbetter-scientists/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Resilienz-Trainings der US-Armee – Analogien zu SuperBetter

Seligman kann als einer der wirkmächtigsten Akteure der praktischen Durchsetzung von psychologischen Programmen, die auf dem Konzept der Resilienz basieren, gelten. Seit 2008 hat er das *Comprehensive Soldier and Family Fitness Resilience Training* (Abb. 43)¹⁷⁶, ein institutionelles Programm zur Resilienzförderung für die US-Armee, im Umfang von 287 Millionen US-Dollar, entwickelt (Cabanas, 2018, S. 245). Anlass für sein Engagement war, so Seligman rückblickend, dass die Armee angesichts der Kriege im Irak und in Afghanistan, „plagued with mental illness“ gewesen sei (Seligman, 2019, p. 12). Der General George W. Casey habe ihn damals beauftragt: “What I want done is to teach the drill sergeants the skills of resilience and Positive Psychology, and the drill sergeants will then teach the 1.3 million soldiers. From this day forward, resilience and Positive Psychology will be taught and measured throughout the entire United States Army” (ebd., p. 13). Seligman kam diesem Auftrag, so beschreibt er es in seiner persönlichen Geschichte der Positiven Psychologie, gerne und mit Erfolg nach (Seligman, 2019).



Abb. 44: Logo der *Comprehensive Soldier and Family Fitness*

Sucht man heute die Website des Comprehensive Soldier and Family Fitness Resilience Training auf, so lautet die dort angeführte ‚Vision‘: „A Total Army team of physically healthy and psychologically strong Soldiers, Families and Civilians whose resilience and total fitness enables them to thrive in the military and civilian sector and to meet a wide range of operational demands.“¹⁷⁷ Das Programm beinhaltet neben speziellen Trainings, die in der Ausbildung implementiert wurden, ein flächendeckendes Online Self-Assessment, das sog. Global Assessment Tool (GAT). Seligman suchte, kurz nach seiner Beauftragung mit dem Programm, als ersten Schritt für eine psychologisch fitte Armee ein „measure of psychological fitness“ (Seligman, 2019, p. 13) zur Bestandsaufnahme und Fortschrittsevaluation. Um dieses zu entwickeln, hätten, so erzählt er weiter, sein Kollege Christopher Peterson und andere „the best items from a variety of personality inventories“ genommen (ebd., p. 13). So sei das 120-items umfassende GAT entstanden (ebd., p. 13).

¹⁷⁶ Bildquelle: https://en.wikipedia.org/wiki/Comprehensive_Soldier_and_Family_Fitness#/media/File:Csf2-logo-seal.png (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁷⁷ <https://readyandresilient.army.mil/CSF2/about.html#mission> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Der GAT kombiniert „objective health data with survey-based questions“¹⁷⁸. TeilnehmerInnen erhalten ein Feedback hinsichtlich ihrer „five dimensions of strength“¹⁷⁹. Diese sind: „emotional, social, spiritual, family and physical“ – *emotional*, *social* und *physical* entsprechen wortwörtlich den SuperBetter Resilienz-Score. Übrig bleiben *spiritual* und *family*, die sich womöglich in der vierten SuperBetter Kategorie, mentale Resilienz, widerspiegeln¹⁸⁰. Wozu das ganze? „Your results should be used for self-awareness purposes. Stated another way, your GAT scores give you an accurate snapshot of particular areas of strength and areas for improvement related to resilience. Developing human resilience is a life-long process, and there's never an ‚end point‘ or ‚final objective‘ because people can always improve“¹⁸¹. Individuelle Stärken (und Schwächen), die es zu steigern gelte, sind neben positiven Emotionen eines der Hauptthemen der Positiven Psychologie – man denke an das von McGonigal (s. oben) ausgefüllte *Virtues in Action Inventory of Signature Strengths* (Peterson & Seligman, 2004). Sie erscheinen, „heroic strengths“ genannt, an vielen Stellen in SuperBetter wieder¹⁸².

Dass Resilienz nicht nur am stressigen Arbeitsplatz gefordert, sondern auch die ideale SoldatInnentugend ist, liegt bei näherer Betrachtung auf der Hand. Trotz alledem hat es mich überrascht, wie die so spielerisch anmutende militärische Rhetorik von SuperBetter an seinem Original ist. Erschreckend ist, dass dies auch für das zugrundeliegende Welt- und Menschenbild und vor allem für die praktische Umsetzung gilt, in Form des Trackings und der regelmäßiger Evaluation der eigenen Psyche. Ein wesentlicher Unterschied besteht jedoch: Während UserInnen von SuperBetter all dies freiwillig tun, sind Angehörige der US-Army verpflichtet, das GAT einmal jährlich auszufüllen¹⁸³.

¹⁷⁸ <https://readyandresilient.army.mil/CSF2/faqs.html> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁷⁹ Ebd.

¹⁸⁰ Ein exakter inhaltlicher Abgleich zwischen dem GAT und SuperBetter würde den Rahmen sprengen, ist hier aber auch nicht nötig. Mein Argument betrifft die prinzipielle Ähnlichkeit.

¹⁸¹ <https://readyandresilient.army.mil/CSF2/faqs.html> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁸² z.B. <https://www.superbetter.com/faq> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁸³ „Completing the GAT is an annual requirement for Soldiers and deploying Army Civilians. Completing the GAT is optional for non-deploying Army Civilians and Family members, however, we highly encourage that you take the GAT because doing so is the gateway for helping you become more resilient and enhancing your performance“ (<https://readyandresilient.army.mil/CSF2/faqs.html>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Gesellschaftlicher Notstand: Worauf reagieren Anrufungen an das resiliente Selbst?

„Spielt“ man lange SuperBetter oder wirft einen Blick in die gängige Ratgeberliteratur, entsteht schnell der Eindruck, Resilienz sei etwas, das es gibt, das man messen und steigern kann und das eigentlich jeder immer gut gebrauchen kann. Anlass für individuelle Resilienzsteigerung ist ein Welt, die krisenhaft und potentiell traumatisch ist. Aus Perspektive der Gouvernementalität ist Resilienz damit eine Wissensordnung, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt „als wahr bzw. vernünftig anzuerkennen“ ist (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 24).

Das gilt es festzuhalten, um im nächsten Schritt zu fragen, auf welches spezifische Problem Resilienz eine Antwort bietet. Das Mikrodispositiv SuperBetter taucht dabei als „Versuch einer Lösung für ein existierendes gesellschaftliches Problem“ auf (Schaupp, 2019, S. 233). Um mit Duttweilers Problematisierungsformel (2007) zu sprechen, interessiert nun das Problem, das auf der einen Seite jenen Gleichung(en) steht, auf deren anderen Seite(en) individuelle Resilienz steht.

Dabei ist zu beachten, dass ein ein Mikrodispositiv „den Notstand, zu dessen Überwindung es geschaffen wurde, nicht einfach im Sinne einer mechanischen Reparatur beseitigen“ kann (Schaupp, 2019, S. 233). Stattdessen erzeugt es „negative Effekte, oder auch oft nicht gewollte oder sogar positive Effekte [...] und dadurch weitere Notstände“ (Foucault, 1978, S. 233). Mit der Forderung nach individueller Resilienz entstehen neue „Subjekte des Regierens“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 24). Im Fall von SuperBetter sind das Subjekte, deren Resilienz in all ihren Dimensionen (mental, sozial, physisch, emotional) digital zu erfassen ist; ein Subjekt, das intrinsisch motiviert ist (zu was, ist nebensächlich) und sich selbstständig steuert. Dabei ver schwimmt, ob er das freiwillig macht oder, wie in SuperBetter At Work, auch machen soll.

Resilienz am Arbeitsplatz

Worauf reagiert SuperBetter At Work? Warum ist Resilienz am Arbeitsplatz derzeit so gefragt, Agility Management in Mode? Was diese Formen des Managements- und der Subjektivierung verbindet, ist, dass sie Antworten bzw. Reaktionen auf Probleme postfordistischer Arbeitsbedingungen liefern. Als postfordistisch soll eine Arbeitswelt bezeichnet werden, die „von starken Tendenzen der Entformalisierung und Prekarisierung geprägt“ (Hirsch, 2005, S. 133) ist. Im Gegensatz zu der stark rationalisierten und fragmentierten Fließband- und Fabrikarbeit des industriellen Sektors, ist postfordistische Arbeit eher im Dienstleistungssektor zu finden und als solche in westlichen Staaten des 21. Jahrhunderts dominant verbreitet (Hirsch, 2005). Mit postfordisti-

scher Lohnarbeit gehen veränderte Anforderungen einher: „Das Kapital benutzt die Arbeitskraft immer weniger nur im Sinne der Nutzung technischer Kompetenzen, sondern beansprucht die Menschen total, mit ihren manuellen wie mit ihren physisch-geistigen Fähigkeiten – Kreativität, Innovations- Anpassungs- und Kooperationsfähigkeit“ (Hirsch, 2005, S. 137; vgl. Lemke et al., 2000).

Um diese Entwicklung zu begreifen, lohnt es sich, den Wandel der kapitalistischen Produktion nachzuvollziehen, den Gilles Deleuze (1990) gezeichnet hat: Von den simplen mechanischen Technologien der Souveränitätsgesellschaften, über die durch Dampfkraft und Elektrizität energetisierten Maschinen der Disziplinargesellschaften, bis zu „Maschinen der dritten Art, Informationsmaschinen und Computern“ (1990, S. 259) fanden „tiefgreifende Mutation des Kapitalismus“ statt. „In der aktuellen Situation ist der Kapitalismus jedoch nicht mehr an der Produktion orientiert, die er oft in die Peripherie der Dritten Welt auslagert“ (ebd.). Stattdessen will dieser „Kapitalismus der Überproduktion“ (ebd.) vor allem Dienstleistungen verkaufen. Zumindest in westlichen Staaten geht es weniger um die Produktion im Sinne effizienter Herstellung von Dingen, sondern um das Produkt und dessen emotionale Aufladung.

Für ArbeitnehmerInnen heißt das – man kann sich SuperBetter At Work in seiner vorliegenden Ausprägung primär im Dienstleistungssektor vorstellen und schlecht in einer Fabrik – sie müssen trotz oftmals prekärer Umstände ihr ganzes „Selbstverwirklichungspotenzial“ einbringen (Boltanski & Chiapello, 2006, S. 462), das heißt ihre Arbeitskraft und Kreativität in „Projekte“ zu stecken (ebd.). Das bedeutet unmittelbar eine Anerkennung ihrer Selbstständigkeit, die in der fordistischen Arbeitsumgebung durch fragmentierte Fließbandarbeit unterdrückt wurde. Doch „hat diese Anerkennung die Erwartungen [...] nicht erfüllt“, wie Boltanski und Chiapello konstatieren (2006, S. 462). Denn es handele sich „oftmals um eine erzwungene und nicht selbst bestimmte Autonomie“ (ebd., S. 463), die kaum durch „Einkommensanhebungen [...] entlohnt“ (ebd., S. 462) wird, sondern an die Stelle von Arbeitsplatzsicherheit tritt.

„Die Arbeitswelt“ erfährt nach Nikolas Rose (2000, S. 18) eine Umdeutung hin zu einem Ort, in dem „durch das aktive Engagement der selbsterfüllenden Impulse der ArbeitnehmerInnen, durch Vereinbarung der Organisationsziele mit den Wünschen des Selbst“ (ebd.) die „Produktivität gesteigert, Qualität gesichert und Innovation vorangetrieben werden soll“ (ebd.). Entsprechend sollen Unternehmen „das Maximum aus ihren Beschäftigten herausholen“ (ebd.), und zwar „durch Befreiung des psychologischen Strebens der Individuen nach Autonomie und Kreativität und durch deren Kanalisierung in das Leistungs- und Erfolgsstreben der Firma“ (ebd.). So sollen ArbeitnehmerInnen, die SuperBetter At Work spielen, nicht nur einfach ‚arbeiten‘, sondern

gleichzeitig nicht weniger als ihre Life Goals erfüllen (s. oben). Gleichzeitig liefert SuperBetter At Work eine Antwort auf das Problem der Prekarisierung, denn wenn MitarbeiterInnen nur resilient genug sind (bzw. effizient dazu trainiert werden), muss hinsichtlich Arbeitszeit, Entlohnung oder Jobsicherheit nichts geändert werden. SuperBetter At Work erhebt und evaluiert Daten zum Erleben und Befinden, dokumentiert und kontrolliert diese, bietet Rat bei Krisen (fast) jeder Art und leitet die Selbstmodellierung in Richtung verwertbarer Eigenschaften an.

Resilienz als Psychotechnik

SuperBetter At Work kann mit Andreas Gelhard als Programm der ‚Neuen Psychotechnik‘ aufgefasst werden. Psychotechnik ist ein Überbegriff für die „Anwendung psychologischer Konzepte zur Optimierung von ‚Mittel und Zweck‘ in allen Lebensbereichen“¹⁸⁴. Lag zu Zeiten ihrer historischen Entstehung zu Beginn des 20. Jahrhunderts der Fokus von Psychotechnik auf der Auswahl Geeigneter (SchülerInnen, SoldatInnen, ArbeiterInnen), hat sich deren Anspruch seit den 1980er Jahren machtvoll ausgeweitet: „nicht [mehr nur, M.M.] die Auswahl, sondern die Ausbildung erwünschter psychischer Eigenschaften [rücken] in den Mittelpunkt“ (Gelhard, 2019, S. 10).

In diesem Momentum verortet Gelhard den Übergang „von der klassischen zur neuen Psychotechnik“ (ebd.). Letztere verstehe „sich nicht vorwiegend als Selektionsinstrument, sondern als Lernprogramm, sie verkoppelt *Tests* mit *Training*“ (ebd., S. 10, kursiv i.O.). Alle möglichen Eigenschaften werden zu trainierbaren Kompetenzen erklärt. Im Übergang hin zur Kompetenz macht sich laut Gelhard neben der Trainierbarkeit ein „Anspruch[s] auf Leitung in allen Lebensbereichen“ (2018, S. 16) bemerkbar. Dieses Motiv findet sich in der Entwicklung des Resilienz-Diskurses seit seiner historischen Entstehung bis zu den Kindern von Kauai. SuperBetter At Work als ein Akkumulationspunkt dieser Tendenz muss als totalisierend bezeichnet werden. Wenn Resilienz immer und überall gefordert ist, heißt das auch: Wer nicht gut genug darin ist, resilient zu werden, scheitert nicht nur als SoldatIn, ManagerIn, ArbeitnehmerIn, StudentIn oder hinsichtlich irgend einer anderen spezifischen Rolle, sondern als ganzer Mensch – „Diese handfeste Drohung sollte man im Gedächtnis behalten“ (ebd.).

Entscheidend für eine solche Totalisierung ist „die Integration von ‚weichen‘ Themen wie Motivation und Emotion in ein ‚hartes‘ psychologisches Forschungsprogramm gewesen, das

¹⁸⁴ <https://de.wikipedia.org/wiki/Psychotechnik> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020). Der Begriff reicht bis zu William Stern und Hugo Münsterberg, Gründungsvätern der Angewandten Psychologie, zurück. Später habe er sich in diesem Feld jedoch „nicht durchgesetzt und wird heute oft nur noch in psychologiegeschichtlicher Perspektive verwendet. [...] Vieles spricht dafür, dass die eigentliche Erfolgsgeschichte der Psychotechnik erst in dem Moment beginnt, als sie aus dem aktiven Wortschatz der psychologischen Forschung verschwindet“ (Gelhard, 2018, S. 9).

konsequent an der experimentellen Erhebung quantifizierbarer Ergebnisse festhält“ (ebd., S. 11). Als prominentes Beispiel hierfür nennt Gelhard das Konzept der *Emotionalen Intelligenz* (Goleman, 2000) bzw. *Emotionalen Kompetenz*, das an die *Emotional Resilience* von SuperBetter andockt. Emotionale Intelligenz sei „zu einer der wichtigsten Fähigkeiten geworden, die man in praktisch jedem Bereich des Lebens braucht, um erfolgreich zu sein, besonders aber in der Arbeitswelt und im Wirtschaftsleben ganz allgemein“ (Illouz & Cabanas, 2019, S. 141). Damit gilt Emotionale Intelligenz „nicht mehr als Widerspruch in sich, sondern als Merkmal einer breiten gesellschaftlichen Forderung nach emotionaler Rationalität, bei der die Gefühle in den Bereich der individuellen Verantwortung fallen“ (Cabanas, 2018, S. 253).

Die in SuperBetter geforderte Arbeit an und mit Gefühlen kann als Schlüsselmoment gegenwärtiger kapitalistischer Produktion verstanden werden: „the processes of economic postmodernization [...] have positioned affective labor in a role that is not only directly productive of capital but at the very pinnacle of the hierarchy of laboring forms“ (Hardt, 1999, p. 90). Dabei ist die Differenzierung wichtig, dass emotionale Resilienz bzw. Kompetenz keineswegs mit einer kompletten ‚Befreiung‘ des Affekts einhergeht: „Die emotionale Subjektivierung des postmodernen Selbst, des *emotional self*, bleibt dabei allerdings auf ganz bestimmte als konstruktiv und produktiv wahrgenommene Emotionen beschränkt“ (Reckwitz 2010, S. 72). Zu „kultivieren“ (ebd.) sind nicht zufällig nur Emotionen, „welche die Kommunikation in der Privat- und Arbeitsphäre erleichtern“ (ebd.) sowie „der Selbstexpression [...] dienen“ (ebd.).

Da ein solches Selbst aber nicht einfach von allein oder nur durch guten Willen besteht, sondern Arbeit und Training bedarf, breiten sich in Folge dieser Forderung „Programme des Selbstmanagements aus, die sich vor allem der kognitiven Veranlassung und des strategischen Einsatzes von Gefühlen widmen“ (Neckel, 2005, S. 419). Dabei geht es nicht nur um Kontrolle oder gar Unterdrückung, sondern „die ‚Optimierung‘ des emotionalen Erlebens und Darstellens ab“ (ebd.). Als solches Programm kann SuperBetter allgemein, und SuperBetter At Work im speziellen, konkret arbeitsweltlichen Kontext angesehen werden. Gut gelaunte und glückliche ArbeitnehmerInnen sind produktiver und verkaufen sich oder Waren besser. Hinter dieser Idee steckt eine weiter zurückreichende Geschichte des Managements via Gefühlssteuerung.

So trat ab den 1980er Jahren „in amerikanischen Unternehmen das sogenannte Executive Coaching [...] auf den Plan“ (Shachak, 2018, S. 225). Dieses „zielt darauf, die Leistung und Motivation, die Arbeitszufriedenheit und Produktivität von Managern zu steigern“ (ebd., S. 225). Durch einen „Werkzeugkasten“ (ebd., S. 226) an „Techniken zur Gefühlssteuerung“ (ebd., S. 225) – teils aus der verhaltenstherapeutischen, teils humanistischen Psychotherapie entliehen –

sollten neben der bereits genannten Motivation auch „zwischenmenschliche Kontakte, die Kommunikationsfähigkeit und eine Vielzahl positiver Gefühle wie Gelassenheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Begeisterung“ (ebd., S. 225-226) gefördert werden, „um den Aufbau und die Pflege von sozialen Netzen und Kollegenbeziehungen zu erleichtern, die zu zentralen Ressourcen in der neuen flexiblen Unternehmenswelt geworden sind“ (ebd., S. 226). Waren diese Techniken ursprünglich Führungskräften vorbehalten, sind sie heute allgegenwärtig gefordert und werden von Unternehmen mittels digitaler Programme effizient implementiert. SuperBetter At Work und ähnliche Programme basieren dabei, wenn auch in kontrollierter und gesteuerter Form, auf dem Self-Management, der Selbstregulation ihrer Subjekte, die sie ganz gezielt adressieren.

Optimierte Resilienz

Als Self-Tracking (bzw. Mood-Tracking) App, die SuperBetter eben auch ist, erscheint es „auffällig, dass die Interpretation und Verwendung [...] der ‚getrackten‘] Daten unverkennbar mit den Zielen der ‚Verbesserung‘ verbunden ist und die Messergebnisse oft in kompetitiven Gegenüberstellungen dargestellt und mit Wettbewerbsanalogien ausstaffiert werden“ (Mämecke, 2016, S. 110). SuperBetter folgt dem Prinzip der Optimierung unter dem Vorzeichen allgegenwärtiger Konkurrenz:

„Permanentes Ringen um Optimierung kann als eine der gegenwärtig bedeutsamsten kulturellen Leitvorstellungen gelten: In dynamischen, an Wachstum ausgerichteten beschleunigten Gesellschaften werden ständige Leistungssteigerung und Selbstverbesserung als notwendig erachtet, um mithalten zu können im niemals stillstehenden Wettbewerb“ (King et al., 2014, S. 283).

Die Anrufung des resilienten Selbst „schließt [...] ein ‚immer schon‘ mit einem ‚erst noch‘ kurz: Weil jeder bereits über ein Mindestmaß an Resilienz verfügt, können und sollen alle daran arbeiten, diese zu erhalten und zu steigern“ (Bröckling, 2017, S. 116). Oder, direkter formuliert: ‚Du bist schon ganz gut (resilient) so wie du bist... aber du könntest noch besser (resilienter) sein‘ – eine ‚softe‘ Verheißung, im Gegensatz zum harten disziplinargesellschaftlichen ‚Du bist schlecht so wie du bist und musst anders werden‘. Wie letztere auf das Prinzip des Zwangs, ist erstere auf die Annahme einer individuellen Freiheit konstitutionell angewiesen (vgl. Han, 2014). Als „höchst wirkmächtiges Als-ob“ (Bröckling, 2007, S. 47) aktiviert das Bild eines resilienten Selbst „stetige (Selbst-)Modifikation“ (ebd.).

Die „Optimierung des bereits Vorhandenen“ (Graefe, 2019, S. 14) bildet dabei das mantrahafte Ziel, zu dessen Zweck die Subjekte des Self-Tracking „Qualitäten problemlos in Quanti-

täten übersetzen und damit mess- und steuerbar machen – auch ‚innere‘ Qualitäten, auch Gefühle“ (ebd.). Die Rolle der Gamification muss dabei eng mitgedacht werden (vgl. Whitson, 2014):

„Denn gerade dieser Daseinstypus, der alles ganz genau sondiert, immer besser werden und sich quantifizierend weiterbilden will, personifiziert den von Deleuze beschriebenen Systemwechsel: Er figuriert als fast glückliche Korrelation aus Wollen und Sollen, Wunsch und Anforderung, ist nur da ganz Self-Tracker, wo er spielt, und genau damit eminent formbar.“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 35)

Einmal mehr in Analogie zu Gelhards Kompetenzbegriff lässt sich Resilienz als „Ensemble von Test- und Trainingstechniken, die den Menschen als einen Könnler/Nichtkönnler adressieren, dessen Fähigkeiten sich nicht unbegrenzt, aber doch immer noch ein wenig mehr steigern lassen“ (Gelhard, 2018, S. 17) begreifen, und SuperBetter als genau so eine Trainingstechnik. Der Name SuperBetter enthält nicht zufällig sowohl den Superlativ als auch den Komparativ des englischen Wortes ‚good‘.

Der Zustand der Resilienz ist kein „Endstadium, sondern ein kontinuierlicher Prozess der Selbstgestaltung“ (Cabanas & Illouz, 2019, S. 134). Dadurch kombiniert es „das Versprechen einer Selbstvervollkommnung mit dem Postulat einer grundsätzlichen Unvollständigkeit“ (ebd.) und insbesondere äußeren Verletzbarkeit des Subjekts. Das Versprechen erweist sie sich als nie ganz erfüllbar, „[w]eil die Bedrohungen, gegen die sie sich gewappnet erweisen müssen, unvorhersehbar sind und sich unablässig verändern [...] gibt [es] kein ganz und gar resilientes Selbst“ (Bröckling, 2017, S. 116). Auf die inhärenten Unabschließbarkeit dieses und ähnlicher Projekte der neoliberalen Subjektivierung führen einige Zeitdiagnosen ein prävalentes Gefühl permanenter Unzulänglichkeit, des Nicht-Hinterher-Kommens und schließlich einer grundlegenden Müdigkeit (Han, 2016) bzw. Depression (Ehrenberg, 2004) zurück. So betrachtet erscheint es geradezu paradox, dass eine App Namens SuperBetter sich gerade als Lösung gegen Depression und Burnout verkaufen möchte.

Das permanente Vermessen der eigenen Resilienz und die Befragung des eigenen Lebens auf diese Kategorie hin sind, mit Gelhard, als „nichts anderes als eine Erziehung zur regelmäßigen Selbstprüfung“ (2018, S. 58) zu verstehen. SuperBetter „setz[t] einen Gesichtspunkt absolut, dessen Relevanz als gegeben vorausgesetzt wird: Resilienz als „Grundkategorie“ (ebd.) und Maßstab verlangt „affektive Anzeichen der *Ernsthaftigkeit* [...], um einen bloß ‚äußerlichen‘, unbeteiligten oder spielerischen Umgang mit dem Maßstab auszuschließen“ (ebd., kursiv i.O.). SuperBetter ist eben keine einfache Spielerei (Play), sondern ein Game, bei dem es um Leben und Überleben geht. Das ist keine Übertreibung, denn der Tod, das unausweichliche Ende allen men-

schlichen Wachstums, wird in SuperBetter zweifach negiert: Durch das Versprechen auf Verlängerung der Lebenszeit („The game that can add 10 years to your life“¹⁸⁵) und durch das Versprechen auf ein Sterben ohne Bedauern – „the *exact opposite*“ der „Regrets of the Dying“ (McGonigal, 2016, p. 5-6).

Hier treten auch ethische Implikationen der omnipräsenten Forderung nach Resilienz deutlich zu Tage, wobei Resilienz Menschen als individuelle Eigenverantwortung aufgebürdet wird. So lässt sich eine Beobachtung von Edgar Cabanas lesen, auch wenn dieser eher auf individuelles Glück abzielt:

„Während der klassische Liberalismus scharf dazwischen unterschied, wie sich Menschen (natürlich) verhalten und wie sie sich (ethisch) verhalten sollten, nimmt der Neoliberalismus für sich in Anspruch, seine Ethik von der menschlichen Natur abzuleiten, und rechtfertigt die [...] Selbstregierung mit der Annahme, dass die Individuen von Natur aus mit psychischen Mechanismen der Selbstkontrolle ausgestattet sind. Der Anspruch auf Autonomie, der charakteristisch für das neoliberale Ideal des ‚Selfmademan‘ ist, lässt sich nunmehr als eine psychologische statt als ethische, ideologische oder politische Aufgabenstellung verstehen“ (Cabanas, 2018, S. 253)

Der Autonomiebegriff der Resilienz ist hochgradig paradox. Wesentlich ist dabei meines Erachtens Gelhards Unterscheidung: „Selbstreguliert heißt [...] nicht selbstbestimmt“ (2018, S. 143). Individuen wird mit Resilienz die Verantwortung für die Selbstregulation, nicht aber für die Selbstbestimmung übertragen. Sofern man Verantwortung auch als moralische Kategorie begreift, zeichnet sich der Neoliberalismus gerade „nicht durch eine Abstinenz moralisierender Programmatiken der ‚richtigen Lebensführung‘ aus“ (Brown, 2015, zit. nach Graefe, 2018, S. 156). „Unter gegenwärtigen Bedingungen“ sei eine „Grundspannung im Verantwortungsbegriff auszutarieren angesichts der Verantwortungslasten, die sich aus der Individualisierung von Lebensrisiken, dem Wandel der Arbeitswelt, dem Zwang zu Self-Management und Networking, der Dynamisierung von Marktprozessen, der Zunahme an Wahlmöglichkeiten [...] resultierten“ (Richter, 2107, S. 26).

Autonomie

Es ist für moderne Führung konstitutionell, dass deren Subjekte sich als „frei, eigenverantwortlich und risikobereit begreifen“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 31). „Die Autonomie des

¹⁸⁵ https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_the_game_that_can_give_you_10_extra_years_of_life/transcript (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Selbst ist“ folglich, wie Nikolas Rose feststellt, „nicht die ewige Antithese politischer Macht, sondern eines der Ziele und Instrumente moderner Mentalität und Strategien der Verhaltenssteuerung“ (2000, S. 13). Der Clou ist, dass das, was „Individuen wollen und was sie sollen, [...] tendenziell zusammenfallen“ soll (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 31). Die *gefühlte Freiheit* (Han, 2014, S. 55, kursiv i.O.) ist wesentliche Voraussetzung, da mit „Emotion, Spiel und Kommunikation“ (Han, 2014, S. 11) die Verwertung ursprünglicher „Ausdrucksformen der Freiheit“ (ebd., S. 11) vorgenommen wird.

Die freie Selbstverwirklichung oder -aktualisierung wird von Programmen wie SuperBetter nicht etwa unterdrückt, sondern geradezu befördert. Dabei handelt es sich jedoch auffällig oft um Formen der Selbstverwirklichung, die mit der Optimierung des eigenen Selbst (hinsichtlich Kreativität, Produktivität, Flexibilität, Resilienz, usw.) einhergehen. Jürgen Straub führt den Begriff der „Auteronomie“ (2016) ein, um der „Verschränkung von Heteronomie und Autonomie in Praxen der Selbstoptimierung“ (Balandis & Straub, 2018, S. 5) gerecht zu werden: „Solche Subjekte werden verführt und geführt und führen sich dennoch auch selbst (im vorgegebenen Rahmen)“ (ebd.). Straub diesen Begriff folgendermaßen aus:

„Auteronomie ist eine Struktur des Selbstverhältnisses von Personen, denen Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung sowie die permanente, nicht abzuschließende Optimierung des Selbst als ein gesellschaftlicher und kultureller Imperativ anempfohlen und als Aufgabe auferlegt wurden – und die diese ewige Aufgabe übernommen, schon einigermaßen erledigt haben und zeitlebens weiter zu erfüllen suchen. Es ist eine Struktur, die Selbstständigkeit und Selbstverantwortung oktroyiert, zugleich aber alle Einzelnen in ein Regime (mehr oder minder) professioneller, eben gerade auch psychologischer Anleitungen, Animationen und Mobilisierungen einbindet und von diesem Regime abhängig macht.“ (Straub, 2016, S. 140)

SuperBetter spiegelt eine digitale Erscheinungsform ebensolcher Anleitung, Animation und Mobilisierung wieder, die konstitutionell auf moderner Smartphone-Technologie basiert. Es ist nicht zu leugnen, dass die Digitalisierung der Verbreitung und der ‚Auf-den-Leib-Schneiderung‘ (vgl. Schulz, 2019) diverser Selbstoptimierungs-Technologien enormen Vorschub geleistet hat, wie das Phänomen Self-Tracking beweist. „Dabei selektieren die Anbieter relevante Wissensbestände und enthusiasieren durch Motivations- und Erfolg rhetorik und suggestive Bilder. So liefern sie sowohl konkretes, systematisiertes und mehrfach beglaubigtes Verfügungswissen als auch Orientierungswissen für die persönliche Lebensführung“ (Duttweiler, 2016, S. 228-229).

Unternehmer seiner Resilienz?

Das autonom-resiliente Selbst erinnert an die bereit erwähnte Figur des ‚Unternehmerischen Selbst‘ (vgl. Bröckling, 2007). Was ist das Unternehmerische Selbst? Ebenso wie das resiliente Selbst handelt es sich dabei nicht um eine „empirisch beobachtbare Entität“ (ebd., S. 46), sondern um die spezifische Subjektivierung von Individuen, um Bauanleitungen für die Ich-AG“ (Bröckling, 2007, S. 65)¹⁸⁶. In der von Ulrich Bröckling (2007) im deutschsprachigen Raum populär gemachten Figur „verdichten sich sowohl normatives Menschenbild wie eine Vielzahl gegenwärtiger Selbst- und Sozialtechnologien, deren gemeinsamen Fluchtpunkt die Ausrichtung der gesamten Lebensführung am Verhaltensmodell der Entrepreneurship bildet“ (ebd., S. 47). Damit gemeint sind „Tatkraft, Initiative, Ehrgeiz, Berechnung und persönliche Verantwortung. Das unternehmerische Selbst macht ein Unternehmen aus seinem Leben, strebt die Maximierung seines Humankapitals an, plant eine Zukunft für sich und versucht sich zu formen, um zu werden, was es anstrebt“ (Rose, 2000, S. 12).

Darin liegen ohne Zweifel Ähnlichkeiten zum *Homo resiliensis* (Graefe, 2019). Ich möchte im Folgenden jedoch ein Spezifikum der resilienten Subjektivierungsform herausarbeiten, welches es von vorherigen Selbstoptimierungsprogrammen unterscheidet. Das Unternehmerische Selbst wird in seiner Entstehung auf die späten 1990er und frühen 00er Jahren datiert. Mit dem *Homo resiliensis* tritt, so meine These, quasi dessen Nachfolger auf den Plan. Dieser ist wesentlich besser an die Zeit während bzw. nach der großen (Finanz-)Krise seit 2008 und die 2010er Jahre angepasst; das resiliente Selbst hat sich quasi evolutionär einen Schritt weiter entwickelt.

Bröckling selbst diskutiert die von ihm 2007 beschriebene Figur zehn Jahre später in Anbetracht des Resilienz-Diskurses: „Auch Unternehmerinnen und Unternehmer des eigenen Lebens handeln unter Bedingung von Ungewissheit und müssen in der Lage sein, sich fortwährend an Veränderungen ihrer Umwelt anzupassen“ (Bröckling, 2017, S. 139). Es scheint diesen Ich-AGs jedoch nicht besser zu gehen als vielen anderen von Wirtschafts- und Finanzkrisen gebeutelten Unternehmen auch: Das reine Überleben und nicht von der Konkurrenz geschluckt zu

¹⁸⁶ Dieser Begriff kam Anfang der 2000er Jahre im Zuge der Hartz-Reformen in Deutschland auf. Bis 2006 wurde arbeitslose Person, die ein kleines Unternehmen (das quasi nur in ihrer eigenen Arbeitskraft bestand) gründeten und damit als selbständig statt als arbeitslos galten, ein kleiner staatlicher ‚Existenzgründungszuschuss‘ gezahlt (<https://de.wikipedia.org/wiki/Ich-AG>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020). ‚Ich-AG‘ war 2002 in Deutschland Unwort des Jahres; die Jury kritisierte neben sachlicher Unlogik „die Herabstufung von menschlichen Schicksalen auf ein sprachliches Börsenniveau. Ich-AG ist damit einer der zunehmenden Belege, schwierige soziale und sozialpolitische Sachverhalte mit sprachlicher Kosmetik schönzureden“ (<http://www.unwortdesjahres.net/index.php?id=113>; zuletzt gesichtet am 12.08.2020).

werden, steht im Vordergrund. So ist „der Horizont des resilienten Selbst darauf zusammengeschnürt, künftige Krisen und Katastrophen zu überstehen.“ (ebd.). Dafür ist harte Arbeit und strenge Selbstprüfung notwendig. Auch das Abwerfen von überflüssigem (innerpsychischem und sozialem) Ballast erscheint als Sachzwang gerechtfertigt. Und da „die Fähigkeit, Störungen zu absorbieren, so flüchtig ist wie wirtschaftlicher Erfolg, darf [das Selbst] mit der Arbeit an seiner Resilienz niemals nachlassen“ (ebd.).

Obwohl Bröckling mit dieser Einschätzung richtig liegt, übersieht er meines Erachtens einen wichtigen Punkt, nämlich die Rolle des Posttraumatischen Wachstums, welche im folgenden Abschnitt diskutiert werden soll.

Posttraumatisches Wachstum

Der Homo resiliensis speist seine produktive Energie, aber auch subjektiven ‚Sinn‘, indem er aus widrigen Lebensumständen ‚wächst‘ (*Growth Through Adversity*¹⁸⁷). Er zieht seine Unbesiegbarkeit gerade aus seiner Verletzlichkeit (*Vulnerable but invincible*; Werner & Smith, 1989). An dieser Stelle lohnt es sich, noch einmal kurze Schlaglichter auf das Material von SuperBetter zu werfen. In der App heißt es unter der Rubrik ‚The Science behind Secret Identities‘:

„Post-traumatic growth is a set of dramatic, positive changes that occurs in us as a direct result of facing an extreme challenge. Instead of being diminished by obstacles in our way, we grow stronger“.

SuperBetter verspricht also, Wachstum und Steigerung seien noch in extrem widrigen Situationen möglich – ja sogar gerade dann, als direkte Resultate ebendieser. Es ist nicht länger so, dass Traumata uns „mit der Verwundbarkeit des Menschen, der Schutzlosigkeit der Opfer, der Gewaltbereitschaft von Gesellschaften“ (Schult, 2017, S. 191) konfrontieren würden und so vor der Hybris, das gesamte Leben als machbar zu verstehen, schützen würden. Im Gegenteil, gerade durch Traumata wird das Selbst erst tiefgreifend in die gewünschte Richtung modellierbar. Dies verdeutlicht eine Fallgeschichte aus dem SuperBetter Blog mit dem Titel ‚The surprising benefits of traumatic events‘ (29.03.2012). In dieser wird, angesichts des Konnex zwischen SuperBetter, Positiver Psychologie und US-Militär wohl nicht zufällig, ein Soldat vorgestellt:

„Sgt. Jeffrey Beltrans life is filled with notes and reminders, after a traumatic brain injury in 2005 rendered his short-term memory unreliable. Beltrans Humvee was blown up by an IED in Iraq, and he not only survived the attack but went on to serve another tour

¹⁸⁷ <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/learn/growth> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

in Afghanistan. He was diagnosed with post-traumatic stress disorder, and despite the difficulties he has faced, Jeffrey thinks he has changed for the better.

„This whole experience has helped me to be more open, more flexible. I am branching out to activities that I was once uncomfortable with“ he says.

Now, Jeffrey is pursuing a promotion at work as well as taking classes to earn his Bachelor’s degree. His experience is a reflection of post-traumatic growth the positive psychological changes that can occur after facing highly difficult challenges. We embrace post-traumatic growth as a core component behind SuperBetter. Post-traumatic growth can give people a sense of strength, a sense of new possibilities, and help improve relationships. No matter what your challenge, getting SuperBetter is tough, and we don’t call our successes epic wins for nothing it’s epic because it’s hard. That’s what inspired our tagline: you are stronger than you know.“¹⁸⁸

Mehr Offenheit, Flexibilität und Ehrgeiz, eine Beförderung zu verlangen und sogar den Studienabschluss nachholen zu wollen: Jeffrey hat das Beste aus seinem Erlebnis gemacht, und das bedeutet, dass sein Leben jetzt ein besseres sei als zuvor. Zumindest nach unternehmerischen Maßstäben trifft das zu, und zwar aufgrund seiner individuellen Resilienz: „Insofern resilient ist, wer positiven Lebenssinn aus dunklen Erfahrungen generiert, erscheinen diese Erfahrungen geeignet, das Subjekt in eine bessere Version seiner selbst zu verwandeln“ (Graefe, 2019, S. 153).

Diese Logik impliziert aber auch, ohne den Irak-Krieg hätte sich Jeffreys Leben nicht so sehr verbessert – es klingt zynisch, aber man möchte beim Lesen der obigen Darstellung fast meinen, Jeffrey sollte dem Krieg dankbar sein. Jedenfalls muss offenbar ein ausreichende hartes Ereignis erlebt werden, bevor der Epic Win der Selbstoptimierung erreichbar ist. Dass man unter persönlichem Wachstum auch eine reifere Kritik- und Konfliktfähigkeit verstehen könnte, fällt unter den Tisch. Und noch etwas wird durch den angeführten Fall verschleiert: Widerstandskraft und Posttraumatisches Wachstum sind alles andere als selbstverständlich, sie lassen sich, wie skeptischere Stimmen anmerken, „weder fordern noch verallgemeinern“ (Schult, 2017, S. 195). Posttraumatisches Wachstum ist „keine Abwehrgröße im Sinne eines Balls und kein Zurückspringen in einen Normalzustand“ (ebd., S. 196), denn das Trauma ist immer mit Verlusten verbunden: „die Narbe bleibt“ (ebd., S. 196). Versucht man aus der Resilienz-Sichtweise herauszutreten, erscheint die Idee, man müsse in allen alltäglichen Umständen genauso denken, fühlen und handeln wie in potentiell traumatische Extremsituationen, schlichtweg absurd.

¹⁸⁸ <https://blog.superbetter.com/the-surprising-benefits-of-traumatic-events/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

Im Kontext von Vorstellungen wie dem posttraumatischen Wachstum bekommen Resilienz und die Resilienz erfordernden Krisen – nicht etwa Konflikte – eine transzendente, förmlich metaphysische Dimension. Um noch einmal die Unterschiede zum unternehmerischen Selbst hervorzuheben: „Aggressivität und Rücksichtslosigkeit“, ursprünglich „eine Art Kerntugend des unternehmerischen Selbst, sind in resilienzbezogenen Programmatiken guter Subjektivität allerdings nicht einfach verschwunden. Sie haben jedoch gewissermaßen die Seiten gewechselt und sind von einem wesentlichen Charakteristikum des idealen Subjekts zu einem Merkmal seiner *Umwelt* geworden“ (Graefe, 2019, S. 145, kursiv i.O.). Das ideale Subjekt ist nun eines, das an dieser konflikthafter Umwelt nicht verzweifelt oder gar unnötig Energie darauf verwendet, sie ändern zu wollen, sondern persönlich reift.

Dieses Wachsen nimmt in der Ratgeberliteratur ebenso wie in der Gründungsgeschichte von SuperBetter als eine Art ‚Läuterung‘ häufig fast christlich-religiöse Züge an (vgl. Graefe, 2019). Damit versinnbildlicht der Homo resiliensis eine weitere gouvernementale Wende im gegenwärtigen Dauerkrisen-Neoliberalismus, welche ich mit der Formel *Ausbeutung der Folgen von Ausbeutung* bezeichnen möchte. Marc Neocleous kommt auf eine ähnlich Formel, wenn er schreibt: „Resilience recycles the pains created by capital into a resource that can be used for capital“¹⁸⁹. SuperBetter scheint zu fragen: Warum aus der eigenen Misere nicht noch selbstoptimierendes Kapital schlagen? Resilienz als Antwort auf zunehmende ‚Stresserkrankungen‘ wie Burnout, Depression etc. zu verkaufen, wie es auf dem Ratgeber-Markt (z.B: Berndt, 2015), aber auch in SuperBetter geschieht, erinnert an die Stars-Songzeile „When there is nothing left to burn, you have to set yourself on fire“¹⁹⁰.

Resilienz = reaktiv

Die diskutierte Unterscheidung hat wesentliche Implikationen für ein präzises Verständnis der Subjektivierungsform Resilienz. Dann das „resiliente Subjekt ist nicht kreativ, sondern reaktiv“ (Graefe, 2019, S. 159). Resiliente Subjekte können durchaus eine gewisse Flexibilität an den Tag legen, sofern sie agil, wandelbar und vielseitig auftreten – dies entspricht jedoch keinem eigenständig schöpferischem Schaffensprozess, da dieser immer ein gewisses Grad an ‚über-das-Gegebene-hinaus-Denken‘ beinhaltet. Die Umstände sind für das resilient Subjekt jedoch außerhalb des Bereichs des Veränderbaren. Der Versuch dessen würde nur die Verschwendung kostba-

¹⁸⁹ <https://www.medico.de/en/resisting-resilience-16103/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

¹⁹⁰ Eingangszeile des Songs *Your Ex-Lover Is Dead* von 2004.

rer Ressourcen riskieren. „Entscheidend ist deshalb die Fähigkeit, zwischen Beeinflussbarem und Nichtbeeinflussbarem zu unterscheiden“ (Mourlane, 2012, S. 104; zit. nach Graefe, 2019, S. 146) und sich eine ökologische Nische im Rahmen der eigenen begrenzten Möglichkeiten zu suchen. Veränderungspotential besteht dagegen im Innerpsychischen: Resilient Subjekte sollen „das Wirkliche grosso modo so [...] nehmen, wie es ist“ (Graefe, 2019, S. 146) und „im Zweifel ihre Wahrnehmung der Wirklichkeit ein wenig nach[...]justieren“ (ebd.).

Diese genuine Unkreativität des Resilienz-Konzept wurde auch in SuperBetter deutlich: Obwohl ich permanent aktiv sein, etwas tun oder tippen muss, eröffnet die App quasi nie eine Möglichkeit, mich selbst zu Wort kommen zu lassen. Ich kann zwar theoretisch meine eigenen Power-Ups, Bad Guys oder Quests erstellen, bin dabei aber immer in einem Korsett vordefinierter Kategorien gefangen (z.B. muss ich eine der vier Resilienz-Kategorien auswählen; mehrere bzw. gar keine zu wählen oder eine eigene zu erschaffen, ist nicht möglich). Der Entscheidungsspielraum, der den UserInnen am häufigsten zugemutet wird, ist der der Wahl zwischen vorgefertigten Optionen.

Der damit implizierte Möglichkeitshorizont verengt sich subtil, aber unbeirrbar zu der Form eines Trichters, an dessen Ende das resiliente (heißt: produktive, fitte, emotional und sozial flexible) Subjekt steht. Die verschiedenen Secret Identities bilden eine Melange bunt personalisierter, aber hinsichtlich der entscheidenden Kategorien Eigenverantwortung und Selbstoptimierung doch homogener Selbstkonzepte. Die resiliente Subjektivierungsform von SuperBetter mündet „im Kern in der Annahme, dass man für sich selbst (das heißt in erster Linie für die eigenen Gedanken und Gefühle) Verantwortung übernehmen soll, während man sich zugleich konsequent von der Vorstellung verabschiedet, belastende oder krisenhafte Rahmenbedingungen des eigenen Lebens oder des Lebens von Anderen (mit-)beeinflussen zu können“ (Graefe, 2019, S. 154). Graefe zieht ein entsprechend nüchternes Fazit unter ihren Vergleich des Homo resiliensis mit dem unternehmerischen Selbst:

„Somit stellt sich subjektbezogene Resilienz zusammenfassend als der Versuch dar, die biophysischen wie ethischen Begrenztheiten des unternehmerischen Selbst zu überarbeiten, ohne dabei die Grundregel der freiwilligen Selbstvermarktlichung infrage zu stellen. Nicht zuletzt wird das resiliente Subjekt als eines entworfen, das grundsätzlich auch mit sozialem Abstieg, Exklusion und Armut zurechtkommt. Auch in dieser Hinsicht scheint es das Ergebnis einer Art Realitätskur zu sein, der sich das unternehmerische Selbst unterziehen musste. Die frohe Botschaft lautet nunmehr, dass zwar keineswegs alle auf eine Gewinnerposition rechnen dürfen, dafür aber immerhin alle resilient werden kön-

nen. Resilienz ist auch in dieser Hinsicht ein passgenaues Konzept des flexiblen Krisenkapitalismus.“

(Graefe, 2019, S. 151)

Resilient zu sein bedeutet, hinzunehmen, dass man äußere Umstände nicht ändern kann, und sich gleichzeitig auf das Schlimmste gefasst zu machen: „in der Perspektive von Resilienz [...] gehen die Bedrohungen des Status quo vor allem über die Umwelt [...] aus, während die Fähigkeit, sie zu bewältigen (oder eben nicht), in erster Linie dem System selbst zugerechnet wird“ (Bröckling, 2017, S. 114). Da solche äußeren Bedrohungen und ihre Konsequenzen weder vorhersagbar noch zu verhindern sind, „müssen resiliente Systeme [und Individuen, M.M.] Nichterwartbares erwarten können, eine paradoxe Aufgabe, die ihnen gleichermaßen Flexibilität und Beharrungsvermögen abverlangt“ (ebd., S. 115). Lapidar formuliert könnte diese Aufgabe auch als unerschaffbar bezeichnet werden.

Hinsichtlich ihres Umgangs mit äußeren Bedrohungen sind Programme zur Förderung von Resilienz, wie Bröckling analysiert, gleichzeitig „Variante von“ (2017, S. 115) und „Alternative zu“ (ebd.) Prävention. Resilienz ist zwar

„weniger negativistisch, dafür aber defensiver: [...] Während Prävention heute interveniert, damit morgen die befürchteten Schäden nicht eintreten, will Resilienzförderung heute dazu befähigen, die möglicherweise morgen eintretenden Schäden besser zu bewältigen. [...] Kurzum, vorgebeugt wird nicht den Krisen- und Katastrophenereignissen selbst, sondern ihren destabilisierenden und zerstörerischen Effekten“ (ebd. S. 115-116).

Das resiliente Subjekt kann dem Zustand dauernder Bedrohung nichts entgegensetzen. Stattdessen ist es gewissermaßen *proaktiv reaktiv*, wobei sich die Proaktivität auf das Innen und die Reaktivität auf das Außen richtet. Bezieht man die obigen Überlegungen zum Posttraumatischen Wachstum ein, erscheint das aber auch gar nicht mehr erstrebenswert. Der Clou der Resilienz besteht darin, „ein Subjekt als „handlungs- und konkurrenzfähig (und damit letztlich auch produktiv) [dazustellen], weil es kategorisch verletzlich ist und *nicht* souverän über die Bedingungen seiner Existenz [...] verfügt“ (Graefe, 2019, S. 166, kursiv i.O.). Nicht zufällig fügt sich das resiliente Subjekt „im Zweifel auch in seine soziale Deklassierung willig ein[...]“ (ebd.) – man denke auch an die neurowissenschaftlichen Mäuse-Experimente (s. oben) – oder begrüßt „diese sogar als willkommene Gelegenheit zur persönlichen Resilienzstärkung“ (ebd.).

Das Überstehen von Leid „verliert [...] durch diese Umdeutung] seinen Schrecken“, denn es „erscheint zugleich als Medium der Selbstverwirklichung wie als nicht zu unterschätzender Konkurrenzvorteil gegenüber derjenigen, denen das Schicksal bislang existenziell schwere Prü-

fungen erspart – oder man sollte wahrscheinlich korrekter formulieren: *vorenthalten* hat“ (Graefe, 2019, S. 148). In den Implikationen einer solchen Umdeutung sehe ich den wahrlich dystopischen Horizont gegenwärtiger Subjektivierungsformen der Resilienz.

Makrodispositiv: In welcher Welt leben resiliente Subjekte?

Nachdem erörtert wurde, auf welche gesellschaftlichen Notstände Resilienz wie reagiert, soll nun, zum Abschluss der Dispositivanalyse, der Frage nachgegangen werden, in welcher Gesellschaft und unter welchen Bedingungen solche Notstände mit Resilienz als ihre Antwort zu verorten sind. Es gilt also zu fragen, „weshalb zu einem bestimmten historischen Zeitpunkt ein konkretes Dispositiv entsteht“ (Bühmann & Schneider, 2013, S. 30). Der Fokus der Analyse erreicht dabei seine maximale Breite; das analytische Brennglas ‚zoomt‘ quasi auf die weiteste Stufe heraus. Es bleibt dennoch wichtig, konkrete Bezüge zum Material herzustellen, doch werden diese in einem weiter gefassten und abstrakteren Kontext untersucht. Einfacher gesagt: In welcher Welt leben resiliente Subjekte? Dabei soll SuperBetter zuerst unter Gesichtspunkten des noch zu definierenden kybernetischer Kapitalismus untersucht werden. Anschließend wird die Verschiebung bzw. Umdefinition des Politischen durch Selbsttechniken wie Resilienz untersucht. Danach soll den allgegenwärtigen Krisendiagnosen im gegenwärtigen Kapitalismus nachgegangen werden, wobei untersucht wird, welche Rolle Resilienz in diesem Diskurs spielt. Zuletzt wird die Frage behandelt, welche Wirkung die Figur Resilienz auf den politischen Imaginationsraum hat.

Self-Tracking, Sozialphysik und kybernetischer Kapitalismus

Legt man der Fokus der Analyse von SuperBetter weniger auf dessen Resilienz per se, sondern eher auf die Tatsache, dass UserInnen sich hier eine digitalen Devices bedienen, um ihr (Er-)Leben zu ‚tracken‘ und zu steuern, erscheint die App im Licht eines Makrodispositivs, das Schaupp (2019) als kybernetischen Kapitalismus beschreibt. Kybernetik kann als universelle Lehre von der Selbstverwaltung bzw. -steuerung von Systemen verstanden werden (vgl. Rieger, 2003). Basierend auf sensorischer Erfassung eines Zustandes, datenbasierter Verarbeitung und Ausgabe sollen Rückkopplungsschleifen für ein adaptiv an die Umwelt angepasstes Funktionieren sorgen. In SuperBetter ‚tracke‘ ich diverse Aspekte meines Befindens über die Zeit hinweg und erhalte dazu individuelles Feedback (in Form von Graphen), welches mich sehr genau über meinen Fortschritt informiert. Ein Fallen oder Absacken der Kurve impliziert dabei, wie am Material gezeigt wurde (s. oben: *Zahlen und Kurven*), Handlungsbedarf. Meine Emotional Resilience steigt hingegen, wenn ich SuperBetter nutze und ausführe. SuperBetter und andere digitale „Technolo-

gien der Selbstevaluation [...] beruhen genau darauf, mittels der Selbstvermessung und Rückkopplung dem jeweiligen ‚System‘ zur Selbstoptimierung zu verhelfen“ (Schaupp, 2019, S. 236).

Auf Makroebene verweist der Analysebegriff des kybernetische Kapitalismus „auf die Verschmelzung von Informationsverarbeitung, Warenproduktion und Kontrolle, als deren Ausdruck auch die digitale Selbstevaluation verstanden werden kann“ (Schaupp, 2019, S. 243). Dabei werden die Subjekte selbst in ihrer innerpsychischen Regulation als kybernetisch aufgefasst, gleichzeitig sind sie aber auch Teil eines überindividuellen, technisch vermittelten Feedback-Systems. Was die UserInnen der App im Mood-Tracking, also der Verdatung ihrer Gefühle mit anschließendem visuellen Feedback praktizieren, erscheint nur auf den ersten Blick als eine Dyade aus UserIn und App. Denn die UrheberInnen der App sind sehr wohl Teil dieser Kreislaufes, nicht nur indem sie die Fragen vorgeben, sondern auch indem sie die gewonnenen Datenmuster einsehen und auswerten können. Haben Subjekte das Tracking ihres emotionalen Erlebens (oder auch ihrer Sozialkontakte als Allies bzw. Buddies) eingeübt, erscheint nur mehr ein kleiner Schritt notwendig, bis mit SuperBetter At Work auch ArbeitgeberInnen Einsicht in und Einfluss auf diese Regulationskreisläufe haben.

Subjekte bedürfen in der Welt von SuperBetter, um resilient(er) zu werden, einer präzisen Anleitung, Steuerung und Kontrolle. Die Welt als hybrides Game zwischen ‚real world‘ und ‚hero you‘, das zu gewinnen (nur) durch individuelle Resilienz möglich ist, erzeugt den notwendigen phantasmatischen Treibstoff einer solchen Ideologie. Habe ich nur SuperBetter zur Hand und bekomme permanent Feedback über meine Resilienz-Scores, erscheint „die Black Box Leben“ als ein „machbares Spiel“ (Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 25).

Entscheidend an diesem Game ist, wie oben gezeigt, das es im Gegensatz zum Play kompetitiv, messbar und total (dies- wie jenseits geschützter Räume) ist. Verhalten und (affektives) Erleben wird permanent in Daten übersetzt, und solche Verhaltens- und Erlebensdaten werden den UserInnen permanent rückgemeldet.

Es ist kein Zufall, dass SuperBetter als digitales Gestell auftritt. Um ganz zu funktionieren, bedarf es eines mobilen Devices wie des Smartphones, denn analog wäre eine solch umfassende Form der Erfassung, Auswertung und Rückmeldung von lebensweltlichen Informationen, zumal in brauchbarer Geschwindigkeit, nicht praktikabel. Aus informations- bzw. medientheoretischer Perspektive betrachtet, stellt Superwetter also ein Medium zur digitalen Verdatung des ganzen Lebens einschließlich emotionalen Wohlbefindens, alltäglicher Gewohnheiten und Aktivitäten sowie sozialer Kontakte dar. „Der Begriff der Selbst-Technologien kann hier also durchaus wörtlich verstanden werden. Denn neben den älteren diskursiven Technologien des Selbst,

wie sie zum Beispiel in Ratgeber-Büchern präsentiert werden, gewinnen im kybernetischen Kapitalismus digitale Selbsttechnologien an Bedeutung“ (Schaupp, 2016, S. 72-73).

Die Verknüpfung an motivationale Systeme der SuperBetter-UserInnen geschieht oftmals, wie schon gezeigt, über Mechanismen der Gamification. Bei dieser steht die Verhaltenssteuerung stark im Vordergrund, wobei spielerische „Feedbackmechanismen [...] Verhaltensmodifikationen initiieren“ sollen (Duttweiler, 2016, S. 228). Die verführerische Kraft des Spiels wird von Jennifer Whitson noch deutlicher hervorgehoben: „The pleasures of play, the promise of a ‚game‘, and the desire to level up and win are used to inculcate desirable skill sets and behaviours“ (Whitson, 2013, S. 163). Die politische Rolle der Gamification darf dabei nicht aus dem Blickfeld geraten, wie P.J. Rey schreibt: „*gamification* is gaining currency, in large part, because it fits well with certain ideological assumptions native to contemporary, post-industrial capitalism and that it is promoted because it is believed to benefit those who already occupy a position of privilege within this system“ (2014, p. 277).

Der von Alex Pentland geprägte Begriff der „Sozialphysik 2.0“ ist in der Empirie zu SuperBetter At Work bereits gefallen (vgl. Nosthoff & Maschewski, 2019, S. 45-54). Ohne die „starken Affirmationen technisch-apparativ vermittelter Weisen der Selbstquantifizierung, wie sie in der Quantified Self-Bewegung geschätzt und propagiert werden“ (Balandis & Straub, 2018, S. 17), wäre Sozialphysik 2.0 wohl schwer umsetzbar. Über Tracking- und Feedback-Mechanismen verspricht SuperBetter „eine Passung von standardisiertem Wissen und konkreter individueller Situation“ (Duttweiler, 2016, S. 228). Wie effektiv das sozial, z.B. in Form von Buddy-Systemen ist, wurde im Kontext von SuperBetter At Work bereits herausgearbeitet.

Im Folgenden soll die Frage, welche Implikationen die Übertragung sozialphysischer Annahmen in Arbeitswelt und Privatleben haben, knapp angerissen werden. Wie eng beide Seiten miteinander verknüpft sind, oder genauer, wie das Private zur Steigerung der Produktivität genutzt und in der Arbeit private Ressourcen verwertet werden sollen, wurde im Übergang zwischen SuperBetter und SuperBetter At Work deutlich. So „haben sich mit der Durchsetzung einer postfordistischen Ökonomie auch die Anforderungen an die Arbeitskräfte auf eine Weise geändert, die grob zusammengefasst werden kann als eine Inklusion der gesamten Subjektivität in den ökonomischen Prozess“ (Schaupp, 2019, S. 234).

Pentland selbst „sieht [...] seine Sozialphysik als so umfassend wie notwendig. Nur die totale Rendition allen menschlichen Verhaltens und die totale Kontrolle darüber können der Zivilisation in einer hypervernetzten Welt dienlich sein“ (Zuboff, 2018, S. 504). Sozialphysik 2.0 und digitales Self-Tracking müssen unter dem Makrodispositiv des kybernetischen Kapitalismus eng

zusammen gedacht werden. Beide folgen den „Prinzipien [...] (1.) Überwachung und Quantifizierung, (2.) Rückkopplung, (3.) Selbstoptimierung und (4.) performative Steuerung“ (Schaupp, 2016, S. 82). UserInnen erhalten

„Informationen über sich selbst, die ihnen ohne technische Hilfsmittel nicht zugänglich wären. Diese Informationen ermöglichen ihnen eine Selbstkontrolle im Sinne des kybernetischen Kapitalismus, also eine erfolgreiche Selbstoptimierung. [...] Darüber hinaus ist ihre Benutzung fast immer mit der unentgeltlichen Aneignung von Daten durch die jeweiligen Betreiberunternehmen verbunden und so unmittelbar Teil von Kapitalakkumulationskreisläufen“ (Schaupp, 2016, S. 82-83).

Über letzteres kann diese Arbeit in Bezug auf SuperBetter zwar nur beschränkt Aussagen treffen, dieses überwachungskapitalistische Prinzip ist jedoch bei der Einordnung digitaler Tracking-Dispositive stets im Hinterkopf zu behalten, denn „feedbackbasierte Kontrolle mittels digitaler Technologie ist auf verschiedenen Ebenen verflochten mit der Akkumulation von Kapital“ (Schaupp, 2019, S. 241; vgl. Zuboff, 2018).

Was SuperBetter verspricht, ist nicht nur eine genaue Antwort und Aufzeichnung darüber, wie ich mich fühle, sondern ein besseres Selbst (Hero You) zu werden, und alles Unproduktive meines vorherigen Selbst hinter mir zu lassen. „Durch diese Betonung der Selbstverwirklichung gelingt es dem Self-Tracking, neotayloristisch anmutende Rationalisierungsmethoden für alle Lebensbereiche durchzusetzen, ohne dabei den postfordistischen Individualismus anzugreifen“ (Schaupp, 2019, S. 232). Dabei „kommt jedoch ein stark instrumentelles Selbstverhältnis zum Ausdruck. Es werden gezielt Manipulationstechniken eingesetzt, um den ‚inneren Schweinehund‘ auszutricksen und das Selbst in der gewünschten Weise zu formen“ (ebd.).

Die so in Aussicht gestellte Resilienz funktioniert auch auf einer individuellen Ebene nach kybernetischen Prinzipien, fasst sie das Individuum doch als ein System auf, das es vermag, Störungen „aus eigener Kraft durch geeignete Adaption [...] zu absorbieren“ (Bröckling, 2017, S. 113). Resiliente Systeme können zwar keine „externe[n] Störungen beseitigen“ (ebd., S. 115), aber „sie verfügen über ein ausreichendes Maß an interner Störungsverarbeitungskompetenz“ (ebd.). Resilienz bedeutet ein „Oszillieren um einen Gleichgewichtszustand, den ein System im Fall von Abweichungen aus eigener Kraft durch geeignete Adaption wiederherzustellen sucht“ (ebd., S. 113). Mit der SuperBetter-App resilient sein, bedeutet einer Form der „Steuerung durch feedbackgeleitete Selbststeuerung“ unterworfen zu sein (Bröckling, 2007, S. 239). Wenn Schaupp die Selbstevaluation qua permanentem Tracking als „Versöhnung der gegensätzlichen Forderungen des Neoliberalismus nach Flexibilität und Rationalisierung“ (Schaupp, 2019,

S. 244) versteht, kann die digital erfasste Resilienz von SuperBetter und insbesondere SuperBetter At Work als Versöhnung von Flexibilität, Rationalisierung und dauerhafter Krise begriffen werden.

Resilient Psytizens

Ulrich Bröckling stuft Resilienz als soziologischer Schlüsselbegriff ein, in dem „sich die Signatur einer Zeit verdichtet“ (2017, S. 113). Solche Schlüsselbegriffe sind „selten rein deskriptiv“, sondern „bündeln die Herausforderungen [...] und geben zugleich an, wie diesen zu begegnen wäre.“ Die allgegenwärtigen Anrufungen an resiliente Individuen, Organisationen und sogar Staaten kann als „Transformationen des Politischen, die Neuformierung des Verhältnisses etwa von Staat und Ökonomie, Sicherheit und Recht“ (Bröckling & Krasmann, 2010, S. 31) durch eine Strategie des „*governing (by) risks*“ (ebd.) interpretiert werden.

Wie am empirischen Material herausgearbeitet, trifft auf Resilienz als Psychotechnik zu, was Gelhard folgendermaßen beschreibt: „Eine der wichtigsten Strategien psychotechnischer Programme besteht darin, strukturelle Probleme hochentwickelter Industriegesellschaften so zu interpretieren, dass ihre Lösung nicht durch politisches Handeln, sondern durch psychologische Behandlung zu erwarten ist“ (2018, S. 9).

Eine Konzeption der Politik, in denen BürgerInnen als individuell resiliente Systeme aufgefasst werden, wäre keine Politik, da sie den BürgerInnen keine Gestaltung ihrer Umwelt, sondern nur ihres psychischen Befindens erlauben würde: „Eine politische Gestaltung der Rahmenbedingungen oder Spielregeln stellt aus der Perspektive von Resilienz *keine* realistische Option dar“ (Graefe, 2018, S. 155, kursiv i.O.). „Change your actions, not your circumstances“, lautet ein Leitsatz der Positiven Psychologie (Sheldon & Lyubomirsky, 2006). So werden, auch im Resilienz-Diskurs von SuperBetter, „strukturelle Dimensionen von Herrschaft und Macht [...] im Modus der Nichtthematisierung zu einer nicht verhandelbaren Umweltbedingung [...] erklärt“ (Graefe, 2018, S. 158). Resiliente BürgerInnen wären folglich keine BürgerInnen, sondern Psycho-BürgerInnen oder besser -KundInnen, wie sie Edgar Cabanas beschreibt:

„I define the notion of psytizen as a neoliberal and consumerist kind of subjectivity that renders citizens as clients whose full functionality as individuals is largely tied to the pursuing, development, and consumption of happiness, with happiness understood as the universal leitmotif of human action“ (Cabanas, 2016, p. 470)

Resilienz wäre hier als Ergänzung zur Happiness zu verstehen, als dunkle Seite der selben Medaille: „Happiness is to become part of our resilience training; resilience is to be learnt as part of

our happiness training“ (Neocleous, 2013, p.5). Dieser Konnex wird auch in der Resilienz-Definition von AutorInnen der Positiven Psychologie deutlich: „resilient individuals have optimistic, zestful, and energetic approaches to life, are curious and open to new experiences, and are characterized by high positive emotionality“ (Tugade & Fredrickson, 2004, p. 320).

Resilienz kann als eine Erscheinungsform der „Psychologisierung gesellschaftlicher Widersprüche“ (Holzkamp, 1985, S. 25; vgl. De Vos, 2013) gedeutet werden. Damit gemeint ist „nicht mehr die bloße Ausbreitung psychologischer Theorien und Techniken in gesellschaftliche Felder, die nach einer Lösung (zwischen-)menschlicher Probleme verlangen, sondern eine komplexe Strategie der *Problemformulierung*, die Konflikten und Krisen systematisch die Form psychologisch behebbarer Probleme gibt“ (Gelhard, 2018, S. 43).

Politik wird damit zur Psychopolitik (Han, 2014; Rau, 2010, 2016). Deren „gesellschaftspolitische[r] Effekt“ besteht mit Alexandra Rau „schließlich darin, den gesellschaftlichen Widerspruch zwischen Kapital und Arbeit zu individualisieren, indem sie das therapeutisch gestützte Selbst zur Kraft der eigenen Lebensführung erklärt“ (2016, S. 660). Das Streben nach individuellem Glück und persönlicher Resilienz „verwandelt Bürger in Psychobürger, indem es ihnen die Verantwortung für die inhärenten ökonomischen und politischen Widersprüche und Paradoxien der Gesellschaft aufhalst“ (Cabanas, 2018, S. 267). Dadurch wird, im Fall nicht-gelingender ‚Führung‘ des eigenen Lebens, „die Deutung der Ursache für Leid selbst verschoben, denn es werden nicht mehr die gesellschaftlichen Konfliktverhältnisse dafür verantwortlich gemacht, sondern die eigene als defizitär erscheinende psychische Disposition“ (Rau, 2016, S. 658).

Eine Gegenkonzeption hat die US-amerikanische Literaturwissenschaftlerin und Professorin für Gender-Studies Ann Cvetkovich in ihrer Monographie *Depression: A Public Feeling* (2012) herausgearbeitet. Darin geht sie der „politische[n] Dimension der epidemischen Verbreitung von Depressionen im neoliberalen Kapitalismus“ nach (Bösel, 2017, S.71). Aus dieser Perspektive erscheint die gegenwärtige Prävalenz von Depressionen als Reaktion auf „stetige Prekarisierung, Vereinsamung, Durchdringung von Corporate Culture sowie marktorientierten Logiken“ (Vasilchenko, 2020, S. 25). Unter Corporate Culture versteht Cvetkovich ein Arbeitsklima, das unter anderem von „Leistungsdruck, Kontrolle“ und „Konkurrenz“ geprägt sei (Vasilchenko, 2020, S. 25).

Hierzu fällt auf, dass insbesondere SuperBetter At Work mit seinen Prinzipien der datenbasierten Kontrolle und sozialen Konkurrenz ein ebensolches Arbeitsklima verschärfen könnte. Unter diesem Blickwinkel kann SuperBetter At Work regelrecht als Auslöser bzw. Verstärker der

Krankheit, welche es zu heilen vorgibt, verstanden werden. Die Antwort müsse, dieser Logik folgend, nicht in einer weiter laufenden Maschinerie der individuell-innerlichen Spannungsverarbeitung qua Resilienz liegen, sondern durch Entpathologisierung der Depression und „Überwindung der Vereinsamung in der gemeinsamen Erfahrung“, worin „ein mögliche Ressource für politisches Engagement und Emanzipation zu finden“ sei (Vasilchenko, 2020, S. 25). Eine „kollektive Problematisierung individuellen Leidens“ könnte also „durchaus kritische und sogar konfliktive Wirkungen entfalten – sofern sie nicht vorzeitig befriedet und eingehegt wird“ (Graefe, 2019, S. 64-64).

Krisen oder Konflikte?

„At SuperBetter, Resilience, play, and game fulness [sic!] aren't just concepts that we promote. They're truths that we live as a business and as individuals. When communication turns strained, when the future looks dark and unknown, or when we've got to push through a crunch-time challenge, we return to the basics of Resilience.“

(Blog Post vom 09.11.2012)¹⁹¹

Mit der dunklen und unbekanntem Zukunft wird von SuperBetter ein ‚Weltgefühl‘ beschrieben, mit dem sich wohl viele Menschen in der zweiten Dekade des 21. Jahrhunderts identifizieren können. Doch wie kam es dazu? Und worauf genau bezieht sich diese düstere Aussicht eigentlich?

Bader et al. führten 2011 den Begriff der multiplen Krise oder ‚Vielfachkrise‘ ein, unter dem sie „eine historisch spezifische Konstellation verschiedene, sich wechselseitig beeinflussender und zusammenhängender Krisenprozesse im neoliberalen Finanzmarktkapitalismus“ verstehen (S. 13). Zentrale Dimensionen dieses Krisenkomplexes sind „die Krise der finanzdominierten Akkumulation“, die „sozial ökologische Krise“, „Dauerkrisen der Reproduktion“, welche auch Lohnniveaus der Erwerbsarbeit betreffen, sowie eine „Krise der parlamentarischen Demokratie“ (ebd.).

Auch mit einem Abstand von fast zehn Jahren lässt sich wohl kaum behaupten, dass auch nur in einem dieser Bereiche eine Entschärfung des Zustandes stattgefunden hätte. So ist der imaginativen Horizonts, die „dark and unknown“ future von SuperBetter erklärbar. Doch ist die von SuperBetter mitgeliefert ‚Rückkehr‘ wirklich die Lösung? In unserer gegenwärtigen neoliberal-kapitalistischen Gesellschaft können Krisen nicht nur als Randerscheinung oder Kollateral-

¹⁹¹ <https://blog.superbetter.com/why-i-love-working-at-superbetter-the-resilience-of-silliness/> (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

schaden, sondern als laufender Status-Quo aufgefasst werden. Krisen sind für den Kapitalismus „notwendig: Sie begründen die Erneuerungsfähigkeit und damit die Stabilität der kapitalistischen Re-/Produktionsweise“ (Graefe, 2019, S.17). Die Frage lautet nun: „Wie aber kommt es von der Vielfachkrise [...] zu Resilienz als Krisenbearbeitungsvorschlag?“ (ebd., S. 21).

Krisen werden im Kapitalismus häufig als „business as usual“ betrachtet (Bader et al., 2011, S. 26). Tatsächlich ist es aber wichtig, den Begriff ‚Krise‘ „selbst als ein umkämpftes soziales (Kräfte)Verhältnis und Terrain gesellschaftliche Kämpfe zu verstehen“ (ebd.), mitunter als eine Frage von Konflikten. Nicht übersehen werden darf dabei die „normative Kraft des Unglücks“ (Graefe, 2019, S. 151). Der Krisenmodus impliziert ein ganz bestimmtes Selbst- und Weltverhältnis. Dieses ist für die Resilienz konstitutiv. So wie z.B. das Konzept der Kompetenz „Konkurrenz und Kompetition“ bereits voraussetzt (Balandis & Straub, 2018, S. 5), setzt Resilienz immer schon die Krise voraus. Was Resilienz dagegen anbietet, das wird im Material von SuperBetter an vielen Stellen deutlich, ist eine Form flexibler Anpassungsfähigkeit auf individueller Ebene.

Betrachtet man mit Bader et al. die multiple Krisenkonstellation als „Resultate der mit diesem verbundenen Herrschaftsverhältnisse, Kräfteverhältnisse und Konflikte“ (2011, S. 13) – konkret beispielsweise der „kapitalistisch organisierte[n] Naturaneignung“ (ebd., S. 12) – wird deutlich, dass wir es weniger mit *Krisen* denn vielmehr mit *Konflikten*, das heißt Verteilungsfragen, Klassenwidersprüchen und anderen politischen Problemen zu tun haben. Genau auf solche hat die Selbsttechnik Resilienz, wie im vorherigen Kapitel gezeigt wurde, aber keine Antwort, ja noch mehr: Sie verdrängt sogar die Frage. Miriam Graefe spricht von systematischen „Strategien der *Dekonfliktualisierung* [...] im Zeichen der Resilienz“ (2019, S. 22). Darüber hinaus sorgt Resilienz für eine „Ontologisierung“ und damit De-Politisierung, „gesellschaftlicher Rahmenbedingungen (von sozialer Exklusion und Ungleichheit bis zum Versagen der ökologischen Krisenbearbeitung) als unverfügbare Umweltvariablen“ (Graefe, 2019, S. 166).

Hier wird die affirmative Funktion des Resilienz deutlich: Zu manifestem Unbehagen mit dem Gegebenen, das womöglich in konkreter Kritik subversive Kraft entfalten könnte, kommt es beim resilienten Subjekt gar nicht, da dieses ‚kompetent‘, ist, „emotional flexibel auf unterschiedliche Belastungssituationen reagieren zu können und je nach Anforderung den Erregungszustand herauf- oder herunterzuregulieren“ (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2019, S. 49). Das Individuum macht Spannungen mit sich selbst aus. Genau genommen haben wir es, so Graefe, also weniger „mit einem Verschwinden des Konflikts“ als mit „einer Veränderung von *Konfliktformen* und *Konfliktbereitschaften*“ zu tun, „die im Zweifel bis in die intimsten Zonen der

Subjektivität ausgreift und die Trennungslinie zwischen äußeren und inneren Konflikten unscharf werden lässt“ (Graefe, 2019, S. 64-64). In diesem Sinn können resiliente Subjekte durchaus als autoaggressiv verstanden werden, da sie ihre Aggression nach innen lenken, wodurch sie für das Außen unschädlich wird¹⁹².

Die Sonnenseite dieser Psychotechnik könnte individuell durchaus als befriedigender Autonomiegewinn erlebt werden, was Resilienz wohl so verlockend macht: Sich selbst für gewissermaßen unbesiegbare ‚Stehauf-Männchen‘ haltende Personen können und dürfen sich – wie ein ‚Hero-You‘ in in SuperBetter – allmächtig fühlen, ohne den Mächtigen unbequem zu werden. Auf der Schattenseite gilt das Prinzip ‚selbst schuld‘:

„Neoliberale Gesellschaften geben den Leidenden die Schuld an ihrem Unvermögen, glücklich zu sein, so wie sie die Raucher und die körperlich Untüchtigen für ihr Unvermögen beschuldigen, ein gesundes Leben zu führen, oder die Arbeitslosen für ihr Unvermögen, erfolgreich eigene Arbeitsprojekte zu entwickeln, und die Hoffnungslosen dafür, nicht hoffnungsfroh und optimistisch genug zu sein“ (Cabanas, 2018, S. 266-267).

Man könnte ergänzen: Den Nicht-Resilienten dafür, zusammenzubrechen. Ein Effekt der in SuperBetter so spielerisch-bunt anmutenden Ausweitung der Psychotechnik Resilienz auf alle individuellen Lebensbereiche besteht also in der Verschiebung der diskursiven Dimension, in der über ein gelingendes Leben verhandelt wird, von Außen nach Innen.

Das Resilienz-Paradigma setzt also eine ganz spezifisches Verständnis von Krise voraus, auf das Resilienz dann als eine sinnvolle Antwort erscheint. Darin gleicht sie anderen psychotechnischen Konzeptionen, deren Argumentationsline Andreas Gelhard in seiner Kritik der Kompetenz (2018) zusammenfasst. Gelhard bezieht sich in diesem Abschnitt auf die von den Human relations propagierte ‚Soziale Kompetenz‘, es ist allerdings bemerkenswert, wie viel davon sich auf Resilienz übertragen lässt – die ja durchaus eine entscheidende soziale Komponente hat, siehe *social resilience* in SuperBetter: „Eine entscheidende Ursache der Krise ist nicht in ökonomischen Prozessen oder anderen überindividuellen Strukturen zu suchen, sondern in mangelnder sozialer ‚Kompetenz‘ [bzw. Resilienz] der Akteure“ (S. 96). Folglich gelte es, „Formen des Krisenmanagements zu finden, die bei den Kompetenzen des Einzelnen ansetzen und sich am besten mit Vokabeln wie ‚Erziehung‘, ‚Ausbildung‘ und ‚Training‘ bezeichnen lassen“ (ebd.). Es verwundert daher nicht, dass Resilienz schon lange in die Sphäre der Schule eingezogen

¹⁹² Diesen Hinweis verdanke ich Prof. Thomas Slunecko.

ist¹⁹³.

Gelhard benennt einen weiteren wichtigen Punkt, der auch im Material von SuperBetter bzw. SuperBetter At Work signifikant ist: „Für die entsprechenden Techniken der Schulung und Beratung ist es letztlich unerheblich, ob sie in ‚beruflichen‘ oder ‚privaten‘ Zusammenhängen eingesetzt werden, da sich die Probleme beider Sphären gleichermaßen auf soziale (kommunikative, emotionale) Inkompetenzen“ (ebd.) – in SuperBetter mangelnde *Social* und *Emotional Resilience* – zurückführen ließen.

In alle Lebensbereiche totalisierte Resilienz kann als Versuch einer psychologischen Antwort auf nicht-psychologische Probleme und Konflikte verstanden werden. So mag Resilienz zwar als Strategie zur „Harmonisierung sozialer Konflikte“ wirken (Gelhard, 2019, S. 132), reale gesellschaftliche Probleme werden aber unlösbar bleiben, solange man »auf dem Terrain der Psychologie bleibt«. ¹³⁴ (Bourdieu, 1993, S. 254; zit. nach Gelhard, 2018, S. 67)

Resisting Resilience

Was ist problematisch am Bild einer krisenhaften Welt, in der nur resiliente Subjekte gut leben können, weil sie aus den Krisen post-traumatisch wachsen? Marc Neocleous, Professor of the Critique of Political Economy an der Londoner Brunel University, schreibt zu den Schilderungen einer jungen Frau in einem US-amerikanischen Magazins, die sich angesichts ihrer schwierigen Lebensumstände wünscht, selbst mehr Resilienz zu erlernen:

„When the only thing a sad, lonely and oppressed young woman thinks might help her turns out to be the very same thing being taught by the world’s largest military power, something interesting is going on, something that takes us from mundane tips about how to live well to the world of national security, emergency planning and capital accumulation.“ (Neocleous, 2013, p. 3)

Mit der weltgrößten Militärmacht ist die US-Armee gemeint, die in ihren Reihen das oben dargestellte *Comprehensive Soldier and Family Fitness Resilience* Programm implementiert hat. Doch was hat nun eine Anleitung zum guten Leben mit nationaler Sicherheit, Krisenplanung und Kapitalakkumulation zu tun?

Die Antwort liegt in der imaginierten, permanent möglichen Bedrohung, auf die es sich vorzubereiten gelte: „The presupposition of permanent threat demands a constant re-imagining

¹⁹³ So hat das deutsche Bundesland Baden-Württemberg beispielsweise das Projekt „Resilienzförderung in der Grundschule“ durchführen lassen: https://www.bwstiftung.de/uploads/tx_news/AP_Resilienz_final.pdf (zuletzt gesichtet am 12.08.2020)

of the myriad ways in which the threat might be realized. Resilience thereby comes to be a fundamental mechanism for policing the imagination“ (Neocleous, 2013, p. 4). Solche Kontrolle politischer Vorstellungsräume funktioniert, weil neben den verschiedensten, düster ausgemalten Katastrophenszenarien auch schon eine Antwort auf den Umgang mit ebendiesen ausgemalt wird. Die Antwort auf solche Bedrohungen kann nur in Form resilienter Individuen imaginiert werden. Resilienz impliziert „die Normalisierung der Katastrophe“ (Graefe, 2019, S. 166), da diese „als jederzeit mögliche Option [...] auf Dauer gestellt ist“ (ebd.), dadurch aber ihren „exceptionellen“ (ebd.) und potentiell subversiven Charakter verliert. Denn „wo die umfassende normative Responsibilisierung des Subjekts als einzig realistischer Umgang mit Krise, Chaos und Unsicherheit erscheint, da erübrigt sich in letzter Konsequenz die Kritik an Gewalt, Unterdrückung oder sozialen Hierarchien“ (Graefe, 2019, S. 159).

Individuelle Resilienz als Antwort auf menschengemachte, kapitalismushärente Krisen, wie die Finanzkrise von 2008 (vgl. Mayntz, 2016) verschleiert Interessenkonflikte und Ausbeutung, und wird dadurch zu einer der „key ideological tropes underpinning accumulation“ (ebd.). Gesellschaftliche Lasten und Risiken werden auf Einzelne, genauer deren psychische Regulationsfähigkeit, abgeladen: „systemic, organizational and political resilience is connected to *personal* resilience. [...] Resilience comes to form the basis of *subjectively* dealing with the uncertainty and instability of contemporary capitalism“ (ebd., p. 4, kursiv i.O.).

Die permanent beschworene Krise, auf die es sich vorzubereiten gelte, härtet ab. Dabei wird sie im Resilienz-Diskurs nicht mehr als zu veränderndes Problem dargestellt, ja nicht mal als veränderbar. Sie ist schlicht eine außenstehende Konstante, der durch innere Regulation begegnet werden kann. So leben resiliente Subjekte „in einer Zone, in der die Differenz von Normalität und Ausnahme, [...], Existenziellem und Alltäglichem, sozialem und nacktem Leben, aber auch von ‚guter‘ und ‚schlechter‘ Gesellschaft irrelevant geworden ist“ (Graefe, 2019, S. 159). Resiliente Individuen fragen nicht, ob sie in einer solchen Welt leben wollen, oder in einer anderen. Die Umstände in einem weiteren Radius ändern zu wollen als durch persönliche Selbstoptimierung, wäre umsonst, verschwendete Energie. ‚Verändere nicht die Welt oder die Gesellschaft, in der du lebst – verändere dich selbst, das reicht!‘, ruft die Subjektivierungsform Resilienz den krisengeplagten oder zu zumindest -bedrohten Menschen zu. Als besten zu erwartenden Ausgang können sich resiliente Subjekt höchstens noch erhoffen, an all den Krisen durch posttraumatisches Wachstum zu reifen.

In der Übertragung der Dichotomie ‚Krise-Resilienz‘ auf alle Lebensbereiche drückt sich Resilienz als einziger Maßstab guten Lebens auf. Diese „Monopolstellung eines

Maßstabs“ (Gelhard, 2018, S. 76) verschließt jedoch „alternative Perspektiven – und damit Erfahrungsräume“ (ebd.), worunter im Fall der Resilienz auch politische Alternativen oder positive Gesellschaftshorizonte fallen. Das macht sie für die Mächte des Bestehenden so attraktiv: „Good subjects will ‘survive and thrive in any situation’, they will ‘achieve balance’ across the several insecure and part-time jobs they have, ‘overcome life’s hurdles’ such as facing retirement without a pension to speak of, and just ‘bounce back’ from whatever life throws, whether it be cuts to benefits, wage freezes or global economic meltdown“ (Neocleous, 2013, p. 4)

Resilienz bedeutet „Coping statt Konflikt“ (Graefe, 2017, S. 137). Coping ist ein *aktiver Anpassungsprozess*. Aktiver Prozess meint, dass eine resiliente Daseinsform permanente Arbeit bedeutet. Anpassung heißt im Fall von Resilienz, dass nicht die Umwelt oder Gesellschaft angepasst werden, was unweigerlich Konflikte mit sich bringt, sondern das Selbst. Resilienz ist „by definition *against resistance*“ (Neocleous, 2013, p. 7, kursiv i.O.). Widerstand, Klassenkampf, Konflikt und politische Aushandlung würden in einer Welt resilienter Subjekte sinnlos werden.

Reflexion

Gütekriterien der Dispositivanalyse

Die Dispositivanalyse ist nach Bührmann und Schneider (2008) kein festes methodologisches Schema, sondern ein offener „Forschungsstil“ (S. 75), der sich immer an die Heterogenität des untersuchten Feldes anpassen muss. Es lassen sich jedoch Gütekriterien definieren, die die AutorInnen als Visibilität, Viabilität und Validität bezeichnen (ebd., S. 89ff.). Im folgenden Abschnitt werden diese erläutert und meine eigene Forschungspraxis an ihnen gemessen.

Visibilität

Visibilität bedeutet, den gesamten Forschungsprozess nachvollziehbar und transparent zu halten. Neben einer Klärung dessen, was als Dispositiv bestimmt wurde, zählt dazu die Darstellung der Erhebung, Auswertung und Dokumentation der Daten bzw. des Materials sowie eine offene „Benennung, Begründung und Erläuterung von Forschungsentscheidungen und -problemen“ (ebd., S. 91).

Die Erhebung war, was das unmittelbare Herunterladen und Nutzen der App angeht, relativ einfach. Für ein vertiefteres Verständnis des SuperBetter-Kosmos musste ich jedoch auch recht tief in diesen eintauchen und Jahre alte Blog-Postings und Interviews analysieren. Eine App in die Form einer schriftlichen Arbeit zu bringen ist immer ein Übersetzungsprozess. Indem ich regelmäßig den Standpunkt meiner Beobachtungen beschrieben habe, wird den LeserInnen meine Position als Übersetzer, und die damit unweigerlich einhergehenden Verzerrungen, offen dargelegt. Dementsprechend habe ich versucht, auch Forschungsentscheidungen, die ich im Laufe der Zeit treffen musste und getroffen habe, stets offen darzulegen und selbstkritisch zu reflektieren.

Viabilität

Erkenntnisfortschritt ist nur möglich, wenn die verwendeten Methoden dem Forschungsgegenstand und der Forschungsfrage angemessen sind. Diese Passung bezeichnen Bührmann und Schneider als Viabilität (viabel bedeutet gangbar, passend, brauchbar, funktional; Bührmann & Schneider, 2008, S. 91). Die Methodenauswahl muss „vor allem den Vorgaben des Feldes folgen“ und neben Texten und Bildern „bei Bedarf mit verschiedensten (zu sammelnden) ‚Materialitäten‘ [...] umgehen können“ (ebd., S. 91).

Hier lieferte die Walkthrough Method ein geeignetes Gerüst, dem der empirische Teil der Arbeit weitestgehend folgt. Zwischen feinanalytischen Untersuchungen der App selbst findet

aber auch immer wieder ein ‚Zooming-Out‘ statt, in dem ich versucht habe, den unmittelbaren Kontext, der für die Kulturpsychologie zum Verständnis eines Phänomens unabdingbar ist, wiederzugeben und zu analysieren.

Validität

Es wird zwischen interner und externer Validität unterschieden. Mit der internen Validität ist die Plausibilität der gewonnenen Erkenntnisse gemeint. Die Plausibilität dieser Arbeit ergibt sich daraus, dass sie von einem reflektierten Beobachterstandpunkt aus formuliert ist. Die verwendete Methode folgt zwar keinem Patentrezept oder ‚Gold-Standard‘, knüpft aber logisch an bestehende Methodologien an. Insofern war diese Arbeit nicht nur eine zu Resilienz oder zu SuperBetter, sondern auch eine *methodologische*, die ganz dezidiert nach der Möglichkeit kulturpsychologisch fundierter Erkenntnis in digitalen Räumen fragt und versucht, eine Methodologie für dieses neue und offene Feld (weiter) zu entwickeln. Ob die so gewonnenen Analysen und Interpretationen nachvollziehbar sind, wurde in mehreren Sitzungen des Masterseminars von Prof. Slunecko diskutiert.

Die externe Validität fragt nach der Transferierbarkeit der im Forschungsprozess formulierten Konzeptionen: „Können sie auf andere Bereiche, Felder oder Situationen fruchtbar angewendet [...] werden und wo die Grenzen dessen? (Bührmann & Schneider, 2008, S. 92). Diese Arbeit stellt nicht nur einen Zugang zum allein durch seinen Omnipräsens relevanten Resilienz-Diskurs dar, sondern versucht auch, in digitalen Gestalten virulenten Themen wie Gamification, Self-Tracking und Selbstoptimierung nachzugehen, die als kritische Signaturen dieser Zeit gelten können. Dabei wurden allgemeine, übertragbare Muster, aber auch Spezifika einer digitalen Resilienz gefunden.

Abschließende Manöverkritik

Bei empirischen Arbeiten, die sich bisher auf dieses neue Terrain gewagt haben, z.B. zu Dating-Apps, einer digitalen Form der Entwicklungshilfe, oder Meditations-/Achtsamkeits-Apps, stellte sich die –vorsichtig verallgemeinerbare – Beobachtung ein, dass Wünsche und Impulse, die ihren Ausgang (teils ganz gezielt) jenseits einer neoliberal-kapitalistischen Verwertungs- und Steigerungslogik haben, in just jenem Moment, in dem sie sich in Form eines digitalen Gestells artikulieren, entweder langsam verblassen oder sogar in ihr Gegenteil verkehrt – sozusagen ‚gekapert‘ – werden (Slunecko & Chlouba, 2020). Als gemeinsame Prinzipien dieses Hijacking-Vorgangs

im Digitalen lassen sich dabei unter anderem (Selbst-)Quantifizierung, individuelle Responsibilisierung, Dekontextualisierung und kompetitive Gamification ausmachen (Sluneco & Chlouba, 2020). All diese Signaturen tauchen im Material von SuperBetter, in unterschiedlicher Gewichtung, auf.

Durch die spezifische Thematik der Resilienz (die per Definition Trauma, Krise usw. beinhaltet) erhalten diese Mechanismen jedoch einen besonders pikanten Beigeschmack. Zusätzlich reagiert die Tatsache, dass Resilienzforderungen totalisiert und das Bild eines Selbst, das seine Resilienz steigern kann und muss, auf jede(n) immer übertragen wird, auf gegenwärtige gesellschaftliche Notstände. Dem Konzept der totalisierten Resilienz wohnt, wie sich am Material von SuperBetter, aber auch in anhand von Selbsthilfe-Ratgebern zeigen lässt (Graefe, 2019), ein imaginativer Horizont inne, der zutiefst reaktiv und resignativ ist. Wie sollte es auch anders sein, begreift man totalisierte Resilienz als Versuch einer psychischen Antwort auf nicht-psychische Probleme und somit als Internalisierung von Konflikten, die im Außen folglich nicht mehr ausgetragen werden. Hierin liegt der Schlüssel zum Verständnis des affirmativen Potentials der Resilienz gegenüber bestehenden Machtstrukturen: Das resiliente Selbst bewohnt eine Welt, die ganz und gar aus krisenhaftem Kapitalismus besteht, in der es keinen Platz für politische Konflikte, gesellschaftliche Alternativen oder soziale Visionen gibt, und hat sich damit abgefunden.

Methodologisch kritisieren ließe sich an meinem Vorgehen die Art und Weise, wie ich die App SuperBetter ausgewählt habe. Von meinem allgemeinen Forschungsinteresse an Resilienz im September 2019 ausgehend, habe ich damals auf gut Glück „resilience“ in die Suchfunktion des App Stores auf meinem iPhone eingegeben. In meiner Bachelorarbeit hatte ich gute Erfahrungen mit der Analyse eines digitalen Dispositivs gemacht, während eine „klassische“ Diskursanalyse, wie sie mir zu diesem Zeitpunkt als naheliegendste methodologische Alternative erschien, meine Neugierde weniger weckte und wahrscheinlich geringere Forschungsenergien aktiviert hätte. Als erstes und oberstes Ergebnis meiner kurzentschlossenen Suche erschien das markante, bunte Logo von SuperBetter, das seine wohl beabsichtige Funktion als „eye-catcher“ in meinem Fall sofort erfüllte. Ich tippte sie an und war von den Screenshots und dem Beschreibungstext sofort affiziert. Diese Affizierung angesichts der App thematisierte ich wenige Tage später im Rahmen des Masterseminars, indem wir zuvor meine ersten allgemeinen Überlegungen zu Resilienz in der Gruppe diskutiert hatten. An das Ende meines Exposé's hatte ich Screenshots von SuperBetter gestellt. Die Faszination und Irritation schien bei meinen KollegInnen auf fruchtbaren Boden zu fallen, so dass ich mich weiter in das Material vertiefte und auf immer neue, spannende Fahrten

stieß (die personelle Nähe zur Positiven Psychologie, die vermeintliche wissenschaftliche Seriosität, die Unterscheidung Play vs. Game, die Mood-Tracking Elemente, etc.). Diese laufenden Entdeckungen im Material, welches sich, weil es digital ist, ja tatsächlich schnell verändern kann, erinnern mich rückblickend an meine frühere dispositivanalytische Auseinandersetzung (Meister, 2018): als ForscherIn ist ein gewisses Gefühl des ‚Schwimmens‘ unvermeidbar, und gerade deshalb die kulturpsychologische Reflexion des eigenen Beobachterstandpunktes (Sluneko, 2020) so wichtig.

Soweit die Rekonstruktion meines Materialfindungsprozesses bzw. Feldzugangs, nun zur (Selbst-)Kritik: Ich habe nie eine systematische Sichtung des Materialcorpus, also aller oder überhaupt mehrerer Resilienz-Apps vorgenommen. Die Tatsache, wie ergiebig sich SuperBetter als scheinbar erstbeste Wahl erwies, sehe ich zu gewissem Grad als glückliche Fügung an. Es wäre eine nachträgliche Rationalisierung, zu behaupten, dass ich das von Anfang an so abgesehen hätte. Wäre es nicht so gekommen und SuperBetter hätte nicht so vielschichtiges und tiefgreifendes Interpretationsmaterial geliefert, hätte ich vielleicht während des Forschungsprozesses noch eine weitere App als Vergleichshorizont heranziehen müssen. Ich kann gut rational begründen, warum SuperBetter relevant ist, und warum es nicht nötig (wenn auch bestimmt interessant) gewesen ist, während der Analyse eine weitere Resilienz-App einzubeziehen. Eine rational-bewusste Entscheidung für SuperBetter, im Sinne einer Auswahl unter anderen, systematisiert vor mir liegenden Apps, hat jedoch nie stattgefunden. Es war viel eher ein Hineingezogen-Werden in ein Phänomen meiner Lebenswelt, das Irritation und affektive Resonanz in mir auslöste. Eben solchen Prozessen mißt die Wiener Kulturpsychologie forschungspraktische wie epistemologische Bedeutung zu (vgl. Sluneko, 2017).

Kritisch anzumerken ist, dass diese Arbeit keine Kontrast-Analysen mit anderen Resilienz-Apps vorgenommen hat (vgl. Chlouba, 2018). Dies ist aus der Entwicklung heraus entstanden, dass SuperBetter während des Forschungsprozesses so umfangreiches und vielschichtiges Material lieferte, dass der Rahmen einer Master-Qualifikationsarbeit bereits gut gefüllt wurde.

Auch wenn ich in meiner Bachelorarbeit bereits Erfahrung im dispositivanalytischen Forschen gesammelt hatte, entstand die endgültige methodologische Ausformulierung dieser Arbeit zu Teilen während oder sogar nach der empirischen Untersuchung von SuperBetter. Wichtige Artikel wie der zur walkthrough method (Light et al., 2018) oder Simon Schaupps Überlegungen zur Strukturierung von Dispositivanalysen (2019) erreichten mich erst im letzten Drittel des Schreibprozesses. Gewissermaßen war es wiederum Glück (wenn auch vielleicht kein Zufall), dass die dortigen Vorgehensbeschreibungen erstaunlich gut zu dem passten, was ich bereits getan

hatte. Dennoch mag die Feinjustierung und Verwendung einheitlicher Analysebegriffe an der ein- oder anderen Stelle nicht passen.¹⁹⁴

Eine klare Trennung zwischen Walkthrough, Analyse des gesellschaftlichen Notstandes und des Makrodispositivs liegt in dieser Arbeit nicht immer vor, was sicherlich methodisch kritisiert werden könnte. Die Struktur dieser Arbeit ist gewissermaßen eine historisch gewachsenen, sie ist im Schreibprozess und durch mehrere Feedback-Schleifen mit anderen TeilnehmerInnen des Masterseminars entstanden. Ich habe mich dagegen entschieden, die so entstandenen Textabschnitte nachträglich aufzubrechen, um der Darstellung nicht den Schwung zu nehmen, welcher sich bei den erstmaligen Analysen des Materials eingestellt hat. Ich hoffe, dass dies auch im Sinne der Lesefreundlichkeit und Nachvollziehbarkeit meines Forschungsprozesses ist.

Persönliches Nachwort

Zum Abschluss möchte ich noch einmal versuchen, mir die primärprozesshaften Aspekte meines Forschungsanliegens, von der Wahl des Themas bis zur Art der Bearbeitung, bewusst zu machen. Ich möchte dabei nicht leugnen, dass mich das Thema Resilienz zeitweise stark affiziert und auch in Bezug auf mein eigenes Welt- und Selbstbild beschäftigt hat. Eine Frage, die man sich beim Schreiben einer solchen Arbeit, auch aus kritischer Perspektive, unweigerlich irgendwann einmal stellt, lautet: Wie resilient *bin ich*? Anfangs hatte ich dazufolgende Überlegungen: Entspringt meine Irritation gegenüber diesem Konzept vielleicht der unbewussten Angst, selbst nicht resilient genug zu sein? Das war eher nicht der Fall, denn im Großen und Ganzen fühle ich mich okay, so wie ich bin, aber doch beklemmte mich das düstere Bild, das gemäß dem Resilienz-Diskurs von der Welt gezeichnet wurde. Ich fragte mich: Ist die Welt da wirklich so hart? Kann ich mir darin, auch nach dem Studium, einen guten Platz schaffen?

Manchmal drückte mich auch der Verdacht, meine Kritik aus einer so privilegierten Position heraus zu äußern, in der einfach noch nie Resilienz gebraucht hätte – und mich deshalb einer Art der Arroganz gegenüber Leuten, die Schlimmeres erlebt haben, zu verschulden. Doch auch diese Selbstkritik möchte ich inzwischen von mir weisen, denn es sind ja gerade die VerfechterInnen der Resilienz, wie sie mir in SuperBetter, aber auch anderen, gemäßigten Positionen, begegnet sind, die genau das behaupten: Resilienz sei immer und für jeden gut. Nach meiner knapp einjährigen Auseinandersetzung mit dem dem Thema stelle ich andere Fragen. Wie wird die Welt in 50 Jahren aussehen, wenn individuelle Resilienz unsere Antwort auf all die Krisen der Ge-

¹⁹⁴ Was mir auch als erster Ansatzpunkt für eine etwaige Überarbeitung dieser Untersuchung erscheint.

genwart ist? Wird das eine Welt sein, in der ich und die mir nahe stehenden Menschen gut leben können? Welchen Stellenwert nimmt Verletzbarkeit und Abhängigkeit in meinem Leben und meinen persönlichen Beziehungen ein? Wie viel Zeit und Kraft habe ich im Lauf meines Lebens darauf verwendet, an ‚mir selbst‘ zu arbeiten, und wie viel darauf, etwas Substantielles an der Welt um mich herum zu ändern? So haben sich die wesentlichen Fragen, die ich mir heute stelle, gewandelt: Möchte ich resilient sein? Und: Möchte ich in einer Welt leben, in der es sich ohne resilient zu sein nicht leben lässt?

Was geht unter dem Vorzeichen der Resilienz indirekt verloren? Es ist, und das ist meine persönliche Antwort, die nicht-zweckgebundene Reflexion der eigenen Verletzlichkeit, *Bildungskrisen* mit offenem Ausgang. Es ist die klare Benennung von Konflikten, Verteilungskämpfen und der Ungerechtigkeit, mit der es auf der Welt zugeht, als das, was sie zum größten Teil sind: menschengemacht. Es ist aber auch die Akzeptanz von unvermeidbarem physischem wie psychischen Leid als schmerzhaft und unangenehm, aber zum Leben dazugehörend. Warum muss diese in Verzweckungs- und Verwertungszusammenhänge eingespannt werden?

Stefanie Graefe überlegt zum Ende ihres kritischen Buches über *Resilienz im Krisenkapitalismus* (2019), das den Untertitel *Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit* trägt, ob wir heute nicht viel mehr dazu aufgefordert sind,

„uns *nicht* anzupassen und abzufinden mit der Welt, in der wir leben, sondern im Gegenteil darauf zu bestehen, dass wir sie verändern können – nicht etwa, weil wir vollständig souverän und rational *oder* aber ausgesetzt, ohnmächtig und unwissend wären, sondern weil ‚wir‘ beides sind: autonom *und* abhängig, verletzlich *und* (trotzdem) handlungsfähig, unwissend *und* vernunftbegabt. Und wir sind und bleiben aufgefordert, Strukturen und Machtverhältnisse, die Lebensgrundlagen zerstören und Ausbeutung, Ausgrenzung und Angst befördern, als das zu begreifen, was sie sind: nicht ontologisch, sondern menschengemacht“

(ebd., S. 195-196).

Auch Edgar Cabanas sieht sich veranlasst, seine Kritik an der „vorherrschenden Vorstellung von Glück „sowie an ihrer zunehmenden Kommodifizierung“ (2018, S. 267) ethisch zu reflektieren, und er tut es mit einem Satz, den ich auf die Resilienz übertragen möchte: Meine Kritik an dem gegenwärtigen psychologischen Konzept der Resilienz und an ihrer Vermarktung als allgemeingültige Lösung für jede Form der Krisis, „ist in Wirklichkeit Kritik an [...den gesellschaftlichen] Widersprüchen und Paradoxien, die – statt der ‚Psyche‘ – der hauptsächliche Schauplatz menschlichen Leids in neoliberalen Gesellschaften sind“ (ebd).

Literaturverzeichnis

- Althusser, L. (1970). *Ideologie und ideologische Staatsapparate. Aufsätze zur marxistischen Theorie*. Hamburg: VSA-Verlag.
- Angermüller, J., & Van Dyk, S. (Hg.) (2010). *Diskursanalyse meets Gouvernementalitätsforschung: Perspektiven auf das Verhältnis von Subjekt, Sprache, Macht und Wissen*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Arnetz, B. B., Nevedal, D. C., Lumley, M. A., Backman, L., & Lublin, A. (2009). Trauma resilience training for police: Psychophysiological and performance effects. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 24(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11896-008-9030-y>
- Bader, P., Becker, F., Demirović, A. & Dück, J. (2011). Die multiple Krise – Krisendynamik im neoliberalen Kapitalismus. In A. Demirović, (Hg.). *VielfachKrise. Im finanzmarktdominierten Kapitalismus* (S. 11-29). Hamburg: VSA-Verlag.
- Balandis, O., & Straub, J. (2018). Selbstoptimierung und Enhancement: Der sich verbessernde Mensch – ein expandierendes Forschungsfeld. *Journal Für Psychologie*, 26(1), 131-155. <https://doi.org/10.30820/8247.09>
- Bechhof, T. (2019). *Resilienz verstehen und erlernen: Wie Sie aus Krisen gestärkt hervorgehen, Stress bewältigen und psychisch widerstandsfähig werden*. Amazon Independently published.
- Belliger, A., & Krieger, D.J. (2006). Einführung in die Akteur-Netzwerk-Theorie. In dies. (Hg.), *ANThology. Ein einführendes Handbuch zur Akteur-Netzwerk-Theorie* (S. 309-342). Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Bernard, A. (2017). *Komplizen des Erkennungsdienstes: Das Selbst in der digitalen Kultur*. Frankfurt am Main: S.Fischer.
- Berndt, C. (2015). *Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out* (4. Aufl.). München: Dt. Taschenbuch-Verlag.
- Berton, O., McClung, C. A., DiLeone, R. J., Krishnan, V., Renthal, W., Russo, S. J., ... & Monteggia, L. M. (2006). Essential role of BDNF in the mesolimbic dopamine pathway in social defeat stress. *Science*, 311(5762), 864-868. <https://doi.org/10.1126/science.1120972>
- Boltanski, L. & Chiapello, E. (2006). *Der neue Geist des Kapitalismus*. Konstanz: UVK.

- Bösel, B. (2017). ‚Von uns selbst schweigen wir‘ – noch immer? Präliminarien zu einer epistemologischen Bekenntnistheorie. In: T. Slunecko, M. Wieser & A. Przyborski (Hg.), *Kulturpsychologie in Wien* (S. 55-75). Wien: facultas.
- Bourdieu, P. (1993). Der Rassismus der Intelligenz. In: P. Bourdieu, H. Beister, & B. Schwibs. *Soziologische Fragen* (S. 252–256). Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Brecht, B. (2009). *Liebesgedichte*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, U. (2007). *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, U. (2017). *Gute Hirten führen sanft: Über Menschenregierungskünste*. Berlin: Suhrkamp.
- Bröckling, U., & Krasmann, S. (2010). Ni méthode, ni approche: Zur Forschungsperspektive der Gouvernamentalitätsstudien – mit einem Seitenblick auf Konvergenzen und Divergenzen zur Diskursforschung. In J. Angermüller & S. Van Dyk (Hg.), *Diskursanalyse meets Gouvernamentalitätsforschung: Perspektiven auf das Verhältnis von Subjekt, Sprache, Macht und Wissen* (S. 23–42). Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Brown, W. (2015). *Die schleichende Revolution: Wie der Neoliberalismus die Demokratie zerstört*. Berlin: Suhrkamp.
- Bürrmann, A. & Schneider, W. (2008). *Vom Diskurs zum Dispositiv. Eine Einführung in die Dispositivanalyse*. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Bürrmann, A., & Schneider, W. (2013). Vom ‚discursive turn‘ zum ‚dispositive turn‘? Folgerungen, Herausforderungen und Perspektiven für die Forschungspraxis. In J. Caborn Wengler, B. Hoffarth, & L. Kumiga (Hg.), *Verortungen des Dispositiv-Begriffs* (S. 21-36). Wiesbaden: Springer VS.
- Cabanas, E. (2016). Rekindling individualism, consuming emotions: Constructing “psyitizens” in the age of happiness. *Culture & Psychology*, 22(3), 467-480. <https://doi.org/10.1177/1354067x16655459>
- Cabanas, E. (2018). „Psychobürger“. Oder: Wie man glückliche Individuen in neoliberalen Gesellschaften macht. In E. Illouz (Hg.), *Wa(h)re Gefühle. Authentizität im Konsumkapitalismus* (S. 237–267). Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Cabanas, E., Illouz, E. (2019). *Das Glücksdiktat. Und wie es unser Leben beherrscht*. Berlin: Suhrkamp.

- Caborn Wengler, J., Hoffarth, B., & Kumiga, L. (2013) (Hg.). *Verortungen des Dispositiv-Begriffs*. Wiesbaden: Springer VS.
- Caillois, R. (2001). *Man, Play and Games*. Champaign: University of Illinois Press.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (Eds.). (2014). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. London: Routledge.
- Callon, M. (2006). Techno-ökonomische Netzwerke und Irreversibilität. In: A. Belliger & D.J. Krieger (Hg.), *ANThology. Ein einführendes Handbuch zur Akteur-Netzwerk-Theorie* (S. 309-342). Bielefeld: Transcript Verlag.
- Chlouba, L. (2018). „Performing Enlightenment“ - Meditation im Zeitalter ihrer technischen Reproduzierbarkeit. Unpublished master thesis. University of Vienna.
- Cvetkovich, A. (2012). *Depression: A public feeling*. Durham, NC Duke University Press.
- De Vos, J. (2013). *Psychologization and the Subject of Late Modernity*. Basingstoke: Palgrave.
- Deleuze, G. (1997). *Desire & Pleasure* (trans. by Melissa McMahon). Online unter: <http://www.artdes.monash.edu.au/globe/delfou.html>
- Deleuze, G. (1993): »Postskriptum über die Kontrollgesellschaften«, in: ders., *Unterhandlungen. 1972-1990*, Frankfurt a.M: Suhrkamp, S. 254-262.
- Deppa, K. F., & Saltzberg, J. (2016). Resilience training for firefighters: An approach to prevent behavioral health problems. Springer.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: defining gamification. In *Proceedings of the 15th international academic MindTrek conference: Envisioning future media environments* (pp. 9-15). ACM.
- Devereux, G. (1992). *Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften* (3. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Duttweiler, S. (2016). Körperbilder und Zahlenkörper: Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hg.), *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 221–251). Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Duttweiler, S., Gugutzer, R., Passoth, J. H., & Strübing, J. (Hg.). (2016). *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: Transcript-Verlag.

- Eberle, B. (2019). *Resilienz ist erlernbar*. Amazon Independently published.
- Eco, U. (1972). The Myth of Superman. (translated by N. Chilton). *Diacritics*, 2(1), 14-22.
- Ehrenberg, A. (2004). *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Fichte, J. (2017). *Resilienz und emotionale Stabilität von Managern* (BestMasters). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Fisher, E. (2012). How Less Alienation Creates More Exploitation? Audience Labour on Social Network Sites. *tripleC: Communication, Capitalism & Critique*, 10(2), 171-183. https://doi.org/10.1163/9789004291393_008
- Foucault, M. (1978). *Dispositive der Macht*. Berlin: Merve Verlag.
- Foucault, M. (1993). Technologien des Selbst. In: L. M. Martin, H. Gutman, P. Hutton (Hg.), *Technologien des Selbst* (S. 24-62). Frankfurt a.M.: Fischer.
- Foucault, M. (1994). *Überwachen und Strafen: Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Foucault, M. (2002). *Die Wahrheit und die juristischen Formen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Franke, A. (2010). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (2. Aufl.). Bern: Huber.
- Frankl, V. E. (1973). *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*. Freiburg: Herder.
- Frauenberger, C. (2019). Entanglement HCI The Next Wave? *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 27(1), 1-27. <https://doi.org/10.1145/3364998>
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172– 175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Fredrickson, B. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negative emotions and thrive*. New York: Crown-Random House.
- Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (2019). *Resilienz* (5. Aufl.). München: Ernst Reinhardt Verlag.

- Fröhlich-Gildhoff, K., Becker, J., Fischer, S. (2012): *PRiGS – Prävention und Resilienz-förderung in der Grundschule*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Dörner, T., Rönnau-Böse, M. (2019): *Prävention und Resilienz in Kindertageseinrichtungen (PRiK) – ein Förderprogramm* (4. Aufl.). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Fuchs, M., Fizek, S., Ruffino, P., & Schrape, N. (2014). *Rethinking gamification*. Lüneburg: meson press, Leuphana university.
- Gelhard, A. (2018). *Kritik der Kompetenz* (3. Aufl.). Zürich: Diaphanes.
- Gill, R., & Donaghue, N. (2016). Resilience, apps and reluctant individualism: Technologies of self in the neoliberal academy. *Women's Studies International Forum*, 54, 91-99. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2015.06.016>
- Gill, R., & Orgad, S. (2017). Confidence culture and the remaking of feminism. *New Formations: A Journal of Culture/theory/politics*, 91, 16-34. <https://doi.org/10.3898/newf:91.01.2017>
- Goleman, D. (2000). *Emotionale Intelligenz* (13. Aufl.). München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Graefe, S. (2019). *Resilienz im Krisenkapitalismus: Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Gregg, M. (2011). *Work's Intimacy*. New York: John Wiley & Sons.
- Grenz, T. (2016). *Mediatisierung als Handlungsproblem. Eine wissenssoziologische Studie zum Wandel materialer Kultur*. Wiesbaden: Springer VS.
- Gruhl, M. (2012). *Die Strategie der Steh-auf-Menschen: Krisen meistern mit Resilienz*. Freiburg im Breisgau: Kreuz.
- Hampl, S. (2013). *Die Videointerpretation von Fernsehshows und Musikvideos. Ausgewählte Fallbeispiele zur methodologischen Erweiterung der dokumentarischen Methode*. Dissertation an der Psychologischen Fakultät der Universität Wien.
- Han, B.-C. (2014). *Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken* (5. Aufl.). Frankfurt am Main: S. Fischer.
- Han, B.-C. (2015). *Transparenzgesellschaft* (4. Aufl.). Berlin: Matthes & Seitz.
- Han, B.-C. (2016). *Müdigkeitsgesellschaft* (Um die Essays "Burnoutgesellschaft" und "Hoch-Zeit" erweiterte Neuausgabe). Berlin: Matthes & Seitz.

- Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14(3), S. 575-599.
- Hardt, M. (1999). Affective Labor. *Boundary 2*, 26(2), 89-100.
- Heidegger, M. (1978). *Die Technik und die Kehre*. Pfullingen: Neske.
- Heller, J. (2019). *Resilienz für die VUCA-Welt. Individuelle und organisationale Resilienz entwickeln*. Wiesbaden: Springer.
- Henkel, A., Lüdtke, N., Buschmann, N., & Hochmann, L. (2018). *Reflexive Responsibilisierung: Verantwortung für nachhaltige Entwicklung*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Hofert, S. (2017). *Agiler führen: Einfache Maßnahmen für bessere Teamarbeit, mehr Leistung und höhere Kreativität*. Berlin: Springer.
- Hofert, S. (2018). *Das agile Mindset: Mitarbeiter entwickeln, Zukunft der Arbeit gestalten*. Berlin: Springer.
- Holzkamp, K. (1985): *Grundlegung der Psychologie*. Frankfurt a.M.: Campus.
- Huizinga, J. 1950. *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture*. Boston: The Beacon Press.
- Illouz, E. (Hg.). (2018). *Wa(h)re Gefühle. Authentizität im Konsumkapitalismus*. Berlin: Suhrkamp.
- Jäger, S. (2015). *Kritische Diskursanalyse. Eine Einführung* (7. Aufl.). Münster: Unrast-Verlag.
- Kalisch, R. (2017). *Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie*. Berlin: Berlin Verlag.
- Kasier, J. (2019). *Resilienz trainieren. Eine Fähigkeit, die alle erfolgreichen Menschen gemeinsam haben*. Amazon Independently published.
- Keltner, D. (2009). *Born to be good: The science of a meaningful life*. New York: W.W. Norton.
- Kent, M., Rivers, C. T., & Wrenn, G. (2015). Goal-Directed Resilience in Training (GRIT): A biopsychosocial model of self-regulation, executive functions, and personal growth (eudaimonia) in evocative contexts of PTSD, obesity, and chronic pain. *Behavioral sciences*, 5(2), 264-304. <https://doi.org/10.3390/bs5020264>

- King, V., Lindner, D., Schreiber, J., Busch, K., Uhlendorf, N., Beerbom, C., ... & Rosa, H. (2014). Optimierte Lebensführung–wie und warum sich Individuen den Druck zur Selbstverbesserung zu eigen machen. *Jahrbuch für Pädagogik*, 2014(1), 283-299. https://doi.org/10.3726/265764_283
- Kneer, G. (2009). Akteur-Netzwerk-Theorie. In: G. Kneer & M. Schroer. (Hg.). *Handbuch Soziologische Theorien* (S. 19-39). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Krishnan, V., Han, M. H., Graham, D. L., Berton, O., Renthal, W., Russo, S. J., ... & Ghose, S. (2007). Molecular adaptations underlying susceptibility and resistance to social defeat in brain reward regions. *Cell*, 131(2), 391-404. <https://doi.org/10.1016/j.cell.2007.09.018>
- Lakefield, V. (2019). *RESILIENZ – Widerstandsfähigkeit trainieren: Wie Sie mit Hilfe von effektiven Methoden mentale Stärke entwickeln, Gelassenheit lernen und jede Krise überwinden – Resilient werden und Glücklich sein!* Amazon Independently published.
- Latour, B. (1998). Über technische Vermittlung. Philosophie, Soziologie, Genealogie. In: W. Rammert (Hg.): *Technik und Sozialtheorie*. Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Latour, B. (2005). *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-network-theory*. New York: Oxford University Press.
- Latour, B. (2014). *Eine neue Soziologie für eine neue Gesellschaft. Einführung in die Akteur- Netzwerk-Theorie* (3. Aufl.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Laucht, M., Schmidt, M. H., Esser, G. (2000): Risiko- und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Frühförderung interdisziplinär* 3, 97 – 10
- Lemke, T. (2001). „Die Ungleichheit ist für alle gleich“ – Michel Foucaults Analyse der neoliberalen Gouvernementalität. 1999. *Zeitschrift für Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts*, 16(2), 99–115.
- Lemke, T., Krasmann, S., & Bröckling, U. (2000). Gouvernementalität, Neoliberalismus und Selbsttechnologien. Eine Einleitung. In U. Bröckling, S. Krasmann, & T. Lemke (Hg.), *Gouvernementalität der Gegenwart: Studien zur Ökonomisierung des Sozialen* (S. 7–40). Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Light, B.A., Burgess, J.E., & Duguay, S. (2018) The walkthrough method: an approach to the study of apps. *New Media and Society*, 20(3), 881-900. <https://doi.org/10.1177/1461444816675438>
- Lösel, F., Bender, D. (2008): Von generellen Schutzfaktoren zu spezifischen protektiven Prozessen. Konzeptuelle Grundlagen und Ergebnisse der Resilienzforschung. In: G. Opp, M. Fingerle (Hg.): *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz* (S. 57-78). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Lösel, F., Jaursch, S., Beelmann, A., Stemmler, M. (2006): Prävention von Störungen des Sozialverhaltens – Entwicklungsförderung in Familien: das Eltern- und Kindertraining EFFEKT. In: W. v Suchodoletz,(Hg.): *Prävention von Entwicklungsstörungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Ludwig, J. (2019). *Resilienz trainieren: Wie Sie widerstandsfähiger werden, Krisen überstehen und Stress bewältigen*. Amazon Independently published.
- Maercker, A., & Augsburger, M. (2019). Die posttraumatische Belastungsstörung. In: A. Maercker (Hg.): *Traumafolgestörungen* (5. Aufl.) (S. 13-45). Berlin: Springer.
- Mämecke, T. (2016). Die Statistik des Selbst: Zur Gouvernementalität der (Selbst-)Verdichtung. In S. Selke (Hg.), *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel* (S. 97–125). Wiesbaden: Springer VS.
- Mayer, H., Heim, P., Barquero, B., Scheithauer, H., Koglin, U. (2004): *Papilio. Programm Ordner 1*. beta institut Verlag, Augsburg.
- Mayntz, R. (2016). Resilient financial systems: Methodological and theoretical challenges of post-crisis reform. In *New perspectives on resilience in Socio-economic spheres* (pp. 63-81). Springer VS, Wiesbaden.
- McGonigal, J. (2007). *This Might Be a Game: Ubiquitous Play and Performance at the Turn of the Twenty-First Century*. Doctoral dissertation in performance studies, University of California at Berkeley. Online unter: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.83.364&rep=rep1&type=pdf>
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. New York: Penguin Press.
- McGonigal, J. (2014). Position Statement. I'm Not Playful, I'm Gameful. In S. Walz and S. Deterding (Hg.), *The Gameful World* (pp. 653–657). Cambridge: MIT Press.

- McGonigal, J. (2016). *SuperBetter: The power of living gamefully*. New York: Penguin Random House.
- Meister, M. (2018). *Mali. Eine Dispositivanalyse*. Unveröffentlichte Bachelorarbeit am psychologischen Institut der Universität Wien.
- Moore, P. V. (2018): *The Quantified Self in Precarity. Work, Technology and What Counts*. London, New York: Routledge.
- Mourlane, D. (2013). *Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen* (4. Aufl.). Göttingen: BusinessVillage.
- Müller, D. (2016). *Citius, altius, fortius. Self-tracking als Regierungstechnologie*. Unveröff. Diplomarbeit an der Psychologischen Fakultät der Universität Wien.
- Neocleus, M. (2013). Resisting Resilience. *Radical Philosophy*, 178, 2-7.
- Nextlevel Experts (2019) *Resilienz für Anfänger – Schritt für Schritt Resilienz trainieren: Ihr Weg zu innerer Stärke – Innere Krisen überstehen – Stress bewältigen – Depressionen vorbeugen*. Amazon Independently published.
- Oettingen, G. & Gollwitzer, P. (2002). Theorien der modernen Zielpsychologie. In D. Frey (Hrsg.), *Theorien der Sozialpsychologie*, Bd. 3 (S. 51–74). Bern: Huber.
- Otto, I. (2018a). Interfacing als Prozess der Teilhabe. Zur Ästhetik von Smartphone-Gemeinschaften am Beispiel von Snapchat. In: O. Ruf (Hg.), *Smartphone-Ästhetik. Zur Philosophie und Gestaltung mobiler Medien* (S. 106-122). Bielefeld: transcript.
- Otto, I. (2018b). *Teilhabe als Versprechen. Wie ticken Smartphone-Gesellschaften?* Interview in SWR2 Wissen, Manuskript online unter: <https://www.swr.de/-/id=21037262/property=download/nid=660374/g6zlhg/swr2-wissen-20180311.pdf>
- Otto, I. (2018c). *Smartphone-Gemeinschaften. Teilhabe als Versprechen und Zumutung*. Forschungsgruppe Medial Teilhabe, Teilprojekt 3. DFG Projektnummer 258454408, https://scikon.uni-konstanz.de/projekte/?tx_scikonportal_pi4%5Bid%5D=2925&tx_scikonportal_pi4%5Baction%5D=profile&tx_scikonportal_pi4%5Bcontroller%5D=Project
- Paharia, R. (2013). *Loyalty 3.0: How to revolutionize customer and employee engagement with big data and gamification*. McGraw Hill Professional.
- Peng, L., Li, M., Zuo, X., Miao, Y., Chen, L., Yu, Y., ... & Wang, T. (2014). Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personality and Individual Differences*, 61, 47-51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.006>

- Pharabod, A., Nikolski, V. & Granjon, F. (2013). Setting Oneself in Figures. An empirical approach to early self-tracking practices. *Réseaux*, 177,(1), 97-129. Online unter: <https://www.cairn.info/revue-reseaux-2013-1-page-97.htm>
- Prieß, M. (2019). Resilienz: *So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke*. München: Goldmann Verlag.
- Pritz, S. M. (2016). Mood Tracking: Zur digitalen Selbstvermessung der Gefühle. In S. Selke (Hg.) *Lifelogging* (S. 127-150). Wiesbaden: Springer VS.
- Przyborski, A., & Slunecko, T. (2009). Against reification. Praxeological methodology and its benefits. In: J. Valsiner, P. C. M. Molenaar, M. Lyra, & N. Chaudhary (Eds.), *Dynamic process methodology in the social and developmental sciences* (pp. 141–170). New York: Springer.
- Psychology Experts (2019). *Resilienz trainieren: Dieses Resilienz Buch enthüllt, wie Sie in wirklich jeder schwierigen Lebenssituation unverwüstlich werden & noch heute jegliche Ausweglosigkeit bewältigen*. Amazon Independently published.
- Rau, A. (2010). *Psychopolitik: Macht, Subjekt und Arbeit in der neoliberalen Gesellschaft*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Rau, A. (2016). Die Regierung der Psyche – Psychopolitik und die Kultur des Therapeutischen in der neoliberalen Gesellschaft. In R. Anhorn & M. Balzereit (Hg.), *Handbuch Therapeutisierung und Soziale Arbeit* (S. 647–665). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Reckwitz, A. (2006). *Das hybride Subjekt: Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*. Weilerswist: Velbrück.
- Reckwitz, A. (2008). *Subjekt*. Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Reckwitz, A. (2010). Umkämpfte Männlichkeit. Zur Historischen Kultursoziologie männlicher Subjektformen und ihrer Affektivitäten vom Zeitalter der Empfindsamkeit bis zur Postmoderne. In M. Borutta & N. Verheyen (Hg.), *Die Präsenz der Gefühle. Männlichkeit und Emotion in der Moderne* (S. 57–77). Bielefeld: Transcript-Verlag
- Reichert, R. (2016). Social Surveillance. Praktiken der digitalen Selbstvermessung in mobilen Anwendungskulturen. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hg.), *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 185-200). Bielefeld: Transcript-Verlag.

- Reichert, R. (2018). Biosurveillance, Self-Tracking und digitale Gouvernamentalität. In: L. Buhr, S. Hammer, H. Schölzel (Hg.), *Staat, Internet und digitale Gouvernamentalität* (S. 65-86). Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Rey, P.J. (2014). Gamification and Post-Fordist Capitalism. In S. Walz and S. Deterding (Hg.), *The Gameful World* (pp. 277–295). Cambridge: MIT Press.
- Richter, C. (2017) (Hg.). *Ohnmacht und Angst aushalten: Kritik der Resilienz in Theologie und Philosophie*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Rieger, S. (2009). *Schall und Rauch. Eine Mediengeschichte der Kurve*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Roepke, A. M. (2013). Gains without pains? Growth after positive events. *Journal of Positive Psychology*, 8(4), 280-291. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.791715>
- Roepke, A. M., & Seligman, M. E. P. (2015). Doors opening: A mechanism for growth after adversity. *Journal of Positive Psychology*, 10, 2, 107-115. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.913669>
- Roepke, A. M., Jaffee, S. R., Riffle, O. M., McGonigal, J., Broome, R., & Maxwell, B. (2015). Randomized Controlled Trial of SuperBetter, a Smartphone-Based/Internet-Based Self-Help Tool to Reduce Depressive Symptoms. *Games for Health Journal*, 4, 3, 235-246. <https://doi.org/10.1089/g4h.2014.0046>
- Rolfe, M. (2019). *Positive Psychologie und organisationale Resilienz*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Rose, N. (2000). Das Regieren von unternehmerischen Individuen (übersetzt von Beat Weber). *Kurswechsel*, 2(2000), 8-27.
- Sandberg, N. (2019). *Resilienz – Das kleine 1x1 psychischer Widerstandskraft*. Amazon Independently published.
- Sarasin, P. (2012). *Michel Foucault zur Einführung* (5. Aufl.). Hamburg: Junius.
- Schäffer, B. (2013). Kontagion mit dem Technischen. Zur dokumentarischen Interpretation der generationsspezifischen Einbindung in die Welt medientechnischer Dinge. In: R. Bohnsack, I. Nentwig-Gesemann, A.-M. Nohl (Hg.), *Die dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis. Grundlagen qualitativer Sozialforschung* (3. Aufl., S. 51-74). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

- Schaupp, S. (2016). „Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.“ Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, & J. Strübing (Hg.), *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* (S. 63–86). Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Schaupp, S. (2019). Die totale Evaluation. Skizze zu einer materialistischen Dispositivanalyse. In D. Rode & M. Stern (Hg.) *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co.* (S. 227-248). Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Schirmer, D., Sander, N., & Wenninger, A. (2015). *Die qualitative Analyse internetbasierter Daten: Methodische Herausforderungen und Potenziale von Online-Medien.* Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schulz, J. (2019). Klicklust und Verfügbarkeitszwang. Techno-affektive Gefüge einer neuen digitalen Hörigkeit. In: Rainer Mühlhoff/Anja Breljak/Jan Slaby (Hg.), *Affekt Macht Netz* (131-154). Bielefeld: Transcript-Verlag.
- Schumacher, J., Leppert, K., Gunzelmann, T., Strauß, B. & Brähler, E. (2005). Die Resilienzskala – Ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personenmerkmal. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 53(1), 16-39.
- Seligman, M. E. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Selke S. (2014) Lifeloggung als soziales Medium? – Selbstsorge, Selbstvermessung und Selbstthematization im Zeitalter der Digitalität. In Jähnert J., Förster C. (Hg.) *Technologien für digitale Innovationen* (S. 173-200). Wiesbaden: Springer VS.
- Selke, S. (2016) (Hg.). *Lifeloggung: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel.* Wiesbaden: Springer VS.
- Shachak, M. (2018). (Aus)tausch der Gefühle. Über Kommodifizierung von Emotionen in der Psychotherapie. In E. Illouz (Hg.), *Wa(h)re Gefühle. Authentizität im Konsumkapitalismus* (S. 203–236). Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0868-8>

- Silva, N. (2004). *Aloha betrayed. Native Hawaiian resistance to American colonialism*. Durham, NC: Duke University Press.
- Simonis, J. (2019). *Resilienz steigern: Der praxisorientierte Ratgeber um die innere Stärke zu mobilisieren, Krisen zu bewältigen und Burnout vorzubeugen*. Hückelhoven: Remote Verlag.
- Slunecko, T. (2008). *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution* (2. Aufl.). Wien: WUV.
- Slunecko, T. (2017). Beobachtungen auf der eigenen Spur. Bemerkungen zu einem für die Wiener kulturpsychologische Schule charakteristischen Motiv. In: T. Slunecko, M. Wieser & A. Przyborski (Hg.), *Kulturpsychologie in Wien* (S. 27-54). Wien: facultas.
- Slunecko, T. (2020). Tracking One's Own Path – a Methodological Leitmotif of Cultural Psychology. *Integr. psych. behav.* 54, 196–214. <https://doi.org/10.1007/s12124-019-09479-2>
- Slunecko, T. (2020). Gegen die Akademisierung von Psychotherapie aus dem Geist der Klinischen Psychologie. In W. Datler, A. Drossos, E. Gornik, & C. Korunka (Eds.), *Akademisierung der Psychotherapie. Aktuelle Entwicklungen, historische Annäherungen und internationale Perspektiven*. Wien: Facultas.
- Slunecko, T. & Chlouba, L. (2020, in review). Meditation in the age of its technological mimicry. A dispositiv analysis of mindfulness applications. In K. Murakami et al. (Eds.) *International Review of Theoretical Psychologies: Measured Lives - Theoretical Psychology in an Era of Acceleration. Peer-reviewed, selected Proceedings of the 18th Biennial Conference of the International Society for Theoretical Psychology (Copenhagen, Denmark, August 2019)*. Concord, ON: Captus Press.
- Slunecko, T., Ruck, N. & Wienigk, B. (2014). Panikmache. Zur bildlichen Konstruktion von Pathologie in psychologischen Lehrbüchern. *Psychologie und Gesellschaftskritik* 38(3), S. 27-48.
- Sommiller, M. (2019). *Das Resilienz Buch: Wie Sie effektiv Ihre Resilienz trainieren und die innere Stärke aufbauen. Durch Resilienzförderung widerstandsfähiger werden und psychische Krisen meistern*. Amazon Independently published.

- Speeling, E. (2019). *Praxisbuch Resilienz – Was die Seele stark macht: Widerstandskraft stärken und ein psychisches Schutzschild aufbauen*. Amazon Independently published.
- Steinebach, C., Gharabaghi K. (Hg.) (2013): *Resilienzförderung im Jugendalter*. Springer, Berlin.
- Straub, J. (2016). Psychotherapie zwischen Heilung und Selbstoptimierung: Polyvalenz einer prothetischen Praxis. *Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung* 3(16), 134-142.
- Thomä, D., Schmid, U., & Kaufmann, V. (2015). *Der Einfall des Lebens. Theorie als geheime Autobiographie*. München: Hanser.
- Topf, R. (Hg.) (2014). *Das krebskranke Kind und sein Umfeld: Psychosoziale Aspekte der Versorgung und Unterstützung*. Wien: New academic Press.
- Tugade, M.M., & Frederickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tuschling, A. (2020): Methoden sind politisch. *Zeitschrift für Medienwissenschaft* 22(12), S. 173–178. <https://doi.org/10.25969/mediarep/13647>
- Vasilchenko, V. (2020). Depressionen während der Corona-Krise politisch denken. *Zeitgenossin. Magazin der ÖH Uni Wien*. Juni 2020, S. 24-25.
- Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Engen, H., Puhmann, L., ... & Kalisch, R. (2020). *Mental resilience in the Corona lockdown: First empirical insights from Europe*. PsyArXiv Preprint. <https://doi.org/10.31234/osf.io/4z62t>
- Vollmer, H. (2013). Fantastische Zahlen. In: J.H. Passoth, J. Wehner (Hg.), *Quoten, Kurven und Profile. Zur Vermessung der sozialen Welt* (S. 27-45). Wiesbaden: Springer. VS.
- Wacquant, L. (2014). Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut. *sub|urban. zeitschrift für kritische stadtforschung*, 2(3), 93-106. <https://doi.org/10.36900/suburban.v2i3.151>
- Ware, B. (2012). *The top five regrets of the dying: A life transformed by the dearly departing*. London: Hay House.
- Welter-Enderlin, R. (2015). *Resilienz und Krisenkompetenz: Kommentierte Fallgeschichten* (2. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

- Welter-Enderlin, R., & Hildenbrand, B. (Hg.) (2016). *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände* (5. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Werner, E. E.; Smith, R. S. (1989): *Vulnerable, but Invincible. A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York: Adams Bannister Cox.
- Whitson, J. R. (2013). Gaming the Quantified Self. *Surveillance & Society*, 11(1/2), 163–176. <https://doi.org/10.24908/ss.v11i1/2.4454>
- Whitson, J. R. (2014). Foucault's Fitbit: Governance and Gamification. In S. Walz and S. Deterding (Hg.), *The Gameful World* (pp. 339–358). Cambridge: MIT Press.
- Worthen-Chaudhari, L., Bockbrader, M. A., Mysiw, W. J., McGonigal, J., Logan, K., & Yeates, K. O. (2017). Reducing concussion symptoms among teenage youth: Evaluation of a mobile health app. *Brain Injury*, 31, 10, 1279-1286. <https://doi.org/10.1080/02699052.2017.1332388>
- Zhong, S., Hou, X. Y., Clark, M., Zang, Y. L., Wang, L., Xu, L. Z., & Fitzgerald, G. (2014). Disaster resilience in tertiary hospitals: a cross-sectional survey in Shandong Province, China. *BMC health services research*, 14(1), 135. <https://doi.org/10.1201/9781315365787-4>
- Zuboff, S. (2018). *Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus*. Frankfurt a.M.: Campus Verlag.
- Zuboff, S. (2019) Surveillance Capitalism – Überwachungskapitalismus. Essay (Übersetzung B. Schmid). *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 24-26/2019, 4-9. Online unter: https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/APuZ_2019-24-26_online.pdf

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: <i>Dimensionen und Leitfragen der Dispositivanalyse</i> (aus Bührmann & Schneider, 2008, S. 94)	S. 29
Abb. 2: <i>Welcome to Superbetter</i>	S. 55
Abb. 3: <i>Bildstrecke</i> (zusammengeschnitten aus mehreren Screenshots der Einführung)	S. 56
Abb. 4: <i>Choose your Challenge.</i>	S. 57
Abb. 5: Screenshot der Web-Version: <i>Power Packs</i>	S. 58
Abb. 6: Screenshot der Web-Version: <i>Emotional Resilience in 5 Minutes a Day</i>	S. 59
Abb. 7: <i>To Do (Today): Power-Ups</i>	S. 60
Abb. 8: <i>Power Up: Hug Yourself</i>	S. 61
Abb. 9: <i>Belohnung</i>	S. 61
Abb. 10: <i>To Do (Today): Bad Guys</i>	S. 64
Abb. 11: <i>Bad Guy: Battle Report</i>	S. 64
Abb. 12: <i>Bad Guy: Misserfolg</i>	S. 65
Abb. 13: <i>Erster Quest</i>	S. 66
Abb. 14: <i>Quest: Are you sure?</i>	S. 67
Abb. 15: <i>Eigenen Quest gestalten</i>	S. 68
Abb. 16: <i>Activity</i> (mit den Beispiel-Namen Foucault und Deleuze)	S. 69
Abb. 17: <i>HQ</i>	S. 70
Abb. 18: <i>Achievements</i>	S. 71
Abb. 19: <i>Profile</i>	S. 72
Abb. 20: Screenshot der Web-Version: <i>Are you sure you want to delete?</i>	S. 73
Abb. 21: Screenshot der Web-Version: <i>Just so we're extra super clear</i>	S. 74
Abb. 22: <i>Error</i>	S. 74
Abb. 23: Screenshot der Web-Version: <i>Secret Lab</i>	S. 76
Abb. 24: <i>SuperBetter Tracker: Begin</i>	S. 77
Abb. 25: <i>SuperBetter Tracker: „Please select an answer“</i>	S. 77
Abb. 27: <i>High Five!</i>	S. 80
Abb. 28: Säulendiagramm <i>Current Resilience</i>	S. 80
Abb. 29: Diagramm <i>Well-Being & Superbetterness</i>	S. 81
Abb. 30: Auswahlformate unter <i>SuperBetter Trackers</i>	S. 81
Abb. 30: Any Attributes Over Time: ausgewählt sind <i>Emotional Well-Being, Gratitude, Hope, Optimism & Time Happy.</i>	S. 81
Abb. 31: <i>Current Resilience & Post-Traumatic Growth</i>	S. 82
Abb. 32: Screenshot der Web-Version: <i>Secret Identity</i>	S. 96
Abb. 33: Screenshot der Web-Version: <i>Ally Zone / My Dashboard</i>	S. 100
Abb. 34: Screenshot der Web-Version: <i>Ally Skills</i>	S. 101

Abb. 35: Screenshot der Web-Version: <i>Ally Zone / My Heroes</i>	S. 103
Abb. 36: <i>SuperBetter at Work</i> : Startseite	S. 106
Abb. 37: <i>The SuperBetter at Work Experience</i>	S. 108
Abb. 38: <i>SuperBetter at Work</i> : Screenshot von der Startseite	S. 110
Abb. 39: <i>SuperBetter at Work: Uniquely Social</i>	S. 115
Abb. 40: <i>SuperBetter at Work: Insightful</i>	S. 118
Abb. 41: Screenshot von <i>SuperBetter Pro 2.0: Interface</i>	S. 123
Abb. 42: Screenshot von <i>SuperBetter Pro 2.0: Free vs. Pro</i>	S. 124
Abb. 43: Screenshot der Rubrik <i>The Science</i> von www.superbetter.com	S. 129
Abb. 44: Logo der <i>Comprehensive Soldier and Family Fitness</i>	S. 132
Abb. 45: <i>SuperBetter on Campus</i>	S. 185
Abb. 46: Power Pack <i>Stay Strong in a Pandemic</i>	S. 187

Anhang 1: Nachträgliche Ergänzungen zum empirischen Material

SuperBetter On Campus

Auf der Website von SuperBetter erschien unter der Rubrik *Alliances* im Lauf meiner Analyse die Ankündigung einer weiteren Version: SuperBetter On Campus (Abb. 44). Es wird deutlich, dass SuperBetter, neben Unternehmen, College-StudentInnen als eine weitere Zielgruppe ausgemacht hat. Dazu heißt es dort:

„SuperBetter On Campus is a social impact project that will increase success and graduation rates among America’s 20 million college students.

Fewer than 60% of U.S. college students graduate within 6 years. Improving student success and retention is a strategic imperative for America’s 4,300 colleges and universities.

SuperBetter On Campus is a support system for college success that strengthens student resilience, soft skills, social connection, campus engagement and mental wellbeing.“¹⁹⁵

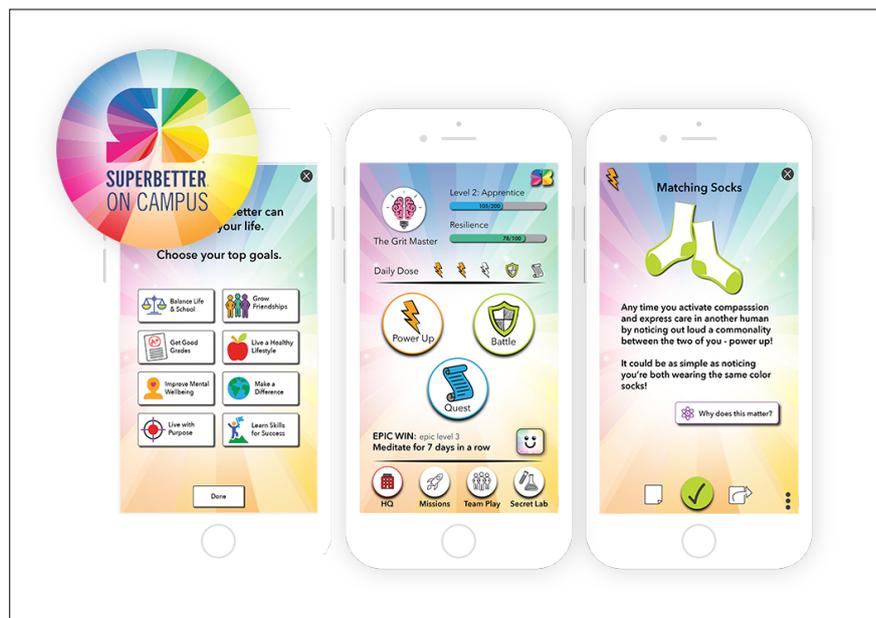


Abb. 45: *SuperBetter on Campus*

Die Campus-Version scheint, soweit aus den angegebenen Screenshots ersichtlich, eine Mischung aus SuperBetter At Work und der Standard-Version zu sein. Am Beginn steht die Auswahl eines primären Ziels (entspricht Superbetter At Work, also keiner Challenge wie Depression oder Anxiety wie in der Standard-Version). Als Goal ist wählbar: *Balance Life & School*, *Get Good Grades*, *Improve Mental Wellbeing*, *Live with Purpose*, *Grow Friendships*, *Live a Healthy*

¹⁹⁵ <https://www.superbetter.com/alliances>

Lifestyle, Make a Difference, Learn Skills for Success. Im Interface angezeigt werden zwei Balkendiagramme zu Level und Resilienz-Score. Darunter die ‚tägliche Dosis‘ an *Power-Ups, Quests* und (keine *Bad Guys*, sondern) *Battle*. Als *Epic Win* wird angezeigt, dass der oder die UserIn an sieben Tagen hintereinander meditiert habe. In der Leiste am unteren Bildschirmrand bleibt das HQ bestehen, neu ist der Bereich Missions. Zu *Team Play* wurde wohl die Ally Zone umbenannt, die – wie auch das Secret Lab – von der Web-Version in die App selbst geholt wurde. Zuletzt ist noch das Power-Up „Matching Socks“ angezeigt.

Eine weitere Analyse von SuperBetter On Campus ist zum gegenwärtigen Zeitpunkt seiner Entwicklung nicht möglich. Eine knappe Einordnung scheint jedoch mir die Mühe wert zu sein. Hat einmal, wie Thomas Slunecko konstatiert „[d]as Reden der Marktplätze die Akademien heute erreicht“ und haben „die Aufsichtsräte und Manager [...] an den Universitäten das Ruder übernommen“, werden „diese in Wirtschaftsunternehmen mit all den dazugehörigen Zauberworten – Zielvereinbarungen, Leistungskriterienkataloge, Evaluationen, Qualitätssicherungsmaßnahmen usw. – verwandelt“ (2020, k.S.). Welche Rolle in einem solche Szenario der Universität als neoliberales Unternehmen im nächsten Schritt für Studierende vorgesehen ist, macht SuperBetter On Campus deutlich.

SuperBetter als Coronavirus Game

„We want to turn SuperBetter into a Coronavirus game that helps people and communities around the world successfully managing the stress, disruption and uncertainty associated with COVID-19 while supporting public health strategies to inhibit its spread.“¹⁹⁶

Im März 2020 fand mit den globalen Auswirkungen des COVID-19 Virus’ eine neuartige Formation des Weltgeistes statt, auf die auch die MacherInnen von SuperBetter zügig reagiert haben. Laut Eigendarstellung auf der Unternehmens-Seite in Crunchbase, sieht das Team sich und seine App als Weg zur Lösung einer bevölkerungsweiten Mental-Health Krise: „SuperBetter is uniquely well-positioned as an evidence-based broad-reaching solution to address the population-wide mental health crisis that is following on the heels of the Coronavirus pandemic“¹⁹⁷. Für den nötigen Inhalte dazu wurde, in einer Art Crowdsourcing, die gesammelte Kreativität der UserInnen abgeschöpft (Blog-Post vom 16.03.2020): „Navigating the realities of life during a pandemic is new to all of us. We need your help to adapt the SuperBetter game to help people thrive during the Coronavirus pandemic. [...] Think like a gamer and turn your ideas into Power-ups, Bad Guys and Quests. Have fun with it and don’t worry about making your ideas perfect.“¹⁹⁸

Veröffentlicht wurde das *Stay Strong in a Pandemic* genannte Power Pack einen Monat später, am 16.04.2020 (Abb. 45)¹⁹⁹. Die kurzfristige Entwicklung hat auch mich beim Schreiben dieser Arbeit überholt, weshalb ich keine ausführliche Analyse liefern kann. Dem ersten Augenschein nach scheint jedoch das Versprechen – „SuperBetter can help you navigate the crisis **AND achieve personal growth in the process**“ - dem inzwischen wohlbekanntem Mantra der SuperBetter-Ideologie zu entsprechen: Keine soziale und politische Krisen ist schlimm genug, um nicht gleichzeitig als Chancen für individuelles Wachstum verwertet zu werden.

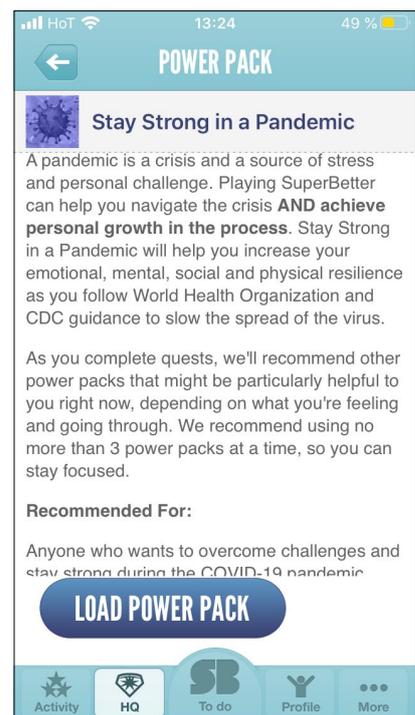


Abb. 46: Power Pack *Stay Strong in a Pandemic*

¹⁹⁶ <https://blog.superbetter.com/help-turn-superbetter-into-a-coronavirus-game/>

¹⁹⁷ <https://www.crunchbase.com/organization/superbetter-def3#section-overview>

¹⁹⁸ <https://blog.superbetter.com/help-turn-superbetter-into-a-coronavirus-game/>

¹⁹⁹ <https://blog.superbetter.com/superbetter-adds-game-to-promote-mental-health-during-coronavirus-crisis/>

Anhang 2: Versionsverlauf von SuperBetter

1.1.9

09.05.2019

Updated additional Facebook features.

1.1.8

29.04.2019

Updated Facebook login.

1.1.7

17.04.2019

Bug fixes.

1.1.6

08.10.2018

Small updates and bug fixes.

1.1.5

01.03.2018

Bug fixes

1.1.4

04.10.2017

- Fixed Facebook login issues

1.1.3

15.09.2017

- Bug fixes

1.1.2

16.09.2015

- New app icon

- Various bug fixes

1.1.1

28.08.2015

SuperBetter has a new owner! A new team of superheroes has accepted the mission to lead SuperBetter into the future. Learn about it on our blog: <http://blog.superbetter.com>

►► **REVIEWS!** - Please help us and provide reviews of the app!

We're making improvements and now have an amazing customer support team in place to help you on our journey.

This update includes:

- Improved iPhone 6/6+ Support
- Official iOS 8 Support
- Over 42 bug fixes

P.S. Jane McGonigal's new book, SUPERBETTER, will be available September 15. Pre-order your copy now and you can earn awesome rewards! Learn more at <http://j.mp/superbettercontest>

1.1

20.06.2014

UPDATE: August 11, 2015 - SuperBetter has a new owner! A new team of super heroes has accepted the mission to bring SuperBetter into the future. We've added a new customer support team and, in anticipation of the upcoming release of Jane McGonigal's new book, SuperBetter, we'll be releasing an updated app soon! We are humbled and overwhelmed at the support for SuperBetter and are working hard to push out an updated experience. We appreciate your patience!

Watch our Blog for updates at <http://blog.superbetter.com>

UPDATE: August 4, 2014 - Good news! We have fixed the bug that was preventing some users from logging in via the app over a two-week period in July. Our apologies for this interruption.

- Updated to iOS 7
- Stabilized server performance
- New notifications
- Updated the UI for larger screens
- Fixed minor bugs

Thank you for all the support for SuperBetter!!

1.0.5

17.12.2012

- bug fixes, including Facebook login
- enable Notifications

1.0.4

12.11.2012

- Push notifications! Get notified about suggestions, comments, and likes. You can disable/enable this feature in your account profile.
- Your heroes now show up in your Activity stream.
- Facebook login improvements.
- Bug fixes.

1.0.3

13.09.2012

- easier new user sign up
- faster auto-login
- added "see all" for Power-ups/Quests/Bad Guys on To Do screen
- added "Do it later" and "Skip" for Quests
- Power Packs list now shows recommended Power Packs for your challenge
- now easier to do 2-way Ally invitations
- better Ally check-in screen
- added like, comment, and Facebook/Twitter sharing on Activity screen
- bug fixes

1.0.2

12.08.2012

- New Daily Reminder! Every day, SuperBetter will show a daily affirmation and reminder to play SuperBetter. (You can turn this feature on/off and set the exact reminder time in the More screen's App Settings.)
- Bug fixes, including a memory fix for some users' crash problems.
- UserVoice integration for better in-app support and feedback.
- Adding Power-ups, Quests, and Bad Guys now lets you enter additional information, like description.
- The order of the To do screen now matches superbetter.com (Power-ups, Bad Guys, Quests).
- SuperBetter now requires iOS version 5.0 or higher.

1.0.1

20.07.2012

- Saved login
- Improved TO DO screen
- Ability to delete Power Packs
- Bug and crash fixes

1.0.0

24.06.2012

Abstracts

Abstract Englisch

Psychological resilience, defined as robustness and flexibility under adverse circumstances, has become a positive buzzword of the present with the corona crisis at the latest. This thesis gives an overview of the current resilience discourse and its historical development, then examines resilience based on its concrete mediation within a digital enframing – the mobile resilience-application ‚SuperBetter‘ – and combines the findings with existing literature towards a critical analysis of the term resilience.

SuperBetter is understood as a multimedia-based microdispositive which provides an answer to societal urgencies and thereby moves within a macrodispositive of historically evolved power relations. By participating and systematically stepping through the application (walk-through method), a detailed analysis of the empirical material was performed and combined with key questions of the dispositive analysis concerning discursive practice, subjectivizations, objectivations and the social context.

SuperBetter promises to promote the resilience of its users so that they can master various problems such as depression, burnout or obesity as ‚challenges‘. In line with positive psychology, to-do lists convey daily tasks to be mastered, ‚positive emotions‘ to be promoted and bad habits to be combatted. A resilience score is continuously displayed. An activity-feed and a ally-function evoke permanent mutual visibility. Technological means such as mood tracking, visual feedback and gamification mechanisms push users to govern themselves in line with neoliberal subjectivity.

SuperBetter explicitly differentiates between goal-oriented, competitive ‚game‘ and purpose-free ‚play‘. Subsequently, the whole world is construed as a totalized game; users are addressed as ‚heroes‘ who are supposed to develop superhuman powers in order to endure. This distinct understanding makes the gameful principles of SuperBetter applicable to the workplace. The corporate version – ‚SuperBetter At Work‘ – promises more resilient, agile and committed employees, whose ‚heroic potential‘ is fully utilized.

Resilience as conveyed by SuperBetter proves to be an individualizing governmental technology of the self which encourages problematizing and working on the inner psychological life while outer structural conditions are hidden. Not only tragic strokes of fate but also man-made, avoidable suffering are to be endured equally. Resilience knows no political or economical conflicts, but only permanent crises, whose solution is to be sought in the individual psyche. This makes resilience attractive to the powers that be.

Abstract Deutsch

Psychische Resilienz, definiert als Belastbarkeit und Flexibilität unter widrigen Umständen, ist spätestens mit der Corona-Krise zu einem positiv besetzten Schlagwort der Gegenwart avanciert. Diese Arbeit gibt einen Überblick über den aktuellen Resilienz-Diskurs und seine historische Entwicklung, untersucht anschließend Resilienz von ihrer konkreten Vermittlung in einem digitalen Gestell her – der Resilienz-App ‚SuperBetter‘ – und verbindet die gewonnenen Erkenntnisse mit bestehender Literatur zu einer kritischen Analyse des Resilienz-Begriffs.

SuperBetter wird als multimediales Mikrod dispositiv verstanden, das eine Antwort auf gesellschaftliche Notstände bietet und sich dabei innerhalb eines Makrodispositivs historisch gewachsener Machtverhältnisse bewegt. Das empirische Material wurde einer enaktiven Feinanalyse (Walkthrough Method) unterzogen, die sich an Leitfragen der Dispositivanalyse zur diskursiven Praxis, Subjektivierungen, Objektivationen und dem gesellschaftlichen Kontext orientiert.

SuperBetter verspricht, die Resilienz seiner UserInnen zu fördern, sodass diese diverse Probleme wie Depression, Burnout oder Übergewicht als ‚Challenges‘ meistern können. Gemäß der Positiven Psychologie sollen, vermittelt durch To-Do-Listen, täglich Aufgaben bewältigt, ‚positive Emotionen‘ gefördert und schlechte Angewohnheiten bekämpft werden. Dabei wird laufend ein Resilienz-Score ausgegeben. Ein Activity-Feed und eine Ally-Funktion evozieren permanente gegenseitige Sichtbarkeit. Technologische Mittel wie Mood-Tracking, visuelles Feedback und Gamification-Mechanismen forcieren die Selbstführung der UserInnen im Sinne neoliberaler Subjektivität.

SuperBetter unterscheidet explizit zwischen zielgerichtet-kompetitivem ‚Game‘ und zweckfreiem ‚Play‘. Dabei wird die ganze Welt als totalisiertes Game aufgefasst; UserInnen werden als ‚Heroes‘ adressiert, welche übermenschliche Kräfte entwickeln sollen, um darin zu bestehen. Derartige Game-Prinzipien macht die Game-Prinzipien von SuperBetter auf den Arbeitsplatz umlegbar. Die Unternehmensversion ‚SuperBetter At Work‘ verspricht resilientere, agilere und engagiertere ArbeitnehmerInnen, deren ‚heroisches Potential‘ voll ausgeschöpft wird.

Resilienz, wie sie von SuperBetter vermittelt wird, erweist sich als individualisierende gouvernementale Technologie des Selbst, die dazu anhält, das psychische Innenleben zu problematisieren und zu bearbeiten, während strukturelle Bedingungen ausgeblendet werden. Nicht nur tragische Schicksalsschläge, sondern auch menschengemachtes, vermeidbares Leid sind gleichermaßen zu ertragen. Resilienz kennt keine politischen oder ökonomischen Konflikte, sondern nur dauerhafte Krisen, deren Lösung im Innerpsychischen gesucht werden soll. Dies macht Resilienz attraktiv für die Mächte des Bestehenden.