

Under Construction. Mit mobilen Diätcoaches und Fitness-apps zum Idealkörper

Carina Kötter

Das Bezwingen des eigenen Körpers und die Kontrolle seiner Bedürfnisse haben eine lange Tradition, insbesondere in rituellen Praktiken der Philosophie und Religion. Die Anerkennung somatischer Übungen als entscheidendes Mittel zu Erlangung philosophischer Erleuchtung beginnt schon in der Antike: Im *Timaios* fordert Platon das Gleichgewicht zwischen intellektuellen Tätigkeiten wie etwa der Mathematik und ausreichender Bewegung durch Sport.¹ Sokrates sah in der körperlichen Gesundheit die Grundvoraussetzung aller menschlichen Tätigkeiten (insbesondere des Denkens) und Diogenes betrachtete körperliches Training als Schlüssel zur Entwicklung von Tugenden.² Und auch heute noch angewandte asiatische Praktiken des Trainings, der Askese und Meditation (z.B. Hatha Yoga, Zen Meditation, Tai Chi) fußen in dem konfuzianischen Appell zur täglichen Selbstverbesserung

¹ Richard Shusterman: *Körper-Bewusstsein. Für eine Philosophie der Somästhetik*. Cambridge, Hamburg 2008, S.47.

² Ebd.

in Bezug auf Geist und Körper.³ Spiegelt sich also in dem Bestreben, das Leben, das Selbst und den eigenen Körper zu optimieren, der Versuch wider, der Auflösung stabiler Regelsysteme und Tugenden durch Selbstreglementierung und Disziplin zu begegnen?

Am Körper entspinnt sich, wie bereits durch verschiedene konstruktivistische Ansätze insbesondere im Kontext der Geschlechterkonstruktion hervorgehoben, das Paradox von Natur und Kultur. Obgleich der ‚natürliche‘ Körper auch erst durch kulturelle Zuschreibungen hervorgebracht wird, gilt gleichzeitig die prinzipielle Unbeeinflussbarkeit der Natur als bedrohlich und steht der Kultur sowie der Selbstbehauptung und dem Kontrollbedürfnis des Individuums gegenüber.⁴ Den Versuch, den unberechenbaren Körper, seine Triebe und Affekte zu bändigen, sieht Elias als das Leitbild der zunehmenden Zivilisierung.⁵ Der zivilisierte Körper sei demnach durch gesteigerte Trieb- und Affektbeherrschung in Form von Selbstzwängen gekennzeichnet.⁶

Bei dem Versuch, die Herrschaft über die körperlichen Bedürfnisse zu erlangen, handelt es sich aber keinesfalls um ein rein repressives Moment. Die „Kolonialisierung des Körpers“⁷ im Aufzeigen von Grenzen und Abstecken von Territorien ist ebenso mit der Möglichkeit verbunden, den Körper nach eigenen (oder fremden) Ansprüchen umzugestalten.

Der Status des Körpers als *perpetual beta* und die Möglichkeiten seiner kontinuierlichen Optimierung spiegeln somit ein Spannungsfeld zwischen Lust und Last wider⁸, da das Streben nach Verbesserung ebenso wie Selbstverwirklichung, Autonomie und Kontrolle zu den grundlegenden Bedürfnissen

³ Ebd., S. 48.

⁴ Karl-Heinrich Bette: Risikokörper und Abenteuersport, in: Markus Schroer (Hg.): *Soziologie des Körpers*, Frankfurt/Main 2005, S. 295-398, hier S. 301f.

⁵ Robert Gugutzer: *Soziologie des Körpers*. Bielefeld 2004, S. 55.

⁶ Ebd.

⁷ Irmgard Vogt: *Konstruktionen von Frauen, Schönheit und Körpern*. Hagen 1996, S. 2.

⁸ Ebd., S.4f.

des Menschen zählen.⁹ Das Individuum suche geradezu nach sozialen Rückmeldungen in Form von Lob, um darüber selbstbezogenes Wissen zu gewinnen¹⁰ und durch Abgleich die Diskrepanzen zwischen Ist-Zustand und Soll-Zustand zu erkennen¹¹.

Im Zuge wissenschaftlicher (Er-)Forschung, insbesondere durch Naturwissenschaften und Medizin, wird der Körper mittels neuer Technologien der Messbarkeit und Sichtbarkeit zu einem intelligiblen Ding, welchem mit Rationalisierung und Fragmentierung begegnet wird. Allen voran verspricht die Messbarkeit des Körpers (Blutdruck, Puls, Blutzucker- und Cholesterinwerte, Körperfettanteil etc.) dem Körper letztlich doch habhaft werden zu können. Natürliche Grenzen der Belastbarkeit des Organismus werden nur als temporäre Unzulänglichkeit akzeptiert, die aber durch zukünftige Methoden und effiziente Technologien überwunden werden kann. Der Glaube an die bisher nicht völlig ausgeschöpften Möglichkeiten der Optimierung und Leistungssteigerung¹² lässt sich nicht nur in den körperbezogenen Professionen der Medizin und des Leistungssports beobachten, sondern ist bereits Teil des Alltagsgeschehens geworden. Die Maximen einer kapitalistischen, leistungsorientierten Industriegesellschaft wie ökonomischer Nutzen, Effizienz und Effektivität¹³ werden als Appell auch an das Individuum selbst herangebracht. Diese Verschiebung von der Makro-Ebene institutioneller Regeln zu den Mikro-Praktiken des Individuums selbst führt Blackman auf die allgemeine Tendenz zur „Hyper Individualisierung“¹⁴ zurück, was dem Individuum zum Einen neue Pflichten und Verantwortung überträgt, gleichzeitig aber

⁹ Hans-Werner Bierhoff, Dieter Frey: *Sozialpsychologie. Individuum und soziale Welt*. Göttingen 2011, S. 95 u. 109.

¹⁰ Ebd., S. 24.

¹¹ Die so genannte „Selbstdiskrepanztheorie“ unterscheidet zwischen actual self (Tatsache), ought self (Soll-Anforderung) und ideal self (Idealvorstellung). In der Zielsetzung verfügt der Körper demnach über zwei unterschiedliche selbstregulative Systeme: dem prevention focus (Erfüllung der Pflicht, ought self) und dem promotion focus (Streben nach dem Ideal); ebd., S. 32.

¹² Anke Abraham: Körpertechnologien, das Soziale und der Mensch, in: dies., Beatrice Müller (Hg.): *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld*. Bielefeld 2010, S. 113-138, hier S. 123.

¹³ Ebd., S. 63.

¹⁴ Lisa Blackman: *The Body. The Key Concepts*. Oxford, New York 2008, S. 98.

auch neue selbstgestalterische Potentiale in sich birgt. In diesem Sinne wird auch der Körper nicht mehr als biologisches Schicksal, sondern manipulierbares, reflexives Projekt betrachtet.¹⁵ Mängel oder Fehler sind nicht mehr auf externe Faktoren wie körperliche Konstitution, Veranlagung, Umweltbedingungen usw. zurückzuführen, sondern manifestieren persönliches Versagen aufgrund mangelnder Willenskraft oder Kompetenz.¹⁶ Der Körper bildet nun das Rohmaterial, das es mithilfe von Disziplin, Körperpraktiken, Ernährung und Technologien zu formen gilt. Das Leben und der Körper werden als nie abgeschlossener Prozess wahrgenommen¹⁷ und befinden sich permanent *under construction*.

Die Kontrollmechanismen verlagern sich dabei von einer Disziplinierung durch andere – im Sinne des foucaultschen „Überwachen und Strafen“¹⁸ – zu inkorporierten Formen der Selbstdisziplin.¹⁹ Sogenannte „sekundäre Kontrollstrategien“²⁰, bei denen ein Teil der Kontrolle an stellvertretende Agenten abgegeben wird, werden allerdings nicht mehr ausschließlich von einem Expertensystem aus Mediziner*innen, Ernährungsberatern und Fitnesscoaches gewährleistet. Apps wie Kalorienzähler, Ernährungsampeln und Joggingspiele bilden durch die klare Vorgabe von Zielen, Zeitplänen und Übungen sowie die detaillierte Generierung von Daten (gelaufene Strecke, absolvierte Übungen, Wiegeerinnerungen, Gewichtskurven usw.) Formen der Kontrolle und allgegenwärtigen Beobachtung, die – durch das Begleitmedium Smartphone in den Alltag eingebunden – so den disziplinierten Körper 2.0 hervorbringen.²¹ Im Folgenden werden exemplarisch einige Apps

¹⁵ Gugutzer, *Soziologie des Körpers*, S. 68.

¹⁶ Blackman, *The Body*, S. 69.

¹⁷ Vogt, *Konstruktionen von Frauen, Schönheit und Körpern*, S. 18.

¹⁸ Michel Foucault: *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt/Main 1994 (i.O. 1976).

¹⁹ Alexandra Howson: *The Body in Society. An Introduction*. Cambridge 2013, S. 88.

²⁰ Bierhoff, Frey: *Sozialpsychologie*, S. 94.

²¹ Vgl. hierzu auch die Ausführungen im Beitrag „Make it count: Selbstoptimierte Körper zwischen Gamification und Marketing“ von Sabine Schollas sowie „Spielend schön. Körperoptimierung im digitalen Alltag“ von Mejra Sänger zu Makeover-Anwendungen als Technologien des Selbst in dieser Ausgabe.

aus dem Diät- und Fitnesskontext vorgestellt, wobei das Interesse insbesondere der Darstellung von Körperidealen sowie der Einbettung panoptischer Strategien von Überwachung (Datengenerierung/Messen) und Sichtbarkeit (Rankinglisten/Facebook-Posts) in die spielerische, unterhaltsame Gestaltung der Anwendungen gilt.

One Apple a day keeps the *Fat Booth*²² away ...

Für menschliche wie tierische Körper stellt Essen eine, wenn nicht die existenzielle Praxis dar.²³ Dennoch gibt es zahlreiche kulturell tradierte Formen der Regulierung des essenden Körpers: in Form von Tischsitten und Regeln, Speiserichtlinien in der Religion oder auch durch geschlechtsspezifische Zuschreibungen: Für Frauen und Männer sind die akzeptierten Mengen der aufgenommenen Nahrung und die als typisch empfundenen konsumierten Lebensmittel kulturell unterschiedlich, so wird, insbesondere im westlichen Kontext, Frauen oft die geringere und leichtere (fettärmere) Nahrung zugeschrieben.²⁴ Der gesamte Komplex der Ernährung ist eingebunden und beeinflusst von kulturellen sowie sozioökonomischen – und auch biopolitischen – Rahmenbedingungen und ist demnach auch einem Wandel unterworfen. Im Zuge der Industrialisierung etablierten sich beispielsweise festgelegte Zeiten und spezifische Orte des Essens in Form von Pausenzeiten und Kantinen.²⁵ Bei der Regulierung des essenden Körpers geht es zumeist um die Frage von Mäßigung bzw. Exzess²⁶, wobei die Kontrolle des eigenen Körpergewichts in westlichen Gesellschaften, so Bischhoff, von positiven Charaktereigenschaften wie Selbstdisziplin und Willensstärke zeugt sowie Schönheit, Erfolg und Karriere verspricht. Demgegenüber werden Maßlosigkeit und die Körper übergewichtiger Menschen „als Transgression und Widerständigkeit gegen das gouvernemental-moderne Gebot der

²² App zur Simulation von Fettleibigkeit via Foto-Morphing (PiVi&Co).

²³ Maren Möhring: Essen, in: Netzwerk Körper (Hg.): *What can a body do? Praktiken des Körpers in den Kulturwissenschaften*. Frankfurt/Main 2012, S. 47-56, hier S. 47.

²⁴ Ebd., S. 53.

²⁵ Ebd., S. 49f.

²⁶ Ebd., S. 50.

permanenten Selbstkontrolle und der Optimierung der Leistungsfähigkeit empfunden.“²⁷ So wie die Essenzubereitung und -aufnahme selbst, wird auch deren Regulierung zum festen Bestandteil des Alltags. In den App Stores ergibt daher die Suche nach Ratgebern und Tipps rund um das Thema Ernährung eine breite Auswahl verschiedener Anwendungen (Abb. 1).



Abb. 1: Ergebnis der Schlagwortsuche ‚Diät‘ im Google Play Store (Screenshot vom 09.10.2013)

Während Verbraucherschützer über die allgemeine Einführung einer Nährwert-Kennzeichnung am Produkt selbst noch debattieren²⁸, haben Smartphone-Nutzer/innen bereits Zugriff auf eine ‚Ampel to go‘, wie etwa *Codecheck & QR Scan* (CODECHECK.INFO). Lebensmittel werden in vereinfachte Kategorien rot (schlecht), gelb (mittel) und grün (gut) eingeteilt, um dem/der Konsument/en/in die Kaufentscheidung zu erleichtern und ihn/sie zu einem gesunden Ernährungsverhalten zu erziehen. Die Apps verfügen häufig über eine Scan-Funktion und sind somit leicht in den Alltag integrierbar. Nach Einscannen des Barcodes werden die Inhaltsstoffe sowie die entsprechende Bewertung via Farbsymbolik angezeigt. Fraglich sind hierbei die Kriterien für die jeweilige Einstufung. Häufig liegt der Fokus auf den enthal-

²⁷ Eva Bischhoff: Modifizieren, in: Netzwerk Körper (Hg.): *What can a body do? Praktiken des Körpers in den Kulturwissenschaften*. Frankfurt a.M. 2012, S. 70-82, hier S. 76.

²⁸ <http://www.vzhh.de/ernaehrung/309060/ampelkennzeichnung-jetzt.aspx> (zuletzt aufgerufen am 07.10.2013).

tenen Zucker- und Fettmengen. Nährwerte eines Lebensmittels werden weniger als Lieferanten von Energie oder auf Grund der enthaltenen positiven Nährstoffe bewertet, sondern auf Basis der enthaltenen Kalorienzahl. So kam es bereits zu Diskussionen über grünes Licht für süßstoffhaltige Limonaden und eine rot bis gelb gekennzeichnete Warnung für Fruchtsäfte (auf Grund des enthaltenen Zuckers)²⁹, wobei sich die Entwickler/innen entsprechender Apps zunehmend um eine differenziertere Bewertung bemühen, was am unteren Beispiel (Cola light vs. Apfel Direktsaft) deutlich wird (Abb. 2).

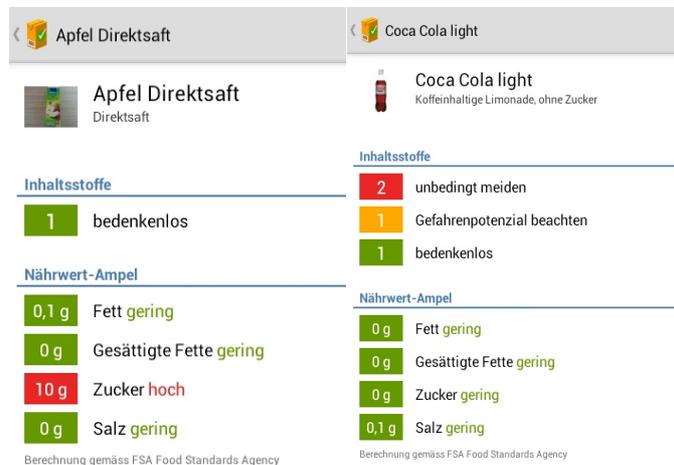


Abb. 2: Codecheck Barcode & QR Scan von CODECHECK.INFO (Screenshots vom 9.10.13)

Oft wird diese Form der Ernährungshilfe in Diätapps wie etwa dem *Kalorienzähler* (FAT SECRET) integriert (Abb. 3). Die App ermittelt aufgrund der selbst eingeschätzten Bewegung pro Tag (sitzende bis sehr aktive Tätigkeit) und je nachdem, ob das Gewicht gehalten, mäßig abgenommen oder verstärkt reduziert werden soll, den entsprechenden Tagesbedarf. Lebensmittel können per Suche oder aus einer Liste ausgewählt werden, ihre Kalorien werden addiert und bilden in der Summe dann die Energiezufuhr des aktuellen Tages (die optimaler Weise max. 100% ausschöpft). Auch hier symbolisiert farbliches Feedback, ob der/die Nutzer/in unter dem Tagesbedarf geblieben ist und Kalorien gespart hat (grün) oder den Tagesbedarf über-

²⁹ Ebd.

schritten hat (rot) (Abb. 4). Das farbliche Feedback dient im Sinne einer psychologischen Sanktionierung der Modifikation des Essverhaltens. Die Kontrolle und Sichtbarkeit von gewünschtem und unerwünschtem Verhalten wird durch die Quantifizierung des Essverhaltens und die Visualisierung in Form eines Kurvendiagramms unterstützt.

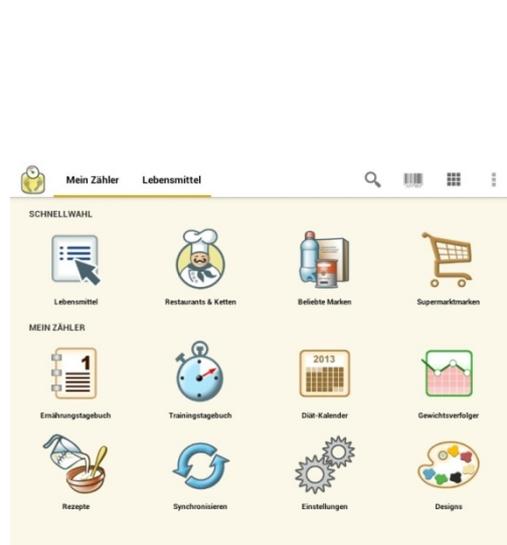


Abb. 3: Kalorienzähler von FAT SECRET (Screenshot vom 9.10.13)



Abb. 4: Ernährungstagebuch im Kalorienzähler von FATSECRET (Screenshot vom 9.10.13)

Die App *Mein Diät Trainer* (INSPIREDAPPS A.L. LTD.), in der grafischen Gestaltung deutlich auf die Zielgruppe der Frauen ausgerichtet (Abb. 5), setzt weniger bei der konkreten Messbarkeit und Skalierung an, sondern stellt eher eine Kombination aus Ernährungs- und Motivationscoach dar. Die Anwendung fordert die Nutzer/innen auf, eigene Ziele zu formulieren, typische Schwächen zu erkennen und bietet gezielte Unterstützung in Form von präventiven Handlungsstrategien (Abb. 6). Der/die Nutzer/in wird auf Wunsch durch motivierende Bilder und Zitate begleitet, es gibt Tipps für Situationen, in denen das Einhalten der Diät schwierig ist (Emotionaler Stress, Essen gehen). Auch gibt es hilfreiche Werkzeuge, wie die Erinnerungsfunktion (z.B. 1x pro Stunde Wasser trinken) oder eine Stoppuhr, die durch den visualisierten Countdown das Aushalten einer Heißhungerattacke erleichtern soll (s. Abb. 7). Hier wird eine ganzheitliche Hilfestellung zur Optimierung des Körpers, aber auch des Lebensstils angeboten, wobei ganz deutlich eine Aufwertung von Disziplin und bewusster Arbeit am Körper sowie eine Warnung vor unkontrollierter Maßlosigkeit kommuniziert wird. Dem

Aufbegehren der körperlichen Bedürfnisse (Hunger, Lust auf Süßes, etc.) sowie den Diät gefährdenden Emotionen (Stress, Unzufriedenheit, Langeweile, Traurigkeit), werden mit gezielten Strategien (Stoppuhr, Regeln) entgegengewirkt.



Abb. 5-7: *Mein Diät Trainer* von INSPIREDAPPS (Screenshots vom 9.10.13)



Andere Apps regen den/die Nutzer/in gezielt dazu an, das eigene Essen zu fotografieren und schaffen so eine Ebene der dokumentierten Selbstbeobachtung, die jedoch gleichzeitig (im Sinne panoptischer Strategien) als immerwährende Beobachtung des Ernährungsexperten (der App) wahrgenommen werden. Andere Formen der Sichtbarkeit sind jedoch im Kontext der Diät-Apps weniger stark ausgeprägt. Es gibt zwar Verweise auf gemeinsame Communities oder *Facebook*-Gruppen, in denen sich die Nutzer/innen austauschen können, während der Recherche fanden sich jedoch nur selten Features zum Teilen des Diäterfolges auf sozialen Netzwerken oder Rankinglisten. Grund hierfür könnte der befürchtete soziale Statusverlust sein, denn allein die Information eine Diät zu machen, bedeutet stets das Eingee-

ständnis eines persönlichen Mangels – Übergewicht als Verfehlung des Körperideals und als Ergebnis geringer Selbstdisziplin. Ausbleibende Erfolge oder gar Fehlschläge können Demütigung bedeuten, denn: „Obesity represents failure to engage in technologies of the self that are considered healthy.“³⁰

An der Gestaltung der Diät-Apps zeigt sich, dass diese häufig auf Frauen als primäre Zielgruppe zugeschnitten sind, so werden z.B. bei dem weiblichen Avatar in *Mein Diät Trainer* (s. Abb. 5), gezielt weiblich konnotierte Problemzonen im Hüft- und Oberschenkelbereich hervorgehoben. Hierbei wird ebenfalls deutlich, dass ein gesellschaftlich verbreitetes Körperideal auch immer mit einem Ideal des Geschlechtskörpers einhergeht: „Die Geschlechterdifferenz muss ‚wohlgestaltet‘ sein.“³¹ Der Körper dient demnach als Ressource zur Konstruktion des Geschlechts, gepaart mit Kosmetik, Kleidung sowie Gestik und Mimik als körperliche Zeichen.³² Auch wenn die Kosmetik- und Fitnessindustrie den Mann als Konsumenten ihrer Produkte entdeckt und zahlreiche Männermagazine die Arbeit am männlichen Körper und Erscheinungsbild propagieren, stehen Frauen noch immer stärker im Fokus des Schönheitsdiskurses. Insgesamt, so Posch, werde das Aussehen von Frauen kritischer beurteilt und bereitwilliger gedeutet:

Frauen werden stärker belohnt, wenn sie schön sind und häufiger zurückgewiesen, wenn sie den Normen nicht entsprechen. Ihre Körper sind viel eher im Blickpunkt der Kritik und werden häufiger öffentlich diskutiert als Männerkörper.³³

Während das Ideal des sportlichen Mannes überwiegend von Kraft und Muskeln geprägt ist, wird bei Frauen Schlankheit bei gleichzeitig straffen Kurven propagiert, was sich auch in den geschlechtsspezifisch konnotierten Fitnessarten wie Bodybuilding vs. Bauch-Oberschenkel-Po-Kursen sowie

³⁰ Howson, *The Body in Society*, S. 160f.

³¹ Paula-Irene Villa: *Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper*. Wiesbaden 2006, S. 104.

³² Ebd.

³³ Waltraud Posch: Zwischen Schönheit und Schönheitswahn. Die Problematik von Schönheitsideal und Körpernormen, in: Irene Antoni-Komar (Hg.): *Moderne Körperlichkeit. Körper als Orte ästhetischer Erfahrung*. Stuttgart, Bremen 2001, S. 70-105, hier S. 70.

entsprechenden Apps (tägliches Po-Training, Bauchtraining für Frauen, Übungen für Zuhause, Büro-Training usw.; s. Abb. 8) zeigt. Dabei sei, so Posch, insbesondere das weibliche Schönheitsideal von einer Verdammung des Fettgewebes (Oberschenkel, Hüften, Gesäß) gekennzeichnet.³⁴

Insgesamt gilt Fett – als Opposition zu Muskeln, Fitness und Gesundheit – sowohl am Körper wie auch in Bezug auf Nahrungsmittel als unakzeptabel und bedrohlich. Dabei wird das Thema Übergewicht nicht allein in Bezug auf Schönheitsideale und Ästhetik betrachtet. Übergewicht – stilisiert als neue Volkskrankheit und Bedrohung – wird immer auch als fehlendes Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit gedeutet.³⁵ Die mit dem Schlüsselwort *Healthism* verbundene Kontrollierbarkeit des eigenen Körpers und die zunehmend vorausgesetzte Eigenverantwortlichkeit stehen der Unberechenbarkeit eines Körpers gegenüber, der das ständige Potential in sich trägt, krank zu werden oder zusammenzubrechen, was durch die konstante Anwendung so genannter *self-managing strategies* verhindert werden soll.³⁶ Neben der gesunden Ernährung gelten Bewegung und Sport dabei als die effektivsten Werkzeuge, um den eigenen Körper in Form zu bringen, wobei Fitness häufig als Arbeit und unter Schweiß und Schmerzen erbrachte Leistung stilisiert wird.³⁷

Run, eat, sleep, repeat

Einhergehend mit dem Wandel von der produzierenden Industriegesellschaft zur Dienstleistungs- und Informationsgesellschaft³⁸ veränderten sich auch die Tätigkeiten des Menschen und der dazugehörige Aktivitätsgrad. Im 19. Jahrhundert wurden im Zuge der klaren Abgrenzung von Arbeit und Freizeit Zeitressourcen frei, die, insbesondere von der bürgerlichen Schicht, neben der Erholung auch zur kulturellen und intellektuellen Weiterbildung sowie

³⁴ Ebd., S. 72.

³⁵ Ebd., S. 75ff.

³⁶ Blackman, *The Body*, S. 99.

³⁷ Posch, *Zwischen Schönheit und Schönheitswahn*, S. 82.

³⁸ Vgl. hierzu bspw. Terry Flew: *Beyond ad hocery: Defining Creative Industries*. Te Papa/Neuseeland 2002.

zum körperlichen Ausgleich durch Sport genutzt wurden. Mit der Ausdifferenzierung des Sports bildeten sich aber auch jeweils klassenspezifisch konnotierte Sportarten. So bezeichnet Bourdieu für die Arbeiterklasse kraft-/körperbetonte und körperkontaktbetonte Sportarten (Kampfsport, Boxen, Fußball, Rugby) für typisch, während mittlere und höhere Klassen eher eine ganzheitliche Stilisierung des Körpers vorzögen (Gesundheit, Naturbezug).³⁹ Zunehmend etablierten sich schließlich seit den 70er Jahren die Vorstellung von Breitensport für alle und der Apell zu allgemeiner Fitness.⁴⁰ Gerade individuelle Fitness in Form von Übungen und Joggen verbreitet sich schicht- und geschlechtsübergreifend. Sport wurde somit zum Breitenphänomen und die Industrie entdeckte Hobbysportler/innen als neue kommerzielle Zielgruppe.⁴¹

[...] seit den 1970er Jahren forcieren die Freizeit-, Gesundheits- und Fitnessindustrien die Rede vom unter Bewegungsarmut leidenden Körper (in den Metropolen) und zugleich immer umfassender werdende Verhaltensnormen.⁴²

In der Folge ergibt sich daraus ein hyperaktiver Körper, der sich in selbstaufopfernder, selbstkontrollierender Weise und auch in einer Art vorausweisendem Gehorsam einem Leistungsparadigma unterwirft.⁴³

³⁹ Gugutzer, Soziologie des Körpers, S. 72.

⁴⁰ Jürgen Dieckert (Hrsg.): *Freizeitsport. Aufgabe und Chance für jedermann*. Opladen 1978.

⁴¹ Uta Fenske, Olaf Stieglitz: Sport treiben, in: Netzwerk Körper (Hg.): *What can a body do? Praktiken des Körpers in den Kulturwissenschaften*. Frankfurt/Main 2012, S. 111-126, hier S. 114.

Zur Kundenbindung durch Fitnessapps vgl. auch den Beitrag von Schollas in dieser Ausgabe.

⁴² Fenske, Stieglitz, Sport treiben, S. 111.

⁴³ Gabriele Klein: Körper, Bewegung und Subjekt. Zur historischen Genese des Sports in der europäischen Moderne, in: Bettina Kratzmüller et al. (Hg.): *Sport und Identitätskonstruktion*. Wien 2007, S. 94-103, hier S. 101.



Abb. 8 Auswahl von Ergebnissen der Schlagwortsuche 'Work-Out' im Google Play Store (Screenshot vom 9.10.13)



Abb. 9: Auswahl von Jogging-Apps im Google Play Store (Screenshot vom 9.10.13)

Auch hierfür stehen dem/der hyperaktiven Konsument/in zahlreiche Apps zur Verfügung. Neben Übungen und Workouts (Abb. 8) etablieren sich insbesondere Jogging-Apps (Abb. 9). Einige Apps schaffen eine Zusatzmotivation durch die Einbettung des Laufens in Narration und Spielmechanismen (bspw. die auditiv inszenierte Flucht vor Halbtoten in *Zombies, Run!*⁴⁴). Andere Anwendungen verwandeln das Smartphone in ein mobiles Messinstrument ambitionierter Hobbyläufer/innen. Joggen lässt sich einfacher als viele andere Sportarten mit technischen Hilfsmitteln quantifizieren: Geschwindigkeit, gelaufene Strecke sowie körperbezogene Daten, wie etwa der Puls, lassen sich ohne großen Aufwand erheben. Paradoxe Weise wird aber gerade ‚das Laufen‘ an sich häufig als eine basale, naturnahe Sportart stilisiert. Bette stellt das Paradox des technologisierten Körpers im Sport in den Kontext von Ulrich Becks Überlegungen zur ‚ersten‘ und ‚zweiten‘ Moderne. Er verbildlicht die Gleichzeitigkeit der ersten *Technologien hervorbringenden* und der zweiten *kritisch hinterfragenden* Moderne am Beispiel

⁴⁴ <https://www.zombiesrungame.com> (zuletzt aufgerufen am 07.10.2013).

des Extremsports.⁴⁵ Einerseits symbolisiert der Sport die Bejahung der Moderne, da er leistungsorientiert ist und sich Medien, Technik und spezieller Ausrüstung bedient. Andererseits sucht der/die Extremsportler/in den direkten Bezug zur Natur und zu unwegsamem Terrain, um eigene Grenzen der Psyche und des Körpers auszutesten.⁴⁶ Bettés Beobachtungen spiegeln sich auch im Marketing renommierter Sportartikelhersteller wider: Einerseits werden die technischen Innovationen angepriesen, während im gleichen Atemzug die immer gleichen ‚back to basic‘-Assoziationen bemüht werden. Werbewirksame Szenarien in unwegsamem Gelände, in denen das Laufen – und nicht etwa Fahrrad, Auto oder andere Verkehrsmittel – die einzige Art der Fortbewegung darstellt, werden mit immer besseren Laufschuhen, Pulsuhren usw. kombiniert.

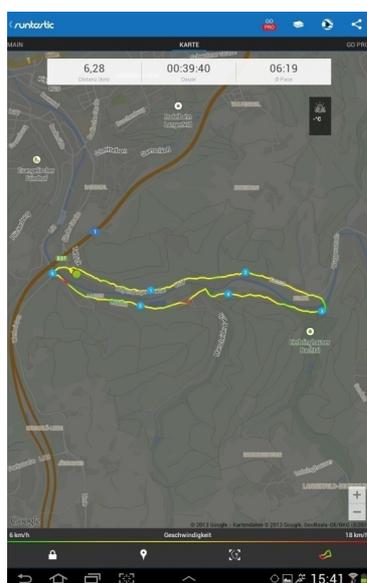


Abb. 10: Streckendarstellung in Runtastic (Screenshot vom 9.12.13)

Auch die meisten Jogging-Apps wie Nike+⁴⁷ oder Runtastic (Abb. 10) unternehmen den Versuch, den Laufsport zum einen als ein Kräfteressen zwischen dem/ der einzelnen Läufer/in und der Strecke, dem natürlichen

⁴⁵ Karl-Heinrich Bette: Risikokörper und Abenteuersport, in: Schroer: Soziologie des Körpers, S. 295-398.

⁴⁶ Ebd., S. 318.

⁴⁷ Vgl. hierzu Schollas in dieser Ausgabe.

Terrain, zu stilisieren und gleichzeitig die dabei erbrachte Leistung des/der Sportler/s/in exakt zu messen und für andere sichtbar zu machen. So sind viele Apps mit sozialen Netzwerken gekoppelt, Erfolge und gelaufene Kilometer können direkt über *Facebook* geteilt werden. Hier befriedigen und legitimieren die Apps das Bedürfnis des Individuums, für seine Leistungen bewundert und anerkannt zu werden. Die Bedeutung manifestierter Erfolge beobachtet auch Bette im Kontext des Extremsports:

Die Bewährung im Wagnis braucht Sichtbarkeit, sollen Mit- und Nachmenschen beeindruckt und Sponsoren befriedigt werden. Dies erklärt den exzessiven Einsatz von Fotoapparaten und Videokameras, mit denen die Extremen ihre Abenteuer- und Risikoprojekte zu Wasser, zu Lande und in der Luft festhalten und für anschließende kommunikative Weiterverwendungen abspeichern. Wer als handlungsfähiges Subjekt wahrgenommen und dem Vorwurf der Lüge und des vorgetäuschten Handlungserfolgs bei der Bewältigung einer Abenteuer Aufgabe entgegen möchte, muss sich auf dem Berggipfel mit einem Selbstauslöser fotografieren [...].⁴⁸

Einige Apps arbeiten darüber hinaus mit konkreten *challenges* und *trophies*, die erreicht werden können, und häufig wird der eigene Erfolg in Rankinglisten mit den Leistungen anderer User/innen verglichen, getreu dem in Foren und auf T-Shirts verbreiteten Jogger-Slogan: „You don't have to be faster than the bear, just faster than your friends.“ Der/die Nutzer/in bedient sich performativer Strategien im Sinne der Identitätsdarstellung nach Goffman und präsentiert sich als sportlich, dynamisch und erfolgreich.⁴⁹

Körper sind für unser Verständnis von ‚Sport treiben‘ zentral, beim Sport bewegen sich Körper durch Raum und Zeit, sie springen hoch und weit, laufen schneller oder eleganter. Oft werden Körper vor dem Sport beurteilt und in Gruppen eingeteilt, um ‚faire‘ Wettkämpfe zu gewährleisten [...]. Denn wo werden Körper und deren Attribute deutlicher präsentiert, vermessen, kategorisiert, eingeordnet, ins Spiel gebracht, aufeinander los gelassen und gegeneinander ausgespielt als im modernen Sport?⁵⁰

So dient die Darstellung der Erfolge via Rankinglisten, *trophies* und *badges* der Übersetzung physischer Fähigkeiten und Ressourcen in abstrakte Sym-

⁴⁸ Ebd., S. 303.

⁴⁹ Bierhoff, Frey, Sozialpsychologie, S. 29 u. 51.

⁵⁰ Fenske, Stieglitz, Sport treiben, S. 112f.

bolsysteme. Diese Form der digitalen Reputation lässt sich im Sinne der sozialen Anerkennung mit Bourdieu als symbolisches Kapital deuten. „Handwerkliches, sportliches, stimmliches und Bewegungstalent, [...] Gesundheit und Fitness, [...] Fleiß, Ausdauer und Disziplin“⁵¹ bezeichnet Bourdieu darüber hinaus als eigenständiges Körperkapital. Denn man muss Zeit, Aufmerksamkeit, Sorge und Mühe ‚investieren‘, es handelt sich um Arbeit mit und am eigenen Körper.⁵² Der Körper als Sichtbarwerdung des Habitus⁵³ – in diesem Zusammenhang die richtige Ernährung und Lebensweise sowie die Überwindung der körperlichen Trägheit – bietet die Möglichkeit, nicht nur den optimierten Körper an sich, sondern auch die vom Individuum erbrachte Leistung zu würdigen.

Beide Elemente werden unmittelbar von den mit sozialen Netzwerken gekoppelten Smartphone-Apps aufgegriffen. Der Maxime der Optimierung und Leistungssteigerung wird nicht nur von der Kosmetik- und Fitnessindustrie mit Produkten und Technologien begegnet, sondern sie findet sich auch – verpackt in bunte Interfaces und spielerische Elemente – in den mobilen und allzeit verfügbaren Ratgeber- und Coaching-Apps wieder. Hierbei wird das Smartphone-Display mit einem Cluster aus Diät-, Sport- und Lifestyle-Apps zur individuellen Kommandozentrale des aktiv gestaltenden Individuums. Diese Form der Individualisierung des eigenen Körpers sei, so Elias, gerade durch die stattfindende soziale Nivellierung bedingt, da wegbrechende traditionelle Ordnungsschemata wie Milieu und Klasse neue Formen der Abgrenzung notwendig machten.⁵⁴ War in der Geschichte der Schönheit lange die Mode identitätsstiftend, wandelt sich das alte Sprichwort zu „Körper machen Leute“⁵⁵. Und so konstatiert auch Bette, dass der Körper als genuin ‚natürliche‘ Entität „einen Fluchtpunkt individueller und kollektiver Sinnan-

⁵¹ Gugutzer, *Soziologie des Körpers*, S.68.

⁵² Ebd., hier S. 67f.

⁵³ Ebd.

⁵⁴ Gugutzer, *Soziologie des Körpers*, S. 55.

⁵⁵ Posch, *Zwischen Schönheit und Schönheitswahn*, S. 84.

sprüche⁵⁶ biete. Der gesamte Komplex aus appellativer Selbstdisziplin, Optimierung und der Lust, den eigenen Körper zu formen, basiert auf der Annahme, Körperbild und Zustand reflektierten die Tugenden und die Leistungsbereitschaft des Individuums. Der Körper wird zu einer performativen Oberfläche: Sportliche, gesunde und dynamische Erfolgskörper grenzen sich von lethargischen, faulen und adipösen Problemkörpern ab. Der Körper bildet nun das Rohmaterial, das es mithilfe von Körperpraktiken und Technologien zu formen und dessen Unberechenbarkeit und Triebhaftigkeit durch die konstante Anwendung so genannter *self-managing strategies* zu überwinden gilt. Die Rendite der Investition in den Körper ist allerdings nicht gesichert, denn: Mit einem Wandel der Logik des Feldes, bspw. in Bezug auf Körper- und Schönheitsideale, ändern sich auch die Kriterien für soziale Anerkennung und der Wert des Kapitals.⁵⁷

Neben allen Möglichkeiten den eigenen Körper nach eigenen (oder fremden) Ansprüchen zu optimieren und als nie vollendetes Werkstück zu begreifen, unterliegen die kommunizierten und angestrebten Ideale gleichsam einem kontinuierlichen Wandel und befinden sich bestenfalls im Status des *perpetual beta*.

Literatur

Abraham, Anke: Körpertechnologien, das Soziale und der Mensch, in: dies., Beatrice Müller (Hg.): *Körperhandeln und Körpererleben. Multidisziplinäre Perspektiven auf ein brisantes Feld*. Bielefeld 2010, S. 113-138.

Bette, Karl-Heinrich: Risikokörper und Abenteuersport, in: Markus Schroer (Hg.): *Soziologie des Körpers*. Frankfurt/Main 2005, S. 295-398.

Bierhoff, Hans-Werner, Dieter Frey: *Sozialpsychologie. Individuum und soziale Welt*. Göttingen 2011, S. 19-36; 85-110.

⁵⁶ Bette, Risikokörper und Abenteuersport, S. 299.

⁵⁷ Gugutzer, Soziologie des Körpers, S. 70.

- Bischoff, Eva: Modifizieren, in: Netzwerk Körper (Hg.): *What can a body do? Praktiken des Körpers in den Kulturwissenschaften*. Frankfurt/Main 2012, S. 70-82.
- Blackman, Lisa: *The Body. The Key Concepts*. Oxford, New York 2008
- Dieckert, Jürgen (Hg.): *Freizeitsport. Aufgabe und Chance für jedermann*. Opladen 1978
- Fenske, Uta, Olaf Stieglitz: Sport treiben, in: Netzwerk Körper (Hg.): *What can a body do? Praktiken des Körpers in den Kulturwissenschaften*. Frankfurt/Main 2012, S. 111-126.
- Foucault, Michel: *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt/Main 1994 (i.O. 1976).
- Freund, Peter E.S., Meredith B. McGuire: *Health, Illness and the Social body*. New Jersey 199, S. 1-9.
- Gugutzer, Robert: *Soziologie des Körpers*. Bielefeld 2004, S. 49- 73.
- Howson, Alexandra: *The Body in Society. An Introduction*. Cambridge 2013.
- Klein, Gabriele: Körper, Bewegung und Subjekt. Zur historischen Genese des Sports in der europäischen Moderne, in: Kratzmüller, Bettina et al. (Hg.): *Sport und Identitätskonstruktion*. Wien 2007, S. 94-103.
- Möhring, Maren: Essen, in: Netzwerk Körper (Hg.): *What can a body do? Praktiken des Körpers in den Kulturwissenschaften*. Frankfurt/Main 2012, S. 47-56.
- Posch, Waltraud: Zwischen Schönheit und Schönheitswahn. Die Problematik von Schönheitsideal und Körpernormen, in: Irene Antoni-Komar (Hg.): *Moderne Körperlichkeit. Körper als Orte ästhetischer Erfahrung*. Stuttgart, Bremen 2001, S. 70-105.
- Shusterman, Richard: *Körper-Bewusstsein. Für eine Philosophie der Somaesthetik*. Cambridge, Hamburg 2008, S. 45-85.
- Villa, Paula-Irene: *Sexy Bodies. Eine soziologische Reise durch den Geschlechtskörper*. Wiesbaden 2006, S. 98-118.
- Vogt, Irmgard: *Konstruktionen von Frauen, Schönheit und Körpern*. Hagen 1996.

Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: Ergebnis der Schlagwortsuche ‚Diät‘ im Google Play Store (Screenshot vom 09.10.2013)
- Abb. 2: Codecheck Barcode & QR Scan von CODECHECK.INFO (Screenshots vom 09.10.2013)
- Abb. 3: Kalorienzähler von FAT SECRET (Screenshot vom 09.10.2013)
- Abb. 4: Ernährungstagebuch im Kalorienzähler von FATSECRET (Screenshot vom 09.10.2013)
- Abb. 5-7: Mein Diät Trainer von INSPIREDAPPS (Screenshots vom 09.10.2013)

Abb. 8: Auswahl von Ergebnissen der Schlagwortsuche ‚Work-Out‘ im Google Play Store (Screenshot vom 09.10.2013)

Abb. 9: Auswahl von Jogging-Apps im Google Play Store (Screenshot vom 09.10.2013)

Abb. 10: Streckendarstellung in Runtastic (Screenshot vom 09.10.2013)

App Verzeichnis

Codecheck Barcode & QR Scan (Zürich 2013, CODECHECK.INFO, Android 4.1.2)

Kalorienzähler (Melbourne 2013, Fat Secret, Android 4.1.2)

Mein Diät Trainer (2013, Inspired Apps (A.L) LTD, Android 4.1.2)

Runtastic (Linz 2013, Runtastic, Android 4.1.2)

Zombies, Run (London 2013, Six to Start, Android 4.1.2)

Autorin

Carina Kötter, B.A. in Medienwissenschaft und Sozialpsychologie/-anthropologie, derzeit Masterstudium in Medienwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum und Mitarbeiterin am Zentrum für Medien und IT (ZMI) der Fernuniversität in Hagen.

Kontakt: carina.koetter@rub.de