

## **„There's a better version of you out there.“ Überwachung, Personalisierung und die Sorge um sich im Selbstversuch**

**Mary Shnayien**

Anfang November 2014 erschien ein geheimnisvoll anmutender neuer Werbespot<sup>1</sup>, der den Tagesablauf einer jungen Mutter zeigt. Während sie am frühen Morgen noch im Bett liegt, wird in weißer Schrift eingeblendet: „UP24 Eat, sleep and move. Better.“ Sie steht auf, drückt auf ein Armband an ihrem Handgelenk, woraufhin an diesem zwei grüne LEDs nacheinander aufblitzen. Auf ihrem Smartphone betrachtet sie nun ihre Schlafstatistik und nimmt die Aufforderung der App an, am heutigen Abend früher schlafen zu gehen als am vorigen. Sie macht sich einen Dutt, holt ihr Kind aus dem Bett und frühstückt mit ihm. Ähnlich der Visualisierungen einer *Augmented-Reality*-Anwendung erscheint neben ihr eine transparente Tafel mit zum Frühstück passenden Tipps des sogenannten *Smart Coach*: mehr Proteine essen für mehr Energie, etwas mehr Sport treiben gegen die Müdigkeit. In weiteren,

<sup>1</sup> Jawbone, *UP24 by Jawbone: Eat, Sleep and Move. Better.*, <https://www.youtube.com/watch?v=RRsFw38Qs1A> (zuletzt eingesehen am 15.02.2015).

kurzen Einstellungen sehen wir die Frau beim Yoga im Wohnzimmer und spielend mit dem Kind. Am Ende des Tages drückt sie, wieder im Bett lie-



Abbildung 1: Tipp des Smart Coach

gend, erneut auf ihr Armband, woraufhin ihr Smartphone meldet, dass sie die Herausforderung des Früher-zu-Bett-Gehens erfolgreich gemeistert hat („Bedtime Success!“). Während sie sich zufrieden ins Bett kuschelt, erscheint eine weitere Texteinblendung: „There's a better version of you out there. Get UP and find it“, gefolgt von einer schwarzen Tafel, auf der nur

der Firmennamen und die Webseite zu lesen sind. Gesprochen wird in dem Spot nicht, die Bilder, jedes einzelne schön, glatt und mit einem sanften Filter überzogen wie ein *Instagram*-Post, werden von dynamisch pulsierendem Indie-Folk-Rock mit dominanter Akustik-Gitarre untermalt.

Bei dem beworbenen Produkt handelt es sich um das Fitnessarmband *UP24* der Firma *Jawbone*. Dieses kann, wie auch das Vorgängermodell *UP*, mit der dazugehörigen App<sup>2</sup> Schritte zählen, besondere Sportarten protokollieren, Nahrung speichern, aufgenommene und verbrannte Kalorien berechnen, Schlafrhythmus und -qualität sowie Stimmung erheben und personalisierte Ernährungs-, Schlaf- und Bewegungsempfehlungen ausgeben. „Intelligentes Armband zur Überwachung Ihrer Lebensweise“ lautet die Produktbeschreibung des Armbands auf der Webseite des Unternehmens *gravis*, und es heißt weiter: „Wenn Sie der Alltag mal wieder nicht zur Ruhe kommen lässt, wird es Zeit für eine gesundheitliche Überwachung.“<sup>3</sup> Der Rest der Produktbeschreibung ist durchzogen von weiteren Begriffen des Überwachens: Es wird erfasst, gemessen, dokumentiert, verfolgt, genauestens aufgezeichnet, im Blick behalten und analysiert, verborgene Zusammenhänge werden entdeckt, es gibt Sensoren, Alarme und Erinnerungen, kurz um: Man

<sup>2</sup> Kompatibel mit iOS und Android.

<sup>3</sup> Gravis, *Jawbone UP*, <http://www.gravis.de/Zubehoer/fuer-Apple-iPad/App-based-Zubehoer/Jawbone-UP-Lifestyle-Armband-Small-blau.html> (zuletzt eingesehen am 14.01.2015).

ist „informiert und überwacht“<sup>4</sup>. Ich war überrascht davon, dass dieses Produkt so beworben wird. Auf der einen Seite ist der Text, das kann ich nun nach meinem Experiment feststellen, erfrischend ehrlich. Angesichts der aktuellen Skandale flächendeckender Überwachung durch die Geheimdienste NSA und GCHQ hat mich der Text auf der anderen Seite durch seine so stark am selben Vokabular orientierte Wortwahl als potentielle Kundin eher abgeschreckt. „Je mehr Sie es mit sich tragen, umso nützlicher macht es sich, um mehr über Ihren Lebensstil herauszufinden.“ Überwachung wird hier als positive und wünschenswerte Eigenschaft vorgestellt. Ist das tatsächlich möglich? Und wie würde sich das anfühlen? In Ermangelung von Antworten auf diese Fragen entschloss ich mich, *UP* selbst auszuprobieren.

#### **Der Selbstversuch**

Für einen Zeitraum von sechs Wochen habe ich das Fitnessarmband *UP* getragen und in Kombination mit der dazugehörigen App meinen Schlaf, meine Ernährung, die Schritte, die ich pro Tag gelaufen bin, wie auch meine jeweilige Stimmung aufgezeichnet. Meine Erfahrungen mit dem *UP*-System habe ich in Tagebuchform protokolliert. Natürlich konnte es mir in diesem Experiment nicht gelingen, die Erfahrungen zu machen, die jemand machen könnte, der/die dieses Armband ohne spezifische Forschungsinteressen trägt. Meine Erfahrungen sind schon immer dadurch bedingt und davon informiert, dass ich mich in einer Experimentalanordnung befinde, die ich ständig reflektiere, in der ich meine eigene Überwachung verdoppele und auswerte. Dies beeinflusste sowohl meine Wahrnehmung des Armbands und der App, wie auch mein Verhalten ihnen gegenüber. Kleine Experimente innerhalb des Experiments wurden damit interessant, z.B.: Kann man den Bewegungssensor manipulieren? Oder: Was passiert, wenn man sich nicht an die Tipps der App hält? Darüber hinaus zeichnet sich meine Position in dieser Anordnung auch dadurch aus, dass ich Überwachung ablehnend gegenüberstehe und daher versuche, Dienste, die Bewegungsdaten ihrer User\_innen benötigen, um zu funktionieren, nicht zu verwenden, so weit dies im Rahmen sozialer Konventionen des Alltags möglich ist. Sich vor Überwa-

<sup>4</sup> Ebd.

chung zu schützen, bedeutet in vielen Fällen, erst gar keine Daten zu erzeugen, was bei mir bei der Benutzung solcher Dienste ein nahezu körperliches Unwohlsein erzeugt. Der Selbstversuch ist also, vor allem zu Beginn, zunächst trotz aller Neugier auch mit Anstrengungen verbunden gewesen, und ich erzeugte anfangs etwas widerwillig Daten für die App. Im Folgenden werden Ausschnitte aus meinen Aufzeichnungen zu lesen sein, ergänzt um kleinere Ausführungen und weiterführende Gedanken zu meinen Erfahrungen. Obwohl das Experiment sechs Wochen andauerte, sammelte ich die meisten Eindrücke in den ersten zwei Wochen, da das System in dieser Zeit noch neu war und ich noch keine routinierte Umgangsweise mit ihm gefunden hatte.

### **1. Tag**

Das *UP*-Armband ist in stromlinienförmig-eleganter C-Form designt und besteht auf den ersten Blick hauptsächlich aus hellblauem Gummi, das sich zum Anziehen etwas aufbiegen lässt. Vom Gummi eingeschlossen sind (abgesehen von diversen Chips) ein Bewegungssensor der Firma *MotionX*, eine Batterie und ein kleines Vibrationselement für die Alarmer.<sup>5</sup> An einem Ende des Armbandes befindet sich ein vierpoliger Miniklinkenstecker, über den das Armband mit einem mobilen Endgerät verbunden werden kann. Am anderen Ende sind ein Button angebracht sowie zwei LEDs eingelassen. Mit diesem rudimentären Interface können User\_innen zwischen Tag- und Nachtmodus wechseln und Alarmer bestätigen, jede weitere Interaktion geschieht über die App.

Die Installation der App und damit auch die Inbetriebnahme des Armbands gestaltete sich durch Probleme bei der Synchronisation schwieriger als erwartet. Nach einigen missglückten Versuchen mit meinem Smartphone gelang es mir dann, das komplette *UP*-System mit meinem Tablet (Android 4.0.4) in Betrieb zu nehmen. Die Installation der App kostete mich einige Überwindung, da ich ihr, neben Lese- und Schreibrechten für die SD-Karte

<sup>5</sup> Für eine detaillierte Liste der technischen Bestandteile siehe <http://jawbone.com/store/buy/up> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015). Für einen etwas unkonventionelleren Blick auf die technischen Details siehe EEVblog #412 - Jawbone UP Pedometer Teardown, <https://www.youtube.com/watch?v=sRjHAGsl6ws> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

Zugriff auf Standortdaten, bestehende Netzwerkverbindungen (Internet und Bluetooth) und Kontaktdaten, Kamera und Mikrofon, Informationen über ein- und ausgehende Anrufe, andere mit dem Tablet verbundene Dienste, sowie meine Google-Servicekonfiguration und Identität erteilen musste. Mein anfänglicher Unmut darüber, einer App so viele Berechtigungen einzuräumen und darüber hinaus nun sechs Wochen lang ständig ein Tablet mit mir herumtragen zu müssen, wich bald der Erkenntnis, dass durch die Nutzung der App auf dem Tablet weder Anrufprotokolle noch Kontaktdaten für diese einlesbar waren. Darüber hinaus kann das Tablet nur über WLAN mit dem Internet verbunden werden, und da die App offline nicht verwendet werden kann, und so beispielsweise die Registrierung einer Mahlzeit in einem Restaurant damit nicht möglich ist, wurden so fast ausschließlich die Standortdaten meiner Wohnung und der Ruhr-Uni Bochum registriert. Die von Jens-Martin Loebel beschriebene „heikle Verquickung von Identität, Person und Mobiltelefon, welches als ‚persönlicher Begleiter‘ immer dabei ist“<sup>6</sup> wurde so zumindest teilweise informationell eingeschränkt, der Ausschnitt meiner digitalen Repräsentation verkleinert.

Zur vollständigen Einrichtung des *UP*-Systems sind Angaben über Geschlecht<sup>7</sup>, Größe, Gewicht und Geburtsdatum nötig. Es folgen Angaben über die eigenen Schlaf- und Bewegungsziele, wobei die Empfehlungen der App 10.000 Schritte und acht Stunden Schlaf pro Tag lauten. Da ich kein Gefühl für die Schrittzahl im Verhältnis zu meinem gehenden Körper hatte, habe ich es bei diesen Empfehlungen belassen. Als nächstes folgt die Frage, ob das Startgewicht gehalten, vermehrt oder verringert werden soll. Ich stellte die App auf „Abnehmen“, da ich hier im Vergleich zu den anderen Optionen die meisten Kommentare und Hinweise erwartete. Anschließend musste das Armband zum Datenabgleich über den Kopfhörerausgang angeschlossen werden. „Personalisierung... zu 100% abgeschlossen.“

<sup>6</sup> Jens-Martin Loebel: Privacy is dead. Ein Fünf-Jahres-Selbstversuch der bewussten Ortsbestimmung mittels GPS. In: Hannelore Bubltz, Irina Kaldrack, Theo Röhle, Mirna Zeman (Hrsg.): *Automatismen-Selbsttechnologien*. München 2013, S. 143–163, hier S. 149.

<sup>7</sup> Die Auswahl beschränkt sich zwar auf die Optionen Mann oder Frau, alle Angaben (mit Ausnahme des Startgewichts) können allerdings im Nachhinein verändert werden.

### Exkurs: Personalisierung

Personalisierung ist heute ein nahezu allgegenwärtiges Konzept: Mit Apps der Kategorie „Personalisierung“ des *Google Play Store* lässt sich das Aussehen der grafischen Benutzeroberfläche eines Android-Smartphones verändern, und wer ein Konto beim Onlineversandhandel *Amazon* besitzt, bekommt personalisierte Kaufempfehlungen ausgegeben. In beiden dieser Beispiele wird ein Dienst an seine Nutzer\_innen angepasst, doch die Anpassungen unterscheiden sich in Ebene und Funktionsweise. Das Informatiklexikon der Gesellschaft für Informatik unterscheidet daher unter dem Lemma „Personalisierung“ zwischen *adaptierbarer* und *adaptiver* Software.<sup>8</sup> Doch was Personalisierung genau ist, wird durch den Blick in ein zweites Informatiklexikon wieder verunklart, in dem Personalisierung nicht vorkommt, das gleiche Phänomen jedoch unter dem Begriff „Customizing“ erläutert wird (der wiederum im Informatiklexikon der GI nicht vorkommt).<sup>9</sup> Um die beiden Begriffe zu klären und ihre trennscharfe Verwendung zu ermöglichen, möchte ich in Anlehnung an die zu Unrecht wenig beachtete Präsentation „Personalization vs. Customization. User experience studies – A case study“ von Vinay Mohanty und Devesh Jagatram die Verwendung des Begriffs *Personalisierung* (*personalization*) in Abgrenzung zu *Customizing* (*customization*) stark machen. Dabei bezeichnet *Customizing* das (zumeist optische) Anpassen eines seriellen Produkts an die eigenen Bedürfnisse oder den eigenen Geschmack mit Mitteln, die das Produkt selbst zu genau diesem Zweck zur Verfügung stellt, durch eine explizite Handlung seitens der Nutzer\_innen. Mohanty und Jagatram definieren das Prinzip von *Customization* als „you are what you say you are“<sup>10</sup>. *Personalisierung* in Abgrenzung zu *Customizing* lässt sich mit Sarabjot Singh Anand und Bamshad Mobasher als „provid[ing] users with what they want or need without requiring them to ask for it expli-

<sup>8</sup> Vgl. François Bry: Personalisierung. In: *Informatiklexikon der Gesellschaft für Informatik*. [https://www.gi.de/service/informatiklexikon/detailansicht/article/personalisierung.html?tx\\_ttnews\[title\]=Personalisierung](https://www.gi.de/service/informatiklexikon/detailansicht/article/personalisierung.html?tx_ttnews[title]=Personalisierung) (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

<sup>9</sup> Vgl. Peter Fischer, Peter Hofer: Customizing. In: dies., *Lexikon der Informatik*. Berlin 2010, S. 198.

<sup>10</sup> Vinay Mohanty, Devesh Jagatram: *Personalization vs. Customization. User experience issues – A case study*. <http://de.slideshare.net/djagatram/personalization-vs-customization-comparative-study-presentation> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

citly“<sup>11</sup> definieren. Diese Anpassung eines Dienstes an die Nutzer\_innen geschieht auf Contentebene und ohne dass sie manuell durch die Nutzer\_innen vorgenommen werden muss. Damit dies funktionieren kann, müssen die Bewegungsdaten aller Nutzer\_innen gesammelt und beispielsweise mittels *Web Usage Mining*<sup>12</sup> ausgewertet werden. Dieser Prozess besteht grob aus folgenden Stationen: „data collection, pre-processing, pattern discovery and evaluation, in an off-line mode, and finally the deployment of the knowledge in real-time to mediate between the user and the Web.“<sup>13</sup>

Die Tipps des *Smart Coach* der *UP*-App werden laut der App selbst aus „einem Mix aus deinen Daten und den neuesten Erkenntnissen der Gesundheitsforschung“<sup>14</sup>, sowie natürlich auch den bereits vorhandenen Datensätzen anderer User\_innen errechnet. Da die meisten Daten in diesem System sensoruell aufgezeichnete Bewegungsdaten sind und das Verhalten, so scheint es, unmittelbar in Daten übersetzt wird, ohne dass eine spezifische Äußerung seitens der User\_innen notwendig wäre oder etwas verändern könnte<sup>15</sup>, ließe sich damit, Mohanty und Jagatram folgend, das Prinzip der Personalisierung als „you are what you do“ zusammenfassen.<sup>16</sup> Dies macht es notwendig, permanent Daten zu erzeugen und alle Bewegungen der Nutzer\_innen aufzuzeichnen. Personalisierung kann durch diesen Sachzwang ihrer Funktionalität und der scheinbaren Unmittelbarkeit ihrer Datenerzeugung als eine Überwachungstechnologie begriffen werden.

<sup>11</sup> Sarabjot Singh Anand, Bamshad Mobasher: Intelligent Techniques for Web Personalization. In: dies. (Hrsg.): *Intelligent Techniques for Web Personalization. IJCAI 2003 Workshop, ITWP 2003, Acapulco, Mexico, August 11, 2003, Revised Selected Papers*. Berlin 2005, S. 1–43, hier S. 2.

<sup>12</sup> Vgl. Bry, Personalisierung.

<sup>13</sup> Anand, Mobasher, *Intelligent Techniques for Web Personalization*, S. 2.

<sup>14</sup> *UP* (Version 4.0.3, 2015, Jawbone, Android).

<sup>15</sup> Widerständigkeit ist hier natürlich denkbar, sowohl in einer nicht vorgesehenen Verwendungsweise des Systems wie auch in seinen technischen Bedingungen und Funktionsschwächen.

<sup>16</sup> Vgl. Mohanty, Jagatram, *Personalization vs. Customization*.

## 2. Tag

Am heutigen Abend konnte ich zum ersten Mal nach einem ganzen Tag meine Bewegungsdaten einlesen. Sind die Daten vom Armband an die App übertragen, aktualisiert die App die Visualisierung der Daten und man kann dabei zusehen, wie die beiden Balken, die Schlaf und gelaufene Schritte darstellen, in die Höhe schnellen. Parallel zu dieser

Animation zählen die Prozentzahlen der Balken mit, wie viel Prozent des Tagesziels erreicht wurden. Zufriedenheit und Stolz ob der erbrachten ‚Leistungen‘ stellten sich ein. Das Schrittziel hatte ich sogar mit 106% übererfüllt und der Balken war nicht mehr nur mit oranger Farbe gefüllt, sondern zeigte hell- und dunkelorange Streifen, die im *Starburst*-Effekt rotierten. Hier wirkt das Interface recht unsubtil an der Gamification<sup>17</sup> meines Tagesablaufs mit: Die hochzählenden Prozentzahlen und animierten Balken, bekannt von Fortschritts- oder Ladebalken längerer Vorgänge am Computer oder aus Videospiele, sind ein simples



Abbildung 2: Schrittziel übererfüllt

Signifikationssystem: Am Ende des Balkens liegt das angestrebte Ziel, der (eigene) Erfolg. Der Vorgang des Hochzählens spiegelt die eigene Arbeit an den über den Tag hinweg erbrachten Zielen in der App, statt sie durch eine einfache Ergebnispräsentation unsichtbar zu machen. Diese Animation wird wiederholt, wenn man sich einen vergangenen Tag erneut anschaut.

## 3. Tag

Das Armband sorgte für Gesprächsstoff. Freund\_innen, denen es bisher noch nicht aufgefallen war, bemerkten es spätestens beim Einpflegen des gemeinsamen Essens in die App. Die Reaktionen auf meinen Versuch reichten von Ungläubigkeit ob der Tatsache, dass ich mich freiwillig „derart aus-

<sup>17</sup> Gamification bezeichnet die Integration von Elementen aus Videospiele in Anwendungen, die keine Spiele sind, zugunsten einer verbesserten Erfahrung und Einbindung der User\_innen. Vgl. Sebastian Deterding, Miguel Sicart, Lennart Nacke, Kenton O'Hara, Dan Dixon: Gamification. Using Game Design Elements in Non-Gaming Contexts. In: *CHI 2011 Workshop Gamification: Using Game Design Elements in Non-Game Contexts*, <http://gamification-research.org/wp-content/uploads/2011/04/01-Deterding-Sicart-Nacke-Ohara-Dixon.pdf> (zuletzt eingesehen am 27.02.2015).

spionieren“ lasse, bis hin zu Freude darüber, ein solches Experiment nun nicht mehr selbst machen zu müssen. In den Gesprächen wurde ich stets auf das Thema *Quantified Self* angesprochen und das Armband dieser Bewegung zugerechnet. Bei genauerer Betrachtung ist diese Zuordnung jedoch nicht mehr so selbstverständlich. Viel eher stellt sich das Gefühl ein, *Jawbone* habe ein Interesse daran, die Fitnessarmbänder durch die Vermarktung als „Lifestyle-Armband“<sup>18</sup> von der *Quantified Self*-Bewegung abzugrenzen, die von Viktor Mayer-Schönberger und Kenneth Cukier als „a disparate group of fitness aficionados, medical maniacs, and tech junkies who measure every element of their bodies and lives in order to live better – or at least, to learn new things they couldn't have known in an enumerated way before“<sup>19</sup> beschrieben wird. Damit das *UP* auch für diejenigen ansprechend ist, die keine *fitness aficionados*, *medical maniacs* oder *tech junkies* sind, evozieren Ästhetik und Funktionsweise des Armbands und der App wie auch Stil und Inhalte der Werbung (beispielsweise der eingangs beschriebene Werbespot) Assoziationen zu *Apple*-Produkten. Das Unternehmen *gravis*, eine der Verkaufsstellen der Fitnessarmbänder, das sich selbst als „Marktführer für digitale Lifestyle-Produkte aus der Apple Welt“<sup>20</sup> charakterisiert, schreibt weiter: „Neben Apple führen wir auch andere renommierte Marken, die die Produktpalette von Apple ergänzen und unser Angebot an digitalem Lifestyle perfekt abrunden.“<sup>21</sup> Auch die Produktbeschreibung auf der *Jawbone*-Webseite, „Personalize your path by connecting to your favorite apps and hardware“<sup>22</sup> knüpft an *Apples* Versprechen einer „seamless integration“<sup>23</sup> aller Komponenten an und trennt das *UP*-Armband damit von den un-

<sup>18</sup> Gravis, *Jawbone UP*.

<sup>19</sup> Viktor Mayer-Schönberger, Kenneth Cukier: *Big Data. A Revolution That Will Transform How We Live, Work and Think*. London 2013, S. 94–95.

<sup>20</sup> Gravis, *Unternehmen*, <http://www.gravis.de/unternehmen> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

<sup>21</sup> Ebd.

<sup>22</sup> *Jawbone*, *Jawbone UP*, <https://jawbone.com/up> (zuletzt eingesehen am 01.02.2015).

<sup>23</sup> Tippt man auf der *Apple*-Webseite „seamless integration“ in die Suchmaske ein, erhält man 138 Treffer zu Produkten aller Art. Vgl. <http://www.apple.com/search/?q=seamless%20integration> (zuletzt eingesehen am 27.02.2015).

ordentlichen losen Drähten, wirren Codezeilen und Störungen der *Quantified Self*-Bewegung.

### 6. Tag

Fotografieren Sie Ihr Essen, scannen Sie einen Barcode oder durchsuchen Sie die Inhaltsstoff-Datenbank und die UP-Bildergalerie, um Ihre Mahlzeiten genauestens aufzuzeichnen.<sup>24</sup>

Als ich heute mein Essen protokollieren wollte, konnte ich dieses nicht in der Datenbank finden. Auch das Scannen des Barcodes half nicht weiter. Für solche Fällen gibt es die Möglichkeit, neue Lebensmittel zur Datenbank hinzuzufügen. Nach sorgfältiger Übertragung aller auf der Verpackung angegebenen Nährwerte in die App konnte der Vorgang nicht beendet werden, da es keine Schaltfläche zum Speichern gab. Auch die Eingabe mittels Tastatur zu beenden führte nicht dazu, dass die App das neue Lebensmittel speicherte. Und während ich mich vor ein paar Tagen noch gefreut hätte, der Überwachung zu entgehen, mein Profil zu veruneindeutigen, konnte es mir nun nicht genau genug sein. Meine anfängliche Zurückhaltung gegenüber der App war Enttäuschung und Frustration darüber gewichen, mein Essen nicht „genauestens“ protokollieren zu können. Nun würden die Kalorien und Nährstoffe, die ich an diesem Tag zu mir genommen hatte, nicht stimmen, was die Tipps des *Smart Coach* beeinflussen würde, der nun gar nicht mitbekommen hatte, dass ich versuchte, meine Essgewohnheiten zu optimieren. Zu Beginn meines Experiments hatte ich nicht für möglich gehalten, dass ich eine so emotionale Beziehung zu dem *UP*-System entwickeln würde. Wie ist das passiert?

### **Exkurs: Die Sorge um sich, oder: „Der Weg in ein aktives und gesundes Leben beginnt hier“<sup>25</sup>**

Michel Foucault bezeichnet Technologien des Selbst in seinem gleichnamigen Aufsatz als eine Form, „in unserer Kultur Wissen über sich selbst [zu] erwerben“<sup>26</sup>. Technologien des Selbst sind es, so schreibt er,

<sup>24</sup> Gravis, Jawbone UP.

<sup>25</sup> Jawbone, Jawbone UP.

<sup>26</sup> Michel Foucault: Technologien des Selbst. In: Luther H. Martin (Hrsg.): *Technologien des Selbst*. Frankfurt a.M. 1993, S. 24–62, hier S. 26.

die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, daß er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.<sup>27</sup>

Wie genau sich diese Technologien manifestieren, und welche Gewichtung die ihr zugehörigen Maximen „Erkenne dich selbst“ und „Man achte auf sich selbst“<sup>28</sup> erfahren, ist, wie Foucault aufzeigt, historisch verschieden. Doch Sorge um sich selbst ist stets „nicht nur eine Maxime, sie ist zugleich ständig geübte Praxis“<sup>29</sup>, und heißt, „äußerste Sorgfalt auf seine Begabungen und seine Gesundheit [zu] verwenden. Es ist reales Handeln und nicht nur ein Habitus.“<sup>30</sup> Das *UP*-System lässt sich nach dieser Definition als ausgelagerte, automatisierte Sorge um sich selbst betrachten, es ist ein Hilfsmittel, um an sich zu arbeiten, wobei hier die Arbeit an der Seele als untergeordnetes Ergebnis der Arbeit am eigenen Körper erscheint. Für das *UP*-System ließe sich sogar sagen: Es ist das Durchbrechen des Habitus, das Sich-Bewusstwerden über eigene Automatismen, die im Hinblick auf die eigene Optimierung zuerst erkannt und anschließend verändert oder ganz abgeschafft werden müssen. Damit dies gelingt, müssen alle Handlungen protokolliert werden. Dies galt bereits in der Antike:

Zu den wichtigsten Praktiken der Sorge um sich selbst gehörte es, daß man Aufzeichnungen über sich selbst machte, in der Absicht, sie später wieder einmal zu lesen; daß man Abhandlungen und Briefe an Freunde schickte, die ihnen helfen sollten; daß man Tagebuch führte, um die Wahrheiten, deren man bedurfte, für sich selbst reaktivieren zu können.<sup>31</sup>

Vor diesem Hintergrund lässt sich die *UP*-App als ein Tagebuch nach Logik des „you are what you do“ imaginieren, das ein Freund, in diesem Falle der *Smart Coach*, liest und mit dem er in einen Briefwechsel tritt. Der *Smart*

<sup>27</sup> Ebd., S. 26.

<sup>28</sup> Vgl. ebd., S. 28.

<sup>29</sup> Ebd., S. 30.

<sup>30</sup> Ebd., S. 34.

<sup>31</sup> Ebd., S. 37.

*Coach* wird auf der Jawbone-Webseite als „Fitnesspartner“<sup>32</sup> eingeführt, als „dein cleverer Begleiter, mit dem du jeden Tag mindestens eine gesunde Entscheidung treffen wirst.“<sup>33</sup> Diese Konstellation wie auch die Möglichkeit, die *UP*-Accounts untereinander zu verknüpfen und sich gegenseitig zu motivieren und herauszufordern, lässt sich als Fortsetzung davon, „jedem Mitglied der Gruppe bei der gemeinsamen Suche nach dem Heil [zu] helfen“<sup>34</sup>, denken. Dies kontextualisiert sowohl die Nutzung personalisierter Dienste wie auch Personalisierung selbst als Technologie des Selbst, konkreter: als Methoden der Sorge um sich.

## 20. Tag

Bereits am sechsten Tag des Experiments wurde mir eine Meldung des *Smart Coach* angezeigt, die mich darauf hinwies, wirklich jedes Mal, wenn ich schlafen gehe, den Schlafmodus direkt zu aktivieren. Heute, nach mehreren Tagen mit mehr als acht Stunden Schlaf zeigte die App folgenden Tipp an:

Nachmittägliches Schwindeln

Am Morgen ist man ehrlicher, meint Harvard. Bei der Überprüfung von Schummeleien und Lügen wurde aufgezeigt, dass am Nachmittag tendenziell mehr geschummelt wird. Deine Moralität mag zwar vielleicht nachlassen, aber Schlaf kann das wieder wettmachen. Sieh zu, dass du genug Schlaf bekommst.

Auch im weiteren Verlauf meines Experiments wurden mir öfter Meldungen angezeigt, die mich mit passiv-aggressiver Freundlichkeit<sup>35</sup> dazu ermahnen wollten, nicht zu schummeln. Möglicherweise entstehen diese Meldungen, da ich recht unregelmäßig schlafe und esse, und Nächte mit nur ca. drei Stunden Schlaf oder Tage mit nur einer Mahlzeit keine Seltenheit sind. Ein solches Schlaf- und Essverhalten scheint nach Abgleich mit der Datenbank so unwahrscheinlich zu sein, dass mir nicht mehr Regelmäßigkeit empfohlen

<sup>32</sup> Jawbone, *Jawbone UP*.

<sup>33</sup> Ebd.

<sup>34</sup> Foucault, *Technologien des Selbst*, S. 30.

<sup>35</sup> Die App lobt nur, sie gibt niemals ein negatives Feedback, selbst, wenn man das genau Gegenteil von dem macht, was sie einem vorschlägt.

wird, sondern angenommen wird, dass ich keine wahrheitsgemäßen Angaben machte und versuchen wollte, „you are what you do“ zugunsten von „you are what you say you are“ zu unterlaufen. Dies kann, wie es wohl die erste Berechnung der App ergab, durch fehlerhafte Benutzung passieren, aber auch durch bewusste Manipulation der Datenerfassung, worauf die späteren Meldungen, in denen mir „Schummeleien“ unterstellt wurden, schließen lassen. Diese hörten erst auf, als ich eines Abends den Schlafmodus ca. zwei Stunden zu früh aktivierte, und mich mehr bewegte, als ich das im Schlaf getan hätte, woraufhin mir Tipps gegen Einschlafschwierigkeiten angezeigt wurden.

Dies zeigt, dass die App, der ich angstvoll unterstellt hatte, so viele Wahrheiten über mich zu wissen, doch nicht so viel weiß, wie ich angenommen hatte. Sie hat zwar meine Bewegungsdaten, aber diese sind immer nur ein Ausschnitt einer digitalen Repräsentation verschiedener Datenerfassungsmethoden und die Schlüsse, die aus ihnen gezogen werden können, sind nicht zwangsläufig richtig. Dies ist als Effekt der Privilegierung der Korrelation gegenüber der Kausalität bei der Datenverarbeitung mit *Big Data*-Methoden zu betrachten.<sup>36</sup>

Correlations let us analyze a phenomenon not by shedding light on its inner workings but by identifying a useful proxy for it. Of course, even strong correlations are never perfect. [...] With correlations, there is no certainty, only probability.<sup>37</sup>

#### „Constant ethical paradoxes“

James Barker und Graham Sewell stellen in ihrem Aufsatz „Neither good, nor bad, but dangerous: surveillance as an ethical paradox“ fest: „Surveillance presents us with constant ethical paradoxes ... Surveillance is useful but harmful; welcome but offensive; a necessary evil but an evil necessity.“<sup>38</sup>

<sup>36</sup> Vgl. Mayer-Schönberger, Cukier, *Big Data*, S. 50–72.

<sup>37</sup> Ebd., S. 53.

<sup>38</sup> Graham Sewell, James R. Barker: Neither good, nor bad, but dangerous: surveillance as an ethical paradox. In: Sean P. Hier, Josh Greenberg (Hrsg.): *The Surveillance Studies Reader*. Maidenhead 2007, S. 354–367, hier S. 354.

Auch wenn die Notwendigkeit von Überwachung kritikwürdig ist, habe ich doch in meinem Experiment erfahren, was es heißen kann, sich genussvoll im Spannungsfeld einer als „useful but harmful, welcome but offensive“ beschriebenen Überwachung zu bewegen. Diese Ambivalenz von Überwachung resultiert aus ihrer Einbettung in verschiedene Kontexte: Mein Versuch hat mich in ein Spiel mit dem *UP*-System und seinem *Smart Coach* verwickelt, an dem ich – entgegen meiner Vorannahmen und trotz einiger falscher Schlussfolgerungen der App – großen Spaß hatte und in dem ich es als unproblematisch, ja sogar wünschenswert empfand, große Datenmengen über meine Gewohnheiten zu erzeugen, die zur Steigerung meines Wohlergehens in der App aufbereitet wurden. Nach einiger Zeit erzeugte die mit meinen Daten angefüllte App, mein Körper-und-Gewohnheits-Tagebuch, ein Gefühl von Vertrautheit, was daran liegen mag, dass ich die Überwachung nicht nur selbst gewünscht hatte, sondern auch ihr Ergebnis sofort über die App einsehen konnte. Doch was hier auf den ersten Blick als dialogische Struktur erscheint, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung doch als asymmetrisches Verhältnis: Dem guten Gefühl bei der Benutzung der App steht das durch das Interface der App verschleierte Wissen entgegen, dass die von mir erzeugten Daten den Status eines Rohstoffs haben damit stets in einem Verwertungszusammenhang stehen, in dem sie mit immer neueren Techniken auf neue Korrelationen hin ausgewertet werden können. Um das Funktionieren eines personalisierten Dienstes wie das *UP*-System zu ermöglichen, müssen möglichst viele Daten erzeugt werden, deren Versendung, Speicherung und Auswertung sich der eigenen Kontrolle entzieht, diese aber gleichzeitig beispielsweise für Geheimdienste verfügbar macht, da die Daten online und nicht direkt auf dem Gerät ausgewertet werden. Damit wird die scheinbar symmetrische *dialogische Überwachung* aus dem Gleichgewicht gebracht und um die asymmetrisch organisierte *stille Überwachung* ergänzt: Es werden mehr Daten erhoben als in der App aufbereitet werden (z.B. Verbindungsdaten, Häufigkeit und Dauer der App-Nutzung, Telefonstatistiken, etc.), was durch das Interface der App ausgeblendet wird. Personalisierung erscheint in diesem Zusammenhang als eine ambivalente Technik, die die Intersektion dialogischer Selbst-Technologien und stiller Überwachungstechnologien markiert. An dieser Intersektion verschränken sich die Begehrlichkeiten einer „better version of you“ und die Vertrautheit, mit der man sich in dem mit den eigenen Daten angefüllten Interface bewegt, mit den Konse-

quenzen und Implikationen umfassender stiller Überwachungs- und Verwertungszusammenhänge. Überwachung wird damit im Alltag als positiv und wünschenswert, wie auch angesichts der Überwachungsskandale als Bedrohung mit unklaren Konsequenzen kontextualisiert.

Diese Janusköpfigkeit muss in der Überwachungsdebatte mitbedacht werden: Forderungen nach einem grundsätzlichen Verbot von Überwachung erscheinen vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen als unangemessen reduktionistisch. Stattdessen möchte ich ein Ausprobieren vorschlagen, eine aktive Auseinandersetzung mit überwachenden Techniken, sich auf Spiele und Experimente einzulassen, um zu erfahren, was Überwachung (auch) sein kann, wie sie sich in den Alltag integriert und wie man selbst und das eigene Umfeld auf verschiedene Formen von Überwachung reagiert. Diese Erfahrungen bilden die „constant ethical paradoxes“, vor die Überwachung uns stellt, und müssen Grundlage für breite, öffentlich geführte Debatten und Zukunftsentwürfe sein, in denen wir formen, was Überwachung sein kann und auf welche Weisen sie stattfinden soll.

### Literatur

Apple: o.T., <http://www.apple.com/search/?q=seamless%20integration> (zuletzt eingesehen am 27.02.2015).

Bry, François: Personalisierung. In: *Informatiklexikon der Gesellschaft für Informatik*.  
[https://www.gi.de/service/informatiklexikon/detailansicht/article/personalisierung.html?tx\\_ttnews\[title\]=Personalisierung](https://www.gi.de/service/informatiklexikon/detailansicht/article/personalisierung.html?tx_ttnews[title]=Personalisierung) (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

Deterding, Sebastian, Miguel Sicart, Lennart Nacke, Kenton O'Hara, Dan Dixon: Gamification. Using Game Design Elements in Non-Gaming Contexts. In: *CHI 2011 Workshop Gamification: Using Game Design Elements in Non-Game Contexts*, <http://gamification-research.org/wp-content/uploads/2011/04/01-Deterding-Sicart-Nacke-Ohara-Dixon.pdf> (zuletzt eingesehen am 27.02.2015).

Fischer, Peter, Peter Hofer: Customizing. In: dies.: *Lexikon der Informatik*. Berlin 2010.

Foucault, Michel: Technologien des Selbst. In: Luther H. Martin (Hrsg.): *Technologien des Selbst*. Frankfurt a.M. 1993, S. 24–62.

Gravis: *Jawbone UP*, <http://www.gravis.de/Zubehoer/fuer-Apple-iPad/App-based-Zubehoer/Jawbone-UP-Lifestyle-Armband-Small-blau.html> (zuletzt eingesehen am 14.01.2015).

Gravis: *Unternehmen*, <http://www.gravis.de/unternehmen> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

Jawbone: *Jawbone UP*, <https://jawbone.com/up> (zuletzt eingesehen am 01.02.2015).

Jawbone: o. T., <http://jawbone.com/store/buy/up> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

Loebel, Jens-Martin: Privacy is dead. Ein Fünf-Jahres-Selbstversuch der bewussten Ortsbestimmung mittels GPS. In: Hannelore Bublitz, Irina Kaldrack, Theo Röhle, Mirna Zeman (Hrsg.): *Automatismen-Selbsttechnologien*. München 2013, S. 143–163.

Mayer-Schönberger, Viktor, Kenneth Cukier: *Big Data. A Revolution That Will Transform How We Live, Work and Think*. London 2013.

Mobasher, Bamshad, Sarabjot Singh Anand: Intelligent Techniques for Web Personalization. In: dies. (Hrsg.): *Intelligent Techniques for Web Personalization. IJCAI 2003 Workshop, ITWP 2003, Acapulco, Mexico, August 11, 2003, Revised Selected Papers*. Berlin 2005, S. 1–43.

Mohanty, Vinay, Devesh Jagatram: *Personalization vs. Customization. User experience issues – A case study*. <http://de.slideshare.net/djagatram/personalization-vs-customization-comparative-study-presentation> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

Sewell, Graham, James R. Barker: Neither good, nor bad, but dangerous: surveillance as an ethical paradox. In: Sean P. Hier, Josh Greenberg (Hrsg.): *The Surveillance Studies Reader*. Maidenhead 2007, S. 354–367.

## Filme

EEVblog: *EEVblog #412 - Jawbone UP Pedometer Teardown*, <https://www.youtube.com/watch?v=sRjHAGsl6ws> (zuletzt eingesehen am 20.02.2015).

Jawbone: *UP24 by Jawbone: Eat, Sleep and Move. Better.*, <https://www.youtube.com/watch?v=RRsFw38Qs1A> (zuletzt eingesehen am 15.02.2015).

## Software

*UP* (Version 4.0.3, 2015, Jawbone, Android).

## Abbildungen

Abb. 1: *Tipp des Smart Coach*. Videostill aus *Jawbone, UP24 by Jawbone: Eat, Sleep and Move. Better.*, <https://www.youtube.com/watch?v=RRsFw38Qs1A>, zuletzt eingesehen am 15.2.2015.

Abb. 2: *Schrittziel übererfüllt*. Abbildung der Autorin, Screenshot aus *UP* (Version 4.0.3, 2015, Jawbone, Android).

**Autorin**

Mary Shnayien, B.A. in Medien- und Theaterwissenschaft, derzeit Studium der Medienwissenschaft und Gender Studies im Master an der Ruhr-Universität Bochum.

Kontakt: [marie-luise.shnayien@rub.de](mailto:marie-luise.shnayien@rub.de)