

Digitale Selbstbearbeitung: Selbstfürsorge Apps als Vermittungsverhältnis zwischen Wissens- und Selbstverhältnissen

Birgit Bätz

Universität Innsbruck

Selbstfürsorgepraktiken sind in verschiedener Hinsicht ein wichtiger Bezugspunkt der Gegenwart, was sich nicht zuletzt auch in entsprechenden digitalen Anwendungen, insbesondere Apps, niederschlägt. Von angeleiteten Achtsamkeitsübungen und Meditationen über Mood Tracking bis hin zu digitalen Haustieren, die zu ‚gesunden Routinen‘ verhelfen sollen, gibt es eine breite Palette an Angeboten für potenzielle Nutzende. Eine zentrale Gemeinsamkeit all dieser Anwendungen ist dabei die Hinwendung zum eigenen Selbst in transformatorischer Absicht. Die digital angeleitete und unterstützte Wahrnehmung und Transformation von Emotionen, nicht zuletzt über konkrete (Körper)Praktiken, steht dabei im Zentrum (vgl. auch Pritz, 2024). Die Technologie fungiert als eine Art digitales Gegenüber und als eine Selbst-Technologie im foucaultschen wie im wörtlichen Sinn (vgl. Meister & Slunecko, 2021, S. 256 ff.). Über die Interaktion mit dem multimedialen und appellativen Interface einer solchen App interagieren Nutzende zugleich mit den darin eingeschriebenen Anrufungen in Hinblick auf erstrebenswerte Seins-Zustände. Um die Relationen zwischen Angebotsstrukturen und Adressierungen der Apps, den (Selbst)Praktiken von Nutzenden sowie der gesellschaftlichen Bedeutung derartiger Anwendungen näher in den Blick zu bekommen, schlägt dieser Beitrag vor, Selbstfürsorge-Apps als „Vermittungsverhältnis“ (Bosančić, 2022) zu begreifen. Apps als Vermittungsverhältnisse, d. h. aus einer subjektivierungstheoretischen Perspektive als Scharnier zwischen Wissens- und Selbstverhältnissen zu fassen (vgl. ebd., S. 65 ff.), ermöglicht es, die digital vermittelten Selbstbearbeitungspraktiken im Lichte gegenwärtiger Diskurse in den Fokus zu rücken.

Dieser Zugang denkt digitale Materialität und Subjektivierungsprozesse zusammen und rückt damit Fragen nach Selbstpraktiken und ihrem ‚Wozu‘ in den Mittelpunkt.

Im Rahmen des Konferenzbeitrags soll der skizzierte theoretische und konzeptionelle Zugriff auf dieses Phänomen sowie erste empirische Befunde vor- und zur Diskussion gestellt werden.

Literatur:

Bosančić, S. (2022). Von ‚starken‘ und ‚schwachen‘ Subjekten. Subjektivierungsforschung zwischen interpretativen und differenztheoretischen Perspektiven. In S. Bosančić, F. Brodersen, L. Pfahl, L. Schürmann, T. Spies & B. Traue (Hrsg.), Following the Subject. Grundlagen und Zugänge Empirischer Subjektivierungsforschung - Foundations and Approaches of Empirical Subjectivation Research (S. 45–72). Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Meister, M. & Slunecko, T. (2021). Digitale Dispositive psychischer Gesundheit. Eine Analyse der Resilienz-App ‚SuperBetter‘. ZQF – Zeitschrift für Qualitative Forschung, 22(2), 242–265. <https://doi.org/10.3224/zqf.v22i2.05>

Pritz, S. M. (2024). Gefühlstechniken. Wiesbaden: Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-45466-1>