

Humboldt-Universität zu Berlin
Kultur-, Sozial- und Bildungswissenschaftliche Fakultät
Institut für Kulturwissenschaft
Seminar: Einführung in die Körpergeschichte
Seminarleitung: Prof. Dr. Claudia Bruns
WiSe 2020/2021

Self-Tracking und Work-Life-Balance

Selbsttechniken unter neoliberaler Gouvernementalität

Eingereicht von:

Ivanka Schmidt



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Die neoliberale Gouvernamentalität	4
2.1 Gouvernamentalität	4
2.2 Neoliberalismus und Optimierungszwang	6
3. Selbstmanagement	8
3.1 Self-Tracking	8
3.2 Work-Life-Balance als Selbst- und Regierungstechnik	10
4. Schlussbetrachtung	13
5. Anhang	
5.1 Literaturverzeichnis	
5.2 Eigenständigkeitserklärung	

1. Einleitung

Der Wunsch nach einem glücklichen und erfolgreichen Leben – das ist etwas, was die Mehrheit der Menschen auf diesem Planeten gemeinsam haben. Während die Vorstellungen von einem glücklichen Leben sehr verschieden sein können und sich individuell in ihrer Detailliertheit unterscheiden, scheint es einige universale Regeln und Leitlinien zu geben, nach denen der Traum vom Erfolg Wirklichkeit werden kann. Unzählige Ratgeber philosophieren, dass es nur bestimmte Schritte bräuchte, damit der Lebenstraum wahr werden würde.

Anleitend dafür ist vor allem das Ziel der Selbstopтимierung, begleitet und motiviert von dem Wunsch nach Selbstverwirklichung und Individualität. Hierbei muss der Körper eingebettet in der neoliberalen Gesellschaft betrachtet und die daraus resultierenden Selbsttechniken thematisiert werden. Zu Beginn werden deshalb für die hier vorliegende Hausarbeit essenzielle theoretische Konzepte erläutert, wobei besonders auf einige machtanalytische Punkte des Philosophen Michel Foucault als auch auf seinen Begriff der Gouvernementalität eingegangen werden soll. Ebenso wird der im Neoliberalismus nicht wegzudenkende Optimierungszwang der Gesellschaft beleuchtet werden.

Als ein wichtiges Instrument der Selbstführung wird das Self-Tracking analysiert, welches in der Gesellschaft aktueller und präsenter ist als jemals zuvor. Zwar vermessen Menschen sich schon lange selbst, jedoch hat das Thema durch das beschleunigte Leben und den immer stressigeren Alltag enormen Antrieb bekommen, unterstützt von technologischen Innovationen. Fitness-Apps und sogenannte smart-wearables sind nicht mehr nur bei Leistungssportlern zu finden, sondern längst in der breiten westlichen Gesellschaft angekommen. Man sieht sie im Fernsehen, in den sozialen Medien und in eigens zum Vergleich und Austausch gegründeten Foren im Internet.

Als Teil dieser Vor- und Selbstsorgekultur ist auch das Phänomen Work-Life-Balance interessant zu betrachten, welches exemplarisch und unter Zuhilfenahme der Konzepte Foucaults sowohl als Folge dieser Prozesse, als auch als Begleiterscheinung der neoliberalistischen Gesellschaft als Art „Programm“ erkannt werden kann. Hierzu werden einige Punkte aus einem Ratgeber zum Thema Work-Life-Balance analysiert und im Kontext der Gouvernementalität untersucht. Warum finden diese Trends immer mehr Anklang? Um diese Frage kann es in dieser Arbeit nicht gehen. Die Frage, die am Ende erörtert werden soll, lautet viel eher: Können Mittel der Selbstsorge wie Self-Tracking und Work-Life-Balance als neoliberale Führungstechniken bewertet werden?

2. Die neoliberale Gouvernamentalität

Michel Foucaults gesamtes Konzept der Genealogie der Macht und seine umfassende Forschung zur Wirkung von Macht kann hier nicht im Detail wiedergegeben werden, deshalb werden nur einige zentrale Punkte in Bezug auf die Gouvernamentalität seiner Theorie des Machtbegriffs erläutert. Jedoch lässt sich noch anmerken, dass gerade der Begriff der Gouvernamentalität einige Lücken in seiner anfänglichen Machttheorie schließt, vor allem die Frage nach dem Subjekt und den Subjektivierungsprozessen.

Der Begriff der Macht ist bei Foucault zentral für all seine Analysen, dieser veränderte sich im Laufe seiner Arbeit immer wieder, wurde angepasst, ergänzt und erweitert. Macht wird von ihm nicht als etwas gesehen, was jemand besitzt – es geht viel eher um Machtbeziehungen, die sich in jeder Lebenslage zwischen allen Menschen etablieren und so zu einem Machtnetz spannen, man bewegt sich also immer innerhalb des Machtsystems.¹ Dieser Wandel von der Macht eines Souveräns zur „Mikrophysik der Macht“ wird im folgenden Unterkapitel näher beleuchtet.

Ein wichtiger Teil der Machtanalysen sind die Disziplinierungen und die Disziplinartechnologien, die sich vom 18. Jahrhundert an in Disziplinarinstitutionen wie dem Militär und der Schule etablieren. Diese sind einer der beiden Pole, die dazu beigetragen haben, dass sich „[...] die Macht zum Leben seit dem 17. Jahrhundert in zwei Hauptformen entwickelt [...] hat.“² Bei den Disziplinen geht es vor allem um die Dressur des Körpers, die Steigerung seiner Fähigkeiten und die Integration in die ökonomischen Kontrollsysteme.³ Der zweite Pol dreht sich um den Gattungskörper des Menschen, also um alle biologischen Prozesse, die die Gesundheit der Bevölkerung betreffend Grund dafür sind, mit Maßnahmen in das Leben einzugreifen – es geht um die regulierenden Kontrollen.

2.1 Gouvernamentalität

Der Begriff der Gouvernamentalität wurde von Michel Foucault in seinen Vorlesungen am Collège de France Ende der 1970er Jahre entwickelt. Es handelt sich um einen Neologismus aus den Begriffen Regieren (*gouverner*) und Denkweise (*mentalité*).

Foucault zeigt auf, wie vom Ende des 18. bis ins 19. Jahrhundert hinein die Justiz einen Wandel durchmacht.⁴ Die peinlichen, also auf den Körper gerichteten Strafen,

¹ Vgl. Foucault, Michel: *Sexualität und Wahrheit. Der Wille zum Wissen*. Frankfurt am Main 1977, S. 94f.

² Ebd., S. 134.

³ Vgl. Ebd., S. 134f.

⁴ Vgl. Foucault, Michel: *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt am Main 1976, S. 14f.

verschwinden aus der Öffentlichkeit. War es früher noch das Recht des Souveräns „[...] sterben zu machen oder leben zu lassen [...]“⁵, zeichnet sich die moderne Regierung dadurch aus, dass sie leben machen und sterben lassen kann⁶ – sie interveniert also an allen möglichen Stellen, welche die Bevölkerung betreffen wie gesundheitspolitische Maßnahmen, Bevölkerungszählung etc. So ist nach Foucault die Gouvernementalität in der Form der Repräsentation als „[...] ein diskursives Feld, innerhalb dessen die Ausübung der Macht ‘rationalisiert’ wird [...]“⁷ zu verstehen. Somit problematisiert die Regierung also innerhalb ihrer Rationalität Handlungsfelder, die mit der „[...] Erarbeitung von Begriffen und Konzepten [...] durch die Bereitstellung von Argumenten und Begründungen [...] einen politisch-epistemologischen Raum [...]“⁸ schaffen, durch den dann „[...] spezifische Formen der Intervention strukturiert [...]“⁹ werden. Die politische Rationalität ist demnach nicht neutral, „[...] sondern stellt selbst bereits eine intellektuelle Bearbeitung der Realität dar [...]“¹⁰.

Nach Foucault lässt sich eine Verschiebung und Entwicklung der Regierungskunst im Laufe der letzten Jahrhunderte feststellen, angefangen beim Disziplinarstaat des 18. Jahrhunderts über den Wohlfahrts- und Sozialstaat im 19. Jahrhundert bis zur Sicherheitsgesellschaft seit dem 20. Jahrhundert. Er analysiert anhand historischer Dokumente die Typen der Rationalität der Regierungen, also welche Praktiken sich in den jeweiligen Zeiten herausbilden.¹¹ Der Begriff der Gouvernementalität beschreibt die Staatsformierung und Subjektivierung in einem. Er analysiert die Machtverhältnisse sowohl in ihrer „Mikrophysik“ als auch auf der Makroebene (Bio-Politik), es geht also nicht um die Regierungsweise eines Souveräns, sondern um verschiedene Handlungsformen und Praxisfelder, die allesamt auf die Kontrolle und Leitung von Individuen zielen und sowohl Selbst- und Fremddregierung miteinbeziehen. „Regieren meint also nicht allein die Regierung eines Staates, sondern die Führung, Lenkung, Kontrolle, Erziehung, Leitung von Individuen, Kollektiven und sich selbst.“¹² Die Regierung wird als Vermittler zwischen Macht und Subjektivität betrachtet und die Verknüpfung von Herrschaftstechniken und Selbsttechniken, politischer Regierung und Selbstregierung soll offengelegt werden. „Über die Lenkung des Staates oder der Verwaltung hinaus meinte ‘Regierung’ auch Probleme der Selbstbeherrschung, der Leitung der Familie und der Kinder, der

⁵ Foucault, Michel: *In Verteidigung der Gesellschaft. Vorlesungen am Collège de France (1975-76)*. Frankfurt am Main 1999, S. 278.

⁶ Vgl. Ebd.

⁷ Lemke, Thomas: *Neoliberalismus, Staat und Selbsttechnologien. Ein kritischer Überblick über die governmentality studies*. In: *Politische Vierteljahresschrift*. 41. Jg. 2000, Heft 1, S. 31–47, hier: S. 32.

⁸ Ebd.

⁹ Ebd.

¹⁰ Ebd.

¹¹ Vgl. von Felden, Heide: *Identifikation, Anpassung, Widerstand. Rezeptionen von Appellen des Lebenslangen Lernens*. Wiesbaden 2020, S. 51.

¹² Ebd.

Steuerung des Haushalts, der Lenkung der Seele etc.“¹³ Am erfolgreichsten seien die Regierungstechnologien, die über persönliche Verhaltensweisen wirken.¹⁴

Die Individuen werden durch das Wissen und Vorgehensweisen, die in Institutionen, Schulen, Ämtern und Universitäten ein bestimmtes Menschenbild spiegeln, subjektiviert – die Menschen werden dazu geführt, Wahrheiten über sich selbst zu produzieren, wobei sie nie gelöst sind von der Produktion der Wahrheiten der Regierung und der Politik. So richten die Individuen ihr Selbstbild aus und positionieren sich in der Gesellschaft und folglich im Machtgefüge. Die Individuen können sich scheinbar frei entwickeln und entscheiden, diese Entscheidungen sind aber immer vorgeformt und beeinflusst von den jeweiligen Werten und „Wahrheiten“, die das Individuum im Laufe seiner Erziehung und seines weiteren Lebens verinnerlicht hat. Die Macht durchzieht den Körper und so wird dieser auch zum zentralen Zugriffsort von ihr.

Die an Foucault anknüpfenden governmentality studies verbinden eine Vielzahl von Disziplinen und ermöglichen es, Subjektivierung und Staatsformierung unter einer Perspektive zu untersuchen. Mit dieser Strategie könne die Vernetztheit von Programmen und Effekten aufgezeigt werden, die die Regierung und die Institutionen nutzen, um auf die Bevölkerung einzuwirken.¹⁵

2.2 Neoliberalismus und Optimierungszwang

Nach dem Soziologen Thomas Lemke qualifiziert sich die Perspektive der Gouvernamentalität besonders für Analysen in neoliberalistischen Gesellschaften.¹⁶

Die neoliberale Strategie besteht darin, die Verantwort[t]ung für gesellschaftliche Risiken wie Krankheit, Arbeitslosigkeit, Armut etc. und das (Über-)Leben in Gesellschaft in den Zuständigkeitsbereich von kollektiven und individuellen Subjekten (Individuen, Familien, Vereine etc.) zu übertragen und zu einem Problem der Selbstsorge zu transformieren. Das Spezifikum der neoliberalen Rationalität liegt in der anvisierten Kongruenz zwischen einem verantwortlichen-moralischen und einem rational-kalkulierenden Subjekt. Sie zielt auf die Konstruktion verantwortlicher Subjekte, deren moralische Qualität sich darüber bestimmt, dass sie die Kosten und Nutzen eines bestimmten Handelns in Abgrenzung zu möglichen Handlungsalternativen rational kalkulieren. Da die Wahl der Handlungsoptionen innerhalb der neoliberalen Rationalität als Ausdruck eines freien Willens auf der Basis einer selbstbestimmten Entscheidung erscheint,

¹³ Lemke 2000, S. 33.

¹⁴ Vgl. von Felden 2020, S. 53.

¹⁵ Ebd., S. 52.

¹⁶ Vgl. Lemke 2000, S. 37.

sind die Folgen des Handelns dem Subjekt allein zuzurechnen und von ihm selbst zu verantworten.¹⁷

Diese Rationalität der Regierung zeigt sich im wirtschaftlichen und privaten Bereich, als Schnittstelle funktioniert unter anderem der Arbeitsmarkt. Die Menschen stehen zwar nicht direkt im Wettbewerb miteinander, aber durch die freie Entscheidungsmöglichkeit der Berufswahl wird suggeriert: um dieses bestimmte Ziel zu erreichen, muss man sich gegen eine undefinierbare Zahl an Mitbewerber*innen durchsetzen. Die Folge daraus ist, dass das Individuum sich selbst möglichst maximal zu optimieren versucht, egal ob durch Noten in der Schule, einen gesund anmutenden Körper und Geist oder durch einen lückenlosen Lebenslauf. Die Liste an Kriterien, an denen sich das Individuum messen kann, ist lang – nahezu jeder Bereich des Lebens kann bewertet werden. Es wird suggeriert, dass man, um erfolgreich zu sein, den größtmöglichen Nutzen aus sich selbst herausholen muss. Der Mensch wird also dazu angehalten, rationale Entscheidungen zu treffen und mit den zur Verfügung stehenden Ressourcen zu haushalten – er investiert in sich selbst als Humankapital.¹⁸ Das Individuum wird zum Unternehmer seiner selbst, von Foucault auch Homo Oeconomicus genannt. „Das Subjekt als autonome Entscheidungsinstanz ist die ideale Figur für ein auf individuelle Leistung und selbstverantwortliche Entscheidungskompetenz setzendes Wirtschaftssystem.“¹⁹ Somit werden, wie Lemke schon erklärte, Armut, Arbeitslosigkeit oder schlechte Arbeits- und Lebensbedingungen in den Verantwortungsbereich der Menschen selbst gelegt. Hier kommt das Menschenbild der modernen liberalen Rationalität in Bezug auf die (Lohn-) Arbeit zutage: wenn Menschen nicht erfolgreich sind oder gar keine Arbeit bekommen, ist es die Schuld der Einzelnen, weil sie sich nicht genug angestrengt, also eine ungenügende Leistung erbracht hätten. So lässt sich auch die Stigmatisierung von Arbeitslosen verstehen: um als gleichwertiger Teil der Gesellschaft zu gelten, soll man sich einbringen und in Form von Arbeit und auch Steuern etwas leisten. Dabei ist „[...] die Gefahr bzw. die permanente Bedrohung durch 'Unfreiheit' (Arbeitslosigkeit, sozialer Abstieg, etc.) existenzielle Voraussetzung und elementarer Bestandteil liberaler Freiheit.“²⁰

¹⁷ Lemke 2000, S. 38.

¹⁸ Vgl. Lemke, Thomas: „Die Ungleichheit ist für alle gleich“ – Michel Foucaults Analyse der neoliberalen Gouvernementalität. In: 1999. *Zeitschrift für Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts*. 16. Jg. 2001, Heft 2, S. 99-115, hier: S. 110f.

¹⁹ Schnabel, Manfred: *Macht und Subjektivierung. Eine Diskursanalyse am Beispiel der Demenzdebatte*. Wiesbaden 2018, S. 42.

²⁰ Lemke, Thomas: *Dispositive der Unsicherheit im Neoliberalismus*. In: *Widerspruch: Beiträge zu sozialistischer Politik*. 24. Jg. 2004, Heft 46, S. 89-98, hier: S. 91.

3. Selbstmanagement

Im Zuge der Moderne wird es für die Individuen immer wichtiger, ihr Leben möglichst effizient zu gestalten, um sowohl konkurrenzfähig zu bleiben als auch genug Geld zu verdienen, um sich zu erhalten und das Leben so auszurichten, wie es ihnen gefällt. Wie schon angedeutet wird nach und nach jeder Lebensbereich ökonomisiert und rationalisiert. Unter dem Begriff Selbstmanagement kann man Techniken zur Organisation des eigenen Lebens fassen, die dabei helfen sollen, die eigene Zeit zu nutzen und zu kontrollieren, um so einen positiven Effekt zu erhalten. Sich selbst analysieren, Aufgaben herausarbeiten, den Alltag planen und Zielsetzungen erreichen und kontrollieren sind nur einige Punkte, die beim Begriff Selbstmanagement hineinspielen. Als ein Hilfsmittel für gelungenes Selbstmanagement soll das Self-Tracking näher beleuchtet werden, um dann die Verbindung zur Arbeitswelt über Work-Life-Balance als Anleitung zu einem erfolgreichem Selbstmanagement unter dem Aspekt der Ökonomisierung zu betrachten.

3.1 Self-Tracking

Die Menschen haben sich schon lange selbst beobachtet und ihre Erkenntnisse niedergeschrieben: egal ob Tagebücher, in denen der Ablauf des Tages dokumentiert und jede körperliche Befindlichkeit festgehalten wird oder andere Tabellen und Listen, die geführt, ausgefüllt und eventuell bewertet werden. In dieser Hausarbeit bedeutet Self-Tracking „[...] die Erhebung, Sammlung, Zusammenführung und Auswertung von Daten über alle [...] Merkmale und Funktionen des eigenen Körpers [...]“²¹ durch smart-wearables oder andere technische Anwendungen wie Apps auf dem Smartphone. Dabei wird nach Prof. Dr. Stefanie Duttweiler und dem Soziologen Jan-Hendrik Passoth zwischen „active“ und „passive tracking“ differenziert, die sich, wie der Name schon sagt, darin unterscheiden, dass beim active tracking die Nutzenden selbst Eingaben machen müssen wie Bilder, Daten oder Texte – beim passive tracking dagegen werden Daten wie Herzschlag, Schlafrythmus und weitere Körperfunktionen ohne eine nötige Eingabe aufgezeichnet – das geläufigste Gadget dafür wäre die (Fitness-) Armbanduhr.²² Bei der Nutzung von solchen smart-wearables zielen die Nutzenden auf einen Erkenntnisgewinn, um sich so besser zu verstehen, zu ernähren, zu bewegen und zu erholen.

Technische Geräte und „smart wearables“ versprechen den Nutzenden, durch die aufgezeichneten und gesammelten Daten Licht ins Dunkel zu bringen und Erkenntnisse aus

²¹ Duttweiler, Stefanie/ Passoth, Jan-Hendrik: *Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* In: Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld 2016, S. 9-42, hier: S. 9.

²² Vgl. Ebd., S. 12f.

den Zahlen zu gewinnen. Dazu benötigt es eine festgelegte Tabelle, die sich an den diskursiv festgelegten Normen orientiert und somit klassifiziert, was als gesund und „normal“, also als Durchschnitt gilt. Die modernisierte Gesellschaft zeichnet sich durch die „[...] Orientierung an statistischen Normalmaßen [...]“²³ aus. Durch das Messen des Herzschlags, der Kalorienzufuhr oder des Gewichts versprechen sich die Menschen ein besser geordnetes und effizienteres Leben – was untrennbar ist vom Phänomen der Work-Life-Balance, denn die Erkenntnisse sollen Aufschluss darüber bringen, wann man am konzentriertesten, ausgeschlafenen ist, was dazu nötig ist, welche Nährstoffe es braucht, kurzum: um optimal für den Alltag und vor allem auch für die Arbeit gerüstet zu sein.

Aus gouvernementalitätstheoretischer Perspektive lassen sich leicht Subjektivierungsprozesse erkennen: die Menschen werden dazu angehalten, sich zu bewegen, Sport zu treiben, sich gesund zu ernähren und einen „Ausgleich“ zur Arbeit zu finden. Auch Foucaults Thesen zur Disziplinargesellschaft heben die Rolle des Sports als soziale Struktur hervor,²⁴ die nicht mehr nur dazu da ist, den Körper zu disziplinieren, sondern in der heutigen Fitnesskultur dazu beiträgt, eine „[...] gesundheitsorientierte[n] und vor allem ästhetisch motivierte[n] Arbeit am eigenen Körper [...]“²⁵ zu fördern. Dies hebt den Körper als „Objekt der Selbstoptimierung“²⁶ hervor, den es ständig zu erhalten und zu verbessern gilt. Die Sicht auf das Denken über den Körper war schon immer kulturellen Veränderungen unterworfen, aber gerade heutzutage gilt er mit all dem Wissen, was über unsere Körper verfügbar ist, als gestaltbare Instanz.²⁷ So wird auch das Leben als frei gestaltbar angesehen, ganz nach dem Motto „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“

Der Körper und seine Leistungen werden durch die ständige Vermessung quantifiziert – die Zahlen machen etwas sichtbar, was vorher nicht sichtbar war. Was das für den Menschen bedeuten kann, der diese Geräte nutzt, kommt auf die Perspektive an. „Über den Körper bindet sich das moderne Individuum an Konventionen und normative Zwänge, bildet aber auch Formen der Selbstgestaltung und -führung aus.“²⁸ Man kann mit Foucault argumentieren, dass das Individuum mit dem ständigen Selbstvermessen

²³ Duttweiler, Passoth 2016, S. 9

²⁴ Vgl. Dimitriou, Minas: *Der postmoderne Körper im Wandel. Sport, Fitness und Wellness zwischen Gesundheitsorientierung, performativem Zwang und Optimierungslogik*. In: Dimitriou, Minas/ Ring-Dimitriou, Susanne (Hg.): *Der Körper in der Postmoderne. Zwischen Entkörperlichung und Körperwahn*. Wiesbaden 2019, S. 63-92, hier: S. 67.

²⁵ Ebd., S. 65.

²⁶ Ebd., S. 66.

²⁷ Vgl. Ebd., S. 63.

²⁸ Bublitz, Hannelore: *Sehen und Gesehen werden – Auf dem Laufsteg der Gesellschaft. Sozial- und Selbsttechnologien des Körpers*. In: Gugutzer, Robert (Hg.): *Body turn: Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld 2006, S. 341-361, hier: S. 344.

dabei ist, Wahrheiten über sich selbst zu produzieren. Zum einen spielt beim Selbstvermessen ein Moment der Emanzipation eine Rolle – man ermächtigt sich selbst seines Körpers, kann anhand der Daten Entscheidungen treffen für seine Gesundheit, seinen Alltag, seinen Schlafrhythmus und vieles mehr. Der Mensch kann ohne Fitnesstrainer, ohne ärztlichen Rat und Ernährungsberater Rückschlüsse für sein Leben ziehen und entsprechend reagieren, wenn die Armbanduhr zum Beispiel kritische Werte anzeigt. Andererseits könnte solch ein Gerät auch eine psychische Belastung werden. Der Druck, heute noch Sport machen zu müssen, damit das Gerät „gute“ Werte anzeigt, kann bei vielen Personen ein schlechtes Gewissen erzeugen, weil man das Gefühl bekommt, man hätte nicht genug gemacht, sei faul oder ähnliches.

Die Nutzung solcher Geräte kann auch als Unterwerfung unter einen bestimmten Imperativ gedeutet werden. Allerdings kann hier nicht von Repression gesprochen werden, da der Mensch selbst der Nutzung dieser Geräte zustimmt, indem er sie kauft, einrichtet, anlegt und - egal wie intensiv - nutzt. Somit ist er höchstens einem indirekten gesellschaftlichen Zwang ausgesetzt, und mit der Nutzung dieser Geräte wird die Kultur des Self-Trackings aufrechterhalten. Dabei droht auch gerade im Arbeitsbereich und in Unternehmen, in welchen solche Geräte genutzt oder angeboten werden eine „[...] Enthumanisierung durch Verengung auf Rationalisierung und Objektivierung [...]“²⁹ der Angestellten.

3.2 Work-Life-Balance als Selbst- und Regierungstechnik

Der Begriff Work-Life-Balance gewann in den letzten Jahren deutlich an Relevanz. Gibt man in einer Online-Suchmaschine den Begriff ein, erhält man mehrere Millionen Ergebnisse – angefangen bei Artikeln über Work-Life-Balance bis hin zu Ratgebern, wie man diese erreichen kann. Es handelt sich hierbei um eine Begriffsbildung aus dem Englischen, welcher die Worte Arbeit, Leben und Gleichgewicht miteinander verbindet. Der Bedeutung des Begriffs kann man sich auf verschiedene Weise nähern: erstens könnte man daraus ableiten, dass es sich bei der Arbeit und dem (privaten) Leben um zwei Gegensätze handelt, die miteinander ins Gleichgewicht gebracht werden müssen, wogegen man erwidern könnte, dass Arbeit nur ein Teil des Lebens ist und kein eigenständiger Bereich. Dies würde mehr dem Ansatz entsprechen, dass mit der Wortbildung die Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf gemeint ist, die, je nach individuellen Prioritäten und Vorstellungen, ausgeglichen werden müsse. Nach einer anderen Herangehensweise geht es beim Work-Life-Balance-Begriff darum, belastende und erholende

²⁹ Duttweiler/ Passoth 2016, S. 10.

Aktivitäten in beiden Handlungsbereichen in ein Gleichgewicht zu bringen. Alle Herangehensweisen stellen aber klar voraus, dass die Lebensbereiche – Arbeit oder Beruf, Familie, Freunde und Gesundheit – in Einklang gebracht werden müssten, um ein strukturierteres und somit erfülltes Leben zu führen. Die verschiedenen „life domains“ sollten sich am besten nicht gegenseitig im Wege stehen und im besten Fall sogar unterstützen.

Durch technologische, wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen verändert sich auch das Verständnis von zeitlicher und räumlicher Organisation von Arbeits- und Privatleben.³⁰ In der Industriegesellschaft waren die Bereiche noch stärker getrennt, da die Arbeit oft an die Maschinen in den Produktionsstätten gebunden war – in modernen Arbeitsverhältnissen, gerade in klassischen Bürojobs oder wissensbezogenen Berufen, die nicht an eine bestimmte Lokalität gebunden sind, verschwimmen diese Grenzen immer mehr. Auch wenn man an die pandemiebedingte vermehrte Nutzung des Home-Office in Corona-Zeiten denkt, in der zusätzlich auch Kinder wegen Homeschooling betreut werden mussten, fällt eine Verschiebung des Verhältnisses von Arbeit und Privatleben auf. Die Arbeitnehmer*innen mussten nun statt im Büro isoliert von Familie und Haushalt von Ihrem Zuhause aus arbeiten, somit fiel der Arbeits- und Rückzugsraum zusammen. Bei dieser Vermischung spricht man auch vom „Prozess der Entgrenzung.“³¹

Es gibt unzählige Ratgeber zum Thema Work-Life-Balance, sowohl für Arbeitnehmende als auch Arbeitgebende. Beispielhaft sollen anhand eines konkreten Ratgebers aus dem Jahr 2003 einige Punkte dargelegt werden, die für das Verstehen von Work-Life-Balance als (Selbst-) Regierungskunst wichtig sind. Dieses Buch wurde aus keinem bestimmten Grund ausgesucht – vergleicht man dieses mit anderen Ratgebern oder Zeitschriftenartikeln zum Thema, sind die Grundzüge und Merkmale aus diesem Ratgeber auch heute noch aktuell.

In ihrem Ratgeber „Besser leben mit Work-Life-Balance. Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen“ beschreibt Hannelore Fritz, dass unser Leben irgendwie aus dem Gleichgewicht geraten ist.³² Wie schon angedeutet gehe es im Leben darum, die Lebensbereiche Beruf – Arbeit - Karriere, Beziehungen – Kontakte – Familie, Gesundheit – Körper – Geist und Lebensgestaltung – Sinn in ein Gleichgewicht zu bringen und das soll vor allem durch Planung, Prioritätensetzung, Beobachtung seiner selbst und letztlich festgelegte Ziele und Management erreicht werden. Im Laufe des Buches finden sich viele Anleitungen, Fragen und Tabellen, die den Leser*innen dabei helfen sollen,

³⁰ Vgl. Bode, Inna: *Betriebliche Gesundheitsförderung. Der Beitrag von Work-Life-Balance Konzepten*. Hamburg 2012, S. 13.

³¹ Ebd.

³² Vgl. Fritz, Hannelore: *Besser leben mit Work-Life-Balance. Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen*. Frankfurt am Main 2003, S. 7.

herauszufinden, was sie wirklich wollen. So sollen zum Beispiel bestimmte Ziele und Wünsche, die man realisieren will, mit einem Endtermin versehen werden, sodass der Erfolg oder Nichterfolg gemessen werden kann – wie bei einem Projekt. „Am besten trägt man sich diese Termine in seinen Terminkalender ein damit man sie immer vor Augen hat.“³³ Des Weiteren soll man ein Lebenskonzept entwerfen und unter anderem ausrechnen, wie viel Prozent der Zeit in den verschiedenen Lebensbereichen Arbeit, Beziehungen, Gesundheit und Sinn verbracht werden.³⁴ Die Zeit nimmt allgemein einen sehr wichtigen Faktor in der Lebensplanung und -gestaltung ein.

An vielen Stellen werden Lebensumstände genannt und in Frage gestellt: im Unterkapitel „Sich selbst verwirklichen“ wird ein Zitat genannt und analysiert: „Hätte ich nur genügend Geld, dann könnte ich mich endlich selbst verwirklichen“, seufzt so mancher.³⁵ Infolgedessen wird nachgehakt, ob es wirklich an „mangelnde[r] Zeit und zu wenig Geld“³⁶ liegen oder ob man nicht nur einen Schuldigen für das Misslingen suchen würde.

Es ist sicher nicht die Zeit, die unsere Selbstverwirklichung hindert. Jeder Mensch hat 24 Stunden am Tag zur Verfügung. Der eine schafft in dieser Zeit mehr, der andere weniger. Ist es nicht eher eine Frage der Prioritäten? Ist es nicht so, dass, wenn mir etwas *wirklich* wichtig ist, ich dann auch die Zeit dafür *finde*?³⁷

An dieser Aussage kann man einen wichtigen Punkt der neoliberalen Denkweise erkennen: die Verantwortung für jeden Punkt im Leben wird in die Hände des Individuums gelegt. Dass das Leben ständig äußeren Einflüssen unterworfen ist und die Anforderungen an Arbeitnehmer*innen immer umfassender werden, wird ignoriert. Außerdem besitzen bei weitem nicht alle Menschen die gleichen Startmöglichkeiten im Sinne von Ressourcen wie Geld, Bildung etc. Das Individuum wird ständig nach ökonomischen Kriterien bewertet und soll sein Leben auch nach selbigen organisieren. Es wird kaum infrage gestellt, warum die meisten Menschen mindestens ein Drittel ihres Tages mit und auf der Arbeit verbringen.

Aus der Sicht von Arbeitgebenden und Unternehmen ist ebenfalls ein gestiegenes Interesse zu gesundheitsfördernden Maßnahmen zu verzeichnen. So gelten „familienfreundliche“ Unternehmen als attraktiver als andere und auch sonstige Leistungen, die für Arbeitnehmer*innen eines bestimmten Unternehmens angeboten werden, können aus potenziell mehr bzw. mehr oder weniger qualifizierteren Bewerber*innen aussuchen. Wie begründet sich nun diese immer größer werdende Forderung nach

³³ Fritz 2003, S. 21.

³⁴ Vgl. Ebd., S. 23.

³⁵ Ebd., S. 58.

³⁶ Ebd., S. 59.

³⁷ Ebd.

gesundheitswahrenden bzw. -fördernden Maßnahmen? Aus gouvernementalitätstheoretischer Perspektive kann man davon ausgehen, dass es ein Problem gibt, welches die (Gesundheit der) Bevölkerung betrifft. Als Folge der oben genannten veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen treten andere Symptome und Krankheitsbilder auf: Stress im Alltag, Überbeanspruchung mentaler und auch physischer Kräfte bis hin zum Burnout-Syndrom sind nur einige Folgen der sich transformierenden Arbeitswelt.³⁸ So wird auch das gestiegene Interesse von Krankenkassen, Gesundheitsämtern und vor allem Unternehmen in Bezug auf die Work-Life-Balance der Arbeitnehmer*innen klar: ein Nachlassen der Arbeitsleistung oder ein niedrigeres Arbeitstempo ebenso wie Abwesenheit durch Krankheit bedeuten auch für Unternehmen einen Mehraufwand und „überflüssige“ Kosten.³⁹ Hier lassen sich klare Überschneidungen mit dem Self-Tracking erkennen, denn bei näherer Betrachtung lassen sich auch bei Krankenkassen, dessen Mitgliedschaft in Deutschland zumindest Pflicht ist, Bonusprogramme finden, die die Nutzenden dazu anhalten, ihre sportlichen Aktivitäten oder Essgewohnheiten zu tracken. Natürlich sind solche Bonusprogramme keine Pflicht, jedoch ist dies ein einleuchtendes Beispiel dafür, wie die Individuen geführt werden: durch Anreize und die Aufforderung, etwas für die Gesundheit zu tun. Das Motiv ist auch hier wieder ähnlich wie das bei Unternehmen – als gesund bewertete und für sich selbst vorsorgende Mitglieder sparen Kosten bei der Behandlung von Krankheiten und Krankheitssymptomen, während die Verantwortung der Gesundheit oder Krankheit wieder in die Hände des Individuums gelegt wird.

4. Schlussbetrachtung

In den letzten Seiten wurden Self-Tracking als Selbsttechnik und Work-Life-Balance als gouvernementale Führungsstrategie analysiert und interpretiert. Dabei konnte das Streben nach einer „guten“ Work-Life-Balance als Folge der gouvernementalen Regierungsweise für das Leben Einzelner erkannt und angedeutet werden, dass das Ausrichten dieser auch von Interesse für Unternehmen und Institutionen ist und deshalb gerade Einfluss auf gesellschaftliche Wandlungen nimmt. Außerdem wurde anhand von Foucaults Analysen klar, dass das Individuum in neoliberalistischen Gesellschaften nicht wie es scheint ganz frei in seinen Entscheidungen ist, sondern vor allem durch Schule, Institutionen und andere Staatsapparate nach bestimmten politischen Rationalitäten erzogen wird. Dabei wird heutzutage immer die Freiheit des Individuums hervorgehoben. Über die freie Entscheidungsmöglichkeit in der Arbeitswelt und die ständige Bedrohung

³⁸ Vgl. Bode 2012, S. 40f.

³⁹ Vgl. Ebd., S. 43f.

durch den Verlust des Arbeitsplatzes durch Konkurrenz wird das Individuum verantwortlich gemacht für seinen sozialen Status. Um sich gegen andere Arbeitnehmer*innen durchsetzen zu können wird über Medien wie Ratgeber suggeriert, dass es (individuell angepasste) Anleitungen geben würde, erfolgreich sein zu können.

Nach Foucault wurde deutlich gemacht, dass diese Strategien auf den Körper, vor allem auf die Erhaltung der Gesundheit und die Disziplinierung zielen, welche sich im Self-Tracking als Selbsttechnik manifestieren. Zwar kann jeder Mensch selbst entscheiden, ob er solche Geräte für sich nutzt, jedoch ist die Verwendung dieser smart-wearables nur ein Ausdruck der vielen Techniken, die auf die eigenverantwortlich zu erhaltende Gesundheit der Bevölkerung zielen wie Wellness, Fitness etc. Jedoch steht hinter diesen Selbstsorge-Techniken das Interesse bzw. die Rationalität der Regierung, sowohl für die Nutzbarmachung des Individualkörpers als arbeitende Bevölkerung zu sorgen, als auch die Verantwortung für die Gesundheit des Kollektivkörpers in den Bereich der Individuen zu legen. Diese Ausrichtung lässt sich aus ökonomischen Gründen erklären, da der Staat sowie die Unternehmen danach streben, geringere Ausgaben für kranke Bürger*innen und Arbeitnehmer*innen zu haben.

Sowohl Self-Tracking als auch Work-Life-Balance sind Phänomene, die die Gesellschaft in der Zukunft sicher noch beschäftigen werden – Fragen des Datenschutzes spielen aktuell eine große Rolle und können in Verbindung mit sozialen Medien einen weiteren Blick auf den Körper in der digitalen, alles speichernden Welt eröffnen. Außerdem könnte in Bezug zur Work-Life-Balance ein intensiverer Blick auf die Verteilung der Zuständigkeitsbereiche und Verteilungen zwischen den Geschlechtern und Lebensentwürfen geworfen werden, da sich diese Hausarbeit nur eher mit der Lohnarbeit beschäftigt und die Geschlechterrollen außen vor gelassen hat.

5. Anhang

5.1 Literaturverzeichnis

Bode, Inna: Betriebliche Gesundheitsförderung. Der Beitrag von Work-Life-Balance Konzepten. Hamburg 2012

Blublitz, Hannelore: Sehen und Gesehen werden – Auf dem Laufsteg der Gesellschaft. Sozial- und Selbsttechnologien des Körpers. In: Gugutzer, Robert (Hg.): Body turn: Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports. Bielefeld 2006, S. 341-361

Dimitriou, Minas: Der postmoderne Körper im Wandel. Sport, Fitness und Wellness zwischen Gesundheitsorientierung, performativem Zwang und Optimierungslogik. In: Dimitriou, Minas, Ring-Dimitriou, Susanne (Hg.): Der Körper in der Postmoderne. Zwischen Entkörperlichung und Körperwahn. Wiesbaden 2019, S. 63-92

Duttweiler, Stefanie; Passoth, Jan-Hendrik: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 9-42

von Felden, Heide: Identifikation, Anpassung, Widerstand. Rezeptionen von Appellen des Lebenslangen Lernens. Wiesbaden 2020

Foucault, Michel: In Verteidigung der Gesellschaft. Vorlesungen am Collège de France (1975-76). Frankfurt am Main 1999

Foucault, Michel: Sexualität und Wahrheit. Der Wille zum Wissen. Frankfurt am Main 1977

Foucault, Michel: Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt am Main 1976

Fritz, Hannelore: Besser leben mit Work-Life-Balance. Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen. Frankfurt am Main 2003

Lemke, Thomas: „Die Ungleichheit ist für alle gleich“ – Michel Foucaults Analyse der neoliberalen Gouvernementalität. In: 1999. Zeitschrift für Sozialgeschichte des 20. und 21. Jahrhunderts. 16. Jg. 2001, Heft 2, S. 99-115

Lemke, Thomas: Dispositive der Unsicherheit im Neoliberalismus. In: Widerspruch: Beiträge zu sozialistischer Politik. 24. Jg. 2004, Heft 46, S. 89-98

Lemke, Thomas: Neoliberalismus, Staat und Selbsttechnologien. Ein kritischer Überblick über die governmentality studies. In: Politische Vierteljahresschrift, 41. Jg. 2000, Heft 1, S. 31-47

Schnabel, Manfred: Macht und Subjektivierung. Eine Diskursanalyse am Beispiel der Demenzdebatte. Wiesbaden 2018

5.2 Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst habe und sämtliche Quellen, einschließlich Internetquellen, die unverändert oder abgewandelt wiedergegeben werden, insbesondere Quellen für Texte, Grafiken, Tabellen und Bilder, als solche kenntlich gemacht habe.

Ich versichere, dass ich die vorliegende Abschlussarbeit noch nicht für andere Prüfungen eingereicht habe.

Mir ist bekannt, dass bei Verstößen gegen diese Grundsätze ein Verfahren wegen Täuschungsversuchs bzw. Täuschung gemäß der fachspezifischen Prüfungsordnung und/oder der Allgemeinen Satzung für Studien- und Prüfungsangelegenheiten (ASSP) bzw. der Fächerübergreifenden Satzung zur Regelung von Zulassung, Studium und Prüfung der Humboldt-Universität zu Berlin (ZSP-HU) eingeleitet wird.

Berlin, 9. August 2021

A handwritten signature in purple ink, appearing to read 'J. Schmitt'.