

Timo Kaerlein

Vom User zur Datenquelle. Smartphonegestützte Rekonfigurationen der Körpertechnik des Schlafens

2020

<https://doi.org/10.25969/mediarep/23456>

Veröffentlichungsversion / published version
Zeitschriftenartikel / journal article

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Kaerlein, Timo: Vom User zur Datenquelle. Smartphonegestützte Rekonfigurationen der Körpertechnik des Schlafens. In: *AugenBlick. Konstanzer Hefte zur Medienwissenschaft*. Heft 77: Schlaf(modus) Pause | Verarbeitung | Smartphone | Mensch (2020), S. 35–46. DOI: <https://doi.org/10.25969/mediarep/23456>.

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer Creative Commons - Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0/ deed.de Lizenz zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu dieser Lizenz finden Sie hier:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Terms of use:

This document is made available under a creative commons - Attribution - Share Alike 4.0/deed.de License. For more information see:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

Vom User zur Datenquelle

Smartphonegestützte Rekonfigurationen der Körpertechnik des Schlafens

In jüngerer Zeit häufen sich Medienberichte, die Smartphones im Zusammenhang mit Praktiken des Zubettgehens und Einschlafens, des Aufwachens und nächtlichen Wachbleibens, aber auch der Überwachung und Kontrolle des eigenen Schlafverhaltens mithilfe von Apps und Sensoren diskutieren.¹ Was solche Einlassungen vor jeder Berücksichtigung einer inhaltlichen Dimension vor allem anzeigen, ist die Veralltäglichsung einer Medientechnik, die nach nur wenigen Jahren einen derartigen Verbreitungsgrad erreicht hat, dass es nur noch wenige Bereiche des Lebens zu geben scheint, die nicht Teil von auf das Smartphone bezogenen Problematisierungsdiskursen werden.² Die gesellschaftliche Bedeutsamkeit eines neuen Mediums lässt sich häufig erst dann angemessen beurteilen, wenn es zwar technisch trivial geworden, aber dafür tief in die kulturellen Strukturen und Routinen eingebettet ist.³ Ich möchte im Folgenden eine körpertechnische Betrachtung des Smartphonegebrauchs vorschlagen, die sich in der These bündeln lässt, dass die Einbindung des Smartphones in die genannten Routinen und Praktiken des Schlafens eine wichtige Dezentrierung des Mensch-Computer-Verhältnisses anzeigt: von der Figur des aktiven und potenten Users, der sich mittels mobiler Medien im Alltag orientiert und Kontrolle über sein Leben ausübt, hin zu einer

- 1 Vgl. stellvertretend für eine Vielzahl von Medienberichten Susan Scutti: Your Smartphone May Be Hurting Your Sleep. In: *CNN.com*, 23.6.2017, <https://edition.cnn.com/2016/11/09/health/smartphones-harm-sleep/index.html>; Anonymus: Das Smartphone raubt vielen Deutschen den Schlaf. In: *Handelsblatt*, 20.6.2018, https://www.handelsblatt.com/arts_and_style/health/umfrage-das-smartphone-raubt-vielen-deutschen-den-schlaf/22714104.html?ticket=ST-712029-kW1Q2UxYmHxgM9F-0d6h4-ap3; Lisa Spear: The Sleep Doctor in Your Pocket. In: *Sleep Review*, 14.3.2019, <http://www.sleepreviewmag.com/2019/03/sleep-doctor-pocket/> (alle 18.03.2019).
- 2 Die Kulturkritik hat ein weites Feld von problematischen Umfeldern der Smartphonennutzung identifiziert und mit Schlagworten vom Distracted Partying (die erste Reihe der Konzertbesucher beschäftigt sich demonstrativ mit dem Smartphone) bis Distracted Doctoring (der Chirurg wird durch Kurznachrichten auf seinem Gerät von der Arbeit abgelenkt) belegt.
- 3 Vgl. Felix Stalder: *Kultur der Digitalität*. Berlin 2016, S. 20. Vgl. außerdem Wendy Hui Kyong Chun: *Updating to Remain the Same. Habitual New Media*, Cambridge, Mass. 2016, S. 1: «[O]ur media matter most when they seem not to matter at all, that is, when they have moved from the new to the habitual.» [Im Original fettgedruckt].

Vorstellung von Körpern als Datenquellen, die qua Interface erschlossen und ausgewertet werden können.

Dazu ein einleitendes Beispiel: Ein Artikel im *Schlafkissen-Ratgeber* vom 9. März 2018 macht im Stil einer Mediendiätetik auf das mittlerweile leidlich bekannte Problem von Schlafstörungen aufmerksam, die angeblich durch das blaue Licht des Smartphone-Displays verursacht werden, dem die Anwender in den späten Abendstunden vermehrt ausgesetzt seien.⁴ Der Artikel ist in seiner Form nicht ungewöhnlich, interessant ist aber, *wie* das Problem diskutiert wird. Zunächst die Problemstellung:

Normalerweise hat der Körper einen eigenen Rhythmus, der uns auf natürliche Weise abends, im Dunkeln müde werden lässt. Durch das blaue Licht wird dieser Mechanismus nun leider unterdrückt und unsere innere Uhr gerät aus dem Gleichgewicht. Die Folge ist nicht selten ein gestörter Schlafrhythmus und ein böses Erwachen am nächsten Tag ohne genug erholsamen Schlaf und wir fühlen uns ausgelaugt und erschöpft.⁵

Im Anschluss werden zwei mögliche Lösungsvorschläge für das geschilderte Problem offeriert. Zunächst verweist der Artikel auf eingebaute Optionen zur Regulierung des Blauanteils im Display, z. B. die sog. «Night Shift»-Funktion beim iPhone. Mit diesem *technological fix* könne am gewohnten Verhalten der nächtlichen Smartphonennutzung festgehalten werden, die Selbstsorge wird gleichsam an die Hersteller der Technik delegiert. Der zweite Lösungsvorschlag besteht darin, «[n]eue Schlafrituale [zu] finden», die beispielsweise Entspannungsübungen, Tee trinken oder Tagebuchschreiben umfassen können. Dieser zweite Vorschlag verlässt also den Rahmen der inhärent technischen Lösungspotenziale und ermuntert zu einer Intervention auf der Ebene von körperlichen Routinen, *habits* und Automatismen. Resümierend stellt der Artikel abschließend das Ziel solcher Maßnahmen in Aussicht: So biete «der Wandel vom ungesunden Handykonsum auf eine schlaffördernde Alternative eine tolle Möglichkeit *Ihren Schlaf noch weiter zu optimieren.*»⁶

Was ist hier geschehen? Das Schlafen wird in dem Artikel erstens als eine technische Herausforderung und zweitens als ein Optimierungsproblem gerahmt. Beide Setzungen sind nicht selbstverständlich und alles andere als neutral. Ich möchte argumentieren, dass beide Beobachtungen darauf verweisen, dass und wie das Smartphone es erlaubt, das Schlafen als (kybernetisches) Regulierungsproblem zu verstehen. Wie schon Friedrich Kittler wusste, «verlieren [unter kulturtechnischer Fragestellung] auch alltäglichste Praktiken ihre scheinbare Harmlosigkeit

4 Vgl. Pia H.: Smartphone im Bett führt zu Schlafproblemen. In: *Schlafkissen Ratgeber*, 9.3.2019, <https://schlafkissen-ratgeber.de/smartphone-im-bett-fuehrt-zu-schlafproblemen/> (18.03.2019).

5 Ebd. (wie Anm. 4).

6 Ebd. [Hervorhebung T.K.] (wie Anm. 4).

und Individualität, weil sie mit einem Schlag auf staatliche oder industrielle Programme transparent werden».⁷

Ich werde im Folgenden zuerst auf die angesprochene Dimension einer in Aussicht gestellten Optimierung des Schlafs eingehen und deren kybernetische Bearbeitung historisch und ökonomisch auf die Anforderungen des Industriekapitalismus zurückführen. Im Anschluss an diese Situierung gehe ich den medien- und subjekttheoretischen Implikationen eines Selbstverhältnisses nach, in dem der eigene Körper weniger als Instrument oder gar als Sitz der personalen Identität erscheint, sondern als Datenquelle, die sich mit der passenden Medientechnik auswerten, regulieren und möglicherweise auch steuern lässt. Die smartphonegestützten Rekonfigurationen der Körpertechnik des Schlafens werden, so die weitreichende Schlussfolgerung, zum Schauplatz und Experimentierfeld einer veränderten Auffassung von Human-Computer Interaction (HCI), in der dem Wachbewusstsein nurmehr eine periphere Beobachterposition medialer Operationen zwischen Körper und Apparat zukommt. Diese Position zeigt eine Aufwertung von Interface-Relationen zwischen Computer und Welt an, die an der Verbreitung von Sensortechnik und autonomen Agentensystemen abzulesen ist, welche den medientechnischen *state of the art* verkörpern.

Im Bett mit dem Smartphone: Sleep Tracking und Optimierung des Schlafens

Inge Baxmann, Timon Beyes und Claus Pias haben im Vorwort zur Publikation der Ergebnisse des zweiten medienwissenschaftlichen Symposiums der Deutschen Forschungsgemeinschaft programmatisch angeregt, neu über die «fundamentalen Forschungsfragen nach den Wahrnehmungsstilen, Körpertechniken und Wissensformen der digitalen Kultur» nachzudenken.⁸ Aus Sicht der Herausgeber des Bandes, den ich auch als Diskussionsbeitrag über eine mögliche künftige Ausrichtung des Fachs verstehe,

lässt sich mit Blick auf die aktuelle Phase medientechnologischer Umrüstung über eine massenhafte Neukonfiguration von inkorporierten Techniken des Wissens spekulieren, die Körperwahrnehmung und die Art und Weise seines Gebrauchs (vom Laufen über die Sexualität, von den Körpertechniken der Arbeit bis zu den Einschlaftechniken) als soziale Erfahrung codieren.⁹

7 Friedrich Kittler: Aufschreibesysteme 1800/1900. Vorwort. In: *Zeitschrift für Medienwissenschaft*. 6/1 (2012), S. 117–126, hier: S. 126.

8 Inge Baxmann, Timon Beyes, Claus Pias: Ein Vorwort in zehn Thesen. In: Dies. (Hrsg.): *Soziale Medien – Neue Massen*. Zürich 2014, S. 9–15, hier: S. 14.

9 Ebd. S. 15 (wie Anm. 8). Zu Körpertechniken grundlegend vgl. Marcel Mauss: Die Techniken des Körpers. In: Ders.: *Soziologie und Anthropologie. Band II. Gabentausch; Soziologie und*

In der Klammer ist ein Forschungsprogramm anhand von beispielhaften Praktiken angedeutet: Welche Veränderungen lassen sich an den exemplarisch genannten Körpertechniken – Laufen, Sex, Arbeit, Schlafen – ausmachen, wenn davon ausgegangen wird, dass digitale Nahkörpertechnologien an ihnen beteiligt sind?¹⁰ Oder anders gefragt: Wie werden Smartphones in die genannten Praktiken integriert bzw. inkorporiert?

Am Zusammenspiel der biologischen Universalität des menschlichen Schlafs mit seinen kulturspezifischen Ausformungen, die historisch verschiedene körper-externe Techniken der Unterstützung und Vermeidung ausgebildet haben, lässt sich die Reichweite einer körpertechnischen Perspektive auf das Smartphone demonstrieren. Am Schlafen fällt zunächst auf, dass es sich dabei in besonderem Maße um eine scheinbar individuelle, gar intime «Praxis» handelt, die sich aber bei genauerer Betrachtung als gesellschaftliches Phänomen erweist. Wie der Kultur-anthropologe Matthew J. Wolf-Meyer in einer historisch-ethnografischen Studie zum amerikanischen Schlafverhalten und seinen medizinischen wie ökonomischen Transformationen herausarbeitet, sind die individuellen Rhythmen des Zu-Bett-Gehens, Schlafens und Aufstehens nie singulär, sondern stets kollektiv geteilte Praxis mit einem historischen Index.¹¹ Die Aggregation der einzelnen Schlafpraktiken als soziale Tatsache wirkt strukturierend auf die Organisation gesellschaftlicher Abläufe wie die Programmierung des Medienangebots, die Öffnungszeiten von Geschäften, die Verkehrssteuerung usw. ein und wird umgekehrt von diesen beeinflusst. Die Körpertechnik des Schlafens kann somit als skalen-übergreifendes Ensemble von Praktiken und Prozessen begriffen werden, das vom Handgriff nach dem Schalter der Nachttischlampe über den Gutenachtgruß der Moderatorin der national ausgestrahlten Spätnachrichten bis hin zur Erdumdrehung reicht, die für einen wiederkehrenden Tag-und-Nacht-Zyklus sorgt.

Wie bei allen Körpertechniken handelt es sich auch beim Schlafen um eine komplexe Assemblage aus sozialen, psychologischen und biologischen Bestandteilen. In verschiedenen Epochen und auf unterschiedlichen Erdteilen wird der Schlaf sehr unterschiedlich wahrgenommen, durchgeführt, reguliert und diskursiviert. Die zum Einsatz kommenden externen Techniken im Zusammenhang mit dem Schlaf reichen von der steinernen Nackenstütze über Decken und Kopfkissen

Psychologie; Todesvorstellungen; Körpertechniken; Begriff der Person. München 1997 [1973], S. 197–220. Für die medienwissenschaftliche Rezeption des Konzepts zentral ist Erhard Schüttelpelz: *Körpertechniken.* In: *Zeitschrift für Medien- und Kulturforschung*, 1 (2010), S. 101–120.

- 10 Unter digitalen Nahkörpertechnologien verstehe ich portable internetfähige Computer, die aufgrund ihrer Größe und Form sowie der temporalen Intensität ihrer Nutzung einen privilegierten Körperbezug aufweisen. Vgl. zu dieser Definition und ihrer Herleitung Timo Kaerlein: *Smartphones als digitale Nahkörpertechnologien. Zur Kybernetisierung des Alltags.* Bielefeld 2018, S. 39–44.
- 11 Vgl. Matthew J. Wolf-Meyer: *The Slumbering Masses. Sleep, Medicine, and Modern American Life.* Minneapolis 2012, S. 13.

bis zu Hightech-Matratzen mit per Fernbedienung einstellbarem Härtegrad.¹² In den kapitalistischen Gesellschaften der westlichen Moderne wird das Schlafen insbesondere aufgrund der Bedürfnisse der industrialisierten Massenproduktion zunehmend zum Gegenstand gesellschaftlicher Regulierung und Normierung. Wolf-Meyer spricht davon, dass es parallel zu Techniken der Stimulation während der Wachphasen in der industrialisierten Moderne zu einer Intensivierung des Schlafens komme, damit eine ausreichend regenerative Wirkung für die Anforderungen des Fabrikalltags gewährleistet werden kann.¹³

Ein Nebenprodukt solcher Regierungsbemühungen sind technowissenschaftliche Fantasien der Überwindung des Schlafbedürfnisses, die insbesondere militärische, aber auch wirtschaftliche Akteure motivieren. An dieser Stelle möchte ich nur kurz auf Jonathan Crarys polemisch-spekulatives Buch *24/7. Late Capitalism and the Ends of Sleep* verweisen, das einige der drastischsten Auswüchse dieses soziokulturellen Imaginären einer schlaflosen hyperproduktiven Gesellschaft skizziert, deren Verwertungszyklen sich von den chronobiologischen Prozessen der in ihr lebenden Menschen emanzipiert haben.¹⁴ Als einen zentralen Aspekt des 24/7-Kapitalismus identifiziert Crary die besondere Temporalstruktur einer ununterbrochenen Tätigkeit bzw. eines dauerhaften Funktionierens ohne Pause oder Unterbrechung, die sich an verschiedenen Stellen bereits in menschliche Lebenswelten einschreibe. Der ökonomisch unproduktive und passive Schlaf lasse sich innerhalb eines derart eingerichteten Bezugssystems kaum noch legitimieren bzw. erscheine als Störfaktor und Hemmnis gesamtgesellschaftlicher Funktionsabläufe. Der Untertitel *Ends of Sleep* ist also im Doppelsinn von Ende des Schlafs und Zwecken des Schlafens im Sinne seiner Instrumentalisierung zu verstehen.¹⁵

Unterhalb der Schwelle dieses zwischen Science und Fiction verorteten Imaginären gibt es allerdings konkretere Bestrebungen, die auf die Optimierung des zumindest mittelfristig nicht abzuschaffenden Schlafs mit Hilfe fortgeschrittener Kontroll- und Überwachungstechnologie zielen. Zunächst natürlich im pharmakologischen Sektor, aber auch Smartphones sind eingebunden in Praktiken, die mit dem Schlafen in Verbindung stehen, z. B. das Stellen des Weckers am Abend, der morgendliche Blick auf die diversen Streams und Email-Konten, der für viele Anwender bereits zum Ritual geworden ist, die Tendenz zur jederzeitigen Erreichbarkeit auch während der Nacht. Die Always-On-Logik digitaler Nahkörpertechnologien gerät nicht selten in Konflikt mit dem nach wie vor auf zyklische Regenerationsphasen angewiesenen Körper. Crary macht darauf aufmerksam, dass der sog. Sleep Mode digitaler Geräte lediglich einen Zustand der «low-power readiness» markiere,

12 Vgl. ebd., S. 11 (wie Anm. 11).

13 Vgl. ebd., S. 18 (wie Anm. 11).

14 Vgl. Jonathan Crary: *24/7. Late Capitalism and the Ends of Sleep*. London 2014.

15 Vgl. zur ökonomischen Rationalisierung des Schlafs und seinem Zusammenhang zur Arbeit Hannah Ahlheim: Ökonomisierung des Schlafs. In: Alfred Krovoza, Christine Walde (Hrsg.): *Traum und Schlaf. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart 2018, S. 309–315.

wodurch die Bedeutung des Schlafs als technische Metapher zu einer «deferred or diminished condition of operationality and access» modifiziert werde.¹⁶

Direkter an der Optimierung des Schlafens interessiert sind Entwickler von Sleep Tracking-Apps und -Hardware wie der Sleep Cycle Alarm Clock und des Beddit Smart 2.0 Sleep Monitor, mit deren Hilfe Anwender ihren eigenen Schlaf überwachen und numerisch auswerten können.¹⁷ Den kommerziellen Anwendungen gingen umfangreiche Experimente innerhalb der Self Tracking-Bewegungen – Quantified Self u. a. – voraus, die bereits seit Mitte der 2000er-Jahre Sleep Tracking als einen von diversen Ansätzen der Selbstverdatung nutzen.¹⁸ Unter anderem sollen mit technischer Unterstützung Antworten auf Fragen nach der präzisen Schlafdauer, der Einschlafzeit, nach Spezifika des Schlafverlaufs und der Schlafqualität in Abhängigkeit von wechselnden äußeren Bedingungen gefunden werden.

Diese Anwendungen machen sich den beschriebenen Umstand zunutze, dass digitale Nahkörpertechnologien ihre Besitzer häufig bis ins Bett begleiten. Das Smartphone stellt in diesem Bereich eher eine Schwellentechnologie dar, denn die ausgefeiltere Biosensorik von Technologien wie Fitnessarmbändern und Smartwatches erlaubt für viele Vitalwerte (Herzfrequenz, Bewegungen während des Schlafs, Tracking von Tiefschlaf- und potenziellen Aufwachphasen, Atemfrequenz, Schnarchen u. a.) eine präzisere Erfassung. Gemeinsame Herangehensweise der genannten Technologien ist es, den Schlafverlauf als Optimierungsproblem zu betrachten, das algorithmisch bearbeitet werden kann, sofern eine ausreichende Datengrundlage zur Verfügung steht. Für deren Beschaffung sind die standardmäßig in Smartphones und vergleichbaren Geräten verbauten Sensoren (Akzelerometer, Mikrofon, Pulsmesser, etc.) zwar nicht in der gleichen Weise geeignet wie die Ausstattung eines Schlaflabors, aber sie sind zugänglich und preiswert.

Sleep Tracking zielt als technische Praxis auf die möglichst transparente Erfassung eines körperlichen Unbewussten, dessen Prozesse auf numerischer Basis optimiert werden sollen. Der eigene Schlaf als Abwesenheit des wachen Bewusstseins ist dem Individuum prinzipiell entzogen, sodass es technischer Hilfsmittel bedarf, um gestaltenden Zugriff darauf zu erhalten. Mit digitalen Nahkörpertechnologien ist die technische Infrastruktur gegeben, um auch außerhalb des wissenschaftlichen Bereichs der Schlafforschung den eigenen Schlaf auszu-leuchten und die Unwillkürlichkeit seiner Regungen als kybernetisches Regulierungsproblem zu begreifen. Die epistemische Bedingung der Möglichkeit der hier interessierenden anthropomedialen Kopplung ist eine Auffassung des Körpers als

16 Crary 2014, S. 162 (wie Anm. 14).

17 Vgl. Hugh Langley: Counting Sheep: The Best Sleep Trackers and Monitors. In: *Wearable.com*, 17.11.2016, <http://www.wearable.com/withings/best-sleep-trackers-and-monitors> (18.3.2019).

18 Zur Quantified Self-Community als Avantgarde der Selbstvermessung vgl. Thorben Mämecke: Die Statistik des Selbst. Zur Gouvernementalität der (Selbst)Verdatung. In: Stefan Selke (Hrsg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden 2016, S. 97–125.

komplexes, selbstregulierendes System, wie sie bereits in den 1940er-Jahren von den frühen Kybernetikern im Rahmen der Macy-Konferenzen entwickelt worden ist.¹⁹ Dabei wird gerade die Bewusstseinsferne körperlicher Vollzüge immer wieder als Prämisse von Steuerungsansätzen und Therapiemöglichkeiten gleichermaßen angeführt: «No organism can afford to be conscious of matters with which it could deal at unconscious levels.»²⁰ Gegenüber der industriekapitalistischen Sicht auf den Schlaf steht demnach nicht mehr so sehr die regenerative Leerzeit im Vordergrund, sondern eine produktive Eigentätigkeit des Körpers, die sich aber, das ist der entscheidende Punkt, technisch unterstützen lässt. Durch die gezielte Veränderung von Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen wird so der Schlaf zur Ressource, deren Ertrag durch Datenarbeit verbessert werden kann.²¹

Vom User zur Datenquelle: Der schlafende Körper als paradigmatischer Fall einer nicht-bewussten Mediennutzung?

Auf den ersten Blick scheint das Schlafen als Körpertechnik zu unspektakulär, zu passiv zu sein, um ein geeignetes Beispiel für eine medienwissenschaftliche Diskussion abzugeben. Auf den zweiten aber erweist sich gerade die scheinbare Passivität des Schlafens als medienkulturwissenschaftliche Fundgrube, wie auch kürzlich Michael Andreas, Dawid Kasprovicz und Stefan Rieger in ihrer Anthologie *Unterwachen und Schlafen* festgestellt haben.²² Die Einleitung des Bandes trifft zunächst die richtige und wichtige Feststellung, dass wir zunehmend von Medien umgeben sind, die «nicht mehr den aktiven und am Interface operierenden *User*

19 An erster Stelle zu nennen sind hier die Beiträge des mexikanischen Physiologen Arturo Rosenblueth und die interdisziplinäre Kooperation des Neurophysiologen Warren McCulloch mit dem Logiker Walter Pitts, deren anatomische und neurologische Studien wesentliche Komponenten zum kybernetischen Theoriegebäude beisteuerten. Vgl. die kanonischen Texte Arturo Rosenblueth, Norbert Wiener, Julian Bigelow: Behavior, Purpose and Teleology. In: *Philosophy of Science*. 10 (1943), S. 18–24, und Warren S. McCulloch, Walter Pitts: A Logical Calculus of the Ideas Immanent in Nervous Activity. In: *The Bulletin of Mathematical Biophysics*. 5 (1943), S. 115–133.

20 Gregory Bateson: *Steps to an Ecology of Mind. Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*. Northvale, NJ 1987 [1972], S. 118.

21 Zum Begriff der Datenarbeit vgl. Till A. Heilmann: Datenarbeit im «Capture»-Kapitalismus. Zur Ausweitung der Verwertungszone im Zeitalter informatischer Überwachung. In: *Zeitschrift für Medienwissenschaft*. 13/2 (2015), S. 35–47. Heilmann schließt hier an die zahlreichen Diagnosen von *free* oder *immaterial labor*, d. h. Formen unbezahlter Arbeit in einem datengetriebenen Überwachungskapitalismus, an und zielt auf die Komplizenschaft digitaler, speziell mobiler Medien an diesen Verwertungsregimen ab: «Datenarbeit soll als Name für alle Vorgänge und Abläufe stehen, in welchen durch Verfahren des *capture* aus beliebigen Aktivitäten Daten gewonnen werden, die von kommerziell operierenden Unternehmen angeeignet und ökonomisch verwertet werden.» (Ebd., S. 43)

22 Vgl. Michael Andreas, Dawid Kasprovicz, Stefan Rieger (Hrsg.): *Unterwachen und Schlafen: Anthropophile Medien nach dem Interface*. Lüneburg 2018.

voraussetzen, sondern einen Körper erwarten, der gerade durch seine Passivität und im Modus dieser Passivität zu einem Ausgang medialer Operationen werden kann». ²³ Diese Diagnose teile ich und möchte sie medienanthropologisch dahingehend wenden, dass das Bewusstsein sich gegenüber der gegenwärtigen Verschaltung von Körper und (Digital-)Technik in einer eigentümlich peripheren Beobachterposition wiederfindet, vielleicht sogar in einer parasitären Relation, insofern das Wachbewusstsein als Nutznießer einer Verkettung körperlicher und technischer Operationen gelten kann, an der es nur vor- und nachbereitend, nicht aber im Vollzug beteiligt ist. Dann aber gehen die Autoren m.E. zu weit, indem sie neben dem Begriff des Interface auch gleich den Begriff der Kritik für obsolet erklären, «wenn unser Miteinander mit Medien, sei es aus demografischer, politischer oder ökonomischer Notwendigkeit, zunehmend unhintergebar wird». ²⁴ Die neue mediale Situation einer primär freiwilligen Fremdkontrolle und selbstgewählten Passivität, so die Autoren, mache die Suche nach neuen Begrifflichkeiten jenseits der Foucaultschen Machtanalytik notwendig. Dafür schlagen sie u. a. vor, von «anthrophilen» Medien zu sprechen, denen bereitwillig Handlungspotenziale delegiert würden, weil sie sich perfekt und diskret auf die Bedürfnisse ihrer Anwender einstellen lassen und häufig besser als diese selbst wissen, was gut für sie ist.

Hier lässt sich allerdings einwenden, ob denn die Vorstellung vermeintlich passiver Körper, die selbst im Schlaf noch produktiv gemacht werden können, so unvereinbar mit der von Foucault entwickelten Perspektive auf die Verschränkungen von Disziplinarmacht und Bio-Politik ist, die er unter anderem in *Überwachen und Strafen*, aber auch in *Sexualität und Wahrheit* entwickelt hat. ²⁵ In der Körpertechnik des Schlafens überkreuzen sich jedenfalls das der Disziplinarmacht eigene Bestreben einer Integration von Körpern in «wirksame und ökonomische Kontrollsysteme» ²⁶, der Versuch, sie auch im Schlaf als *nützliche* Körper zu begreifen, mit einer Bio-Politik, die auf das Gesundheitsniveau und die Langlebigkeit einer Bevölkerung zielt. Dieser Macht geht es letztlich um eine möglichst umfassende Regulierung von Lebensprozessen, sie macht auch vor dem Schlaf nicht halt und es ist weitgehend irrelevant, wer als ausübende Instanz dieser Macht auftritt. Die unter digitalen Medienbedingungen intensivierten Rekonfigurationen der Körpertechnik des Schlafens gehören zweifellos zu der von Foucault beschriebenen «Expansion der politischen Technologien [...], die den Körper, die Gesundheit, die Ernährung, das Wohnen, die Lebensbedingungen und den gesamten Raum der Existenz besetzen.» ²⁷

23 Ebd., S. 8 f. (wie Anm. 22).

24 Ebd., S. 7 f. (wie Anm. 22).

25 Vgl. Michel Foucault: *Überwachen und Strafen: Die Geburt des Gefängnisses*. Frankfurt a.M. 1994 [1977] und Michel Foucault: *Sexualität und Wahrheit. Erster Band. Der Wille zum Wissen*. Frankfurt a.M. 1979 [1976].

26 Foucault 1979, S. 171 (wie Anm. 25).

27 Ebd. (wie Anm. 25).

Was aber wäre dann aus medienwissenschaftlicher Sicht das Neue an Techniken des Sleep Tracking und der Schlafoptimierung? Mein Argument ist, eine Interface-Relation zwischen Körper und Technik, in die das Bewusstsein nicht im Vollzug einbezogen wird, als paradigmatischen Fall einer nicht-bewussten Mediennutzung zu verstehen, die gegenwärtig vielerorts und in vielen verschiedenen Formen zu beobachten ist. So gesehen wäre der schlafende Körper, dessen eigene Prozesse mit medialen Operationen direkt verschaltet werden, nur ein besonders herausgehobener Fall einer um sich greifenden Verschaltung von Computertechnologie und Welt, die darauf hinausläuft, letztere primär als Datenquelle zu verstehen. Anführen kann man hier den Bereich der Sensorik und künstlichen Intelligenz, der autonome Systeme wie Drohnen, selbst navigierende Autos und andere agentische Technologien möglich macht, sowie das sog. Internet der Dinge mitsamt seiner spezifischen Figurationen als Smart Home oder Smart City, d. h. die Vernetzung und Kommunikation mit dem Internet verbundener Objekte untereinander. Mark Andrejevic fasst die Funktionsweise all dieser Technologien – das Smartphone wird dabei explizit miteinbezogen – mit dem Ausdruck «drone logic» zusammen, d. h. «the deployment of ubiquitous, always-on networked sensors for the purposes of automated data collection, processing, and response».²⁸ Das Umgehen mit vernetzter Computertechnik würde zunehmend in der Weise automatisiert, dass an die Stelle von direkter Interaktion ein «passives» Sammeln von Daten trete: «If interaction implies some kind of conscious contribution to a relationship, encounter, or exchange, the «droning» of interactivity anticipates a world in which feedback is passively collected, analyzed, and responded to.»²⁹

Interessant ist nun, dass in medienwissenschaftlichen Interface-Theorien neueren Datums genau jenes Verständnis des Users als Datenquelle bereits angelegt ist. Florian Cramer und Matthew Fuller halten in ihrer einschlägigen Interface-Definition fest: «In computing, interfaces link software and hardware to each other and to their human users or other sources of data.»³⁰ Menschliche Nutzer tauchen in dieser Definition nur als eine von vielen möglichen Datenquellen auf, eine Auffassung von HCI, die noch recht nah am Verständnis der Ingenieure und Systemdesigner liegt, in denen das Human-Computer-Interface lange Zeit als Schnittstelle zwischen System und Umwelt verstanden wurde.³¹ Damit ist allerdings bereits in der Interface-Theorie eine Ausweitung ihres Gegenstandsbereichs impliziert: Wenn außer Usern auch andere Datenquellen an das Computing angeschlossen

28 Mark Andrejevic: *Theorizing Drones and Droning Theory*. In: Aleš Završnik (Hrsg.): *Drones and Unmanned Aerial Systems. Legal and Social Implications for Security and Surveillance*. Cham 2015, S. 21–43, hier: S. 21.

29 Ebd., S. 22 (wie Anm. 28).

30 Florian Cramer, Matthew Fuller: *Interface*. In: Matthew Fuller (Hrsg.): *Software Studies. A Lexicon*. Cambridge, Mass. 2008, S. 149–153, hier: S. 149.

31 Vgl. Jonathan Grudin: *Interface: An Evolving Concept*. In: *Communications of the ACM*. 36/4 (1993), S. 110–119, hier: S. 115.

werden können, beispielsweise über Sensoren, dann ist medienwissenschaftlich nach ebendiesen Schnittstellen und der Art und Weise ihrer Vermittlung zu fragen.

Die schlafenden Körper, deren Performanz mittels Sleep Tracking-Apps technisch reg(ul)iert werden soll, sind in dieser Perspektive in erster Linie ein Indiz für eine nicht-bewusste Mediennutzung, die bereits in vielen Bereichen zum Standard geworden ist und die weiter an Bedeutung gewinnen wird. Nicht-bewusst ist diese Mediennutzung in zweierlei Hinsicht: Erstens ist das Bewusstsein an der situativ begrenzten Interaktion mit der betreffenden Medientechnik nicht beteiligt. Zweitens ist der Körper in einem medialen *environment* von Sensoren und Machine-Learning-Algorithmen ständig das Objekt von Vermessungen, Berechnungen und Prognosen, ohne dass dies den Akteuren jederzeit bewusst ist. Sensorbasierte Technik funktioniert zunehmend antizipatorisch auf Grundlage einer breiten Datenbasis, die autonom erfasst wird und deren Funktionsprinzipien in vielen Fällen intransparent sind. So greift beispielsweise das Ensemble von Techniken, das unter dem Schlagwort der Smart City zusammengefasst wird, auf ständig aktualisierte Sensordaten zurück, die neben menschlichen Bewegungen im urbanen Raum z. B. auch klimatische Bedingungen und die aktuelle Feinstaubbelastung umfassen. Schlafende Körper sind vor diesem Hintergrund der fast allegorische Ausdruck für eine Kontroll-Anordnung, die prinzipiell auf Umweltdaten unterschiedlichster Provenienz zurückgreift, um jenseits der Limitierungen menschlicher Entscheidungsfindung Feedback- und Optimierungsprozesse *automatisch*, d. h. technisch stabilisiert und verstetigt, durchführen zu können. In diese Richtung weist auch der von Andreas, Kasprovicz und Rieger diskutierte *Sleep Shepherd*, ein Stirnband, das mittels EEG die Hirnaktivität auswertet und über ein stereophones Biofeedback-System direkt das Gehirn adressiert, um den Schlaf zu intensivieren.³² Dabei wird nicht nur *agency* an Medientechnik delegiert, sondern auf eine in vielen Bereichen überlegene technische Kapazität des Fühlens vertraut.³³ Dem Bewusstsein bleibt in diesem Szenario im Regelfall nur noch der narrativ-legitimierende Nachvollzug dessen, was vorher technisch ausgehandelt wurde.

Fazit: Anthropomediale Verschiebungen

Der in der philosophischen Anthropologie verortete Medienphilosoph Günther Anders hat im ersten Band seiner *Antiquiertheit des Menschen* für die hier in aller

32 Vgl. Andreas, Kasprovicz, Rieger 2018, S. 10 f. (wie Anm. 22)

33 Vgl. Mark B.N. Hansen: Ubiquitous Sensibility. In: Jeremy Packer, Stephen B. Crofts Wiley (Hrsg.): *Communication Matters. Materialist Approaches to Media, Mobility, and Networks*. London / New York 2012, S. 53–65.

Kürze umrissene Konstellation ein düsteres Bild gewählt, das ich abschließend in Erinnerung rufen will:

In gewissem Sinne dürfen wir uns – aber das ist nun wirklich nur ein Bild – den Menschen wie in der Klemme zwischen zwei Blöcken, wie eingeeengt von zwei Mächten, vorstellen, die ihm beide sein Ich-sein streitig machen: auf der einen Seite beengt von der Macht des «natürlichen Es» (von der des Leibes, der Gattung usw.); auf der anderen von der des «künstlichen» (bürokratischen und technischen) «Apparat-Es». Schon heute ist der ausgesparte, dem Ich übrig gelassene Platz ganz schmal; und da das Apparat-Es Schritt um Schritt näher rückt, dem Ich immer näher auf den Leib, wird der Platz von Tag zu Tag schmaler; die Gefahr, daß das Ich zwischen diesen beiden nicht-ichhaften Kolossen zerdrückt werde, täglich größer; die Hoffnung darauf – denn Millionen hoffen ja auf diese Katastrophe, das heißt: auf einen technokratischen Totalitarismus – täglich berechtigter. Wenn dieses Ende morgen oder übermorgen eintritt, wird der letzte Triumph ausschließlich dem Apparat zufallen; denn dieser wird sich, bei seiner Gier, alles und gerade das ihm Fremdeste zu verschlingen, nicht nur das Ich einverleibt haben, sondern auch das andere «Es»: den Leib.³⁴

Anders markiert eine doppelte Unverfügbarkeit («natürliches Es», «Apparat-Es») als Denkanreiz für eine Subjektivierungstheorie, in der das Bewusstsein in einer gefährdeten doppelten Frontstellung auftaucht. Es ist den unbewussten Vollzügen des Körpers ebenso ausgeliefert wie den Operationen eines hier nicht näher charakterisierten Apparats, der sich in der gegenwärtigen medialen Lage als Verbindung von Sensortechnik mit algorithmischer Datenauswertung anschreiben lässt. Aktuelle Arbeiten zur Kritik einer algorithmischen Gouvernamentalität schließen gleichsam an diese Diagnose an, indem sie davon ausgehen, dass generell nicht das Bewusstsein das Ziel algorithmisch realisierter Regierungstechniken ist, sondern vielmehr unterhalb der kognitiven Schwelle liegende Potenzialitäten, z. B. Reflexe und Gewohnheiten, die sich auf der Ebene der Datenauswertung zu antizipierbaren Mustern verdichten.³⁵ Sun-ha Hong hat darauf aufmerksam gemacht, dass die Konstitution eines «Datensinns» auf überindividueller Ebene das Bewusstsein

34 Günther Anders: *Die Antiquiertheit des Menschen. Band 1. Über die Seele im Zeitalter der zweiten industriellen Revolution*. München 2010 [1956], S. 82. Vgl. zur Aktualität von Günther Anders für die digital-vernetzte Gegenwart Felix Maschewski, Anna-Verena Nosthoff: «Passivität im Kostüm der Aktivität». Über Günther Anders' Kritik kybernetischer Politik im Zeitalter der «totalen Maschine». In: *BEHEMOTH. A Journal on Civilisation*. 11/1 (2018), S. 8–25.

35 Vgl. Antoinette Rouvroy: *The End(s) of Critique. Data Behaviourism Versus Due Process*. In: Mireille Hildebrandt, Katja de Vries (Hrsg.): *Privacy, Due Process and the Computational Turn. The Philosophy of Law Meets the Philosophy of Technology*. Abingdon 2013, S. 143–165, hier: S. 152–157.

gezielt exkludiert: «When machines cut directly to the body, the thinking subject is left in a somewhat peripheral position to his/her «own» self-knowledge.»³⁶ Das von Günther Anders geahnte Zusammenwirken von «natürlichem Es» und «Apparat-Es» wird hier als Auftreten einer besonderen epistemischen Relation problematisiert. In dieser wird von Sensoren erfassten Daten ein privilegierter Erkenntniswert zugesprochen, während das subjektive Wahrnehmen und Denken demgegenüber tendenziell entwertet wird. «[T]he new proximity afforded by smart sensing machines attempts to bypass the unaware, error-prone, uncooperative, and otherwise recalcitrant subject, and get straight to the (allegedly) objective realm of bodily data.»³⁷ Die direkte Verschaltung von Apparat und Körper stellt in diesem Szenario die Datenbasis bereit, an dem sich das zukünftige Verhalten von Individuen und Gruppen orientieren kann, ohne dass es dazu eines Umwegs über die Reflexion bedarf.

An den Rekonfigurationen der Körpertechnik des Schlafens, die gleichermaßen an alltäglichen Verhaltensweisen und an diskursiven Bezugnahmen beobachtet werden können, ist also eine mediale Konstellation abzulesen, die über den beschriebenen Fall hinausgeht. In dieser treten die mit Medien umgehenden Subjekte nicht länger als potente User auf, sondern werden gespalten in einen passiven Körper, der als Datenquellen fungiert, und ein Bewusstsein, das in diesem Prozess zunehmend marginalisiert wird. Medienanthropologisch ist diese Entwicklung signifikant, denn sie verweist auf eine veränderte anthropomediale Grundrelation³⁸: Vor dem Hintergrund einer immer weiter um sich greifenden Kybernetisierung des Alltags sind Körper genau wie andere Objekte der Umwelt eingebunden in ein Netzwerk von autonom agierenden Techniken der Erfassung, Auswertung, Steuerung und Kontrolle, die keine aktive Einflussnahme durch bewusst agierende Akteure mehr voraussetzen.³⁹ Damit wird es medienwissenschaftlich immer dringlicher, die Interface-Operationen zwischen diesen Techniken und ihren jeweiligen Umwelten zu beschreiben, weil diese umgekehrt den Rahmen möglicher Verhaltens- und Denkweisen der von ihnen regierten Subjekte abstecken.

36 Sun-ha Hong: Data's Intimacy. Machinic Sensibility and the Quantified Self. In: *communication +1*. 5/1 (2016), Article 3, <https://scholarworks.umass.edu/cpo/vol5/iss1/3> (18.03.2019).

37 Ebd. (wie Anm. 36).

38 Zum Begriff der anthropomedialen Relationen vgl. Christiane Voss, Lorenz Engell: Vorwort. In: Dies. (Hrsg.): *Mediale Anthropologie*, Paderborn 2015, S. 7–17, hier: S. 10. Voss und Engell verstehen das Verhältnis von Menschen und Medien als eines des Immer-schon-Verschränktseins, was unter anderem bedeutet, dass Medien mitbestimmen, wie Menschen mitsamt ihrer spezifischen Eigenschaften und Fähigkeiten je historisch gedacht werden können.

39 Zum Prozess der Kybernetisierung des Alltags vgl. Kaerlein 2018, S. 14f. (wie Anm. 10) sowie die kontrollhistorische Genealogie der gegenwärtigen technisch-medialen Lage in Erich Hörl: Tausend Ökologien. Der Prozess der Kybernetisierung und die allgemeine Ökologie. In: Diedrich Diederichsen, Anselm Franke (Hrsg.): *The Whole Earth. Kalifornien und das Verschwinden des Außen*, Berlin 2013, S. 121–130.