

Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski, Sandra Aßmann u.a. (Hg.)

Virtuelles Essen. Interdisziplinäre Perspektiven auf Ernährungspraktiken im digitalen Zeitalter

2025

<https://doi.org/10.25969/mediarep/24218>

Veröffentlichungsversion / published version

Buch / book

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Jürgens, Jane Lia; Lewandowski, Kira; Aßmann, Sandra (Hg.): *Virtuelles Essen. Interdisziplinäre Perspektiven auf Ernährungspraktiken im digitalen Zeitalter*. Bielefeld: transcript 2025 (Virtuelle Lebenswelten 6). DOI: <https://doi.org/10.25969/mediarep/24218>.

Nutzungsbedingungen:

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

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

Terms of use:

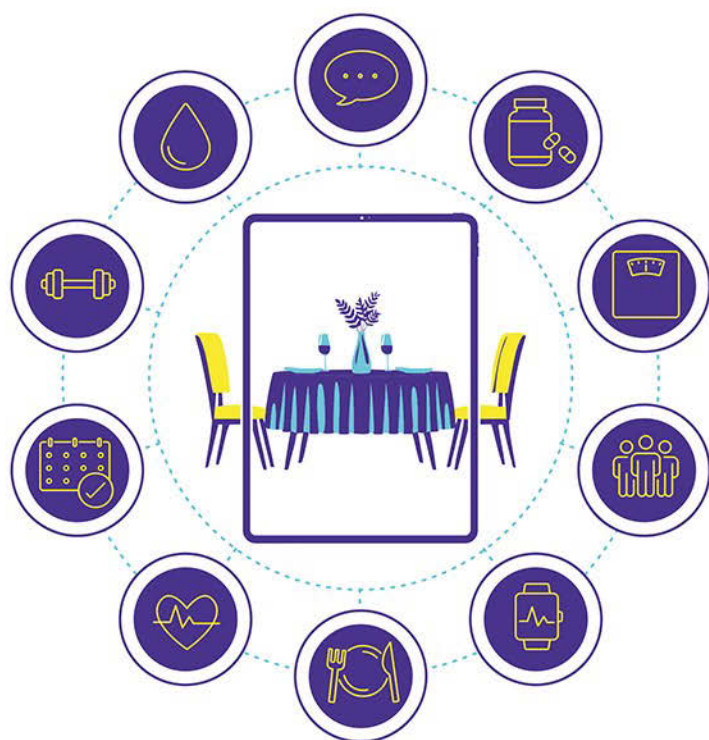
This document is made available under a creative commons - Attribution - Share Alike 4.0/ License. For more information see:

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

Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski,
Sandra Afzmann (Hg.)

Virtuelles Essen

Interdisziplinäre Perspektiven
auf Ernährungspraktiken
im digitalen Zeitalter



Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski, Sandra Aßmann (Hg.)
Virtuelles Essen

Editorial

Die Reihe des DFG-Sonderforschungsbereichs 1567 **Virtuelle Lebenswelten** versammelt interdisziplinäre Perspektiven auf Prozesse der Normalisierung von Virtualität. An Wissensinhalten, Praktiken, Aushandlungsformen und Vernetzungsdynamiken zeigt sich, wie sich virtuelle Lebenswelten entfaltet haben und diverse Formen der Virtualität zur treibenden Kraft für gesellschaftliche und kulturelle Transformationen geworden sind. Im Fokus der Reihe stehen Funktion und Folgen des Virtuellen für die Subjektconstitution, für lebensweltliche und ästhetische Praxen, für soziale Organisationen und Operationen und nicht zuletzt für die Wissenschaften selbst.

Die am Sonderforschungsbereich beteiligten Fächer – Erziehungswissenschaft, Geschichtswissenschaft, Kunstgeschichte, Linguistik, Literaturwissenschaft, Medienwissenschaft und Sozialwissenschaft – treffen sich in ihrer Forschung dort, wo es um die unterschiedlichen medialen und technischen Bedingungen virtueller Welten geht: Diese können erzählt, errechnet oder immersiv erfahren, modelliert oder imaginiert werden. Mit dem Begriff der Virtualität fokussiert die Schriftenreihe auf den Gebrauch von, den Umgang mit und die Teilhabe an möglichen Lebenswelten.

Die Reihe wird herausgegeben von Stefan Rieger, Florian Sprenger und Anna Tuschling. Sie vertreten den SFB 1567 »Virtuelle Lebenswelten«.

Jane Lia Jürgens (M.Ed.), geb. 1992, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin am Sonderforschungsbereich 1567 »Virtuelle Lebenswelten«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind studentisches Ernährungsverhalten, Übergänge und Generationenverhältnisse.

Kira Lewandowski (M.A.), geb. 1995, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin am Sonderforschungsbereich 1567 »Virtuelle Lebenswelten«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind studentisches Ernährungsverhalten, Selbstvermessungspraktiken und virtuelle Körperbilder.

Sandra Aßmann (Prof.in Dr.in), geb. 1981, ist Professorin für Soziale Räume und Orte des non-formalen und informellen Lernens am Institut für Erziehungswissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. Sie ist seit 2022 Teilprojektleiterin im Sonderforschungsbereich 1567 »Virtuelle Lebenswelten«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Medienhandeln von Kindern und Jugendlichen, Lehr- und Lernprozesse mit und über Virtual Reality sowie Praktiken der Digitalität in der Lehrer*innenausbildung.

Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski, Sandra Abmann (Hg.)

Virtuelles Essen

Interdisziplinäre Perspektiven auf Ernährungspraktiken im digitalen Zeitalter

[transcript]

Gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) - Sonderforschungsbe-
reich 1567 »Virtuelle Lebenswelten« (470106373)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<https://dnb.dnb.de/> abrufbar.



Dieses Werk ist unter der Creative-Commons-Lizenz BY-SA 4.0 lizenziert. Für die ausfor-
mulierten Lizenzbedingungen besuchen Sie bitte die URL [https://creativecommons.org/li-
censes/by-sa/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die
Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenan-
gabe) wie z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere
Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

2025 © Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski, Sandra Abmann (Hg.)

transcript Verlag | Hermannstraße 26 | D-33602 Bielefeld | live@transcript-verlag.de

Umschlaggestaltung: Maria Arndt

Umschlagabbildung: Collage nach Vorlage der Hg., erstellt mit Adobe Firefly, Rico
/ AdobeStock

Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen

<https://doi.org/10.14361/9783839476338>

Print-ISBN: 978-3-8376-7633-4 | PDF-ISBN: 978-3-8394-7633-8

Buchreihen-ISSN: 2943-6915 | Buchreihen-eISSN: 2943-6923

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

Inhalt

Ernährungspraktiken im digitalen Zeitalter zwischen Social Media, Selbstvermessung und sozialen Ungleichheiten <i>Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski, Sandra Abmann</i>	7
Hybride Tischgemeinschaften Überlegungen zu virtuellem Essen als Tat-Sache, Medium und Möglichkeitsraum <i>Inga Reimers</i>	19
Essalltag im Virtuellen Austausch Erfahrungen und Entwicklungen eines hochschuldidaktischen Angebots <i>Silke Bartsch, Heike Müller, Annika Schönerstedt</i>	47
#planetaryhealthfood? Hotel Mama! Gen Z und studentische Esspraxen zwischen Elternhaus und Onlinerecherchen <i>Esther Abraham, Jan Grossarth, Gunther Hirschfelder</i>	77
Zwischen Gemeinschaft und Vereinzelung Soziale und individuelle Praktiken an universitären Essensorten <i>Kira Lewandowski, Jane Lia Jürgens, Sandra Abmann</i>	97
Food, Fitness, Lifestyle – Gemeinsam Essen in Sozialen Medien Über die diskursive Aushandlung von Essen als soziale Institution in den neuen Medien <i>Eva-Maria Endres</i>	119
Zur (Re-)Produktion von geschlechtsbezogenen Ernährungs- und Konsumpraktiken Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld von sozialen Medien und Influencer*innen <i>Lisa Mittischeck, Sabine Klinger</i>	151

Mehr als nur ein Rezept

Empfehlungssysteme, Ernährung und bildungstheoretische Anschlüsse <i>Dan Verständig</i>	181
--	-----

Fit und/oder fett?

Körper von Gewicht zwischen Selbstfürsorge und Selbstoptimierung <i>Anne-Rose Meyer</i>	199
--	-----

Essen nach Zahlen

Die Quantifizierung von Ernährung im Alltag <i>Franziska Schloots</i>	225
--	-----

Mit digitaler Selbstvermessung kybernetisch und resilient durch den Alltag

<i>Eryk Noji</i>	253
------------------------	-----

Das Pädagogische virtueller Ernährungs- und Selbstvermessungspraktiken

Ein Kommentar aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive <i>Sven Thiersch</i>	285
--	-----

Kurzbiografien der Beitragenden	301
--	-----

Ernährungspraktiken im digitalen Zeitalter zwischen Social Media, Selbstvermessung und sozialen Ungleichheiten

Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski, Sandra Abmann

Durch Digitalisierungs- und Virtualisierungsprozesse und damit verbundene technologische Weiterentwicklungen verändern sich Ernährungspraktiken kontinuierlich. Dazu gehören sowohl die Art und Weise, wie wir essen (Tischgemeinschaften), wie wir uns mit dem Thema Ernährung und dessen medialer Inszenierung (Nutzung sozialer Medien) sowie mit uns Selbst (Selbstvermessung) auseinandersetzen, aber auch der Umgang mit Aspekten wie Nachhaltigkeit oder Well-Being. Ernährungspraktiken im digitalen Zeitalter sind entsprechend vielfältig. Hierbei setzen sich Praktiken fort, die historisch betrachtet keineswegs neu sind: Bereits in der Antike wurde die eigene Ernährungsweise in schriftlicher Form über Tagebücher oder Briefe thematisiert und zu anderen Aspekten des Lebens und der eigenen Gesundheit in Beziehung gesetzt (vgl. Foucault 1989, zit. nach Fröhlich/Zillien 2021: 319).

Im Zuge der Digitalisierung und Virtualisierung des Alltags gewinnen diese Praktiken jedoch eine neue Qualität: Digitale Plattformen und soziale Medien ermöglichen es, Ernährungspraktiken global zu teilen und in Echtzeit zu kommunizieren. Hashtags wie #foodporn oder #mealprep schaffen virtuelle Gemeinschaften, die durch visuelle Darstellungen von Speisen geprägt sind. Diese Bilder wirken dabei nicht nur als Dokumentation individueller Essgewohnheiten, sondern auch als kulturelle Codes, die Zugehörigkeit, Lifestyle oder soziale Distinktion ausdrücken. Plattformen wie Instagram, TikTok oder YouTube fungieren als digitale Bühnen, auf denen Essen inszeniert wird, um Identitäten zu kreieren oder soziale Anerkennung zu erlangen.

Virtualität in Bezug auf Essen eröffnet zudem neue Formen der Interaktion: Virtuelle Essgemeinschaften, wie bspw. virtuelle Mittagspausen, die insbesondere durch die Corona-Pandemie und daran geknüpfte Einschränkungen verstärkt aufgetreten sind, oder Essens-Reviews und Tutorials haben sich als digital vermittelte Rituale etabliert, während durch Apps und Algorithmen individuelle Ernährungsgewohnheiten analysiert und optimiert werden. Selbstvermessungstechnologien wie Apps zum Tracken von Kalorien oder Wearables, die körperbezogene Parameter na-

hezu ununterbrochen in Zahlen übersetzen können, binden das Thema Ernährung enger an Konzepte wie Selbstkontrolle, Effizienz und Gesundheit (vgl. exemplarisch Selke 2016; Mackert 2017). Gleichzeitig entstehen durch die Technologisierung neue Spannungsfelder: Sie werfen u. a. Fragen nach Authentizität (bspw. bzgl. des Abgebildeten), sozialer Teilhabe und der Reproduzierbarkeit bestehender sozialer Ungleichheiten oder zwanghafter Verhaltensweisen auf.

Virtualität und Realität sind unlängst nicht als Gegensatzpaar zu begreifen; vielmehr durchdringt das Virtuelle unsere Lebenswelt und ist als legitimer Bestandteil eben jener zu verstehen (vgl. Rieger/Schäfer/Tuschling 2021). So zeigt auch das Cover des vorliegenden Sammelbands die zunehmend verschwimmenden Grenzen zwischen physischen und virtuellen Räumen auf. Es wird ein gedeckter Tisch mit Stühlen präsentiert, der teils auf einem Tablet dargestellt wird und zugleich über diesen digitalen Rahmen hinaus in die physische Umgebung hineinragt. Diese visuelle Komposition verweist auf die Virtualität des Essens, die als ein »Möglichkeitsraum menschlicher Weltaneignung und -gestaltung« (Kasprovicz/Rieger 2020: 92) begriffen werden kann. Mit Virtualität verbindet sich eine Perspektivgebundenheit von Erfahrungen, die symbolisch vermittelt werden und Interaktion ermöglichen. Durch diese Perspektivgebundenheit werden potenziell neue Räume zur Aushandlung von Ernährungspraktiken eröffnet. Sie wird sowohl zum Mittel als auch zum Produkt menschlicher Weltaneignung, das aus dem Zusammenspiel körperlich-materieller sowie symbolischer Medien hervorgeht (vgl. ebd.). Die Inszenierung virtuellen Essens auf dem Cover steht somit nicht nur für einen symbolischen Akt des Konsums, sondern auch für die Erschaffung eines Möglichkeitsraums, in dem sich die Grenzen zwischen dem »möglichen und unmöglichen Wirklichen« (ebd.: 12) neu verhandeln lassen.

In diesem Sinne reflektiert die dargestellte Szene als Momentaufnahme sowohl die soziale Praxis des Essens als auch die Art und Weise der Weltaneignung und -gestaltung. Der gedeckte Tisch wird hier zu einem Ort, an dem menschliche Interaktion symbolisch vermittelt und kommunikativ entfaltet wird. Essen wird dabei nicht allein als physischer Vorgang verstanden, sondern als Träger symbolischer Bedeutungen im Spannungsfeld zwischen physischer Situiertheit und digitaler Vermittlung.

Die Szene virtuellen Essens auf dem Cover ist folglich nicht nur ein Verweis auf eine medial vermittelte Praxis, sondern ein Sinnbild für die komplexen Prozesse der Aneignung und der Gestaltung sozialer Wirklichkeiten.

Essen lässt sich als ein soziales Phänomen begreifen, das weit mehr als die bloße Aufnahme von Nahrung beinhaltet (vgl. Meyer 2021). Dabei erfüllt es vielfältige Funktionen auf individueller und sozialer Ebene, die als »subjektbildend, sozialisierend und vergemeinschaftend« (Schütz 2015: 77) beschrieben werden können. Sie sind somit »sowohl prägend und identitätsstiftend für den einzelnen Menschen als auch zentral für den Zusammenhalt von Gruppen untereinander und für Beziehun-

gen zwischen Gruppen« (Meyer 2021: 47). Diese Funktionen sind eng mit Anerkennungsprozessen verknüpft, die sich im Spannungsfeld zwischen individueller Autonomie und sozialer Abhängigkeit bewegen (vgl. Butler 2001; Reh/Ricken 2012). In der Interdependenz von Individuum und Gesellschaft zeigt sich zudem, dass individuelles Ernährungsverhalten von sozialen Faktoren gerahmt wird. Es ist zudem als Ausdruck verschiedener Aspekte, wie z.B. Identität, Lebensstil, Zugehörigkeit oder Distanzierung zu begreifen und wirkt damit letztlich wieder auf soziale Faktoren zurück (vgl. Meyer 2021).

Mit Blick auf die Lebenswelt Universität stellt die Mensa als zentraler Ort des Essens auf dem Campus ein Beispiel für diese Dynamiken dar. Mensen werden von einem großen Anteil der Studierenden regelmäßig genutzt (vgl. Nössler et al. 2017). Die bevorzugten Informationskanäle über das Essensangebot umfassen digitale Medien wie Websites und Bildschirme vor Ort (vgl. ebd.). Die Mensa fungiert als Möglichkeitsraum, in dem sowohl Inklusions- als auch Exklusionsprozesse stattfinden können (vgl. Schütz 2015). Die Art und Weise, wie und mit wem sich Individuen im Raum positionieren, gibt Aufschluss über soziale Gefüge und Identitätswürfe. Bei der gemeinsamen Nahrungsaufnahme entstehen »Mahlgemeinschaften« (ebd.: 40), die soziale Bindungen stärken und Gruppenzugehörigkeiten markieren. Der Tisch, der in westlichen Gesellschaften oft als zentraler Ort des Essens dient (vgl. Täubig 2016), repräsentiert dabei mehr als einen funktionalen Gegenstand: Er wird zum Symbol und Schauplatz sozialer Rituale, Sitten und Regeln, die soziale Ordnungen und Machtverhältnisse sichtbar machen können (vgl. Bourdieu 1992).

Diese Dynamiken lassen sich unter räumlichen, sozialen und zeitlichen Perspektiven betrachten. Räumlich ist zwischen der physisch-materiellen Ebene (place) und der sozial-materialisierten Dimension (space) zu differenzieren (vgl. Schütz 2015). Sozial werden Essenssituationen durch Kommunikation und Interaktion geprägt (vgl. Barlösius 2011), die wiederum Tradierungs- und Sozialisationsprozesse anstoßen können, beispielsweise in Bezug auf Ernährungsideale (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2021). Zeitlich betrachtet erfordert das Essen eine spezifische Zeitorganisation, die sowohl selbst- als auch fremdbestimmt sein kann (vgl. Lincke 2007; Seehaus 2014).

Die Untersuchung von Mensen als exklusiven Essensräumen auf dem Campus verdeutlicht jedoch, dass alternative Formen des Essens, wie Snacking und Grazing, die insbesondere bei jüngeren Menschen verbreitet sind (vgl. Brunner 2011), häufig unberücksichtigt bleiben. Gleichzeitig offenbaren Ernährungspraktiken soziale Ungleichheiten, insbesondere dann, wenn unterschiedliche familiäre Praktiken auf institutionalisierte Normen treffen (vgl. Täubig 2016).

Ernährungsstile und Essensvorlieben sind zudem schichtspezifisch geprägt (vgl. Bourdieu 1979; Täubig 2016). Sie sind Ausdruck von Lebensstilen, die identitätsstiftend wirken und performative Funktionen erfüllen können (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2021). In diesem Kontext trägt Essen zur Herstellung und Reproduktion von

sozialen Normen und Ungleichheiten bei, was es zu einem zentralen Gegenstand der sozialwissenschaftlichen Forschung macht.

Bisherige Forschungsarbeiten zur Nutzung von Mensen fokussieren sich häufig auf quantitative Erhebungen. Untersucht wurden etwa die Zufriedenheit mit dem Mensaanangebot (vgl. El-Said/Fathy 2015; Middendorff et al. 2016) sowie Zusammenhänge zwischen Essgewohnheiten und akademischen Leistungen (vgl. Reuter/Forster/Brister 2021).

Im Hinblick auf diese Aspekte sind in der einschlägigen Forschung verschiedene Anknüpfungspunkte zu finden: Dazu zählen unter anderem die Betrachtung von (1) Essen in Institutionen, insb. im Kindergarten und in der (Grund-)Schule (z.B. Häußler/Schneider 2020; Schulz/ Schmidt/Rose 2021; Schulz 2016; Seehaus/Gillenberg 2016; Schütz 2015a; Schütz 2015b), von (2) Ernährungskompetenz und Food Literacy, insb. im Feld der Erwachsenenbildung (z.B. Müller/Groeneveld 2015; Müller/Groeneveld/Büning-Fesel 2007), zuletzt auch im Kontext von Falschinformationen im Internet und Informationskompetenz von Jugendlichen (Lerchbauer/Überall 2018), von (3) geschlechteranalytischen Perspektiven auf Essen und Ernährung (z.B. Coskun/Zöller-Cannito 2022; Rose 2015; Schritt 2011) und von (4) Essen in der Familie und Ernährungserziehung (z.B. Krinninger 2016; Bauer 2016). Über studentische Essgewohnheiten ist bislang hingegen wenig bekannt (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2016).

Aus der essentiellen Funktion von Essen und Ernährung, d.h. der Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme, leitet sich ab, dass Menschen aus verschiedenen Essensangeboten wählen müssen und diese annehmen oder ablehnen können (vgl. Meyer 2021). Für Studierende haben Middendorff und Kolleg*innen (2016) im Rahmen einer Erhebung unter anderem herausgearbeitet, dass 86 % der Studierenden täglich eine Hauptmahlzeit einnehmen, wobei diese bei rund der Hälfte der Studierenden (49 %) das Mittagessen ist. Die Mensa als Ort wird etwa dreimal wöchentlich von Studierenden genutzt (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2016: 572). Wie bereits erwähnt, sind in Bezug auf das Phänomen Essen in der Forschung verschiedene Dimensionen herausgearbeitet worden, darunter eine soziale, räumliche und zeitliche Dimension (vgl. Schütz 2015b; Täubig 2016; Lincke 2007). Gewendet auf die Universität bzw. den Campus lassen sich dadurch verschiedene Forschungsperspektiven ableiten, die die Nutzung gastronomischer Angebote fokussieren, darunter die gemeinsame Nutzung und dort stattfindende Kommunikation über Essen und Ernährung (soziale Dimension), die tatsächliche Nutzung oder Meidung, bspw. vor dem Hintergrund der Entfernung zu Veranstaltungsräumen (räumliche Dimension) und daraus resultierende zeitliche Kapazitäten sowie möglicher Zeitdruck durch Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel (zeitliche Dimension), woraus sich ferner Ungleichheiten ableiten lassen. Der studentische Ernährungsalltag wird so u.a. auf die Bedeutung gastronomischer Angebote der Universität und das Verhältnis zu Selbstvermessungspraktiken und möglichen Transfermechanismen untersucht.

Die Gründe für die Nichtnutzung gastronomischer Angebote reichen von der Mitnahme von selbst zubereiteten Speisen bis hin zu institutionellen Rahmenbedingungen, wie der zeitlichen Taktung von Lehrveranstaltungen, die die Nutzung der Mensa erschweren. Alters- und geschlechtsspezifische Unterschiede in der Nutzung sind ebenfalls bemerkenswert: Jüngere Studierende unter 20 Jahren nutzen die Mensa deutlich häufiger (81 %) als ältere Studierende über 30 Jahre (60 %). Auch genderspezifische Differenzen sind auffällig: Während drei Viertel der männlichen Studierenden Mensaangebote nutzen, liegt dieser Anteil bei Studentinnen bei 71 %. Männer besuchen Mensen mit durchschnittlich 3,1 Besuchen pro Woche häufiger als Frauen, die diese im Schnitt 2,4-mal wöchentlich aufsuchen. Studierende der Ingenieur- und der medizinischen Wissenschaften stellen die größten Nutzergruppen dar, mit einem Anteil von 76 bzw. 74 % (vgl. Middendorff et al. 2016).

Neben der sozialen Funktion von Ernährung und Vergemeinschaftungs- sowie Vereinzelungspraktiken werden Selbstvermessungspraktiken im Rahmen des Sammelbandes beleuchtet. Historisch betrachtet sind Selbstvermessungspraktiken kein neues Phänomen. Die Protokollierung körperbezogener Daten, wie z.B. Gewicht, Ernährung oder Schlaf, diente dem Bürgertum bspw. im frühen 20. Jahrhundert als distinktive Praxis, um den eigenen Körper zu beobachten und von adligen oder proletarischen Körpern abzugrenzen (vgl. Schmechel 2016). Die Geschichte der Selbstvermessung lässt sich dabei bis in die Antike zurückverfolgen. Darin aktualisieren sich ebenfalls Momente des Distinktiven; Schmechel (2016) verweist bspw. darauf, dass es nur einem ausgewählten, privilegierten und vor allem männlichen Personenkreis möglich war, einer »ästhetisch motivierten körperbezogenen Selbstführung« (ebd.: 180) nachzugehen.

Das wechselseitige Verhältnis von Selbstvermessenden und den entsprechenden Techniken zur Selbstvermessung wird bereits von Fröhlich und Zillien (2021) thematisiert. Sie unterscheiden zwischen »technologies-as-artifacts« und »technologies-in-practice« (ebd.: 322). Ersteres bedeutet, dass Apps als Artefakte bestimmte Handlungsangebote machen und Nutzungsmuster ermöglichen, letzteres bedeutet, dass Nutzer*innen die Apps durch vollzogene und materialisierte Praktiken konstant hervorbringen (vgl. ebd.). Daraus leitet sich ein Dualismus der Apps ab: Sie haben als Artefakte einerseits bestimmte Affordanzen, die auf die Nutzer*innen wirken, andererseits werden sie durch u. U. kreative, eigensinnige und von den eigentlichen Affordanzen abweichende Praktiken (anders) hervorgebracht (vgl. Breil/Kronberger 2025). Fröhlich und Zillien (2021) konnten in Interviews herausarbeiten, dass dieser Dualismus den Nutzenden insofern bewusst ist, als sie beabsichtigen, die eigenen Motive und die Erfordernisse der Apps in Einklang zu bringen (vgl. ebd.: 324).

In der Nutzung von Selbstvermessungstechnologien zeigt sich so, dass den Apps spezifische Informationen, Normen und Werte eingeschrieben sind, auf die die Nutzenden Bezug nehmen und die ihre Praktiken mitbestimmen (vgl. ebd.).

Dies ist nach Fröhlich und Zillien (2021) eine Komponente des Ernährungstrackings (bei ihnen betitelt als Diet-Tracking), das sie als Ernährungskommunikation konzeptionieren (vgl. ebd.). Die andere Komponente ist ihnen zufolge der Austausch der erfassten, ernährungsbezogenen Daten der Nutzenden mit anderen (vgl. ebd.). Dabei zeige sich für die moderne Diätetik »[d]er Wunsch, die eigene Ernährung in Zahlen zu überführen [...] als] charakteristisch« (ebd.: 320). Als ein zentraler Bezugspunkt dienen dafür Social Media Postings, die als visuelle Kommunikation aufgefasst werden können, welche maßgeblich an Ernährungsstrukturen, am sog. »Doing Food« beteiligt sind (vgl. Kautt 2021). Genutzte Apps und Wearables werden dabei als Artefakte (vgl. Lueger/Froschauer 2018) begriffen. Dadurch verbindet sich die Untersuchung studentischer Selbstvermessungspraktiken und daran angelehnter Medienpraktiken. Studentisches Medienhandeln wird dabei aufgefasst als »Komplex spezifischer sozialer Praktiken [...], zu deren Ausübung eine besondere Form des Wissens erforderlich ist« (Aßmann 2010: 102). Dieses Wissen bezieht sich dann einerseits auf die Ernährung und andererseits auf genutzte Technologien. Im Zuge der Untersuchung der Selbstvermessungspraktiken von Studierenden wird so u.a. danach gefragt, inwiefern sich Studierende im Kontext von Essen und Ernährung selbst vermessen und welche Motive und Funktionen dabei tragen, um so ggf. auf Nutzungsmuster Rückschlüsse ziehen zu können.

Der vorliegende Band versammelt elf Beiträge aus verschiedenen disziplinären Perspektiven, die sich entlang der Themenbereiche Vergemeinschaftungs- und Vereinzelungspraktiken sowie Selbstvermessungspraktiken verorten lassen.

In dem Beitrag *Hybride Tischgemeinschaften. Überlegungen zu virtuellem Essen als Tat-Sache, Medium und Möglichkeitsraum* beleuchtet Inga Reimers die Rolle von virtuellem und digitalem Essen und untersucht hierbei die Spannungsfelder zwischen individuellen und kollektiven Dimensionen des Essens. Sie zeigt auf, dass Essen als Träger von Erinnerung, Medium des Austausches und Werkzeug für die Entwicklung neuer Zukunftsperspektiven fungiert.

Silke Bartsch, Heike Müller und Annika Schönerstedt stellen in ihrem Beitrag *Essalltag im Virtuellen Austausch* ein hochschuldidaktisches Konzept mit Befunden aus der Begleitforschung vor, das an der Schnittstelle von Ernährung, Bildung für nachhaltige Entwicklung und digitaler Bildung angesiedelt ist. In dem Lehrforschungsprojekt »Virtual Exchange in Nutrition and Consumer Education« kollaborieren Studierende aus dem Globalen Süden und Norden in Projekten, um kulturelle und individuelle Aspekte des Essalltags zu reflektieren und mit digitalen Technologien, wie Digital Storytelling und VR-fähigen 360°-Touren, erfahrbar zu machen.

Der empirisch ausgerichtete Beitrag *#planetaryhealthfood? Hotel Mama! Gen Z und studentische Essspraxen zwischen Elternhaus und Onlinerecherchen* von Esther Abraham, Jan Grossarth und Gunther Hirschfelder stellt Ergebnisse einer Fragebogenstudie von Studierenden zu den Themen studentischer Ernährungsalltag sowie Einfluss

von sozialen Medien und Eltern auf ebendiesen vor. Die Untersuchung zeigt, dass Nachhaltigkeitswerte für Studierende trotz veränderter Rahmenbedingungen wie Krieg und Inflation eine hohe Priorität haben, jedoch eher als Orientierung dienen und selten stringent umgesetzt werden.

Kira Lewandowski, Jane Lia Jürgens und Sandra Aßmann betrachten in ihrem Beitrag *Zwischen Gemeinschaft und Isolation: Soziale und individuelle Praktiken an universitären Essensorten* verschiedene studentische (Ernährungs-)Praktiken. Der Beitrag gibt einen Einblick in studentisches Ernährungsverhalten auf dem Campus. Anhand von empirischem Material in Form von Beobachtungen werden an verschiedenen Essensorten Praktiken der Vereinzelung, Vergemeinschaftung, Mediennutzung und Raumeignung im Spannungsfeld von Handlungsangeboten der jeweiligen Räume und des Angebots sowie Mit- und Ausgestaltungsmöglichkeiten der Studierenden beleuchtet.

Eva-Maria Endres beschäftigt sich in ihrem Beitrag *Food, Fitness, Lifestyle – Gemeinsam Essen in Sozialen Medien. Über die diskursive Aushandlung von Essen als soziale Institution in den neuen Medien* mit dem Zusammenspiel von sozialen Medien und den Entwicklungen in Ernährungsdiskursen. Gegenstand des Beitrags ist die Veränderung des Ernährungs- und Gesundheitssektors durch die Digitalisierung, die Chancen für Partizipation, Nachhaltigkeit und Wissensvermittlung bietet – zugleich aber auch einen Raum für die Verbreitung von Desinformationen und die Förderung unrealistischer Schönheitsideale eröffnet.

Lisa Mittischek und Sabine Klinger beleuchten in ihrem Beitrag *Zur (Re-)Produktion von geschlechtsbezogenen Ernährungs- und Konsumpraktiken bei Kindern und Jugendlichen im Spannungsfeld von sozialen Medien und Influencer*innen* Ernährung und Konsum als kulturelle Praktiken, die sich historisch und durch Digitalisierung verändert haben, oft mit negativen gesundheitlichen Folgen wie Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten. Dabei spielen geschlechterbezogene Rollenbilder und digitale Medien eine zentrale Rolle, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen.

Die Bedeutung von Algorithmen und deren Einflüsse auf Ernährungsgewohnheiten werden von Dan Verständig in seinem Beitrag *Mehr als nur ein Rezept. Empfehlungssysteme, Ernährung und bildungstheoretische Anschlüsse* betrachtet. Dazu werden unter anderem der Bereich des maschinellen Lernens sowie die Verbreitung bestimmter Hashtags genauer analysiert.

Anne-Rose Meyer widmet sich in ihrem Beitrag *Fit und/oder fett? Körper von Gewicht zwischen Selbstfürsorge und Selbstoptimierung* der Bedeutung von Gewicht in der Darstellung von und im Umgang mit Körpern. Exemplarisch werden dazu unter anderem die Illusion des Gewichtsverlusts im Fernsehen oder die Darstellung übergewichtiger Körper auf sozialen Medien oder in der bildenden Kunst beleuchtet. Das Spannungsfeld von Selbstoptimierung und Selbstsorge bildet dabei eine zentrale Grundfigur.

Franziska Schloots diskutiert in ihrem Beitrag *Essen nach Zahlen: Die Quantifizierung von Ernährung im Alltag* das besondere und enge Verhältnis von Essen und Zahlen. Entlang dreier Praxisbeispiele wird dieses Verhältnis in Verbindung mit Selbstvermessungspraktiken betrachtet und Spuren einer Quantifizierungsgesellschaft, in der Zahlen ein hoher Stellenwert zukommt, werden nachgezeichnet.

Eryk Noji befasst sich in seinem Beitrag *Mit digitaler Selbstvermessung kybernetisch und resilient durch den Alltag* mit den sozialen Logiken von Selbstvermessungspraktiken. Die Konzepte Kybernetik und Resilienz dienen dabei als zentrale theoretische Bezugspunkte. Anhand von empirischem Material in Form von Interviews wird aufgezeigt, wie sich Selbstvermessungspraktiken in adaptive Logiken des Resilienzkonzepts und kybernetische Kontrolllogiken einfügen.

Im abschließenden Beitrag *Das Pädagogische virtueller Ernährungs- und Selbstvermessungspraktiken – Ein Kommentar aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive* widmet sich Sven Thiersch der Bedeutung zentraler Diskurse dieses Bandes in der Erziehungswissenschaft. Dabei wird insbesondere das Verhältnis von Erneuerung und Tradierung betrachtet.

Unser herzlicher Dank gilt allen Beitragenden, Inga Lotta Limpinsel und Raphaela Gilles für ihren kritisch-konstruktiven Blick sowie Ariyan Arslan, Monika Gesing, Larissa Orth und Alina Wiemann, die uns durch ihre Lektüre der Manuskripte maßgeblich unterstützt haben.

Wir wünschen eine anregende und fruchtbare Lektüre!

Bochum, im Mai 2025

Jane Lia Jürgens, Kira Lewandowski und Sandra Aßmann

Literaturverzeichnis

- Aßmann, Sandra (2010): »Medienhandeln als kontextübergreifender Lernprozess«, in: Theo Hug/Ronald Maier (Hg.), *Medien – Wissen – Bildung. Explorationen visualisierter und kollaborativer Wissensräume*, Innsbruck: innsbruck university press, S. 102–115.
- Bauer, Maïke (2016): »Familien sind, wie sie essen: Doing Family und Essalltag in Deutschland und Frankreich«, in: Vicky Täubig (Hg.), *Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag*, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 52–72.
- Bourdieu, Pierre (1992): *Die verborgenen Mechanismen der Macht. Schriften zu Politik und Kultur 1*. Hamburg: VSA.

- Breil, Patrizia/Kronberger, Alisa (2025): »Einleitung«, in: Patrizia Breil/Alisa Kronberger (Hg.), *Eigensinnige Objekte. Virtuelle Möglichkeitsräume zwischen Aufforderung und Entzug*, Bielefeld: transcript, S. 7–22.
- Brunner, Karl-Michael (2011): »Der Ernährungsalltag im Wandel und die Frage der Steuerung von Konsummustern«, in: Angelika Ploeger/Gunther Hirschfelder/Gesa Schönberger (Hg.), *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 203–218.
- Coskun, Beşgül/Zöller-Cannito, Madita (2022): »Geschlechterkonstruktion in der virtuellen Ernährung auf Instagram«, in: GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft, 14, S. 73–89.
- El-Said, Osman/Fathy, Eslam A. (2015): »Assessing university students' satisfaction with on-campus cafeteria services«, in: *Tourism Management Perspectives* 16, S. 318–324.
- Fröhlich, Gerrit/Zillien, Nicole (2021): »Diet Tracking als Ernährungskommunikation: Der Aufforderungscharakter einer Diät-App und der Eigensinn ihrer Nutzer«, in: Jasmin Godemann/Martina Bartelmeß (Hg.), *Ernährungskommunikation: Interdisziplinäre Perspektiven – Kontexte – Methodische Ansätze*, Wiesbaden: Springer VS, S. 317–329.
- Häußler, Angela/Schneider, Katja (2020): »Essen in der Schule – Diskurse und Perspektiven«, in: *HiBiFo – Haushalt in Bildung und Forschung* 9, S. 93–104.
- Hirschfelder, Gunther/Pollmer, Patrick (2021): *Das Wissen vom »guten« Essen – Ernährungskommunikation als historisches Paradigma*. Wiesbaden: Springer VS.
- Krinninger, Dominik (2016): »How to do education while eating. Die Familienmahlzeit als praktisch-pädagogisches Arrangement«, in: Vicky Täubig (Hg.), *Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag*, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 91–108.
- Leerschbaumer, Maria/Überall, Martina (2018): »#eNutrition, Food literacy vs. FakeNews – Vom kritischen Umgang mit Ernährungsinformationen im Web«, in: *HiBiFo – Haushalt in Bildung und Forschung* 7, S. 89–104.
- Lincke, Hans-Joachim (2007): *Doing Time. Die zeitliche Ästhetik von Essen, Trinken und Lebensstilen*. Bielefeld: transcript.
- Mackert, Nina (2017): »»Nature always counts«. Kalorienzählen als Vorsorgetechnik in den USA des frühen 20. Jahrhunderts«, in: Nicolai Hannig/Malte Thiessen (Hg.), *Vorsorgen in der Moderne: Akteure, Räume und Praktiken*, Berlin: de Gruyter, S. 213–231.
- Meyer, Anne-Rose (2021): »Ernährung als soziales Phänomen, in: Jasmin Godemann/Tina Bartelmeß (Hg.), *Ernährungskommunikation: Interdisziplinäre Perspektiven – Kontexte – Methodische Ansätze*«, Wiesbaden: Springer VS, S. 47–60.

- Meyer, Thomas (2014): »Der Wandel der Familie und anderer Lebensformen«, in: Rainer Geißler (Hg.), *Die Sozialstruktur Deutschlands*. 7., grundlegend überarbeitete Auflage. Wiesbaden: Springer Verlag, S. 413–454.
- Middendorff, Elke/Apolinarski, Beate/Becker, Karsten/Bornkessel, Phillip/Brandt, Tasso/Heißenberg, Sonja/Poskowsky, Jonas (2016): *Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2016*. 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. Online unter: https://dzhw.eu/pdf/sozialerhebung/21/Soz21_hauptbericht_barrierefrei.pdf (letzter Zugriff: 11.03.2025).
- Müller, Claudia/Groeneveld, Maike (2015): *Food Literacy. Essen als Thema in der Erwachsenenbildung – Food Literacy*, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.
- Müller, Claudia/Groeneveld, Maike/Büning-Fesel, Margret (2007): »Kulinarische Kompetenz entwickeln. »Food Literacy« als Querschnittsaufgabe für die Erwachsenenbildung«, in: *DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung* 3, S. 46–48.
- Nössler, Carolin/Schneider, Melanie/Carlsohn, Anja/Lühmann, Petra (2017): »Kommunikationswege im Mensa-Verpflegungsangebot«, in: *HiBiFo* 2, S. 104–108.
- Reh, Sabine/Ricken, Norbert (2012): »Das Konzept der Adressierung. Zur Methodologie einer qualitativ-empirischen Erforschung von Subjektivation«, in: Ingrid Miethe/Hans-Rüdiger Müller (Hg.), *Qualitative Bildungsforschung und Bildungstheorie*, Opladen/Farmington Hills: Verlag Barbara Budrich, S. 35–56.
- Reuter, Peter R./Forster, Bridget L./Brister, Sierra R. (2021): »The influence of eating habits on the academic performance of university students«, in: *Journal of American College Health* 69, S. 921–927.
- Rieger, Stefan/Schäfer, Armin/Tuschling, Anna (2021): »Virtuelle Lebenswelten: Zur Einführung«, in: Stefan Rieger/Armin Schäfer/Anna Tuschling (Hg.), *Virtuelle Lebenswelten: Körper – Räume – Affekte*. Berlin, Boston: de Gruyter, S. 1–10.
- Rose, Lotte (2015): *Doing Gender with Food. Geschlechterverhältnisse im Alltag der Ernährung*, Weinheim/Basel: Beltz-Juventa.
- Schmechel, Corinna (2016): »Kalorienzählen oder tracken? Wie Quantified Self feminisierte Körperpraxen zu Männlichkeitsperformanzen transformiert«, in: Stefan Selke (Hg.), *Lifelogging: digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Wiesbaden: Springer-Verlag, S. 171–192.
- Schritt, Katarina (2011): *Ernährung im Kontext von Geschlechterverhältnissen. Analyse zur Diskursivität gesunder Ernährung*, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schulz, Marc (2016): »Die Inszenierungs- und Aufführungsformate von Mahlzeiten im Kindergartenalltag«, in: Birgit Althans/Johannes Bilstein (Hg.), *Essen – Bildung – Konsum. Pädagogisch-anthropologische Perspektiven*, Wiesbaden: Springer VS, S. 29–47.

- Schulz, Marc/Schmidt, Friederike/Rose, Lotte (Hg.) (2021): Pädagogisierungen des Essens. Kinderernährung in Institutionen der Bildung und Erziehung, Familien und Medien, Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Schütz, Anna (2015a): »Die soziale Situation des Mittagessens in der Ganztagschule«, in: Sabine Reh/Bettina Fritzsche/Till-Sebastian Idel/Kerstin Rabenstein (Hg.), Lernkulturen. Rekonstruktion pädagogischer Praktiken an Ganztagschulen, Wiesbaden: Springer VS, S. 204–218.
- Schütz, Anna (2015b): Schulkultur und Tischgemeinschaft. Eine Studie zur sozialen Situation des Mittagessens an Ganztagschulen, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Seehaus, Rhea (2014): »Erziehung und Bildung am Mittagstisch. Eine Untersuchung normativer Ansprüche und praktischer Vollzüge des Schulessens«, in: Soziale Passagen 6, S. 1–18.
- Seehaus, Rhea/Gillenberg, Tina (2016): »Gesundes Schulessen – zwischen Diskurs und täglicher Praxis«, in: Vicky Täubig (Hg.), Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 151–168.
- Selke, Stefan (2016): Einleitung. Lifelogging zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, in: Stefan Selke (Hg.), Lifelogging, Wiesbaden: Springer VS.
- Täubig, Vicky (2016): »Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag erforschen«, in: Vicky Täubig, (Hg.), Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 212–232.

Hybride Tischgemeinschaften

Überlegungen zu virtuellem Essen als Tat-Sache, Medium und Möglichkeitsraum

Inga Reimers

1. Virtuelles vs. Digitales Essen? Vorbemerkungen

Texte zum Thema Essen und Ernährung – egal ob wissenschaftlich oder populär – beginnen häufig mit der Feststellung von Allgemeinplätzen: Essen ist omnipräsent, bringt Menschen zusammen und strukturiert Tagesabläufe, denn es stellt eine biologische Notwendigkeit und somit eine anthropologische Konstante dar. Essen war und ist dabei beides: Privatsache und Gegenstand öffentlicher, geteilter Praxis. Phänomene des Essens und deren Untersuchung sind über diesen Dualismus hinaus mit weiteren Spannungsfeldern konfrontiert, die sich auch zwischen dem Innen und dem Außen, z.B. von Körpern oder dem Verhältnis von Individuum und Kollektiv, aufspannen (vgl. Sutton 2010).

Im folgenden Beitrag diskutiere ich die vielschichtige Verschränkung individueller und kollektiver Aspekte und Praktiken des Essens als Spannungsfeld mit Blick auf virtuelles Essen. Dabei werden auf der einen Seite insbesondere die sinnlich-leibliche Perspektive von Essen und auf der anderen die Rolle gesellschaftlich wirksamer Narrative beleuchtet. Inwiefern werden durch und zwischen den genannten Polen Verbindungen zwischen digital agierenden Akteur*innen wie Blogger*innen und ihrer Community geschaffen? Welche Wechselwirkungen bestehen dabei zwischen virtuellem Essen und der konkreten Ess-Situation? Grundlage hierfür stellt meine ethnografische Forschung zum Essen mit und als Methode (vgl. Reimers 2022) dar, in der ich außeralltägliche Mahlzeiten u.a. auf ihr transformatives Potenzial in Gesellschaft und Wissenschaft untersucht habe und auch darüber hinaus die diskursive Verhandlung von Essen in digitalen Medien weiterverfolgt habe.

Neben dem herausfordernden Umgang mit den genannten Polaritäten und Spannungsfeldern sieht sich ethnografische Forschung zum Thema Essen und Kochen in besonderem Maße mit einem epistemischen Problem qualitativer Forschung konfrontiert, nämlich dem der Subjektivität und intersubjektiven Ver-

handelbarkeit leib/körperlicher Praxis¹. Neben der gleichzeitig offensichtlichen wie auch hoch komplexen leib/körperlichen Komponente des Themas Essens ist das Sprechen über Essen ein ebenso augenscheinlicher wie auch zentraler Aspekt, den ich diskutieren werde. Die Auseinandersetzung dieses Beitrags mit dem (virtuellen) Essen geschieht also im Hinblick auf das Verweisen, Aneignen, Inszenieren und Schaffen von Bedeutung anhand von Nahrungspraktiken. Hierbei steht die Situation des Essens nicht in einem Gegensatz zu virtuellem Essen, sondern eher in einer wechselseitigen Beeinflussung, die sich nicht (mehr) unabhängig voneinander denken lässt.

Im ersten Abschnitt meines Beitrags möchte ich Überlegungen zum virtuellen Essen in Abgrenzung zum digitalen Essen voranstellen und dabei auch das hier verwendete Verständnis von Essen in den Blick nehmen: Geht es um den konkreten Vorgang der Nahrungsaufnahme oder ist bereits der Konsum eines Foodblogs als eine Form des Essens zu verstehen? Darauf folgend thematisiere ich Essen als Tatsache, indem ich das Spannungsfeld zwischen leib/körperlicher Praxis des Essens und der narrativen Verhandlung (virtuellen) Essens skizziere.

Daran anschließend stelle ich die Frage nach der Medialität von Essen im Hinblick auf die medialen Räume, in denen Essen virtuell konstituiert wird. Hierbei steht vor allem die Verhandlung, Inszenierung und Repräsentation von/über Essen im digitalen Raum in ihrer Wechselwirkung und Hybridität mit leib/körperlicher Nahrungsaufnahme im Fokus. Dafür ziehe ich Foodblogs als Beispiel heran, welche ich im Rahmen meiner Forschung zu Essen mit und als Methode recherchiert, aber nicht systematisch ausgewertet und in der Dissertationsschrift (vgl. Reimers 2022) eingehender beschrieben habe. Vereinzelt werden hier auch Beispiele der Essensdarstellung auf Plattformen wie Instagram herangezogen. Diese stehen allerdings nicht im Zentrum des vorliegenden Textes². Die Beschäftigung mit dem Essen als Medium erfolgt u. a. unter der Fragestellung, inwiefern Essen selbst Medium z. B. in der Vermittlung und Thematisierung von Erfahrung und Erinnerung sein kann. Das situative Essen wird auch in der Beschreibung sogenannter Ess-Settings im dritten Abschnitt des Beitrags thematisiert, der die Formatierung des Virtuellen als Möglichkeitsraum am Beispiel des Essens diskutiert.

1 Leibtheoretische Forschungen gehen von einer Dualität des menschlichen Körpers aus, die sich aus der Beziehung zur Umwelt (Körper haben) und dem subjektiv wahrgenommenen Körper (Leib sein) zusammensetzt (vgl. Plessner 1980). In meiner Forschung zu Essen mit und als Methode versuche ich mit der hier verwendeten Schreibweise des Leib/körpers zu verdeutlichen, dass Leib und Körper zwar aus analytischen Gründen unterschieden werden (können), es sich hierbei jedoch um eine untrennbare Einheit handelt (vgl. Reimers 2022; Gugutzer 2014).

2 Vgl. zum Thema Ernährung und soziale Medien: Endres 2018; Coskun/Zöllner-Cannito 2022.

2. Virtuelles/digitales Essen

Die Beschreibung von Essen als virtuell wirft verschiedene Vorstellungen und die Frage danach auf, inwiefern es eine Definition virtuellen Essens geben kann. Erste Überlegungen dazu könnten Bilder von gemeinsamen Mahlzeiten per Videokonferenz während der Covid-Pandemie aufrufen oder von immersiver Erlebnisgastronomie, bei der die Gäste in visuelle Effekte eingehüllt speisen. Die unterschiedlichen Gebrauchsweisen des Wortes virtuell in wissenschaftlicher wie alltäglicher Sprache erschweren die Begriffsbestimmung zusätzlich. Wie Dawid Kasprowicz und Stefan Rieger 2019 schreiben, liegt das Virtuelle nicht außerhalb alltäglicher Praxis und stellt hier »ein Modell für einen technischen Eskapismus aus der Lebenswelt« (Kasprowicz/Rieger 2019: 2) dar, sondern ist in verschiedenen Ausprägungen Teil eben dieser.

So möchte ich in diesem Beitrag nicht näher auf immersive Vorstellungen technisch gestützten Essens, wie sie z.B. im Bereich Gastronomie oder Gaming diskutiert werden, eingehen. In diesen Versuchen, die sich noch in den Kinderschuhen befinden, geht es vor allem darum, mithilfe von visuellen Effekten und dem Einsatz neuer Technologien u.a. über die Simulation von Geschmacks- und Geruchswahrnehmungen spektakuläre multisensorische Raumerfahrungen zu ermöglichen³. Diese technologiebasierten Überlegungen spielen zu einem großen Teil in den Kontexten eine Rolle, in denen die Erhaltung und Steigerung von Wirtschaftlichkeit durch innovative Entwicklungen im Vordergrund steht, wie zum Beispiel die System- oder Erlebnisgastronomie. Sie erzeugen dabei nicht nur Euphorie, sondern bringen auch dystopische Zukunftsvorstellungen hervor, die eine Entleiblichung und Desozialisierung unserer Nahrungskultur befürchten.

Wenngleich diese Verhandlungen von Ernährung für das im Folgenden thematisierte Verständnis virtuellen Essens prägend sind, geht es mir hier jedoch um andere Aspekte, die stark mit der Konzeption von Mahlzeiten als kulturübergreifenden Totalphänomen (vgl. Mauss 1984) und Grundformen menschlicher Existenz und Sozialität (vgl. Barlösius 2011) zusammenhängen. »Essen« fungiert dabei als übergeordnetes System, das kulturelle Praktiken genauso einschließt wie zugrunde liegende Wertesysteme, kulinarisches Wissen, Diskurse, die Nahrungszubereitung, den Einkauf sowie die Kommunikation beim und über Essen. Die Mahlzeit ist hier

3 So beschreibt zum Beispiel der Online-Marktplatz für Lebensmittel mentta Ende 2023 den Stand der Entwicklungen im Bereich Virtual Reality und Gastronomie: <https://www.mentta.com/blog/de/die-virtual-reality-kommt-in-die-gastronomie/> (01.03.2024). Im Bereich des Online-Gamings werden bereits seit längerem technische Lösungen für die Übertragung von Geschmack und Geruch diskutiert und an ihrer Umsetzung wird gearbeitet, wie ein Artikel des Gaming Magazins PC Games zeigt: <https://www.pcgames.de/Unterhaltung-The-ma-278013/News/Tasty-TV-abschlecker-Bildschirm-imitiert-Lebensmittel-vorgestellt-1386446/> (01.03.2024).

eine Einheit, die das beschreibt, was im allgemeinen Sprechen als Essen verstanden wird: Die grundlegend soziale Situation, in der sich menschliche Akteur*innen Nahrung einverleiben und sich mit nicht-menschlichen Akteur*innen wie Essmöbeln und Geschirr für einen begrenzten Zeitraum an einem Ort versammeln.

Virtuelles Essen definiert sich dabei als Abweichung von diesem temporären, ritualisierten und soziomateriellen Arrangement, in dessen Zentrum essende menschliche Akteur*innen stehen. Die Abweichung virtuellen Essens besteht dabei vor allem in der Form, der Materialität sowie in der Situativität, indem es darüber hinaus geht, immer aber mit der kulturell verankerten Vorstellung von Essen als Mahlzeit verbunden bleibt und dabei auch auf diese einwirkt. Ich beziehe mich hier auf die Konzeption von Virtualität bei Pierre Levy, der das Virtuelle mit Gilles Deleuze als Potenzialität beschreibt: Etwas ist (noch) nicht vollzogen oder materiell, aber es ist real (vgl. Levy 1997). Virtuelles Essen wäre dementsprechend der diskursive Raum, in dem Essen gedacht, geformt, distribuiert etc. wird und die Situation des Essens, der Moment, in dem es vollzogen wird. Diese beiden Modi des Essens stehen dabei in fortlaufender gegenseitiger Aktualisierung. Kasprowicz und Rieger ergänzen in ihrem Definitionsversuch des Virtuellen, dass es neben einem »Resonanzraum sozialer Phänomene« (Kasprowicz/Rieger 2019: 7) zum »Ort der Konstruktion und der Aushandlung neuer Sozialitäten und Umgangsformen sowohl von menschlichen als auch von nicht-menschlichen Akteur*innen« (ebd.) wird.

Ergänzend zu dieser Definition des Virtuellen möchte ich meinen Ausführungen eine Abgrenzung des Digitalen vom Virtuellen (vgl. Rieger/Kasprowicz 2019) voranstellen, auch wenn Praktiken virtuellen Essens in vielen Fällen ebenfalls digital sind. Dies liegt u.a. in der digitalen Verfasstheit und Durchdrungenheit zeitgenössischer Lebenswelten begründet, die sich auch im multidimensionalen Feld der Ernährung finden: Angefangen mit der Verfügbarkeit nahezu aller Lebensmittel über digitalen Handel, über die Ausrichtung des Restaurantbesuchs und der servierten Gerichte auf die Wirkung in sozialen Netzwerken bis hin zu vernetzten Küchengeräten, die Cyborg-ähnliche Züge annehmen (vgl. Deininger/Haase 2021; Graf 2023). Insofern ergibt es auch keinen Mehrwert, eine explizit digitale Esskultur umreißen zu wollen, da Kultur und somit sämtliche Bausteine wie z. B. Ernährung heute kaum ohne den Einfluss von Digitalität gefasst werden können.

Felix Stalder definiert Digitalität als »Set von Relationen, das heute auf Basis der Infrastruktur digitaler Netzwerke [...] in der Konstitution und Koordination persönlichen und kollektiven Handelns realisiert wird« (Stalder 2016: 17). Indem er diese Definition mit Blick auf das Konzept der Postdigitalität⁴ verortet, verweist er auf

4 Stalder nutzt den Begriff des Post-Digitalen nicht im Sinne einer linearen historischen Entwicklung in voneinander abgrenzbaren Epochen. Vielmehr folgt er in seiner Definition von Postdigitalität Florian Cramer, der damit die Diffusion u.a. von ethischen und ästhetischen

die Untrennbarkeit und Verwobenheit zwischen dem Analogen und Digitalen sowie dem Materiellen und dem Immateriellen. Bezüglich des Essens finden sich zum Beispiel in analogen Situationen Praktiken des Digitalen, die jedoch auch losgelöst von digitaler Technologie stattfinden können. Beispielfhaft kann hier die Veränderung der Kommunikation zwischen Gästen und Betreibenden beim Restaurantbesuch angeführt werden, welche durch das Kommentieren auf Webseiten und in sozialen Netzwerken geprägt ist. Beschwerden werden teils nicht (mehr) im direkten Gespräch geäußert, sondern auf digitalen Plattformen. Oder das gastronomische Personal erwähnt beim Verabschieden, dass die Gäste gerne ein Like auf einschlägigen Seiten dalassen sollen, wenn es ihnen geschmeckt hat. Im Folgenden wird dementsprechend nur dann explizit von digitalem Essen die Rede sein, wenn die Nutzung technischer Netzwerke betont werden soll. Digitales Essen stellt dabei eine Teilmenge virtuellen Essens dar: Während digitales Essen immer digitale, vernetzte, technisch basierte Infrastrukturen nutzt, ist dies bei der hier verwendeten Auffassung virtuellen Essens nicht immer der Fall. Dies zeige ich im Kapitel zum ›Essen als ob‹ in virtuellen Möglichkeitsräumen, in dem ich Essen und Kochen als Gegenstand oder auch Methode künstlerischer oder wissenschaftlicher Arbeit darstelle.

Überleitend halte ich an dieser Stelle fest, dass ich im Folgenden dann von virtuellem Essen spreche, wenn Mahlzeiten, Nahrungsmittel sowie deren Zubereitung nicht als leibkörperliche Interaktion im materiellen Raum vollzogen werden, sondern vor allem auf narrativ-diskursiver Ebene verhandelt und inszeniert werden. Geschieht diese Verhandlung und Inszenierung auf der Basis vernetzter und vernetzender Technologien, ist das Essen auch und gleichzeitig als digital zu bezeichnen. Wenn ich nachfolgend explizit auf den leibkörperlichen Vorgang des Essens (in Gemeinschaft) eingehe, wird dieser nicht mit analog oder real angegeben, sondern es wird dann von der Situation des Essens bzw. der Mahlzeit oder von situativem Essen die Rede sein.

3. Essen zwischen Tat-Sachen und Narrativen

Ausgehend von der Definition, dass das Virtuelle zwar real, aber nicht in der Handlung und Materialität vollzogen ist, möchte ich im Folgenden dieses Konzept näher auf das Thema Essen beziehen. Den Einstieg bildet die Konzeption von Essen als Tat-Sache, also der Vollzug und die Situation des Einverleibens von Nahrung. Wie ich bereits geschildert habe, ist angesichts der Digitalisierung und Datafizierung nahezu aller Lebensbereiche und Lebenswelten das Bedürfnis nach Orientierung

Prinzipien sowie von Kulturtechniken digitaler Communities und Medien in nicht digitale Kontexte beschreibt (vgl. Stalder 2016; Cramer 2014).

und wahrhaftigem Erleben groß. Der Leib/körper und die leib/körperliche Praxis fungieren hierbei als Anker und als Produzent*innen von Bedeutung (vgl. Stalder 2016). Essen steht im Zuge dessen für das Wahrhaftige, weil es (nach wie vor) zwingend an den eigenen Leib/körper gebunden ist, ein sinnlich-leibliches Erlebnis verspricht und in seiner Idealvorstellung einen temporären, nährenden Ausstieg aus der alltäglichen Taktung ermöglicht. Dieser Auseinandersetzung folgend riefen Nicolaj van der Meulen und Jörg Wiesel mit ihrem gleichnamigen Buch den »Culinary Turn« als Gegenprogramm aus, der die Rolle sinnlich-leiblichen Erlebens beim Essen in den Mittelpunkt stellt:

»Thus, the »culinary turn« is formulated as genuineness and authenticity that functions as a counter program to a digitalized, connected and globalized world, although both qualities have first to be constructed and staged.« (Van der Meulen/Wiesel 2017: 10)

Es ist gerade im Zusammenhang einer digitalisierten Alltagswelt, in der Körper permanent mit technischen Dingen und digitalen Daten operieren, wichtig, Leib/körper als multipel und relational zu begreifen. Dies geschieht in dem Sinne, dass sie mit den sie umgebenden Einheiten in Verbindungen stehen und durch sie hervorgebracht werden. Im Kontext des Essens können folgende Beispiele aufgeführt werden: digital organisierte Infrastrukturen des Wissens (Blogs, Hilfen zur Bestimmung von Pflanzen, Videoplattformen) und der Organisation (Tracking, Lieferdienste, Ausleih- und Pfandsysteme von Mehrweggeschirr), digitale Communities bzw. Medien zur Organisation dieser (Soziale Netzwerke, Foren, Messenger, Smartphones). Das Zusammenspiel der hier skizzierten und weiteren Einheiten lässt sich als soziomaterielles Gefüge beschreiben, in denen u.a. kulturelle Ideen, Wissensbestände, Beziehungen und Machtverhältnisse aufgerufen und miteinander verknüpft werden – zum Beispiel zum eigenen Handeln in diesem Feld (vgl. Amelang 2023).

Leib/körper oder auch mit ihnen verbundene Praktiken des Essens können somit nicht isoliert betrachtet werden. Die Anthropologin Annemarie Mol ergänzt die hier zugrunde gelegte Auffassung des Leib/körpers (vgl. Fußnote 1), um das Konzept des Body Multiple. Dieses ist als Netzwerk zu verstehen, das verschiedene menschliche und nicht-menschliche Akteur*innen unter einem bestimmten Aspekt versammelt. Entsprechend gibt es auch für einen Leib/körper unterschiedliche Multiples – je nachdem, unter welchem Fokus dieser untersucht werden würde. In Mols Buch »The Body Multiple« (2007) beschreibt sie dies exemplarisch für das doing body und doing illness anhand der Krankheit Arteriosklerose. Dabei wird deutlich, dass die für diese Erkrankung zu beschreibende Vielheit der Faktoren, Sichtweisen, Apparate etc. sowohl für die Krankheit als auch für den erkrankten Körper nicht getrennt voneinander betrachtet werden können und klare Grenzziehungen kaum möglich

sind. In meiner Forschung habe ich mit dem Multiple des »essenden Leib/körpers« gearbeitet, der hier als erzählter/narrativ konstruierter essender Leib/körper, als sinnlich-affektiver essender Leib/körper und als gesellschaftlicher/politischer essender Leib/körper (vgl. Reimers 2022) untersucht wurde. Demnach gibt es keine singulären Leib/körper, sondern immer nur Leibkörper plus x, wobei das x in jeder Forschung neu definiert werden muss.

Auch die dargelegte Konzeption situativen und virtuellen Essens geht von dieser Verwobenheit des essenden Leib/körpers u.a. mit digitalen Diensten, technischer Hardware und verschiedenen Wissensformen aus. Um die leib/körperliche wie auch die sozialisierende Wirkung dieser soziotechnischen Situationen zu verstehen, möchte ich den Begriff der Immersion einführen, der mit Kasprowicz weniger als Effekt begriffen wird, der sich als Gefühl der multisensuellen Absorption durch ein Medium einstellt (vgl. Kasprowicz 2019). Vielmehr stellt Immersion hier die mediale Praxis der angesprochenen Verflechtung dar, die auf einem »Spiel aus Distanz und Nähe« (ebd.: 394) also leiblichem Erleben und wissender, reflektierender Praxis in der Rezeption virtuellen Essens basiert.

Dabei kann auch (audio)visuell vermitteltes Essen leiblich affizieren und direkt sinnliche Wahrnehmungen auslösen, die an individuelle oder kollektive Esserinnerungen andocken. Dies lässt sich z.B. anhand des Autonomous Sensory Meridian Response-Phänomens (ASMR) beschreiben, welches selbst ebenfalls vor allem über digitale Videokanäle wie YouTube bekannt geworden ist. Die Rezipierenden schauen und hören dabei YouTuber*innen zu, wie sie beispielsweise flüstern, Getränke aus Dosen trinken, Knackwürste essen oder in Honigwaben beißen⁵. Diese Geräusche lösen bei dafür empfänglichen Menschen zuerst einen wohligen Schauer mit anschließender Entspannung aus (vgl. Barrat/Davis 2015). Die gleichen Videos und Essgeräusche führen bei anderen Menschen zu gleichsam negativen Emotionen wie Ekel oder Aggression. Ein weiteres Beispiel, in dem ASMR in Verbindung zum virtuellen und digitalen Essen geschieht, ist das Video-Phänomen Mukbang, das häufig auch ASMR-Elemente enthält. Ursprünglich in Südkorea entstanden, lassen sich auf Videoplattformen zahlreiche millionenfach geklickte Videos hierzu finden. In diesen verzehren Personen große Mengen teils ungewöhnlicher Speisen in mehreren Gängen und filmen sich dabei. Insbesondere in den Videos, die Frauen als Essende zeigen, gibt es durch die Formen des verspeisten Essens, durch die spezifische Kameraposition und den Blick in diese sowie durch das wollüstige Essen mehr oder weniger explizite erotische Andeutungen. Damit wird etwas aufgegriffen, das Alan

5 Als mögliches Beispiel unter vielen kann hier die erfolgreiche deutsche YouTuberin Janina angeführt werden, die mehrere YouTube-Kanäle mit unterschiedlichen ASMR-Triggerern betreibt und die Rezipierenden laut Kanalbeschreibung mit einer Kopfmassage per Video zum Entspannen bringen möchte: https://www.youtube.com/watch?v=VofS_qvhqf4&t=245 (06.08.2024).

Presswood auch für die Food-Fotografie beschreibt, allerdings durch den Einsatz des Essens als Signifikat für Erotik teils subtiler gestaltet ist und ohne die Darstellung von menschlichen (weiblichen) Gesten und Blicken auskommt. Sie bezeichnet die visuellen Konventionen von Food Porn hier beispielhaft als:

»gratuitous shots of drippy icing, oozing egg yolks, and other explosive edible imagery that evokes strong reactions in the viewer – as a replacement for the posed sexualization of women’s bodies in the food blogosphere« (Presswood 2019: 11).

Die visuellen virtuellen Darstellungen von Gerichten wie auch Essenden sind also in der Lage, sexuelle wie auch kulinarische Lust zu erregen und werden durch dieses Potenzial auch gezielt und werbewirksam eingesetzt.

Mit den beschriebenen Video- und Fotoformaten wird der Annahme, dass Essen vor allem über leibliche (Ko-)Präsenz funktioniert, eine alternative Erfahrung gegenübergestellt. Dabei treten durch den Wechsel der Medialität andere Sinneswahrnehmungen als das Schmecken oder Riechen in den Vordergrund, die aber gleichwohl möglich sind, leib/körperlich zu berühren und Emotionen zu erregen (vgl. Reimers 2022). Mit Blick auf das Beispiel der Foodblogs ist die oben angesprochene mediale Praxis zum einen eine (alltägliche) visuelle Praxis, die über das Posten von Bildern der Zubereitung und des angerichteten Essens Rezipient*innen anspricht und bindet. Darüber hinaus handelt es sich hier auch um eine (alltägliche) Wissenspraxis, die auf der Grundlage unterschiedlicher Wissensbestände über Essen, leibliche Erfahrungen über Konsistenzen, Geschmack etc., den Einkauf oder auch Anbau von Nahrungsmitteln, deren Zubereitung und auch Wirkung funktioniert. Hierbei steht Expert*innen- bzw. Minderheitenwissen über bestimmte Lebensmittel oder Ernährungsformen zum Beispiel bei Unverträglichkeiten neben allgemeinem, kulturell geprägtem Wissen über Essen. Das digital Dargestellte wird nicht (nur) deshalb als ›reak‹ und Teil unserer Nahrungskultur begriffen, weil sie einer spezifischen Ästhetik folgt, sondern weil das Digitale und dessen Praktiken, wie bereits gezeigt, Teil unserer Nahrungskultur sind.

Webseiten, die sich auf bekannte oder gewünschte Ess- und Kocherlebnisse beziehen und diese inszenieren, bewegen sich dabei in einem atmosphärischen Zwischenraum. Technisch gesehen wirken diese nicht in dem Sinne leib/körperlich und durch multisensuelle Präsenz auf die Betrachtenden ein, in dem es Mahlzeiten als Situationen leiblicher (Selbst-)Erfahrung tun, da das Einverleiben von Nahrung zwangsläufig an den eigenen Leib/körper gebunden ist. Dennoch zeigt sich an Phänomenen wie ASMR, Mukbang und Foodporn, dass diese leiblich affizieren. Im Kontrast zu Mahlzeiten ist die Rezeption von Foodblogs und Bildern des Essens und Kochens in sozialen Medien einerseits eine zutiefst individuelle Erfahrung und Situation, in der die Betrachtenden in der Regel alleine auf ihr Endgerät blicken. Zum anderen stellt die ebenfalls zentrale soziale Komponente in der Verhandlung

virtuellen und situativen Essens auf unterschiedlichen Plattformen einen Zwischenraum dar, weil sich Formate der Ko-Präsenz durch digitale Infrastrukturen erweitert haben.

Virtuelles, digitales Essen in Blogs und sozialen Medien funktioniert also als soziale Konstellation durch eine anvisierte Community, die zwar oft nicht in persona sichtbar, aber dennoch digital durch Likes, Kommentare und Klicks messbar ist. Im Gegensatz zur Mahlzeit wird die Verbindung hier nicht vorwiegend beim Essen, sondern über oder mit Essen (swissen) hergestellt. Das Bewusstwerden dieses geteilten Wissens, der geteilten Vorstellungen und potenziell auch der geteilten Praxis ermöglicht für die Bloggenden und deren Publikum einen Raum der Selbstvergewisserung. Wie diese Vergemeinschaftungen über virtuelles Essen hergestellt werden, möchte ich im folgenden Abschnitt zu seiner diskursiven Verfasstheit beleuchten. Dabei spielt u.a. das Bild und Narrativ des ›wilden Essens‹ unter freiem Himmel am Lagerfeuer eine wichtige Rolle.

4. Die diskursive Verfasstheit virtuellen Essens

Die vorangehend angesprochene Betonung des Leib/körperlichen und nicht-Digitalen stellt insbesondere unter Verwendung der narrativen Figur des ›wilden Essens‹ zum Teil aber nicht nur einen Eskapismus dar. Neben häufig auch kommerziellen Interessen u.a. bei Herstellenden von Outdoorzubehör oder Anbietenden von Natur- und Wildniskursen lässt sich gleichzeitig eine Sehnsucht der Postenden herauslesen, wahrhaftige und tatsächliche leib/körperliche Erfahrungen außerhalb urbaner, infrastrukturierteter Umgebungen zu suchen. Essen im Allgemeinen wird hierbei zu einer paradigmatischen Form leiblichen Erlebens stilisiert (vgl. Reimers 2022), wie auch Mădălina Diaconu feststellt: »Gesucht werden neue Denk- und Erfahrungsweisen. In einer Zeit, wo alles (aus-)tauschbar wird, greift der Mensch auf sein Allerletztes und Eigenstes zurück: den Leib und seine Eindrücke« (Diaconu 2005: 15). Es ist allerdings wahrscheinlich, dass nur ein Bruchteil von Personen diese Sehnsüchte wirklich umfassend in die Tat umsetzt. Vielmehr ist davon auszugehen, dass die ›Lust an der Wildnis‹ zu einem größeren Teil vor allem medial konsumiert und verbal verhandelt wird.

So werden explizit als nicht-digital beworbene Ess-Situationen, in denen z.B. ein vermeintlich ursprüngliches Koch- und Ess-Erlebnis in der Natur vermittelt wird, fotografiert und häufig währenddessen oder im Nachhinein unter Hashtags wie #cookingwithfire, #cookingoutdoors oder #naturecooking in Social-Media-

Kanälen oder Foodblogs⁶ gepostet und verbreitet. Kaum eines dieser Fotos, die man zum Beispiel auf Instagram unter diesen Hashtags findet, erweckt den Eindruck eines schnellen Schnappschusses. Vielmehr lassen die meisten Fotos eine mehr oder weniger subtile Inszenierung erkennen. Häufig wird diese vermeintlich »wilde« Ästhetik auch durch Konsumprodukte oder professionelle Kochaccessoires gebrochen; z. B. indem im Hintergrund des Bildes zwei Flaschen Cola in den Schnee drapiert werden oder der neue Camping-Gaskocher in der Sonne leuchtet. »Das digitale Auge« einer mitgedachten Community isst also auch in der Wildnis mit (vgl. Lobo 2016). Somit geht es hierbei nicht (nur) um die Umsetzung der adressierten Narrative, sondern (auch) um das damit verbundene Feedback aus der Community, die mit Klicks, Kommentaren oder Weiterleitungen die Postenden bestätigt und die verknüpften Narrative weiter reproduziert und festigt.

Interessant für die Diskussion virtuellen Essens ist in diesem Zusammenhang die Performativität, die den Diskurs wirksam werden lässt. Mit Reiner Keller lassen sich Diskurse als verstreute Aussagen verstehen, »die nach demselben [...] Regelsystem gebildet worden sind, und die Formulierung weiterer Aussagen strukturieren. Sie konstituieren als (sprachliche) Praktiken die Gegenstände, von denen sie handeln« (Keller 2008: 46). Virtuelles Essen konstituiert und prägt somit eher übergeordnete Sinn- und Handlungsstrukturen des Essens (vgl. ebd.), während die Situation des Essens neben biologischen Notwendigkeiten u. a. das Verhältnis zwischen Individuum und Kollektiv thematisiert, als zentraler kultureller Referenzpunkt dient und dabei immer auch von diesen übergeordneten Strukturen informiert ist (vgl. Reimers 2022).

Die Wirkmacht und Performativität narrativer Figuren ist insbesondere mit Blick auf die Selbstinszenierung im Rahmen virtuellen Essens interessant, da davon ausgegangen werden kann, dass sich das Thema Essen (bzw. bestimmte mit dem Essen verbundene Themen) besonders für die Herstellung einer Beziehung zwischen Blogger*innen/Influencer*innen und Community eignet. Die verbindende Wirkung von Narrativen als Teil dieser Diskurse stellt sich vor allem dann ein, wenn sie eine gemeinsame und verbindende Grunderzählung nutzen. Als eine solche wiederkehrende Erzählung habe ich in meiner Forschung die des Feuers in Interviews und informellen Gesprächen identifiziert und diese auch in Blogs und sozialen Netzwerken wiedergefunden.

Dort, wo das Feuer – häufig ungefragt – im Kontext gemeinsamen Essens thematisiert wurde, sollte zum einen der verbindende, kulturübergreifende Charakter des Essens hervorgehoben werden: »Denn am Feuer saßen ja bereits die Menschen in der Steinzeit zusammen und haben gegessen«. Zum anderen rekurrerten

6 Beispielhaft möchte ich an dieser Stelle den Foodblog »Wildes Zeug« nennen, der das Kochen unter freiem Himmel über Feuer mit der Verwendung von Wildkräutern kombiniert: <https://blog.wildes-zeug.de/category/wildkraeuter-und-lokale-genuesse/> (13.03.2024).

die Sprechenden mit der Figur des Feuers auf multisensuelles Erleben in einem vermeintlich ursprünglichen, natürlichen Umfeld. Ein besonders eindrückliches Beispiel für das Praktizieren einer ursprünglichen »Wilden Küche« auf offenem Feuer stellt das gleichnamige Buch der Heilpraktikerin und Autorin Susanne Fischer-Rizzi dar. Einleitend lädt sie Lesende ein, »auf den Spuren unserer steinzeitlichen Vorfahren« (Fischer-Rizzi/Mader/Schmid 2010: 7ff.) zu wandeln und mit ihnen am Feuer Steinzeitsuppe zu löffeln oder sich emotional und gedanklich mit einem »Siedlertreck der amerikanischen Pioniere« (ebd.) auf eine kulinarische Reise zu begeben. Was dieser narrativen Figur vor allem zugrunde liegt, ist eine Vorstellung von und der Wunsch nach universeller Gemeinschaft und die Produktion von Bedeutung über die Nutzung eines historisierenden Musters des »schon immer«. Über die Erzählung dieses konsensuellen Bildes wird eben dieses reproduziert und performativ hergestellt (vgl. Reimers 2022) – dies gilt sowohl für Konversationen in Präsenz als auch für digitale Kommunikation.

Ein weiteres, virtuell viel verhandeltes Essensphänomen, das mit biologisierenden und historisierenden Erzählmustern arbeitet, ist die Paleo-Diät. Sie basiert auf einer kohlenhydratarmen Ernährung ohne hoch verarbeitete Lebensmittel, wie sie vermeintlich in der Steinzeit von Menschen praktiziert wurde⁷. Durch diese einleuchtende narrative Herleitung bezeichnete der Blogger Sascha Lobo diese Ernährungsweise auch als perfekte »Internet-Diät«⁸:

»Sie besteht in erster Linie aus einem einleuchtenden Narrativ, einer Erzählung, die sich knapp zusammenfassen und weitererzählen lässt und die zugleich als nachvollziehbare Anleitung dient: Paleo ist die erste Mem-Diät, die durch das Narrativ Regelwerk, Motivation und ständige Erinnerung darstellt.« (Lobo 2016: o.S.)

Lobo macht an diesem und weiteren Beispielen von Essen im Netz deutlich, dass das Internet, oder größer gedacht, Vernetzung und das Essen sich gegenseitig beeinflussen: Köch*innen und Restaurantbetreibende richten ihr Lichtkonzept, das Ambiente und die Anrichteweise der servierten Gerichte auch danach aus, ob sie sich gut fotografieren und posten lassen bzw. haben sich selbst hierfür im Netz inspirieren lassen. Nach Olaf Deininger und Hendrik Haase gehört die digitale Kamera

7 Die Paleo-Ernährung geht davon aus, dass sich die genetische Ausstattung des Menschen seit der Steinzeit nicht oder kaum verändert hat und dementsprechend auch die Ernährung während der Steinzeit weiterhin die gesündeste sei. Diese enthält vor allem Fleisch, Gemüse, Obst und Nüsse, während auf Zucker und verarbeitete Lebensmittel verzichtet wird. Dabei wird jedoch nicht einbezogen, dass Menschen im Verlauf der Geschichte – je nach Lebensraum – vor allem auf die Nahrungsmittel zurückgegriffen haben dürften, die vor Ort verfügbar und nahrhaft waren. (vgl. Backes 2018)

8 Als Beispiel möchte ich an dieser Stelle den Blog »Die Steinzeitköchin« anführen: <https://www.diesteinzeitkoechin.at/> (13.03.2024).

mittlerweile zum Besteck (vgl. Deininger/Haase 2021). Und so reicht das Phänomen des #foodporn und der damit verbundenen massenhaften Produktion von Essensbildern weiter als zu diesen besonderen Mahlzeiten in Restaurants. Auch das mit dem ›Food Mode‹ des Smartphones fotografierte private Essen findet seine Wege in Blogs und soziale Medien und ersetzt dabei teils das Tischgespräch bzw. wird dieses um den digitalen virtuellen Raum erweitert.

Doch auch die Gegenposition hierzu, in der das Fotografieren des Essens und der Restauranträume nicht erwünscht ist, ist Teil dieser gegenseitigen Beeinflussung, wenn die Verantwortlichen entsprechend entscheiden, ihre Gäste von einer Ausweitung des Esserlebnisses ins Digitale temporär entlasten zu müssen und zu können. Viele Köch*innen fürchten dabei um das situative, leibliche Erlebnis des Essens, dessen Unmittelbarkeit durch das direkte Posten von Fotos gestört würde (vgl. Andrade 2015).

Wiederum andere Restaurantkonzepte greifen Trends auf, in denen die Inszenierung des Sozialen beim Restaurantbesuch bzw. gemeinsamen Essen im Zentrum steht. Sie nehmen dabei Bezug auf die Situation des Essens par excellence: das Familienmahl. Unter dem Titel ›family dining‹ sitzen die Essenden nicht nur gemeinsam am Tisch, sondern teilen sich auch das auf großen Tellern und in großen Schalen servierte Essen. Das Versprechen dieses Restaurantkonzepts setzt dabei sowohl im leiblichen als auch im gemeinschaftlichen Erlebnis im Hier und Jetzt an und positioniert sich als Gegenkonzept zum virtuellen Essen und zu (vermeintlichen) gegenwärtigen Vereinzelungstendenzen. Gleichzeitig wird aber auch dieses vielfach u. a. von Gastronom*innen selbst digital inszeniert und verhandelt⁹.

Der Aspekt, den ich in diesem Abschnitt auf der Grundlage von Bildern und Narrativen wie des ›wilden‹ Kochens und Essens hervorheben möchte, ist der, dass es besonders geeignete Themen und Vermittlungsformate in Bezug auf Essen und Kochen gibt, um u. a. mit einer digitalen Community in Kontakt zu treten, diese emotional zu bewegen und zu binden. Insbesondere am Beispiel der Paleo-Ernährung wird deutlich, dass die große Verbreitung dieser Diät nicht nur auf ihre Wirksamkeit und biologische Herleitung zurückzuführen ist, sondern mit der Verhandlung kultureller Muster und Vorstellungen einhergehen. Im virtuellen (und hier auch digitalen) Raum verschwindet der Leib/körper in diesem Zusammenhang nicht, sondern es ergeben sich neue Möglichkeitsräume für Verkörperungen und die Erfahrung dieser, wie Dawid Kasprovicz und Stefan Rieger schreiben (2019). Sie schildern dabei für das Virtuelle ebenfalls die Verbindung der affektiven, emotionalen Dimension mit einem konservierenden Gestus:

9 Beispielhaft greifen die Gastronomie-Portale The Fork (<https://www.theforkmanager.com/de-de/blog/marketing/was-ist-family-style-dining>) und Table Check (<https://www.tablecheck.com/en/blog/guide-to-family-style-restaurant-dining-building-community-through-food/>) das Thema Family Style Dining auf.

»Das Explorieren neuer Welten geht mit dem Konservieren und dem Dokumentieren alter Welten (inklusive der Natur und ihrer verloren gegangenen Formen) häufig konform. Dieser Befund weist dem Virtuellen einen nachgerade kulturkonservatorischen Stellenwert zu« (ebd.: 7).

Kasprovicz und Rieger rekurren dabei ebenfalls direkt auf die Mahlzeit, die im Virtuellen »zu einem Reservat anthropologischer Rituale [wird]« (ebd.). Lange Zeit irritierten mich diese narrativen Figuren, die häufig vor Pathos strotzten, auch weil sie sich sowohl in alltäglichen wie auch den untersuchten außeralltäglichen Mahlzeiten nicht explizit beobachten ließen. Daraus schloss ich, dass sie das leib/körperliche Erlebnis des Essens nicht als situative, verkörperte Handlung nutzen, sondern dass sie vielmehr auf der virtuellen Ebene unter der Nutzung von Abstrahierungen oder eben Virtualisierungen dieser Wahrnehmungen wirken. Diese waren wiederum als geteilter Erfahrungs- und Wissensbestand hilfreich für Initiativen, die z.B. über das Angebot eines gemeinsamen Essens zur Beteiligung in Stadtentwicklungs- und Nachbarschaftsprojekten aufgerufen hatten oder auch um Geflüchtete mit Locals zusammenzubringen. Das Wissen um transkulturell gültige Abläufe und Regeln eines gemeinsamen Essens gab den (potenziellen) Besucher*innen hier Sicherheit beim Aufsuchen eines meist unbekanntes Ortes und Kontextes (vgl. Reimers 2022).

Nachdem ich vorangehend beschrieben habe, dass Essen sowohl situativ als auch narrativ vollzogen wird und diese Formate sich hierbei auf einer leib/körperlichen Ebene wie auch als kollektiver Diskurs bedingen und beeinflussen, möchte ich im Folgenden näher auf konkrete mediale Orte dieser Verhandlungen eingehen.

5 Medial vermitteltes Essen: Wer wird hier satt?

Nicht nur das diesem Sammelband übergeordnete Thema des virtuellen Essens inspiriert zum Nachdenken und zu Konzeptualisierungen, sondern auch die Frage danach, wen virtuelles Essen wie satt macht. Diese möchte ich an dieser Stelle aufgreifen und diskutieren: Was kann in diesem Kontext als »sättigend« gelten? Auf welchen Ebenen erleben wir es, satt zu sein? Welche Bedürfnisse werden beim situativen und beim virtuellen Essen befriedigt?

In den bisherigen Ausführungen ist bereits deutlich geworden, dass es unterschiedliche Ebenen und Dimensionen des Essens gibt: die leib/körperliche, die soziale, die biologische oder auch die intellektuelle. Diese unterscheiden sich zum Beispiel in ihrer zeitlichen Dimension des Essens, denn während körperliche bzw. biologische Prozesse darauf ausgelegt sind, den Zustand der Sättigung täglich mehrmals und fortlaufend zu erreichen, zielt zum Beispiel intellektuelle Sättigung eher darauf ab, nach ausreichendem Wissenserwerb, z.B. über eine Ernährungsweise,

Themen abschließen zu können. Wenn man den Zustand der Sättigung auch auf soziale Beziehungen während des Essens und durch Essen bezieht, käme es hier vor allem auf die Stabilisierung an, die sowohl durch Routinen als auch durch das Wecken eines Hungers auf Neues erreicht wird. Insbesondere die beiden letzten Ebenen und deren Verbindungen möchte ich in Bezug auf virtuelles, medial vermitteltes Essen sowie die Praxis des Vermittelns im Kontext von Essen näher betrachten.

6. Mediale Räume zwischen Selbstinszenierung und Vergemeinschaftung

Mit Felix Stalder können Medien als »Technologien der Relationalität« begriffen werden, die es erleichtern, »bestimmte Arten von Verbindungen zwischen Menschen und zu Objekten zu schaffen« (Stalder 2016: 15). Auf der individuellen Ebene des essenden Leib/körpers stellt dieser selbst ein Medium der Vermittlung zwischen der Innenperspektive und der Außenwelt sowie den vielfältigen Verbindungen dar, die durch das Essen mit ihr geknüpft werden. Darüber hinaus wird über (digitale) Medien Ess- und Kochwissen vermittelt und verhandelt. Dies geschieht über die bereits thematisierten Blogs und sozialen Medien hinaus über nahezu alle digitalen Kanäle.

Doch auch die Konjunktur von Kochshows, in denen Unterhaltungs- und Informationsaspekte verquickt werden, ist ungebrochen (vgl. Schmelz 2018). Das Wissen, das über diese Wege vermittelt wird, ist erst einmal virtuell. Es befähigt, über aufwendige Zubereitungsweisen zu sprechen und sich als Expert*in und einer Expert*innencommunity zugehörig zu verorten. Die Umsetzung dieses Wissens in die Praxis ist dabei jedoch vorerst potenziell, gerade dann, wenn Essen und insbesondere Kochen als Praktiken verstanden werden, die auf implizitem Wissen beruhen und auch in den leib/körperlichen Vorgängen des Messens, Abschmeckens und Kombinierens erst erlernt werden müssen. Medial vermitteltes Essen wird demnach vor allem visuell und virtuell konsumiert. Durch diese Trennung des Essens zwischen dem Lebens- und Genussmittel und dem Mittel zur Vermittlung von Inhalten und Vorstellungen steht die Funktion von Essen als Zeichen- und Bedeutungssystem mehr und mehr im Fokus (vgl. Presswood 2019).

6.1 Selbstinszenierung

In sozialen Netzwerken ebenso wie in Foodblogs geschieht die Kommunikation über und mit Essen immer gebunden an die Person, die postet, schreibt und kommentiert. Jeder dieser Vorgänge ist somit eine Form der Selbstdarstellung und -positionierung unter Zeug*innenschaft eines digitalen Publikums. Je stärker dabei visuelle und narrative Bezüge zur postenden Person hergestellt werden, desto höher ist der Grad der Selbstinszenierung. Diese funktioniert aber nicht nur als Heraus-

stellung von Singularität der eigenen Produkte und Praktiken, sondern auch über die Herstellung von Verbindungen zu anderen und das Verweisen auf die Praktiken und Produkte anderer. Felix Stalder bezeichnet dieses Verbinden und Verändern als »Verfahren des Sich-Einschreibens in die Welt [...] um durch das eigene Handeln in der Welt Bedeutung zu schaffen und um sich selbst in ihr zu konstituieren, für sich und für andere« (Stalder 2016: 138).

Gunther Hirschfelder betont, dass die mit diesen Praktiken verbundene mediale Vermittlung von Essen und dessen Konsum stark mit der Herausbildung von Lebensstilen und deren Verhandlung verknüpft ist und Menschen sich in diesem ausdifferenzierten Feld individuell verorten müssten (vgl. Hirschfelder 2018). Diese Selbstverortung ist dabei meist nicht vordergründig an den eigenen subjektiven Geschmack geknüpft, sondern ist Teil eines spätmodernen, singulären Lebensstils (vgl. Reckwitz 2018). In diesem ist die Ernährung neben dem Reisen oder Wohnen laut Andreas Reckwitz ein zentrales Feld dieser Identitätsbildung und Selbstinszenierung. Identität wird nach Felix Stalder in einer Kultur der Digitalität nicht mit dem Blick nach innen konstituiert, sondern dieser richtet sich nach außen und fragt: »Wer ist in meinem Netzwerk, und was ist meine Position darin?« (Stalder 2016: 155). Neben den situativen Orten wie Restaurants oder dem eigenen zu Hause werden dieser Lebensstil und die damit verbundenen Identitäten und Werte auch auf digitalen Plattformen performt (vgl. Deininger/Haase 2021).

Und nicht nur Essende, sondern auch Gastgeber*innen eines gemeinsamen Essens performen diesen Lebensstil zum Beispiel über die Auswahl von Gerichten, die Anrichteweise, die Gestaltung des Esstischs sowie das gesamte Ambiente in der Wohnung. Dieses Gesamtbild stellt dabei beides dar: Erlebnis für die Gäste wie auch einen Ort performativer Selbstverwirklichung (ebd.: 319). Der beschriebene singuläre Lebensstil zeichnet sich jedoch nicht nur darüber aus, dass Menschen sich »genussvoll, gesund und durchaus außenwirksam ernähren wollen« (Reimers 2022: 275). Sie betreiben im gleichen Zug eine »Ethisierung des Kulinarischen« (Reckwitz 2018: 312), indem sie das Richtige, Gute auf eine besondere Art und Weise tun (vgl. Reimers 2022).

Das außenwirksame Performen dieser gleichzeitig als genussvoll, ethisch und gesund markierten Ernährung bzw. des Anspruches daran lässt sich nicht nur an spätmodernen Esstischen im urbanen Raum finden, sondern ist auch Teil des virtuellen Essens in vielen Foodblogs oder in sozialen Netzwerken wie Instagram. Interessant dabei ist, dass trotz des Anspruches an die eigene Singularität auf der Bild- und Textebene eher eine Gleichförmigkeit entsteht: Wir sehen vor allem großformatige, ästhetisierte Fotografien von aufwendig drapierten Lebensmitteln und Gerichten, die wenig Hintergrund zeigen. Und wenn ein weiterer Kamerawinkel gewählt ist, zeigen sich keine unaufgeräumten Arbeitsflächen, sondern Hintergründe und Accessoires, die das Essen rahmen und bestmöglich zur Geltung kommen lassen. Die zugehörigen Texte erzählen u. a. von den Vorlieben der Blogger*innen, von

Reiseerlebnissen, vom Einkauf der Lebensmittel und aus dem Zubereitungsprozess. Die Ästhetik dieser Inszenierung von Essen in Blogs oder auch Fernsehshows beeinflusst die Zubereitung und auch Wertschätzung des ›zu Hause‹ gekochten Essens und setzt dabei Maßstäbe – auch wenn die Fotos in vielen Fällen digital bearbeitet und/oder mit Filtern versehen werden. Diese Veränderungen im Anspruch an privat gekochtes Essen erinnern im Grundsatz an die Problematik von digitalen, bearbeiteten Darstellungen von Körpern im Netz und deren Einfluss auf das Verhältnis zum eigenen Körper insbesondere jüngerer Menschen.

6.2 Vergemeinschaftung und Communities

Gunter Hirschfelder (2018) vermutet, dass Ernährungssozialisation insbesondere für jüngere Menschen heute vor allem über das soziale Umfeld funktioniert, welches mittlerweile auch das mediale Umfeld in Blogs und sozialen Medien miteinschließt. So erlangt Essen laut Eva Maria Endres häufiger den Status einer Ersatzreligion, in der strikte Ernährungsregeln mit einem Zugehörigkeitsgefühl zusammengehen (vgl. Endres 2018).

In ihrer Analyse zu Ernährungskommunikation in sozialen Medien folgert Endres, dass Menschen häufig aufgrund der Fülle digital verfügbarer Informationen eine Orientierung fehle und sich daraus Probleme im Hinblick auf das eigene Essverhalten ergeben. Bezeichnend ist, dass diese Orientierung häufig weniger bei ›herkömmlichen‹ institutionalisierten Akteur*innen wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gesucht wird, sondern eher bei Blogger*innen und Influencer*innen, die eine persönliche, aber auch sehr singuläre Perspektive auf ein mögliches Essproblem bzw. -thema liefern. Gleichzeitig kann gerade diese persönliche Ebene innerhalb einer spezifischen Community positive Effekte im eigenen Essverhalten z.B. bei Diäten und Ernährungsumstellungen bringen (vgl. ebd.).

In Foodblogs stellen die Blogger*innen in der Regel u.a. thematisch gerahmte Rezepte vor. Den konkreten Angaben zu Mengen und Zubereitung werden hierbei häufig längere Texte vorangestellt, die auf einer persönlichen Ebene Beziehungen zwischen Blogger*in und Gericht wie auch zwischen Blogger*in und Rezipient*in herstellen. Wird eine bestimmte Ernährungsweise zum Beispiel bei Unverträglichkeiten im Blog thematisiert, lassen sich in den allgemeinen Angaben zum Blog Erzählungen finden, die von einer Erkrankung ausgehen und aus dem Weg der darauf erfolgten Ernährungsumstellung berichten.

Die Lesenden können eigene Fragen und Erfahrungen über Kommentarfelder teilen sowie die eigenen Versuche mit den jeweiligen Gerichten kommentieren. Während viele Besucher*innen der Blogs vor allem auf der konkreten Suche nach einem Rezept auf die Blogs stoßen und auch darüber hinaus nicht rezipieren, haben viele Blogger*innen sich eine feste Community aufgebaut, die sie in ihren Beiträgen auch direkt adressieren und somit Nähe herstellen. Dies funktioniert vermutlich

umso besser, je stärker auf ein bestimmtes Thema wie Unverträglichkeiten, Ernährung von Kindern oder eben das angesprochene wilde Kochen fokussiert wird. Dabei ist ein thematischer Rahmen in fast allen Foodblogs gegeben. Häufig geht es um vegane/vegetarische Ernährung, Ernährung von Kindern oder auch spezifische Formen der Zubereitung wie Backen oder Grillen. Gleichzeitig findet hier auch eine Abgrenzung nach außen statt, gerade wenn z.B. Themen wie Veganismus oder expliziter Fleischkonsum verhandelt werden, die zu einer eindeutigen Positionierung einladen und polarisieren. Die Informationsgewinnung über und der Austausch in soziale(n) Medien über selbst gewählte Themen entsprechen dabei nicht einer umfassenden Wissensgenerierung und -entwicklung, sondern bestätigen in den meisten Fällen vor allem die eigene Position. Die Auseinandersetzung mit Essens-themen über Blogs, die häufig nur über Suchmaschinen gefunden und angeklickt werden, bringt somit eher Gleichförmigkeit als Diversität hervor und ist Teil einer generellen gesellschaftlichen Entwicklung. In dieser verbleiben Menschen mit gleichen Hintergründen, Meinungen und Problemen unter sich und bestätigen sich dabei in ihrer sogenannten Blase fortlaufend gegenseitig (vgl. Pariser 2012). Auch das Genre der Foodblogs und ihre Akteur*innen sind wenig divers: Recherchiert man z.B. über die Plattform germanfoodblogs.de Blogs zu den hier bisher verhandelten Themen, sind die meisten Bloggenden berufstätig und finanziell privilegiert, weiß, häufig weiblich und entsprechen ebenso häufig gängigen Schönheitsidealen.

Viele dieser Blogs zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich auf der einen Seite diese ästhetisierte, an Singularität orientierte Gleichförmigkeit zu eigen machen und zum anderen in der Lage sind, Leser*innen zu binden. Auf dieser Grundlage lässt sich erklären, warum viele Foodblogs nicht mehr nur ein Tagebuch über Essen sind, sondern ein Geschäftsmodell. Sie sind in der Lage, Trends zu setzen und zu verbreiten, was sich u.a. an den mittlerweile häufig anzutreffenden Affiliate-Links¹⁰ in den Texten zeigt. Gerade Foodbloggerinnen sind in den letzten Jahren mit ihren Seiten zu Unternehmerinnen geworden und vertreiben zusätzlich zu und auf ihren Seiten auch Kochbücher und Kochzubehör. Der Weg zum Erfolg dieser Blogs hängt dabei auch von den zeitgeistigen Narrativen, ansprechenden Bildern und einem funktionierenden Aufbau der Seite ab. Vor allem aber sind es mittlerweile auch das Wissen um Algorithmen und die hinter den Blogs ablaufenden Datenprozesse, die steuern, wie gut eine Seite bei einer Online-Suche gelistet wird, sowie ausge-reifte Kenntnisse digitaler Kommunikationstechniken.

Auffällig ist, wie in diesen Blogs von weiblich gelesenen Personen mit Stereotypen von Weiblichkeit und als weiblich konnotierter Hausarbeit wie Kochen und

10 Diese Links sind Teil eines gleichnamigen Marketingkonzepts, das die Blogger*innen zu Werbe- und Vertriebspartner*innen für bestimmte Produkte macht und Provisionen u.a. über die Anzahl der Klicks aufgezählt werden.

Backen umgegangen wird. Alan Presswood (2019) beschreibt für ihr US-amerikanisches Sample an Foodblogs, dass sich an diesen aktuellen Rollenvorstellungen von Frauen in Bezug auf häusliche Aufgaben und postfeministische Praktiken ablesen lassen. Diese Verhandlung bewegt sich zusammengefasst zwischen der Position der selbstbewussten Frau, die sich ein unabhängiges Business aufgebaut hat und in diesem Akzente setzt und gestaltet und dem traditionellen Bild, in dem die Frau sich unentgeltlich um Haushalt, Ernährung der Familie und Kindererziehung kümmert. Einige Akteur*innen berichten auch von eben diesem häuslichen Alltag und sehen das Bloggen als Tätigkeit, die sich mit den parallelen Haus- und Sorgearbeiten vereinbaren lässt. Hierbei werden ursprüngliche Rollenklischees wie beispielsweise das der Frau als kochende und versorgende Person nicht explizit infrage gestellt oder argumentativ bzw. visuell gebrochen. Vielmehr werden Kochen und Backen als familiäre und biografische Kontinuität, Leidenschaft und Kompetenz dargestellt, die von Müttern und Großmüttern an Töchter und Enkelinnen weitergegeben wird. Dazu gehören für viele Bloggerinnen auch übergreifende Tätigkeiten des Umsorgens und Gastgebens wie zum Beispiel beim Ausrichten von Dinnerparties oder im Finden der passenden Mahlzeiten für die Kinder. Diese Fürsorge wird in vielen Blogs auch an die Community weitergegeben, indem Bloggerinnen danach fragen, welche Wünsche für neue Gerichte oder Themen die Lesenden haben und Hilfestellungen beim Nachkochen der Gerichte im Kommentarbereich gegeben werden. Presswood bezeichnet dieses Phänomen mit Bezug auf die Autorin Emily Matchar als neue Häuslichkeit (*new domesticity*), die sich auszeichnet durch »the longing for a more authentic, meaningful life in an economically and environmentally uncertain world that pulls devotees toward a do-it-yourself, organic, homemade, self-sustainable aesthetic« (Presswood 2019: 6). Die Bloggerinnen in diesem Kontext erarbeiten sich somit durch ihre digitale Praxis eine wirtschaftlich unabhängige(re) Position und weitreichende Sichtbarkeit, indem sie bewusst die Rollenbilder nutzen und bedienen, die Frauen ursprünglich in ihrer Selbstständigkeit und Sichtbarkeit eingeschränkt haben.

7. Essen als Medium

Essen kann selbst Medium sein, indem es über biologische Notwendigkeiten hinaus genutzt wird, um bestimmte Ziele zu erreichen, Menschen zu überzeugen bzw. zu testen oder als künstlerisches Mittel bzw. Material (vgl. Kunsthalle Düsseldorf/ Kunstmuseum Stuttgart 2009). Einladungen zu einem Essen vor einem Geschäftsabschluss sollen beispielsweise eine Grundlage für gute Verhandlungen bieten, den »guten« Geschmack der Gastgebenden herausstellen sowie Überzeugungsarbeit leisten. Darüber hinaus dienen sogenannte »Gabeltests« in Einstellungsverfahren als Möglichkeit, das Verhalten der Bewerber*innen in Gesellschaft und die Kenntnis

kultureller Regeln bei einem gemeinsamen Essen zu testen. Hierbei können gerade im transkulturellen Kontext Speisen mit einem besonders intensiven, ungewöhnlichen Geschmack oder besonderen Anforderungen an die Essenden eingesetzt werden, wie es die Anthropologin Christy Shields-Argelès für Käseverkostungen in Frankreich beschreibt. So wird in dieser Situation beim Probieren und Sich-Überwinden u.a. Wertschätzung für die jeweils andere Kultur verhandelt: »In this way, welcome meals often consist of ›dare foods‹, which provoke fear or disgust for the outsider, but are highly symbolic of, and greatly appreciated by, the community« (Shields-Argelès 2016: 5).

Während der hier beschriebene Einsatz von Essen als Medium vor allem zweckgerichtet ist, gibt es darüber hinaus auch weit diffusere individuelle Beispiele, in denen Essen die Funktion eines Mediums einnimmt. Denkt man an die erwähnte Käseverkostung, könnte mit der Praxis angeschlossen werden, sich bestimmte Lebensmittel aus dem Urlaub mitzunehmen bzw. gar nicht erst aktiv reisen zu müssen, indem versucht wird, sich die Ferne oder das Fremde über ein Essen anzueignen. Mădălina Diaconu beschreibt Essen in diesem Zusammenhang mit dem Begriff des »Reisesurrogats« (Diaconu 2005: 362) und bringt dabei die hier thematisierten Formate des virtuellen und situativen Essens zusammen: »Wir essen nicht nur mit dem Mund und der schmeckenden Zunge, sondern auch mit der Imagination, mit den Augen und mit der sprechenden Zunge« (ebd.). Das Essen mit der Imagination kann nicht nur auf gewünschte Reiseziele oder kulinarische Erfahrungen gedacht werden, sondern auch mit Blick auf das Wiedererleben vergangener Situationen über das Essen.

Die besondere Fähigkeit vom Essen bzw. Geschmack und Geruch, Erinnerungen hervorzurufen, wird an vielen Stellen diskutiert und bekräftigt (vgl. Heindl 2005; Seremetakis 1996; Reimers 2024). Zudem ist diese Verschränkung von olfaktorischer bzw. gustatorischer Wahrnehmung mit dem Erinnern gemeinhin als Proust-Effekt bekannt¹¹. Während die physiologisch-körperlichen Mechanismen dieses Vorgangs bereits gut erforscht sind, ist es aus kulturwissenschaftlicher und philosophischer Perspektive interessant, sich die gesamte Situation des Erinnerns beim Essen anzusehen – gerade auch mit Blick auf die intersubjektive Verhandlung dieses Prozesses. Inwiefern ist das Essen Träger oder Vermittler von Erinnerungen und welche Rolle spielt die zugehörige Erzählung und Erfahrung? Das Ergebnis eines Forschungsdiners, in dem gefragt wurde, inwiefern sich Erinnerungen anderer füttern lassen, fiel so aus, dass die Metapher des Fütterns zwar schlüssig war, in der Umsetzung selbst

11 Der Proust-Effekt oder auch Madeleine-Effekt geht zurück auf das Werk »Auf der Suche nach der verlorenen Zeit« von Marcel Proust, in dem der Genuss von Madeleines thematisiert wird. Der Effekt bezeichnet das plötzliche Auftreten von Erinnerungen beim Genuss oder Riechen bestimmter Speisen.

aber als ungeeignet und störend empfunden wurde. Vielmehr erlebten die Teilnehmenden, dass es eine Verknüpfung unterschiedlicher Formate und Tätigkeiten war, die das Erinnern fördert und auch vermittelbar macht: Dies war zum einen die Erzählung und zum anderen die Präsenz des zubereiteten Essens mit all seinen sensorischen Qualitäten.

Die Kulturwissenschaftlerin Natalie Borsy (2022) thematisiert die in diesem Kontext zentralen nostalgischen Sehnsüchte nach dem früheren, vermeintlich besseren Leben und Essen, wie sie auch schon am Beispiel der Paleo-Ernährung angeklungen sind, in ihrer Forschung zu fiktionalen Kochbüchern. Diese versammeln Rezepte aus bekannten Büchern und Filmen und geben Fans somit die Möglichkeit, auch kulinarisch in fiktionalen Welten eintauchen zu können. Laut Borsy besteht in diesem Zusammenhang ebenfalls der Wunsch, das nicht Präzente bzw. »die Fiktion real werden zu lassen« (ebd.: 3). Hier bildet das Essen ebenfalls eine Verbindung und Vermittlung zwischen der Fiktion und der Realität im Hier und Jetzt. Insofern virtualisieren diese Kochbücher die fiktionalen Welt, indem sie ein Angebot machen, die Geschichten zumindest gustatorisch erfahrbar werden zu lassen. Borsy geht dabei davon aus, dass »Geschmäcker und Gerüche, auch solche, von denen man nur liest, leibliche Erfahrungen und bleibende Erinnerungen [sind], die durch kulinarische Praxen abrufbar und performierbar werden.« (Ebd.: 12) Dem liegt die Annahme zugrunde, dass die ursprüngliche rezeptionsästhetische Erfahrung bei der Lektüre der Kinderbücher bereits so körperlich war, dass dieser leiblich erinnert und »gezielt durch das Nachkochen reproduziert werden kann.« (Ebd.: 9)

Am Beispiel der Kinderbücher von Astrid Lindgren und der nachträglich auf diese bezogenen Kochbücher macht Borsy deutlich, dass die von Lindgren beschriebenen Welten u. a. deshalb weiterhin so beliebt sind, weil sie eine weiter zurückliegende Vergangenheit (Schwedens Vergangenheit) mit der eigenen näheren Vergangenheit (eigene Kindheit) verknüpfen. Hierbei geht es weniger um historisch akkurate Nachforschungen und Darstellungen, sondern vielmehr um das Aufgreifen gegenwärtiger Sehnsüchte (vorangehend anhand des Feuers thematisiert). Auch in den Lindgren-Kochbüchern wird beispielsweise darauf verwiesen, dass es sich um einfache und bescheidene Rezepte handele, die am besten auf einem Holzherd gekocht werden können.

Im von Sybil Gräfin Schönfeldt verfassten Astrid Lindgren-Kochbuch (2007) verschwimmen darüber hinaus auch die Erinnerungen und Erfahrungen von Lindgren selbst und ihren Figuren zugunsten einer »Vermischung von persönlicher, lebenszyklischer und gesellschaftlicher, nationaler Nostalgie« der Kochbuchautorin (vgl. Borsy 2022). Das Essen fungiert hier als Brücke zu einer Welt, die materiell nicht (mehr) besteht, sich jedoch im jeweiligen Gericht und seiner Zubereitung (re-)materialisieren lässt. Dabei stehen die gekonnte Inszenierung vergangener Welten und das Angebot der kulinarischen Immersion im Vordergrund. Vergleichbar mit der Formatierung von Rezeptseiten in Foodblogs ist auch in den fiktionalen Kochbü-

chern eine narrative Rahmung vorhanden, die die realweltlichen Rezepte wieder mit den fiktionalen Geschichten verbindet und sicherstellt, dass beispielsweise kein deutscher Fleischklops, sondern ein schwedischer Köttbullar à la Pippi Langstrumpf entsteht. Der narrative Rahmen stellt hierbei ebenfalls eine Authentifizierungsstrategie wie auch ein Verbindungsangebot zwischen Autor*in und Rezipierenden dar. Gerade die Ver-/Bindung ist für die bereits angesprochenen Blogger*innen zentral, weil sie über ihre Webseiten durch Klicks, Likes und Traffic Einnahmen generieren.

So lässt sich zusammenfassend ein Loop unterschiedlicher Formate und Medien des Essens zeichnen, der fortlaufend aktualisiert wird: Zeitgenössische Vorstellungen und Praktiken des Essens finden ihren Weg in (fiktionalen) Medien wie Literatur oder Filme. Entweder gehören sie hier als fester Bestandteil zur Schilderung alltäglicher Abläufe oder sie dienen als Zeichen für die in das Essen eingeschriebenen kulturellen Bedeutungen. Die bewusste oder unbewusste Rezeption transformiert diese Dar- und Vorstellungen weiter. Borsy bezeichnet die fiktionalen Kochbücher daher auch in dem Sinne als Hypertexte, als eine Ableitung von einem früheren Text stattgefunden hat (vgl. Borsy 2022, zitiert nach Gerard Genettes: 3).

8. Essen als ob: virtuelle Möglichkeitsräume

»In VR, everything is possible!« zitiert Stefan Rieger in seinem Beitrag zum Virtuellen Testen (2023) den gleichnamigen Artikel von Hans Christian Jetter et al. (2020) zur Nutzung von Virtual Reality in Design Prozessen und stellt diesem Titel das viel-sagende Adjektiv »konsequenzvermindert« (ebd.: 56) zur Beschreibung des Virtuellen an die Seite. Diese Idee des virtuellen Möglichkeitsraums, dem alternative Regeln zugrunde liegen und in dem Ideen, Vorstellungen und Abläufe erprobt und getestet werden können, möchte ich abschließend aufgreifen und auf virtuelles Essen in seiner nicht digitalen Konzeption diskutieren. Dabei ziehe ich eigene Forschungen zum Essen mit und als Methode heran. Dies schließt an die Ausführungen dazu an, dass Essen selbst Medium und Träger von Erinnerungen, Wissen oder Emotionen sein kann. Meiner Forschung liegen dabei verschiedene ethnografische Experimente, sogenannte Ess-Settings zugrunde, die ich durchgeführt und teilnehmend beforscht habe, um die Potenziale von Essen und Mahlzeiten als Forschungsverfahren zu testen.

Als Ess-Settings wurden hier außeralltägliche, kollektiv eingenommene (und teilweise auch kollektiv zubereitete) Mahlzeiten beschrieben, die für alle Teilnehmenden erkennbar mit einem Thema und/oder Zweck verbunden waren. Dies konnten zum Beispiel das Knüpfen nachhaltiger Verbindungen zwischen Locals und Geflüchteten oder das Initiieren und Vertiefen von Beteiligungs- sowie Stadtentwicklungsprozessen sein. Vor allem die Gastgebernden von Ess-Settings gingen dabei mehr oder weniger explizit davon aus, dass die Verknüpfung ihres Themas

mit dem Essen einen besonderen Mehrwert bietet (vgl. Reimers 2022)¹². In den von mir veranstalteten Forschungsdinnern ging es vor allem um die methodologische und epistemologische Frage, inwiefern Essen selbst als Methode dienen kann. Diese Settings arbeiteten dabei mit dem Szenario des ›als ob – als ob die Hypothese, dass über Essen und Kochen anderes Wissen produziert und erforscht werden kann, bereits bewiesen sei. Dies schließt an die Konzeption des Virtuellen als Fiktion, Gedankenexperiment und Praxeologie des Probehandelns an, die sich »im Modus des Als ob [vollziehen]« (Kasprowicz/Rieger 2019: 6).

Die Ess-Settings machten sich dabei zunutze, dass Mahlzeiten immer zeitlich begrenzt sind und sich dadurch sowie durch allgemein habitualisierte Dramaturgien wie das Gängeschema besonders für Inszenierungen und Experimente eignen¹³. Die zeitliche Begrenzung erhöhte auf der einen Seite die Intensität und den Druck (vgl. Guggenheim 2008) in dieser Situation das Thema ausreichend zu bearbeiten, ermöglichte aber gleichzeitig auch eine Entlastung bei den Teilnehmenden, da sie wussten, dass das Experiment einen begrenzten (und wie eingangs erwähnt einen konsequenzverminderten) Rahmen hatte und damit auch die auferlegten Regeln, Aufgaben und Rollen nur begrenzte Gültigkeit besaßen. Konkret war dies z. B. der Fall, als in einem Ess-Setting, an dem Studierende und Professorinnen teilnahmen, für die Zeit des Experiments ein ›Mahlzeit-Du‹ vereinbart wurde und damit hierarchische Unterschiede für einen Moment in den Hintergrund traten. Die ansonsten eher impliziten Regeln wurden hier u. a. durch das Essen mit den Händen aus einer Schüssel gebrochen und somit verhandelbar gemacht. Dabei wurde auch deutlich, dass sich jahrelang angeeignete und umgesetzte Regeln und Verhaltensweisen nicht binnen kürzester Zeit vergessen lassen. Dies zeigte sich am Zögern der Studierenden bzw. Promovierenden, ob sie beim Essen aus der Schüssel der Professorin den Vortritt lassen müssen.

Durch Erfahrungen mit ähnlichen, temporär angelegten Ausnahmen in der Ansprache zum Beispiel in Barcamps oder Workshops weiß ich, dass es durchaus häufiger vorkommt, dass nicht zum ›Sie‹ zurückgekehrt wird und somit eine tatsächliche Transformation der Beziehung stattgefunden hat. Allerdings wäre es ebenfalls eine reale Option, wie es im Beispiel des Studierenden und der Professorin geschehen ist, zum ›Sie‹ zurückzukehren. Ess-Settings und auch gängige Mahlzeiten las-

12 Weitere Kriterien dieser Ess-Settings waren u. a., dass sie an (halb-)öffentlichen Orten stattfanden und somit der Zugang niedrigschwellig gestaltet war. Sie sind immer Inszenierungen von Essen und Mahlzeiten.

13 Im Rahmen meiner Forschung zu Essen mit und als Methode habe ich unterschiedliche Fallbeispiele für derartige Ess-Experimente untersucht. Dazu gehören das Diskursive Dinner des Architekturkollektivs raumlabor im so genannten Küchenmonument (vgl. Reimers 2022), ein Soli-Essen zu Gunsten einer somalischen Geflüchteten (vgl. ebd.) sowie ein wissenschaftliches Ess-Experiment von Anna Mann et al. (2011), das sie in ihrem gleichnamigen Text beschreiben.

sen sich somit als virtuelle Versammlungen bzw. Versammlungen auf Probe (vgl. Peters 2016) beschreiben¹⁴. »Gerade in dieser Offenheit bzw. Ungezwungenheit, dass ein Setting etwas verändern kann, im Zweifel auch nichts aus der Situation zurückbleiben muss, liegt ein großes Potential« (Reimers 2022: 303).

Mit Blick auf das Virtuelle als Potenzialität, das real, aber (noch) nicht vollzogen bzw. materialisiert ist, ist es wichtig zu erwähnen, dass auch die generierten Erkenntnisse und Ideen virtuell sein und bleiben können. So schreibt Eva Plischke in ihrer Arbeit zum vergleichbaren Verfahren der Szenariotechnik, dass dieses

»ein Denken in multiplen, variierenden und abweichenden Zukünften erlaub[t], also virtuelles Möglichkeitswissen hervorbring[t], um Krisen bewältigbar, verhinderbar, überwindbar oder nutzbar zu machen. Zukunftswerkstätten fordern das Selbermachen wünschenswerter, utopischer Zukünfte ein, die als Gegenentwürfe zu bestehenden Realitäten fungieren und Zukunftsgestaltung als Umgestaltung der gesellschaftlichen Verhältnisse versprechen.« (Plischke 2018: 40)

Die Umsetzung des Versprechens, das in Ess-Settings gemacht wurde, wird mit deren Durchführung wahrscheinlicher, aber sagt u.a. nichts über den Zeitpunkt aus, zu dem es sich einlöst oder über die konkrete Form, in die es sich materialisiert. Pierre Levy beschreibt dies anhand der Metapher des Samens eines Baums: »A seed is oriented by a virtual tree, but we cannot describe exactly the shape of the future tree. We even cannot be sure that there will actually be a tree« (Levy 1997: 3) Dennoch erhalten virtuelle Räume und Praktiken (des Essens) in dem hier beschriebenen Zusammenhang einen progressiven und aktiv gestaltenden Charakter, der über das Verständnis des Virtuellen als nicht wahrhaftig und wirksam hinausweist.

9. Ausblick: Methodologische Desiderate

In meinen Ausführungen habe ich unterschiedliche Konzeptionen des virtuellen Essens aufgezeigt, die digital sein können, aber nicht müssen. Dabei ist deutlich geworden, dass die Situation des Essens immer sowohl digital beeinflusst ist, als auch virtuelle Aspekte enthält, wenn etwa zentrale Narrative des Essens zur Sprache kommen oder implizit auf die Gestaltung oder Wahrnehmung der Situation

14 Insbesondere im Spannungsfeld von performativen Künsten, Aktivismus und Kulturwissenschaft wird in den letzten Jahren vermehrt im spekulativen Modus der Realfiktion gearbeitet und geforscht. Beispiele hierfür sind zum einen der transnationale Kongress The Art of Being Many der im Jahr 2014 auf kampnagel in Hamburg stattfand (vgl. Peters 2016), sowie das aktuell laufende Projekt des Wiener Volkskundemuseums zu dem noch nicht bestehenden, aber angekündigten Klimarechnungshof: https://www.volkskundemuseum.at/realfiktion_klimarechnungshof.

einwirken. Im Zuge dessen kann Essen sowohl medialisiert, also Gegenstand medialer Räume und Verhandlungen werden, oder das Essen selbst dient als Medium, indem es Werkzeug oder Träger für Themen, Konflikte oder Wahrnehmungen wird. Dadurch ergeben sich Potenziale für den außeralltäglichen Einsatz von Essen zum Beispiel in Kunst, Wissenschaft oder Aktivismus, wie es in den abschließend vorgestellten Ess-Settings erprobt wurde. Aufgrund begrenzter eigener systematischer Forschungserfahrungen im Feld der Foodblogs konnten viele Themen und Fragen zu Selbst-/Inszenierungs- und Vergemeinschaftungspraktiken in Foodblogs nur angerissen werden. Sie sollen aber in diesem Sinne Inspiration für anschließende Forschungen sein, diese aufzugreifen und weiterzuentwickeln.

Auch für die Erforschung studentischer Essenswelten, ergeben sich aus diesem Vorgehen Impulse – gerade im Hinblick auf virtuelle bzw. digitale Aspekte: So wäre es lohnenswert, der Verschränktheit digitaler und situativer Praxis, Kommunikation und Vorstellungswelten auch mit einer Verschränkung situativer und digitaler Methoden zu begegnen, indem zum Beispiel Data Walks (vgl. Amelang et al. 2023) durchgeführt werden. Hierbei wäre die Frage spannend, inwieweit sich das bereits erprobte Forschungsverfahren des Gehens durch Praktiken des Essens ersetzen lässt. Wie könnte dementsprechend ein ›Data Meal‹ aussehen, indem die Datenpraktiken in ihrer Verschränktheit mit dem leib/körperlichen Vorgang des Essens beim Essen, Posten, Texten etc. untersucht werden können? Auch hier wären Interventionen, wie anhand der Ess-Settings skizziert, denkbar, um die Routinen von Digital Natives im Umgang mit digitalen Geräten zu brechen und so dem Impliziten in diesen Abläufen auf die Spur zu kommen. Oder wie könnten Wünsche oder Zukunftsvorstellungen des (virtuellen) Essens beim Essen pre-enacted (vgl. Muhle 2019) werden? Darüber hinaus wäre es ebenfalls lohnenswert, die hier vorgestellte Konzeption des Virtuellen und des virtuellen Essens als Zwischenraum und Schnittmenge zwischen dem Situativen, Leib/körperlichen und dem Digitalen weitergehend zu diskutieren und epistemologisch zu testen. Welche Überschneidungen mit anderen Konzeptionen des Virtuellen ergeben sich und inwiefern sind diese produktiv?

In jedem Fall zeigt sich, dass es im Umgang mit dem Digitalen und Virtuellen nicht nur einer Weiterentwicklung der Theorien und Begriffsbestimmungen bedarf, sondern auch der Methodologie der Verfahren. Gleichzeitig ist hier sowohl Experimentierfreude als auch die Schulung digitaler Kompetenzen auf Seiten der Wissenschaf*ler*innen gefragt, die diese Forschungen umsetzen.

Literaturverzeichnis

- Amelang, Katrin (2023): »Wie Apps erforschen? Zum Zusammentreffen neuer Forschungsgegenstände und alter Methoden«, in: *Hamburger Journal für Kulturanthropologie* 6, S. 11–28.
- Amelang, Katrin/Klausner, Martina/Sørensen, Estrid/Straube, Till (2023): »Daten erfahren und situieren. Datenspaziergänge als explorative Methode ethnografischer Forschung«, in: *Kulturanthropologie Notizen* 85, S. 111–138.
- Andrade, Miguel (2015): »How Instagram is Transforming Professional Cooking«, in: *wired.com* (06.2015). Online unter: <https://www.wired.com/2015/06/instagram-transforming-professional-cooking/> (letzter Zugriff: 11.03.2024).
- Backes, Gunda (2018): »Paleo-Diät, Glyx-Diät, Formula-Diäten – ein Überblick«, in: *dge.de*. Online unter: <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/diaeten-und-fasten/paleo-1/> (letzter Zugriff: 08.03.2024).
- Barlösius, Eva (2011): *Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*, Weinheim: Juventa.
- Barrat, Emma L./Davis, Nick J. (2015): »Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). a flow-like mental state«, in: *PeerJ* 3. Online unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4380153/> (letzter Zugriff: 11.03.2024).
- Borsy, Natalie (2022): »Bei Tisch in der Villa Kunterbunt: Zur kulinarischen Erinnerungspraxis in Astrid Lindgren-Kochbüchern«, in: *kids+media Zeitschrift für Kinder- und Jugendmedienforschung* 12, S. 1–14.
- Coskun, Beşgül/Zöller-Cannito, Madita (2022): »Geschlechterkonstruktion in der virtuellen Ernährung auf Instagram«, in: *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft* 14, S. 73–89.
- Cramer, Florian (2014): »What is ›Post Digital?«, in: *APRJA Volume 3, Issue 1*, S. 10–24.
- Deininger, Olaf/Haase, Hendrik (2021): *Food Code. Wie wir in der digitalen Welt die Kontrolle über unser Essen behalten*, München: Kunstmann.
- Diaconu, Mădălina (2005): *Tasten – Riechen – Schmecken. Eine Ästhetik der anästhesierten Sinne*, Würzburg: Königshausen & Neumann.
- Endres, Eva-Maria (2018): *Ernährung in Sozialen Medien. Inszenierung, Demokratisierung, Trivialisierung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Fischer-Rizzi, Susanne/Mader, Sabine/Schmid, Ulrike (2010): *Wilde Küche: Das grosse Buch vom Kochen am offenen Feuer*, Aarau: AT Verlag.
- Graf, Katharina (2023): »Cyborg Cooks: Mothers and the Anthropology of Smart Kitchens«, in: *Digital Culture & Society* Vol 9, S. 49–70.
- Guggenheim, Michael/Kräfte, Bernd/Kröll, Judith (2008): »Die Ausstellung als Inkubator, Über Kunst und Ethnographie«, in: *Berliner Blätter, Ethnographische und ethnologische Beiträge. Kunst und Ethnographie* 46, Zum Verhältnis von visueller Kultur und ethnographischem Arbeiten. Münster, S. 151–163.

- Gugutzer, Robert (2014): *Verkörperungen des Sozialen*, Bielefeld: transcript.
- Heindl, Ines (2005): »Perspektiven einer ästhetisch-kulturellen Ernährungs- und Gesundheitsbildung – Intelligenz in den Sinnen«, in: Dietrich von Engelhardt/Rainer Wild/Gerhard Neumann (Hg.), *Geschmackskulturen. Vom Dialog der Sinne beim Essen und Trinken*, Frankfurt am Main/New York: Campus, S. 262–277.
- Hirschfelder, Gunther (2018): »Wege aus der Digitalisierungsfalle – Ernährungskommunikation und Ernährungsbildung«, in: *Ernährung im Fokus* 9–10, S. 284–288.
- Jetter, Hans-Christian/Rädle, Roman/Feuchtner, Tjare/Anthes, Christoph/Friedl, Judith/Nylandsted Klokmose, Clemens (2020): »In VR, everything is possible!«: Sketching and Simulating Spatially-Aware Interactive Spaces in Virtual Reality«, in: *Proceedings of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '20)*. Association for Computing Machinery, 1–16.
- Kasprowicz, Dawid (2019): *Virtual Embodiment*, in: Dawid Kasprowicz/Stefan Rieger (Hg.), *Handbuch Virtualität*, Wiesbaden: Springer VS.
- Kasprowicz, Dawid/Rieger, Stefan (2019): *Einleitung*, in: Dawid Kasprowicz/Stefan Rieger (Hg.), *Handbuch Virtualität*, Wiesbaden: Springer VS.
- Keller, Reiner (2008): *Wissenssoziologische Diskursanalyse. Grundlegung eines Forschungsprogramms*. 2. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kunsthalle Düsseldorf und Kunstmuseum Stuttgart (Hg.) (2009): *Eating the universe. Vom Essen in der Kunst*, Köln: DuMont.
- Lobo, Sascha (2016): »Es geht um Leben und Brot«, in: *spiegel.de* (04.2016). Online unter: <http://www.spiegel.de/netzwelt/web/foodporn-flucht-ins-essen-sascha-lobo-kolumne-a-1088250.html> (letzter Zugriff: 11.03.2024).
- Mann, Anna/Mol, Annemarie/Satalkar, Priya/Savirani, Amalinda/Selim, Nasima/Sur, Malini/Yates-Doerr, Emily (2011): »Mixing Methods, tasting fingers. Notes on an ethnographic experiment«, in: *HAU: Journal of Ethnographic Theory* 1, S. 221–243.
- Mauss, Marcel (1984): *Die Gabe. Form und Funktion des Austauschs in archaischen Gesellschaften*, 2. Auflage, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Mol, Annemarie (2007): *The body multiple. Ontology in medical practice*, Durham: Duke University Press.
- Muhle, Maria (2019): »Preenactment zwischen Präfiguration und Wiederholung«, in: Adam/Czirak/Sophie Nikoleit/Friederike Oberkrom/Verena Straub/Robert Walter-Jochum/Michael Wetzels (Hg.), *Performance zwischen den Zeiten*, Bielefeld: transcript, S. 65–78.
- Pariser, Eli (2012): *Filter Bubble. Wie wir im Internet entmündigt werden*, München: Hanser.

- Peters, Sibylle. (2016): »Calling Assemblies. The Many as a Real Fiction«, in: geheim-agentur/Martin Jörg Schäfer/Vassillis Tsianos (Hg.), *The art of being many. Towards a new theory and practice of gathering*, Bielefeld: transcript, S. 35–48.
- Plessner, Helmuth (1980): *Anthropologie der Sinne*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Plischke, Eva (2018): »Zukunft auf Probe. Verhältnisse von szenischer Kunst und Zukunftsforschung«, in: repos.hcu-hamburg.de. Online unter: <https://repos.hcu-hamburg.de/handle/hcu/514> (letzter Zugriff: 11.03.2024).
- Poole, Steven (2012): *You aren't what you eat, Fed Up With Gastroculture*, Bridgend: Union Books.
- Presswood, Alane L. (2019): *Food Blogs, Postfeminism, and the Communication of Expertis. Digital Domesticity*, London Lexington Books/Fortress Academic.
- Reckwitz, Andreas (2018): *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin: Suhrkamp.
- Reimers, Inga (2022): *Essen mit und als Methode*. Bielefeld: transcript.
- Reimers, Inga (2024): »Das haben wir früher auch immer gegessen, Essen und Erinnerung in der Tischgemeinschaft«, in: *demenz. Das Magazin* 60.
- Rieger, Stefan (2023): »Virtuelles Testen«, in: *Zeitschrift für Medienwissenschaft* 15, S. 51–59.
- Schmelz, Linda (2016): *Kochen im Fernsehen*. Münster: Waxmann.
- Schönfeldt, Sybil Gräfin (2007): *Bei Astrid Lindgren zu Tisch*, Zürich/Hamburg: Arche.
- Seremetakis, C. Nadia (Hg.): *The senses still. Perception and memory as material culture in modernity*, Chicago, Ill.: University of Chicago Press.
- Shields-Argeles, Christy (2016): »Eating with Strangers. Bringing an Anthropological Perspective to the Table«, in: savage minds.org. Online unter: <https://savage minds.org/2016/09/05/eating-with-strangersbringing-an-anthropological-perspective-to-the-table/> (letzter Zugriff: 13.03.2024).
- Stalder, Felix (2016): *Kultur der Digitalität*. Berlin: Suhrkamp.
- Sutton, David E. (2010): »Food and the senses«, in: *Annual review of anthropology* 39, S. 209–223.
- van der Meulen, Nicolaj/Wiesel, Jörg (2017): »Foreword«, in: Nicolaj van der Meulen/ Jörg Wiesel (Hg.), *Culinary turn. Aesthetic practice of cookery*, Bielefeld: transcript, S. 9–12.

Essalltag im Virtuellen Austausch

Erfahrungen und Entwicklungen eines hochschuldidaktischen Angebots

Silke Bartsch, Heike Müller, Annika Schönerstedt

1. Essen im virtuellen Raum und seine Bedeutung für die Ernährungs- und Verbraucherbildung

Digitale Transformationsprozesse prägen nicht erst seit der Covid-19-Pandemie wesentliche Bereiche der Alltagsgestaltung: Zahlreiche Alltagshandlungen spielen sich heute im virtuellen Raum ab (vgl. Fraunhofer-Institut 2023). Der nur mithilfe von Computern ›betretbare‹ virtuelle Raum hat indes – im Vergleich zu den 1990er Jahren – an Besonderheit verloren; hinzukommt, dass sich Vorstellungen von der Überwindung des Körpers in einem vermeintlich immateriellen und körperlosen Raum zunehmend als unplausibel erweisen (vgl. Rieger/Schäfer/Tuschling 2021). Das Virtuelle ist Teil der Lebenswelt und lässt sich kaum mehr vom Alltag lösen. Das ist kein gänzlich neues Phänomen: Schon bald nach der Verbreitung von Smartphones wird das Verschmelzen der Online- und Offline-Welten als ein »Amalgamieren« (BMFSJ 2013: 43) der Welten beschrieben (vgl. Arnold/Weber 2013). Demszky (vgl. Demszky 2020) z. B. zeigt, dass Smartphones und Internet den Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen »nicht nur technisch, sondern auch zeitlich, räumlich, sachlich, sozial, sinnhaft usw. koordinieren«. Dazu gehört u. a., dass viele ihr Smartphone nie ausschalten und selbst nachts, bei kurzen Schlafunterbrechungen, nachschauen, ob zwischenzeitlich Informationen eingegangen sind, und darüber mit anderen verbunden bleiben. Die soziotechnischen Phänomene und Entwicklungen, die mit diesen und ähnlichen Alltagspraktiken einhergehen, spiegeln sich ebenso in der Gestaltung des Essalltags von Verbraucher*innen wider.

Im Bereich Essen und Ernährung sind Auswirkungen auf esskulturelles Handeln beobachtbar, die durch digitale und virtuelle (Sozio-)Technologien evoziert werden. Konsument*innen nutzen digitale Medien unterschiedlich, etwa zur gezielten Informationssuche, beispielsweise bei der Rezeptrecherche oder von Tipps für eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise oder zur ernährungsbezogenen Unterhaltung und Kommunikation über Social-Media-Plattformen. Dabei dienen

digitale Angebote auch zur Inspiration im weitesten Sinn. So lädt etwa der seit Jahren beliebte Hashtag #foodporn zum Auffinden visuell ansprechenden Materials ein, ob es sich um Fotos von angerichteten Speisen oder Videos von der Zubereitung oder dem Verzehr von Essen handelt. MubkBang beispielsweise ist ein Trend, bei dem Menschen filmen und streamen, und andere dabei zuschauen können, wie gekocht und gegessen wird; oft handelt es sich um übergroße Portionen. Eindrücklich sind auch Inszenierungen von Menschen, die vor einem Teller mit angerichtetem Essen sitzend beim Tragen einer VR-Brille abgebildet sind. Eine solche Inszenierung wird nicht selten als Symbolbild zur Frage um die Zukunft unseres Essens eingesetzt. Dabei ist Essen in der ›amalgamierten‹ Realität für etliche Menschen längst Teil der Gegenwart. Noch eher futuristisch anmutende Mixed-Reality-Dining-Erlebnisse, wie Redline VR bar and arcade oder Aerobanquets RMX, erweitern die Mensch-Nahrungsmittel-Interaktion mithilfe von VR-Brillen (vgl. Narumi 2016). Weiter verbreitet sind demgegenüber Praktiken der Vergemeinschaftung und Selbstvermessung, wenn etwa getracked, geteilt und geliked wird, was auf den Tisch kommt, wenn mithilfe von Essen personale Beziehungen digital gepflegt werden oder essensbezogene Statistiken und Emotionen in virtuellen communities zur Konstruktion des Selbst genutzt werden (vgl. Selke 2017; Hepp/Berg/Roitsch 2014). In der Ernährungswissenschaft werden daher u.a. Möglichkeiten für digitale und auch virtuelle Ernährungsberatung diskutiert, die in unterschiedlichen Formaten realisiert werden können – und im besten Fall durch ausgebildete Berater*innen erfolgen (vgl. Götz 2020). Nicht zuletzt beschäftigt sich ein eigenes Forschungsfeld mit der Verschränkung von Menschen, Computern und Essen (vgl. Human-Food-Interaction, Khot/Mueller 2019).

Vor diesem Hintergrund befasst sich die Ernährungs- und Verbraucherbildung (EVB) mit dem Nexus von Essen und virtuellen Lebenswelten in vierfacher Hinsicht. Erstens geht es um den Auf- und Ausbau von Kompetenzen, die für die Orientierung und Selbstbestimmung in der digital-geprägten Welt notwendig sind. Zweitens stellen Konsum, Ernährung und Gesundheit in der digital-geprägten Welt als Teil der alltäglichen Lebensführung zentrale Handlungsfelder der lernenden und lehrenden Menschen dar. Drittens spiegeln die Chancen und Herausforderungen zunehmender Digitalisierung sowie die Verschränkung von Essen als physiologische und virtuelle Realität auch mit Blick auf die zukunftsgerichtete Ausgestaltung der EVB eine Rolle im Diskurs zu Essen und Digitalität in der Fachdidaktik Ernährung. Damit sind, viertens, Zukunftsfragen zu bedenken, die eine nachhaltige Entwicklung berühren.

Durch die Digitalisierung fast aller Lebensbereiche lassen sich auch im Hinblick auf die nachhaltige Entwicklung Veränderungen im Konsum- und Essalltag feststellen, die einerseits als Risiken gesehen und andererseits durch einen sinnstiftenden Einsatz auch als Chancen bewertet werden können (vgl. Bartsch/Müller 2022; Frick/Santarius 2019; Muster/Schrader 2021). In diesem Zusammenhang sind

Globale Partnerschaften zu nennen, die das Virtuelle im Alltäglichen als Beitrag zur »Great Food Transformation« (vgl. Willet et al. 2019: 450) nutzbar machen (vgl. Bartsch et al. 2021). Die EVB kann einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung der Agenda 2030 leisten, wenn Bildung als Empowerment, d.h. Befähigung, verstanden wird und somit auch die Gestaltung nachhaltigerer Esskulturen in den verschiedenen Bildungsbereichen systematisch gefördert wird (vgl. Bartsch/Müller 2020; Bartsch et al. 2024).

Der Beitrag stellt das hochschuldidaktische Konzept FETA (Forschend lernen, Erzählen und ausTAuschen) vor, dass an der Schnittstelle von EVB, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) und digitaler Bildung (Medienbildung) verortet ist und den Essalltag zum Gegenstand des virtuellen Austausches zwischen Menschen im Globalen Süden und Globalen Norden macht (vgl. Bartsch/Müller 2022). Essen und Ernährung sind als Inhaltsbereich der EVB eng mit Alltagspraxis, deren subjektiver Bewertung und kulturell unterschiedlich akzeptierten Geschmackserlebnissen verknüpft. Damit ist die Frage verbunden, inwiefern sich Esserlebnisse als Inhalt der EVB im Virtuellen Austausch über kulturelle Grenzen gewinnbringend für Studierende erschließen und reflektieren lassen.

Das dazugehörige Lehrforschungsprojekt exploriert Virtuellen Austausch (VA) zum Essalltag (vgl. Bartsch et al. 2021). Exemplarisch begegnen sich Studierende der Technischen Universität Berlin (TUB) und der Savannaket University Laos (SKU) mittels VA. Studierende im Globalen Süden und Norden führen gemeinsame Projekte zu Fragen des Essalltags durch. Das erscheint zunächst nicht neu, da VA insbesondere im Bereich des Sprachenlernens etabliert ist, auch bekannt als Telecollaboration oder Collaborative Online International Learning (COIL). So wird Essen schon länger im Rahmen von VA thematisiert, wenn etwa Rezepte als Spracherwerbsmittel ausgetauscht und anschließend zubereitet werden (vgl. Gaer 1995) oder sich Kinder in der BNE darüber austauschen, was im Schulgarten wächst und geerntet werden kann (vgl. Lochner 2021). In der EVB hingegen ist VA wenig etabliert, obwohl erhebliches Potential angenommen werden kann (vgl. Bartsch et al. 2021), insbesondere mit Blick auf Gestaltungskompetenzen.

Zudem wird im FETA-Konzept Digital Storytelling konzeptuell eingesetzt mit der Intention, persönliche Bezüge zwischen individuellem Essalltag und fachlichen Inhalten herzustellen. So steht durch die von Studierenden ausgewählten Alltagsbezüge der eigene Essalltag im Fokus ihrer Beobachtung und wird erforscht, mitgeteilt und reflektiert über narrative Methoden in Form sogenannter »Essgeschichten«.

In der Auseinandersetzung mit virtuellen Lebenswelten wird allerdings deutlich, dass mit dem aktuellen Stand des Lehrforschungsprojekts die Möglichkeiten des Virtuellen im Alltäglichen noch längst nicht ausgeschöpft werden. Für die Weiterentwicklung der hochschuldidaktischen Lehre werden verstärkt solche Anknüpfungspunkte exploriert, die für virtuelle Lebenswelten bedeutsam sind. Dazu werden in Kapitel 3 zunächst das Lehrforschungsprojekt Digitale Essgeschichten und

das FETA-Konzept beschrieben. Die in der Begleitforschung erhobenen Studienäußerungen wurden analysiert, um die erprobten Varianten des VA mit unterschiedlichen virtuellen Elementen vergleichen zu können. Die Ergebnisse liefern Impulse, um daraus Ideen zur Weiterentwicklung des hochschuldidaktischen Konzeptes in der gemischten Realität zu entwickeln (Kapitel 4).

2. Forschungsfrage und Methode

Bildung kann zur Förderung einer nachhaltigeren Ernährung beitragen, da notwendige und angestrebte Transformationsprozesse im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung begünstigt oder gehemmt werden können (vgl. Bartsch et al. 2024). Auch die Hochschuldidaktik wird durch die sich verändernden gesellschaftlichen Rahmenbedingungen herausgefordert; so verändern sich durch den laufenden Transformationsprozess der Digitalisierung im Kontext der nachhaltigen Entwicklung beispielsweise ernährungspolitische Maßnahmen und tangieren damit auch den Essalltag (vgl. WBGU 2019; WBAE 2020; Bartsch et al. 2024). In der Arbeit mit angehenden Lehrkräften kommt hinzu, dass hochschuldidaktische Ansätze häufig auch als Blaupausen für schulischen Unterricht erlebt werden oder aber als eigene Lernerfahrungen die Berufspraxis zumindest beeinflussen. Aus diesem Grund sind pädagogische Doppeldecker, d.h. die konzeptuell integrierte Reflexion von Lehr- und Lernerfahrungen, Teil des vorgestellten hochschuldidaktischen Konzeptes (vgl. Bartsch/Müller 2020). Vor diesem Hintergrund werden u.a. Wege zur Zusammenarbeit von Menschen im Globalen Norden und Globalen Süden gesucht. Zudem wird unter den gegebenen Möglichkeiten der Digitalisierung die Reflexion und Herausarbeitung nachhaltiger Ernährungsmuster angestrebt (vgl. ebd.). Hierzu soll das Lehrforschungsprojekt Digitale Essgeschichten beitragen, in welchem das FETA-Konzept umgesetzt wird. Im Mittelpunkt dieses Beitrages steht die Forschungsfrage: Wie können Esserlebnisse im Virtuellen Austausch mit VR-Technologien erfahrbar gemacht werden?

Die Beantwortung dieser Frage wird im Rahmen von Educational Design Research (EDR) verfolgt. Beim EDR bietet das theoretische Verständnis das Fundament für die Entwicklung eines Interventionsdesigns sowie die weitere Entwicklung und Forschung. Ein wesentlicher Vorteil von EDR besteht darin, die komplexe Bildungspraxis durch die Verflechtung von theoretischen und praktischen Beiträgen zu bereichern (vgl. McKenney/Reeves 2019). Durch aufeinanderfolgende Forschungs- und Entwicklungszyklen wird auch das vorgestellte Lehrforschungsprojekt stetig weiterentwickelt. Es befindet sich aktuell im vierten EDR-Zyklus:

- a) Nach den Vorarbeiten (vgl. Bartsch et al. 2020) wurden eine erste Analyse, Erkundung, Gestaltung, Konstruktion, Umsetzung, Evaluation und Reflexion unternommen: dies mündete einerseits in der Entwicklung eines hochschuldidaktischen Ansatzes zur Thematisierung der globalen Herausforderung, nachhaltigeren Lebensmittelkonsum im (Hochschul-)Bildungskontext unter Einbezug digitaler Möglichkeiten in Form eines virtuellen Austauschs (VA) zu verfolgen (FETA-Ansatz) und andererseits in einem dazu durchgeführten Pilotseminar im Sommersemester 2020, zu dem begleitend geforscht wurde (vgl. Bartsch/Müller 2020; Bartsch et al. 2021).
- b) Im zweiten Zyklus wurde eine Verstärkung der einzelnen Ansatzpunkte im Rahmen von fünf Kooperationsseminaren erprobt. Fokussiert wurden nacheinander: gemeinsame Projektarbeiten der Studierenden in Deutschland und Laos (Wintersemester 2020/21), kollaboratives Digital Storytelling (Sommer 2021), individuell-durchgeführte und kolloquial-begleitete Projektarbeiten (Winter 2021/22), in Gruppen durchgeführte Projektarbeiten mit Postern als Austauschprodukt (Sommer 2022) sowie mit inhaltlich breiterer Aufgabenstellung erneut gemeinsame Projektarbeiten (Wintersemester 2022/23).
- c) Im dritten Zyklus fand ein erstes Blockseminar statt, das im Rahmen einer Studienreise¹ der laotischen Partner*innen nach Deutschland durchgeführt wurde. Der Austausch wurde digital vorbereitet und in der Durchführung, d.h. beim Besuch in Berlin, mithilfe digitaler Medien zum mobilen, ortsbezogenen Lernen ergänzt (Sommersemester 2023).
- d) Im vierten Zyklus geht es um den stärkeren Einbezug des virtuellen Raumes durch 360-Grad- und VR-Technologien. Dazu wurden in einem zweiten Blockseminar im Mai 2023, also ebenfalls im Rahmen der Studienreise aus Laos nach Deutschland, 360-Grad-Aufnahmen zu Fragen der Organisation des Essalltags angefertigt und aufbereitet sowie erste Erfahrungen mit VR-Anwendungen gemacht (Sommersemester 2023). Aktuell wird die Arbeit mit VR-Anwendungen im VA ausgebaut (Sommersemester 2024).

Im Fortschreiten der Forschungs- und Entwicklungszyklen wird begleitend zu den Seminaren geforscht. So wurden u. a. mehrfach Online-Fragebögen eingesetzt.

Im Pilotseminar im Sommersemester 2020 etwa wurden die Studierenden angehalten, Angaben zu ihrem kulturellen Hintergrund zu machen und Fragen zu ihrem Essalltag, ihren Erwartungen sowie dem erhofften Lernzuwachs zu beantworten. Im weiteren Seminarverlauf wurden die Studierenden gebeten, Fragen zum Essalltag der Kooperationspartner*innen zu erarbeiten. Innerhalb kleiner Arbeitsgruppen sind diese Fragen aufgegriffen und als Grundlage für die Digital Stories

1 Die Studienreise wurde ermöglicht durch eine Förderung des Deutschen Akademischen Austauschdienstes (DAAD).

verwendet worden (vgl. Bartsch et al. 2021). Die Digital Stories wurden im VA vorgestellt und diskutiert. Zum Abschluss des VA und des Kooperationsseminars zwischen TUB und SKU wurden die Studierenden erneut zur Teilnahme an einer Online-Befragung aufgefordert. Sie wurden gebeten: 1) In 300 Wörtern ihre allgemeine Erfahrung zu beschreiben, 2) ihre Zufriedenheit mittels einer sieben-stufigen Kunin-Skala zu bewerten, 3) die im Obigen skizzierten Seminaraktivitäten wertend zu ordnen, 4) anhand einer fünf-stufigen Likert-Skala Aussagen bezüglich des eigenen Kompetenzzuwachses zu treffen und 5) zwei offene Fragen bezüglich der Verbesserung des Seminarkonzepts zu beantworten (vgl. ebd.). Zudem wurden die Digital Stories mittels qualitativer Text- und Videoanalyse ausgewertet (vgl. ebd.), was in die Weiterentwicklung des Konzepts und Projekts eingeflossen ist.

Im Sommersemester 2023 hingegen wurde eine Studienreise durchgeführt, bei der Studierende der SKU physisch mobil zu Besuch nach Berlin kamen und gemeinsam mit Studierenden der TUB an zwei Blockseminaren im Mai 2023 teilnehmen konnten (EDR-Zyklen 3) und 4)). Die Vorbereitung der Studienreise fand ebenfalls im VA statt. Im Kontext der Studienreise wurden die Studierenden von SKU und TUB zu Erwartungen und Lernergebnissen befragt. In einem Online-Fragebogen im Nachgang zur Studienreise wurden die Studierenden etwa gebeten: 1) mit Ja oder Nein anzugeben, ob ihnen die Teilnahme am Blockseminar im Rahmen der Studienreise etwas bedeutet sowie ggf., was, und dies in einem Satz bis fünf Sätzen beziehungsweise in ca. 100 Wörtern zu beschreiben, 2) anhand einer fünf-stufigen Likert-Skala Aussagen bezüglich des eigenen Kompetenzzuwachses zu treffen sowie 3) ihre Erfahrungen mit dem Einsatz verschiedener Methoden und Medien aus den beiden Blockseminaren (Geogames EDR-Zyklus 3 oder 360-Grad-Kameras und Virtuelle Realität im EDR-Zyklus 4) zusammenfassend zu beschreiben. Die Antworten aus den Online-Befragungen wurden mittels kategoriengleiteter Textanalyse ausgewertet.

3. Essgeschichten zum Virtuellen Austausch

3.1 Virtueller Austausch am Beispiel eines Deutsch-Laotischen hochschuldidaktischen Angebots

Konzeptueller Ausgangspunkt eines zeitgemäßen Bildungsansatzes der EVB ist die Befähigung des Menschen in ihrem oder seinem (Ess-)Alltag zum selbstständigen und verantwortlichen Handeln (vgl. Heseke et al. 2005; Schlegel-Matthies et al. 2022). Dazu sind individuelle sowie soziokulturelle Ressourcen zu stärken (vgl. ebd.). Hier setzt auch das Seminarkonzept an, nicht zuletzt um die zukünftigen Lehrer*innen im Rahmen der Lehramtsausbildung der Fachdidaktik Arbeitslehre an der TU Berlin dafür auszustatten, EVB zeitgemäß und theoriegeleitet unter-

richten zu können. Vor diesem Hintergrund wurde das Lehrforschungsprojekt Digital Food Stories der TUB zusammen mit der SKU entwickelt, welches den Studierenden aus dem Globalen Norden und Süden einen definierten konzeptionellen Forschungsrahmen für einen zielgerichteten VA zum Handlungsfeld Essen und Ernährung bietet und somit eine Möglichkeit darstellt, einen Beitrag zu den Nachhaltigkeitszielen zu leisten (vgl. Bartsch et al. 2021).

3.1.1 Projekthintergrund und Entwicklung

Die Intention des Lehrforschungsprojektes ist, Studierende aus dem Globalen Norden und Süden anzuregen, sich im Rahmen eines VA zu begegnen und zu kollaborieren. Im Kontext unterschiedlicher kultureller, biografischer und geografisch-regionaler Zusammenhänge sollen gemeinsam studentische Projekte im Sinne des Forschenden Lernens realisiert werden (vgl. ebd.). Als thematischer Schwerpunkt wurde aufgrund der Eignung für den VA sowie aufgrund der Studiengänge (Bachelor of Food Science an der SKU, Lehramt Arbeitslehre an der TUB) das Themenfeld Essen und Ernährung gewählt (vgl. ebd.).

Nach Recherchen im Jahr 2019 konnte festgestellt werden, dass die Integration der BNE in VA-Formate, die insbesondere dem Austausch zwischen dem Globalen Norden und Globalen Süden dienen, kaum bis gar nicht vertreten sind. Bei der Sichtung bestehender VA-Formate, welche als Möglichkeiten für den VA-Austausch im Zusammenhang mit BNE benannt werden, wurde jedoch deutlich, dass die BNE mitunter im Hintergrund steht. Bei lediglich zwei Formaten konnte die Umsetzung der Schnittmenge zwischen dem globalen digitalen Austausch, BNE und den Nachhaltigkeitszielen festgestellt werden (vgl. Bartsch et al. 2020). Darüber hinaus lassen sich bei den bestehenden Formaten ausbaufähige Aspekte feststellen, welche im Rahmen einer Hochschulkoooperation zwischen dem Globalen Norden und Süden zu Herausforderungen führen können. Hierbei handelt es sich insbesondere um organisatorische Eckpunkte, wie beispielsweise Synchronität trotz Zeitverschiebung und der gewählten (Fremd-)Sprache sowie um psycho-motivationale Aspekte und Kompetenzfragen (vgl. Bartsch/Müller 2022).

Aufbauend auf dem Progressive Exchange Model von O'Dowd (2017) sowie in Anlehnung an den im Zusammenhang der Kooperation konzipierten FETA-Ansatz und den ersten gemeinsam gemachten Erfahrungen der Projektpartnerinnen (vgl. Müller 2018) wurde der erste EDR-Zyklus mit einem ersten Seminarkonzept entwickelt. Die zum hochschuldidaktischen Ansatz weiterentwickelte Konzeption umfasst drei miteinander verflochtene Bereiche zu den Seminaraufgaben: Hierbei handelt es sich um den Informationsaustausch über das Forschende Lernen, das Storytelling bezüglich der eigenen Erfahrungen und daraus gewonnenen Erkenntnisse sowie die gemeinsamen Projektarbeiten (vgl. Bartsch/Müller 2020).

3.1.2 FETA-Ansatz

FETA als Akronym des hochschuldidaktischen Ansatzes bezieht sich auf Forschend lernen, Erzählen und ausTAuschen (vgl. Bartsch/Müller 2020). Bei diesem Ansatz handelt es sich um eine Verknüpfung der für komplexe Herausforderungen geeigneten (hochschul-)didaktischen Ansätze des Forschenden Lernens, Digital Storytelling und des VA (vgl. Bartsch et al. 2021). Intention ist es damit, das Potenzial der didaktischen Ansätze durch die Verbindung weiter auszuschöpfen (vgl. Bartsch/Müller 2020). Der FETA-Ansatz impliziert, dass Studierende aus dem Globalen Norden und Süden entsprechend dem Forschenden Lernen zu von den Studierenden formulierten Fragen von lokaler und globaler Bedeutsamkeit eigene Forschungsprojekte entwickeln. Die Studierenden treten von Beginn bis Ende des Seminars durch VA miteinander in Kontakt und entwickeln gemeinsame Projekte, die ihre Fragestellungen aufgreifen (vgl. Bartsch/Müller 2022). Um dies umsetzen zu können, bedarf es der Rezeption publizierter Forschungsergebnisse und Reflexion; vor dem Hintergrund der eigenen Biografie wird mittels Digital Storytelling ein inhaltlich- thematischer Zusammenhang hergestellt (vgl. Bartsch/Müller 2020).

Forschendes Lernen

Forschendes Lernen ist im Hochschulkontext als Methode etabliert. Zu den didaktischen Zielen gehört, die Verbindung von Forschung und Lehre sowie die Forschungskompetenzen der Studierenden zu fördern (vgl. Bartsch/Müller 2020; Blum et al. 2019). Angestrebt wird auch ein Bewusstsein für die Relevanz der im Studium vermittelten Inhalte für den beruflichen Lebensweg (vgl. Bartsch/Müller 2020; Huber/Reinmann 2019). In der Hochschulbildung zur EVB wird Forschendes Lernen insbesondere in den Bereichen Biografie und Lernen sowie Professionalisierung eingesetzt (vgl. Bartsch/Müller 2020; Methfessel/Schön 2014).

Virtueller Austausch (VA)

VA stellt eine Möglichkeit der internationalen Zusammenarbeit dar, die zunehmend zur gemeinsamen Bearbeitung globaler Herausforderungen auch in der Hochschulbildung Aufmerksamkeit erhält (vgl. Bartsch/Müller 2020). Nach O'Dowd (2021) zeichnet sich VA dadurch aus, dass eine länger andauernde auf Informations- und Kommunikationstechnologien gestützte Interaktion zwischen Lernenden stattfindet, die in unterschiedlichen kulturellen und geografischen Kontexten verortet sind. Die Lehrenden sind zuständig für die Strukturierung und Impulse des VA (vgl. Bartsch/Müller 2022; O'Dowd 2021). Als zentraler Ort des Geschehens dient hierbei der virtuelle Raum, welcher als Ort der Zusammenkunft und des Interagierens unterschiedlicher Akteur*innen genutzt wird, sodass sich diese austauschen, gemeinsam lernen und arbeiten können (vgl. Bartsch/Müller 2020).

Digital Storytelling

Nach Robin und McNeil (2019) handelt es sich beim Digital Storytelling um eine Praxis, bei welcher ein kurzes Video mittels Bilder, Textbausteinen, Animationen und Musik unter der Verwendung von computerbasierten Programmen erstellt wird. Der narrative Charakter der Digital Stories wird meist in der Form einer aufgezeichneten Audiospur umgesetzt, wodurch ein emotionales Element eingesetzt wird.

Digital Storytelling kann auch als Methode der narrativen Wissensvermittlung eingesetzt werden, wie sie als Teil des narrativen Lernens in der Lehre ebenfalls etabliert ist. Die Alltagsgeschichten der Lernenden bieten zudem Möglichkeiten zur Thematisierung der eigenen Essbiografie und des eigenen Ernährungsverhaltens (vgl. Bartsch/Müller 2020; Zocher 2017; Methfessel/Schön 2014; Heindl 2003). So gibt es verschiedene Varianten des Digital Storytelling. Grundsätzlich lassen sich persönliche Erzählungen, historische Dokumentationen und Lehrgeschichten unterscheiden (vgl. Robin 2008). Der Fokus des FETA-Ansatzes liegt auf den persönlichen Erzählungen, die in den eigenen Lebenswelten begründet sind und alltägliche Erfahrungen der Studierenden fokussieren. Erzählgegenstand sind demnach Essgeschichten. Über den FETA-Ansatz werden die Essgeschichten dann wiederum zum Gegenstand des Forschenden Lernens (vgl. Bartsch/Müller 2020).

In der Seminarendurchführung wurde Digital Storytelling erstens zum Zweck der Selbstreflexion des alltäglichen Ernährungsverhaltens und zweitens zur Eruierung der Erwartungen an das Seminar verwendet. Digital Storytelling eignet sich für beide Zwecke. Im Seminar umgesetzt wird der Story-Circle (vgl. Müller/Bartsch 2023), der anlehnt an das Reflexive Digital Storytelling-Modell von Morra (2013).

3.1.3 Erprobung im Kontext der Lehrpersonenbildung: Schnittmenge BNE und EVB

Ziel des FETA-Ansatzes ist es, Studierende darin zu bestärken, sich im Hinblick auf die eigene Biografie methodisch und inhaltlich mit Thematiken der EVB auseinanderzusetzen. Dies geschieht auch vor dem Hintergrund, dass insbesondere Lehramtsstudierende als zukünftige Multiplikator*innen an Schulen agieren (vgl. Bartsch/Müller 2020). Über den VA ist das für alle Seminarteilnehmer*innen unabhängig von ihrem sozioökonomischen Hintergrund möglich, da der Ansatz weder an ökonomische Ressourcen noch an soziale Restriktionen etc. gebunden ist. Hinzu kommt, dass es aus Nachhaltigkeitsperspektive sinnvoll ist, studentische Mobilität physisch gezielt und sparsam einzusetzen, und ein alleiniges Mehr zu hinterfragen.

Ergebnisse der EVALUATE-Studie zu virtuellem Austausch in der Lehrpersonenbildung (vgl. Baroni et al. 2019) untermauern Erträge zum Einsatz von VA bezogen auf Innovation, Förderung der Digitalkompetenzen sowie der Internationalisierung der universitären Lehre (vgl. Bartsch/Müller 2020). Allerdings ist die Forschung in diesem Bereich insbesondere in Bezug auf äußere Faktoren und Gege-

benheiten, wie die Sprach- und Erfahrungsbarrieren, institutionelle Vorgaben der kooperierenden Hochschulen sowie unterschiedliche akademische Leitlinien ausbaufähig (vgl. Helm 2018; Baroni et al. 2019). Darüber hinaus stellt die Auswahl der Inhalte und Formate durch die Dozierenden für einen zielführenden Kompetenzzuwachs der Lernenden ein Forschungsdesiderat dar (vgl. Baroni et al. 2019).

Aufgrund des subjektorientierten Charakters des FETA-Ansatzes stehen die eigenen Erfahrungen der Lernenden im Mittelpunkt. Im Hinblick auf die Lehrkräftebildung in der EVB und dem damit einhergehendem Ziel, zukünftige Lehrkräfte zu professionalisieren, bietet der Ansatz enormes Potential. Dies begründet sich dadurch, dass Fachwissen mit fachdidaktischem Wissen verbunden wird und somit ein reflektierter, analytischer Bezug zum Erfahrungswissen hergestellt werden kann (vgl. Bartsch/Methfessel 2014; Bartsch/Müller 2020). Durch den thematischen Bezug (studentischer Essalltag) sowie die Charakteristik des didaktischen Ansatzes wird Studierenden die Möglichkeit geboten, ihre Lernprozesse aktiv zu gestalten und ihre individuellen Ressourcen mit den jeweils unterschiedlichen biografischen Inhalten zu reflektieren (vgl. Bartsch/Müller 2022).

Allerdings kann Forschendes Lernen für Studierende in kognitiver wie auch affektiv-motivationaler Hinsicht eine große Herausforderung darstellen (vgl. Huber/Reinmann 2019), zumal forschungsmethodische Inhalte und Praxis bei den Studierenden meist wenig routiniert sind. Aus diesem Grund ist eine entsprechende Unterstützung notwendig wie auch die Vorgabe eines Orientierungsrahmens für ein lernförderliches Themenfeld. Um dies zu gewährleisten, sind die Unterstützung von routinierten Forscher*innen, sowie die kolloquiale Diskussionen im Rahmen globaler und lokaler Seminarsitzungen hilfreich (vgl. Bartsch/Müller 2020).

3.2 Rückmeldung von Studierenden

3.2.1 Virtueller und physischer Studierendenaustausch im Vergleich

Das hochschuldidaktische FETA-Konzept wird seit dem Sommersemester 2020 an der TUB in Kooperation mit SKU eingesetzt und erprobt, beforscht und anhand der gewonnenen Forschungsergebnisse stetig weiterentwickelt. In der Begleitforschung werden u. a. Erwartungen und Erfahrungen der Studierenden evaluiert (vgl. Bartsch et al. 2021). Die Studierendenantworten werden in Prä- und Postdesigns mittels Online-Fragebogen gesammelt. Für die im Folgenden dargelegte Analyse der Erwartungen und Erfahrungen wurden Studierendenrückmeldungen aus den EDR-Zyklen 1 sowie 3 und 4 mithilfe kategoriengeleiteter Textanalyse ausgewertet, um die Kooperationsseminare mit und ohne physische Präsenztreffen vergleichen zu können und Rückschlüsse für die Weiterentwicklung des VA zu ziehen.

Für die im Folgenden dargestellten Ergebnisse sind die unterschiedlichen Bedingungen der Austausche, insbesondere im Anteil und Kontext der jeweils genutzten analog-physischen und virtuellen Elemente wichtig: Während das Ko-

operationsseminar im Sommersemester 2020 als Pilotprojekt durchgeführt wurde und aufgrund der eintretenden Covid-19 Pandemie und den damit verbundenen Einschränkungen in Deutschland und in Laos im dezidierten Seminarkontext ausschließlich online stattfinden konnte, wurden die beiden Blockseminare, die durch einen VA im Wintersemester 2022/23 vorbereitet wurden, im Rahmen einer Studienreise der laotischen Partner*innen der SKU an die TUB im Mai 2023 durchgeführt. An der Befragung im Vorfeld zum Sommersemester 2020 nahmen 41 Studierende und im Nachgang 23 Studierende teil; im Sommersemester 2023 19 Studierende im Vorfeld und 22 im Nachgang.

3.2.2 Ergebnisse der Analyse

Die Aussagen der Studierenden bezüglich der Erwartungs- und Rückmeldungsbeurteilung wurden kategorisiert nach Hinweisen auf 1) Fachinhalte; 2) Kommunikation/Sprache; 3) Kognition/Denken; 4) Kulturen; 5) Kompetenzerwerb für die spätere Tätigkeit als Lehrkraft und 6) Digitale Kompetenzen. Hinzu kommt in der Erwartungsabfrage die Kategorie 7) Keine Erwartungen.

Erwartungen zum Virtuellen Austausch 2020 – unter Pandemiebedingungen

Der VA im Kooperationsseminar der SKU und TUB fand im Sommersemester 2020 unter den Bedingungen der COVID-19-Pandemie statt. Die Erwartungen bezüglich des Fachinhaltes lassen sich hier dennoch zusammenfassen, da es eine deutliche Überschneidung zu den Analysekategorien Kognition/Denken und Kulturen gibt.

»I hope I learn more about the life and cultural habits of the students from Savanakheth University. I think learning from actual people will help me to keep the things I learned in mind, rather than reading it somewhere without real connection to it. I am very curious to learn from Laos but also to answer questions they have concerning our life here in Germany« [case 188 – Y2020]²

Die obige Aussage eines*er TUB-Student*in verdeutlicht, dass neben dem Erwerb fachlicher Kenntnisse der direkte Austausch beziehungsweise die Erweiterung des eigenen Horizontes auf gegenseitiger Ebene angestrebt wird. In diesem Zusammenhang stehen auch die Erwartungen des SKU-Studierenden, welche ebenfalls die Kategorien Fachinhalt sowie Kultur beinhalten:

»Learn something about maybe other eating habits e.g. what is the importance of eating? Does organically food matters?« (case 194 – Y2020)

2 Die Antworten der Studierenden wurden im Original wiedergegeben, unabhängig von der Richtigkeit der Grammatik und Rechtschreibung.

»I want to know Germany eating culture, how many they eat per day? What kind of food do they consume for breakfast?« (case 208 – Y2020)

Bezüglich der Kategorie Sprache lässt sich feststellen, dass der VA als eine Möglichkeit zur Verbesserung der fremdsprachlichen Kompetenzen (Englisch) zugesprochen wird:

»First of all to improve my English, because an exchange with other student from another country is« (case 207 – Y2020)

Auch beziehen sich einige Erwartungen der SKU-Studierenden auf den Erwerb deutscher Sprachkompetenzen (jedoch nicht andersherum, dass TUB-Studierende erwarten würden, etwas Lao zu lernen):

»I want to learn the language and culture, living in a plan and serving food of the german people« (case 199 – Y2020)

Im Rahmen der Kategorie Kognition/Denken treten einerseits der globale Gedanke des hochschuldidaktischen Ansatzes, andererseits die Intention, zu einer Veränderung im Sinne einer positiven Zukunftsentwicklung beizutragen, hervor:

»It shouldn't matter where you come from. Together you can always achieve more than alone. Cultural exchange is very important to learn from them« (case 140 – Y2020)

Darüber hinaus wird auch ein subjektbezogener Mehrwert erwartet:

»I look forward to new knowledge and experiences to improve myself« (case 205 – Y2020).

Bezüglich der Kategorie Kultur lässt sich zusammenfassend feststellen, dass sich die Studierenden positiv dazu äußerten, unterschiedliche Kulturen, insbesondere kulturell geprägte Ernährungsweisen beziehungsweise esskulturelle Aspekte kennenzulernen:

»I was curious about the german eating culture« (case 195 – Y2020)

Da das hochschuldidaktische Angebot an der TUB im Rahmen der Lehrpersonenbildung entwickelt wurde, ist die Kategorie des Kompetenzerwerbs für die spätere Tätigkeit zu benennen. Hierbei wird deutlich, dass sich die Erwartungen der Stu-

dierenden u.a. darauf beziehen, Kompetenzen für die Tätigkeit als Lehrkraft zu erlangen:

»First of all I hope that this virtual exchange will teach me the basics of classroom research so that I can gain a lot of new knowledge and skills that I can use in my future job as a teacher« (case 173 – Y2020)

Dies steht auch im Zusammenhang mit der Kategorie Digitalisierung/digitale Lernangebote:

»I hope for new experiences through the use of digitization« (case 135 – Y2020)

»Knowledge about digital storytelling« (case 193 – Y2020)

Erwartungen zur Studienreise 2023 – Austausch physisch in Berlin

Bezüglich der Erwartungen aus dem Jahr 2023 ist ein folgendes Zitat typisch für die Studierendenaussagen bezüglich der Erwartungen an die bevorstehende Studienreise der Lao Partner*innen an die TUB. Es spiegelt die Aufregung bezüglich einer neuen Erfahrung wider:

»Honestly, it is my first time to cooperate with foreign students. I am kinda nervous. However, this is a great experience for me. It makes me more grow up and become stronger« (case 39 – Y2023)

Hervorgehoben wird ein insbesondere auf die eigene Persönlichkeitsentwicklung bezogener Mehrwert.

Rückmeldungen zum Virtuellen Austausch 2020 – unter Pandemiebedingungen

Bei den Rückmeldungen der Studierenden aus dem Jahr 2020 fällt auf, dass diese kategorienübergreifend einzuordnen sind. Exemplarisch ist ein Zitat anzubringen, welches darüber hinaus einen direkten Bezug zu dem FETA-Ansatz herstellt:

»The seminar was a totally new experience to me. Not only digital/virtual exchange but also the way we gained and edited the data. In the beginning it was hard to come up with questions because the topic was everywhere in the daily routine, and I had to think about it in a distance. I learned that producing a digital story is possible without special technical devices. But still it took more time than expected. The outcomes were diverse. Some Videos showed a summary of the research results and other videos also explained how the data was acquired and analyzed. There were also videos that give instructions how to prepare selected meals.« (case 80 – Y2020)

Wie sich aus dem Zitat schließen lässt, handelt es sich bei dem VA um eine neue Erfahrung. Zu begründen ist dies erstens mit der innovativen Konzeption des FETA-Ansatzes und zweitens mit dem Forschungsdesiderat innerhalb der EVB, digitale und virtuelle Möglichkeiten einzubeziehen. Der Ansatz des Forschenden Lernens lässt sich insbesondere in der Aussage wiederfinden, dass es zunächst eine Herausforderung darstellt, Fragen im Sinne der Thematik des Essalltages zu formulieren. Die Umsetzung des Forschenden Lernens wird durch die Betonung beschrieben, dass zunächst auf der Metaebene Abstand von alltäglichen Routinen genommen werden muss, sodass diese aus der Distanz reflektiert werden können. Bezüglich der Digital Story wird zunächst lediglich die technische Umsetzung und der damit einhergehende digitale Kompetenzzuwachs erwähnt. Inhaltliche Aspekte sowie ein Zuwachs an Fachwissen oder kulturellem Austausch werden lediglich angeschnitten. Dennoch besteht ein Hinweis auf die heterogenen Ergebnisse der Forschungsprozesse. Während einige Studierende in den Digital Stories lediglich die Ergebnisse darstellten, stellten andere wiederum ihre Vorgehensweise und Datengewinnung sowie konkrete Handlungsmöglichkeiten dar. Eine weitere Aussage bezüglich der Rückmeldung aus dem Jahr 2020 vereint ebenfalls mehrere Kategorien:

»Am glad to participate in this program and have learned many things from this exchange such as: creating a self-introduction video in English. I am very excited to raise this video because my English is not that good but I can do it, and I made a video about food that I made about Kanom neap sago (Sago dough pyramid) Because I like to eat sweets very much and this is a dessert that Laos people tend to make during the festival, Important days. I gained experience in conversation from exchanging and knowing food culture of other countries and getting to know more English in conversation about food culture exchange. [...] This exchange created a good there before and I am very honored and grateful to have the opportunity to participate in this exchange.« (case 141 – 2020)

Anhand des Zitats lässt sich ein persönlicher Bezug, beziehungsweise das Preisgeben von persönlichen Informationen im Rahmen des alltäglichen Essverhaltens feststellen. Ebenfalls werden kulturelle Einblicke gewährt, indem eine Süßspeise vorgestellt wird, welche traditionell zu Festlichkeiten zubereitet wird.

Bezüglich des Kompetenzerwerbs für die spätere Lehrtätigkeit der TUB-Studierenden lässt sich die folgende Aussage vorstellen:

»I learned a lot. It was helpful to go through the process of inquiry-based learning and digital storytelling by myself. The experience makes it much more likely to run a similar project in class.« (case 80 – Y2020)

Auffallend ist hierbei, dass die umgesetzten Methoden des Forschenden Lernens und Digital Storytelling explizit erwähnt werden. Es findet keine Umschreibung

dieser Aktivitäten statt. Dies lässt darauf schließen, dass eine transparente Vermittlung des pädagogischen Doppeldeckers insbesondere im Rahmen der Lehrkräfteausbildung zielführend ist.

Erwartungen zur Studienreise 2023 – Austausch physisch in Berlin

Bezüglich des Fachwissens lässt sich bei der Auswertung der Studierendenrückmeldungen aus dem Jahr 2023 feststellen, dass explizite Beispiele des Wissenszuwachs aufgeführt werden:

»Yes, I had learned the introduction of asparagus, how much they grow, how much they harvest, and knowing the system they use in farm for drip system. That I know in Laos we always consume the green asparagus but in Berlin consumed the white asparagus. I got the new experience to try white asparagus, it's very soft texture and the taste is a little sour, it's a new tasting for me. By the way I really interesting how they manage with wasting from asparagus (by cut and peel)« (case 62 – Y2023)

Der*Die Studierende beschreibt somit das durch den Austausch erlangte Fachwissen bezüglich des Spargelanbaus und -verzehr in Deutschland und zieht hierbei Parallelen zu Laos. Darüber hinaus ist anzumerken, dass auch geschmackliche Eigenschaften und Unterschiede des Spargels hervorgehoben werden. Angeschnitten wird der Bereich der Lebensmittelverschwendung, beziehungsweise der Umgang mit Lebensmittelabfällen, wodurch sich ein weiteres Themengebiet eröffnet.

Das Eröffnen neuer fachlicher Themengebiete wird auch von einem* einer weiteren laotischen Studierenden vorgenommen:

»It opened my world a lot. I learned new things about people, culture, food. This country cares a lot about sustainable issues, including shops that provide paper bags instead of plastic bags, orderly separation of garbage along the way, there are garbage bins along the way, as well as various conveniences of travel, such as there are buses that we can take for free to go to different places. It is very different from my country« (case 93 – Y2023)

Explizit aufgeführt werden die Thematiken der Lebensmittelverpackungen, Minimierung von Kunststoff sowie die Abfalltrennung im Sinne der Nachhaltigkeit. Insbesondere wird durch das Zitat deutlich, dass diese Erkenntnis durch zufällige Beobachtungen während der Studienreise aufkam. Darüber hinaus ist auch der digitale Kompetenzzuwachs trotz der Studienreise und des somit physischen vor Ort Seins zu erwähnen:

»Eine komplett neue Erfahrung, wo wir als Studierende was Neues ausprobieren konnten. Zuvor hatte ich keinerlei Erfahrung diesbezüglich und mir wurde viel Input hinsichtlich der 360 Grad Kamera gegeben.« (case 54 – Y2023)

Der Erwerb von Digitalkompetenzen wird nicht lediglich als positiv wahrgenommen, sondern es wird auch von den TUB-Studierenden in Betracht gezogen, diese zu für ihre zukünftige berufliche Tätigkeit zu nutzen und an Schulen umzusetzen:

»I will use it when I am a teacher« (case 16 – Y2023)

Hierbei werden explizit Begriffe der eingesetzten digitalen Tools genannt:

»I think 360 and VR are great things that we can use to imitate teaching.« (case 88 – Y2023)

3.2.3 Zusammenfassendes Ergebnis und Folgerungen

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die Hochschulkoooperation zum Essalltag im Kontext der nachhaltigen Entwicklung sowohl im VA als auch beim Austausch in Präsenz von den Studierenden als bereichernd und motivierend wahrgenommen wurde. Die grundlegende Zufriedenheit aller Teilnehmenden ist hier ein deutlicher Indikator, allerdings ohne die Präsenztreffen vollumfänglich ersetzen zu können. So hatten diejenigen Studierenden, die sich ausschließlich in VA getroffen haben, mehr Kommunikationsschwierigkeiten und wünschten sich mehr Austausch- und Kommunikationsmöglichkeiten (vgl. Bartsch et al. 2021). Darüber hinaus wurde die ausschließliche Online-Durchführung, trotz des zeitlichen Vorteils durch das Ersparen von Wegzeiten, insbesondere im Zusammenhang der Lehrpersonenbildung kritisiert:

»The digital exchange is very useful in order to avoid long drives through this huge city. [...] But real contact to students and teachers are irreplaceable. And we need to work in workshops and produce in teams to become WAT³-teacher« (case 80 – Y2020)

Hierbei wird insbesondere die »praktische« Zusammenarbeit innerhalb einer Gruppe vermisst.

3 Die Bezeichnung WAT bezieht sich auf das Unterrichtsfach Wirtschaft-Arbeit-Technik, das an Sekundarschulen in Berlin und Brandenburg in den Jahrgängen fünf bzw. sieben bis zehn unterrichtet wird. Bei dem Fach WAT handelt es sich um das zugehörige Unterrichtsfach zu dem lehramtsbezogenen Studiengang Arbeitslehre, in welchem die Hochschulkoooperation angesiedelt ist.

Die Analyse der Studierendenrückmeldungen macht deutlich, dass der VA durchaus einen Kompetenzerwerb in den unterschiedlichen Kategorien fördern kann. Dieser lässt sich jedoch in den Rückmeldungen der Studierenden 2020 deutlich weniger euphorisch und emotional wahrnehmen als bei der Studienreise im Jahr 2023:

»Watching the digital stories of students from the partner course on the one hand was very exiting for I wanted to gain a real insight into a daily eating routine that happens in another part of the world. On the other hand my knowledge didn't really grow« (case 80 – Y2020)

Darüber hinaus wird explizit erwähnt, dass eine Kooperation durchaus zu höherer Motivation und somit Bereitschaft führen würde:

»[...] but I thought we would be more involved and active in the actual exchange and cooperation« (case 73 – Y2020)

Diese Aussage lässt sich bezogen auf die Sprache und auch auf den Inhalt mit den Studierendenrückmeldungen aus dem Jahr 2023 vergleichen. Hierbei ist zunächst der Zusammenhang zu beobachten, dass durch das aktive Erleben ausgewählte Beispiele genannt und erlangte Inhalte oder Kompetenzen explizit erwähnt werden (case 62 – Y2023). Daraus kann die Vermutung abgeleitet werden, dass durch die physische Anwesenheit ein Erleben stattfindet, das einen Erwerb von Kompetenzen und Fachwissen eher begünstigt. Darüber hinaus werden durch zufällige Beobachtungen weitere perspektivische Fragen und somit Themenstellungen eröffnet (case 93 – Y2023). Dabei könnten die Emotionen eine Rolle spielen: So zeigt sich, dass die Rückmeldungen zur Studienreise mehr von Emotionalität geprägt sind:

»This experience means ›unforgettable moments in my life«, because it was the fantastic experience to have a chance to study and exchange the perspectives with German students. It's such a wonderful moments and a big knowledge that I achieved« (case 70 – Y2023)

Darüber hinaus wird auch der Kompetenz- und Wissenszuwachs in der EVB beschrieben:

»Ich fand die Erfahrung, einen interkulturellen Austausch über fachspezifische Themen zu haben, wertvoll. Auch die Verbindungen, die man zu anderen Studierenden aus Laos gefunden hat, waren unerwartet. Unerwartet gut. Man kam mit der Erwartung, kurz zusammenzuarbeiten und keine emotionale Bindung aufzubauen. Doch alle waren super offen, aufgeregt, höflich und respektvoll

zueinander, was eine wundervolle Arbeitsatmosphäre geschaffen hat« (case 61 – Y2023)

Ein wesentlicher Aspekt ist auch das Probieren unterschiedlicher Speisen. Eine SKU-Studentin betont hierzu:

»I'm very happy to be here. I had to eat more food but my favorite is currywurst« (case 36 – Y2023)

4. Diskussion und Weiterentwicklung

4.1 Diskussion

Mit dem hochschuldidaktischen Angebot zum Einsatz des VA in Verbindung mit Forschendem Lernen und Digital Storytelling können im Sinne der BNE 2030 (vgl. UNESCO 2019) Reflexionskompetenzen gefördert und Handlungskompetenzen im individuellen und gesellschaftlichen Bereich erweitert werden (vgl. Bartsch/Müller 2022). Zudem bietet die EVB aus ihren fachlichen Gegenstandsbereichen (Ernährung, Konsum, Gesundheit) vielfältige Anschlussmöglichkeiten für BNE und eignet sich daher in besonderer Weise für transformative Lehr-Lernarrangements (vgl. ebd.). Letzteres ist damit verbunden, dass die Perspektive des Privathaushalts Ausgangspunkt der EVB ist, sodass die Belange von Verbraucher*innen – auch in ihren gestalterisch-expressiven und politischen Dimensionen – fokussiert werden können (vgl. Heseker et al. 2005). Im Sinne des Bildungsverständnisses der EVB mit Blick auf das transformative Lernen spielt der Aufbau von Reflexions-, Entscheidungskompetenzen sowie die Befähigung zu gesellschaftlicher Teilhabe eine zentrale Rolle. Hierin spiegeln sich auch Schnittmengen von EVB und transformativem Lernen wider (vgl. Bartsch/Müller 2022; Heseker et al. 2005; Singer-Brodowski 2016; WBGU 2019).

Die Synthese von Digitalisierung und BNE ist wichtig für die Kompetenzförderung im Rahmen der Hochschulbildung, die im Einklang mit angestrebten Transformationsprozessen steht (vgl. Bartsch/Müller 2022) und im Zusammenhang mit der Erfüllung des UNESCO-Programms »BNE 2030« aussichtsreich erscheint: Einerseits werden Bildung und Lernen als Fundament der angestrebten Transformation angesehen, andererseits werden auch explizit Ansatzpunkte für 1) das individuelle und gesellschaftliche Handeln, 2) für strukturelle Veränderungen und 3) für technologische Entwicklungen herausgearbeitet (vgl. Bartsch/Müller 2022; UNESCO 2019). Daraus lässt sich schließen, dass die angestrebte Transformation durch selbstreflektiertes und -kritisches Verhalten von Konsument*innen voran ge-

bracht werden kann, zumal darauf fokussierte Bildungsprozesse die Bereitschaft, neue, digitale Möglichkeiten im Sinne der Nachhaltigkeit zu nutzen, fördern kann (vgl. Bartsch/Müller 2022).

Bildung stellt somit eine Möglichkeit dar, den Forderungen des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU) nachzukommen, Forschungsdesiderate sowie Handlungsbedarfe im Zusammenhang mit Digitalisierung im Einklang mit nachhaltiger Entwicklung zu beseitigen (vgl. Bartsch/Müller 2022; WBGU 2019). Ein Beispiel hierfür ist der FETA-Ansatz.

Aufgrund der von den Studierenden gemeinsam formulierten Forschungsfragen wird für diese ein Orientierungsrahmen geschaffen, der in vielerlei Hinsicht unterstützend wirken kann. Dazu gehört: 1) Das kritische Hinterfragen und Bewerten von routinierten Konsumententscheidungen und -handlungen im Alltag, 2) Horizontenerweiterung und Sensibilisierung für heterogene Alltagsgestaltungen und -realitäten, 3) Reflexion bezüglich der Komplexität unterschiedlicher Konsumententscheidungen und -handlungen im Alltag, 4) Handlungsalternativen und -optionen bezüglich der eigenen Konsumententscheidungen entwickeln, 5) Reflexion bezüglich der Notwendigkeit der eigenen Konsummuster und 6) Reflexion und Bewusstwerden der eigenen Handlungsfähigkeit im Hinblick auf gesellschaftliche Transformationsprozesse unter Einbezug kultureller Werte (vgl. Bartsch/Müller 2022).

Damit bietet die EVB zukunftsrelevante Inhalte sowie Möglichkeiten von didaktischen Konzeptionen, welche für die BNE in Zusammenhang mit VA relevant sind (vgl. ebd.). Somit kann die Kombination von EVB, BNE und VA als ein mögliches Beispiel dafür dienen, wie die Digitalisierung als Vehikel eingesetzt werden kann, um für die BNE relevante Themen umzusetzen (vgl. ebd.). Durch den Einsatz digitaler Tools im Modus der Virtualität im hochschuldidaktischen Kontext können sich Studierende im Globalen Norden und Globalen Süden über ihren Essalltag zu Nachhaltigkeitsaspekten im Rahmen des Alltagskonsums miteinander austauschen und so können deren Kompetenzen gefördert werden (vgl. ebd.; Reisch et al. 2020; Willet et al. 2019; Muster/Fischer 2020).

4.2 Weiterentwicklung mit 360-Grad- und VR-Technologien

4.2.1 Hintergrund

Für die EVB erscheint es zielführend, an bereits bestehenden Strukturen der Lebenswelten anzuknüpfen und Handlungsroutrinen zu reflektieren, um davon ausgehend nachhaltigere Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, weil sich der Lebensweltbezug positiv auf den Lernerfolg auswirken kann. Dabei erweist es sich als hilfreich, die ungleichen Erfahrungen der Lernenden in den Mittelpunkt zu stellen, um Gemeinsames und Trennendes am eigenen Essalltag über kulturelle Grenzen hinweg herauszuarbeiten. Nicht zuletzt kann durch das Einbinden eines persönlichen (Alltags-)Bezuges Empathie und Verständnis aufgebaut (vgl. UNESCO 2019) und ein

kulturübergreifender Dialog auf Augenhöhe ermöglicht werden. Das FETA-Konzept kann durch die Voraktivierung das Reflektieren von komplexen Essentscheidungen fördern und diesbezüglich Kompetenzen aufbauen: So wird gelernt, Alltagspraktiken nach ihrer Passung bei veränderten persönlichen Situationen ebenso wie bei neuen Zielsetzungen zu hinterfragen (Bsp. »Klimagerechte Ernährung«). Insbesondere durch das Erfahren und Erzählen von Geschichten, wie Digital Stories, werden sachliche Gegebenheiten mit einer emotionalen Betroffenheit »aufgeladen«, wodurch die Lernbereitschaft in motivationaler und kognitiver Hinsicht erhöht werden und so die intrinsische Motivation bezüglich der eigenen Verhaltensänderung stärken kann.

Außerdem findet bei einer Anknüpfung beziehungsweise dem Hervorrufen von Emotionen durch Geschichten möglicherweise eine bessere kognitive Speicherung statt (vgl. Kürble/Lischka 2019; Hilzensauer 2014). Das Erfahren von Geschichten ist in der EVB somit sinnstiftend, da die Inhalte selbst erschlossen, verarbeitet und eingeordnet werden können. Wie gezeigt, kann das mit dem FETA-Konzept auch als VA-Austausch gelingen. Im Hinblick auf Verhaltensänderungen geht es in erster Linie eben nicht darum, gewünschte Verhaltensänderungen im Sinne von Prävention oder normativ gültig erklärter BNE dazu zu evozieren. Im Sinne einer zeitgemäßen food literacy geht es vielmehr um positivere Beziehungen zum und durch Essen als Beitrag zum individuellen, familialen und kollektiven Wohlbefinden (well-being) (vgl. Koch 2023). Vor diesem Hintergrund werden im Folgenden Impulse für eine Weiterentwicklung des FETA-Ansatzes gegeben.

4.2.2 Impulse zur Weiterentwicklung

Um vor diesem Hintergrund eine Weiterentwicklung des FETA-Ansatzes anzustoßen, bietet es sich an, den Einsatz von 360-Grad-Technologien und zunehmend auch den Einsatz von VR-Anwendungen zu explorieren. VR-Anwendungen sind im Bildungsbereich vor allem schon in der beruflichen Bildung etabliert, insbesondere in der Simulation von Handlungsabläufen (vgl. Köhler et al. 2013). Diese Erfahrungen und Befunde lassen für den Bereich der EVB und speziell für das eskkulturelle Handeln im Kontext von Allgemeinbildung auf Möglichkeiten zur Perspektiv- und Kompetenzerweiterung schließen. Durch den VR-Einsatz kann ein (begrenzt) sensorisches Erleben ermöglicht und eine Umgebung geschaffen werden, in der sich die Studierenden mit (fast) allen Sinnen anwesend fühlen (vgl. Jacobson 1993). Die sich somit öffnenden Entwicklungsoptionen erlauben es, den fachlichen Kompetenzerwerb sowie den Einbezug soziotechnologischer Gegebenheiten zu berücksichtigen. Dies wird im Folgenden mit Rückgriff zu bestehenden Konzepten skizziert.

Geogames

Ansätze zum mobilen, ortsbezogenen Lernen mittels Geogames sind hier vielversprechend. So gibt es bereits das für die Ernährungsbildung entwickelte und evaluierte MILE-Konzept (vgl. Bartsch et al. 2017). MILE steht für Move Interact Learn Eat (vgl. ebd.). Geogames können als »digitale Schnitzeljagden« verstanden werden, die mit vorhandenen Apps wie Actionbound einfach realisierbar sind. Solche Geogames können eingesetzt werden, um mit dem Smartphone die Lebensmittelwertschöpfungskette vor Ort zu entdecken mit dem Ziel, spielerisch das Wissen zur Herkunft unserer Lebensmittel zu erweitern. Dabei geht es nicht nur um verschiedene Wissensdimensionen, sondern auch um Ess(genuss)erlebnisse.

Mit Blick auf die Weiterentwicklung des FETA-Ansatzes ist im Kontext von MILE denkbar, zunächst 360-Grad-Kameras zu nutzen, um auch im VA Einblicke in lokal und global unterschiedliche Esswelten zu eröffnen. Aus den so gewonnenen Bild- und Videoaufnahmen lassen sich in einem zweiten Schritt mittels VR-Anwendungen interaktive (eher geleitete) Touren oder auch interaktive (weniger geleitete) VR-Umgebungen erstellen. Sowohl geleitete Touren als auch weniger geleitete Umgebungen sind als 360-Grad- und als VR-Medienraum umsetzbar. Diese können im VA wiederum den Kooperationspartner*innen zur Exploration weiterer Esswelten dienen.

Biografisches Lernen

Vor dem Hintergrund der hier explorierten Studierendenvorstellungen könnte so auch der Einbezug biografischer Methoden sowie von Methoden der Auswahl von Lebensmitteln und Zubereitung von Speisen gestärkt werden – und damit einhergehend das Identifikationspotential der eigenen Essbiografie und des alltäglichen Essverhaltens ausgebaut werden. Ziel wäre hier, den biografisch-emotionalen und soziokulturellen Wert von Lebensmitteln und Speisen in unterschiedlichen Esskulturen sichtbar zu machen und mithilfe von 360-Grad- und VR-Technologien im VA zu berücksichtigen. Nicht zuletzt sei auf die weiterbestehende Möglichkeit zum Digital Storytelling gemäß dem FETA-Ansatz hingewiesen: so berichtet z.B. Thomson (2018) von Erfahrungen zum Digital Storytelling im 360-Grad-Medienraum.

Als Inhalt und thematischer Gegenstand bietet es sich aus biografischer Perspektive etwa an, ein vertrautes Gericht, eine Speise mit emotionalem Bezug zur Kindheit oder zu besonderen Festlichkeiten zu wählen und für die VA-Partner*innen aufzuarbeiten. In einem nächsten Schritt werden dazugehörige Rezepte ausgetauscht, ergänzt durch persönliche Kommentierungen oder Möglichkeiten von Rückfragen z.B. als Chat, um kulturellen und emotionalen Aspekten Raum zu geben und den Austausch zu intensivieren. Inwieweit das den Wunsch nach weiteren Kommunikationsmöglichkeiten aufnehmen kann, ist zu erforschen.

Nahrungszubereitung

Mit dem Einbezug der Nahrungszubereitung im VA wird jenen studentischen Anmerkungen Rechnung getragen, die bei der Studienreise als besonders positiv hervorgehoben wurden. Insbesondere betrifft dies das sensorische esskulturelle Erleben durch Zufallsgegebenheiten, die durch das bewusste Erleben an Aufmerksamkeit gewinnen. Hierzu kann auf Erfahrungen zur Verbindung von VA und »Kocherlebnis« aufgebaut werden, beispielsweise werden im Linguacuisine-Projekt Rezepte (auch im VA) ausgetauscht und anschließend von den Kooperationspartner*innen zubereitet (vgl. Dodds et al. 2021; Seedhouse et al. 2020).

Mit Blick auf die Zubereitung von Speisen gemäß den ausgetauschten Rezepten ist es aus Sicht der EVB entscheidend, den globalen Austausch nicht im folkloristischen Sinne engzuführen, sondern insgesamt über das Austauschen auf Augenhöhe Gemeinsamkeiten und Unterschiede und damit auch die eigene Esskultur analysierbar zu machen (vgl. Bartsch/Müller 2022). Es geht darum, Perspektiven für die Gewordenheit, Dynamik und die Veränderbarkeit von (ess-)kulturellen Kontexten zu gewinnen.

Die Möglichkeit, eine gemeinsame Nahrungszubereitung mithilfe einer 360-Grad-Kamera oder einer VR-Brille mit Front-Kamera zwischen den Studierenden der kooperierenden Hochschulen durchzuführen, erscheint hier besonders vielversprechend. Dabei sollte den Interaktionsmöglichkeiten besondere Beachtung geschenkt werden, weil Lernen als sozialer Prozess im Austausch mit anderen stattfindet (vgl. Hellriegel/Cubela 2018).

Mahlzeiten als Institution von Esskulturen

Das Einnehmen der Mahlzeiten kann anschließend ebenfalls durch den Einsatz von VR-Brillen in erweiterten (virtuellen) Umgebungen erfolgen. Da das gemeinsame Zubereiten und Essen insbesondere durch den Einsatz der zuvor erfahrenen Geschichten und durch den Einsatz von VR auf der Basis des Erfahrungslernens erfolgt, bietet die Weiterentwicklung des FETA-Ansatzes Möglichkeiten dafür, das Erlebte im sozial-kulturellen, emotionalen und fachwissenschaftlichen Kontext zu reflektieren und auf den eigenen Alltag anzuwenden. Durch die strukturelle Weiterentwicklung kann das Potential entfaltet werden, durch bewusste Inszenierungen die Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und einen thematischen Schwerpunkt zu setzen. Dem Verlust der Chance, essenzielle Aspekte der Sinneserfahrung der jeweiligen Esskultur zu übertragen, kann durch eine gezielte Inszenierung in der virtuellen Welt entgegengewirkt werden. Das Lehr-Lernarrangement dient somit dazu, nicht lediglich Informationen und Fachwissen zu sammeln, sondern durch aktives Erleben und (Re-)Produzieren Reflexionsprozesse bei den Studierenden in Gang zu setzen.

Weiterentwicklung durch gemischte Realität anstatt physischer Studienreisen

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass durch die Weiterentwicklung des FETA-Ansatzes mittels 360-Grad- und VR-Technologien für die Studierenden weitere und neue Möglichkeiten eröffnet werden können, den Essalltag der Kooperationspartner*innen (zumindest in exemplarisch auszuwählenden Aspekten) zu erkunden. Somit wird auch ohne eine analoge Studienreise die Möglichkeit geboten, Esskulturen in der gemischten und der virtuellen Realität im Sinne von »Explorationswelten« zu erfahren, d.h. Welten, die bislang nicht oder nur »durch einen unverhältnismäßig hohen Aufwand« zugänglich waren (vgl. Hellriegel/Cubela 2018; Schwan/Bruder 2006).

Der Einsatz im hochschuldidaktischen Kontext der EVB bietet unterschiedliche Potentiale. Durch die erweiterte Nutzung unterschiedlicher Sinneseindrücke (vgl. Schwan/Bruder 2006) inner- und außerhalb des virtuellen Raumes lassen sich aufkommende Reflexions- und Diskussionsprozesse benennen (vgl. Hellriegel/Cubela 2018).

Wenn man dieses Konzept auf die EVB im hochschuldidaktischen Kontext überträgt, könnten durch die analoge Nahrungszubereitung und -aufnahme Esskulturen erfahrbar und »schmeckbar« gemacht werden. Insbesondere aufgrund der Gestaltung der VR und dem Kreieren von Szenarien lassen sich Verbindungen zu den studentischen Esskulturen und Alltagserfahrungen herstellen und für die Reflexion zugänglich machen. Bereits bei der Erstellung der Szenarien für die Kooperationspartner*innen setzen sich die Studierenden mit der eigenen Esskultur auseinander, um diese entsprechend aufzubereiten. Darüber sollten reflektierende Entscheidungskompetenz und Verantwortungsübernahme angestoßen werden können, wie Hellriegel/Cubela (2018) im Allgemeinen für den Einsatz von VR beschreiben (vgl. auch Martin-Guiterréz et al. 2017). Dies ist übertragbar auf die Inhalte der EVB im Kontext der Nachhaltigen Entwicklung.

Bei der Weiterentwicklung handelt es sich es sich somit aus konstruktivistischer Sicht um eine Möglichkeit, den Lernprozess der Studierenden situativ und aktiv sowie selbstständig durch Erleben zu gestalten (vgl. Hellriegel/Cubela 2018; Reinmann-Rothmeier/Mandl 1998). Durch das Erleben findet nicht nur ein Eingehen auf die Erwartungen der Studierenden statt, sondern ein nachhaltiger Lernprozess, welcher auf den positiven Rückmeldungen der Studienreise beruht.

Ebenfalls ist an dieser Stelle anzumerken, dass die Notwendigkeit besteht, den VR-Einsatz didaktisch aufzubereiten und sinnstiftend einzusetzen, sodass nicht lediglich ein rudimentärer Erfahrungsaustausch stattfindet. Daher ist es notwendig, dass die Lernenden intensiv in den Prozess der Erstellung eingebunden werden. Um dies umzusetzen, bietet es sich an, dass die Studierenden mittels einer 360-Grad-Kamera ein eigenes Lernsetting errichten, in welchem sie ihre Forschungsergebnisse darstellen (vgl. Hellriegel/Cubela 2018). Hierbei kann es sich etwa um die eige-

ne Küche, eine traditionelle Küche oder den Speisesaal während eines besonderen Festes handeln. Somit ist ein hoher Lebenswelt- und Alltagsbezug vorhanden und damit einhergehend sichergestellt, dass die psychosoziale Komponente umgesetzt wird (vgl. ebd.).

5. Fazit

»Humanity has the ability to make development sustainable to ensure that it meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs.« (Report of the World Commission on Environment and Development 1987: 15)

Im Sinne des Zitats aus dem Brundtland-Bericht birgt der globale Dialog zu Ernährung und Essen ein bislang noch wenig beachtetes Potenzial. Das in diesem Beitrag vorgestellte hochschuldidaktische Konzept intendiert, über VA einen reflektierenden Austausch über Alltagspraktiken zwischen Studierenden des Globalen Nordens und Südens anzuregen, damit über einen Kompetenzzuwachs derzeitiger Generationen das Fundament dafür errichtet werden kann, auch zukünftigen Generationen die Möglichkeit zu bieten, Bedürfnisbefriedigung zu erfahren und satt zu werden. Die EVB hat aufgrund ihrer Bildungsinhalte zu Essen und Ernährung, aufgrund ihrer Alltagsnähe und der Relevanz für die Querschnittsaufgabe Nachhaltiger Entwicklung auch ein erhebliches transformatorisches Potential.

Um die globale Zusammenarbeit zu fördern, ohne eine Reise im Sinne physischer Mobilität antreten und damit entsprechende Umweltauswirkungen verantworten zu müssen (vgl. Bartsch/Müller 2022), wurden im Beitrag Ideen generiert, um Esserlebnisse im Virtuellen Austausch mit VR-Technologien erfahrbar zu machen. Grundlage dafür waren das in der EVB entwickelte FETA-Konzept und die damit in Lehrveranstaltungen gemachten Erfahrungen aus Sicht von Studierenden.

Die gewonnenen Ideen zum Einsatz von VR-Technologie in der EVB lassen vermuten, dass sich beim VA zum einen soziale Prozesse und zum anderen Essenseindrücke gezielt adressieren lassen. Beides wurde von Studierenden in den bisherigen VA im Vergleich zu analogen Treffen vermisst; dabei ist dies für Lernprozesse besonders bedeutsam. So ist bekannt, dass Lernprozesse durch soziale Prozesse geprägt sind und damit ebenfalls Aspekte des Miteinanders und gemeinschaftlichen Erlebens wichtig sind (vgl. Hellriegel/Cubela 2018; Reinmann-Rothmeier/Mandl 1997). Durch digital-virtuelle Lernarrangements wird eine Grundlage dafür geschaffen, dass die Studierenden über die Verbalisierung hinaus ihre themenspezifischen Erfahrungen, Ansichten und Ergebnisse miteinander teilen sowie im virtuellen Raum erfahren (vgl. Hellriegel/Cubela 2018; Reich 2008). Hierzu besteht

noch ein Forschungsdesiderat, da Technologien ihr transformatorisches Potential erst in Verbindung mit didaktischen Konzeptionen entfalten können.

Literaturverzeichnis

- Arnold, Patricia/Weber, Ulrich (2013): »Die ›Netzgeneration‹. Empirische Untersuchungen zur Mediennutzung bei Jugendlichen«, in: Martin Ebner/Sandra Schön (Hg.), L3T. Lehrbuch für Lernen und Lehren mit Technologien. Online unter: https://www.pedocs.de/volltexte/2013/8345/pdf/L3T_2013_Arnold_Weber_Die_Netzgeneration.pdf (letzter Zugriff: 27.03.2024).
- Baroni, Alice/Dooley, Melinda/Garcia, Pilar Garces/Guth, Sarah/Hauck, Mirjam/Helm, Francesca/Lewis, Tim/Müller-Hartmann, Andreas/O'Dowd, Robert/Rienties, Bart/Rogaten, Jekaterina (2019): »Evaluating the impact of virtual exchange on initial teacher education: A European policy experiment«, in: unicollaboration.org. Online unter: https://www.unicollaboration.org/wp-content/uploads/2020/11/EVALUATE_EPE_2019_v2.pdf (letzter Zugriff: 27.03.2024).
- Bartsch, Silke/Buening-Fesel, Margareta/Johannsen, Ulrike/Kastrup, Julia/Lührmann, Petra/Oepping, Anke/Rademacher, Christel (2024): »Ernährungsbildung im Kontext der Nachhaltigen Entwicklung«, in: Ernährungs Umschau 71, S. M14-M19.
- Bartsch, Silke/Fonseca, Giovanni/Krah, Jennifer Maria/Müller, Heike/Schöttler, Alexandra (2020): »Facilitating Global Dialog for Sustainable Consumption? An Overview of Virtual Exchange Formats for Higher Education in Food and Consumer Education«, in: Sustainable Development and Internationalization Higher Educational Institutions, Proceedings of the 10th Savannakhet University Anniversary International Symposium 2019, Savannakhet, Laos.
- Bartsch, Silke/Kittirath, Pisavanh/Müller, Heike/Youyabout, Chandokkham (2021): »Inquiry-based learning and digital storytelling in virtual exchange: An approach for reflecting on food consumption in the Global South and Global North«, in: Journal of Virtual Exchange 4, S. 47–69.
- Bartsch, Silke/Müller, Heike (2020): »Digitale Essgeschichten: Forschendes Lernen im Virtuellen Austausch«, in: Haushalt in Bildung und Forschung 4, S. 28–46.
- Bartsch, Silke/Müller, Heike (2022): »Virtueller Austausch zum nachhaltigen Konsum: Ein Beispiel zur Ernährungs- und Verbraucherbildung an der Schnittstelle von BNE und Digitalisierung«, in: Johanna Weselek/Florian Kohler/Alexander Siegmund (Hg.), Digitale Bildung für nachhaltige Entwicklung: Herausforderungen und Perspektiven für die Hochschulbildung, Berlin/Heidelberg: Springer, S. 169–178.
- Bartsch, Silke/Schaal, Steffen/Oppermann, Leif/Müller, Heike/Eisenhardt, Manuela/Brosda, Constantin (2017): »Digitale Medien – Zielgruppe Jugendliche zum

- Thema ›Brot‹ 2013/14 der Landesinitiative Blickpunkt Ernährung (2013–2017). MILE – Move. Interact. Learn. Eat. Projektbericht, Online-Fassung (gekürzt).« Karlsruhe, Ludwigsburg: Pädagogische Hochschule.
- Blum, Martin/Frank, Cornelia/Pohlenz, Philipp/Tremp, Peter (2019): »Hohenheimer Memorandum zum Forschenden Lernen«, in: [humboldt-reloaded.uni-hohenheim.de](https://humboldt-reloaded.uni-hohenheim.de/fileadmin/einrichtungen/humboldt-reloaded/focus_URE/Finale_Fassung_Hohenheimer_Memorandum.pdf). Online unter: https://humboldt-reloaded.uni-hohenheim.de/fileadmin/einrichtungen/humboldt-reloaded/focus_URE/Finale_Fassung_Hohenheimer_Memorandum.pdf (letzter Zugriff: 27.03.2024).
- BMFSJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2013): 14. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland, Berlin: BMFSJ.
- Demszky, Alma (2020): »Virtuelle Lebensführung. Wie der virtuelle Raum den Alltag verändert«, in: Georg Jochum/Karin Jurczyk/Günter Voß et al. (Hg.), Transformationen alltäglicher Lebensführung: konzeptionelle und zeitdiagnostische Fragen, Wirtschaft, Gesellschaft und Lebensführung, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 324–347.
- Dodds, Colin B./Whelan, Alison/Kharrufa, Ahmed/Satar, Müge (2021): »Virtual exchange facilitated by Interactive, Digital, Cultural Artefacts: Communities, Languages, and Activities App (ENACT)«, in: Müge Satar (Hg.), Virtual exchange: towards digital equity in internationalisation: Research-publishing.net, S. 101–112.
- Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung (2023): »FAIR_V. Förderung Adoleszenter Influencer:innen-Resilienz«, in: [isi.fraunhofer.de](https://www.isi.fraunhofer.de/content/dam/isi/dokumente/ccn/2024/FAIR_V_Foerderung_adoleszente_Influencer_Resilienz_Endbericht_2023.pdf). Online unter: https://www.isi.fraunhofer.de/content/dam/isi/dokumente/ccn/2024/FAIR_V_Foerderung_adoleszente_Influencer_Resilienz_Endbericht_2023.pdf (letzter Zugriff: 27.03.2024).
- Frick, Vivian/Santarius, Tilman (2019): »Smarte Konsumwende? Chancen und Grenzen der Digitalisierung für den nachhaltigen Konsum«, in: Renate Hübner/Barbara Schmon (Hg.), Das transformative Potenzial von Konsum zwischen Nachhaltigkeit und Digitalisierung, Wiesbaden: Springer, S. 37–57.
- Gaer, Susan (1995): »Recipes and their stories«, in: Mark Warschauer (Hg.), Virtual Connections. Hawaii University Manoa; Second Language Teaching and Curriculum Center, S. 143–145.
- Götz, Monika (2020): »Professionelle digitale Ernährungsbildung. Anforderungen und Einsatzmöglichkeiten verschiedener Formate und Methoden«, in: Ernährungs Umschau 6, S. M336-M343.
- Heindl, Ines (2003): »Themenfeld Ernährung – Zur Bedeutung der Biographiearbeit (nicht nur) in der Lehrerbildung«, in: Haushalt & Bildung 80, S. 3–12.
- Hellriegel, Jan/Cubela, Dino (2018): »Das Potenzial von Virtual Reality für den schulischen Unterricht. Eine konstruktivistische Sicht«, in: MedienPädagogik Occasional Papers, S. 58–80.

- Helm, Francesca (2018): »The long and winding road...«, in: *Journal of Virtual Exchange* 1, S. 41–63.
- Hepp, Andreas/Berg, Matthias/Roitsch, Cindy (2014): *Mediatisierte Welten der Vergemeinschaftung. Kommunikative Vernetzung und das Gemeinschaftsleben junger Menschen*, Wiesbaden: Springer VS.
- Heseker, Helmut/Schlegel-Matthies, Kirsten/Heindl, Ines/Methfessel Barbara/Johannsen Ulrike/Beer, Sigrid/Oepping, Anke/Schack, Pirjo/Vohmann, Claudia (2005): *REVIS Modellprojekt. Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen 2003–2005. Schlussbericht für das Ministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft*. Paderborn: Universität Paderborn.
- Hilzensauer, Andrea (2014): »Mit Geschichten Marken führen«, in: Silvia Ettl-Huber (Hg.), *Storytelling in der Organisationskommunikation*, Wiesbaden: Springer VS, S. 87–101.
- Huber, Ludwig/Reinmann, Gabi (2019): *Vom forschungsnahen zum forschenden Lernen an Hochschulen: Wege der Bildung durch Wissenschaft*, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Jacobson, Linda (1993): »Welcome to the Virtual World«, in: Jack Aldridge (Hg.), *On the cutting edge of technology*, Carmel: Sams Pub, S. 69–80.
- Khot, Rohit A./Mueller, Florian (2019): »Human-Food-Interaction«, in: *Foundations and Trends® in Human-Computer Interaction* 12, S. 238–415.
- Koch, Pamela (2022, Februar 28): »What is food literacy ... from the viewpoint of a nutrition educator.« [Webinar], in: *Food Literacy International Partnership*. Online unter: <https://edcp.educ.ubc.ca/flip-webinar-series-what-is-food-literacy/> (letzter Zugriff: 11.04.2024).
- Köhler, Thomas/Münster, Sander/Schlenker, Lars (2013): »Didaktik virtueller Realität: Ansätze für eine zielgruppengerechte Gestaltung im Kontext akademischer Bildung«, in: Gabi Reinmann/Martin Ebner/Sandra Schön (Hg.), *Hochschuldidaktik im Zeichen von Heterogenität und Vielfalt: Doppelfestschrift für Peter Baumgartner und Rolf Schulmeister*, Norderstedt: Books on Demand, S. 97–110.
- Kürble, Peter/Lischka, Helena M. (2019): »»Es war einmal...das Leben!««, in: Christian Bala/Marit Buddensiek/Petra Maier et al. (Hg.), *Verbraucherbildung: Ein weiter Weg zum mündigen Verbraucher*, Düsseldorf: Kompetenzzentrum Verbraucherbildung NRW, S. 123–145.
- Lochner, Johanna (2021): »Virtual School Garden Exchange: An Innovative Learning Approach in a Context of Education for Sustainable Development«, in: *edoc.hu-berlin.de*. Online unter: <https://edoc.hu-berlin.de/handle/18452/24792> (letzter Zugriff: 11.04.2024).
- Martín-Gutiérrez, Jorge/Efrén Mora, Carlos/Añorbe-Díaz, Beatriz/ González-Marrero, Antonio (2017): »Virtual technologies trends in education«, in: *EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education* 13, S. 469–486.

- McKenney, Susan/Reeves, Thomas (2019): *Conducting educational design research*, New York: Routledge.
- Methfessel, Barbara/Schön, Bärbel (2014): »Biographisch orientierte Lehr-Lernprozesse als ›Brücke‹ zwischen lebensweltlichen Erfahrungen und systematischen LehrLernprozessen – Erfahrungen aus einem Lehr-Forschungsprojekt«, in: *Haushalt in Bildung & Forschung* 3, S. 91–108.
- Morra, Samantha (2013): »8 Steps to Great Digital Storytelling«, in: *EdTeacher*. Online unter: <https://edtechteacher.org/8-steps-to-great-digital-storytelling-from-samantha-on-edudemic/> (letzter Zugriff: 27.03.2024).
- Müller, Heike (2018): »Vegetable Stories: Erster deutsch-laotischer Austausch im Fach Alltagskultur und Gesundheit zu Lebensmittelmärkten«, in: *PH Aktuell* 1, S. 10–11.
- Müller, Heike/Bartsch, Silke (2023): »Lehrerinnen- und Lehrerprofessionalität in der Arbeitslehre. Pilotstudie im Rahmen eines Lehr-Forschungsprojekts mit Digital Storytelling«, in: Silke Bartsch/Marianne Friese (Hg.), *Fachdidaktik Arbeitslehre. Grundlagen und Impulse*, Bielefeld: wbv, S. 201–218.
- Muster, Viola/Fischer, Corinna (2020): *Weiterentwicklung des Nationalen Programms für nachhaltigen Konsum: Handlungsempfehlungen (Teil 1) Konzeption und Institutionalisierung*, Dessau-Roßlau: Umweltbundesamt.
- Muster, Viola/Schrader, Ulf (2021): »Nachhaltiger Konsum und Digitalisierung: Empfehlungen für die Verbraucherbildung«, in: *HiBiFo Haushalt in Bildung & Forschung* 10, S. 112–126.
- Narumi, Takuji (2016): »Multi-sensorial virtual reality and augmented human food interaction. In Proceedings of the 1st Workshop on Multi-sensorial Approaches to Human-Food Interaction (MHFI '16)«, in: *Association for Computing Machinery*, S. 1–6.
- O'Dowd, Robert (2017): »Exploring the Impact of Telecollaboration in Initial Teacher Education: The EVALUATE project«, in: *The EuroCALL Review* 25, S. 38–41.
- O'Dowd, Robert (2021): »Virtual exchange: moving forward into the next decade«, in: *Computer Assisted Language Learning* 34, S. 1–17.
- Reich, Kersten (2008): *Konstruktivistische Didaktik: Lehr- und Studienbuch mit Methodenpool*, Weinheim/Basel: Beltz.
- Reinmann-Rothmeier, Gabi/Mandl, Heinz (1997): »Lehren im Erwachsenenalter. Auffassungen vom Lehren und Lernen, Prinzipien und Methoden.«, in: Franz-Weinert/Heinz Mandl (Hg.), *Psychologie der Erwachsenenbildung*. Reihe: *Enzyklopädie der Psychologie*. Bd. 1, Göttingen: Hogrefe, S. 355–403.
- Reinmann-Rothmeier, Gabi/Mandl, Heinz (1998): »Wissensvermittlung: Ansätze zur Förderung des Wissenserwerbs.«, in: Friedhart Klix/Hand Spada (Hg.), *Wissen. Kognition*. Reihe: *Enzyklopädie der Psychologie*. Bd. 6. Göttingen: Hogrefe, S. 457–500.

- Reisch, Lucia A./Fischer, Corinna/Grießhammer, Rainer/Muster, Viola/Schrader, Ulf/Thorun, Christian/Wolff, Franziska (2020): »Sustainable consumption now! The German national programme for sustainable consumption on the test bed. SSRN«, in: dx.doi.org. Online unter: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3679773> (letzter Zugriff: 11.04.2024).
- Report of the World Commission on Environment and Development (1987): »Our Common Future«, in: sustainabledevelopment.un.org. Online unter: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf> (letzter Zugriff: 11.04.2024)
- Rieger, Stefan/Schäfer, Armin/ Tuschling, Anna (2021): »Virtuelle Lebenswelten: Zur Einführung«, in: Stefan Rieger/Armin Schäfer/Anna Tuschling (Hg.), *Virtuelle Lebenswelten. Körper – Räume – Affekte*, Berlin/Boston: De Gruyter, S. 1–10.
- Robin, Bernard R. (2008): »Digital Storytelling: A powerful technology tool for the 21st century classroom«, in: *Theory into practice* 47, S. 220–228.
- Robin, Bernard R./McNeil, Sara G. (2019): »Digital Storytelling«, in: *The International Encyclopedia of Media Literacy*, S. 1–8.
- Schlegel-Matthies, Kirsten/Bartsch, Silke/ Brandl, Werner/Methfessel, Barbara (2022): *Konsum – Ernährung – Gesundheit. Didaktische Grundlagen der Ernährungs- und Verbraucherbildung*, Berlin: Budrich, S. 109–119.
- Schwan, Stephan/Buder, Jürgen (2006): »Virtuelle Realität und E-Learning«, in: [e-teaching.org](https://www.e-teaching.org). Online unter: <https://www.e-teaching.org/didaktik/gestaltung/vr/vr.pdf> (letzter Zugriff: 11.04.2024).
- Seedhouse, Paul/Heslop, Phil/Kharruf, Ahmed (2020): »Cooking as a Language Learning Task«, in: *The Electronic Journal for English as a Second Language* 24.
- Selke, Stefan (2017): »Sehnsucht nach Veredelung. Lifelogging zwischen digitaler Alchemie und utopischen Lebensentwürfen«, in: *Haushalt in Bildung und Forschung* 2, S. 3–15.
- Singer-Brodowski, Mandy (2016): »Transformative Bildung durch transformatives Lernen. Zur Notwendigkeit der erziehungswissenschaftlichen Fundierung einer neuen Idee«, in: *Zeitschrift für internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik* 39, S. 13–17.
- Thomson, Chris (2016): »Storytelling in the round – experiments in 360 video«, in: *JISC Inspiring Learning*. Online unter: <https://inspiringlearning.jiscinvolve.org/wp/2018/09/360-video-storytelling/> (letzter Zugriff: 11.04.2024).
- UNESCO (2019): »Education for sustainable development: Towards achieving the SDGs (ESD for 2030)«, in: *BNE Portal*. Online unter: https://www.bne-portal.de/bne/shareddocs/downloads/files/40-c-23-sd.pdf?__blob=publicationFile&v=2 (letzter Zugriff 11.04.2024).
- WBAE – Wissenschaftlicher Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz beim BMEL (2020): »Politik für eine nachhaltigere Ernährung: Eine integrierte Ernährungspolitik entwickeln und faire Ernäh-

rungsumgebungen gestalten«, in: bmel.de. Online unter: https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (letzter Zugriff 11.04.2024).

WBGU – Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (2019): »Unsere gemeinsame digitale Zukunft. Hauptgutachten des Wissenschaftlichen Beirats der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (WBGU)«, in: wbgu.de. Online unter: https://www.wbgu.de/fileadmin/user_upload/wbgu/publikationen/hauptgutachten/hg2019/pdf/WBGU_HGD2019_S.pdf (letzter Zugriff: 11.04.2024).

Willet, Walter/Rockström, Johan/Loken, Brent/Springmann, Marco et al. (2019): »Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet commission on healthy diets from sustainable food systems«, in: *The Lancet* 393, S. 447–492

Zocher, Ute (2017): »Biografische Arbeit und Umgang mit subjektiven Theorien in der Ernährungsberatung«, in: *Ernährungs Umschau*, 64, M340-M350.

#planetaryhealthfood? Hotel Mama!

Gen Z und studentische Essspraxen zwischen Elternhaus und Onlinerecherchen¹

Esther Abraham, Jan Grossarth, Gunther Hirschfelder

1. Ernährung und Soziale Medien – eine Blackbox

Soziale Medien sind für die ›Generation Z‹ Kommunikationsanker und Multitool gleichermaßen: 84 % der zwischen 1997 und 2012 Geborenen nutzen täglich WhatsApp, 41 Prozent TikTok; im Durchschnitt und über alle Kanäle hinweg verbringt diese Altersgruppe täglich rund 3,5 Stunden am Bildschirm (vgl. MPFS 2023), Tendenz zunehmend. Dabei geht es auch um das Thema Ernährung. Dieses spielt geradezu eine Schlüsselrolle in einer Gesellschaft, welche damit oft auch die großen Fragen der Zeit verhandelt – etwa jene über die Zukunft der Welt, über die Stellung des Individuums, über ethisch korrektes Handeln, über die Umwelt oder auch den eigenen Körper. Dass die Thematisierungskonjunktur der Ernährung auch eine nicht unbegrenzte Halbwertszeit hat, kann an dieser Stelle außer Acht gelassen werden – in der dritten Dekade des 21. Jahrhunderts ist sie fraglos ein Leitnarrativ (vgl. Hirschfelder 2022). Soziale Medien fungieren hierbei als ›Hot Spot‹ der Kommunikation über ernährungsbezogene Ideale. Visuelle Posts erzählen von Identitäten, Moralien und Ideologemen, die mit dem Essen verbunden sind; darüber hinaus stellen TikTok, Instagram oder Messengerdienste wie WhatsApp auch Orte des praktischen Austauschs von Rezepten und kulinarischen Erfahrungen dar (vgl. Grossarth 2022).

Die intensive Mediennutzung jüngerer Menschen, ihre Struktur und ihre Konsequenzen sind inzwischen in den Forschungsfokus unterschiedlicher Disziplinen gerückt: Dabei reichen die Fragen von der Dauer der Mediennutzung über Effekte von digitalen Vorbildern und Lehrformaten bis zu den Folgen für demokratische Systeme (vgl. Franken 2023). Diverse empirische Studien stellten etwa Korrelationen zwischen der Nutzung digital-bildbezogener Medieninhalte und einer erhöhten Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper fest, ferner auch mit ernährungsbe-

1 Für die kritische Durchsicht des Manuskripts und fruchtbaren Diskurs danken wir Prof. Dr. Lina Franken (Vechta) und Alexandra Regiert M.A. (Regensburg).

zogenen Gesundheitsproblemen (vgl. Rounsefell et al. 2020). Zugleich sind es die betont gesundheitsbewussten Konsumierenden, welche entsprechende Seiten frequentieren. Auf den Virtual-Eating-Plattformen wie Instagram oder TikTok treffen somit sowohl problematische als auch – zumindest aus ernährungsphysiologischer Sicht – vorbildliche Motivlagen aufeinander.

Dieser Beitrag nimmt nicht jene Plattformen und ihre Inhalte in den Fokus, sondern verfolgt vielmehr einen exemplarisch-empirischen Ansatz. Am Beispiel dreier Studierendenkohorten geht er der Frage nach, welche Bedeutung Social-Media- und Onlinerecherchen hinsichtlich des Essverhaltens zukommt: Inwiefern beeinflussen und überschneiden sich Digitalität und Realität im Ernährungsalltag von Studierenden? Vergleichbare spezifische Forschungen über Studierende in Deutschland, ihre ernährungsbezogene Social-Media-Nutzung und die Folgen für ihre Esspraxis liegen unseres Wissens nicht vor – insbesondere nicht mit dezidiert kulturwissenschaftlichem Blick, der sich im Kontext des Essens auf Narrative und Identitäten des Essens konzentriert. Eben hier knüpft der vorliegende Aufsatz mit einem ersten explorativen Feldzugang an und möchte somit auch methodische Anknüpfungspunkte für nachfolgende Studien offerieren.

Mediennutzung und Essverhalten stehen in einer Wechselbeziehung: Unsicheres Essverhalten, sozio-ökonomische wie auch persönlich-biographische Dispositionen für Fehlernährung befördern die Nutzung und Produktion von Social-Media-Inhalten sowie netzbasierten Ernährungsratgebern und Rezeptblogs (vgl. Schmidt/Taddicken 2015). Diese aber stellen auch tradierte Ernährungsweisen infrage und rücken sie in neue Rechtfertigungskontexte – seien es Körperideale, Gesundheitsideologeme, tierethische oder klimafolgenbezogene Auswirkungen des Essens. Die Appelle, Normen und Essmaximen, welche sich virtuell vermitteln, konfrontieren Alltagspraxen (vgl. Hirschfelder 2018).

Im Folgenden werden Aussagen von Studierenden der Studiengänge Vergleichende Kulturwissenschaft (Universität Regensburg) sowie Architektur und Bauingenieurwesen (Hochschule Biberach) vergleichend gegenübergestellt. Zwar sind pauschale Kategorisierungen in der Kulturwissenschaft eher unüblich, da die Disziplin im Rahmen qualitativer Forschung vornehmlich subjektive Wahrnehmungen und individuelle Aushandlungen in den Mittelpunkt stellt (vgl. Bischoff/Oehme-Jüngling/Leimgruber 2014); die empirischen Erfahrungen der Autoren und Autorin des vorliegenden Aufsatzes zeugen jedoch davon, dass die ernährungsbezogenen Gewohnheiten und Sichtweisen von Studierenden aus den technischen Disziplinen stark von jenen der hermeneutisch arbeitenden geisteswissenschaftlichen Fachrichtungen divergieren. Repräsentativen Umfragen zufolge weisen etwa Ernährungsstile von Frauen und Männern im typischen Alter Studierender markante Differenzen auf (vgl. Acatech 2020). Das legt die These nahe, dass sich auch die Gruppen technischer und geisteswissenschaftlicher Studiengänge hin-

sichtlich ihrer subjektiven Aushandlung zeitgenössischer Weichenstellungen, etwa der Klimakrise, voneinander unterscheiden.

Im Wintersemester 2023/2024 wurde ein Fragebogen, der sowohl offene als auch geschlossene Fragen enthielt, insgesamt 58 Probandinnen und Probanden vorgelegt. Die Antworten geben Grund zur Annahme, dass die medial zu Kenntnis genommen Ernährungsnarrative allenfalls eine begrenzte Schnittmenge mit den jeweiligen Ernährungspraxen aufweisen – ein durchaus überraschender Befund. Vielmehr nutzen die Studierenden eigenen Angaben zufolge Social-Media-Plattformen zu Unterhaltungszwecken. Hingegen werden für den praktischen Gebrauch »klassische« Internetseiten ähnlich virtuellen Kochbüchern herangezogen. Die Studierenden verweisen stets von Neuem auf den weitaus größeren Einfluss der Küche des Elternhauses, auf Informationen aus dem Freundeskreis oder auch auf die Zwänge des Alltags, etwa Lebensmittelpreise und Zeitknappheit, die maßgeblich zur Konstitution einer pragmatischen Alltagsküche beitragen. Auch wurde erfragt, welche Priorität der Ernährung im Studierendenalltag tatsächlich zukommt, wobei sich diesbezüglich zwischen den drei Studierendengruppen kaum Unterschiede konstatieren ließen. Gleichzeitig bedingt die Social-Media-Nutzung eine verbreitete Kenntnis und Bezugnahme auf ernährungsbezogene Narrative, die veganen, nachhaltigen, fleischarmen, gesundheitsfördernden, hedonistischen oder leistungsoptimierenden Ernährungsweisen entspringen.

2. Empirie und methodische Vorgehensweise

Die Datenerhebung erfolgte im Dezember 2023 anhand einer digitalen anonymisierten Umfrage mit insgesamt 58 Studierenden ($n=58$) der Vergleichenden Kulturwissenschaft ($n=20$, Universität Regensburg) sowie der Architektur ($n=24$) und des Bauingenieurwesens ($n=14$, beides Hochschule Biberach). Im Rahmen von Präsenzlehrveranstaltungen waren die Teilnehmenden dazu aufgerufen, einen Umfragekatalog des Tools »Empirio.de« mit insgesamt 19 geschlossenen und offenen Fragen zu beantworten (vgl. Porst 2014). Sechs offene Fragen ermöglichten frei formulierbare Antworten, weitere neun konnten auf einer siebenstufigen Skala von »stimme überhaupt nicht zu« bis »stimme vollkommen zu« beantwortet werden. Die letzte Frage diente dazu, die bevorzugten Medienformate (Bild-, Video-, Audio- und Text) zu erschließen. Der Fragenkatalog ist im Anhang dargestellt.

Die Analyse der offenen Fragen erfolgte hermeneutisch qualitativ, während als ergänzende Zusatzinformation einige Multiple-Choice-Fragen anhand einer kategorisch sortierten Excel-Tabelle auf Basis der automatischen Datenausgabe durch den Anbieter »Empirio.de« quantitativ in Form deskriptiver Statistiken ausgewertet wurden. Da die relativ geringe Teilnehmendenzahl für eine quantitative Untersuchung nicht geeignet ist, liegt der Schwerpunkt jedoch auf einem qualitativen Vor-

gehen. Die vorliegende Studie erhebt somit keinen Anspruch auf Repräsentativität, sondern skizziert lediglich ein punktuelles Stimmungsbild. Neben einer übergreifenden Analyse dienen die Kriterien ›Studiengang‹ (Geisteswissenschaften im Vergleich zum technischen Studiengang Bauingenieurwesen) sowie ›Geschlecht‹ der Spezifizierung. Analysen der sozialen Herkunft wurden hier außer Acht gelassen, um den Rahmen des Beitrags nicht zu sprengen, gleichwohl dürften diese durchaus von Relevanz sein.

3. Der empirische Befund: Faktencheck und Analyse

Im Folgenden werden die Ergebnisse hinsichtlich verschiedener thematischer Distinktionen dargestellt und gedeutet. Zunächst erfolgt die Darlegung der beobachteten Narrative und Bedingungen des studentischen Ernährungsalltags. Die daraus resultierende Frage, wie groß der Einfluss der Sozialen Medien tatsächlich ist, wird im Anschluss anhand statistischer Umfrageparameter und eines Blicks auf die elterlichen Einflussfaktoren aufgeschlüsselt. Abschließend werden studentische Perspektiven der Geisteswissenschaften dem technischen Studiengang des Bauingenieurwesens vergleichend gegenübergestellt.

3.1 Narrative: Nachhaltigkeit, Veganismus, Bio-Produkte und plastikfreies Einkaufen

Das Ess- wie auch Mediennutzungsverhalten der Befragten spiegelt sich in einem breiten Spektrum ernährungsbezogener Narrative. Dass den Parametern ›Nachhaltigkeit‹, ›Fleischverzicht‹, ›Regionalität‹ und ›bio‹ besonders hohe Relevanz zukommt, überrascht nicht, da diese gezielt abgefragt wurden. Die Antworten lassen die Deutung zu, dass entsprechende Narrative zwar durchaus als Orientierungspunkte verwendet, jedoch kaum diskutiert oder kritisch hinterfragt werden. Die Nachhaltigkeit oder Stofflichkeit veganer Produkte wurden somit beispielsweise kaum oder gar nicht problematisiert, sondern Veganes wurde in vielen Fällen mit ›gesund‹ gleichgesetzt. Es liegt nahe, dass die Teilnehmenden grundsätzlich davon ausgehen, dass vegane Ernährung physiologisch unproblematischer und gesundheitsfördernder sei als etwa Fleisch- oder Fischprodukte. Die Tatsache, dass gerade Fleischersatzprodukte häufig besonders energiedicht, stark salzhaltig und hochverarbeitet sind, ist im Bewusstsein offenbar nicht verankert (vgl. Vilgis 2020). Auch die implizit angenommene Nachhaltigkeit veganer Lebensmittel entpuppt sich nicht selten als Chimäre: Milch- und Fleischersatzprodukte dienen oftmals als Brücke zu vegan basierten Ernährungsstilen, erinnern optisch, nominell und sensorisch aber zumeist noch an ihre Vorlagen tierischer Provenienz. Auch identifiziert keiner der Teilnehmenden als Konfliktthema, dass Herstellerunternehmen

von Milchersatzprodukten zu multinationalen Lebensmittelkonzernen gehören. Wir können daraus schließen, dass die Akzeptanz veganer Lebensmittel primär an die bloße Abwesenheit tierischer Inhaltsstoffe gekoppelt ist, während Nachhaltigkeit, soziale Faktoren bei der Produktion oder auch physiologische Aspekte unter dem Wahrnehmungsradar bleiben; dies wird auch der akademischen Diskussion und den institutionellen Manifestierungen der Nachhaltigkeit nicht gerecht (vgl. Grossarth 2024).

Zudem deutet sich in den Antworten ein markanter Consumer-Citizen-Gap an, der in der empirischen Einstellungsforschung schon mehrfach nachgewiesen wurde (vgl. Busch/Spiller et al. 2023). Das bedeutet, dass sich die moralischen Ansprüche an die Nachhaltigkeit der Lebensmittelproduktion im eigenen Konsumverhalten nicht widerspiegeln. Eine unserer Fragen (Nr. 7) eruierte zum Beispiel die generelle Zustimmung zur Aussage »Nachhaltigkeit und Klimaschutz gehören zu den relevanten Aufgaben der Gesellschaft«. Unter allen Teilnehmenden pflichteten 86,2 % (n=50) bei – mehr Zustimmung fand keine andere Aussage. Zur Aussage der Frage 11 aber, »Ethnisch-moralische Kriterien spielen bei meinen Einkaufs- und Ernährungsentscheidungen eine entscheidende Rolle«, gaben aber nur 62 % (n=36) der Befragten Zustimmung, 17,2 % (n=10) verneinten sie sogar.

Welche Rolle wird den in den sozialen Medien präsenten Normen zugesprochen? Eine Studierende der Vergleichenden Kulturwissenschaft (VKW) antwortete auf diese Frage:

»Einfluss haben vor allem Rezepte, die auf TikTok oder Instagram im Trend sind, da ich die gerne ausprobieren. Hierbei spielt vor allem die Frequenz eine wichtige Rolle, denn je öfter ich Videos zu bestimmten Rezepten sehe, umso wahrscheinlicher ist es, dass ich diese auch nachkoche. Gerade der Trend zu einem veganen Lebensstil übt durch Social-Media Druck auf mich aus. Mein Wunsch ist es, mich auch selbst irgendwann vegan zu ernähren, aber im Moment fehlt mir vor allem die Disziplin. Auch mein Elternhaus ist sehr vom Fleischkonsum geprägt, weswegen es mir schwerfällt, komplett darauf zu verzichten. Im Moment reguliere ich also meinen Verzehr von sämtlichen tierischen Produkten, soweit es mir möglich ist, ohne das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen.« (VKW, 23, weiblich)

Aus dem Zitat geht die wahrgenommene Diskrepanz von Ideal und Realität als Spannungs- und Problemfeld hervor. Dieses Muster lassen auch weitere Antworten erkennen. Gelungene Beispiele einer Kohärenz von Tat und Ideal werden ausführlich erinnert und beschrieben, auch wenn herausgestellt wird, dass dies nur Versuch bleiben und kaum konsequente Ernährungspraxis werden kann:

»Auch hier spielt das Gefühl von Verzicht die entscheidende Rolle. Ich versuche also nachhaltiger zu leben, ohne direkt auf etwas zu verzichten. Ich kaufe, wenn

möglich unverpackt, verzichte weitestgehend auf Einwegprodukte (z.B. durch Bienenwachstücher, Jutebeutel etc.). Ich verzichte nicht auf bestimmtes Obst oder Gemüse, wenn ich die Alternative habe, regional zu kaufen mach ich das, auch wenn es teurer ist. Manchmal kaufe ich auch direkt vom Bauernhof. Ich versuche also Produkte, die ich konsumiere, durch nachhaltigere Alternativen zu ersetzen. Wenn das allerdings nicht möglich ist, konsumiere ich die Produkte einfach weiter.« (VKW, 23, weiblich)

Die insgesamt ausführlicheren Antworten der weiblichen Studierenden geisteswissenschaftlicher Disziplinen lassen auf ein breiteres Themeninteresse schließen. Einige geben an, dass das persönliche Interesse an Nachhaltigkeit abgeklungen sei, so etwa diese Studierende, welche vor der damit assoziierten Komplexität geradezu kapituliert zu haben scheint:

»Nachhaltigkeit spielte für mich vor einigen Jahren noch eine größere Rolle. Wenn möglich achte ich gerne auf Regionalität oder Bio-Produkte. Unverpacktes finde ich auch toll. Trotzdem denke ich, dass häufig sehr viel auf den einzelnen Konsumenten abgewälzt wird, inwiefern dieser nachhaltiger sein soll. Letztlich hängen viele Kaufentscheidungen einerseits vom Angebot, andererseits aber auch von den persönlichen finanziellen Mitteln ab. Ich fühle mich beispielsweise gut, eine unverpackte Paprika zu kaufen. Ob ich mir dann aber noch Gedanken über die Verpackung, in der sie an den Supermarkt geliefert wird, mache oder ob diese aus den Niederlanden, Spanien oder sonst wo herkommt, ist wieder ein anderes Thema. Leider fühlt sich auch hier vieles nach Green Washing für mich an. Auch Wissen dazu anzueignen, finde ich schwierig, da so viele Teilbereiche mit in Betracht gezogen werden müssen, dass das für die einzelne Person durchaus unmöglich erscheinen kann.« (VKW, 30, weiblich)

Auffallend häufig wird auf Verpackungsfragen eingegangen, wie auch in dieser Antwort einer Architektin:

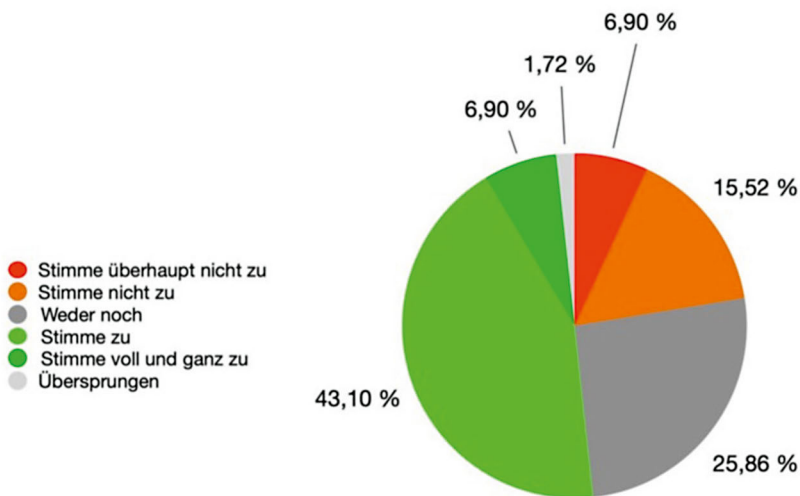
»Nachhaltige Ernährung bedeutet für mich, dass Produkte aus einer ökologischen Landwirtschaft sowie regionale und saisonale Produkte verwendet werden. Auch umweltverträgliche Verpackungen sind dabei notwendig. Leider ist diese Notwendigkeit bis heute nicht in deutschen Supermärkten angekommen. Wer Obst oder Gemüse kauft, kauft auch viel Plastik und Müll ein.« (Architektur, 23, divers)

3.2 Pragmatisch und phlegmatisch? Schnelle Zubereitung, günstiger Preis, Zeitmangel und Wohnen bei den Eltern

Trotz wiederholt artikulierter Maxime nachhaltiger, gesunder Ernährung und entsprechender Vorsätze determinieren die Parameter Preis und Zeit das Praxisver-

halten maßgeblich. Entgegen allen narrativen Beteuerungen dominieren phlegmatisch-pragmatische Haltungen das reale Ernährungsverhalten vieler Studierender. Hinweise lassen vermuten, dass die ab 2022 zugenommene reale wie gefühlte Inflation der Lebensmittelpreise diese Tendenz verstärkt hat (vgl. Krämer et al. 2022). Preissensitivität lassen vor allem die Antworten der männlichen Studierenden erkennen: Hier treten Präferenzen für eine genuss- und bedürfnisorientierte Ernährung deutlich hervor – eine Tendenz, die sich bereits 2021 in einer empirischen Untersuchung von Studierenden der Universität Regensburg abzeichnete, in der die ökologischen und klimatischen Folgen der Ernährung unter die Lupe genommen wurden (vgl. Weber et al. 2023). Zudem deutet sich in unserer Untersuchung eine gewisse Resignation an, wenn es um die Reichweite der Konsequenz individuellen Ernährungsverhaltens auf die Umwelt geht – etwa die Hälfte der Befragten glaubt kaum noch, die Folgen des Klimawandels über die eigene Ernährung abmildern zu können.

Abb. 1: Frage 10 »In der Umstellung meiner Ernährungsgewohnheiten sehe ich eine Möglichkeit, das Ausmaß und die Folgen des Klimawandels abzumildern.«



Statistisch erzielte die Frage 10 mit der Aussage, »In der Umstellung meiner Ernährungsgewohnheiten sehe ich eine Möglichkeit, das Ausmaß und die Folgen des Klimawandels abzumildern«, insgesamt 50 % (n=29) Zustimmung. 22,4 % (n=13) der Teilnehmenden verneinten sie.

Die ernährungsbasierte Informationsbeschaffung verläuft über die Social-Media-Netzwerke weitestgehend pragmatisch, wodurch diese weniger als ori-

entierungsstiftende Kommunikationsplattform genutzt werden. Ratgeber- und Rezeptwebsites werden hingegen für diese Zwecke gezielt angesteuert, wie diese Aussage einer Architekturstudentin vor Augen führt:

»Es stimmt nicht wirklich [...], da ich als Architekturstudent nicht wirklich Zeit habe zum Kochen und da meine Mutter dies übernimmt. Da wir eine traditionelle Familie sind kocht meine Mutter auch traditionelle (nicht immer sehr gesunde) Gerichte. Doch wenn ich mal Zeit habe koche auch gerne etwas aus dem Internet und auch aus unterschiedlichen Küchen (italienisch etc.).« (Architektur, 20, weiblich)

Paradigmatisch für das zweckmäßige Narrativ sind folgende Aussagen zweier Studierender:

»Ich koche meist improvisiert mit Zutaten, die noch Zuhause sind. Manchmal hole ich mir über das Internet etwas Inspiration und wandle das Rezept entsprechend meiner Zutaten um. Eine ideale Ernährung gibt es meiner Meinung nach für mich nicht, da auch ›Ungesundes‹ gerne auf dem Teller landen darf, ich aber dennoch sehr gerne gesunde, frisch zubereitete Speisen esse.« (VKW, 30, weiblich)

»Ich suche selten gezielt nach Rezepten oder Ernährungstipps, sondern solche Beiträge werden mir auf Instagram oder TikTok vorgeschlagen. Ich setze diese Ideen oder Rezepte eher selten um. Meine Wunschvorstellung einer idealen Ernährung stimmt eher nicht mit der Realität überein. Da ich bei meinen Eltern wohne, habe ich nicht immer die Möglichkeit für mich selbst zu kochen oder immer das zu essen, was ich möchte. Außerdem esse ich in der Arbeit und der Uni auch eher das was da ist.« (VKW, 23, weiblich)

Auch das letztere Zitat bringt eine passive, phlegmatische und konsumorientierte Social-Media-Nutzung zum Ausdruck: Einerseits sieht sich die Studentin als Adressatin von Kurzvideo-Vorschlägen, die sie auf Instagram oder TikTok erhält und offenbar auch konsumiert, andererseits scheint ihr bewusst, dass diese »nicht mit der Realität überein[stimmen]«; Mensaangebot und Elternhausküche determinieren den Speiseplan.

3.3 Social Media: Ein Scheinriese?

Die oben aufgeführte zweite Antwort leitet zu der These über, dass eine Social-Media-basierte Beschäftigung mit der Ernährung von Influencer*innen oder weniger reichweitenstarken Nutzenden, die Videos posten, vor allem eine Unterhaltungsfunktion hat: Videos oder Reels werden angesehen, aber nur selten als Anregung für die Küche umgesetzt. Allerdings ist diese zunehmende Unterhaltungsfunkti-

on nicht wirklich ein Phänomen der Netzwerkmedien – vielmehr ist sie schon wesentlich früher zu verorten: Die Anfänge des Ernährungsjournalismus und seines »Infotainments« liegen weit vor den Fernsehkochshows der 1990er-Jahre. Bereits ab 1953 strahlte das Fernsehprogramm des Nordwestdeutschen Rundfunks 14-tägig die Show des TV-Kochs Clemens Wilmenrod aus. Im Unterschied zu heutigen Formaten zeitigten die bis 1964 produzierten 185 Folgen jedoch Wirkung: eher zufällig kreierte Innovationen wie Käseigel, Toast Hawaii oder Rumtopf landeten tatsächlich auf den Esstischen (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2021).

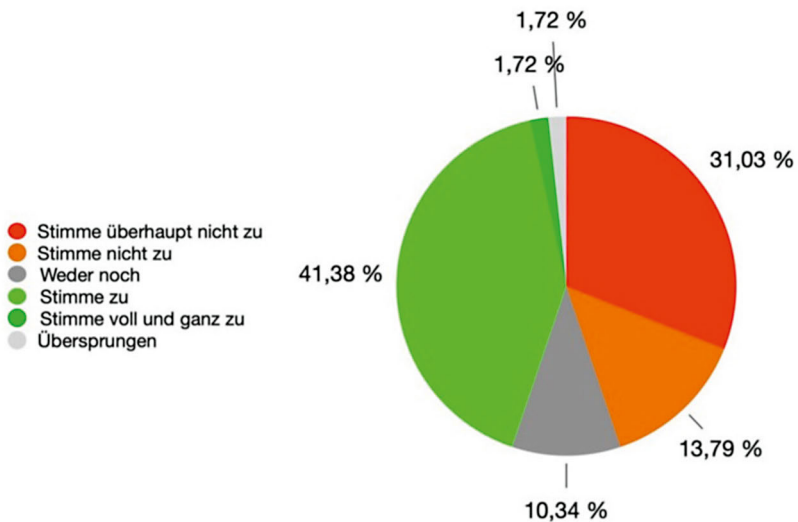
Erst mit der Flut an Ernährungsunterhaltungsformaten – seit den 1990er-Jahren im synchronen Fernsehen, im 21. Jahrhundert dann erst parallel und bald dominant netzbasiert – wurde die Ernährungsinformation zum Klamauk; immerhin bedeutet Social Media aber auch eine Intensivierung der zeitlichen Nutzung und eine »Demokratisierung« der Erstellung von Inhalten.

Eva Maria Endres formulierte die These, dass Inhalte aus sozialen Medien als identitätsbildende und vor allem -bestätigende »Anker« immer wieder angesteuert werden: »Soziale Medien werden zur Identitätsplattform und stellen verschiedene Identitätsangebote, die permanent ersetzt werden können, zur Verfügung« (Endres 2022: 223). Diese These lässt sich aber durch die Antworten aller drei Kohorten kaum bestätigen – gerade die Äußerungen zu den Inhalten auf Instagram oder TikTok lassen ein distanziertes und »abgeklärtes« Verhältnis zu diesen Plattformen erkennen. Oder handelt es sich eher um ein »Binge-Scrolling« von Beiträgen, die irgendetwas mit Essen und Kochen gemein haben (vgl. zum parallel gelagerten Phänomen des »Komaglotzens« Han 2016)? Dass Social-Media-Inhalte nicht als vertrauenswürdige Quelle angesehen werden – mit nur neun % Vertrauensraten gegenüber 62 % für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk –, wurde bereits deutlich (vgl. Van Eimeren 2017). Damit legen die Befragungen auch nahe, frühere Befunde eines schwindenden Einflusses der institutionellen Ernährungsbildung und Ernährungswissenschaft (vgl. Grossarth 2021; Hirschfelder 2022) infolge des medialen Wandels mit größerer Gelassenheit einzuordnen. Auch diese Teilnehmerin wies mit ihrer Antwort darauf hin, dass in der Social-Media-Welt vor allem Rezepte interessant erscheinen:

»Generell überwiegt in meinem Alltag der Konsum von Lebensmitteln, die mir schmecken. Funktionalität oder wie gesund bestimmte Lebensmittel sind spielen eine untergeordnete Rolle. Ich kaufe zwar öfters Light-Produkte, allerdings nicht regelmäßig. Netzbasierte Inhalte beziehe ich vor allem von TikTok und Instagram und benutze Rezepte, die ich speichere, wenn ich mal nicht weiß, was ich essen soll. Auch hier achte ich nicht speziell darauf, dass Rezepte besonders gesund sind, sondern probiere lieber Dinge aus, die mir schmecken könnten.« (VKW, 23, weiblich)

In Verbindung mit den häufigen Bezugnahmen auf das im Elternhaus Erlernte, den Einfluss von Peer Groups und Pragmatismus in der Versorgungsküche lässt sich die These formulieren, dass Social-Media-Inhalte allenfalls bedingt für das individuelle Ernährungsverhalten relevant sind. Häufiger werden auch die Einflüsse von Empfehlungen durch Kommentare und Bewertungen der Produkte genannt. Einige Befragte geben an, ausschließlich Rezepte der populären Plattform Chefkoch.de zu beachten, die besonders positiv – sprich mit vier Sternen oder mehr – bewertet würden.

Abb. 2: Frage 12 »Ich nutze Social Media, um mich über Ernährung zu informieren.«

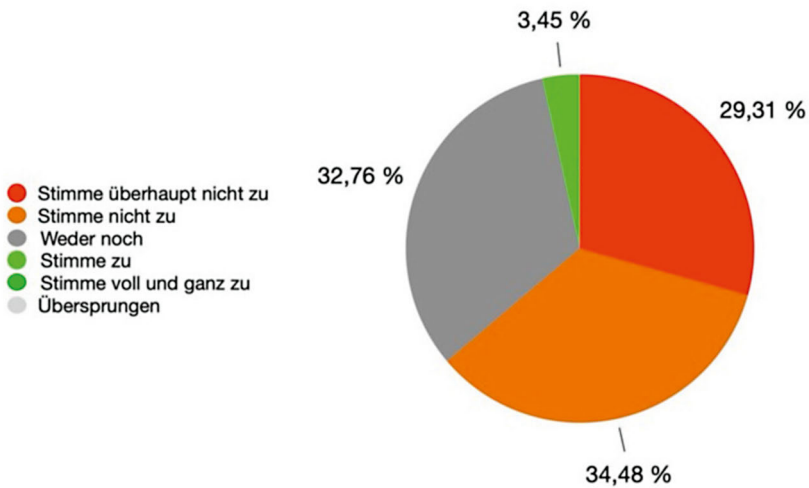


Auf Frage 12 mit der Aussage, »Ich nutze Social Media, um mich über Ernährung zu informieren«, antworteten nur 43,1 % (n=25) mit Zustimmung; etwas mehr verneinten (44,8 %, n=26). Noch seltener wird Social-Media-Nutzung mit der Information über nachhaltige Ernährungsweisen in Verbindung gebracht, die den Studierenden grundsätzlich wichtig sind. Der Aussage in Frage 14 (»Ich informiere mich auf Social Media über nachhaltige Ernährung mit der Intention, den Planeten schonen zu wollen«) stimmten nur 24,1 % (n=14) der Befragten zu, 56,9 % (n=33) verneinten sie.

In Verbindung mit dem empirischen Wissen darüber, dass eher »problematische« Essgruppen ernährungsbezogene Social-Media-Inhalte nutzen, liegt es nahe, in diesem Ergebnis eine Bestätigung der medienwissenschaftlichen Polarisierungsthese zu erkennen (vgl. Neubaum 2020). Influencer*innen, die starke (ideologische)

Narrative der Ernährung verbreiten, ziehen dafür empfängliche Minderheiten an, während die Mehrheit ihr Essverhalten pragmatisch gestaltet und das Internet für Information und Unterhaltung nutzt: So wird die Welt der Influencer*innen letztendlich als Scheinwelt entlarvt.

Abb. 3: Frage 15 »Ernährungsvorbilder auf Social Media stimmen mit meinem tatsächlichen Ernährungsverhalten überein.«



Auf die Aussage der Frage 15 (»Ernährungsvorbilder auf Social Media stimmen mit meinem tatsächlichen Ernährungsverhalten überein.«) gibt es nur von 2 der 58 Befragten Zustimmung; das macht eine Quote von lediglich 3,45 % (n=2). 63,8 % (n=37) der Befragten verneinten diese Frage.

In eigenen Antworten wird ein ausdrückliches Befremden gegenüber Social-Media-Inhalten formuliert, die demnach eher als Kuriosum wahrgenommen werden, das kaum etwas mit der Wirklichkeit gemein hat:

»Meine Koch- und Essverhältnisse basieren auf den Gewohnheiten meiner Eltern; Kochen und der damit verbundene Einkauf laufen wie in der Kindheit gelernt ab. Gemüse und Obst sind gesund, Rezepte erhält man aus Büchern. Social Media Webseiten stellen mir durchaus immer wieder interessante neue Rezepte vor, doch ist das Format mir so fremd, dass kein ehrliches Interesse daran auftritt. Außerhalb dessen, in Restaurants oder bezüglich Snacks, fällt jegliche Gewichtung und Wertung auf Geschmack, bzw. was einem schon bekannt ist.« (VKW, 21, w)

3.4 Eltern – Prägekraft für die Gen Z

Der Einfluss ernährungsbezogener Onlinerecherchen wie der Social-Media-Nutzung schwindet besonders in Anbetracht der familiären Prägung durch das Elternhaus. Im kapitalistischen Meer der unendlichen Optionen, in dem Individualismus und (Online-)Performance die Oberhand ergreifen, ist hier ein Rückzug auf das Gewohnte, Traditionelle zu beobachten. Studierende, die entweder noch zu Hause wohnen oder kürzlich ausgezogen sind und nun ihren Ernährungsalltag selbst gestalten müssen, führen die Ernährungs- und Kochgewohnheiten fort. Eine Internetrecherche dient lediglich als abwechselnde Ergänzung, wie dieses Zitat illustriert:

»Ich koche meistens Dinge, die ich noch aus meinem Elternhaus kenne. Ansonsten suche ich mir gerne Rezepte von Instagram mit Zutaten raus, welche ich besonders mag. Daneben besitze ich auch Kochbücher, aus denen ich mir gerne Rezepte raussuche, aber meistens nur, wenn ich für mehr[ere] Personen koche.« (VKW, 23, weiblich)

Somit kann die Übernahme eines elterlichen Ess-Traditionalismus als leiblich nachvollzogene Kontinuität gedeutet werden, die Orientierung und Sicherheit spendet. Ebenso stellt sich abermals die Frage, inwiefern die medial präsenten Generationenbezeichnungen X, Y und Z aus wissenschaftlicher Sicht überhaupt angebracht sind, da sie eine voneinander abgekoppelte Kategorisierung simulieren, die so nicht existiert (vgl. Rückert-John/Ruppenthal/Schweers 2024). Die Einflussnahme vorausgegangener Eltern- und Großelternenerationen und damit verbundene sozialpsychologische Zusammenhänge werden somit verschleiert.

Nicht zu unterschätzen ist auch ein expliziter und impliziter Performance-Druck, der vor allem auf Einzelkinder einwirkt. Im Jahre 2019 waren mit 51,2% über die Hälfte der deutschen Familien Ein-Kind-Familien (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung 2021), gleichzeitig erfuhren Institutionen wie Parteien, Gewerkschaften oder auch Kirchen einen Relevanzverlust. Die beinahe unauflöbliche soziale Bindung an das Elternhaus wird durch diese Faktoren bestätigt und gestärkt. Auch nachwirkende (Corona-Pandemie) und anhaltende Krisen (Ukraine-Krieg und Nah-Ost-Konflikt) scheinen das Sicherheitsbedürfnis und die familiäre Rückorientierung junger Menschen zu fördern (vgl. Dreyer et al. 2024). Aussagen der Studierenden spiegeln diese familiäre Fixierung wider:

»Habe seit Kindheit schon eine grobe Vorstellung davon, was ist gesund und was nicht und beziehe mich auf Zeitungen und Werbungen.« (Architektur, 20, weiblich)

»Das Netz spielt hierbei gar keine Rolle für mich. Ich habe vor allem viel über Nachhaltigkeit von meinen Eltern gelernt.« (VKW, 23, weiblich)

»Ich nutze das Internet eigentlich nur für schnelle Rezepte häufig auch Chefkoch. Zum Thema gesundes Essen frag ich immer meine Mutter, die mal als Ernährungsberaterin gearbeitet hat.« (VKW, 21, weiblich)

Die letzten beiden Aussagen geben Grund zur Annahme, dass Kinder in Ernährungsfragen – im Sinne des Familiensoziologen Helm Stierlin – »Delegierte der Eltern« (Stierlin 2006) sind, die Wünsche und Erwartungen der Eltern weitertragen. Bezogen auf die beiden Zitate fungiert der elterliche Einfluss als Ressource, da ein gesundheits- und nachhaltigkeitsbewusster Elternhaushalt auf eine ebenso sensibilisierte – zumindest tritt sie als solche öffentlich auf – junge Generation trifft (vgl. Katschnig 2007). Trifft dies nicht zu, können intergenerationelle Konflikte oder aber auch ein gewisser Phlegmatismus die Folge sein, wie die im Rahmen der Studie generierten Antworten illustrieren. In diesem Fall werden Einflüsse der Eltern und Großeltern aus einem Alltagskomfort heraus übernommen und nicht näher hinterfragt.

3.5 Essen und Körperstyling: Die verpasste Chance

Körperstyling und Körperperformanz stellen in der digitalen und stark visuell ausgerichteten Gegenwartsgesellschaft zentrale Instrumente der Identitätskonstruktion dar (vgl. Hirschfelder 2019). Vor diesem Hintergrund erstaunt es wenig, dass sich ein deutlicher Unterschied der Interessenschwerpunkte nach Genderzugehörigkeit abzeichnet. Die antwortenden Frauen offenbaren einen Fokus auf Gesundes und auch ein kritisches Bewusstsein für über Social Media vermittelte Schönheitsideale. Das zeigt die Auswertung nach Studiengängen: In den Geistes- und Kunstwissenschaften ($n=44$) liegt der Anteil weiblicher Studierender bei 75 % ($n=33$), im Bauingenieurwesen ($n=14$) bei nur 21 % ($n=3$). Dementsprechend geben allgemein 36,4 % ($n=16$) der ersteren Gruppe an, dass sie sich auf Social Media gezielt über leistungssteigernde, aussehensoptimierende Ernährung informieren. Im männlich dominierten Bauingenieurwesen stimmte dem nicht eine einzige Person zu – ganze 64,3 % ($n=9$) verneinten dies vollständig.

Die qualitative Analyse der offenen Antworten ergab, dass das Interesse der Männer dem schnellen Aufbau von Muskelmasse gilt, etwa unterstützt von proteinreicher Ernährung. Auf die Frage nach der individuellen Zielsetzung im Hinblick auf die alltägliche Ernährung antwortete ein Architekturstudent:

»Sicherlich spielt eine proteinhaltige Ernährung im Hinblick auf Muskelaufbau eine große Rolle. Daher bezieht sich die Recherche tendenziell eher auf dieses Thema.« (Architektur, 19, männlich)

Ein 22-jähriger VKW-Student schloss sich der Aussage an, indem er angab, er informiere sich zwar weniger über Social Media, dafür mittels Bücher »von Weltklasse-Athleten«. Dies kann als Verkörperungswunsch eines heteronormativen Geschlechtsbildes gelesen werden. Parallel hierzu äußern viele männliche Studierende eine Gleichgültigkeit oder phlegmatische Haltung gegenüber der eigenen Ernährungsgestaltung.

Über alle Antworten hinweg ist das Narrativ der Optimierung von Leistungsfähigkeit und Schönheit des Körpers am geringsten verbreitet. Auf Frage 13, die Aussage, »Ich informiere mich auf Social Media über Ernährung, von der ich mir eine höhere Leistungsfähigkeit und eine Optimierung meines Aussehens erhoffe«, antworteten 27,6 % (n=16) der allgemein Befragten mit Zustimmung, 53,4 % (n=31) verneinten sie. Wirkungen auf den Körper, so unser Befund, sind den Studierenden wesentlich weniger wichtig als angenommen; mit Blick auf Körperstyling wird das Potenzial des Essens kaum identifiziert. Geschmack, Genuss und dahinter Nachhaltigkeit bleiben bei den Essentscheidungen vorerst relevanter.

3.6 Geisteswissenschaften vs. technischer Studiengang

Bei dem Vergleich zwischen den Studierenden der Vergleichenden Kulturwissenschaft und der Architektur mit jenen des Bauingenieurwesens treten markante Unterschiede zutage: In einem sind sich beide Gruppen zunächst einig: 90,9 % (n=40) der Studierenden der Geisteswissenschaften (G) wie auch 71,4 % (n=10) der Studierenden des Bauingenieurwesens (BW) sehen Nachhaltigkeit und Klimaschutz als relevante Aufgaben der Gesellschaft an. Sobald es aber um Zukunftssorgen, technische Klimaschutzlösungen oder Ernährungsentscheidungen geht, divergieren die Meinungen merklich.

Während 2,3 % (n=1) der G der Aussage, sie seien von der Klimaerwärmung verängstigt und sorgten sich auf globaler Ebene um ein zukünftig friedliches Miteinander, »überhaupt nicht« zustimmen, trifft diese Prämisse im BW auf 14,3 % (n=2) Verneinung. Der Frage nach technischen Lösungen in der Landwirtschaft, wie beispielsweise autonome Landmaschinen, Einsatz von Robotern oder digitale Steuerung von landwirtschaftlichen Arbeitsabläufen, stehen 36,4 % (n=14) der G kritisch gegenüber (»stimme nicht/überhaupt nicht zu«). Nur 25 % (n=11) von ihnen erkennen darin Potenzial für die Abmilderung der Klimaerwärmungsfolgen. Studierende des BW halten mit optimistischen 64,3 % (n=9) dagegen (»stimme zu/voll und ganz zu«).

Was die Umstellung der eigenen Ernährungsgewohnheiten zugunsten der Klimastabilität anbetrifft, sind sich 52,3 % (n=23) der G und 42,9 % (n=6) des BW einig, dass hierdurch das Ausmaß des Klimawandels abgeschwächt werden kann. Während 29,6 % (n=13) der G einen neutralen Standpunkt vertreten (»weder noch«), widerspricht die technische Seite mit 42,9 % (n=6) der individuellen Verantwortung jedoch vollkommen (»stimme nicht/überhaupt nicht zu«). Dementsprechend irrelevant ist der ernährungsbezogene Social-Media-Konsum für Studierende des BW.

Ethisch-moralische Kriterien bei Einkaufs- und Ernährungsentscheidungen spielten hingegen bei beiden Studiengangrichtungen eine überwiegende Rolle. Dennoch kann auch hier eine erhöhte Relevanz in den G festgestellt werden (65,9 %, n=29, Zustimmung, 9 %, n=4, Verneinung), wohingegen im BW trotz einer Zustimmung von 50 % (n=7) ein beinahe ebenso großer Anteil von 42,9 % (n=6) diesen Aspekt komplett verneint.

4. Zusammenfassung und Ausblick

In der Summe sind die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung in mehrfacher Hinsicht bemerkenswert: Die hohe Priorität, welche junge Menschen Nachhaltigkeitswerten weit vor Gesundheits- und Körperidealen einräumen, bestätigt sich auch in einem veränderten politischen und wirtschaftlichen Umfeld von Ukrainekrieg und Inflation (vgl. Dreyer et al. 2024). Dabei offenbaren die Antworten großen Pragmatismus: Ideale und Narrative werden als solche erkannt und reflektiert; sie haben eine Orientierungsfunktion, aber nicht im Sinne von Umsetzbarkeit. Die Nutzung von Onlinemedien und Social Media erfolgt konservativ. Seit rund zwei Jahrzehnten etablierte Plattformen wie Chefkoch.de oder die Suchmaschine Google werden als Quellen für Rezepte aufgeführt. Häufig stellen die Befragten die Einflüsse des Elternhauses auf ihre Ernährung heraus, was Studien der Ernährungspsychologie bestätigten (vgl. Klotter 2017). Esspraxis erscheint somit weniger kognitiv bestimmt, sondern emotional, affektiv (vgl. Klotter 2014) und auch im Sinne verkörperter Erinnerung (vgl. Fuchs 2020) an gemeinsame Mahlzeiten. Influencer und Influencerinnen sind mit Blick auf die Esspraxis den Selbstzeugnissen der befragten Studierenden nach irrelevanter als in der wissenschaftlichen Ernährungskommunikation diskutiert oder erwartet. Diese potenzielle Voreingenommenheit weist auf den noch wenig beachteten »blinden Fleck« der sozialen und finanziellen Lage von Studierenden hin, welcher nicht minder für die alltäglichen Ernährungsentscheidungen verantwortlich ist. Influencer:innen und Blogger:innen haben so nur einen begrenzten Zugriff, da dem studentischen Zeit- und Ausgabenmanagement offensichtlich Vorrang zukommt.

Insgesamt liegt die These nahe, dass ernährungsbasierte Website- und Social-Media Inhalte in Text-, Video- und Bildform eher als Unterhaltungsformate consu-

miert werden. Die finanziellen Einschränkungen sowie Zeiteffizienz sind im studentischen Ernährungsalltag unter anderem Faktoren, die in dieser Kohorte besonders pragmatische Ernährungspraxen begründen.

Resümierend ist eine Dissonanz zwischen gesellschaftlichen Ernährungsimpulsen, der eigenen Wunschernährung und der tatsächlichen alltäglichen Umsetzung zu konstatieren, wie dies auch außerhalb von Internetrecherchen festzuhalten ist (vgl. Hirschfelder 2022). Zeitdruck und Stress hemmen oft die tiefergehende Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung. Auch ist eine Verschränkung verschiedener Ernährungstypen deutlich (etwa: die Leidenschaftslosen/die Gehezteten/die modernen Multi-Optionalen; vgl. Mörrixbauer et al. 2019). Nachhaltigkeit und ›bio‹ sind nicht mehr Distinktionsmerkmale, sondern gelten als neuer selbstverständlicher Anspruch.

Aus den Antworten geht ferner hervor, dass die Bereitschaft, sich über Netzrecherchen und Soziale Netzwerke ausgiebig über gesunde, nachhaltige Ernährung zu informieren, geringer ist, als anfangs vermutet. Die vermeintliche ›Generation Nachhaltigkeit‹ besitzt zwar die nötigen digitalen Ressourcen und den Zugriff auf nachhaltigkeitsbezogene Ernährungsnarrative, jedoch finden diese Zusatzinformationen nur mäßig Einzug in die Gestaltung des Ernährungsalltags. Hinsichtlich der Wechselwirkung dieses Einflusses und des tatsächlichen Verhaltens bedarf es noch weiterer Forschung, etwa mittels qualitativer Zugänge oder in Form von Diskursanalysen. Dieser Beitrag zeichnete lediglich ein erstes Stimmungsbild und soll als explorativer Anstoß für nachfolgende Studien dienen.

Literaturverzeichnis

- Acatech/Körper-Stiftung (2020): Technikradar 2020. Was die Deutschen über Technik denken. Schwerpunkt Bioökonomie, München/Hamburg: acatech/Körper-Stiftung.
- Bischoff, Christine/Oehme-Jüngling, Karoline/Leimgruber, Walter (2014): Methoden der Kulturanthropologie, Bern: UTB.
- Bundeszentrale für politische Bildung (2021): »Familienhaushalte nach der Zahl der Kinder«, in: bpb.de. Online unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/61597/familienhaushalte-nach-zahl-der-kinder/> (letzter Zugriff: 21.03.2024).
- Busch, Gesa/Spiller, Achim/Kühl, Sarah (2023): »Ethical responsibilities and transformation strategies of focal companies in the meat supply chain: the implementation dilemma«, in: *Animal* 17, S. 1–8.
- Dreyer, Jana O./Brandt, Alexander C./Lichtenstein, Silke/Sina, Christian/Smollich, Martin (2024): »Impacts of the SARS-CoV-2 pandemic on the dietary practices of university students in Germany«, in: *Frontiers in Nutrition* 11, S. 1–13.

- Endres, Eva-Maria (2022): »Ernährungsbildung durch Social Media«, in: Annika Busch/Jonas Birke (Hg.), *Nachhaltigkeit und Social Media: Bildung für eine nachhaltige Entwicklung in der digitalen Welt*, Wiesbaden: Springer VS, S. 223–239.
- Franken, Lina (2023): *Digitale Methoden für qualitative Forschung. Computationale Daten und Verfahren*, Münster: UTB.
- Fuchs, Thomas (2020): *Verteidigung des Menschen. Grundfragen einer verkörperten Anthropologie*, Berlin: Suhrkamp.
- Grossarth, Jan (2021): »Seriöse Ernährungskommunikation im digitalen Medienzeitalter«, in: *Ernährung im Fokus 9*, S. 36–42.
- Grossarth, Jan (2022): »Die Macht der Medien: schön – stark – gesund«, in: Gunther Hirschfelder (Hg.), *Wer bestimmt was wir essen? Ernährung zwischen Tradition und Utopie, Markt und Moral*, Stuttgart: Kohlhammer, S. 112–132.
- Grossarth, Jan (2024): »Nachhaltigkeit als Rahmen der Bioökonomie«, in: Jan Grossarth (Hg.), *Bioökonomie und Zirkulärwirtschaft im Bauwesen. Eine Einführung*, Wiesbaden: Springer Vieweg, S. 185–215.
- Han, Byung-Chui (2016): *Die Austreibung des Anderen. Gesellschaft, Wahrnehmung und Kommunikation heute*, Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Hirschfelder, Gunther (2018): »Wege aus der Digitalisierungsfalle – Ernährungskommunikation und Ernährungsbildung«, in: *Ernährung im Fokus 6*, S. 284–288.
- Hirschfelder, Gunther (2019): »Körperbilder – Körperstyling – Körpernöte. Leiblichkeit unter Digitalisierungsdruck«, in: Manuel Trummer/Sebastian Gietl/Florian Schwemin (Hg.), »Ein Stück weit ...« *Relatives und Relationales als Erkenntnisrahmen für Kulturanalysen*, Münster u.a.: Waxmann, S. 167–183.
- Hirschfelder, Gunther (2022): »Essen heute: Praktiken, Diskurse, Widersprüche«, in: Gunther Hirschfelder (Hg.), *Wer bestimmt was wir essen? Ernährung zwischen Tradition und Utopie, Markt und Moral*, Stuttgart: Kohlhammer, S. 7–23.
- Hirschfelder, Gunther/Grossarth, Jan (2022): *Future Food: Trends und Prognosen*, in: Gunther Hirschfelder (Hg.), *Wer bestimmt was wir essen? Ernährung zwischen Tradition und Utopie, Markt und Moral*, Stuttgart: Kohlhammer, S. 153–176.
- Hirschfelder, Gunther/Pollmer, Patrick (2021): »Das Wissen vom ›guten‹ Essen. Ernährungskommunikation als historisches Paradigma«, in: Jasmin Godeman/Tina Bartelmeß (Hg.), *Ernährungskommunikation. Interdisziplinäre Perspektiven – Kontexte – Methodische Ansätze*, Wiesbaden: Springer VS, S. 61–73.
- Katschnig, Hildegard (2007): »Delegation«, in: Gerhard Stumm/Alfred Pritz (Hg.), *Wörterbuch der Psychotherapie*, Wien: Springer Vienna, S. 121.
- Klotter, Christoph (2015): *Fragmente einer Sprache des Essens. Ein Rundgang durch eine essgestörte Gesellschaft*, Wiesbaden: Springer VS.
- Klotter, Christoph (2017): *Einführung Ernährungspsychologie*, Basel: UTB.

- Krämer, Andreas/Heuermann, Daniel F./Burgartz, Thomas (2022): »Gefühlte Inflation als Bestimmungsgrund der Spar- und Konsumstruktur von Verbrauchern«, in: Wirtschaftsdienst 102, S. 782–788.
- Mörixbauer, Angela/Gruber, Marlies/Derndorfer, Eva (2019): »Zielgruppendefinition. Die Empfänger der Botschaft kennenlernen«, in: Angela Mörixbauer, Marlies Gruber/Eva Derndorfer (Hg.), Handbuch Ernährungskommunikation, Berlin: Springer Spektrum, S. 19–42.
- MPFS Medienpädagogischer Forschungsverband Südwest (2023): JIM-Studie 2023, Jugend, Information, Medien.
- Neubaum, German (2020): »Polarisierung«, in: Isabelle Borucki et al. (Hg.), Handbuch Politische Kommunikation, Wiesbaden: Springer VS, S. 1–16.
- Porst, Rolf (2014): Fragebogen. Ein Arbeitsbuch, Wiesbaden: Springer VS.
- Rounsefell, Kim/Gibson, Simone/McLean, Siân/Blair, Merran/Molenaar, Annika/Brennan, Linda/Truby, Helen/McCaffrey, Tracy (2020): »Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review«, in: Nutrition & Dietetics 77, S. 19–40.
- Rückert-John, Jana/Ruppenthal, Tonia/Schweers, Nils (2024): »Fleischkonsum und Fleischverzicht. Eine Generationenfrage?«, in: Gunther Hirschfelder et al. (Hg.), Fleischwissen. Zur Verdinglichung des Lebendigen in globalisierten Märkten, Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht, S. 472–494.
- Schmidt, Jan-Hinrik/Taddicken, Monika (2015): »Soziale Medien. Funktionen, Praktiken, Formationen«, in: Dies. (Hg.), Handbuch Soziale Medien, Wiesbaden: Springer VS, S. 23–38.
- Stierlin, Helm (2006): Delegation und Familie. Beiträge zum Heidelberger familien-dynamischen Konzept, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Van Eimeren, Birgit/Simon, Erk/Riedl, Andreas (2017): »Medienvertrauen und Informationsverhalten von politischen Zweiflern und Entfremdeten«, in: Media Perspektiven 20, S. 538–554.
- Vilgis, Thomas A. (2020): Biophysik der Ernährung. Eine Einführung, Berlin: Springer Spektrum.
- Weber, Andrea/Kroiss, Katharina/Reismann, Lydia/Jansen, Petra/Hirschfelder, Gunther/Sedlmeier, Anja M./Stein, Michael J./Bohmann, Patricia/Leitzmann, Michael F./Jochem, Carmen (2023): »Health-promoting and sustainable behavior in university students in Germany. A cross-sectional study«, in: International Journal of Environmental Research and Public Health 20, 5238.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Frage 10: »In der Umstellung meiner Ernährungsgewohnheiten sehe ich eine Möglichkeit, das Ausmaß und die Folgen des Klimawandels abzumildern.«

Abbildung 2: Frage 12: »Ich nutze Social Media, um mich über Ernährung zu informieren.«

Abbildung 3: Frage 15: »Ernährungsvorbilder auf Social Media stimmen mit meinem tatsächlichen Ernährungsverhalten überein.«

Anhang: Der Fragenkatalog in der Übersicht

1. Bei Fragen der Ernährung herrscht oft Unsicherheit. Wie stellen Sie fest, ob ein bestimmtes Lebensmittel bzw. Produkt oder Rezept besonders gesund oder schmackhaft ist? In welchen Situationen greifen sie auf netzbasierte Inhalte zurück (z.B. beim Einkaufen) und welche Websites oder Social Media Plattformen nutzen Sie dazu (z.B. Chefkoch.de, Instagram, TikTok, ...)?
2. Welche Schlagwörter und Suchbegriffe nutzen Sie bei ihren ernährungsbasierten Recherchen?
3. Haben Ihre netzbasierten Recherchen Einfluss auf Ihr tatsächliches Ernährungsverhalten? Inwiefern stimmt Ihre Wunschvorstellung einer idealen Ernährung mit der Realität überein, inwiefern nicht?
4. Nachhaltigkeit ist heute ein gängiges Schlagwort. Was bedeutet Nachhaltigkeit im Ernährungskontext für Sie? Wie informieren Sie sich über ernährungsbezogene Nachhaltigkeit im Netz? Falls das für Sie nicht zutrifft: Welche Aspekte sind für Sie stattdessen entscheidend?
5. Mit welchen Mitteln stellen Sie bei Online-Recherchen die Qualität eines Nahrungsmittels fest (z.B. Nutriscore) und was ist für Ihre Konsumentenscheidung wesentlich (z.B. Branding, Bewerbung eines Proteinriegels durch eine/n Influencer*in auf YouTube/TikTok/Instagram/etc., Kundenbewertungen, Kommentare, ...)?
6. Haben Sie einen Plan, wie Sie Ihre Ernährung verbessern wollen? Etwa um Gewicht zu reduzieren, Muskeln aufzubauen oder nachhaltiger zu leben? Wie wollen Sie diese Ziele umsetzen? Wie beeinflusst Ihre Zielsetzung Ihre Netzrecherchen?
7. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Nachhaltigkeit und Klimaschutz gehören zu den relevanten Aufgaben der Gesellschaft.«
8. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Ich bin aufgrund der Klimaerwärmung verängstigt und Sorge mich darum, ob es in Zukunft ein Leben in Frieden und Sicherheit geben kann.«

9. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Ich bin davon überzeugt, dass technische Lösungen (z.B. autonome Landmaschinen, Einsatz von Robotern, digitale Steuerung von landwirtschaftlichen Arbeitsabläufen etc.) das Ausmaß und die Folgen der Klimaerwärmung abmildern werden.«
10. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »In der Umstellung meiner Ernährungsgewohnheiten sehe ich eine Möglichkeit, das Ausmaß und die Folgen des Klimawandels abzumildern.«
11. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Ethisch-moralische Kriterien spielen bei meinen Einkaufs- und Ernährungsentscheidungen eine entscheidende Rolle.«
12. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Ich nutze Social Media, um mich über Ernährung zu informieren.«
13. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Ich informiere mich auf Social Media über Ernährung, von der ich mir eine höhere Leistungsfähigkeit und eine Optimierung meines Aussehens erhoffe.«
14. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Ich informiere mich auf Social Media über nachhaltige Ernährung mit der Intention, den Planeten schonen zu wollen.«
15. In welchem Maß trifft diese Behauptungen auf Sie zu: »Ernährungsvorbilder auf Social Media stimmen mit meinem tatsächlichen Ernährungsverhalten überein.«
16. Welche Social Media Formate nutzen Sie bevorzugt? Antwort-Option: Bildformate
17. Welche Social Media Formate nutzen Sie bevorzugt? Antwort-Option: Videoformate
18. Welche Social Media Formate nutzen Sie bevorzugt? Antwort-Option: Audioformate
19. Welche Social Media Formate nutzen Sie bevorzugt? Antwort-Option: Textformate

Zwischen Gemeinschaft und Vereinzelung

Soziale und individuelle Praktiken an universitären Essensorten

Kira Lewandowski, Jane Lia Jürgens, Sandra Abmann

1. Studentische Ernährungspraktiken in der virtuellen Lebenswelt Universität

Die Universität kann als komplexes Gebilde verstanden werden, in dem sich vielfältige Zusammenhänge materialisieren. Studiengänge mit ihren Zugangsvoraussetzungen und Lehrveranstaltungen sind elementare formale und strukturelle Bestandteile der Universität (vgl. Berdjias 2017). Andererseits stellt die Universität als *Soziotop* einen sozialen Raum dar, in dem sowohl unterschiedliche emotionale und biographisch relevante Aspekte hervortreten als auch unterschiedliche Gruppen von Akteur*innen (z.B. Lehrende und Studierende) ins Verhältnis zu sich und zueinander gesetzt werden; soziales Leben vollzieht sich dort dementsprechend auf vielfältige Weise (vgl. ebd.).

Darüber hinaus spielen Medien als nicht-menschliche Akteur*innen eine zentrale Rolle: In Bezug auf die Erforschung von studentischem (Medien-)Handeln haben Aksoy und Neuberger (2020) herausgearbeitet, dass dieses insbesondere mit der Herausforderung einhergeht, »die komplexen Zusammenhänge der Universität als Ort der Wissenschaft, der Lehre und des Lernens zu berücksichtigen und gleichzeitig der subjektiven Positionierung Studierender innerhalb dieser Zusammenhänge Rechnung zu tragen« (ebd.: 23). Mit Blick auf studentisches Ernährungsverhalten ergeben sich insofern ähnliche Herausforderungen, als es gerahmt wird durch die strukturellen Bedingungen der Universität. Für die Ausübung konkreter Praktiken spielt es z.B. eine Rolle, wie Essensorte am Campus räumlich angeordnet sind (*Wie weit sind die jeweiligen Essensorte von einzelnen Veranstaltungsräumen entfernt?*), aber auch in Bezug auf den jeweiligen Essensort selbst (*Wie ist der Ort eingerichtet?*). Durch die Verortung der Studierenden auf dem Campus in Relation zum

Essensorte ergeben sich damit unterschiedliche zeitliche Kontingente¹, die mit differierenden Möglichkeiten und Grenzen der Inanspruchnahme einzelner Essensangebote einhergehen. Die zeitliche Organisation des Essens findet dementsprechend im Spannungsfeld von Selbst- und Fremdbestimmung statt (vgl. Lincke 2007; Seehaus 2014). Das räumliche Arrangement einzelner Essensorte entfaltet hinsichtlich sozialer und individueller Praktiken unterschiedliche ermöglichende und begrenzende Wirkungen, die sich z.B. über die Tischgröße ergeben können. Verschiedene gastronomische Einrichtungen, in denen sich unterschiedliche Ernährungsstile realisieren lassen, eröffnen zudem individuelle Ausdrucksformen, da Ernährungsstile zunehmend als Mittel verstanden werden können, um Lebensstile auszudrücken (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2021; Klotter 2011). Dabei bewegt sich auch das Ernährungsverhalten »zwischen dem Einhalten von gesellschaftlichen Regeln und der notwendigen Überschreitung der Regeln« (Klotter 2015: 141). Dadurch entfalten sich Momente, die Zugehörigkeit oder Individualität ausdrücken (vgl. ebd.). Diese Momente können wiederum in Bezug auf Vergemeinschaftung und Vereinzelung gedeutet werden.

Es zeichnet sich ab, dass Ernährung auf dem Campus ein vielschichtiges Phänomen mit diversen Dynamiken ist. Dabei treffen studentische Lebenswelten und Universität aufeinander. Jäger und Schützeichel (2008) beschreiben das Verhältnis zwischen Universität und Lebenswelt als ein polyvalentes, das zwei Deutungsweisen dieses Verhältnisses zulässt: »der Universität als Lebenswelt wie auch der Lebenswelt als lebensweltlicher Umwelt der Universität« (ebd.: 7).

Im vorliegenden Beitrag wird die Universität als virtuelle Lebenswelt begriffen. Sie prägt den studentischen Alltag durch eine Vielzahl von Faktoren, die die Art und Weise des Essens sowie die Gründe für die Inanspruchnahme oder Ablehnung von gastronomischen Angeboten beeinflussen. Es ergeben sich allerdings auch Möglichkeiten auf Seiten der Studierenden, die Essensorte hinsichtlich der Dimensionen Raum, Sozialität und Zeit beliebig auszugestalten und situativ (neu) hervorzubringen. Im Spannungsfeld von Vereinzelung und Vergemeinschaftung spürt der Beitrag eben jenen Momenten der Aus- und Neugestaltung nach. Virtualität erweist sich dabei insofern als relevant, als sie »sowohl Mittel als auch Produkt menschlicher Weltaneignung [sein kann, K.L./J.J./S.A.], die sich aus dem Zusammenspiel körperlich-materieller sowie symbolischer Medien prozessiert« (Grunau 2024: 92). Wie sich diese symbolischen Medien konkret in studentischen

1 An der Ruhr-Universität Bochum sind die Hauptöffnungszeiten der Mittagsangebote (v.a. Mensa, Rote Bete, Q-West) zwischen ca. 11:15/11:30 Uhr bis 14/14:30 Uhr. Belegt ein*e Studierende*r in dieser Zeit durchgängig Lehrveranstaltungen (10:15-15:45 Uhr), ergeben sich Pausen von 30 Minuten nach jeweils 90 Minuten. Je nachdem, wie weit die Essensorte vom letzten bzw. zum nächsten Veranstaltungsort liegen und wie ausgelastet diese sind, ergeben sich variierende zeitliche Kontingente für das Einnehmen einer Mahlzeit.

Praktiken äußern können, zeigt etwa die Analyse von Essensfotos und Memes im digitalen Raum, die soziale Positionierung und Vergemeinschaftung ermöglichen (vgl. Jürgens/Ullmann i.E.). An der Universität selbst stehen zudem verschiedene Informationsmöglichkeiten, wie z.B. Informationsbildschirme, zur Verfügung, die über das Ernährungsangebot informieren und dadurch wiederum virtuelle Möglichkeitsräume eröffnen, indem sie die Besucher*innen auf eine bestimmte Weise adressieren (vgl. Lewandowski/Seewald i.E.).

Für das Aufeinandertreffen zahlreicher menschlicher und nicht-menschlicher Akteur*innen, konstatiert Grunau (2024) mit Verweis auf Kasprowicz und Rieger (2020), dass diese, ebenso wie Umgangsformen und Sozialitäten, konstruiert und ausgehandelt werden und diese Prozesse als situiert zu begreifen sind, »da sowohl Akteur:innen als auch Medien eine *Geschichte* haben« (Grunau 2024: 92, Herv.i.O.).

Dementsprechend kann von einem relationalen Gefüge ausgegangen werden, in dem einerseits die Essensorte der Universität mit ihrem räumlichen Arrangement und den darin befindlichen Artefakten, von denen bestimmte Affordanzen ausgehen, adressiert werden können. Andererseits kann die Responsivität der Räume perspektiviert und somit eine unidirektionale Wirkung ausgeschlossen werden, da die Studierenden diese Räume ebenfalls mitgestalten und im Zuge dessen (neu) hervorbringen.

Der nachfolgende Beitrag nimmt zunächst eine kulinarische Kartierung vor und zeichnet die Vielfalt der gastronomischen Angebote an der Ruhr-Universität Bochum nach (Kapitel 2). Auf dieser Basis werden übergreifende zentrale Elemente von Affordanzen herausgearbeitet (Kapitel 3) und individuelle und soziale Praktiken von Studierenden an universitären Essensorten entlang empirischer Sequenzen skizziert und analysiert (Kapitel 4). Grundlage dafür bilden Beobachtungsprotokolle, die im Sommersemester 2024 an verschiedenen Essensorten an der Ruhr-Universität erstellt wurden. Abschließend werden die Erkenntnisse gebündelt und es wird ein Ausblick geboten (Kapitel 5).

2. Essen an der Universität: Vielfalt und Verortung universitärer Gastronomie

Im Sommersemester 2024 wurden im Rahmen des Teilprojekts Co1 *Essen in der virtuellen Lebenswelt: Food Studying in der Universität* (SFB 1567 Virtuelle Lebenswelten) an verschiedenen Orten des Campus der Ruhr-Universität Bochum insgesamt 34 Beobachtungen durchgeführt.

Die Beobachtungen erfolgten an verschiedenen Essensorten, darunter u.a. in den Cafeterien des geisteswissenschaftlichen Gebäudetrakts (G-Reihe), der Mensa und dem nahe gelegenen veganen Restaurant »Rote Bete« (für eine detaillierte Analyse des Webseitenauftitts vgl. Jürgens/Lewandowski 2024) sowie dem Café-Restau-

rant »Q-West«. Nachfolgend gilt es einige Besonderheiten der jeweiligen Essensorte zu skizzieren.

2.1 Mensa

Die Mensa liegt zentral auf dem Campus. Zu den festen Angeboten gehören u. a. die Nudeltheke, der Döner- bzw. Falafelteller, täglich wechselnde Gerichte (*Sprinte* oder *Aktion*), Beilagen und Desserts sowie eine Salatbar. Es werden sowohl Gerichte mit Fleisch als auch vegetarische/vegane Gerichte angeboten.

Die Sitzmöglichkeiten sind in der Mensa auf drei Ebenen verteilt. Dort befinden sich große Tische, an denen zwischen vier und 16 Personen Platz nehmen können. Rose (2012) beschreibt die Schulmensa als einen »bedeutsame[n] und gleichzeitig höchst fragile[n] soziale[n] Raum« (ebd.: 238, K.L./J.J./S.A.). Sie begründet dies damit, dass verschiedene Personen aus u. a. verschiedenen Altersstufen, Jahrgängen und Klassenverbänden sowie kulturellen Milieus und Generationen zusammenkommen (vgl. ebd.). Für Mensen an der Universität als formaler Bildungsinstitution gilt ähnliches, da hier Personen unterschiedlicher Studiengänge (z. B. Geistes- und Naturwissenschaften) oder Statusgruppen aufeinandertreffen können. Die großen Tische ermöglichen prinzipiell einen Austausch, indem man sich bspw. zu »fremden« Personen hinsetzt, aber auch Abgrenzungen, indem einzelne Plätze zwischen Personen freigelassen werden. Darüber hinaus treffen verschiedene Generationen und kulturelle Milieus aufeinander.

2.2 Rote Bete

Die *Rote Bete* ist ein veganes Restaurant, das im Januar 2022 an der Ruhr-Universität Bochum eröffnet wurde. Sie liegt ebenso wie die Mensa zentral auf dem Campus und befindet sich im selben Gebäude. Das Essensangebot besteht v. a. aus einem (warmen) Buffet und einer Salatbar, wobei die Studierenden ein eigenes Tellergericht zusammenstellen können, das an der Kasse gewogen und nach Gewicht bezahlt wird. Zu den täglich wechselnden Festpreisgerichten gehören hier eine Tagessuppe, ein Aktionsgericht sowie Desserts und Getränke.

Die Etablierung eines explizit veganen Angebots auf dem Campus kann dabei nicht nur als Ausdruck eines gestiegenen Bewusstseins für nachhaltige Ernährung gewertet werden, sondern auch im Kontext gesellschaftlicher Bedeutungszuschreibungen alternativer Ernährungspraktiken betrachtet werden. Paulitz und Winter (2019) betonen, dass eine »historische und gegenwärtige Verbreitung alternativer Ernährungsstile [...] als gegenkulturelle Antwort auf eine soziale Norm des Fleisch-

konsums oder auch als distinktiver Lebensstil gewertet werden (Barlösius 1997; Rinas 2012)« (ebd.: 327) kann².

2.3 Q-West

Das *Q-West* ist ein Café-Restaurant, das nahe der G-Reihe gelegen ist. Es verfügt über das breit gefächertste Angebot und geht über eine reine Mittagsverpflegung der Studierenden hinaus. Während der Mittagszeit (»Lunch«) kann zwischen mehreren festgelegten omnivoren, vegetarischen oder veganen Gerichten sowie Getränken und Desserts/Beilagensalaten gewählt werden. Darüber hinaus gibt es an zwei Tagen der Woche eine Grillbude, in der Pommes und Fast Food-Gerichte gekauft werden können. Für die Zeit nach der »klassischen« Mittagsverpflegung gibt es ab 14:30 Uhr eine Auswahl an Kaffee- und Kuchenspezialitäten. Für die warme Verpflegung können im Rahmen der »Snackeria« z.B. Pommes oder Wraps erworben werden. Ab 18 Uhr (»Dinner«) werden warme Speisen, Nachtisch und (alkoholische) Getränke serviert, bis das *Q-West* um 22 Uhr schließt. Weitere Differenzen bestehen bei dem Preisniveau der verschiedenen Essensangebote: So zeichnen sich das »*Q-West*« und die »*Rote Bete*« durch höhere Preise aus.

2.4 Cafeteria

Die RUB verfügt über verschiedene Cafeterien in den einzelnen Gebäudekomplexen (z.B. G-Reihe und Gebäudereihen anderer Fachdisziplinen), wobei es nicht das »eine« Cafeteria-Konzept gibt. Vielmehr weist eine Vielzahl der Cafeterien jeweilige Eigenheiten und Besonderheiten auf. Für die ethnographische Erhebung wurde das Geschehen in drei Cafeterien im geisteswissenschaftlichen Gebäudetrakt beobachtet, die kurz skizziert werden sollen. So wurde bspw. die GA-Cafeteria seit 2023 als *Pink in the Box* bezeichnet, als sie mit neuem Anstrich und Konzept nach einer Pause wieder eröffnete.³ Studierende konnten sich für Ramen und Waffeln entscheiden und sich an Vierer-Tische setzen oder das Essen mitnehmen.

In der räumlich größeren GB-Cafeteria können Studierende zwischen Bröchen, Salaten, einer heißen Theke und verschiedenen Süßspeisen wählen. Sie verfügt über Vierer- bis Achter-Tische und eine Art »Außenbereich« im Flur des Gebäudes.

2 Vgl. Jürgens/Lewandowski 2024 für eine Beschreibung und Analyse der Roten Bete.

3 Seit 2025 ist die GA-Cafeteria geschlossen und wird nicht mehr auf den AKAFÖ-Seiten als Essensort gelistet. Als Ersatz dienen Essens- und Getränkeautomaten, die auch in GD vorzufinden sind.

Die GD-Cafeteria⁴ verfügt über eine Variation an Sitzmöglichkeiten: Es gibt sowohl niedrige als auch hohe Tische und Hocker/Bänke und zudem Essens- und Getränkeautomaten.

Insgesamt lassen sich drei Aspekte aus der Beschreibung der Essensorte ableiten: *Erstens* zeigen sich Unterschiede im räumlichen Arrangement, woraus sich variierende Handlungsangebote und ›Affordanzen‹ (vgl. Kapitel 3) ergeben. *Zweitens* lassen sich die Bezahlmöglichkeiten nach ›Bezahlung nach Festpreis‹ und ›Bezahlung nach Gewicht‹ differenzieren. Daraus können bspw. soziale Ungleichheiten hervorgehen (für eine ausführliche Beschreibung vgl. die Analyse von Nachhaltigkeitspraktiken am Beispiel von Mehrwegsystemen nach Jürgens/Lewandowski/Aßmann i.E.). *Drittens* ermöglichen oder begrenzen die jeweiligen Orte mit ihrem spezifischen Angebot die Auswahl und Realisierung verschiedener Ernährungsstile. Dies erfolgt u.a. durch die verschiedenen Preisniveaus und Öffnungszeiten der Essensangebote, die bspw. bei den Cafeterien und dem »Q-West« mehr Flexibilität einräumen.

3. Ernährungsbezogene Handlungsangebote im Raum: Zu Affordanzen universitärer Essensorte

Ursprünglich stammt der Begriff der ›Affordanz‹ aus der Wahrnehmungspsychologie und »lässt sich als latentes Handlungsangebot eines unmittelbar verfügbaren Objektes definieren« (Zillien 2019: 226). Dieses Angebot besteht unabhängig von handelnden Subjekten, wird jedoch insofern um einen subjektiven Charakter ergänzt, als auf Seiten der Akteur*innen spezifische Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf ein Objekt und dessen Handlungsangebote bestehen (vgl. ebd.). Darin schlägt sich »eine wechselseitige Bezugnahme von Subjekt und Objekt« (ebd.: 226) nieder. So konstatieren Seehaus und Rose (2019) für den Kontext schulischer Verpflegung, dass von der Architektur eine deutliche ›Sprache‹ ausgeht:

»Ebenso machen Stühle und Tische deutlich, wo gegessen, wie der Körper dabei gehalten werden soll und wie Essende sich zueinander verhalten sollen. Sie ›sagen‹, dass das Essen in einer Gruppe zu verzehren ist« (ebd.: 53).

Mit dieser ›(An-)Sprache‹ gehen dann auch Anforderungen an gewisse tischbezogene Verhaltensstandards einher (vgl. ebd.).

Die nachfolgenden Analysen basieren auf der Annahme, dass von den an den universitären Essensorten befindlichen Objekten und deren räumlichem Arrange-

4 Das GC-Gebäude wurde zum Zeitpunkt der Erhebung durch Schadstoffsanierung zurückgebaut. Das GD-Gebäude wurde 2019 fertiggestellt.

ment jeweilige Affordanzen ausgehen, zu denen sich die Studierenden (eigensinnig) verhalten können. Es eröffnen sich je spezifische Möglichkeitsräume, in denen jeweils andere Praktiken nahe liegen. Zugleich können auch stets neue und/oder andere Praktiken hervorgebracht werden. Erst in der konkreten Ausübung eines bestimmten individuellen oder sozialen Handelns wird einer Affordanz in einem annehmenden oder ablehnenden/eigensinnigen Modus Rechnung getragen.

In diesem Zusammenhang spielt die Kommunikation über das Essen eine zentrale Rolle, wie auch Barlösius (2011) hervorhebt. So zeigt sich an den universitären Essensorten eine deutliche Präsenz kommunikativer Aushandlungen, etwa in der Bewertung von Mahlzeiten (bspw. »Man darf die Soße nicht unterschätzen.«, Beobachtungsprotokoll Mensa) oder im Austausch über deren Preis-Leistungs-Verhältnis. Diese Äußerungen verweisen auf diskursive Auseinandersetzungen mit Ernährungsnormen und -idealen (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2021), die in situativ gebundene Praktiken übersetzt werden. Das gemeinsame Einnehmen von Mahlzeiten generiert dabei eine spezifische Form sozialer Kohäsion, die über die reine Nahrungsaufnahme hinausreicht (vgl. Schütz 2015). Besonders im Kontext gemeinschaftlich eingenommener Mahlzeiten rücken jene Praktiken in den Vordergrund, durch die Zugehörigkeit hergestellt und ausgehandelt wird. Dies zeigt sich etwa darin, wie sich Tischgruppen auf bestimmte Weise formen und dadurch »physische und kommunikative Möglichkeitsräume« (ebd.: 171) entstehen, in denen soziale Verortung ermöglicht und (re)produziert wird.

Der Esstisch fungiert nach Täubig (2016) als zentrales Objekt der sozialen Interaktion, an dem sich alltägliche Rituale, Regeln und geteilte Bedeutungen ablesen lassen – etwa in der Geste des Besteckablegens nach dem Essen. Auch dies kann als eine Affordanz verstanden werden: eine räumlich-materielle Konstellation, die bestimmte soziale Praktiken ermöglicht, strukturiert und zugleich offen für individuelle Aneignungen bleibt.

4. Universitäre Essensräume im Fokus: Anordnen, Vergemeinschaften, Medien nutzen

Für die Erhebung wurden unterschiedliche Beobachtungsschwerpunkte festgelegt, dazu gehören u. a.:

- Anordnungspraktiken (z. B. *Wie bewegen sich die Studierenden im Raum?*),
- Vereinzelungs-/Vergemeinschaftungspraktiken (z. B. *In welchem Verhältnis zu anderen platzieren sich Studierende am Tisch und interagieren mit anderen?*),
- Medienpraktiken (z. B. *Inwiefern werden Medien vor, während oder nach einer Esssituation benutzt?*).

Entlang dieser Schwerpunkte wird die empirische Analyse strukturiert. Als Auswertungsmethode fungierte die Grounded Theory-Methodologie (Strauss/Corbin 1996).

4.1 Anordnungspraktiken

Unter Anordnungspraktiken wird gefasst, wie sich Studierende im Raum bewegen, diesen gestalten sowie aneignen. Die universitären Essensräume als Funktionsräume sind »auf Dauer angelegt, d.h. es handelt sich um Orte, die ausschließlich für die Essensversorgung installiert sind« (Seehaus/Rose 2019: 51). Der Übergang von universitären Verpflichtungen hin zu einer (kollektiven) Mahlzeit kann als »Schwellenpassage« (Rose/Schäfer 2009: 200) gefasst werden, in der sich »grundsätzliche Konfliktlinien menschlicher Sozialisierung ab[bilden, K.L./J.J./S.A.]« (ebd.). So werden bspw. in der Mensa nicht unmittelbar Sitzplätze an Tischen in Anspruch genommen, an denen bereits andere Personen sitzen, sondern es wird zunächst um Erlaubnis gefragt:

»Im Q-West kommen zwei Personen an einen Tisch, an dem bereits eine Person sitzt. Eine von ihnen fragt nach einem freien Platz – es sind wohl gemerkt diverse Plätze an diesem Tisch frei – und die Gruppe setzt sich. Eine Person sitzt neben der beobachtenden Person, während die andere sich gegenüber platziert. Eine Person wartet mit dem Essen, bis ein Bekannter kommt, während die andere bereits mit der Nutzung ihrer Laptops beginnt. Die Gruppe organisiert sich, indem Taschen, Kleidungsstücke und Smartphones systematisch auf der Bank oder dem Tisch platziert werden. Kurz darauf sitzen die beiden Personen vor ihren Laptops, diskutieren Tabellen und senden sich gegenseitig Aufgaben. Das Gespräch entwickelt sich anschließend zu Vorlesungsthemen.« (Beobachtungsprotokoll Q-West IV)

Es zeigt sich, dass die zwei hinzukommenden Personen sich durch eine direkte Ansprache in die bestehende Tischgemeinschaft integrieren. Die Frage »Hier ist noch frei, oder?« zeigt eine höfliche und auf Zustimmung abzielende Annäherung an die bereits anwesenden Personen. Dabei wählen sie Plätze am anderen Ende des Tisches, was räumlich eine Distanz wahrt, aber dennoch eine gemeinsame Nutzung signalisiert. Dies deutet auf die flexible Nutzung des Gemeinschaftsraums hin, in dem Distanz und Nähe situativ verhandelt werden. Im Gegensatz zu Essenssituationen im schulischen Setting (vgl. Adio-Zimmermann et al. 2019) sind alleinessenende Personen in universitären Essensorten keine Seltenheit. Dies stellt einen Kontrast zu den von Seehaus und Rose (2019) postulierten Verhaltensstandards schulischer Verpflegungsräume dar, in denen »einzelne Esser« (ebd.: 53) nicht vorgesehen seien.

Das »Q-West« als weiteres Essensangebot auf dem Campus der Ruhr-Universität Bochum bietet sowohl Angebote zur Mittagszeit als auch ein Menü à la carte am Abend (s.o.). Die beobachtete Situation bezieht sich auf die erste Nutzungsmöglichkeit.

Die Praktiken, den Tisch als Treffpunkt und Arbeitsplatz zu nutzen, lassen sich auf der sozial-materialisierten Ebene des Raums (vgl. Schütz 2015) verorten: Der physisch-materielle Ort (Tisch, Bank) wird durch die Handlungen und Interaktionen der Personen in einen dynamischen Arbeitsraum transformiert. Die Platzierung von Taschen, Kleidung und technischen Geräten deutet darauf hin, wie der Raum durch persönliche Gegenstände individualisiert wird, was die Vereinzelung der Nutzenden innerhalb einer größeren Vergemeinschaftung unterstützt. Zudem werden diese als nicht-menschliche Akteur*innen mit in die Raumnutzung einbezogen und können damit bildenden Charakter haben (vgl. Jörissen 2015).

Die Gesprächsinhalte, die sich um Statistik, Tabellen und Aufgaben drehen, zeigen die funktionale Nutzung des gemeinsamen Raumes. Dabei wird die soziale Funktion des Essensraums erweitert: Er dient der Kollaboration und dem Austausch über Studieninhalte. Dies entspricht Barlösius' (2011) Verständnis, dass Essen oft von Kommunikation begleitet wird, die hier jedoch nicht auf Ernährung, sondern auf akademische Themen abzielt.

Die beiden Personen, die an ihren Laptops arbeiten, bilden eine temporäre Arbeitsgemeinschaft. Die gegenseitige Drehung der Laptops und der Austausch über Tabellen und Aufgaben stärken den Eindruck der Zusammenarbeit, indem ein gemeinsames Ziel verfolgt wird. Gleichzeitig wird die Vereinzelung sichtbar, da jede Person schließlich wieder vor ihrem eigenen Laptop sitzt und sich auf ihre individuelle Arbeit konzentriert. Diese Balance zwischen gemeinsamer und individueller Arbeit zeigt, wie der Raum im »Q-West« eine fluide Struktur von Interaktion und Eigenständigkeit ermöglicht.

Bereits zu Beginn der Beobachtung lässt sich eine vergemeinschaftende Praxis rekonstruieren: Das gemeinsame Essen dient traditionell dazu, eine Vergemeinschaftung herzustellen (vgl. Schütz 2015). In der beobachteten Situation wird dies zu einem früheren Zeitpunkt besonders deutlich durch die Aussage: »Du willst erst Essen, wenn dein Bekannter kommt, oder?«. Diese Aussage zeigt, dass eine der Personen bewusst darauf verzichtet, bereits mit dem Essen zu beginnen, obwohl die anderen sich bereits am Tisch befinden. Das Warten auf den Bekannten signalisiert eine soziale Geste, die die Bedeutung des gemeinsamen Essens unterstreicht. Diese Praxis verdeutlicht, dass das Essen nicht nur der Nahrungsaufnahme dient, sondern auch als sozialer Akt wahrgenommen wird, der durch die Anwesenheit bestimmter Personen erst vollständig wird.

Die Entscheidung zu warten, obwohl der Raum bereits für andere Aktivitäten – wie das Arbeiten an Laptops – genutzt wird, zeigt, wie die zeitliche Dimension des Essens in der Situation ausgehandelt wird. Die Wartezeit wird nicht als Leer-

lauf empfunden, sondern produktiv genutzt, um mit der Arbeit zu beginnen. Das verdeutlicht, wie flexibel Essen und Arbeit miteinander verbunden werden können, ohne dass der Vergemeinschaftungscharakter des Essens verloren geht. Die Person signalisiert mit ihrem Verhalten, dass die Mahlzeit eine besondere soziale Bedeutung hat, die den Moment des Essens und die Interaktion mit dem Bekannten einschließt.

Die Person, die zunächst auf den*die Bekannten*Bekannte wartet, um die Vergemeinschaftung durch das Essen herzustellen, ist auch diejenige, die später aktiv mit dem Laptop arbeitet. Diese Doppelrolle zeigt, dass das gemeinsame Essen nicht allein für die Ernährung wichtig ist, sondern auch als Übergang in die kollaborative Arbeit dient. Die Person verbindet damit zwei Funktionen des Raumes: den Tisch als Ort der Vergemeinschaftung und gleichzeitig als Arbeitsplatz.

Indem der*die Bekannte erwartet wird, wird die gemeinsame Mahlzeit als Moment der sozialen Interaktion gestaltet. Dies zeigt, wie bewusst Vergemeinschaftung durch die Praxis des gemeinsamen Essens inszeniert wird. Sobald der Bekannte eintrifft, wird dieser Moment vervollständigt, bevor der Fokus auf das Arbeiten und die fachliche Interaktion verlagert wird. Damit wird der Tisch symbolisch zum Dreh- und Angelpunkt für die Verbindung von vergemeinschaftender und funktionaler Praxis.

Das bewusste Warten auf den Bekannten zeigt eine Form der sozialen Inklusion innerhalb der Gruppe, betont aber gleichzeitig eine potenzielle Exklusion für Außenstehende. Der Tisch wird durch das Platzieren von Taschen, Laptops und anderen Gegenständen symbolisch markiert und durch die aktive Arbeit an Laptops für andere Nutzende unzugänglich gemacht.

Die zeitliche Organisation in dieser Situation ist geprägt von der Integration von Mahlzeiten und Arbeit. Während eine Person bewusst mit dem Essen wartet (»Du willst erst Essen, wenn dein Bekannter kommt, oder?«), arbeiten die anderen bereits an ihren Laptops. Diese Verzahnung von Essen, Warten und Arbeiten zeigt, wie flexible Zeitfenster in der Universitätsgastronomie genutzt werden können (vgl. Lincke 2007). Das Warten auf den*die Bekannten*Bekannte verdeutlicht eine geplante Vergemeinschaftung durch das gemeinsame Essen, das in dieser Beobachtung jedoch noch nicht stattgefunden hat. Gleichzeitig wird die zur Verfügung stehende Zeit produktiv genutzt, was den universitären Alltag und einen effizienten Umgang mit Pausen widerspiegelt.

Die Beobachtungssituation im Q-West zeigt, wie Universitätsräume multifunktional genutzt werden und wie Essensräume zu Orten der Arbeit und sozialen Interaktion transformiert werden. Dabei wird der Raum sowohl zur Vergemeinschaftung als auch zur Vereinzelung genutzt, während die zeitliche Dimension eine flexible Organisation von Arbeit und Pausen ermöglicht.

4.2 Vereinzelungs- und Vergemeinschaftungspraktiken

Wie in Kapitel 2 skizziert, gehen die gastronomischen Angebote mit jeweiligen Besonderheiten einher. So legen Mensa und »Q-West« eher eine Inanspruchnahme ›fertiger« Gerichte nahe, wohingegen Mahlzeiten in der »Roten Bete« primär zusammengestellt werden. Das nachfolgende Beispiel illustriert eine Essenssituation von sechs Personen in der Mensa:

In der Mensa sitzen zwei Personen (Hannah und Stefan⁵) nach dem Essen weiter am Tisch und unterhalten sich. Eine Person im Rollstuhl (Klaus) wird von einer weiteren Person (Magda) mit Essen versorgt. Später setzen sich zwei weitere Personen (Medina und Isa) zu Klaus, und sie essen und reden gemeinsam. Die räumliche Gestaltung zeigt, dass Klaus auf Unterstützung angewiesen ist, was strukturelle Exklusion verdeutlicht. Während Hannah und Stefan isoliert bleiben, entsteht durch das gemeinsame Essen von Klaus, Magda, Medina und Isa eine temporäre Mahlgemeinschaft (vgl. Schütz 2015).

Die soziale Funktion des Essens als Vergemeinschaftung zeigt sich in der beschriebenen Szene vor allem durch die Interaktionen zwischen den Personen. Am Tisch finden sowohl Gespräche zwischen den länger sitzenden Personen (Hannah und Stefan) als auch zwischen der Person Klaus und den hinzugekommenen Personen (Medina, Isa und Magda) statt. Insbesondere das Hinstellen des Essens durch Magda für Klaus deutet auf eine unterstützende und gemeinschaftliche Praxis hin. Die weiblich gelesenen Personen (Medina und Isa) setzen sich zu Klaus und essen gemeinsam, während sie reden. Das gemeinsame Essen am selben Tisch schafft eine temporäre Mahlgemeinschaft (vgl. ebd.). Gleichzeitig unterhalten sich Hannah und Stefan weiter, obwohl sie längst fertig gegessen haben. Dies verdeutlicht, dass der Tisch in der Mensa nicht nur als Ort des Verzehrs, sondern auch als sozialer Treffpunkt genutzt wird. Im Hinblick auf Vereinzelung zeigt sich, dass Klaus zunächst allein sitzt, bevor sich die anderen Personen zu ihm gesellen. Dies zeigt, dass das Essen in der Mensa auch als eine individuelle Praxis stattfinden kann, bevor sie sozial integriert wird – wenngleich es in dieser Situation wahrscheinlich an der strukturellen Exklusion durch die räumlichen Gegebenheiten gelegen hat und nicht etwa eine freie Entscheidung war.

Mit Blick auf die Ebenen nach Schütz (2015) kann die folgende Situation wie folgt interpretiert werden:

- **Physisch-materielle Ebene:** Der Tisch, der Gang und der Raum bieten eine materielle Grundlage für die soziale Interaktion. Die Platzierung von Person Klaus

5 Die personenbezogenen Daten im Beobachtungsprotokoll wurden im Sinne des Datenschutzes anonymisiert, sodass keine Rückschlüsse auf individuelle Personen möglich sind.

im Rollstuhl zeigt jedoch, dass die räumliche Gestaltung der Mensa nicht vollständig inklusiv ist. Während andere Personen flexibel Platz nehmen können, ist Person Klaus darauf angewiesen, dass jemand das Essen an den Tisch bringt, da die Selbstbedienung durch architektonische Barrieren erschwert wird.

- Sozial-materialisierte Ebene: Die Positionierung von Person Klaus »am Rand des Tisches, zum Gang hin« verdeutlicht eine räumliche und soziale Grenzposition. Obwohl er am Tisch integriert ist, nimmt er aufgrund seiner Platzierung eine Randstellung ein, die sowohl räumlich als auch symbolisch auf Exklusionsprozesse hinweist.
- Zeitliche Dimension (Doing Time): Die zeitliche Gestaltung des Essensprozesses variiert bei den beobachteten Personen. Während Hannah und Stefan ihre Mahlzeit bereits beendet haben, bleiben sie am Tisch sitzen und verlängern ihren Aufenthalt durch soziale Interaktionen. Person Klaus beginnt das Essen erst später, als es ihm gebracht wird.
- Die zeitliche Verzögerung beim Essen für Klaus zeigt, wie die Organisation der Essensausgabe durch fremdbestimmte Faktoren beeinflusst wird (z.B. die Unterstützung durch Magda). Solche Verzögerungen sind ein weiteres Indiz für die Barrieren, mit denen bestimmte Personengruppen konfrontiert sind.

Ein weiteres Beispiel aus dem Material zeigt folgende Szene:

»Gegen 12:11 Uhr treten zwei weiblich gelesene Personen (Rhana und Luisa) an den Tisch heran und setzen sich an das rechte Ende des Tisches. Die Personen sitzen sich gegenüber, wobei mir Luisa mit dem Rücken zugewandt sitzt. Sie reden miteinander und scheinen sich in die Augen zu schauen. Während sie essen, schauen sie jeweils auf ihren Teller. Gegen 12:28 Uhr scheinen die Rhana und Luisa mit dem Essen fertig zu sein, jedenfalls schieben sie ihr Tablett zur Seite. Rhana greift zu ihrer Tasche und zieht ein iPad heraus. Sie legt dieses vor sich hin und hält den Pen in ihrer rechten Hand. Rhana und Luisa sprechen weiter miteinander, Rhana gestikuliert mit dem Pen. Zwischendurch schreibt sie mit dem Pen etwas auf das iPad. *Ich frage mich, ob sie etwas für ein Seminar oder eine Präsentation vorbereiten.* Ich höre, wie Rhana sagt »So mein ich, weißt du?«. Dabei dreht sie ihr Handy zu Luisa. Ich denke, dass Rhana Luisa etwas auf dem Handy zeigt, was sie in die Arbeit bzw. Notizen auf dem iPad einbinden möchte. Luisa nickt. Rhana legt ihr Handy rechts neben das iPad und blickt abwechselnd auf das Handy und das iPad, während sie mit dem Pen auf das iPad schreibt. Ich denke, dass sie etwas vom Handy abschreibt.« (Beobachtungsprotokoll Mensa II)

Die Beobachtung illustriert, wie die Mensa als Raum nicht nur zum Essen, sondern auch zur Arbeit und sozialen Interaktion genutzt wird. Zunächst entsteht eine Mahlgemeinschaft: Die beiden Personen sitzen sich gegenüber, sprechen miteinander und richten ihren Blick abwechselnd aufeinander und auf ihre Teller. Diese

soziale Dimension des Essens verweist auf die Bedeutung von Kommunikation am Tisch, die – wie Barlösius (2011) betont – eine zentrale Rolle für die soziale Funktion von Mahlzeiten spielt.

Nach dem Essen verschieben die Personen die Tablettts und transformieren den Tisch in eine Arbeitsfläche. Die Aussage »So mein ich, weißt du« (ebd.), begleitet von der Nutzung von Handy und iPad, unterstreicht die praktische Nutzung des Raums zur gemeinsamen Bearbeitung von studienbezogenen Inhalten. Darin offenbart sich die sozial-materialisierte Ebene des Raums (vgl. Schütz 2015), die durch die flexible Funktionalisierung des Tisches als Ess- und Arbeitsfläche geprägt ist.

Auch die zeitliche Dimension wird sichtbar: Die beiden Personen zeigen eine produktive Nutzung des zur Verfügung stehenden Zeitrahmens. Anders als in anderen Beobachtungen, in denen der Raum nach dem Essen eher zum Verweilen genutzt wird, wird hier direkt nach der Mahlzeit ein Wechsel zur Arbeit vorgenommen. Diese effiziente Nutzung des Ortes ist beispielhaft für den universitären Alltag, in dem die Mensa nicht nur ein Ort der Ernährung, sondern auch ein Ort des Studierens und des sozialen Austauschs ist.

Zudem zeigt sich, wie die räumliche Gestaltung gleichzeitig Vergemeinschaftung und Vereinzelung ermöglicht. Der Tisch bietet den beiden Personen einen abgegrenzten Bereich für ihre Interaktion und Arbeit, ohne dass andere Tischnutzende involviert werden. Der Raum wird so zu einem Ort, an dem verschiedene Gruppen nebeneinander existieren können, ohne zwingend in Kontakt treten zu müssen. Dies unterstreicht die Flexibilität und Mehrdimensionalität der Mensa als sozialem Raum.

Eine weitere vergemeinschaftende Praxis ist das Essen vom gemeinsamen Teller, das Probieren von Essen oder die Speiseweitergabe. Die »Praxis der Speiseweitergabe« (Seehaus/Rose 2019: 40) als Ausdruck sozialisierter Normen des vollständigen Verzehrs von Speisen sowie des Ideals der Vermeidung von Lebensmittelverschwendung und Nachhaltigkeit (vgl. Heindl/Methfessel/Schlegel-Matthies 2011) erweitert zudem die Körpergrenzen der Akteur*innen, was zumeist eher in familiären Beziehungen (vgl. Leonhäuser et al. 2009) als in Peer-Beziehungen aufzufinden ist.

Die Praxis der Speiseweitergabe war auch in den Beobachtungen Bestandteil sozialer Interaktionen und verdeutlicht die vergemeinschaftende Dimension von Mahlzeiten. Wenn einzelne Personen Teile ihrer Speisen anbieten oder andere dazu einladen, davon zu probieren, wird eine symbolische Grenzverschiebung zwischen individuellen und kollektiven Körpern vollzogen. Wie Seehaus und Rose (2019) herausstellen, stehen hierbei Formen sozialer Nähe und geteilter Verantwortung im Fokus. Die Mensa fungiert dabei als Raum, in dem soziale Beziehungen nicht nur reproduziert, sondern auch performativ hergestellt werden – etwa durch das Teilen von Essen als Ausdruck von Vertrauen, Fürsorge oder sozialer Bindung. Die Speise-

weitergabe erweist sich somit als alltägliche Praxis, in der normative, affektive und materielle Dimensionen von Vergemeinschaftung zusammenwirken.

4.3 Medienpraktiken

Medien sind alltäglicher Bestandteil des studentischen Lebens. In einer longitudinalen Studie zur technischen Ausstattung und Mediennutzung für Lernen und Studium konnte bereits 2018 (n=1.918) herausgearbeitet werden, dass Studierende über eine sehr gute Ausstattung mit verschiedenen digitalen Endgeräten, wie bspw. Smartphone, Laptop oder Drucker verfügen (vgl. Zawacki-Richter 2020). Insgesamt zeichnet sich ab, dass Mediennutzung zunehmend durch Modi des »anyplace, anytime, anywhere« (Endres 2018: 270) gekennzeichnet ist. Weiterhin ist Mediennutzung insofern situativ und räumlich sowie zeitlich kontextualisiert, als die Möglichkeiten zur konkreten Mediennutzung »stark von der Situation abhängig [sind, K.L./J.J./S.A.], in der sich die Nutzer befinden« (Bentlage/Rauh 2010: 419), wobei diese Situation »durch die räumliche und zeitliche Dimension« (ebd.) bestimmt wird. Dadurch kann die Mediennutzung ermöglicht und erfordert (vgl. ebd.), aber auch begrenzt werden. In universitären Esskontexten und Funktionsräumen des Essens gehören zu solchen Bedingungen u.a. der Internetzugang (bspw. durch hochschulöffentliches W-LAN oder eduroam), Gebote und Verbote der Mediennutzung (bspw. in Seminaren oder Ruheräumen) oder aber schlichtweg die zur Verfügung stehende Zeit.

Die zuvor beschriebene Szene zeigt also auch, wie gemeinsames Essen als Ausgangspunkt für soziale und arbeitsbezogene Interaktionen fungiert. Die beiden Studierenden setzen sich gegenüber an dasselbe Tischende, was eine face-to-face-Kommunikation ermöglicht und damit eine unmittelbare soziale Beziehung etabliert. Während des Essens wird eine Mahlgemeinschaft (vgl. Schütz 2015) gebildet: Die Interaktion wird durch Blickkontakt und Gespräch begleitet, was auf eine geteilte soziale Praxis verweist. Nach dem Essen transformiert sich die Interaktion: Der Übergang von einer reinen Mahlzeit hin zu einer kooperativen Arbeitsphase zeigt eine Ausweitung der sozialen Beziehung über den Akt des Essens hinaus. Das Einbinden digitaler Geräte (iPad, Handy) und das gemeinsame Nachdenken über (Seminar-)Inhalte deutet auf eine enge Verflechtung von sozialer, kommunikativer und akademischer Praxis hin. Die Szene lässt sich als Beispiel für eine funktionale Mahlgemeinschaft deuten, in der gemeinsames Essen mit produktiven Tätigkeiten verstrickt wird.

Die Platzierung der Studierenden am Ende des Tisches und ihre gegenüberliegende Sitzordnung schaffen eine kleine, fokussierte Interaktionszone: Die Sitzposition unterstützt sowohl den informellen Austausch beim Essen als auch die später stattfindende kollaborative Tätigkeit mit digitalen Medien. Der Tisch wird funktional umgenutzt: Er dient nicht nur dem Verzehr von Mahlzeiten, sondern wird an-

schließlich zur Arbeitsfläche umgewandelt. Das Ablegen des iPads und die Positionierung des Handys zeugen von einer pragmatischen Aneignung des Raums. Damit wird der Mensatisch zu einem multifunktionalen Ort: ein Raum sozialer Nähe, praktischer Zusammenarbeit und digitaler Mediennutzung.

4.4 Raumaneignung und eigensinnige Praktiken

In einer beobachteten Situation vom Mai 2024 lassen sich eigensinnige Praktiken im Umgang mit den Essensorten an der Universität aufzeigen. Die Situation ist folgende: Zwei Studierende treffen sich in einer Cafeteria im geisteswissenschaftlichen Trakt der Universität und arbeiten gemeinsam an einem Projekt. Während eine Person einen Pizzakarton aus dem nahegelegenen Q-West mitbringt, befindet sich die andere Person bereits mit einer Bäckereitüte im Raum. Daran zeigt sich zunächst, dass die Cafeteria als Ort des Lernens und Treffpunkt des gemeinsamen Arbeitens genutzt wird. Die Eigensinnigkeit dieser Praktik zeigt sich wie folgt: Essen von anderen universitären (Pizza aus dem universitären Essensort »Q-West«) sowie außeruniversitären Orten (Essen von einer Bäckerei) in einem gastronomischen Angebot zu verzehren ist per se atypisch – man stelle sich eine ähnliche Situation in einem Restaurant vor. Wie zeigt sich an dieser Stelle die »Berechtigung«, die Räume der Cafeteria zum Essen (vom Essen von anderen gastronomischen Angeboten) und zum gemeinsamen Arbeiten zu nutzen? Sie erfolgt in diesem Szenario nicht über den Status eines* einer Besuchers*Besucherin einer gastronomischen Einrichtung, an der*die sich die Aufforderung heftet, dort etwas zu kaufen und/oder etwas »Hauseigenes« zu verzehren; vielmehr findet die Legitimation zur Nutzung der Räumlichkeiten über den (vermeintlichen) Status Studierende*r statt. Weiter zeigen sich in der beobachteten Situation sowohl Vereinzelungs- als auch Vergemeinschaftungspraktiken: Vereinzelungspraktiken sind insofern in der Situation abgebildet, als die Studierenden Essen aus verschiedenen Essensangeboten verzehren. Wie bereits dargestellt, wird dieses gemeinsam verzehrt, sodass zugleich eine Vergemeinschaftung vorliegt. Bei der Beobachtung wurde nicht nur betrachtet, was gegessen wird, sondern auch wie. Im Beispiel arbeiten die Studierenden an einem Projekt, d.h. auch hierin ist eine vergemeinschaftende Praxis beim Essen zu verzeichnen.

Diese Konstellation verdeutlicht, dass die Nutzung der Cafeteria weit über ihre ursprünglich intendierte Funktion hinausgeht. Die Cafeteria wird nicht nur als Raum des Konsums, sondern auch als Raum des sozialen Austauschs und der kollaborativen Arbeit interpretiert und genutzt. Dabei tritt ein Spannungsfeld zwischen der formalen Zweckbindung des Ortes und seiner tatsächlichen Aneignung durch die Studierenden zutage (vgl. zur Raumaneignung Deinet 2014).

Die Praxis, Essen von externen Anbietern oder anderen universitären Einrichtungen mitzubringen, spiegelt eine eigensinnige, pragmatische Umgangsweise wi-

der, die sich an den Bedürfnissen und Präferenzen der Nutzenden orientiert und nicht zwingend den Erwartungen des Betreibenden entspricht. Diese Form der Aneignung deutet auf eine Flexibilität und Offenheit des Raumes hin, die es Studierenden ermöglicht, ihn entsprechend ihrer individuellen und kollektiven Anforderungen umzugestalten.

Gleichzeitig manifestieren sich in der beobachteten Situation auch soziale Dynamiken, die auf die Aushandlung von Zugehörigkeit und Identität hinweisen. Die Vergemeinschaftung erfolgt nicht nur durch das gemeinsame Arbeiten, sondern auch durch die Schaffung eines informellen, quasi privaten Raumes innerhalb der öffentlich zugänglichen Cafeteria. Die Vereinzelung in der Wahl der Speisen lässt hingegen Raum für individuelle Vorlieben und Bedürfnisse, die nicht zwangsläufig den gemeinsamen Konsum beeinflussen.

Die beobachtete Praxis verdeutlicht somit, dass sich die Nutzung universitärer Essensräume aus einem Zusammenspiel individueller Entscheidungen und kollektiver Verhandlungen speist. Die Legitimation, diese Räume in eigensinniger Weise (vgl. Landolt 2022) zu nutzen, ergibt sich aus der geteilten Identität als Studierende und der impliziten sozialen Akzeptanz solcher Praktiken innerhalb der universitären Gemeinschaft. Dieses Spannungsverhältnis zwischen formalem Raum und informeller Nutzung verdeutlicht die Vielschichtigkeit studentischer Ernährungskultur und den sozialen Charakter von Räumen wie der Cafeteria.

5. Ergebnisse und Ausblick

Im Spannungsfeld von Vereinzelung und Vergemeinschaftung widmet sich der Beitrag jenen Prozessen der Raumaneignung und -transformation, durch die Studierende universitäre Infrastrukturen im Alltag gestalten (können). Insbesondere Essensorte fungieren dabei als zentrale Punkte sozialer Praxis, an denen individuelle Routinen, institutionelle Vorgaben und kollektive Aushandlungen aufeinandertreffen.

Die verschiedenen gastronomischen Einrichtungen der Universität verdeutlichen, wie stark studentisches Ernährungsverhalten durch räumliche, soziale und zeitliche Dimensionen geprägt wird. Die Mensa steht exemplarisch für die duale Funktion der Universität als Lebenswelt und lebensweltlicher Umwelt (vgl. Jäger/Schützeichel 2008). Sie bietet einerseits einen funktionalen Rahmen für die Verpflegung, andererseits wird sie durch soziale Rituale und kommunikative Praktiken zu einem Ort der sozialen Ordnung und Vergemeinschaftung (vgl. Schütz 2015). Die Unterschiede zwischen den gastronomischen Einrichtungen zeigen, wie flexibel Studierende auf die Bedingungen der Universität reagieren: Sie nutzen Räume nicht nur zum Essen, sondern auch für soziale und akademische Interaktionen. Diese polyvalente Nutzung macht die Universität zu einem Ort, an dem Essen nicht

nur Nahrungsaufnahme bedeutet, sondern die Esssituation auch soziale Beziehungen, Zeitmanagement und Subjektpositionierungen sichtbar macht.

Die vorliegende Untersuchung hat exemplarisch aufgezeigt, in welchem Maße studentische Ernährungspraktiken im universitären Kontext als komplexe Geflechte sozialer, räumlicher und zeitlicher Aushandlungen zu begreifen sind. Die ethnographischen Beobachtungen an verschiedenen gastronomischen Orten der Ruhr-Universität Bochum machen deutlich, dass diese Orte nicht nur als Infrastrukturen der Nahrungsaufnahme fungieren, sondern vielmehr als sozial und kulturell codierte Räume, in denen Prozesse der Vergemeinschaftung und Vereinzelung, der Aneignung und Exklusion sowie der Identitätsarbeit verhandelt werden.

Aus den empirischen Befunden ergibt sich ein weiterführender Forschungsbedarf in mehreren Richtungen. Erstens eröffnet sich die Notwendigkeit, die Rolle universitärer Räume im Kontext fortschreitender Digitalisierung verstärkt zu untersuchen. Die pandemiebedingte Etablierung digitaler Lern- und Kommunikationsumgebungen hat auch die Konfiguration alltäglicher studentischer Praktiken – darunter auch das Essen – verändert. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, inwiefern sich Vergemeinschaftungserfahrungen, die im physischen Raum durch geteilte Mahlzeiten ermöglicht werden, in virtuelle Settings überführen oder neu konstituieren lassen. Die Untersuchung digitaler Äquivalente zu physischen Essensräumen – wie etwa virtuelle Lunch-Sessions oder Chat-basierte Essensgemeinschaften – könnte Aufschluss darüber geben, ob und wie sich kollektive Praktiken in mediatisierten Räumen rekonfigurieren.

Zweitens bedarf es einer vertieften Auseinandersetzung mit Aspekten sozialer Ungleichheit und Inklusion in universitären Essenskontexten. Die Analyse hat verdeutlicht, dass sowohl ökonomische als auch infrastrukturelle Barrieren – etwa in Form von Preismodellen nach Gewicht oder mangelnder Barrierefreiheit – das Teilhabepotenzial bestimmter Gruppen einschränken können, indem Akteur*innen adressiert oder gerade nicht adressiert werden (vgl. Hummrich & Hinrichsen 2022). Eine intersektionale Perspektive, die soziale, ökonomische, körperliche und kulturelle Differenzlinien in den Blick nimmt, erscheint hier unerlässlich, um die sozialen Ausschlussmechanismen in scheinbar alltäglichen Praktiken sichtbar zu machen.

Drittens verweisen die beobachteten Aneignungsformen – etwa die multifunktionale Nutzung der Cafeteria als Lern-, Arbeits- und Begegnungsraum – auf das kreative Potenzial studentischer Raumpraktiken. Diese Praktiken können als alltägliche Akte der Raumproduktion verstanden werden, in denen Studierende den institutionell vorgegebenen Rahmen nicht nur nutzen, sondern aktiv transformieren. In Anlehnung an Konzepte wie das *doing space* (Löw 2001) wäre es lohnenswert, zukünftige Forschungen stärker auf die performativen, situativen und ästhetischen Dimensionen dieser Aneignungspraktiken auszurichten.

Nicht zuletzt verweist die Analyse auf die Bedeutung atmosphärischer, sinnlich-affektiver Dimensionen universitärer Essensräume, die bislang in der Forschung nur marginal Berücksichtigung finden. Aspekte wie Raumgestaltung, Geräuschkulissen, Lichtverhältnisse oder olfaktorische Wahrnehmungen prägen wesentlich die Qualität sozialer Interaktionen und die Ermöglichung von Vergemeinschaftung. Eine raumtheoretisch fundierte, zugleich aber praxeologisch sensibilisierte Herangehensweise könnte hierzu weiterführende Einsichten liefern.

Insgesamt lässt sich konstatieren, dass universitäre Essensorte als verdichtete soziale Arenen (Strauss 1978) zu begreifen sind, in denen sich zentrale Fragen nach Zugehörigkeit, Partizipation und sozialem Miteinander in spezifischer Weise artikulieren. Ihre Analyse eröffnet nicht nur Einblicke in die gelebte Alltagskultur von Studierenden, sondern liefert auch Impulse für eine kritisch-reflexive Auseinandersetzung mit der räumlichen und sozialen Organisation universitärer Lebenswelten.

Literaturverzeichnis

- Adio-Zimmermann, Nora/Rose, Lotte/Schneider, Katharina/Seehaus, Rhea (2019): »Der soziale Raum des Schulesens: Gemeinschaft, Parzellierung und das Ringen um einen Sitzplatz« in: Lotte Rose/Rhea Seehaus (Hg.), Was passiert beim Schulesen? Ethnographische Einblicke in den profanen Verpflegungsalltag von Bildungsinstitutionen. Wiesbaden: Springer VS, S. 73–109.
- Aksoy, Filiz/Neuberger, Olga (2020): »Eigensinniges Medienhandeln Studierender«, in: Sandra Hofhues/Mandy Schiefner-Rohs/Sandra Aßmann/Taiga Brahm (Hg.), Studierende – Medien – Universität, Münster & New York: Waxmann, S. 23–40.
- Barlösius, Eva (2011): Soziologie des Essens. Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung, Weinheim, Basel: Juventa.
- Bentlage, Michael/Rauh, Jürgen (2010): »Mediennutzung als raum-zeitliches Phänomen«, in: Tilo Beckers/Klaus Birkelbach/Jörg Hagenah/Ulrich Rosar (Hg.), Komparative empirische Sozialforschung, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 419–435.
- Berdjas, Naby (2017): »Die Universität als Soziotop«, in: Joanna Pfaff-Czarnecka (Hg.), Das soziale Leben der Universität. Studentischer Alltag zwischen Selbstfindung und Fremdbestimmung, Bielefeld: transcript, S. 43–59.
- Deinet, Ulrich (2014): »Raumaneignung als »Expanded Learning«?«, in: Ulrich Deinet/Christian Reutlinger (Hg.), Tätigkeit – Aneignung – Bildung. Sozialraumforschung und Sozialraumarbeit, Wiesbaden: Springer, S. 245–255.
- Endres, Eva-Maria (2018): »Essen in den Sozialen Medien«, in: UGBforum 6, S. 269–272. Online unter: <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/es>

sen-lifestyle/essen-in-den-sozialen-medien/druckansicht.pdf (letzter Zugriff: 11.03.2025).

- Grunau, Thomas (2024): »Die Hervorbringung des ›entspannten Kindes‹ im virtuellen Raum ›der Höhle der Löwen‹«, in: Carsten Heinze/Konstantinos Masmamidis/Jörg Zirfas (Hg.), *Anthropologie der Virtualität. Pädagogiken der Möglichkeit, des Entwurfs und der Imagination*, Weinheim, Basel: Beltz Juventa, S. 90–103.
- Heindl, Ines/Methfessel, Barbara/Schlegel-Matthies, Kirsten (2011): »Ernährungssozialisation und -bildung und die Entstehung einer ›kulinarischen Vernunft‹«, in: Angelika Ploeger/Gunther Hirschfelder/ Gesa Schönberger (Hg.), *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 187–202.
- Hirschfelder, Gunther/Pollmer, Patrick (2021): »Das Wissen vom ›guten‹ Essen–Ernährungskommunikation als historisches Paradigma.«, in: Jasmin Godemann/Tina Bartelmeß (Hg.), *Ernährungskommunikation: Interdisziplinäre Perspektiven – Kontexte – Methodische Ansätze*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 61–73.
- Hummrich, Merle/Hinrichsen, Merle (2022): *Raumtheoretische Ansätze*, in: Krüger, Heinz-Hermann/Grunert, Cathleen(Ludwig, Katja (Hg.), *Handbuch Kindheits- und Jugendforschung*, Wiesbaden: Springer, S. 169–192.
- Jäger, Wieland/Schützeichel, Rainer (2008): »Vorwort«, in: Wieland Jäger/Rainer Schützeichel (Hg.), *Universität und Lebenswelt. Festschrift für Heinz Abels*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 7–8.
- Jörissen, Benjamin (2015): *Bildung der Dinge: Design und Subjektivation*. In: Benjamin Jörissen/Torsten Meyer (Hg.), *Subjekt Medium Bildung. Medienbildung und Gesellschaft*, Wiesbaden: Springer, S. 215–233.
- Jürgens, Jane L./ Lewandowski, Kira (2024): »Bete, rote«, in: *Early Career Forum des SFB 1567 (Hg.): Vokabular des Virtuellen. Ein situiertes Lexikon*. Bielefeld: transcript, S. 41–48.
- Jürgens, Jane L./Lewandowski, Kira/Aßmann, Sandra (2025, i.E.): »Nachhaltigkeitspraktiken«, in: Patrizia Breil/Florian Sprenger (Hg.), *Virtuelle Universität*, Bielefeld: transcript.
- Jürgens, Jane L./Ullmann, Leonie (2025, i.E.): »Food Postings«, in Patrizia Breil/ Florian Sprenger (Hg.), *Virtuelle Universität*, Bielefeld: transcript.
- Kasproicz, Dawid/Rieger, Stefan (2020): *Einleitung*, in: Dawid Kasproicz/Stefan Rieger (Hg.), *Handbuch Virtualität*, Wiesbaden: Springer, S. 1–22.
- Klotter, Christoph (2011): »Essen als individuelle Freiheit – Essen als sozialer Zwang«, in: Angelika Ploeger/Gunther Hirschfelder/Gesa Schönberger (Hg.), *Die Zukunft auf dem Tisch. Analysen, Trends und Perspektiven der Ernährung von morgen*, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 125–138.

- Klotter, Christoph (2015): *Fragmente einer Sprache des Essens: Ein Rundgang durch eine essgestörte Gesellschaft*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Landolt, Susanne (2022): *Aneignung und Eigensinn*. In: Kessel, Fabian/ Reutlinger, Christian (Hg.), *Sozialraum. Sozialraumforschung und Sozialraumarbeit*, Wiesbaden: Springer, S. 193–203.
- Leonhäuser, Ingrid-Ute/Meier-Gräwe, Uta/Möser, Anke/Zander, Uta/ Köhler, Jacqueline (2009): *Essen in Familien. Ernährungsversorgung zwischen privatem und öffentlichem Raum*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lewandowski, Kira/Seewald, Helene (2025, i.E.): »Info-Bildschirm«, in: Patrizia Breil/Florian Sprenger (Hg.), *Virtuelle Universität*, Bielefeld: transcript.
- Lincke, Hans-Joachim (2007): *Doing time: die zeitliche Ästhetik von Essen, Trinken und Lebensstilen*, Bielefeld: transcript.
- Löw, Martina (2001): *Raumsoziologie*. Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Paulitz, Tanja/Winter, Martin (2019): »Ernährung aus kultursoziologischer Perspektive«, in: Stephan Moebius/Frithjof Nungesser/Katharina Scherke (Hg.): *Handbuch Kultursoziologie*. Bd. 2: Theorien – Methoden – Felder, Wiesbaden: Springer VS, S. 319–336.
- Rose, Lotte (2012): »Essen in der Schule«, in: *Soziale Passagen* 4, S. 231–246.
- Rose, Lotte/Schäfer, Kathrin (2009): »Mittagessen in der Schule. Ethnographische Notizen zur Ordnung der Mahlzeit«, in: Lotte Rose/Benedikt Sturzenhecker (Hg.), »Erst kommt das Fressen...!« *Über Essen und Kochen in der Sozialen Arbeit*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 191–203.
- Schütz, Anna (2015): *Schulkultur und Tischgemeinschaft. Eine Studie zur sozialen Situation des Mittagessens an Ganztagschulen*, Wiesbaden: Springer VS.
- Seehaus, Rhea (2014): »Erziehung und Bildung am Mittagstisch«, *Soziale Passagen* 6, S. 125–140.
- Seehaus, Rhea/Rose, Lotte (2019): »Stumme Akteure des Schulessens II: Raumarchitektur und Möbel«, in: Lotte Rose/Rhea Seehaus (Hg.), *Was passiert beim Schulessen? Ethnographische Einblicke in den profanen Verpflegungsalltag von Bildungsinstitutionen*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 51–72.
- Strauss, Anselm (1978): *Negotiations, contexts, processes, and social order*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Strauss, Anselm L./Corbin, Juliet M. (1996): *Grounded theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung*, Weinheim: Beltz.
- Täubig, Vicky (2016): »Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag erforschen«, in: Vicky Täubig (Hg.), *Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag*, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 212–232.
- Zawacki-Richter, Olaf (2020): »Halb zog sie ihn, halb sank er hin... Covid-19 als Chance für die Digitalisierung von Studium und Lehre?«, in: *Das Hochschulwesen* 68, S. 101–108.

Zillien, Nicole (2019): »Affordanz«, in: Kevin Liggieri/Oliver Müller (Hg.), Mensch-Maschine-Interaktion. Handbuch zu Geschichte – Kultur – Ethik, Stuttgart: JB Metzler, S. 226–228.

Food, Fitness, Lifestyle – Gemeinsam Essen in Sozialen Medien

Über die diskursive Aushandlung von Essen als soziale Institution in den neuen Medien

Eva-Maria Endres

Ebenso wie die Kommunikation kann das Essen als ein Grundbedürfnis des Menschen und als zentrales Element sozialen Handelns gesehen werden. Dieser Beitrag widmet sich Vergemeinschaftungsprozessen in Sozialen Medien über das Thema Essen. Wie kommunizieren Menschen in den neuen, digitalen Medien über das Thema Essen und Ernährung? Welche Veränderungen gehen für die Ernährungskommunikation und deren Auswirkungen auf ernährungsbezogenes Handeln einher? Um sich diesen Fragen zu nähern, werden zunächst Soziale Medien und deren Kommunikationsstrukturen beschrieben. Es wird hierbei der Frage nachgegangen, ob Soziale Medien zur Vergemeinschaftung beitragen können oder vielmehr zu einer Fragmentierung der Gesellschaft beitragen. Anschließend werden digitale Realitäten im Zusammenhang mit der Praxis des Essens beschrieben sowie die große Bedeutung des gemeinsamen Essens für Gemeinschaft als soziale Institution. Schließlich wird den Chancen und Herausforderungen Sozialer Medien für den Ernährungsdiskurs nachgegangen¹.

1. Soziale Medien – das Medium zur Vergemeinschaftung?

Soziale Medien sind mittlerweile fester Bestandteil unserer Gesellschaft. Mehr als 50 % der über 14-Jährigen nutzen mindestens wöchentlich Soziale Medien in Deutschland. Unter den 14–29-Jährigen sind es 91 %, davon nutzen 66 % Soziale Medien täglich (vgl. ARD-ZDF-Forschungskommission 2023). Instagram ist dabei

¹ Teile dieses Beitrags sind einer Studie für das Max Rubner-Institut entlehnt, die beim Zentrum für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft (zem::dg) veröffentlicht wurde (vgl. Endres 2021).

die beliebteste Plattform, gefolgt von Facebook, TikTok, Snapchat und Pinterest (vgl. ebd.).

Soziale Medien haben die Medienlandschaft erheblich verändert. Für viele sind sie zur Hauptinformationsquelle geworden. Doch was unterscheidet sie von »traditionellen« Medien? Ebersbach et al. (2016: 35) definieren Soziale Medien als

»webbasierte Anwendungen, die für Menschen den Informationsaustausch, den Beziehungsaufbau und deren Pflege, die Kommunikation und die kollaborative Zusammenarbeit in einem gesellschaftlichen oder gemeinschaftlichen Kontext unterstützen, sowie den Daten, die dabei entstehen und den Beziehungen zwischen Menschen, die diese Anwendung nutzen«.

Damit scheinen Soziale Medien prädestiniert für Vergemeinschaftungspraktiken: Sie ermöglichen den Aufbau von Beziehungen, Kommunikation, Kollaboration und können von Menschen interaktiv genutzt werden.

Ebersbach/Glaser/Heigl (2016) leiten weiter sechs zentrale Prinzipien für die Interaktion in Sozialen Medien ab:

1. Das Individuum bzw. die individuelle Gruppe steht im Mittelpunkt.
2. Gleichzeitig sollte sich das Individuum in die Gemeinschaft der Nutzenden integrieren und einen aktiven Beitrag leisten.
3. Das Ideal ist größtmögliche Transparenz hinsichtlich der Aktionen zu schaffen.
4. Einzelne Informationen gewinnen ihren wahren Wert erst durch die Verknüpfung mit anderen Informationen und den Kontext, in dem sie stehen.
5. Die Community organisiert sich selbst. Es werden keine Regeln oder Strukturen vorgegeben.
6. Die Inhalte werden durch die Nutzenden selbst kontrolliert, z.B. durch Bewerten und Kommentieren der Beiträge.

Die Prinzipien klingen wie das Idealbild einer medialen Öffentlichkeit – Gemeinschaft, Transparenz, keine Hierarchien – und erinnern an das von Habermas entworfene Ideal der Öffentlichkeit, ein offener Kommunikationsraum, in dem ebenbürtig Meinungen ausgetauscht werden und durch das Korrektiv anderer zu objektiviertem Wissen gerinnen (vgl. Endres 2018; Münker 2009). Ebersbach/Glaser/Heigl formulierten diese Prinzipien in der Anfangszeit Sozialer Medien, einer Zeit des Aufbruchs und der Euphorie (Erstveröffentlichung 2008). Hat man die ersten Stunden der Sozialen Medien miterlebt, ist diese Aufbruchstimmung noch sehr gut in Erinnerung. Es war die Zeit des arabischen Frühlings und Soziale Medien waren ein Werkzeug für politische Transparenz, sozialen Zusammenhalt und Protest. Ganze Regime konnten mit ihrer Hilfe gestürzt werden. Lina Ben Mhenni, Internet-

aktivistin und tunesische Bloggerin, schreibt in Ihrer Streitschrift »Vernetzt Euch!« über ihre Motivation, über Soziale Medien zu kommunizieren:

»Bei der Partearbeit wird die Zeit streng eingeteilt, man ist eingespannt, gefesselt, an die politische Agenda gekettet und kann nicht sofort reagieren. Die Unmittelbarkeit geht verloren. Es gibt lauter Vorschriften, Protokolle, Grenzen. Ein freies Elektron kennt keine Grenzen. Ein Blogger oder eine Bloggerin ist tausend Mal schlagkräftiger, schneller. Es gibt keine Hierarchie. Alle können sich am Entscheidungsprozess beteiligen.« (Mhenni 2011: 8)

Gemeinsam mit wenigen anderen tunesischen Bloggerinnen und Bloggern sorgte sie dafür, dass unrechtmäßig Gefangengenommene freigelassen wurden und tausende Menschen auf den Straßen Tunesiens protestierten, was letztlich reale politische Veränderungen nach sich zog. In diesem Moment haben die Sozialen Medien ihr Versprechen für mehr Transparenz, Gemeinschaft und soziale Gerechtigkeit gehalten. Im letzten Kapitel der Streitschrift Ben Mhennis ist dieser Enthusiasmus zu spüren:

»Das Netz ist so mächtig, weil es unmittelbar reagieren und unbegrenzt viele Menschen miteinander verbinden kann. Sobald jemand eine Idee, eine Information ins Netz speist, wird sie umgehend empfangen. [...] Das Netz ist wie geschaffen, um Solidarität zu üben. [...] Das Netz ist auch ein unvergleichliches Mittel der Mobilisierung: es überwindet sämtliche Schranken, Zäune und Mauern, Verbote und Grenzen, Parteizugehörigkeiten und sogar individuelle Hemmungen – wie in meinem Fall die Schüchternheit. [...] Das Netz eignet sich hervorragend für eine direkte, bürgernahe Demokratie. Wir wollen eine herrschaftsfreie Welt, in der sich alle am Entscheidungsprozess beteiligen können, in der jeder die Gesellschaft mitgestalten darf.« (Ebd.: 44–45)

Diese optimistische Zukunftsvision Sozialer Medien, die von vielen jungen Menschen weltweit getragen wurde, hat sich in einigen Bereichen bewahrheitet, sei es durch mehr politische Transparenz, wie sie Wikileaks geschaffen hat, oder mehr Gerechtigkeit wie sie durch die #MeToo-Debatte² entstanden ist.

Inzwischen haben jedoch auch Putin und andere gelernt, wie Facebook funktioniert. Spätestens seit dem Skandal um Cambridge Analytica ist klar, dass Soziale Medien nicht immer ein Katalysator für Meinungsfreiheit, gesellschaftlichen

2 Die #MeToo-Debatte ist eine weltweite Bewegung, die 2017 entstand, um auf sexuelle Belästigung und Missbrauch aufmerksam zu machen. Sie begann, nachdem zahlreiche Frauen Vorwürfe gegen prominente Persönlichkeiten, insbesondere in der Filmindustrie, erhoben hatten, und führte zu einer breiteren Diskussion über Machtstrukturen und Geschlechterungleichheit in verschiedenen Bereichen der Gesellschaft.

Zusammenhalt und soziale Gerechtigkeit sind. Der Skandal drehte sich um das Datenanalyse-Unternehmen Cambridge Analytica, das unter anderem Profildaten von Facebook nutzte, um gezielt politische Meinungsbildung über Soziale Medien zu manipulieren. Das Unternehmen wurde unter anderem von Donald Trump engagiert, um ihm mittels Online Marketing und gezielt platzierten Falschinformationen zum Wahlsieg zu verhelfen (vgl. Rehman 2019). Das Unternehmen nutzte dabei personenbezogene Daten aus Sozialen Medien zu Hobbies, musikalischen Vorlieben oder Freundschaften, um sogenanntes psychografisches Microtargeting zu betreiben und letztlich politische Meinungsbildungsprozesse zu steuern (vgl. Maschewski/Nosthoff 2021). Was einst zu mehr Gemeinschaft beitragen und den Beziehungsaufbau ermöglichen sollte, wurde nun zu einem Werkzeug für Desinformation und Manipulation. Spätestens nach Bekanntwerden der Praktiken von Cambridge Analytica wurde ein großer Schatten auf die anfängliche Euphorie geworfen.

In diesem Skandal verdichten sich Problematiken der Sozialen Medien, die weitreichende Folgen für die Gesellschaft haben. So haben Soziale Medien eine Infrastruktur geschaffen, in der Personen mit Hilfe persönlicher Daten segmentiert und gezielt angesprochen werden können, ohne dass dies für die Nutzerinnen und Nutzer ersichtlich ist. Diese algorithmische Steuerung von öffentlicher Meinung folgt dabei keinen ethischen Grundsätzen, sondern rein kapitalistischen Interessen (vgl. ebd.). Welche Folgen der bedeutende Einfluss solcher Plattformen auf eine Gesellschaft haben kann, ist hinreichend ersichtlich. So wird aktuell diskutiert, inwiefern Soziale Medien zum Erstarken des Rechtspopulismus in Deutschland beitragen (vgl. Pogner 2024).

Aus der Perspektive der Medienethik bergen Soziale Medien nicht nur das Potenzial für eine demokratischere Teilhabe, sondern sorgen tendenziell auch für eine Fragmentierung von Öffentlichkeit, also eine Spaltung in vermeintlich unvereinbare Diskursgruppen und den Verlust von allgemeinem Orientierungswissen (vgl. Stapf et al. 2017). In der klassischen Publizistik werden Artikel überwiegend von Fachpersonen, Journalistinnen oder Journalisten verfasst, die einem Pressekodex unterliegen und diese Dienstleistung Verlagen oder Redaktionen anbieten, die wiederum Themen auswählen und redigieren (vgl. Endres 2018). Diese Gatekeeper erfüllen mehrere Funktionen: Sie geben ein Ordnungssystem und Standards vor, sie kuratieren und bearbeiten, sie filtern und reduzieren Wissen entsprechend ihrer Standards und sie moderieren zwischen Meinungsparteien (vgl. Endres 2019). In Sozialen Medien entfallen diese Gatekeeper und damit sind auch deren Aufgabenbereiche vakant. Selbstorganisation und Selbstkontrolle, wie es Ebersbach/Glaser/Heigl (2016) formulierten oder »eine herrschaftsfreie Welt, in der sich alle am Entscheidungsprozess beteiligen können« (Mhenni 2011: 45) haben also ihren Preis. Doch wie könnte eine gemeinschaftsstiftende Organisationsform für Soziale Medien aussehen? Die Plattformbetreiber scheinen hierauf ebenso wenig eine Antwort zu haben

wie politische Akteur*innen. Aktuell macht es vielmehr den Eindruck, als würden sich Soziale Medien noch in den Kinderschuhen ihrer Entwicklungsgeschichte befinden, in einem Stadium, in dem vieles ausprobiert werden darf und vieles noch verhandelt werden muss.

2. Der Ernährungsdiskurs in der digitalen Öffentlichkeit

Die sich etablierenden Regeln dieser selbstorganisierten Öffentlichkeit und deren Folgen für die soziale Gemeinschaft sind vielfältig. Für den Ernährungsdiskurs in Sozialen Medien können verschiedene Aspekte festgehalten werden. Zum einen erodieren hierarchische Organisationsformen und traditionelle Experten-Laien-Verhältnisse. Die Rolle der Expertinnen und Experten ändert sich damit grundlegend: Insbesondere im Ernährungsbereich müssen sich Fachpersonen überlegen, welche Position sie einnehmen wollen, und ihre Rolle muss im Kontext der Sozialen Medien neu definiert werden. Beispielsweise ist eine einseitige Kommunikation der »richtigen« Ernährung an die belehrungsbedürftige Masse, wie dies in den vergangenen Jahrzehnten in der Ernährungskommunikation seitens der Fachgesellschaften praktiziert wurde, nicht mehr möglich. Zum anderen sind die Nutzerinnen und Nutzer Sozialer Medien einer großen Flut an Halbwissen und Desinformation im Bereich der Ernährung ausgesetzt, das sie häufig nur schwer hinsichtlich ihrer Relevanz und fachlichen Fundierung beurteilen können (vgl. Endres 2019).

Als ein weiterer Aspekt verlieren alte Ordnungssysteme, die Wissen gefiltert und organisiert haben, an Bedeutung. Eine Online-Datenbank oder eine Suchmaschine bietet jedoch kaum einen sinnvoll kuratierten Interpretationsrahmen, wie es ein Museum oder eine Tageszeitung tut. Jede Suchanfrage stellt eine neue, individualisierte Ordnung dar. Um diesen Informationsdschungel für die Nutzerinnen und Nutzer bewältigbar zu machen, verwenden Soziale Medien Algorithmen, die mit Hilfe der ihnen zur Verfügung stehenden individuellen Daten Informationen vorsortieren und so präsentieren, dass sie von einzelnen Personen überhaupt erfasst und beurteilt werden können. Algorithmen sind damit ein zentraler Bestandteil und Gestalter digitaler Kultur (vgl. Stalder 2017). Daraus entstehen allerdings auch Probleme. Die Medienwissenschaftlerin Miriam Meckel (2010) beschrieb dies so: »Aus unserer Vergangenheit und unserem früheren Verhalten wird unser mögliches zukünftiges Verhalten errechnet. Das bedeutet, wir bewegen uns in einen Tunnel unserer selbst hinein, der immer enger, immer selbstreferentieller wird, weil keine neuen Impulse mehr hinzukommen (zit. nach Passig 2012)« (zit. nach Filipović 2013: 194). Eli Pariser (2011) bezeichnete dieses Phänomen als Filterblase (vgl. ebd.). Im Ernährungsbereich erhöht sich potenziell die Gefahr, einer Ernährungsmode zu fol-

gen, ohne diese kritisch zu hinterfragen oder rigide Ernährungsregeln anzunehmen, die innerhalb einer Community für gut befunden werden (vgl. Endres 2018).

Die Digitalisierung ist ein zentraler Gestalter unserer Gesellschaft. Für einige Personen in der Mediensoziologie ist das Netzwerk im Gegensatz zu hierarchischen Organisationsformen die Struktur der nächsten Gesellschaft (vgl. Baecker 2018). Digitale Medien dienen hierbei dazu, bereits bestehende gesellschaftliche Muster zu erkennen, abzubilden und zu regulieren (vgl. Nassehi 2019). Verbindungen zu anderen Akteur*innen zu knüpfen und Bezüge herzustellen, um in der Gemeinschaft kollektiv die Bedeutung von Informationen zu verhandeln, sind in einer Netzwerkstruktur die zentralen Determinanten. Der Inhalt verliert an Bedeutung, vielmehr der Kontext einer Information entscheidet (vgl. Goldsmith 2016). Bei neuen Möglichkeiten für nichthierarchische Organisationsformen oder dem Finden neuer Interessensgruppen birgt das Netzwerk zugleich Ungewissheiten. So können Beziehungen laufend neu definiert werden. In Netzwerken werden die Akteur*innen hinsichtlich ihrer Beziehungen bewertet und müssen jederzeit damit rechnen, an Attraktivität zu verlieren und ausgetauscht zu werden. Es geht vor allem darum, in möglichst vielen Punkten anschlussfähig zu sein (vgl. White 2008). Expertise oder Wahrheitsgehalt spielen daher eine untergeordnete Rolle, so lange sich eine Gruppe mit den kommunizierten Inhalten identifizieren kann.

3. Das Netzwerk als neue Gesellschaftsform

In Zuge der vernetzten Gesellschaft entstehen auch neue kollaborative Organisationsformen. In Sozialen Medien werden zunächst Inhalte geteilt und anschließend wird nach gemeinsamen Interessen gesucht, also zuerst teilen und dann filtern. Früher war dies umgekehrt: Man hat meist nur mit Menschen Informationen ausgetauscht, mit denen man etwas gemeinsam hatte. Auch kollektives Handeln gestaltet sich auf diese Weise anders. Während früher viel Zeit mit Planen verbracht wurde, informieren und koordinieren sich Nutzerinnen und Nutzer heute über Kurznachrichtensysteme, treffen sich zur vereinbarten Zeit, setzen ihr Vorhaben um und gehen danach wieder anderen Tätigkeiten nach (vgl. Michelis 2015; Shirky 2009). In diesem Zusammenhang fällt auch der Begriff: Wissen wird nicht von einem, sondern von vielen produziert. Wie ein Vogelschwarm treffen sich Individuen für einen bestimmten Zweck, um danach wieder auseinander zu diffundieren.

Digitale Kommunikation unterstützt auch bereits bestehende Arbeitsprozesse beim Informationsaustausch und der Zusammenarbeit (new work/social collaboration). Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer werden dadurch mehr Freiräume ermöglicht wie flexiblere Arbeitszeiten, digitale Weiterbildungen, arbeiten in internationalen Teams oder im Home-Office. Digitale Medien machen allerdings auch eine ständige Erreichbarkeit möglich, lassen zeitliche und räumliche Grenzen ver-

schwimmen und sorgen für den »zwanglosen Zwang«, dass immer mehr Nutzerinnen und Nutzer »always on« sind (vgl. Schildhauer et al. 2019; Grimm/Keber/Zöllner 2019). Daraus kann ein Suchtgefühl resultieren, ständig auf dem neuesten Stand sein zu müssen, sich mit anderen zu vergleichen, verbunden mit der Angst etwas Wichtiges zu verpassen (FoMo »fear of missing out«) (vgl. DIVSI 2018). Hier gilt es, neue Verhaltensstandards für Erreichbarkeit in Unternehmen zu etablieren, aber auch das User-Interface Sozialer Medien so zu gestalten, dass es leichter fällt abzuschalten (vgl. Spiekermann 2019).

Grundsätzlich ermöglicht das Internet eine zeitunabhängige, globale und selbstregulierte Partizipation aller; ein partizipatorisches Potenzial, das es in dieser Form und in diesem Ausmaß bisher nicht gegeben hat. Informationen werden leichter zugänglich, politische Beteiligung kann online stattfinden, Menschen werden an Gründungsprozessen (Crowdsourcing) und Innovationsprozessen (Open Innovation) beteiligt (vgl. Schildhauer et al. 2019). Aber nicht alle nehmen an der digitalen Öffentlichkeit teil (digital divide). Fast alle Haushalte in Deutschland (96,3 %) haben Zugang zum Internet (>16 Mbits/s). Doch ist im ländlichen Raum oft nur ein schlechterer Internetzugang verfügbar (vgl. BMVI 2020). Auch Menschen mit einem niedrigen Bildungsstatus, Senior*innen, Nicht-Berufstätige und Frauen nutzen digitale Medien weniger und laufen somit Gefahr, abgehängt zu werden (vgl. Initiative D21 2019).

4. Divergentes Potenzial für die Zukunft Sozialer Medien

Für die Zukunft Sozialer Medien spielt es eine große Rolle, welche Normen gesetzt und welche Werte kommuniziert werden. Theoretisch könnten die neuen Kommunikationstechnologien genutzt werden, um einen intellektuellen und gesellschaftlichen Wandel herbeizuführen. Gesellschaftlicher Wandel kann jedoch nur gelingen, wenn alle Akteur*innen sich in der Verantwortung sehen. An erster Stelle stehen hier die Plattformbetreiber selbst, welche bisher angesichts ihres enormen Profits viel zu wenig die Konsequenzen ihres Produkts getragen haben. Algorithmische Steuerung der Inhalte ist hier nur der Anfang, reicht aber nicht aus, damit die Plattformen Sozialer Medien den selbst geschaffenen Effekten wieder Herr werden können (vgl. Maschewski/Nosthoff 2021). Denn wie schon vor über fünfzig Jahren klar war: »dieser Herausforderung der Technik ist durch Technik allein nicht zu begegnen.« (Habermas 1969: 118) Neben den Plattformbetreibern stehen Politik und wir alle als gesellschaftliche Gestalterinnen und Gestalter in der Verantwortung, Spielregeln für den Umgang mit diesen neuen Medien zu finden und zu implementieren. »Diese Aufgabe wird mehr als nur Technologie erfordern. Sie wird von uns verlangen, Normen des öffentlichen Austauschs und der Partizipation anzunehmen, die

einer Welt angepasst sind, in der das Veröffentlichliche zum neuen Alphabetentum geworden ist.« (Shirky 2011: 40)

Das divergente Potenzial digitaler Kommunikationsstrukturen kann nach Altmeyen et al. (2015) in folgenden Punkten zusammengefasst werden:

- Traditionelle Medien verlieren an publizistischer Entscheidungsmacht (Gatekeeperfunktion), jedoch wird diese in Sozialen Medien nicht automatisch durch eine kollektive Intelligenz der Nutzenden ersetzt, die nur fundierte und relevante Informationen diffundieren lässt.
- Digitale Diskussionen können zwar zu Meinungsaustausch und Reflexion beitragen, die dann aber auch bewusst untergraben werden können (z.B. durch Shitstorms und Trolling).
- Das bewusste Suchen (durch die Nutzerinnen und Nutzer) und Finden (durch Algorithmen der Plattformen) von Gemeinsamkeiten kann zur Abschottung von kontroversen Meinungen führen (Echokammern).
- Soziale Medien können Partizipationsprozesse erleichtern, »sie generieren aber nicht automatisch auch den Willen dazu« (ebd.). Politisches Interesse, Zugang zu digitalen Technologien sowie digital literacy korreliert mit sozialen und monetären Ressourcen. Tragen Soziale Medien also dazu bei, dass vornehmlich die Interessen von Eliten wahrgenommen werden?

Insgesamt bergen Soziale Medien ein großes Potenzial, Vergemeinschaftungsprozesse zu ermöglichen und zu befeuern. Für die Risiken Sozialer Medien gibt es jedoch bisher zu wenig Antworten.

5. Digitalität als neue Realität

Das Internet ist heutzutage keine bloße Technologie mehr, sondern vor allem Raum für soziale Interaktion. Ebenso wie im wirklichen Leben, gibt es im Internet Bibliotheken, Universitäten, Shoppinghäuser, Flohmärkte, Amateurkünstler, Stars und solche, die es werden wollen, Spielplätze oder Bordelle. Reale Welten werden virtuell abgebildet und für Generationen, die mit dem Internet aufgewachsen sind, ist dies ein Lebensraum und Teil ihrer Kultur (vgl. Haeusler/Haeusler 2015).

Soziale Medien bieten zwar eine neue Technologie, doch fußen sie auf den zentralen Motiven sozialen Handelns: Kommunikation und Aufmerksamkeit. Nutzerinnen und Nutzer erhalten die Möglichkeit, sich zu zeigen und Inhalte zu produzieren und bekommen dafür Anerkennung (vgl. Wolber 2012). Sie müssen allerdings auch anderen Anerkennung zurückgeben. Der sich daraus konstituierende Prozess knüpft an die Netzwerktheorie an: Ziel ist es, sich im eigenen sozialen Netzwerk möglichst gut zu positionieren und dort »die eigene, singuläre Identität zu etablie-

ren³ (Stalder 2017: 140). Jedoch ist diese Identitätsentwicklung nicht mehr nach innen gerichtet («Wer bin ich wirklich, frei von äußeren Einflüssen?» ebd.), sie definiert sich fast ausschließlich über die Verbindung zu anderen und deren Meinung. In der Soziologie wurde hierfür der Begriff des »vernetzten Individualismus« eingeführt, wonach »Menschen in westlichen Gesellschaften [...] ihre Identität immer weniger über die Familie, den Arbeitsplatz oder andere stabile Kollektive definieren, sondern zunehmend über ihre persönlichen sozialen Netzwerke, also über die gemeinschaftlichen Formationen, in denen sie als Einzelne aktiv sind und in denen sie als singuläre Personen wahrgenommen werden« (Stalder 2017: 144).

Diese digitalen sozialen Netzwerke als organische und flexible Formationen sind fragil und stabil zugleich. »Fragil, weil sie von jedem Einzelnen Dauerpräsenz verlangen und die Kommunikation schnell zusammenbrechen kann. Stabil, weil sich die Beziehungsnetze [...] durch digitale Kommunikationstechnologien enorm erweitert haben.« (Stalder 2017: 144)

Im Sinne der digitalen Vernetzung ist jede/r ein Knotenpunkt in einem Netz aus zahlreichen Akteur*innen, Events, Aufgaben und Informationen – ein System mit hoher Entropie⁴. Diese gesteigerte Entropie kann zu Substanz- und Kreativitätsverlust führen (vgl. Spiekermann 2019). Es können sich viele Personen am Diskurs beteiligen, dies erfordert jedoch zugleich schnelle und kurz gehaltene Reaktionen. Spiekermann warnt außerdem davor, dass die digitale Vernetzung Nutzerinnen und Nutzer mit virtueller Anerkennung abspeist, die nicht auf realen Erlebnissen, Freundschaften usw. basiert. Die Werte- und Bedeutungsträger werden oberflächlicher, es könnten sich »seichte Persönlichkeitsstrukturen« (Spiekermann 2019: 120) entwickeln. Zwar evozieren soziale Verbindungen und der Austausch in Sozialen Medien ein emotionales Erleben, das durchaus mit nicht digitalen sozialen Interaktionen vergleichbar ist. So können beispielsweise tief verbundene Beziehungen entstehen oder andererseits Beleidigungen und verbale Angriffe ähnlich traumatisch erlebt werden wie face-to-face. Gleichzeitig sind soziale Netzwerke durch eine höhere Unverbindlichkeit gekennzeichnet und können auch plötzlich wegbrechen (vgl. Endres 2018).

Soziale Medien ermöglichen es, sich im Zuge der neuen Vernetzung optimal zu präsentieren. Jede Person erhält eine digitale Identität, ein digitales Ich, mit dem auch Alternativen zum »realen Ich« ausgelebt werden können. Ohne tatsächlich anwesend sein zu müssen, eröffnen digitale Räume neue Erfahrungshorizonte (vgl. Schildhauer et al. 2019). Soziale Medien dienen dabei als Identitätsplattformen: Identitätsangebote werden bereitgestellt, die von den Nutzerinnen und Nutzern

3 Siehe dazu auch (Reckwitz 2019)

4 Maß für die Informationsdichte oder Reaktionen, die in einem System ablaufen; auch Maß für die Unordnung in einem System.

angenommen und ausprobiert werden können. So können Nutzerinnen und Nutzer durch Identitätsangebote in ihrem Feed scrollen und sich täglich aufs Neue die Frage stellen: Wer möchte ich sein – die bewusste Veganerin, die Fleischliebhaberin, die alles über das perfekte Pulled Pork weiß, oder die kuchenbackende Hausfrau? Es bilden sich Interessensgemeinschaften (Communities), die sowohl einen Charakter sozialer Unterstützung haben und fruchtbaren Informationsaustausch bieten können, als auch falsche oder radikale Ansichten verstärken und festigen können (vgl. Endres 2018). Diese Communities machen es möglich, in eine soziale Blase abzutauchen, in der nur Menschen mit gleichen Ansichten anwesend sind und sich gegenseitig bestärken (Echokammer-Effekt).

Im Zuge der Digitalisierung interagieren Menschen nicht nur mit Menschen, sondern auch mit Maschinen (Mensch-Maschine-Interaktion). Maschinen werden intelligenter und vernetzter. Im Internet of Things (IoT)⁵ erhalten Gegenstände Internetzugang und können sich mit anderen Gegenständen vernetzen. Augmented Reality und Virtual Reality (AR & VR) verknüpfen digitale Informationen mit realen Lebensräumen. Sie lassen die digitale und reale Welt damit nahtlos ineinander verschmelzen (vgl. Schildhauer et al. 2019).

Hierzu ein Beispiel aus der Ernährungspraxis, wie digitale Technologien unser Ernährungs- und Gesundheitsverhalten beeinflussen können⁶:

Anika erhält eine Nachricht auf ihr Smartphone von ihrem smarten Kühlschrank: Der Sensor in der Milchverpackung zeigt an, dass die Milch bald abläuft und sie neue kaufen muss. Anhand ihrer gespeicherten Einkaufsliste und der im Kühlschrank vorhandenen Lebensmittel erstellt der smarte Kühlschrank ihr gleich eine Liste mit den Lebensmitteln, die sie außerdem noch braucht. Am nächsten Tag registriert Anikas smarte Toilette aufgrund ihrer Urinanalyse eine Unregelmäßigkeit im Glukosehaushalt. Ihr Smartphone schlägt vor, hierfür eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren und die Daten zu übermitteln. Der Arzt überwacht daraufhin Anikas Glukosehaushalt mittels eines Sensors in ihrer Smartwatch und verordnet ein Medikament, das Anika jetzt regelmäßig einnehmen muss. Die intelligente Medikamentenverpackung mit winzigem Lautsprecher überwacht die korrekte Einnahme und sendet bei falscher Pillenentnahme einen Signalton sowie eine Nachricht an den Arzt. Anika muss jetzt auch ihre Ernährung umstellen. Aufgrund der Herzfrequenz, die ihre Smartwatch heute registriert hat und den zahlreichen Kalendereinträgen, weiß die KI ihrer Küche, dass Anika heute einen stressigen Tag

5 Das Internet of Things (IoT) bezeichnet die Vernetzung physischer Geräte, die über das Internet miteinander kommunizieren und Daten austauschen können. Diese Geräte, wie Sensoren, Haushaltsgeräte oder Autos, sammeln und teilen Informationen, um Prozesse effizienter zu gestalten und automatisierte Entscheidungen zu ermöglichen.

6 Alle erwähnten Technologien existieren in dieser oder ähnlicher Form bereits oder sind von Herstellern geplant (vgl. Burdack et al. 2020; Emprechtlinger 2018; Samsung 2020; Ideo 2015).

hatte und sich nach Comfort Food⁷ sehnt. Sie schlägt ihr daher vor, eine wärmende Suppe zu kochen – angepasst an ihre neuen Ernährungsempfehlung und den Inhalt ihres Kühlschranks, sowie in kalorienreduzierter Version, weil der Schrittzähler der Smartwatch heute nicht viel Bewegung registriert hat. Weil das Rezept neu ist, führt sie die Smart Kitchen Schritt für Schritt durch den Kochprozess. Nach dem Abendessen schläft Anika ein, genau pünktlich wie ihre Schlaf-App registriert.

Dieses Beispiel macht deutlich, dass Technologien nicht etwas von außen an den Menschen Herangetragen sind, sondern eng an das Menschsein geknüpft und mit menschlichen Lebensrealitäten verwoben sind. Zwar befinden wir uns in einem ständigen Wechselspiel mit dem technologischen Fortschritt; doch werfen digitale Medien ganz neue Fragen bezüglich der Gestaltung von Lebenswelt, Verantwortungsstrukturen oder Identitätskonzepten auf (vgl. Puzio/Rutzmoser/Endres 2022). Die Potenziale der Digitalisierung sind groß. Sie können zu mehr Vernetzung und Interaktion, zu größerer Transparenz, zu orts- und zeitunabhängiger Kommunikation oder zu mehr Partizipation beitragen. Gleichzeitig können Nutzerinnen und Nutzer von einer großen Informationsflut überwältigt sein, das Meinungsbild kann durch Filterblasen und Echokammern eingeschränkt werden. Soziale Medien können außerdem zu einer Fragmentierung von Öffentlichkeit beitragen und stellen ein Problem im Bereich des Datenschutzes und der Sicherheit demokratischer Gesellschaften dar. Wenn neue Medien in eine Gesellschaft kommen, wirken diese zunächst immer disruptiv (vgl. Nassehi 2019). Es müssen dann erst Spielregeln und Umgangsformen für diese Medien entwickelt und erprobt werden. Dieser Herausforderung stehen wir aktuell gegenüber. Je nachdem, wie Rahmenbedingungen definiert werden, können Soziale Medien Menschen näher zusammenbringen, synergetisch vernetzen und für mehr Verständigung sorgen oder zu einer größeren Polarisierung und Fragmentierung beitragen.

6. Essen als ein Akt der Vergemeinschaftung

Warum essen wir gemeinsam? Die Antwort darauf ist durchaus keine selbstverständliche. Denn viele andere körperliche Prozesse wie Praktiken der Körperhygiene, der Toilettengang, Niesen, Husten etc. wurden im Laufe der Jahrhunderte im Zuge der Zivilisation in den geschützten Raum der Privatheit, in geschlossene Räume verbannt oder finden hinter vorgehaltener Hand statt (vgl. Elias 2007). Obwohl das Essen zunächst ein physiologischer Vorgang ist und dazu dient, biologische Prozesse in Gang zu halten, obwohl das Essen durchaus auch mit unansehnlichen Vorgängen verbunden ist wie das Kauen und Verdauen von Speisen, zuweilen

7 Essen, das für die individuelle Person lecker schmeckt und Glücksgefühle erzeugt.

auch Schmatzen, Rülpsen, Aufstoßen und anderes, findet es als zentrale soziale Institution in der Mitte der Gesellschaft statt.

Die Ernährungssoziologin Carole Counihan schrieb, Essen sei »central to biological and social life« (Counihan 1999: 6). Warum Essen für das biologische Überleben wichtig ist, erschließt sich schnell. Doch warum ist es für das soziale Überleben ebenso wichtig? »Eating together lies at the heart of social relations; at meals we create family and friendships by sharing food, tastes, values, and ourselves« (ebd.). Das gemeinsame Essen (die Mahlzeit) ist die bedeutendste soziale Institution, um Zugehörigkeit, Anerkennung und Gemeinschaft auszudrücken (vgl. Barlösius 2016). Hierfür gibt es unzählige Beispiele, sowohl in Religion, Kultur und Geschichte, wie das letzte Abendmahl, die Ritter der Tafelrunde oder der Apfel aus dem Paradies, als auch im alltäglichen Leben wie die Hochzeitstorte, der Business Lunch, das romantische Dinner, der Leichenschmaus oder das Essen bei den Schwiegereltern – nahezu jedes wichtige Lebensereignis wird kulinarisch zelebriert.

Dabei liegt gerade im Essen etwas sehr Individualistisches – schließlich geht es hierbei um nichts weniger als das eigene Überleben. Wie es Georg Simmel ausdrückte:

»Und gerade dieses [das Essen, Anm. d. A.] ist eigentümlicherweise das Egoistischste, am unbedingtesten und unmittelbarsten auf das Individuum Beschränkte: was ich denke, kann ich andere wissen lassen; was ich sehe, kann ich sie sehen lassen; was ich rede, können Hunderte hören – aber was der einzelne isst, kann unter keinen Umständen ein anderer essen.« (Simmel 1957: 243)

Gerade deshalb übt es eine ungeheure sozialisierende Kraft aus, wenn wir Essen mit anderen teilen (vgl. Barlösius 2016). Mit der gemeinsamen Mahlzeit wird versucht, die individualistische und biologisch gegebene Trennung aufzuheben. Wir versuchen, uns gleichzumachen, indem das gleiche Gericht aus dem gleichen Topf gegessen wird, jeder gleiche Portionen erhält, das gleiche Besteck, die gleichen Teller und Gläser verwendet werden usw. (vgl. Simmel 1957). Letztlich ist das Teilen von Nahrung der Ausdruck dafür, dass einem das Überleben des anderen ebenso wichtig ist, wie das eigene Überleben – was für ein wirkmächtiger Ausdruck von sozialer Anerkennung und Zugehörigkeit.

Das gemeinsame Essen hat universelle Bedeutung und Gültigkeit. Weltweit ist keine Gesellschaft bekannt, in der nicht gemeinsam gegessen wird (vgl. Barlösius 2016). Dabei fallen Tischsitten, Bräuche und Regeln sehr unterschiedlich aus. In europäischen Tischgemeinschaften etablierte sich im Laufe der letzten Jahrhunderte ein komplexes und zugleich selbstverständliches Regelwerk rund um das gemeinsame Essen – sei es die Sitzordnung, die Verwendung von Besteck, die Aufteilung von Beilagen, Portionsgrößen oder Tischregeln wie das gemeinsame Beginnen. Vor einigen Jahrzehnten wurde davon ausgegangen, dass nur in höheren Zivilisationen

das Essen streng reguliert ist. So schrieb beispielsweise Simmel: »In den niederen Ständen, wo die Mahlzeit wesentlich um das Essen seinem Stoffe nach zentriert, bilden sich keine typischen Regulative der Essgebärde aus.« (Simmel 1957: 246) Dies hat sich als grundlegend falsch herausgestellt. In allen Gesellschaften wird Essen reguliert, insbesondere in sogenannten Naturvölkern herrschen zum Teil strengere Essensregeln (z.B. welche Lebensmittel gemischt werden dürfen, wer zusammen essen darf etc.) als in europäischen Gesellschaften (siehe hierzu z.B. Poser 2018).

Die Gesellschaft, wie wir sie kennen, mit Werten und Normen, mit einem Wirtschaftssystem, mit sozialen Einheiten basiert auf der gemeinsamen Zubereitung und dem gemeinsamen Verzehr von Nahrung. Die frühesten überlieferten sozialen Regeln sind Vorschriften für die gerechte Nahrungszuteilung. Sie verhindern, dass sich rohe Gewalt durchsetzt und auch die Schwächsten genügend Essen bekommen (vgl. Barlösius 2016). Baudy (1982) belegte in einem eindrücklichen philosophischen Essay, dass Essmoral als das »Urmodell von Moral« überhaupt angesehen werden kann. Mit der Aufteilung und dem Verzehr von Nahrung fingen Menschen an, sich über Recht und Unrecht Gedanken zu machen. Hierfür führt Barlösius (2016) drei wesentliche Gründe an: (1) Mit den Regeln und Normen des Essens werden verbindliche Übereinkünfte für einen gerechten Tausch aufgestellt, (2) Vorschriften über den Umgang mit Natur formuliert und (3) ihre Regeln, beispielsweise die Ermahnung zur Mäßigung, bilden den Ausgangspunkt für eine moralische Lebensführung. Die Gesellschaft wie wir sie heute kennen, als soziales Gebilde mit Strukturen, Regeln, Austauschbeziehungen, ist aus der Distribution der Nahrung entstanden.

Die Mahlzeit repräsentiert insofern eine Miniatur-Gesellschaft: die Auswahl der Speisen ist Ausdruck unserer Werte und Überzeugungen, mit den Regeln bei Tisch werden die grundlegenden Umgangsformen erlernt, die Tischordnung repräsentiert die Hierarchie einer Gemeinschaft. Essen ist damit ein wichtiger Ausdruck von Identität. Ob vegetarisch oder mit viel Fleisch, ob große oder kleine Portionen gegessen werden, ob Bio-Lebensmittel gekauft werden oder Lebensmittel vor allem preisgünstig sein müssen, sagt nicht nur viel über persönliche Werte aus, sondern auch über die soziale Zugehörigkeit. Mit jedem gemeinsamen Essen werden diese Werte geteilt. Jede gemeinsame Mahlzeit festigt die soziale Zugehörigkeit (vgl. Barlösius 2016). Zugleich sind Mahlzeiten und Essensthemen damit auch perfekte Orte, um Separation und Unabhängigkeit zu üben. Besonders bei Kleinkindern oder Jugendlichen am Familientisch ist dies deutlich zu sehen (vgl. Bartsch 2010). Aber auch die Entscheidung, sich beispielsweise vegan zu ernähren, kann zum einen Ausdruck von Individualität (»Mit meiner Positionierung zu Tierethik, Gesundheit und Nachhaltigkeit grenze ich mich von anderen ab.«) und zum anderen Ausdruck von Vergemeinschaftung (»Ich bin Teil der veganen Community.«) sein.

Diese Aspekte von Identität und sozialer Zugehörigkeit spielen bei der Kommunikation von Ernährungsthemen in Sozialen Medien eine wichtige Rolle. Dabei sind

die dort verhandelten Themen und Diskurse letztlich ein Spiegel und zuweilen auch ein Vergrößerungsglas der zentralen Ernährungsdiskurse.

7. Ernährungskommunikation in Sozialen Medien

Das Thema Essen und Gesundheit gehört in den Sozialen Medien zu den beliebtesten Themen. Eine Umfrage unter 500 TeilnehmerInnen (15–59 Jahre) in Österreich ergab, dass sich die NutzerInnen am häufigsten zu dem Thema Essen 56 % in Sozialen Medien informieren, gefolgt von Fitness (41 %), Beauty (33 %) und Fashion (30 %) (Statista 2019). Eine repräsentative Umfrage in Deutschland kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Hier waren die beliebtesten Themen Fitness und Sport, Ernährung und Gesundheit und Mode (vgl. Bitkom 2018).

Ernährung ist nicht grundlos eines der beliebtesten und am häufigsten diskutierten Themen in Sozialen Medien. Es ist ein Thema, welches die Nutzerinnen und Nutzer emotional anspricht, mit dem sich Werte, Haltungen und Lebensstil verbinden lassen und welches zugleich sehr alltagsnah ist. Alle Menschen müssen sich mit der Frage »Was esse ich?« auseinandersetzen. Da Soziale Medien von den Nutzerinnen und Nutzern selbst gemacht werden, werden auch Themen wesentlich alltagsnaher gesetzt, als dies noch in den traditionellen Medien wie Zeitungen der Fall war. Ernährungsthemen erfahren daher über die Soziale Medien eine viel größere Aufmerksamkeit als noch vor einigen Jahrzehnten.

Mit den Sozialen Medien hat ein Prozess der Demokratisierung des Wissens begonnen. Für die Ernährungskommunikation gehen damit zentrale Änderungen einher, die zunächst stichpunktartig zusammengefasst werden können (vgl. Endres 2018):

- Die Rolle der Ernährungsexpertinnen und -experten wird im Kontext von Sozialen Medien neu definiert: Eine einseitige Kommunikation der »richtigen« Ernährung an belehrungsbedürftige Laien ist hier nicht möglich.
- Ernährungsthemen werden alltagsnah, anhand von Beispielen und Tipps kommuniziert. Plattformen der Sozialen Medien dienen als Wissensfundus für Lebensmittelkompetenz.
- Nutzerinnen und Nutzer erfahren in Online-Communities soziale Unterstützung, die bei der Bewältigung von Krankheiten oder einer Veränderung des Essverhaltens sehr hilfreich sein kann.
- Nutzerinnen und Nutzer sind einer großen Flut an Alltags- oder Halbwissen ausgeliefert und können die Relevanz häufig nur schwer beurteilen.
- Auch im Ernährungsbereich entstehen Filterblasen und Echokammern: Ernährungscommunities, in denen zum Teil radikale Ernährungspraktiken propagiert werden.

- Zukünftig braucht es Menschen mit Expertise (und keine Algorithmen), die in der Lage sind, fundiertes Wissen zu koordinieren, zu filtern und zu optimieren.

Wie bereits oben beschrieben, entsteht durch die Digitalisierung eine neue Form der Gemeinschaftlichkeit und Vernetzung. Daten, Kontaktinformationen und Kommunikation ist schneller und leichter zugänglich. Gleichgesinnte und Anschluss zu finden, ist daher besser möglich als noch vor den digitalen Medien. Auch in Sozialen Medien etablieren sich neue Gemeinschaften, die ganz unterschiedlich funktionieren und kommunizieren. So veranschaulichen Studien zu Ernährungskommunikation in Sozialen Medien, dass Communities zum Thema healthy eating eher strikte Ernährungsvorschriften kommunizierten, um normierte Körperideale zu erreichen. Übertretungen wurden hier wenig toleriert oder durch Sport und Fasten (Detox) kompensiert. Während in Online-Communities zum Thema Übergewicht und weight loss weniger strenge Diätvorschriften, sondern ganzheitlichere Gesundheitskonzepte kommuniziert wurden. Auch Rückschläge wurden hier offen kommuniziert und die emotionale Unterstützung stand im Vordergrund. In allen Communities war für die Nutzerinnen und Nutzer das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit und Anerkennung die ausschlaggebende Motivation, dabei zu sein oder sich zu beteiligen (vgl. Endres 2018).

Während gesellschaftliche Erwartungen im Vergleich zu früheren Generationen tendenziell abnehmen und Lebenswege weniger vorgegeben sind, sind auch Normen und Werte in einer Gesellschaft weniger strikt oder gehen verloren. Jede Person hat grundsätzlich die Freiheit, ihre Identität frei wählen zu können (bspw. den Beruf, den Wohnort, das Familienmodell etc.), trägt aber auch selbst eine größere Verantwortung für Lebensentscheidungen, als dies noch vor einigen Jahrzehnten der Fall gewesen wäre. Mit dieser Freiheit wächst auch die Suche nach Identität, Anerkennung, Zugehörigkeit und Ich-Stärkung. Identitätssuche über Essen hat hier einen wichtigen Stellenwert eingenommen. Zum einen findet auch im Bereich der Essmoral eine Pluralisierung statt: Das, was wir als richtiges und gutes Essen ansehen, vervielfältigt und individualisiert sich. Zum anderen identifizieren sich Menschen zunehmend über das, was sie essen (vgl. Klotter 2016). Soziale Medien dienen hierbei als Plattform für Identitätsangebote.

8. Das Potenzial Sozialer Medien zur positiven Veränderung des Ernährungsverhaltens

Die Studienlage zeigt, dass Nutzerinnen und Nutzer Soziale Medien für die unterschiedlichsten Gesundheitszwecke nutzen. Soziale Medien werden vor allem auch als Plattform verwendet, um Erfahrungen zu teilen und Probleme mit der Peer-group zu diskutieren. Sie werden aber auch für das Aneignen und Teilen von

food/health literacy, zur Dokumentation und Bewertung z.B. von Gesundheitstherapien verwendet, um Informationen bei Ernährungs- und Gesundheitsorganisationen zu suchen oder um Aufmerksamkeit für bestimmte Ernährungsprobleme zu schaffen (vgl. Hamm et al. 2013; Hu 2015; Pretorius/Johnson/Rew 2019; Prochaska/Coughlin/Lyons 2017).

Gleichzeitig können Soziale Medien auch von Ernährungsfachpersonen und -organisationen gezielt genutzt werden, um Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen. Maher et al. 2014 formulieren folgende Vorteile Sozialer Medien bei der Ernährungs- und Gesundheitsintervention:

- Sie können eine sehr große Zielgruppe erreichen.
- Ernährungsbotschaften können über bereits existierende soziale Kontakte verbreitet werden, was für mehr Einfluss sorgt als bei traditionellen Marketing-Kampagnen.
- Im Vergleich zu (Web-basierten) Interventionen erreichen Interventionen Sozialer Medien eine höhere Beteiligung und niedrigere Abbruchquoten.
- Bei Sozialen Medien müssen sich Nutzerinnen und Nutzer aktiv miteinbringen, was die Interventionen wirkmächtiger macht als passiv angelegte Kampagnen.

Die Anzahl der Studien, die Auswirkungen Sozialer Medien auf das Ernährungs- und Gesundheitsverhalten untersuchen, wächst enorm und die Evidenz für positive Effekte steigt (vgl. Endres 2021). Soziale Medien konnten in vielen Studien zur Beeinflussung des Ernährungsverhaltens eine signifikante Steigerung der gewünschten Ergebnisse erzielen, die Effektgrößen waren jedoch meist gering. Da die Forschung zu Ernährungskommunikation in Sozialen Medien noch am Anfang steht, sind viele Fragen derzeit noch weitestgehend unbeantwortet, z.B. welche Kommunikationstechniken und Kanäle besonders erfolgreich sind, ob es Unterschiede bzgl. verschiedener Krankheitsbilder und Zielgruppen gibt, wie genau Soziale Medien zu einer Steigerung der Effekte beitragen usw. (vgl. ebd.).

Positive Effekte, die bei Ernährungsinterventionen durch die Verwendung Sozialer Medien erzielt wurden, waren höhere Partizipation und Engagement der Teilnehmerinnen und Teilnehmer, der Nutzen und die Zufriedenheit wurde hoch eingeschätzt und schließlich berichteten einige Studien von einer Verbesserung des Gesundheitsverhaltens und der physiologischen Parameter. Der wichtigste Effekt, der durch die Verwendung Sozialer Medien erzielt werden konnte, betraf Partizipation und Nutzung: mehr soziale Unterstützung, Hilfsbereitschaft, Zufriedenheit und Motivation (vgl. Elaheebocus et al. 2018; Prochaska/Coughlin/Lyons 2017). Dies zeigt das Potenzial für Gemeinschaftlichkeit, welches Soziale Medien bei der richtigen Anwendung entfalten können.

Einige Studien berichteten von einem Unterschied zwischen großen Social Media-Plattformen und spezifischeren, geschlossenen Plattformen. Während die Teil-

nehmerinnen und Teilnehmer bspw. auf Facebook nur wenige und nur positive Erfahrungen teilen, öffneten sie sich in kleineren Online-Social-Networks oder geschlossenen Facebook-Gruppen und berichteten auch von Rückschlägen und Herausforderungen und reagierten auf andere Posts mit Unterstützung und Ermutigung. Besonders bei privaten Themen wie Suchtverhalten oder Themen, die mit einer Stigmatisierung verbunden sind wie Adipositas, können kleinere, geschlossene Gruppen zu einem regeren und offeneren Austausch führen als auf großen Plattformen (vgl. Maher et al. 2016; Prochaska/Coughlin/Lyons 2017).

Bei der Nutzung Sozialer Medien für Gesundheitsförderung und Ernährungsinitiativen sollten jedoch nicht die alten Inhalte und üblichen Ansätze über die neuen Soziale Medien kommuniziert werden. Ernährungsinstitutionen sollten sich vielmehr fragen, was das wirklich Neue an Sozialen Medien ist und wie dieses innovative Potenzial genutzt werden kann. Studien dieser Art sind bisher rar. So werden in Interventionsstudien immer noch eher veraltete Techniken wie Chat-Räume und ähnliches verwendet, obwohl die technischen Möglichkeiten schon viel mehr zu bieten haben (vgl. Hsu/Rouf/Allman-Farinelli 2018). Es sollte auch nicht nur darum gehen, individuelles Verhalten ändern zu wollen, sondern kollektiv eine nachhaltigere und gesündere Ernährungsumgebung zu gestalten. Soziale Medien können zur Entwicklung von gemeindeorientierter Gesundheitsförderung, von ernährungspolitischen Grassroot-Bewegungen, von regionalen Food Kooperativen oder von Citizen Science-Forschung beitragen (vgl. Lupton 2015). Zu berücksichtigen ist hierbei, dass nicht alle gleichermaßen Zugang zu digitalen Technologien haben. Oft fehlt es sozial benachteiligten Gruppen sowohl an health/food literacy als auch an digital literacy (vgl. Lupton 2015; Baum/Newman/Biedrzycki 2014; Azzopardi-Muscat/Sørensen 2019).

Soziale Unterstützung ist einer der wichtigsten Faktoren für Verhaltensänderung und kann im Rahmen von Ernährungsinterventionen gerade über Soziale Medien bereitgestellt werden (vgl. Prochaska/Coughlin/Lyons 2017). Auch für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer war die soziale Unterstützung oft der wichtigste Faktor bei der Partizipation an Interventionen und Ernährungsprojekten über Soziale Medien. Während der Corona-Lockdowns im Jahr 2020 stellten Soziale Medien bspw. einen wichtigen Ersatz dar, um Ernährungs- und Gesundheitsinformationen zu erhalten (z.B. über Fitness-Videos, Rezeptideen u.a.) oder sich mit anderen sozial auszutauschen (vgl. Tayeh et al. 2020). Auch bei Apps, welche die körperliche Aktivität steigern sollen oder die Gewichtsabnahme unterstützen, war die Verlinkung mit einem sozialen Netzwerk, das Unterstützung durch andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer zur Verfügung stellte, die am häufigsten angewendete Technik zur Verhaltensänderung (vgl. Maher et al. 2016). Insbesondere der unterstützende Charakter, Teil einer Gemeinschaft zu sein, war bedeutend (vgl. Dumas/Lapointe/Desroches 2018; Elaheebocus et al. 2018). Vorteile dieser Communities sind die verschiedenen Perspektiven auf ein ähnliches Problem,

alltagspraktische Expertise, Anonymität sowie ähnliche Überzeugungen und Schicksale (vgl. Hu 2015). Werden bei Interventionen mit Sozialen Medien auch die sozialen Aspekte einer Erkrankung berücksichtigt und fokussiert, kann dies zu besseren Ergebnissen führen (vgl. Gibbons 2013). Die zusätzliche Unterstützung durch Fachpersonal, z.B. durch persönliches Feedback oder die Möglichkeit einen fachlichen Ansprechpartner zu konsultieren, kann außerdem das Engagement und die Effekte einer Intervention erhöhen (vgl. Willis et al. 2017).

Werden Ernährungsinitiativen oder Ernährungsangebote über Soziale Medien bereitgestellt, sollte diesen ein Modell zur Verhaltensänderung oder eine entsprechende Theorie zugrunde liegen, wie die Sozialkognitive Theorie oder die Soziale Netzwerktheorie. Sind Interventionen nicht theoriegestützt, können mögliche Konsequenzen sein, dass sie technologieorientiert statt nutzerorientiert sind und am Ende ineffektiv sind (vgl. Laranjo et al. 2015; Cotter et al. 2014). In einem Review, das 19 Studien zur Prävention von Diabetes mellitus mittels digitaler Techniken untersuchte (vgl. van Rhoon et al. 2020), war die Verbindung von Techniken der Verhaltensänderung (Behaviour Change Techniques, BCT) mit digitalen Tools vielversprechend. Zielsetzung, Problemlösung, Verhaltensfeedback, Self-Monitoring des Verhaltens und soziale Unterstützung waren die Techniken, die in wenigsten 75 % der effektiven Studien angewendet wurden. Dies korrespondiert mit Studien zur Verhaltensänderung, die Face-to-Face-Interventionen ohne digitale Tools untersuchten (vgl. Avery et al. 2012; Cradock et al. 2017; Hankonen et al. 2015). Zudem wendeten die erfolgreichen Studien durchschnittlich mehr Techniken an (\bar{X} 11 vs. \bar{X} 6). Zu den digitalen Tools, die in mindestens 75 % der erfolgreichen Studien eingesetzt wurden, gehörten Aktivitäts- und Ernährungstracking sowie digitale Informationen und Beratung zu Gesundheit und Lebensstil (vgl. van Rhoon et al. 2020). In einem weiteren Review, das neun Studien von Diabetes-Erkrankten untersuchte, waren Interventionen mit interaktiven Komponenten mit Tracking und personalisiertem Feedback, sowie mit der Möglichkeit für Unterstützung durch die Peergruppe erfolgreich (vgl. Cotter et al. 2014). Insgesamt bestätigen diese Studien zum einen, dass Verhaltensänderung ein komplexer Prozess ist, der hauptsächlich von sozialpsychologischen Faktoren getragen wird. Zum anderen machen die Studien das Potenzial Sozialer Medien deutlich, ebendiese Lücke der sozialen Komponente im Gesundheitssystem zumindest anteilig zu schließen.

Soziale Unterstützung wird als ein wichtiger Faktor angesehen, um Verhaltensänderung herbeizuführen. Allerdings führen Interaktionsmöglichkeiten durch Soziale Medien nicht immer zu einer größeren Beteiligung unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Soziale Medien werden grundsätzlich eher dazu genutzt, bereits bestehende Beziehungen zu pflegen statt neue aufzubauen. Daher sollten Ernährungsangebote darauf fokussieren, diese bestehenden Beziehungen miteinzubeziehen (vgl. Chau/Burgermaster/Mamykina 2018). Hierfür können auch Ansätze der Sozialen Netzwerktheorie genutzt werden (vgl. Laranjo et al. 2015; Masic I

et al. 2012). Wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu angeregt werden, andere Personen dazu einzuladen, an einer Intervention teilzunehmen und gemeinsam ihre Erfahrungen auszutauschen, könnte dies auch Kosten einsparen und schneller eine kritische Masse erreichen (vgl. Cavallo et al. 2014). Die erfolgreichste Studie (vgl. Foster et al. 2010) in einem Review (vgl. Maher et al. 2014) rekrutierte Personen, die sich bereits aus einem beruflichen Kontext kannten, um eine tabellenbasierte, freundlich-konkurrierende Online-Umgebung für mehr körperliche Bewegung zu schaffen.

Mit dieser Reihe von wissenschaftlich untersuchten Beispielen wird deutlich, dass der Aspekt der Vergemeinschaftung bei Ernährungsthemen und der positiven Beeinflussung des Ernährungsverhaltens eine große Rolle spielen. Soziale Medien haben mit ihrer partizipatorischen, alltagsnahen und leicht zugänglichen Oberfläche ein großes Potenzial diese Aspekte zu bedienen. Hierfür ist es wichtig, auf bestehende soziale Netzwerke zurückzugreifen und das Konzept für Ernährungsangebote an Theorien des sozialen Verhaltens auszurichten.

9. Negative Effekte Sozialer Medien auf das Ernährungsverhalten

Die bereits oben beschriebenen negativen Effekte Sozialer Medien finden sich auch im Ernährungsbereich: Falschinformationen, Desinformation, Echokammern und Filterblasen. Insbesondere im Gesundheitsbereich ist der Anteil an Falschinformationen in Sozialen Medien besonders hoch. Je nach Art der Untersuchung und Gesundheitsthema lag in einigen Studien der Anteil an Falschinformationen bei über 80 % (vgl. Endres 2021). Während es gegen Falschinformationen im Ernährungs- und Gesundheitsbereich bereits erste gezielte Ansätze gibt, ist ein weiteres Thema weniger beachtet: der Zusammenhang zwischen Sozialen Medien und der Förderung eines negativen Körperbilds sowie der Entstehung von Essstörungen. Dieses betrifft insbesondere den Aspekt der Vergemeinschaftung: Denn soziale Zugehörigkeit und soziale Anerkennung spielen hierbei eine besonders große Rolle.

Während die Forschung zu Ernährungskommunikation in Sozialen Medien in vielen Bereichen noch in den Kinderschuhen steckt, beschäftigt sich bereits ein vergleichsweise großer Forschungsbereich mit dem Einfluss Sozialer Medien auf das Körperbild und die Entstehung von Essstörungen. In einem Review, in dem 20 Studien untersucht wurden, wurde ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Nutzung Sozialer Medien und einem negativen Körperbild bzw. dem Risiko für eine Essstörung gefunden. Der Einfluss war größer, je mehr Zeit die Nutzerinnen und Nutzer auf Sozialen Medien verbrachten und je häufiger sie mit den Inhalten interagierten (selbst Bilder hochladen, liken, betrachten, etc.) (vgl. Holland/Tiggemann 2016). Zu einem ähnlichen Ergebnis kamen die Autorinnen und Autoren eines Re-

views, in dem sechs Studien zum Zusammenhang von Sozialen Medien und dem Schlankheitsideal bei Frauen untersucht wurde. Je mehr Zeit die Nutzerinnen auf Sozialen Medien verbrachten, desto mehr verinnerlichteten sie das vorherrschende Schlankheitsideal. Auch hier wurde ein Zusammenhang zwischen den Interaktionsmöglichkeiten auf Sozialen Medien und einer Störung des Körperbildes gefunden (vgl. Mingoia et al. 2017). In einem weiteren Review von 67 Studien wurde konstatiert, dass in Sozialen Medien Inhalte zum Thema Schlankheitsideal und Aussehen in großen Mengen vorhanden sind und dass es einen empirischen Zusammenhang zwischen der Nutzung Sozialer Medien und Problemen mit dem eigenen Körperbild und dem Essverhalten gibt. Auch hier fanden die Autorinnen und Autoren einen größeren Zusammenhang, wenn die Nutzerinnen und Nutzer mit den Inhalten interagierten. Jugendliche waren eine besonders anfällige Zielgruppe (vgl. Rodgers/Melioli 2016). Die Ergebnisse einer Übersichtsarbeit waren ähnlich: Der soziale Druck gut auszusehen ist in Sozialen Medien sehr hoch und zugleich gibt es eine große Menge an extremen Inhalten, die eine Essstörung begünstigen können (vgl. Saul/Rodgers 2018).

Auch in einem Review, das 26 quantitative Studien zusammenfasste, wurde ein Zusammenhang zwischen Social Media-Engagement und einer größeren Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Diätverhalten, restriktivem Essverhalten, zu viel essen und bewusst gesunde Lebensmittel auszuwählen festgestellt (vgl. Rounsefell et al. 2020). Neben einer erhöhten Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, konnte in einem Review mit 40 Studien auch ein Zusammenhang zur Körperdysmorphen Störung⁸ und der Nutzung Sozialer Medien festgestellt werden (vgl. Ryding/Kuss 2019). Auch in einer Metaanalyse 36 unabhängiger Studien konnte ein kleiner, signifikanter Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und einer Störung des Körperbildes festgestellt werden, wobei jedoch die Abhängigkeitsvariablen unklar blieben (vgl. Saiphoo/Vahedi 2019).

Während die Studienlage weitestgehend eindeutige Ergebnisse zu den Effekten der Nutzung Sozialer Medien liefert, sind die genauen Zusammenhänge weniger untersucht. Zu den Theorien, die diese Effekte erklären könnten, gehört die Objectification Theory, die davon ausgeht, dass die in Medien dargestellten (oft sexualisierten) Schönheitsideale Mädchen und Frauen zu Objekten degradieren. Diese Sichtweise wird von den Frauen internalisiert und führt dazu, dass sie eine Beobachter-

8 »Die körperdysmorphe Störung (body dysmorphic disorder; BDD) oder Dysmorphophobie ist eine relativ häufige Störung, klinisch gekennzeichnet durch eine übermäßige Beschäftigung mit einem eingebildeten Mangel oder einer befürchteten Entstellung der äußeren Erscheinung. Die übermäßige Beschäftigung verursacht einen oft hohen Leidensdruck und Beeinträchtigungen in sozialen, beruflichen oder anderen wichtigen Funktionen. Überwertige Ideen und Beobachtungswahn stellen weitere typische Symptome dar.« (Driesch/Burgmer/Heuft 2004: o.S.)

perspektive gegenüber sich selbst einnehmen, also den eigenen Körper ständig nach äußeren Kriterien beurteilen (vgl. Fredrickson/Roberts 1997).

Einen weiteren Erklärungsansatz liefert die Sociocultural Theory, welche besagt, dass Schönheitsideale, die von starken sozialen Institutionen (Medien, Peer Groups, Eltern) präsentiert werden, als eigene Normen übernommen werden. Werden Menschen häufig in ihrem sozialen Umfeld unrealistischen Idealen ausgesetzt und werden diese verinnerlicht, entstehen durch die Diskrepanz zum eigenen Körper Unzufriedenheit und entsprechende Maßnahmen dagegen wie Essstörungen (vgl. Thompson et al. 1999; Rodgers 2016).

Eine weitere Theorie, die häufig in Studien zu Sozialen Medien und Body Image angewandt wird, ist die Social Comparison Theory (vgl. Festinger 1954). Demnach bewerten Nutzerinnen und Nutzer das Verhalten ihrer Peer Group, wie sportliche Leistungen, Ernährungsverhalten etc., im Vergleich zu ihrem eigenen Verhalten, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wo sie in der Gruppe stehen (vgl. Dahl et al. 2016).

In einer weiteren Studie wurden 128 College-Studentinnen zu verschiedenen Aspekten der Facebook-Nutzung, Body Image und Essstörungen befragt. Die Autorinnen und Autoren fanden heraus, dass Facebook dazu beitragen kann, Essstörungen hervorzurufen und zu einem schlechteren Body Image beitragen kann. Allerdings nur dann, wenn es genutzt wird, um den eigenen Körper mit anderen zu vergleichen und in Diskussionen kritisch zu bewerten. Wird Facebook dazu genutzt, Freundschaften aufrechtzuerhalten und soziale Unterstützung zu bekommen, ging dies mit einer geringeren Gefahr, ein essgestörtes Verhalten zu entwickeln, einher (vgl. Walker et al. 2015). Zu einem ähnlichen Ergebnis kam eine Übersichtsarbeit: Die Nutzung Sozialer Medien war hier durchweg mit einem negativen Körperbild assoziiert. Besonders wichtig war hierbei der Vergleich des Aussehens. Diese Effekte wurden auch bereits bei traditionellen Medien beobachtet (vgl. Fardouly/Vartanian 2016).

Auch wenn ähnliche Effekte bereits bei traditionellen Medien beobachtet wurden, gibt es nach Perloff (2014) fünf Aspekte Sozialer Medien, welche diese Effekte verstärken:

1. Interaktivität: Nutzerinnen und Nutzer produzieren und konsumieren Inhalte zugleich.
2. Autonomie und Personalisierung: Nutzerinnen und Nutzer gestalten die Inhalte, die sie konsumieren nach ihren Interessen.
3. Ich-Zentrierung: Vieles dreht sich um die Darstellung der eigenen Person (Selfies, persönliche Blogs, persönliche Profile, etc.).
4. Manipulation: Mittels digitaler Technologien (Videos, Animationen, etc.) wird das Gefühl einer eigenen, kleinen Welt vermittelt, in der Überzeugungen und Meinungen leicht angepasst werden können.

5. Gruppenbildung: Im Gegensatz zu Massenmedien, die eine große, heterogene Zuhörerschaft generieren, fördern Soziale Medien die Verbindung mit Gleichgesinnten in kleinen Gruppen.

Entsprechend ermöglichen Soziale Medien den Nutzerinnen und Nutzern stärker den sozialen Vergleich: Sie sind aufgefordert, Bilder von sich selbst zu zeigen und diese mit anderen zu vergleichen. So können Selfies dazu führen, sich mit anderen zu vergleichen, was mit einem schlechteren Körperbild assoziiert ist (vgl. McLean/Jarman/Rodgers 2019). Besonders bei jungen Frauen wurde beobachtet, dass sie ein geringeres Selbstwertgefühl hatten, wenn sie Körperidealen nicht entsprachen. Bei Männern war dies weniger der Fall (vgl. García Del Castillo et al. 2020). Wenngleich Männer auch von den Körperidealen auf Sozialen Medien beeinflusst werden (vgl. Holland/Tiggemann 2016; Huang/Peng/Ahn 2020) und Soziale Medien auf das Körperbild homo- und bisexueller Männer einen stärkeren Einfluss haben können als auf heterosexuelle Männer (vgl. Filice et al. 2020). Über Likes werden die Vergleiche zudem quantifiziert.

Die Nutzerinnen und Nutzer können sich auf Sozialen Medien schnell in einer Welt wiederfinden, in der strenge Schönheitsideale propagiert werden, die dann als normal empfunden werden, dazu zählen beispielsweise Pro-Anorexia-Communities (#thinspiration) oder Communities zu gesunder Ernährung und Fitness (#fitnesspiration) (vgl. Custers 2015). In Studien, in denen diese Hashtags untersucht wurden, wurden Folgen wie ein geringeres Selbstwertgefühl, geringere Zufriedenheit mit dem eigenen Körper, schlechtere Stimmung und ein höheres Risiko für eine Essstörung beobachtet (vgl. Fung et al. 2020).

Der Konsum Sozialer Medien führt jedoch nicht unweigerlich zu einer Essstörung. Der Zusammenhang ist komplex und multifaktoriell. So belegt ein Review zur Online-Selbstdarstellung (z.B. über Selfies) positive als auch negative Auswirkungen auf das eigene Körperbild. Das Betrachten von anderen verringerte das Wohlbefinden, während authentisches Selbstdarstellen in Online-Medien das Wohlbefinden auch erhöhen konnte. Zudem wurden Unterschiede bei der kulturellen Herkunft auf die Effekte festgestellt. Auch Peer Groups hatten eine Auswirkung auf die Effekte (vgl. Bij de Vaate/Veldhuis/Konijn 2020).

10. Fazit

Die Digitalisierung durchdringt viele unserer Lebensbereiche, darunter auch den Essalltag und die Kommunikation über Ernährungsthemen. Das Potenzial durch digitale Vernetzung von Gesundheits- und Ernährungsdaten zu besserer Gesundheit und mehr Lebensqualität beizutragen, ist groß. Digital Health ist eines der großen Zukunftsthemen. Die Digitalisierung sorgt für positive Veränderungen

wie eine stärkere Vernetzung, mehr Transparenz, kollaborative Organisationsformen, Partizipation, Gemeinschaftlichkeit und soziale Unterstützung. Wie alle technischen Entwicklungen hat aber auch die Digitalisierung Vor- und Nachteile und sorgt damit auch für negative Auswirkungen wie eine schwer zu bewältigende Informationsflut, Desinformation, Filterblasen, eine Fragmentierung von Öffentlichkeit, Echokammer-Effekte oder Datenschutzprobleme.

Soziale Medien ermöglichen die Bildung von Communities zu speziellen Ernährungsthemen und können z.B. bei der Gewichtsabnahme oder bei der Bewältigung von Krankheiten unterstützen. Sie ermöglichen Aktivismus und politisches Engagement für Nachhaltigkeitsthemen. Es gibt ein großes Potenzial über digitale Medien das Ernährungssystem nachhaltiger und effizienter zu gestalten und alternative Wirtschaftskreisläufe zu etablieren. Sie sorgen auch dafür, dass Menschen sich einfach und schnell Ernährungswissen aneignen können und ihr Wissen auch weitergeben können. Auch für Ernährungsinterventionen und Maßnahmen der Gesundheitsförderung bieten Soziale Medien ganz neue Möglichkeiten, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und zu bedienen, Zielgruppen zu erreichen, Betroffene langfristig zu begleiten und mehr.

Aber es werden auch viele Falschinformationen, insbesondere im Gesundheits- und Ernährungsbereich verbreitet: Influencer und Influencerinnen haben einen großen Einfluss auf ihre Fans und sind sich dieser Verantwortung nicht immer bewusst. Werbung für zweifelhafte Produkte oder die Verbreitung traditioneller Rollenklischees sowie extremer Fitness-, Schlankheits- und Schönheitsideale können negative Auswirkungen auf Nutzerinnen und Nutzer haben.

Für Fachorganisationen und politische Akteur*innen aus dem Bereich Gesundheit und Ernährung ist es wichtig, anzuerkennen, dass Soziale Medien nicht irgendein Randphänomen sind, sondern dass sie den Ernährungsdiskurs, Vorstellungen über richtiges und falsches Essen, Körperideale und Kaufentscheidungen, insbesondere im Bereich Nahrungsergänzungsmittel und Fitnessprodukte nachhaltig beeinflussen. Derzeit nutzen bereits über die Hälfte der deutschen Bevölkerung regelmäßig Soziale Medien, doch für die jüngere Generation sind sie bereits der übliche Weg, Informationen zu teilen und sich Wissen anzueignen. In einigen Jahrzehnten werden Soziale Medien oder andere Formen digitaler Medien die Hauptinformationsquelle der Gesellschaft sein. Bisher wird der Ernährungsdiskurs in Sozialen Medien aber im Wesentlichen von Privatpersonen und Unternehmen bespielt. Expertinnen, Experten und Organisationen, die einem sachlichen und fundierten Diskurs verpflichtet sind, sind derzeit unterrepräsentiert. Daher ist es jetzt höchste Zeit, den digitalen Ernährungsdiskurs aktiv mitzugestalten. Eine demokratische Öffentlichkeit zu schaffen in dieser neuen Ära der Kommunikation, wird in den nächsten Jahrzehnten eine der wichtigsten Aufgaben der Gesellschaft sein.

Literaturverzeichnis

- Altmeppen, Klaus-Dieter/Bieber, Christoph/Filipović, Alexander/Heesen, Jessica (2015): »Echtzeit-Öffentlichkeiten. Neue digitale Medienordnungen und neue Verantwortungsdimensionen«, in: *Communicatio Socialis*, 48, S. 382–396.
- ARD-ZDF-Forschungskommission (2023): »ARD-ZDF-Onlinestudie 2023«, in: ard-zdf.de. Online unter: <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/> (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- Avery, Leah/Flynn, Darren/van Wersch, Anna/Sniehotta, Falko F./Trenell, M.I. (2012): »Changing physical activity behavior in type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of behavioral interventions«, in: *Diabetes care* 35, S. 2681–2689.
- Azzopardi-Muscat, Natasha/Sørensen, Kristine (2019): »Towards an equitable digital public health era: promoting equity through a health literacy perspective«, in: *European journal of public health* 29 (Supplement_3), S. 13–17.
- Baecker, Dirk (2018): *4.0 oder Die Lücke die der Rechner lässt*, Leipzig: Merve Verlag.
- Barlösius, Eva (2016): *Soziologie des Essens: Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung*, Weinheim: Beltz Juventa.
- Bartsch, Silke (2010): »Jugendesskultur: Jungendliches Essverhalten im häuslichen und außerhäuslichen Umfeld«, in: *Ernährungs Umschau* 57, S. 432–438.
- Baudy, Gerhard J. (1982). *Metaphorik der Erfüllung: Nahrung als Hintergrundmodell in der griechischen Ethik bis Epikur*. *Archiv für Begriffsgeschichte* 25, 7–68.
- Baum, Fran/Newman, Lareen/Biedrzycki, Katherine (2014): »Vicious cycles: digital technologies and determinants of health in Australia«, in: *Health promotion international* 29, S. 349–360.
- Ben Mhenni, Lina (2011): *Vernetzt Euch!*, Berlin: Ullstein.
- Bij de Vaate, Nadia A. J. D./Veldhuis, Jolanda/Konijn, Elly A. (2020): »How online self-presentation affects well-being and body image: A systematic review«, in: *Telematics and Informatics* 47, 101316.
- Bitkom (2018): »Jeder Fünfte folgt Online-Stars in sozialen Netzwerken«, in: bitkom.org. Online unter: <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Jeder-Fuenfte-folgt-Online-Stars-in-sozialen-Netzwerken.html> (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- BMVI (2020): »Aktuelle Breitbandverfügbarkeit in Deutschland: Stand Mitte 2020«, in: bmvi.de. Online unter: https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Publikationen/DG/breitband-verfuegbarkeit-mitte-2020.pdf?__blob=publicationFile (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- Burdack, Doreen/Gärtner, Shinuna/Wiedmer, Petra/Brunsch, Reiner (2020): »Digitalisierung in der Ernährung: Einflüsse von IoT, KI und Big Data«, in: *Ernährungs Umschau* 67, M480-M486.

- Cavallo, David N./Chou, Wen-Ying. S./McQueen, Amy/Ramirez, Amelie/Riley, William T. (2014): »Cancer prevention and control interventions using social media: user-generated approaches«, in: *Cancer epidemiology, biomarkers & prevention: a publication of the American Association for Cancer Research*, cosponsored by the American Society of Preventive Oncology 23, S. 1953–1956.
- Chau, Michelle M./Burgermaster, Marissa/Mamykina, Lena (2018): »The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults-A systematic review«, in: *International journal of medical informatics* 120, S. 77–91.
- Cotter, Alexander P./Durant, Nefertiti/Agne, April A./Cherrington, Andrea L. (2014): »Internet interventions to support lifestyle modification for diabetes management: a systematic review of the evidence«, in: *Journal of diabetes and its complications* 28, S. 243–251.
- Counihan, Carole (1999). *The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning, and Power*, New York: Routledge.
- Cradock, Kevin A./ÓLaighin, Gearóid/Finucane, Francis M./Gainforth, Heather L./Quinlan, Leo R./Ginis, Kathleen A. M. (2017): »Behaviour change techniques targeting both diet and physical activity in type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis«, in: *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 14, S. 18.
- Custers, Kathleen (2015): »The urgent matter of online pro-eating disorder content and children: clinical practice«, in: *European journal of pediatrics* 174, S. 429–433.
- Dahl, Alicia A./Hales, Sarah B./Turner-McGrievy, Gabrielle M. (2016): »Integrating social media into weight loss interventions«, in: *Current Opinion in Psychology* 9, S. 11–15.
- DIVSI (2018): *U25-Studie: Euphorie war gestern. Die ›Generation Internet‹ zwischen Glück und Abhängigkeit*, Hamburg: Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet.
- Driesch, Georg/Burgmer, Markus/Heuft, Gereon (2004): »Körperdysmorphie Störung: Epidemiologie, klinische Symptomatik, Klassifikation und differenzielle Therapieindikation—eine Übersicht«, in: *Der Nervenarzt* 9.
- Dumas, Aurélie-Anne/Lapointe, Annie/Desroches, Sophie (2018): »Users, Uses, and Effects of Social Media in Dietetic Practice: Scoping Review of the Quantitative and Qualitative Evidence«, in: *Journal of medical Internet research* 20, e55.
- Ebersbach, Anja/Glaser, Markus/Heigl, Richard (2016): *Social Web*. Konstanz/München: UVK Verlagsgesellschaft GmbH; UVK/Lucius.
- Elaheebocus, Sheik M. R. A./Weal, Mark/Morrison, Leanne/Yardley, Lucy (2018): »Peer-Based Social Media Features in Behavior Change Interventions: Systematic Review«, in: *Journal of medical Internet research* 20, e20.
- Elias, Norbert (2007): *Über den Prozeß der Zivilisation: Soziogenetische und psychogenetische Untersuchungen*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Emprechtinger, F. (2018): »5 Dinge, die Sie über Smart Packaging wissen sollten«, in: lead-innovation.com. Online unter: <https://www.lead-innovation.com/blog/5-dinge-die-sie-%C3%BCber-smart-packaging-wissen-sollten> (letzter Zugriff: 30.12.2020).
- Endres, Eva-Maria (2018): Ernährung in Sozialen Medien: Inszenierung, Demokratisierung, Trivialisierung, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Endres, Eva-Maria (2019): »Der Einfluss von Social Media auf das Ernährungsverhalten«, in: DGEInfo 10, S. 150–155.
- Endres, Eva-Maria (2021): Soziale Medien in der Ernährungskommunikation: Relevanz und Potenziale, München/Eichstätt: zem:dg, Zentrum für Ethik der Medien und der digitalen Gesellschaft.
- Fardouly, Jasmine/Vartanian, Lenny R. (2016): »Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions«, in: Current Opinion in Psychology 9, S. 1–5.
- Festinger, Leon (1954): »A Theory of Social Comparison Processes«, in: Human Relations 7, S. 117–140.
- Filice, Eric/Raffoul, Amanda/Meyer, Samantha B./Neiterman, Elena (2020): »The Impact of Social Media on Body Image Perceptions and Bodily Practices among Gay, Bisexual, and Other Men Who Have Sex with Men: A Critical Review of the Literature and Extension of Theory«, in: Sex Roles 82, S. 387–410.
- Filipović, Alexander (2013): »Die Enge der weiten Medienwelt. Bedrohen Algorithmen die Freiheit öffentlicher Kommunikation?«, in: Communicatio Socialis 46, S. 192–208.
- Foster, Derek/Linehan, Conor/Kirman, Ben/Lawson, Shaun/James, Gary (2010): »Motivating physical activity at work«, in: MindTrek '10: Proceedings of the 14th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments, S. 111–116.
- Fredrickson, Barbara L./Roberts, Tomi-Ann (1997): »Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks«, in: Psychology of Women Quarterly 21, S. 173–206.
- Fung, Isaac C.-H./Blankenship, Elizabeth B./Ahweyevu, Jennifer O./Cooper, Lacey K./Duke, Carmen H./Carswell, Stacy L./Jackson, Ashley M./Jenkins, Jimmy C./Duncan, Emily A./Liang, Hai/Fu, King-Wa/Tse, Zion T. H. (2020): »Public Health Implications of Image-Based Social Media: A Systematic Review of Instagram, Pinterest, Tumblr, and Flickr«, in: The Permanente journal 24.
- García del Castillo, José A./García del Castillo-López, Álvaro./Dias, Paulo C./García-Castillo, Fernando (2020): »Social networks as tools for the prevention and promotion of health among youth«, in: Psicologia, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS 33, S. 13.

- Gibbons, Michael C. (2013): »Personal health and consumer informatics. The impact of health oriented social media applications on health outcomes«, in: Yearbook of medical informatics 8, S. 159–161.
- Goldsmith, Kenneth (2016): *Wasting time on the Internet*, New York: Harper Perennial.
- Grimm, Petra/Keber, Tobias O./Zöllner, Oliver (2019): *Digitale Ethik: Leben in vernetzten Welten*, Ditzingen: Reclam.
- Habermas, Jürgen (1969): *Technik und Wissenschaft als ›Ideologie‹*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Haeusler, Tanja/Haeusler, Johnny (2015): *Netzgemüse: Aufzucht und Pflege der Generation Internet*, München: Goldmann.
- Hamm, Michele P./Chisholm, Annabritt/Shulhan, Jocelyn/Milne Andrea/Scott Shannon D./ Given Lisa M./Hartling, Lisa (2013): »Social media use among patients and caregivers: a scoping review«, in: *BMJ open* 3.
- Hamshaw, Richard J. T./Barnett, Julie/Gavin, Jeff/Lucas, Jane S. (2019): »Perceptions of Food Hypersensitivity Expertise on Social Media: Qualitative Study«, in: *Interactive journal of medical research* 8, e10812.
- Hankonen, Nelli/Sutton, Stephen/Prevost, A. Toby/Simmons, Rebecca K./Griffin, Simon J./Kinmonth, Ann L./Hardeman, Wendy (2015): »Which behavior change techniques are associated with changes in physical activity, diet and body mass index in people with recently diagnosed diabetes?«, in: *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine* 49, S. 7–17.
- Holland, Grace/Tiggemann, Marika (2016): »A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes«, in: *Body image* 17, S. 100–110.
- Hsu, Michelle S. H./Rouf, Anika/Allman-Farinelli, Margaret (2018): »Effectiveness and Behavioral Mechanisms of Social Media Interventions for Positive Nutrition Behaviors in Adolescents: A Systematic Review«, in: *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine* 63, S. 531–545.
- Hu, Yifeng (2015): »Health communication research in the digital age: A systematic review«, in: *Journal of Communication in Healthcare* 8, S. 260–288.
- Huang, Qian/Peng, Wei/Ahn, Soyeon (2020): »When media become the mirror: a meta-analysis on media and body image«, in: *Media Psychology*, S. 1–53.
- Ideo (2015): »Designing the Future Kitchen: How we will cook, eat, and socialize at home«, in: ideo.com. Online unter: <https://www.ideo.com/case-study/designing-g-the-future-kitchen> (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- Initiative D21 (2019): »Wie digital ist Deutschland? D21-Digital-Index 2019/2020«, in: initiated21.de. Online unter: https://initiated21.de/app/uploads/2020/02/d21_index2019_2020.pdf (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- Klotter, Christoph (2016): *Identitätsbildung über Essen: Ein Essay über »normale« und alternative Esser*, Wiesbaden: Springer.

- Laranjo, Liliana/Arguel, Amaël/Neves, Ana L./Gallagher, Aideen M./Kaplan, Ruth/Mortimer, Nathan/ Mendes, Guilherme A./Lau, Annie Y. S. (2015): »The influence of social networking sites on health behavior change: a systematic review and meta-analysis«, in: *Journal of the American Medical Informatics Association: JAMIA* 22, S. 243–256.
- Lupton, Deborah (2015): »Health promotion in the digital era: a critical commentary«, in: *Health promotion international* 30, S. 174–183.
- Maher, Carol A./Lewis, Lucy K./Ferrari, Katia/Marshall, Simon/De Bourdeaudhuij, Ilse/Vandelandotte, Corneel (2014): »Are health behavior change interventions that use online social networks effective? A systematic review«, in: *Journal of medical Internet research* 16, e40.
- Maher, Carol/Ryan, Jillian/Kernot, Jocelyn/Podsiadly, James/Keenihan, Sa-rah (2016): »Social media and applications to health behavior«, in: *Current Opinion in Psychology* 9, S. 50–55.
- Maschewski, Felix/Nosthoff, Anna-V. (2021): »Der plattformökonomische Infrastrukturwandel der Öffentlichkeit: Facebook und Cambridge Analytica revisited«, in: Martin Seeliger/Sebastian Seignani (Hg.), *Ein neuer Strukturwandel der Öffentlichkeit?*, Baden-Baden: Nomos, S. 320–341.
- Masic, Izet/Sivic, Suad/Toromanovic, Selim/Borojevic, Tea/Pandza Haris (2012): »Social networks in improvement of health care«, in: *Materia socio-medica* 24, S. 48–53.
- McLean, Siân.A./Jarman, Hannah K./Rodgers, Rachel F. (2019): »How do ›selfies‹ impact adolescents' well-being and body confidence? A narrative review«, in: *Psychology research and behavior management* 12, S. 513–521.
- Michelis, Daniel (2015): »Organisieren ohne Organisation«, in: Stefan Stumpp/Daniel Michelis/Thomas Schildhauer (Hg.), *Social-Media-Handbuch: Theorien, Methoden, Modelle und Praxis*: Baden-Baden: Nomos, S. 118–133.
- Mingoia, John/Hutchinson, Amanda D./Wilson, Carlene/Gleaves, David H. (2017): »The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic Review«, in: *Frontiers in psychology* 8, S. 1351.
- Münker, Stefan (2009): *Emergenz digitaler Öffentlichkeiten: Die sozialen Medien im Web 2.0*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Nassehi, Armin (2019): *Muster: Theorie der digitalen Gesellschaft*, München: Beck.
- Pariser, Eli (2011): *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*, New York: Penguin Press.
- Perloff, Richard M. (2014): »Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research«, in: *Sex Roles* 71, S. 363–377.
- Pogner, Isabel (2024): »TikTok. Was andere Parteien vom Erfolg der AfD lernen. Tagesspiegel«, in: *tagesschau.de*. Online unter: <https://www.tagesschau.de/>

- inland/gesellschaft/rechtsextremismus-jugendliche-100.html (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- Poser, Annette von (2018): »Zur Kulinarik des Emotionalen. Foodways, Grenzen des Verbundenseins und Empathie in Papua-Neuguinea«, in: Daniel Kofahl/Sebastian Schellhaas (Hg.), *Kulinarische Ethnologie: Beiträge zur Wissenschaft von eigenen, fremden und globalisierten Ernährungskulturen*: Bielefeld, transcript, S. 79–102.
- Pretorius, Kelly/Johnson, Karen E./Rew, Lynn (2019): »An Integrative Review: Understanding Parental Use of Social Media to Influence Infant and Child Health«, in: *Maternal and child health journal* 23, S. 1360–1370.
- Prochaska, Judith J./Coughlin, Steven S./Lyons, Elizabeth J. (2017): »Social Media and Mobile Technology for Cancer Prevention and Treatment. American Society of Clinical Oncology educational book. American Society of Clinical Oncology«, in: *Annual Meeting* 37, S. 128–137.
- Puzio, Anna/Rutzmoser, Carolin/Endres, Eva-M. (2022): »Menschsein in einer technisierten Welt – Einleitende Bemerkungen zu einer interdisziplinären Auseinandersetzung mit der digitalen Transformation«, in: Eva-Maria Endres/Anna Puzio/Carolin Rutzmoser (Hg.), *Menschsein in einer technisierten Welt: Interdisziplinäre Perspektiven auf den Menschen im Zeichen der digitalen Transformation*, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH; Springer VS, S. 1–7.
- Reckwitz, Andreas (2019): *Die Gesellschaft der Singularitäten: Zum Strukturwandel der Moderne*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rehman, Ikhlaq U. (2019): »Facebook-Cambridge Analytica data harvesting: What you need to know«, in: *University of Nebraska-Lincoln: Library Philosophy and Practice (e-journal)*.
- Rodgers, Rachel F. (2016): »The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part II: An Integrated Theoretical Model«, in: *Adolescent Research Review*, 1, S. 121–137.
- Rodgers, Rachel F./Melioli, Tiffany (2016): »The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support«, in: *Adolescent Research Review* 1, S. 95–119.
- Rounsefell, Kim/Gibson, Simone/McLean, Siân/Blair, Merran E./Molenaar, Annika/Brennan, Linda/Truby, Helen/McCaffrey, Tracy A. (2020): »Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review«, in: *Nutrition & dietetics: the journal of the Dietitians Association of Australia* 77, S. 19–40.
- Ryding, Francesca C./Kuss, Daria J. (2019): »The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research«, in: *Psychology of Popular Media Culture* 9, S. 412–435.

- Saiphoo, Alyssa N./Vahedi, Zahra (2019): »A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance«, in: *Computers in Human Behavior* 101, S. 259–275.
- Samsung (2020): »Family Hub«, in: [samsung.com](https://www.samsung.com/us/explore/family-hub-refrigerator/overview/). Online unter: <https://www.samsung.com/us/explore/family-hub-refrigerator/overview/> (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- Saul, Jenna S./Rodgers, Rachel F. (2018): »Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World«, in: *Child and adolescent psychiatric clinics of North America* 27, S. 221–228.
- Schildhauer, Thomas/Adlmaier-Herbst, Dieter G./Hofmann, Jeanette/Krcmar, Helmut/Hünnekens, Wolfgang/Michelis, Daniel/Stephan, Peter F./Termer, Anatoli/Voss, Hilger (2019): »Schlüsselfaktoren der Digitalisierung – Entwicklungen auf dem Weg in die digitale Zukunft«, in: Marcus Stumpf (Hg.), *Digitalisierung und Kommunikation: Konsequenzen der digitalen Transformation für die Wirtschaftskommunikation*, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, S. 13–34.
- Shirky, Clay (2009): *Here comes everybody: The power of organizing without organizations*, New York, NY, Toronto, London: Penguin Books.
- Simmel, Georg (1957): »Soziologie der Mahlzeit«, in: Georg Simmel (Hg.), *Brücke und Tür: Essays des Philosophen zur Geschichte, Religion, Kunst und Gesellschaft*, Stuttgart: Koehler, S. 243–250.
- Spiekermann, Sarah (2019): *Digitale Ethik: Ein Wertesystem für das 21. Jahrhundert*, München: Droemer.
- Stalder, Felix (2017): *Kultur der Digitalität*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Stapf, Ingrid/Prinzing, Marlis/Filipović, Alexander (2017): »Einleitung: Der Journalismus und die Qualität des gesellschaftlichen Diskurses«, in: Ingrid Stapf/Marlis/Prinzing/Alexander Filipović (Hg.), *Gesellschaft ohne Diskurs? Digitaler Wandel und Journalismus aus medienthischer Perspektive*, Baden-Baden: Nomos, S. 11–14.
- Statista (2019): »Zu welchen Themen haben Sie schon einmal im Internet Blogs besucht oder Videos geschaut, um sich zu informieren?«, in: [statista.com](https://de.statista.com/statistik/daten/studie/624981/umfrage/beliebteste-themen-fuer-empfehlungen-durch-social-media-influencer-in-oes-terreich/). Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/624981/umfrage/beliebteste-themen-fuer-empfehlungen-durch-social-media-influencer-in-oes-terreich/> (letzter Zugriff: 09.09.2024).
- Tayech, Amel/Mejri, Mohamed A./Makhlouf, Issam/Mathlouthi, Ameni/Behm, David G./Chaouachi, Anis (2020): »Second Wave of COVID-19 Global Pandemic and Athletes' Confinement: Recommendations to Better Manage and Optimize the Modified Lifestyle«, in: *International journal of environmental research and public health* 17.

- Thompson, J. Kevin/Heinberg, Leslie J./Altabe, Madeline N./Tantleff-Dunn, Stacey (1999): *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Van Rhoon, Luke/Byrne, Molly/Morrissey, Eimear/Murphy, Jane/McSharry, Jenny (2020): »A systematic review of the behaviour change techniques and digital features in technology-driven type 2 diabetes prevention interventions«, in: *Digital health* 6, 2055207620914427.
- Walker, Morgan/ Thornton, Laura/ De Choudhury, Munmun/Teevan, Jaime/Bulik, Cynthia M./Levinson, Cheri A./Zerwas, Stephanie (2015): »Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women«, in: *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine* 57, S. 157–163.
- White, Harrison C. (2008): *Identity and Control: How Social Formations Emerge*, Princeton: Princeton University Press.
- Willis, Erik A./Szabo-Reed, Amanda N./Ptomey, Lauren T./Steger, Felicia L./Honas, Jeffery J./Washburn, Richard A./Donnelly, Joseph E. (2017): »Do weight management interventions delivered by online social networks effectively improve body weight, body composition, and chronic disease risk factors? A systematic review«, in: *Journal of telemedicine and telecare* 23, S. 263–272.
- Wolber, Hendrick (2012): *Die 11 Irrtümer über Social Media*, Wiesbaden: Gabler Verlag.

Zur (Re-)Produktion von geschlechtsbezogenen Ernährungs- und Konsumpraktiken

Kinder und Jugendliche im Spannungsfeld von sozialen Medien und Influencer*innen

Lisa Mittischeck, Sabine Klinger

1. Einleitung: Sozialwissenschaftliche Perspektive auf Ernährungs- und Konsumpraktiken

Ernährungs- und Konsumpraktiken sind weit mehr als die biologische Notwendigkeit, sich selbst ständig Nahrung zu organisieren, zuzubereiten und zu sich zu nehmen. Sie sind wesentliche Kulturpraktiken, die sich sowohl im Kulturvergleich als auch im historischen Zeitverlauf immer wieder geändert haben und weiter verändern. Allein in den letzten zwei Jahrhunderten haben sich Essgewohnheiten und körperliche Aktivitäten von Menschen in den Industrienationen in so drastischem Umfang verändert wie nie zuvor. Eine ursprünglich ballaststoffreiche Ernährung, die überwiegend pflanzlich, kohlenhydratbetont und wenig verarbeitet war, wurde zunehmend von einer Ernährung abgelöst, die sich durch einen hohen Gehalt an Proteinen und Fetten, einen beträchtlichen Anteil tierischer Produkte und eine starke Verarbeitung auszeichnet, was zu einem Rückgang des Ballaststoffgehalts führte. Diese abrupte Veränderung der Ernährungsweise, die mit einer veränderten gesellschaftlichen Organisation des Zusammenlebens einhergegangen ist, birgt gesundheitliche Risiken (vgl. Elmadfa/Leitzmann 2019). Vor allem der übermäßige Fleischkonsum und die starke Zunahme an Fett, welches heute 35 % des Energiebedarfs ausmacht, sind dabei große Probleme (vgl. Spiller/Schulze 2008). Da sich der menschliche Körper evolutionär nicht auf einen Übergang von Nahrungsknappheit zu einem Zustand des Nahrungsüberflusses einstellen konnte, ergeben sich durch die Fehlernährung heute eine Vielzahl an neuen Problemen: In Deutschland sind mittlerweile zwei Drittel der Männer* und die Hälfte der Frauen* übergewichtig (vgl. Mensink et al. 2013). Als Konsequenz steigen die Raten von Adipositas und anderen Essstörungen wie Bulimie, Anorexie sowie mit Ernährung verbundene Krankheiten wie Diabetes 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Entsprechend ist das Thema Ernährung heute nicht nur eine Frage des Genusses, sondern ständig

verbunden mit (bewussten) Entscheidungen und diversen Aushandlungsprozessen (vgl. Spiller/Schulze 2008). Diese Auswahlprozesse werden nicht monokausal nach dem Geschmack von Lebensmitteln oder dem Gesundheitswert der Nahrungsmittel getroffen, sondern passieren unter Einbezug diverser sozialer Kategorien und kultureller Praktiken. Dabei sind gesellschaftliche Rollenbilder und Vorbilder sowie insbesondere stereotype Geschlechterrollen von grundlegender Bedeutung. Hinzu kommt, dass aufgrund der stetigen Ausbreitung und steigenden Anwendung digitaler Techniken viele Menschen mittlerweile immer und überall potenziell erreichbar sind und jederzeit Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen können oder sich informieren (vgl. Tillmann 2017). Vor dem Hintergrund einer mediatisierten und digitalisierten Gesellschaft müssen Ernährungs- und Konsumpraktiken im Spannungsfeld von sozialen Medien und Influencer*innen neu verhandelt werden. Dies hängt unter anderem damit zusammen, dass die Lebenswelten (vor allem) von Kindern und Jugendlichen in hohem Ausmaß durch digitale Medien und Technologien geprägt sind und sich neue geschlechterbezogene Sozial- und Bildungsräume herausbilden. Digitale Medien sind »Konstrukteure von Identitätsräumen«, in denen »durch dominierende Inhalte und spezifische Interaktionsformen und Machtrelationen, Ein- und Ausschließungsprozesse sowie Partizipationsprozesse realisiert« werden (vgl. Tillmann 2008). Es ist daher wesentlich, das Kulturthema Ernährung als sozialwissenschaftliches Thema gender- und diversitätssensibel zu betrachten. So können die Konsequenzen der aktuellen Fehlernährung, deren (vergeschlechtliche) Normen und neuen gesellschaftlichen Problemlagen nicht über eine rein naturwissenschaftlich-medizinische Ebene adressiert werden (vgl. Paulitz/Winter 2018). Tully (2018: 86) bringt dies folgendermaßen auf den Punkt: »Angesichts der riesigen Summen, die für moderne Werbung verausgabt werden, ist der Anteil der pädagogischen und soziologischen Forschung in diesem Bereich dürftig. Da sich die Verhältnisse verändern, müssen diese Veränderungen auch für den pädagogischen Alltag aufgearbeitet werden«.

Diese Perspektive aufgreifend erforschten wir im Projekt EKO-K.I.S.S.¹, wie sich Social Media und Influencer*innen auf die Lebensrealität von jungen Menschen generell und im Sinne der Ernährungs- und Konsumkompetenz (Nutrition und Consumer Literacy) speziell auswirken. In diesem Beitrag werden ausgewählte Ergebnisse dieser Studie aufgegriffen. Auf Basis der quantitativen Umfrage der Schüler*innenbefragung diskutieren wir die Frage nach der (Re-)Produktion von

1 Das Projekt EKO-K.I.S.S. S. Ernährung | Konsum | Kinder | Influencer*innen | Social Media | Schule (2020–2022) wurde an der Pädagogischen Hochschule Steiermark in Kooperation mit der Universität Graz und dem Steirischen Ernährungskompetenzzentrum (STERZ) durchgeführt. Gefördert wurde das Forschungsprojekt vom Zukunftsfonds des Land Steiermark. Nähere Informationen befinden sich auf der Projektwebseite <https://ekokiss.phst.at/index.html>.

geschlechtsbezogenen Ernährungs- und Konsumpraktiken bei Kindern und Jugendlichen im Spannungsfeld von sozialen Medien und Influencer*innen. Um diese Ergebnisse zu verorten, diskutieren wir zunächst (2) die Themen Ernährung und Konsum vor dem Hintergrund einer geschlechtersensiblen und -reflektierenden Perspektive mit dem Fokus auf vergeschlechtliche Arbeitsteilung und Ernährungspraktiken. Danach skizzieren wir aktuelle Entwicklungen hin zu (3) hybriden Lebenswelten, welche die Verbindung von digitalen und analogen Konsumräumen forcieren, bevor wir (4) die Rolle von Influencer*innen als Botschafter*innen einer neoliberalen Konsumgesellschaft diskutieren. Dabei konzentrieren wir uns auf die Vermittlung optimierter Ernährungs- und ernährungsbezogener Konsumpraktiken und problematisieren die Vermarktung ungesunder Lebensmittel. Zudem werden (5) die Aktivitäten von Influencer*innen selbst aus einer Genderperspektive analysiert, um anschließend (6) die wesentlichen Ergebnisse zu vergeschlechtlichten Ernährungs- und Konsumpraktiken von Kindern und Jugendlichen im analogen und digitalen Raum zu diskutieren. Im (7) Fazit fassen wir abschließend die grundlegenden Erkenntnisse zusammen.

2. Ernährung und Konsum als Geschlechterthemen

Betrachtet man das Thema Ernährung und Konsum vor dem Hintergrund einer geschlechtersensiblen und -reflektierenden Perspektive wird sichtbar, dass sich hierbei Unterschiede hinsichtlich der Verarbeitung von Nahrungsmitteln zeigen sowie eine geschlechtsspezifische Zuteilung von Nahrungsmitteln. So essen Frauen* deutlich häufiger vegan bzw. vegetarisch während Männer* deutlich mehr Fleisch essen (vgl. Fischer 2015) und die tägliche Verarbeitung von Nahrungsmitteln wird in hohem Ausmaß von Frauen* und Mädchen* übernommen. Dass diese Unterschiede historisch und gesellschaftlich gewachsen und konstruiert sind, wird im folgenden Abschnitt dargestellt.

2.1 Vergeschlechtlichte Arbeitsteilung: Wer kauft ein und wer kocht?

Im Zuge der Trennung zwischen Erwerbs- und Care-Arbeit wurden die sehr arbeitsintensiven Tätigkeiten der Zubereitung von Nahrung, welche mehrfach täglich Relevanz für alle Menschen haben, dem Bereich der Care-Arbeit zugeordnet. Diese zwei Bereiche wurden mittels binärer, geschlechtlicher Arbeitsteilung organisiert. Frauen* haben dementsprechend vorwiegend Care- und Familienarbeit zu leisten und Männer werden vorwiegend der Erwerbsarbeit zugewiesen, mit all den sich daran anschließenden Zuschreibungen. Die damit verbundene traditionelle Auffassung vom Mann* als Hauptverdiener und der Frau* als der für den Haushalt zuständigen Person hat spezielle Haushaltsstrukturen und ein normatives, identitätsbil-

dendes Modell geformt und auch die Gesetzgebung in vielen Ländern beeinflusst, was bis heute vielfältige Auswirkungen in der Gesellschaft hat (vgl. Lengersdorf/Meuser 2017). Historisch gesehen ist das Konzept der Hausfrau und der damit verbundenen Fürsorgeaufgaben jedoch weit weniger allgemeingültig und viel jünger als oft angenommen wird. Die Wurzeln dieser Arbeitsteilung und der damit verbundenen Konstruktion und Naturalisierung binärer, heteronormativer Rollenbilder reichen ins 18. Jahrhundert zurück. Hier wurde Fürsorgearbeit (bestehend aus Haushaltsführung, Kinderbetreuung und Pflege) geschlechtsspezifisch (weiblich*) und an den Familienstatus (in einer Partner*inschaft lebend/ Mutter) gekoppelt. Zudem begann man, diese Tätigkeiten nicht länger als Arbeit im herkömmlichen Sinn zu betrachten, sondern als Teil einer spezifisch weiblichen Form von (unbezahlter) Fürsorge, zu der Männer naturgemäß nicht in der Lage seien (vgl. Rulffes 2021). Sozialer Wandel – charakterisiert durch Prozesse wie Ökonomisierung, Globalisierung, Mediatisierung und Individualisierung – hat die Arbeitswelt jedoch tiefgreifend verändert und führt nach wie vor zu großen Umwälzungen. Heute dominieren atypische Beschäftigungsverhältnisse sowie eine zunehmende Flexibilisierung und Prekarisierung des Berufslebens, was die Umsetzung des traditionellen Modells eines (männlichen) Alleinverdieners bzw. einer (weiblichen) Hausfrau oder Zuverdiener*in zunehmend schwieriger macht. Die alleinige finanzielle Absicherung durch den Mann* ist oft nicht mehr ausreichend, zudem gibt es eine stetig wachsende Gruppe an Personen, welche eine solche traditionelle Aufteilung grundlegend in Frage stellen. Diese Veränderungen stärken die Rolle von Doppelverdiener*innen-Haushalten (vgl. Lengersdorf/Meuser 2017). In postindustriellen Gesellschaften sind mittlerweile die meisten Frauen* berufstätig, jedoch verrichten sie weiterhin auch den Großteil der unbezahlten Hausarbeit² (vgl. Lenz/Evertz/Ressel 2017).

Ganz konkret lässt sich dies im Bereich Ernährung in Zahlen gießen, wenn man betrachtet, wie oft welche Personengruppen kochen: 2021 kochten 79,3 % der Frauen* in Deutschland mehrfach pro Woche, demgegenüber nur 31,8 % der Männer*. Bezeichnenderweise ist diese Statistik auf Statista (vgl. Statista 2024) unter dem Bereich Hobby & Freizeitverhalten zu finden und fragt nach der Häufigkeit des Kochens in der Freizeit. Dies suggeriert, es würde sich um eine Aktivität mit Hobby-Charakter handeln und nicht um einen systemrelevanten Aspekt von Care-Arbeit. Auch wenn man die Ergebnisse der aktuellen Zeitverwendungsstudie in Österreich (vgl. Statistik Austria 2023) analysiert, erkennt man die gleichen Muster: Während Frauen* im Schnitt vier Stunden und 19 Minuten pro Tag unbezahlte Arbeit leisten, sind es bei Männern* nur zwei Stunden und 29 Minuten. Betrachtet man konkret die

2 Ein Teil der Aufgaben, welche zur unbezahlten Hausarbeit gehören, werden zunehmend unter prekären Umständen an andere Frauen*, oft Migrantinnen*, delegiert (vgl. Lenz/Evertz/Ressel 2017).

Themen Nahrungsmittelzubereitung und andere Küchenarbeiten (Abwaschen, Einlagern, Konservieren etc.), so beteiligen sich daran 83 % der Mädchen* und Frauen*, aber nur 54,7 % der Jungen* und Männer*, in Zeit umgerechnet verbringen Frauen* damit etwa eine Stunde täglich, Männer* hingegen nur 23 Minuten. Auch mit Einkaufen, sowie kommerziellen und administrativen Erledigungen verwenden Mädchen* und Frauen* mit 24 Minuten täglich etwas mehr Zeit als Buben* und Männer* mit 19 Minuten. Dieser Unterschied mag auf den ersten Blick trivial erscheinen, bedeutet aber auf den Monat gerechnet einen Unterschied von +/-2,5 Stunden (je nach Tagesanzahl pro Monat) und immerhin +/-30 Stunden pro Jahr, was fast einer Vollzeit-Arbeitswoche entspricht (vgl. Statistik Austria 2023). Werden nur Paarhaushalte betrachtet, so zeigt sich, dass Frauen* im Schnitt doppelt so viel Hausarbeit erledigen wie ihre Partner, wobei sich diese Tendenz noch weiter verstärkt, wenn Kinder im Haushalt leben. Auch bei gleichgeschlechtlichen Paaren wurde herausgefunden, dass auch hier eine Person im Durchschnitt 75,5 % der Hausarbeit leistet, während die zweite Person 24,3 % leistet. Nicht-Binarität sowie Intergeschlechtlichkeit wurden in der Auswertung nicht berücksichtigt (vgl. ebd.). Sichtbar wird, dass Frauen* in heterosexuellen Paarbeziehungen unabhängig vom Ausmaß ihrer Erwerbstätigkeit mehr Hausarbeit leisten: Bei Paaren, wo die Frau* mehr Stunden arbeitet, leistet sie im Schnitt dennoch 50,6 % der Hausarbeit, bei gleichem Erwerbsausmaß 64 % der Hausarbeit (vgl. ebd.). Alle diese Zahlen verdeutlichen, dass Care-Arbeit und damit in hohem Ausmaß auch das Kümmern um die täglichen Mahlzeiten von der Essensplanung über Einkäufe, dem Kochen bis zum Aufräumen der Küche primär Tätigkeiten sind, die Frauen* ausüben³.

Diese doppelte Einbindung von Frauen* in die Bereiche Erwerbsarbeit und Care-Arbeit wird von Becker-Schmidt (vgl. Becker-Schmidt 2008) mit dem Begriff der doppelten Vergesellschaftung beschrieben. Dieser umfasst mehrere Aspekte: Er bezieht sich auf die Einbindung von Frauen* in diese zwei unterschiedlich und widersprüchlich strukturierten Lebensbereiche, markiert ihre Sozialisation durch die Dimensionen Geschlecht und soziale Herkunft und schließt sowohl ihre soziale Verortung als auch psychosoziale Entwicklungsprozesse mit ein (vgl. ebd.). Das Modell von Becker-Schmidt (2008) beleuchtet dabei, wie das politisch forcierte Narrativ der Vereinbarkeit von Beruf und Familie hauptsächlich dazu dient, Frauen* als preiswerte Arbeitskräfte in den Arbeitsmarkt zu integrieren, ohne die Verteilung der Sorgearbeit neu zu organisieren. McRobbie (2010) erweitert das Verständnis der weiblichen Doppelbelastung auf die neue, flexibilisierte Wirtschaft, die durch intensive Wettbewerb und unsichere Bedingungen geprägt ist und in der die Beteiligung

3 Ausnahmen zeigen sich dann, wenn es um Kochen als prestigeträchtiges Hobby oder Beruf mit hoher Expertise und Status geht statt als tägliche Arbeitsaufgabe, hier dominieren Männer* den öffentlichen Diskurs.

von Frauen* ein Schlüssel zum Erfolg geworden ist: Trotz zunehmender Qualifikation und der Ermutigung zu geschlechtsunabhängigen Karrieren unterliegen Frauen* weiterhin der doppelten Vergesellschaftung und müssen in ihren Karriereplänen Abstriche machen, um Sorgeverpflichtungen nachzukommen. Dies erfordert die Entwicklung neuer, individualisierter Fähigkeiten, um den Anforderungen einer flexibilisierten Ökonomie gerecht zu werden, wobei traditionelle Geschlechterhierarchien im Hintergrund bestehen bleiben (vgl. ebd.) und alternative Arbeitsmodelle, welche sich nicht an der klassischen männlichen Erwerbsbiographie orientieren, sondern an der Vereinbarkeit von Erwerbs- und Care-Arbeit, nicht diskutiert werden. Care-Arbeit, die als wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität und gesellschaftlichen Wohlstand systemrelevant ist, wird damit durch ihre neoliberale Individualisierung, ihre Unsichtbarkeit als Arbeitstätigkeit und ihre strukturelle Unterbewertung zu einem krisenhaften Bereich, dessen Belastungen primär auf dem Rücken von Frauen* und Mädchen* ausgetragen werden.

2.2 Vergeschlechtlichte Ernährungspraktiken: Wer isst was?

Nicht nur bei Vorstellungen davon, wer die Zuständigkeit für den Kauf und die Zubereitung von Nahrung und Nahrungsmitteln übernimmt, sondern auch bei der Frage, was von wem gegessen wird, finden sich starke gesellschaftlich konstruierte Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Vergeschlechtlichte Ernährungspraktiken zeigen sich beispielsweise beim Thema Fleischkonsum: Im Jahr 2020 waren in Deutschland rund 80 % der vegetarisch lebenden Personen Frauen*; auch bei den Flexitari*innen lag der Anteil immer noch bei 60 % (vgl. Splendid Research 2020). Umgekehrt essen Männer* in der Tendenz besonders viel Fleisch. Der Körper wird damit quasi durch vergeschlechtlichte Ernährungspraktiken zu Geschlechtskörpern geformt. Embodying Männlichkeit bedeutet demzufolge auch eine fleischlastige Ernährung (vgl. Paulitz/Winter 2018). Der hohe Konsum von Fleisch ist dabei Teil einer bestimmten Männlichkeitskonstruktion, welche sich historisch ins 18. Jahrhundert zurückverfolgen lässt. In dieser Zeit entwickelten sich Vorstellungen, in denen männliche Widerstandsfähigkeit und Härte in Abgrenzung zum schwachen, weiblichen Geschlecht, mit Fleischkonsum in Verbindung gebracht wurde (vgl. Fischer 2015). Im Zuge der Industrialisierung wurde der gesteigerte Fleischkonsum zuerst mit dem gesteigerten Energiebedarf durch die schwere, körperliche Arbeit argumentiert und beworben. Auch im ersten Weltkrieg wurde die gedankliche Verbindung zwischen Fleischkonsum und Männlichkeit als Motivationsfaktor für Soldaten gestärkt, wobei es recht schnell zu einer Entkoppelung zwischen Bedarfen und Ideologien kam hin zur Entwicklung eines Stereotyps und einer typisch männlichen Verhaltensweise im Sinn von *doing gender* (vgl. ebd.). In späterer Folge entwickelte sich die These vom proteinhaltigen Fleisch als »Supernahrungsmittel mit überlegener Problemlösungskapazität« (Fischer 2015: 50), als Voraussetzung zum Aufbau von

Muskeln. Mit der Vorstellung vom muskulösen Mann* als gesellschaftliches Leitbild gewann Fleisch als männliches Nahrungsmittel damit zunehmend an Bedeutung (vgl. ebd.).

Wie auch anhand der nach Geschlechtern verteilten Nahrungsmittel bereits sichtbar geworden ist, orientieren sich diese Trennungen an einem binären Geschlechtermodell, welches rein heteronormativ und asymmetrisch in einer Abwertung des Weiblichen* gegenüber dem Männlichen* konstruiert wird. Diese Struktur schafft Normen, Werte und bestimmte Zwänge, die sich durch alle sozialen Felder, persönlichen Perspektiven, Identitätsbildungen, zwischenmenschlichen Beziehungen und alltäglichen Verhaltensweisen ziehen. Damit ist Geschlecht eine wesentliche Achse sozialer Ungleichheit, die Frauen* und Personen, die den herrschenden Geschlechternormen nicht entsprechen bzw. zu keinem der beiden großen Genusgruppen gehören, benachteiligt (vgl. Mense/Sera 2019). Ein charakteristisches Element der sozialen Kategorie Geschlecht liegt dabei nicht nur in ihrer Macht an sich begründet, sondern auch in ihrer Flexibilität, die aus ihrer Eigenschaft als sozial konstruierte Phänomene resultiert, die einem kontinuierlichen Wandel unterliegen. Die Differenzen zwischen den Geschlechtern sind dabei stets ein Teil und ein Ergebnis sozialer Dynamiken (vgl. Milestone/Meyer 2021). Dies setzt sich auch in digitalen Räumen und hybriden Lebenswelten fort.

3. Hybride Lebenswelten: eine Verbindung von digitalen und analogen Konsumräumen

Digitale Räume sind keine eigenständigen Gebilde, sondern in Bezug auf Normen, Werte sowie Diskriminierungen, Marginalisierungen und Alltagspraxen einerseits Erweiterungen der analogen Räume und andererseits neue Sozialisationsräume mit veränderten Ausdrucksformen, Erlebnissen und Erfahrungen sowie neuen Optionen der Beeinflussung (vgl. Krotz 2017). Vor dem Hintergrund einer allgemeinen, gesellschaftlichen digitalen Transformation (vgl. Lindgren 2017) verändern sich auch Ernährungs- und Konsumpraktiken grundlegend. Dies betrifft vor allem die Frage, wie und wo eingekauft wird. Zunehmende Verschränkungen zwischen analogen und digitalen Räumen formen sich in hybriden Lebenswelten um, in denen sich die verschiedenen Ebenen zunehmend vermischen: So könnte beispielsweise eine App genutzt werden, um eine digitale, mit allen Familienangehörigen oder Mitbewohner*innen geteilte Einkaufsliste zu erstellen, um anschließend im analogen Raum einzukaufen. Zudem können Waren mit Click & Collect online gekauft und anschließend im Laden abgeholt oder an einen gewünschten Ort geliefert werden. Unter Einbeziehung Künstlicher Intelligenz könnte man beispielsweise ein Rezept schreiben, dazu eine passende Einkaufsliste erstellen lassen und im Anschluss die Produkte im Geschäft kaufen oder gleich online bestellen. Alle diese

Beispiele zeigen, dass digitale und analoge Räume durch verschiedenste Synergien zu hybriden Lebenswelten werden, in denen Konsum teils digital, teils analog stattfindet.

Praktiken des Einkaufens und des Konsums haben sich in den letzten Jahren grundlegend verändert: Während Konsum vor der Erfindung des Internets an die Öffnungszeiten der Geschäfte gebunden und auf das Angebot an regional verfügbaren Produkten beschränkt war, ist Konsum heute global ausgerichtet, digital zugänglich und rund um die Uhr möglich (vgl. Mittischek 2023). Hierbei wirken im Hintergrund Prozesse der Ökonomisierung der Gesellschaft, eng verschränkt mit dem Prozess der Mediatisierung: Erst durch eine umfassende Mediatisierung, die alle menschlichen Lebensbereiche durchdringt, wurde es möglich, darauf Einfluss zu nehmen und diese Bereiche zu ökonomisieren, wobei vor allem digitale Medien und Technologien sowie das Internet von zentraler Bedeutung waren und sind. Dadurch können alle Lebensaspekte medial erfasst, miteinander verbunden, überwacht und nach ökonomischen Prinzipien gestaltet werden (vgl. ebd.). Dieser Paradigmenwechsel manifestiert sich ebenso in der Entwicklung der Begrifflichkeiten von Konsument*innen oder Publikum hin zu Prosument*innen. Insbesondere in Bezug auf digitale Medien wird von Prosument*innen gesprochen, um zu unterstreichen, dass Nutzer*innen gleichzeitig konsumieren und Inhalte erstellen, aktiv nach Produkten suchen, Bewertungen schreiben und Inhalte mit ›gefällt mir‹ markieren können. Auch der Terminus User*in betont, aus einer weniger wirtschaftlich geprägten Perspektive, die aktive Nutzung und Anwendung digitaler Medien (vgl. Milestone/Meyer 2021). Indem Konsum orts- und zeitunabhängig global ermöglicht wird, nahm die Bedeutung von Konsum immer mehr zu und ist mittlerweile sogar zentral für die eigene soziale Positionierung: Während diese früher in erster Linie mit Arbeit und Beruf verbunden war, zeigt heute primär der realisierte Konsum die soziale Position an mit hoher Bedeutung für Integration und gesellschaftliche Teilhabe (vgl. Tully 2018). Des Weiteren kommt es im Zuge der Ökonomisierung zu einer zunehmenden Entkoppelung von Konsum und Konsumzweck, was zu fließenden Verhältnissen führt. Der heutige Konsumalltag zeichnet sich vielfach auch durch routinemäßige Einkäufe aus, die oft losgelöst von der tatsächlichen Nutzung der erworbenen Güter sind, ein Phänomen, das sich in der Zunahme von Impulskäufen widerspiegelt. Dieser veränderte Konsum beeinflusst die gesamte Gesellschaft, die ständig nach Informationen (zu Produkten) in digitalen Medien sucht und zudem permanent kommunikativ in den Konsum integriert ist (vgl. Tully 2018).

Der digitale Raum an sich ist zudem kein konsumfreier Raum, sondern vielmehr ein Spielraum neoliberaler, kapitalistischer Kräfte, in dem durch Konsum der Schein einer Multioptionsgesellschaft erzeugt wird, deren Diversität und Pluralität in den meisten Fällen nichts anderes sind als eine Vielzahl an kaufbaren Optionen in einem stark individualisierten System an (kaufbaren) Chancen und Möglichkeiten (vgl. Heidekamp/Kergel 2018). Alles im digitalen Raum ist im Besitz von

Unternehmen und entsprechend an ökonomische Interessen gekoppelt. Vor allem Soziale Netzwerke spielen hierbei mit Blick auf ihre Rolle in der Organisation gesellschaftlicher Kommunikation und mit Blick auf ihr ökonomisches Gewicht als zentrale Akteur*innen der Internet- und Medienlandschaft eine wichtige Rolle (vgl. Dogruel/Katzenbach 2019). Ursprünglich waren soziale Medien von einer aufklärerischen und emanzipatorischen Vision getragen: Sie sollten es Menschen ermöglichen, unabhängig von Zugehörigkeiten oder finanziellen Mitteln, Inhalte selbst zu veröffentlichen und Netzwerke zu bilden (vgl. Wampfler 2019). Mittlerweile sind soziale Netzwerke weit entfernt von diesen anfänglichen Zielen einer gesellschaftlichen, kommunikativen oder bildenden Förderung und dienen stattdessen hauptsächlich kommerziellen Interessen großer Unternehmen (vgl. Wampfler 2016). Obwohl Plattformen immer noch eine Schlüsselrolle in der gesellschaftlichen Kommunikation spielen, ist ihre Funktion zudem nicht unparteiisch. Durch Algorithmen gesteuerte Sortierungen, Rangordnungen und personalisierte Darstellungen von Informationen führen dazu, dass Nutzer*innendaten über Tracking-Technologien und Werbenetzwerke für personalisierte Werbung genutzt und monetarisiert werden (vgl. Dogruel/Katzenbach 2019). Soziale Netzwerke können daher als diskursiv-operative Netzwerke betrachtet werden, die innerhalb ökonomischer Strategien reaktive mediale Konvergenzräume schaffen: Plattformbetreiber*innen kreieren durch algorithmenbasierte Prozesse virtuelle Räume für zielgerichtete, personalisierte Werbung, deren Inhalte basierend auf dem Verhalten der Nutzer*innen ausgewählt werden. Je länger Personen auf der Plattform verweilen, desto mehr Werbung wird ihnen angezeigt – was den wirtschaftlichen Erfolg der Plattform steigert. Folglich werden Strategien entwickelt, um die Zeit und Aktivitäten der Nutzer*innen auf der Plattform zu maximieren (vgl. Carnap/Flasche 2020). Ein wesentliches Element in der Konsumlogik von sozialen Netzwerken sind zudem Influencer*innen, welche die Plattformen als Kommunikationsmedium nutzen, um mittels Online-Werbung Geld zu verdienen.

4. Influencer*innen als Botschafter*innen einer neoliberalen Konsumgesellschaft

Im Zentrum der digitalen Marketing- und Konsumlandschaft in Sozialen Netzwerken stehen Influencer*innen, die als Online-Meinungsmacher*innen fungieren und sich selbst als sympathische Multiplikator*innen präsentieren. Ihre Glaubwürdigkeit speist sich aus ihrer (zugesprochenen) Expertise in bestimmten Bereichen, ihrer Ausstrahlung und/oder ihrer aktiven Kommunikation, wobei sie ihre Botschaften über verschiedene digitale Plattformen an ein breites Publikum verbreiten (vgl. Schach 2018). Entscheidend für Influencer*innen ist zum einen die Anzahl ihrer Follower*innen, mit denen sie interagieren, und zum anderen die Zusam-

menarbeit mit Unternehmen, die sich durch diese Partner*inschaften eine effektive Ansprache ihrer Zielgruppen erhoffen (vgl. ebd.). Influencer*innen haben eine zentrale Rolle im Empfehlungsmarketing und haben für Unternehmen mittlerweile eine zentrale Rolle (vgl. ebd.): Sie üben heutzutage einen größeren Einfluss auf junge Menschen aus als klassische Medien und sind deshalb ein integraler Bestandteil der Marketing- und Kommunikationsstrategien fast aller Firmen (vgl. Bitkom Research 2019). Dabei ist die Bandbreite an Influencer*innen groß, sie reicht von Lifestyle-Influencer*innen ohne spezifischen Fokus über Nachhaltigkeits- und Beauty-Influencer*innen bis hin zu Gamer*innen oder auch Personen, die sich mit den Themen Ernährung beschäftigen und beispielsweise Rezepte posten. Da es jedem Menschen freisteht, sich im Internet zu präsentieren, ohne eine entsprechende Ausbildung oder fachliche Qualifikation zu erwerben, werden viel falsche, irreführende oder auch wissenschaftlich wenig fundierte Informationen verbreitet (vgl. Byrne/Kearney/MacEvilly 2017). Die meisten Influencer*innen sehen sich selbst zudem nicht vorrangig als Werbeträger*innen oder Verkörperungen des Kapitals, sondern eher als inspirierende Unterhalter*innen und Freund*innen ihrer Gemeinschaft. Diese Einstellung basiert darauf, dass Influencer*innen typischerweise über Monate oder Jahre hinweg durch unterhaltsame Inhalte erst eine Community aufbauen müssen, bevor sie genügend Reichweite erlangen, um effektiv Werbebotschaften zu verbreiten (vgl. Nymoen/Schmitt 2021).

Für die Werbebranche und Unternehmen bedeutet die Zusammenarbeit mit Influencer*innen eine Vereinfachung ihrer Arbeit, da nicht mehr aufwändig eruiert werden muss, wie eine Zielgruppe am besten angesprochen wird. Es genügt, eine*n Influencer*in zu finden, der*die das Produkt authentisch in ihren Online-Alltag integriert (vgl. ebd.). Eine Schlüsselrolle dabei spielt der sogenannte Content, also der Inhalt: Content Marketing bezeichnet einen Geschäftsprozess innerhalb der Kommunikationsstrategie, bei dem für die Zielgruppe relevante Inhalte erzeugt werden. Das Ziel besteht darin, potenzielle Kund*innen zielgruppengerecht mit diesen Inhalten anzusprechen und damit über Aktionen/ Reaktionen der Zielgruppe Profit zu generieren. Damit unterscheidet sich Content- bzw. Influencer*innen Marketing von traditionellen Werbeformen, die oft weniger Mehrwert für die Empfänger*innen bieten können (vgl. Nirschl/Steinberg 2018).

Durch Influencer*innen wandelt sich nicht nur der Konsum von Produkten grundlegend, sondern auch die Natur der Werbung selbst: Früher eindeutig als solche gekennzeichnet und klar von anderen Inhalten getrennt, ist Werbung heute ein integraler Bestandteil des Inhalts, der nicht nur freiwillig, sondern gerne rezipiert wird, da er wesentlicher Teil der Selbstvermarktung und -präsentation ist. Alles Gezeigte wandelt sich damit nicht nur zu Unterhaltung, sondern auch zu Werbung, was letztendlich alles, sogar das eigene Selbst, zur Ware machen kann (vgl. Nirschl/Steinberg 2018). Diese Verschmelzung von Unterhaltung und Werbung führt dazu, dass Konsum in jeder Lebenslage als notwendig empfunden wird und

untrennbar mit jeder Situation verbunden ist. Man präsentiert sich, konsumiert und produziert gleichzeitig.

Anders als früher, als Werbung oft als störend wahrgenommen wurde, empfinden Nutzer*innen diese in sozialen Netzwerken meist nicht als lästig. Der Alltag von Influencer*innen gleicht einer fortlaufenden Werbesendung, in der alltägliche Augenblicke Authentizität simulieren und den Konsum von Produkten als eine Selbstverständlichkeit, fast wie eine natürliche Handlung, darstellen (vgl. Nymoen/Schmitt 2021). Einerseits sehr wirkmächtig, sind Influencer*innen dabei andererseits in starke Abhängigkeitsverhältnisse eingebettet, welche ihren Spielraum begrenzen: Letztlich besitzen sie keine Kontrolle über ihre Produktionsmittel und sind abhängig von Plattformen, die wiederum in den Händen großer Konzerne liegen. Diese Konzerne bestimmen die Regeln in den digitalen Gemeinschaften, an die sich Influencer*innen anpassen müssen (vgl. ebd.), zudem muss der Content den Erwartungen der kooperierenden Unternehmen entsprechen. Während sie selbst also durch diese Abhängigkeiten Begrenzungen ausgesetzt sind, was gepostet werden kann, konstruieren Influencer*innen neue, digitale Realitäten, in denen Konsum zum impliziten Teil jeder Interaktion wird, bei der die Emotionen der Follower*innenschaft stark angesprochen werden (vgl. Mittischeck 2023). Dies zeigt sich deutlich im Vergleich zu klassischen Stars: Im Gegensatz zu traditionellen Medien und den Star-Konstruktionen, die auf einer hierarchischen, von oben nach unten gerichteten Kommunikation basieren und keinen bis wenig gegenseitigen Austausch zulassen, ermöglichen soziale Netzwerke eine bidirektionale Interaktion mit einem hohen Maß an Wechselseitigkeit: Unterhaltung und Information werden von Influencer*innen und ihren Follower*innen gemeinsam in einem interaktiven Prozess gestaltet und erzeugt (vgl. Abidin 2015). Dies führt zu einer gegenseitigen Abhängigkeit zwischen der Glaubwürdigkeit der Influencer*innen und der aktiven Beteiligung ihrer Anhänger*innen (vgl. Cocker/Cronin 2017), was die Notwendigkeit für Influencer*innen mit sich bringt, verschiedene Strategien der Intimität zu entwickeln, um eine ausreichende Nähe und persönliche Identifikation herzustellen und somit ihren Erfolg zu sichern (vgl. Abidin 2015). Die empfundene Freund*inschaft und Verbundenheit mit den digitalen Meinungsführer*innen wird durch die Illusion eines zwischenmenschlichen Austauschs in scheinbar beiläufigen Alltagspostings gezielt aufgebaut (vgl. Gräßer/Gerstmann 2019), obwohl dabei im Wesentlichen ökonomische Interessen im Vordergrund stehen. Im Unterschied zu traditioneller Werbung, die deutlich als solche zu erkennen ist, spielt bei Influencer*innen Marketing die Zurückhaltung der Werbebotschaft eine wesentliche Rolle für ihren Erfolg: Die Effektivität und Wirkung steigt, je unauffälliger die überzeugende Absicht bleibt (vgl. Scheuner et al. 2018).

5. Optimierte Ernährungs- und ernährungsbezogene Konsumpraktiken

Influencer*innen können als perfektioniertes unternehmerisches Subjekt betrachtet werden, welches sich permanent selbst vermarktet, vom Subjekt zum Projekt wird und weder Feierabend noch Privatsphäre kennt. Die ständige Selbstdarstellung muss dabei mit dem Fokus auf Verbesserung immerzu optimiert werden, um im ökonomischen Wettbewerb möglichst gut dazustehen (vgl. Mittscheck 2023). Die tragende Rolle des Strebens nach Optimierung ist dabei mittlerweile für alle Menschen zunehmend zu einer bedeutenden Leitvorstellung der gegenwärtigen Gesellschaft geworden, in der es keine Pausen oder Phasen der Erholung mehr gibt, in denen die Performance unterbrochen werden kann (vgl. King/Gerich/Rosa 2021). Die Optimierung findet sich auch im Bereich von Ernährung und ernährungsbezogenem Konsum: Das perfekte Rezept ist nichts wert ohne schön aussehende Gerichte, einen schön gedeckten Tisch und schönes Geschirr. Eine Person (meist: Frau*) soll dabei nicht nur mit anderen, sondern vor allem auch mit sich selbst in Wettbewerb stehen, um immer besser und perfekter zu werden, und soll neben allen anderen Aufgaben auch noch Me-Time nutzen, um aufzuzeigen, wie gut sie sich neben der Care-Arbeit auch um sich selbst kümmert (vgl. McRobbie 2020).

Influencer*innen agieren als Repräsentanten einer solchen Leistungsgesellschaft, in der Erfolg auf verschiedenen Ebenen, wie Sport, Ernährung oder Gesundheit, zur Schau gestellt und gewürdigt wird. Sie verschmelzen im Sinne eines perfekten Ideals Ästhetik, Arbeitsethik und Biopolitik. So muss etwa Nahrung nicht nur optisch ansprechend, sondern auch leistungsfördernd und gesund sein, um als perfekt gelten zu können (vgl. Nymoen/Schmitt 2021). In dieser Hinsicht tragen Influencer*innen wesentlich zu Trends in den Bereichen Diäten, Sportroutinen, Rezepten oder auch Superfoods bei. Die Darstellung von Selbstoptimierung geschieht dabei auch durch das bewusste Zeigen von menschlichen Schwächen, wie dem Konsum einer Süßigkeit, gekennzeichnet mit Hashtags wie #nothealthyatall, was die Person vermeintlich verletzlicher und authentischer erscheinen lässt (vgl. ebd.), während sie damit gleichzeitig dem Optimierungsimperativ treu bleibt. Influencer*innen verändern damit nicht zuletzt Ernährungs- und ernährungsbezogene Konsumpraxen, indem sie Optimierung von Körperlichkeit, Optimierung von Care-Arbeit und letztlich auch Optimierung von Ernährungspraxen vorleben, es verändert sich damit auch die Bertachtungsweise von Körpern. Diese müssen auf zwei Arten als gesellschaftliches Konstrukt verstanden werden: Zum einen sind Körper das Ergebnis gesellschaftlicher Einflüsse – Normen, Werte, Strukturen, Ideologien und Technologien formen die Art und Weise, wie wir unseren Körper wahrnehmen, verstehen, darstellen und sogar empfinden. Zum anderen wirkt der Körper auf die Gesellschaft zurück, denn die physische Existenz und das Handeln von Individuen beeinflussen soziale Ordnungen und das gemeinschaftliche Miteinander (vgl. Gugutzer 2010). Im digitalen Raum steigt der Druck auf den physischen

Körper, denn in der Welt der Werbung und der Influencer*innen ist er das Hauptmedium der Ausdrucks- und Identitätsvermittlung. Ein*e Influencer*in ohne Körperpräsenz ist nicht vorstellbar, denn Identität wird durch die Präsentation des Körpers in Bildern und Videos verhandelt und kommerzialisiert. Soziale Netzwerke vermitteln die Vorstellung, gemäß der neoliberalen Ideologie könne jede*r zum Star werden, was impliziert, dass auch jede*r wie ein Star aussehen könnte und gemäß der Selbstoptimierungslogik auch aussehen sollte oder letztlich müsste (vgl. Nymoen/Schmitt 2021). Der Druck auf Einzelpersonen, den Körper ständig zu optimieren und an ein oft unerreichbares Idealbild anzupassen, wächst zudem noch deutlich durch den Einsatz von Filtern und Bildbearbeitungsprogrammen, die ein fehlerfreies Körperbild schaffen, welches übliche menschliche Merkmale wie Falten, Haare, Dellen oder Unreinheiten – allesamt in der heutigen Kultur oft als Unvollkommenheiten gesehen – eliminiert.

6. Vermarktung ungesunder Ernährungs- und ernährungsbezogener Konsumpraktiken

Ganz im Sinne der Gleichzeitigkeit des Ungleichen, einem Kennzeichen heutiger Gesellschaften, und der Tatsache entsprechend, dass Influencer*innen weder gezwungen sind, pädagogisch wertvollen, gesundheitsfördernden oder auf eine andere Weise für die Gesellschaft positiven Content produzieren zu müssen, finden sich nicht nur Influencer*innen, die optimierte Ernährung vermarkten, sondern auch viele, welche primär mit der Bewerbung von Junk Food ihr Geld verdienen. Fatalerweise ist dies vor allem bei Influencer*innen mit der Zielgruppe von Kindern und Jugendlichen der Fall. Konsumhandlungen und Lebensstilentscheidungen – und damit auch Ernährungsweisen – von Influencer*innen müssen als Bestandteil des Lifestyles ihrer Zielgruppen betrachtet werden (vgl. Hirschfelder 2018), denn Kinder nehmen es meist nicht als aufdringliche Werbung wahr, wenn Influencer*innen mit ihrem scheinbaren Lieblingssoftdrink posieren, einen neuen Keksteig testen oder ihre eigene Pizza-Kreation vorstellen. Stattdessen erscheint es ihnen als glaubhafte Empfehlung, ähnlich einem Ratschlag zum Kauf aus dem eigenen Freund*innenkreis (vgl. saferinternet.at 2022).

Eine Untersuchung von Foodwatch e.V. (2020) über mehrere Wochen zu den Accounts von Social Media Influencer*innen mit einer jungen Zielgruppe (6–11 Jahren) ergab, dass internationale und nationale Lebensmittelkonzerne Influencer*innen hauptsächlich für die Bewerbung von ungesunden, zucker-, salz- und fettreichen Produkten wie Fast Food, Süßwaren oder Softdrinks einsetzen. Gesunde Nahrungsmittel fanden dabei nur selten Erwähnung. Angesichts der alarmierenden Zunahme von Übergewicht und Adipositas unter Kindern in den vergangenen Jahrzehnten stellt dies eine ernste Besorgnis dar. Nach Angaben der WHO (vgl. WHO 2021)

waren im Jahr 2019 schätzungsweise 38,2 Millionen Kinder unter fünf Jahren weltweit übergewichtig oder adipös, was häufig mit weiteren negativen Auswirkungen wie verschiedenen Folgekrankheiten, einem niedrigeren Selbstwertgefühl und einem erhöhten Risiko für Mobbing einhergeht (vgl. Felder-Puig et al. 2019). Eine 2022 an der Medizinischen Universität Wien durchgeführte Studie zu Influencer*innen und deren Einfluss auf Ernährungsgewohnheiten hat ergeben, dass drei Viertel der von deutschsprachigen Influencer*innen beworbenen Produkte so ungesund sind, dass sie nicht den Werberichtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Kinderwerbung entsprechen; außerdem waren die meisten dieser Werbepostings nicht als solche ausgewiesen. Die Autor*innen der Studie betonen, dass die Promotion von ungesunden Lebensmitteln ein bedeutender Faktor für die Zunahme von Übergewicht bei Kindern ist und langfristig die Ernährungsvorlieben sowie das Essverhalten beeinflusst (vgl. Winzer et al. 2022). Obwohl Ernährung und die damit verbundenen Konsumgewohnheiten in sozialen Netzwerken eine wesentliche Rolle spielen, erfolgt dort selten eine fundierte und sachkundige Auseinandersetzung mit diesem Thema (vgl. Endres 2018). Die verfügbaren Daten deuten darauf hin, dass junge Menschen und vermutlich auch Erwachsene sich in ihrem Verhalten stärker an Influencer*innen ausrichten, als sie sich selbst eingestehen, oft mit negativen Folgen: ungesunde Ernährungsweisen, unrealistische Körperideale und gleichzeitig durch Perfektionsstreben ein immer weiter steigender Druck auf das Individuum, sich permanent zu optimieren. Ein besonderer Widerspruch entsteht zudem, wenn schlanke und sportlich wirkende Influencer*innen ungesunde, zucker- und fettthaltige Produkte bewerben, die mit einem gesunden Lebensstil definitiv nicht in Einklang zu bringen sind (vgl. Mittiscek 2023) und vor allem bei Kindern die Vorstellung erzeugen, man könnte trotz so einer Ernährungsweise und ohne körperliche Aktivität so aussehen.

7. Genderperspektive auf Influencer*innen

Digitale Räume sind Räume, in denen Normen und Werte fortgeschrieben, verfestigt und neu geformt werden. Auch Soziale Netzwerke sind hier keine Ausnahme: Frauen* und Mädchen* sind in diesen Räumen generell unterrepräsentiert, da sie in viel höherem Ausmaß mit herabwürdigenden und feindseligen Kommentaren konfrontiert werden (vgl. Wehren 2020). Die Studie Selbstinszenierung in den neuen Medien der Malisa Stiftung aus dem Jahr 2019 deckte signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern in sozialen Medien auf: Frauen* und Mädchen* treten mit einem Verhältnis von 1:2 im Vergleich zu männlichen* Akteuren weniger auf. Zudem unterscheiden sich die dargestellten Inhalte und Darstellungsstile erheblich. Während weibliche Influencerinnen sich vorrangig im privaten Kontext zeigen und emotionale Themen, Freizeitaktivitäten und Schminktipp präsentieren,

inszenieren sich männliche Influencer als Experten und decken ein breiteres Themenspektrum ab (vgl. Wegener/Prommer/Götz 2019). Auf YouTube sind Influencerinnen häufig in einem privaten Umfeld sichtbar und sprechen über ihre Beziehungen zumeist männlichen Partnern und ihrer Familie. Ihre Aktivitäten beschreiben sie meist als Leidenschaften und Hobbys, die sie jedoch auch beruflich verfolgen (vgl. Götz/Prommer 2020). Die Beschreibung dieser Tätigkeiten als »Leidenschaft« im privaten Bereich spiegelt dabei das Konzept der Care-Arbeit wider, die traditionell als »Arbeit aus Liebe« betrachtet wird und im kapitalistischen Patriarchat als familiärer Liebesdienst gilt (vgl. Bock 1977). Im Gegensatz dazu konzentrieren sich männliche YouTuber vorrangig auf ihre berufliche Kompetenz. So thematisieren fast zwei Drittel der männlichen YouTuber ihren Beruf, im Gegensatz hierzu nur 22 % der Frauen*. Bei der Erwähnung von Hobbys zeigt sich ein umgekehrtes Bild: 32 % der Influencer gegenüber 64 % der Influencerinnen sprechen über ihre Freizeitinteressen (vgl. Götz/Prommer 2020). Diese Ergebnisse deuten insgesamt auf eine Verstärkung traditioneller, konservativer Geschlechterrollen im digitalen Raum hin.

Ein weiteres Beispiel hierfür liefert eine Untersuchung zu TikTok (vgl. Stüwe/Wegne/Prommer 2020): Dieser zufolge setzen erfolgreiche Nutzerinnen auf TikTok vorwiegend auf traditionelle Körpertechniken wie Tanz und klassische, feministisch konnotierte Bewegungsmuster. Junge Männer hingegen erzielen mit neutralen, humoristischen Inhalten größeren Erfolg. Sie erhalten auch insgesamt deutlich mehr positive Resonanz in Form von Likes, Kommentaren und Shares als junge Frauen*. Diversität in Bezug auf Gender, Sexualität, Ethnizität, Körperlichkeit etc. ist unter den Top 50-Accounts von Influencer*innen zudem selten anzutreffen (vgl. ebd.). Götz und Prommer (2020) versuchen die stereotypen Darstellungen mit mehreren Faktoren zu erklären: So entstehen die Unterschiede durch Hate Speech, Refinanzierung durch geschlechterstereotype Werbung, gender-biased Algorithmen, technische Bedingungen und Empfehlungsstrukturen der Plattformen sowie spezifische Produktionsstrukturen von Sozialen Medien (vgl. ebd.). Es zeigt sich damit, dass nicht zuletzt die digitalen Systeme selbst und die ihr inhärente Kommerzialisierung (u.a. durch Influencer*innen) zu einer Dominanz traditioneller Stereotype führen (vgl. ebd.).

8. Empirische Befunde zu vergeschlechtlichen Ernährungs- und Konsumpraktiken von Kindern und Jugendlichen

Die Themen Ernährung, Gesundheit und Konsum sowie die damit verbundenen Tätigkeiten spielen im Leben aller Menschen eine entscheidende Rolle. Dabei verdichtet sich die Verwobenheit digitaler und physischer Lebenswelten. In dieser hybriden Lebenswirklichkeit findet ein ständiger Austausch zwischen diesen Welten statt, der durch nahtlose Übergänge gekennzeichnet ist. Ein Beispiel im Zusammenhang

mit Ernährungs- und Konsumpraktiken ist, wie Rezeptideen aus Sozialen Medien direkt in digitale Einkaufslisten für die Familie übernommen und dann im Supermarkt entsprechend eingekauft wird. Influencer*innen tragen zu diesem Trend bei, indem sie Nahrungsmittel, Kochvideos oder Food Hauls teilen, in denen sie ihre Einkäufe präsentieren. Um das Verhalten in Sozialen Medien ganzheitlich zu verstehen, ist es daher notwendig, auch alltägliche Handlungen und Einstellungen im physischen Raum zu erforschen und darzulegen.

Im Forschungsprojekt EKO-K.I.S.S wurde diese Thematik mit dem Ziel eines besseren Verständnisses der Lebensrealitäten von Kindern und Jugendlichen zu erhalten aufgegriffen, um u.a. Pädagog*innen dabei zu unterstützen, dies in der Schule, z.B. bei der Vermittlung von der Ernährungs- und Konsumkompetenz (Nutrition und Consumer Literacy), entsprechend berücksichtigen zu können⁴. Die im Folgenden dargestellten empirischen Befunde entstammen dieser Mixed-Methods-Studie, die im Jahr 2020 realisiert wurde. Dabei wurde eine quantitative Umfrage unter steirischen Schüler*innen der 5. bis 8. Schulstufe (n=827) sowie unter Lehrer*innen, Hochschullehrenden und Lehramtsstudierenden (n=385) durchgeführt. Ergänzend dazu wurden qualitative Gruppendiskussionen mit Schüler*innen der 8. Schulstufe abgehalten und vier Expert*innen aus der Jugendarbeit zu Interviews gebeten⁵.

Mit Blick auf die Frage nach der (Re-)Produktion von geschlechtsbezogenen Ernährungs- und Konsumpraktiken bei Kindern und Jugendlichen im Spannungsfeld von Sozialen Medien und Influencer*innen konzentrieren wir uns im Folgenden auf ausgewählte deskriptive Ergebnisse der quantitativen Umfrage der Schüler*innenbefragung, an der 827 Kinder und Jugendliche teilgenommen haben. Der Online-Fragebogen wurde von 585 Mädchen, 233 Jungen* und 9 nicht-binären, diversen* Jugendlichen ausgefüllt⁶. Obwohl die Gruppe der diversen* Jugendlichen klein ist, wird sie aus Gründen der Geschlechtervielfalt in der Ergebnisdarstellung berücksichtigt, allerdings ohne separate Interpretation aufgrund der zu geringen Stichprobengröße. Die Gruppe der 15- bzw. 16-Jährigen ist in der Stichprobe am stärksten vertreten. Knapp die Hälfte der Schüler*innen befand sich zum Zeitpunkt der Befragung in diesem Alter. Etwa ein Viertel der Befragten hat ein Alter von 17 bis 18 Jahren angegeben und knapp 10 % sind bereits über 18 Jahre alt. Die restlichen

4 Eine Darstellung der Ergebnisse zur Bedeutung schulischer Ernährungs- und Verbraucher*innenbildung im Kontext von Social-Media-Influencer*innen kann in folgendem Beitrag nachgelesen werden: Waldner/Mittschek/Klinger 2022.

5 Für eine detaillierte Beschreibung des Studiendesigns und der Ergebnisse vgl. Klinger/Mittschek/Waldner 2022.

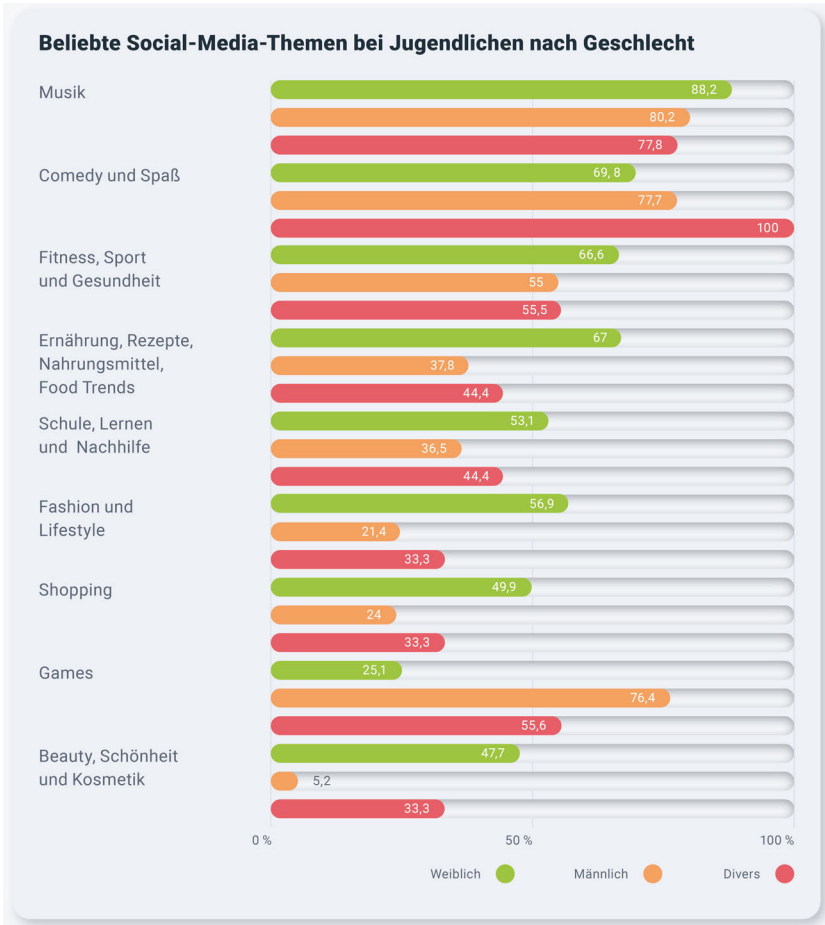
6 Die Stichprobe ist repräsentativ in Bezug auf die Grundgesamtheit (n = 75.170) mit einem Konfidenzniveau von 99 %, (mit einer Fehlerspanne von +/- 4 %).

Schülerinnen* sind jünger, also zwischen 10 und 14 Jahre alt. Die Analyse dieser Daten verdeutlicht die (Re-)Produktion von geschlechtsbezogenen Ernährungs- und Konsumpraktiken von Kindern und Jugendlichen im analogen und digitalen Raum. Erstens zeigt sich dies bei den Ergebnissen (6.1) zu den beliebten Themen von Kindern und Jugendlichen auf Social Media. Zweitens werden (6.2) vergeschlechtlichte, ernährungsbezogene Alltagshandlungen und Einstellungen deutlich, auch wenn die Ergebnisse hierzu auf einen Wandel hinsichtlich der Verteilung von Sorgearbeit schließen lassen. Gleichzeitig werden (6.3) geschlechterbezogene Ernährungs- und Konsumpraktiken von Kindern und Jugendlichen im digitalen Raum sichtbar.

9. Beliebte Social Media-Themen bei Kindern und Jugendlichen

Die Themenfelder, mit denen sich Kinder und Jugendliche in Sozialen Netzwerken beschäftigen, sind heterogen. Dazu zählen Musik, Comedy und Spaß, Fitness, Sport und Gesundheit, Videospiele und Themen rund um Ernährung (s. Abb. 1). Ähnliche Ergebnisse liefert auch die Shell Jugendstudie von 2019, die belegt, dass das Internet mittlerweile in alle Lebensbereiche, von Spielen bis hin zum Einkaufen und zur Schule, integriert ist (vgl. Albert/Hurrelmann/Quenzel 2019). Dass es sich hierbei um geschlechtsbezogene Interessen handelt, zeigt auch die JIM-Studie von 2023: Während 61 % der Jungen* eine feste Spielkonsole besitzen, sind es bei den Mädchen nur 33 % (vgl. Feierabend/Rathgeb/Kheredmand/Glöckler 2023). Zudem nutzen Jungen* das Internet zu 34 % für Spiele, während Mädchen dies nur zu 14 % tun. Demgegenüber steht die Nutzung des Internets für Kommunikation bei Mädchen bei 41 %, bei Jungen* nur bei 29 % (vgl. Feierabend/Rathgeb/Reutter 2019). Diese Unterschiede zwischen den Geschlechtergruppen werden auch in den Ergebnissen dieser Online-Befragung sichtbar (s. Abb. 1). Befragte Mädchen geben an, dass sie sich mit Themen aus den Bereichen Ernährung, Mode, Lifestyle, Einkaufen und Schönheit beschäftigen. Hingegen ordnen die befragten Jungen* ihre Präferenzen den Themen Gaming sowie Comedy und Spaß zu. Insbesondere beim Gaming zeigen sich große Unterschiede: Drei Viertel der Jungen* konsumieren solche Inhalte häufig, verglichen mit nur einem Viertel der Mädchen. Diese Befunde bestätigen, dass die Interessen der Kinder und Jugendlichen stark von traditionellen Geschlechterrollen und -erwartungen geprägt sind. Die Angaben der befragten diversen Jugendlichen weichen von denen der anderen beiden Gruppen ab, was möglicherweise auf die geringe Gruppengröße zurückzuführen ist oder darauf hindeuten könnte, dass diese Gruppe sich signifikant von den anderen unterscheidet. Weitere Forschungen wären hier sehr aufschlussreich, wie Klinger/Mittiscek/Waldner (2022: 18) nahelegen.

Abb 1: Beliebte Social Media Themen nach Geschlecht



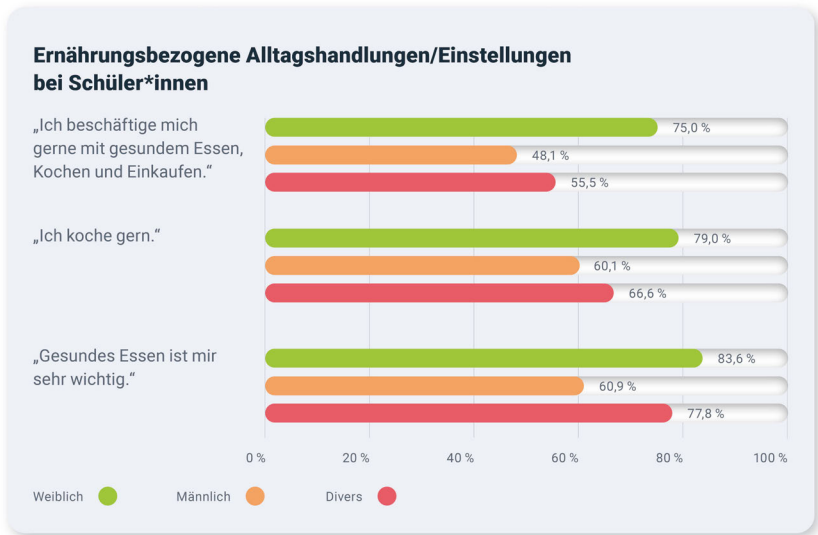
(vgl. Klinger/Mittischeck/Waldner 2022: 18)

Ergebnisse zu ernährungsbezogenen Alltagshandlungen und Einstellungen Geschlechtsbezogene Differenzen werden auch in den Ergebnissen zu ernährungsbezogenen Alltagshandlungen und Einstellungen bei den befragten Kindern und Jugendlichen sichtbar (s. Abb. 2): 75 % der befragten Mädchen widmen sich Themen wie gesunder Ernährung, Kochen und Einkaufen, im Gegensatz zu lediglich 48,1 % der befragten Jungen*. Eine große Mehrheit der befragten Mädchen (79 %) äußert, dass sie gerne kochen, während dies nur auf 60 % der befragten Jungen* zutrifft. Ähnlich verhält es sich mit der Bedeutung gesunder Ernährung, die für 83,6 % der befragten Mädchen, aber nur für 60,9 % der befragten Jungen* eine wichtige Rolle

spielt. Jugendliche, die sich als divers* identifizieren, positionieren sich bei diesen Fragen zwischen Mädchen und Jungen*.

Um das Bild zu vervollständigen, wurden die thematischen Interessen durch Fragen zu ernährungs- und fitnessbezogenen Alltagstätigkeiten ergänzt. So wurde ermittelt, inwiefern sich die jungen Menschen eigenständig um ihre Verpflegung kümmern, für das Essen einkaufen gehen, selbst kochen und außerhalb der Schule sportlich aktiv sind. Diese Ergänzung dient dazu festzustellen, ob und inwieweit sich die Einstellungen im tatsächlichen Verhalten spiegeln, und bietet einen umfassenderen Einblick.

Abb. 2: Ernährungsbezogene Alltagshandlungen/ Einstellungen bei Schüler*innen in %

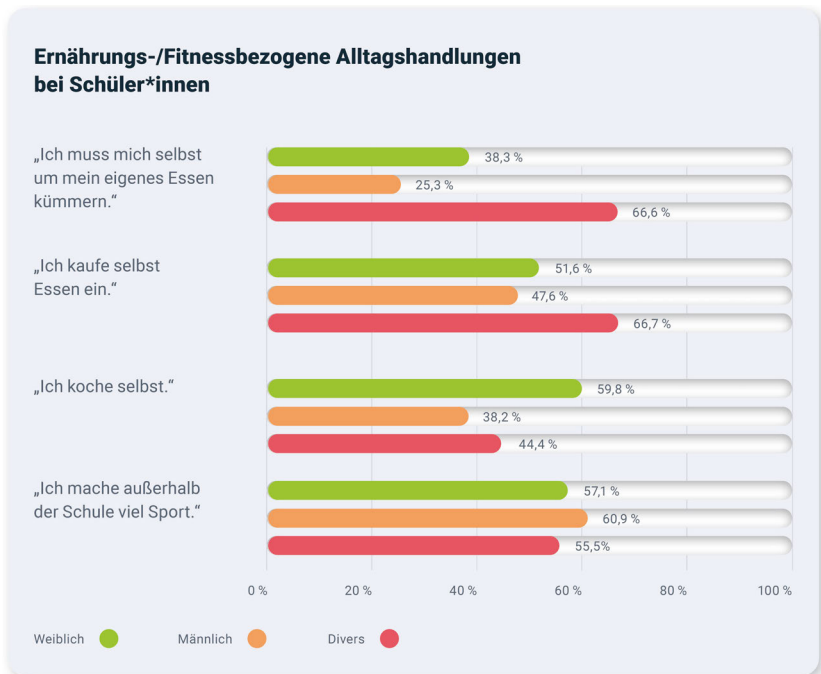


(vgl. Klinger/Mittischeck/Waldner 2022: 18)

Die Antworten (s. Abb. 3) offenbaren sowohl deutliche Geschlechterdifferenzen, die auf traditionelle Rollenmuster in Familien hindeuten, als auch Bereiche ohne Geschlechterunterschiede, die auf das Durchbrechen traditioneller Strukturen und gesellschaftlichen Wandel hinweisen: Die befragten Mädchen berichten häufiger davon, sich eigenständig um ihre Ernährung zu kümmern (38,3 % der Mädchen, 25,3 % der Jungen* und 66,6 % der diversen Jugendlichen) und selbst zu kochen (59,8 % der Mädchen, 38,2 % der Jungen*, 44,4 % der diversen Personen). Bei den Fragen zum Selbstkauf des Essens und zu sportlichen Aktivitäten außerhalb der Schule gab es keine eindeutigen Geschlechterunterschiede. Die befragten Jugendlichen mit diverser Geschlechtsidentität nahmen bei diesen Fragen eine

eigenständige Position ein, die sich von den anderen beiden Gruppen unterscheidet. Obgleich die befragten Jungen* in Bezug auf Einstellungen und alltägliche Handlungen vielfach deutlich geringere Anteile zeigen als die befragten Mädchen, gibt doch eine Mehrheit der Jungen* an, gerne zu kochen (60,1 %) und ebenfalls eine Mehrheit gibt an, gesunde Ernährung wichtig zu finden (60,9 %). Fast die Hälfte kauft regelmäßig selbst ein (47,6 %), während nur fast 40 % auch selbst kochen (38,2 %). Diese Daten deuten trotz erkennbarer geschlechtsspezifischer Unterschiede darauf hin, dass ein beträchtlicher Teil der befragten Jungen* zumindest Bewusstsein für die Wichtigkeit ernährungsbezogener Care-Tätigkeiten hat und diese zum Teil auch selbst ausübt, was insgesamt durchaus einen sozialen Wandel in der Verteilung von Care- und Erwerbsarbeit anzeigen könnte. Gleichzeitig zeigt sich immer noch klar, dass Mädchen mehr ernährungsbezogene Care-Arbeit leisten müssen und entsprechend von Klein auf mehr in Care-Arbeit eingebunden sind.

Abb. 3: Ernährungs- und fitnessbezogene Alltagshandlungen bei Schüler*innen in %

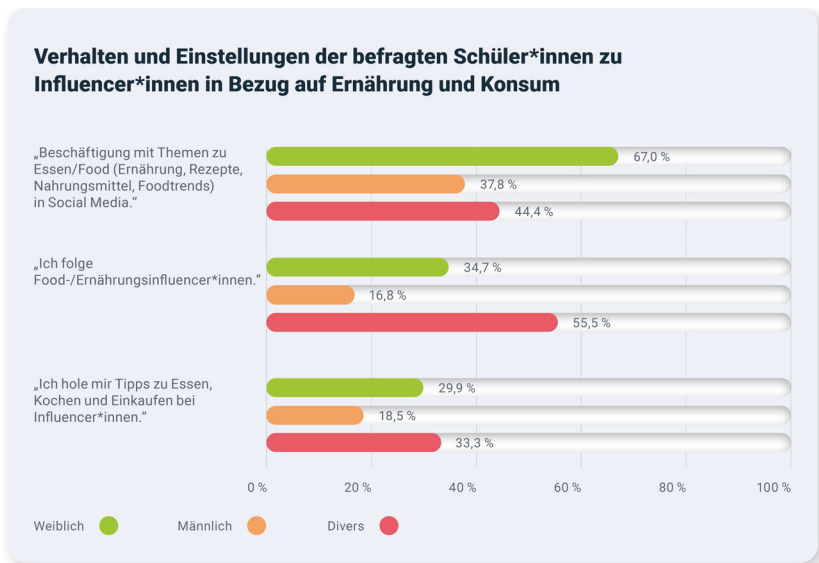


(vgl. Klinger/Mittischeck/Waldner 2022: 18)

10. Ergebnisse zu ernährungsbezogenen Verhalten und Einstellungen im digitalen Raum

Um zu analysieren, ob sich die Interessen und das Verhalten der Befragten im analogen Raum auch in der digitalen Welt widerspiegeln, wurde danach mit drei Items zum ernährungsbezogenen Online-Verhalten im Fragebogen gefragt:

Abb. 4: Verhalten und Einstellungen der befragten Schüler*innen zu Influencer*innen in Bezug auf Ernährung und Konsum in %



(vgl. Klinger/Mittischeck/Waldner 2022: 18)

Die Befragten gaben an, ob sie sich in Sozialen Netzwerken regelmäßig mit Themen wie Ernährung, Rezepten, Nahrungsmitteln und Foodtrends auseinandersetzen, ob sie Food- bzw. Ernährungsinfluencerinnen folgen und ob sie sich bei Influencer*innen Inspirationen zu Essen, Kochen und Einkaufen holen (s. Abb. 4). Die Umfrageergebnisse unter Schüler*innen verdeutlichen die Bedeutung dieses Themas auch im digitalen Kontext und es zeigen sich auch hier markante Geschlechterdifferenzen, die erneut auf traditionelle Rollenbilder hinweisen. 67 % der Mädchen, aber nur 37,8 % der Jungen* interessieren sich in sozialen Medien für Ernährung und Food-Inhalte. Die Gruppe der diversen* Jugendlichen positioniert sich wieder zwischen den anderen Geschlechtergruppen. Weiterhin folgen rund doppelt so viele Mädchen (34,5 %) wie Jungen* (16,8 %) Food- und Ernährungsinfluencer*innen,

und Mädchen suchen öfter nach Tipps zu Essen, Kochen und Einkaufen in sozialen Netzwerken. In der Gruppe der diversen* Jugendlichen sind diese Aktivitäten verhältnismäßig noch ausgeprägter (vgl. Klinger/Mittischek/Waldner 2022).

11. Fazit

Die Ergebnisse der EKO K.I.S.S. Studie verweisen darauf, wie relevant die Themen Konsum und Influencer*innen heute sind: Die ständige Verfügbarkeit von Kaufmöglichkeiten im Internet, die anhaltende Werbepräsenz in Sozialen Netzwerken und das Konsumvorbild durch Influencer*innen führen dazu, dass alle junge Menschen heute einem zunehmenden Konsumdruck ausgesetzt sind. Influencer*innen bewerben Produkte, die ihre Follower*innen zum Kauf anregen sollen (vgl. Schach 2018). Der Junkfluencer Report von Foodwatch (2021) verdeutlicht hierbei am Thema Junk Food, dass Kinder und Jugendliche Werbung oft nicht als solche identifizieren können oder es schwerfällt zu durchschauen, inwiefern Werbung darauf abzielt, ihr Konsumverhalten zu steuern. Stattdessen betrachten sie Influencer*innen vielfach als Freund*innen und deren Konsumempfehlungen als glaubhafte Ratschläge (vgl. Foodwatch 2021). Daraus lässt sich schließen, dass junge Menschen vermutlich weit stärker in ihrem Konsumverhalten beeinflusst werden, als ihnen selbst bewusst ist oder als sie zugeben würden. Influencer*innen beeinflussen nicht nur Werbung und Konsum, sondern auch Popkultur, Identitäts- und Konsumkultur (vgl. Nymoen/Schmitt 2021). Sie prägen Freund*inschaften und Vertrauen und bemühen sich, trotz des ausgeprägten Wohlstandsgefälles zu ihren Follower*innen, als gleichgestellte Ratgeber*innen aufzutreten, die zugleich bezahlte Produktplatzierungen anbieten (vgl. ebd.). Dies verändert nicht nur die Konsumgewohnheiten junger Menschen, sondern verwandelt den Markt in eine Sozialisationsinstanz, die die Entwicklung von Kindern begleitet (vgl. Roth-Ebner 2019). Werbung reflektiert daher nicht nur die Alltagskultur, sondern formt sie aktiv mit (vgl. Stark/Kuhn 2015). Ernährungs- und Konsumpraktiken verlagern sich in einer mediatisierten und digitalisierten Gesellschaft in digitale Räume, welche auch von Geschlechterrollen und -verhältnissen geprägt sind: Einerseits ist die Dominanz retraditionalisierender Strömungen in Sozialen Netzwerken erkennbar: Entsprechend dem Modell der doppelten Vergesellschaftung von Regina Becker-Schmidt (2008) müssen sich nach wie vor deutlich mehr Mädchen als Jungen* (auch in sozialen Netzwerken) mit Ernährung und Konsum beschäftigen, während sich Buben mehr auf Themen wie Gaming, Comedy in ihrer Freizeit konzentrieren können. Hier zeigen sich Tendenzen einer Reproduktion der Geschlechterrollen indem, Care-Arbeit als Sich-Kümmern (müssen) nach wie vor in deutlich höherem Ausmaß Frauen* zugeschrieben wird und entsprechend auch schon von Mädchen im Zuge ihrer Sozialisation erlernt werden muss. Andererseits sind auch Veränderungen erkennbar: Immerhin etwas

mehr als ein Drittel der befragten Buben beschäftigen sich heute auch mit Ernährungsthemen in sozialen Netzwerken, knapp die Hälfte der Befragten beschäftigt sich im Alltag gerne mit gesundem Essen, Kochen und Einkaufen, knapp die Hälfte muss selbst einkaufen, ein Drittel kocht selbst und ein Viertel muss sich sogar selbst um das eigene Essen kümmern. Diese Ergebnisse spiegeln sich auch im digitalen Raum wider, wo 18,5 % der befragten Buben sich Tipps zu Ernährungsthemen bei Influencer*innen holen und 16,8 % Food-Influencer*innen folgen. Dies zeigt, dass Ernährung als Care-Arbeitsthema zunehmend auch bei Buben ankommt und damit Geschlechterverhältnisse in Bewegung sind und zum Teil neu ausgehandelt werden. Dies muss jedoch andererseits in Relation dazu gesehen werden, dass die befragten Mädchen bei den entsprechenden Antworten im Schnitt deutliche höhere – bis hin zu doppelt so hohe – Prozentwerte erreichen. Setzt man diese Daten in Relation zur aktuellen Zeitverwendungsstudie (vgl. Statistik Austria 2023), so stellt sich zudem die Frage, ob nicht nur in der Ausübung der Tätigkeiten selbst, sondern auch in der Dauer der Ausübung zeitliche Unterschiede finden lassen würden, welche die gefunden Ungleichheiten sogar noch verstärken würden.

Die Ergebnisse dieser Studie bestätigten damit die Annahme, dass Ernährung, Konsum und Geschlecht bzw. Stereotype, Geschlechterrollen und Diskurse eng miteinander verbunden sind. Dabei spielt vor allem das Spannungsfeld von sozialen Medien und Influencer*innen eine wesentliche Rolle: Einerseits wird für viele Produkte geschlechtsspezifisch geworben, andererseits werden viele Produkte hauptsächlich von einem Geschlecht konsumiert (vgl. Milestone/Meyer 2021). Riesmeyer, Hauswald und Mergen (2019) stellten zudem fest, dass insbesondere die Fülle visuell ansprechender Beiträge zu Ernährungsthemen auf Instagram, die Ernährung mit Schlankheit und Gesundheit verknüpfen, dazu führt, dass viele Mädchen Ernährung als Mittel zur Erreichung eines stereotypischen Schönheitsideals ansehen (vgl. ebd.). Auch wenn die Mädchen sich bewusst sind, dass diese Medienbilder nicht der Realität entsprechen, werden sie dennoch von ihnen beeinflusst (vgl. Götz 2019). Sie streben danach, ihr Körper- und Ernährungsmanagement entsprechend anzupassen, wobei auch ungesunde Trends verfolgt werden, um bestimmte Ziele zu erreichen. Dies kann als eine Art flexible Essentialisierung beschrieben werden, die als Sammelbecken dient: Normative Anforderungen an Weiblichkeit treffen auf Konzepte der Individualisierung und freien Wahl, was zu einem Kompromiss zwischen bestehenden Normen und gesellschaftlicher Pluralisierung führt. Der Grundsatz »Sei, was du willst, aber sei es richtig« wird zu einem zentralen Maßstab, mit dem unterschiedliche geschlechtsbezogene Anforderungen verbunden sind (vgl. Richter 2020). Betrachtet man die Ergebnisse der EKO K.I.S.S. Studie in Bezug auf Buben, so kann davon ausgegangen werden, dass auch sie im Selbstdarstellungsdruck zunehmend mit Selbstoptimierung auf Basis des Körpers konfrontiert sind, zudem führt die zunehmende Sichtbarkeit von Geschlechtervielfalt zu neuen Dynamiken.

Zusammengenommen zeigt dies die Notwendigkeit intersektioneller Forschungen bei diesen Themenkomplexen, die Perspektiven aller Geschlechter miteinbezieht.

Literaturverzeichnis

- Abidin, Crystal (2015): »Communicative Intimacies: Influencers and perceived interconnectedness«, in: *A Journal of Gender, New Media, and Technology* 8, S. 1–16.
- Albert, Mathias/Hurrelmann, Klaus/Quenzel, Gudrun (2019): *Jugend 2019 – 18. Shell Jugendstudie: Eine Generation meldet sich zu Wort*, Weinheim: Beltz.
- Becker-Schmidt, Regina (2008): »Doppelte Vergesellschaftung von Frauen: Divergenzen und Brückenschläge zwischen Privat- und Erwerbsleben«, in: Ruth Becker/Beate Kortendiek (Hg.), *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 65–74.
- Bitkom Research (2019): »Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt«, in: Bitkom. Online unter: <https://www.bitkom.org/sites/default/files/file/import/170512-Bitkom-PK-Kinder-und-Jugend-2017.pdf> (letzter Zugriff: 27.11.2020).
- Bock, Gisela (1977): »Arbeit aus Liebe – Liebe als Arbeit. Zur Entstehung der Hausarbeit im Kapitalismus. Frauen und Wissenschaft«, in: *Academia*. Online unter: https://www.academia.edu/48172011/Arbeit_aus_Liebe_Liebe_als_Arbeit_Zur_Entstehung_der_Hausarbeit_im_Kapitalismus (letzter Zugriff: 11.08.2022)
- Byrne, Emer/Kearney, John./MacEvilly, Claire (2017): »The role of influencer marketing and social influencers in public health«, in: *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(OCE3): E103. <https://doi.org/10.1017/S0029665117001768>
- Carnap, Anna/Flasche, Viktoria (2020): »Diskursive Sichtbarkeiten – Aufführungen von Geschlechtlichkeit in (post-) digitalen Jugendkulturen«, in: Britta Hoffarth/Eva Reuter/Susanne Richter (Hg.), *Geschlecht und Medien. Räume, Deutungen, Repräsentationen*, Frankfurt am Main: Campus Verlag, S.43–64.
- Cocker, Hayley/Cronin, James (2017): »Charismatic authority and the YouTuber: Unpacking the new cults of personality«, in: *Marketing Theory* 17, S. 455–472.
- Dogrueel, Leyla/Katzenbach, Christian (2019): »Internet-Ökonomie. Grundlagen und Strategien und die Bedeutung von Plattformen beim Wirtschaften mit Medien- und Kommunikationsangeboten im Internet«, in: Wolfgang Schweiger/Klaus Beck (Hg.), *Handbuch Online Kommunikation*. Wiesbaden: Springer VS, S. 105–130.
- Elmadfa, Ibrahim/Leitzmann, Claus (2019): »Ernährung des Menschen«, Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.
- Endres, Eva-Maria (2018): »Essen in den Sozialen Medien«, in: *UGBforum* 6, S- 269–272. Online unter: <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/essen-lifestyle/essen-in-den-sozialen-medien/druckansicht.pdf> (letzter Zugriff: 22.10.2021).

- Feierabend, Sabine/Rathgeb, Thomas/Kheredmand, Hediye/Glöckl, Stephan (2023): JIM-Studie 2023 – Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland (mpfs). Online unter: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2023_web_final_kor.pdf (letzter Zugriff: 30.02.2024)
- Feierabend, Sabine/Rathgeb, Thomas/Reutter, Theresa (2019): JIM-Studie 2019 – Jugend, Information, Medien. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). Online unter: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2019/JIM_2019.pdf (letzter Zugriff: 03.10.2020).
- Felder-Puig, Rosemarie/Teutsch, Friedrich/Ramelow, Daniela/ Maier, Gunter (2019): »Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018«, Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz – BMASGK.
- Fischer, Ole (2015): »Männlichkeit und Fleischkonsum – historische Annäherungen an eine gegenwärtige Gesundheitsthematik«, in: *Medizinhistorisches Journal* 50, S. 42–65.
- Foodwatch e. V. (2020): »Junkfluencer. Wie McDonald's, Coca-Cola & Co in sozialen Medien Kinder mit Junkfood ködern«, Online unter: <https://www.foodwatch.org/de/reports/2021/junkfluencer-wie-mcdonalds-coca-cola-co-in-den-sozialen-n-medien-kinder-koedern/> (letzter Zugriff: 22.10.2022).
- Götz, Maya (2019): »Man braucht ein perfektes Bild. Selbstinszenierung von Mädchen auf Instagram«, in: *Television digital* 1, S. 9–20. Online unter: http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/television/Digital/Goetz-Perfektes_Bild.pdf (letzter Zugriff: 27.11.2020).
- Götz, Maya/Prommer, Elizabeth (2020): »Geschlechterstereotype und Soziale Medien. Expertise für den Dritten Gleichstellungsbericht der Bundesregierung«, in: *Geschäftsstelle Dritter Gleichstellungsbericht der Bundesregierung* (Hg.), Online unter: <https://www.dritter-gleichstellungsbericht.de/de/article/257.geschlechterstereotypen-und-soziale-medien.html> (letzter Zugriff: 28.07.2022).
- Gräßer, Lars/Gerstmann, Markus (2019): »Ich krieg das alles einfach mit und das ist halt das Schöne daran. Inspiration durch soziale Bewegtbild-Netzwerke«, in: *Frederike Von Gross/Renate Röllecke* (Hg.), *Instagram und YouTube der (Pre-)Teens*. München: kopaed, S. 19–27.
- Gugutzer, Robert (2010): »Soziologie des Körpers«, Bielefeld: transcript.
- Heidekamp, Birte/Kergel, David (2018): »E-Inclusion – Diversitätssensibler Einsatz digitaler Medien. Überlegungen zu einer bildungstheoretisch fundierten Medienpädagogik«, Bielefeld: wbv Media.
- Hirschfelder, Gunther (2018): »Wege aus der Digitalisierungsfalle – Ernährungskommunikation und Ernährungsbildung«, in: *Ernährung im Fokus* 10, S. 284–288.

- King, Vera/Gerisch, Benigna/ Hartmut, Rosa (2021): »Einleitung: Lost in Perfection – Optimierung zwischen Anspruch und Wirklichkeit«, in: Vera King/Benigna Gerisch/Rosa Hartmut (Hg.): *Lost in Perfection. Zur Optimierung von Gesellschaft und Psyche*, Berlin: Suhrkamp, S.7-24.
- Klinger, Sabine/Mittitschek, Lisa/Waldner, Ines (2022): »EKO-K.I.S.S. Studie. Der Appetit kommt beim Liken. Social Media Kompetenzen sind Zukunftskompetenzen. Studienbericht«, in: *ekokiss.phst.at*. Online unter: https://ekokiss.phst.at/11052022_EKO_Kiss_Report-Final-v3.pdf (letzter Zugriff: 10.04.2023).
- Krotz, Friedrich (2017): »Pfade des Mediatisierungsprozesses: Plädoyer für einen Wandel«, in: Michaela Pfadenhauer/Tilo Grenz (Hg.): *De-Mediatisierung. Diskontinuitäten, Non – Linearitäten und Ambivalenzen im Mediatisierungsprozess*, Wiesbaden: Springer VS, S. 27–43.
- Lengersdorf, Diana/Meuser, Michael (2017): »Flexibilität und Reflexivität. Männlichkeiten im globalisierten Kapitalismus«, in: Ilse Lenz/Sabine Evertz/Saida Ressel (Hg.), *Geschlecht im flexibilisierten Kapitalismus? Neue Ungleichheiten*, Wiesbaden: Springer VS, S. 31–47.
- Lindgren, Simon (2017): *Digital Media and Society*, London: SAGE.
- McRobbie, Angela; (2010): *Top Girls. Feminismus und der Aufstieg des neoliberalen Geschlechterregimes*. Wiesbaden: VS Verlag.
- McRobbie, Angela; (2020): *Feminism and the politics of resilience. Essays on gender, media and the end of welfare*, Cambridge: Polity Press.
- Mense, Lisa/Sera, Stephanie (2019): »Diversity in der Hochschullehre: Gender als intersektionale Kategorie in der Handlungspraxis«, in: Holger Angenenet/Birte Heidekamp/David Kergel (Hg.), *Digital Diversity. Bildung und Lernen im Kontext gesellschaftlicher Transformationen*, Wiesbaden: Springer VS, S. 197–214.
- Mensink, Gert et al. (2013): »Übergewicht und Adipositas in Deutschland«, in: *Bundesgesundheitsblatt*, 56, S. 786–794.
- Milestone, Katie/Meyer, Anneke (2021): *Gender and popular culture*, Cambridge: Polity Press.
- Mittitschek, Lisa (2023): *Get influenced! Gender- und vielfaltssensible empirische Untersuchung des Einflusses von Social Media und Influencer*innen auf Jugendliche und deren Lehrer*innen zur Entwicklung zukunftsorientierter Unterrichtskonzepte für die Schule*. Dissertation. Karl-Franzens-Universität Graz.
- Nirschl, Marco/Steinberg, Laurina (2018): *Einstieg in das Influencer Marketing. Grundlagen, Strategien und Erfolgsfaktoren*. Wiesbaden: Springer Gabler.
- Nymoan, Ole/Schmitt, Wolfgang M. (2021): *Influencer. Die Ideologie der Werbekörper*. Edition. Berlin: Suhrkamp.
- Paulitz, Tanja/Winter, Martin (2018): »Ernährung und vergeschlechtlichte Körper: Eine theoretische Skizze zur Koproduktion von Geschlecht, Embodying und biofaktischen Nahrungsmitteln«, in: *Open Gender Journal* 2. <https://doi.org/10.25595/440>.

- Richter, Susanne (2020): »Sei was du willst, aber sei es richtig« – Anforderungen zur Authentizität in Beauty Videos als Strategie flexibler Essentialisierung«, in: Britta Hoffarth/Eva Reuter/Susanne Richter (Hg.): *Geschlecht und Medien. Räume, Deutungen, Repräsentationen*, Frankfurt am Main: Campus Verlag, S. 65–84.
- Riesmeyer, Claudia/Hauswald, Julia/Mergen, Marina (2019): »(Un) Healthy Behavior? The Relationship between Media Literacy, Nutritional Behavior, and Self-Representation on Instagram«, in: *Media and Communication* 7, S.160-168.
- Roth-Ebner, Caroline (2019): »Süßer die Kassen nie klingeln: Mediale Konsumerlebnisswelten für Kinder und deren medienethische Implikationen«, in: Michael Litschka/Larissa Krainer (Hg.): *Der Mensch im digitalen Zeitalter. Zum Zusammenhang von Ökonomisierung, Digitalisierung und Mediatisierung*, Wiesbaden: Springer VS, S. 153–151.
- Ruffles, Evke (2021): *Die Erfindung der Hausfrau. Geschichte einer Entwertung*. New York: Harper Collins Verlag.
- Saferinternet.at. (2022): »Jugend Internet Monitor«, in: <https://www.saferinternet.at/>. Online unter: <https://www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor/> (letzter Zugriff: 08.04.2022).
- Schach, Annika (2018): »Botschafter, Blogger, Influencer: Eine definitorische Einordnung aus der Perspektive der Public Relations«, in: Annika Schach/Timo Lommatzsch (Hg.): *Influencer Relations. Marketing und PR mit digitalen Meinungsführern*, Wiesbaden: Springer Gabler, S. 27–47.
- Schach, Annika (2018): »Von Two-Step-Flow bis Influencer Relations: Die Entwicklung der Kommunikation mit Meinungsführern«, in: Schach/Lommatzsch, *Influencer Relations*, S. 3–21.
- Spiller, Achim/Schulze, Birgit (2008): »Trends im Verbraucherverhalten: Ein Forschungsüberblick zum Fleischkonsum«, in: Achim Spiller/Birgit Schulze (Hg.): *Zukunftsperspektiven der Fleischwirtschaft. Verbraucher, Märkte, Geschäftsbeziehungen*, Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.
- Splendid Research (2020): »Frauenanteil unter Vegetariern und Flexitariern in Deutschland im Jahr 2020«, Online unter: <https://www.splendid-research.com/de/studie-vegetarier-flexitarier.html> (letzter Zugriff: 17.08.2021).
- Stark, Susanne/Kuhn, Johanna (2015): »Gendermarketing – Rollenbilder in der TV-Werbung für Kinder«, in: *Journal Netzwerk Frauen- und Geschlechterforschung NRW* 37, S. 31–36.
- Statista (2024): »Frauen und Männer in Deutschland nach Häufigkeit des Kochens in der Freizeit im Jahr 2021«, in: <https://de.statista.com/>. Online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/828221/umfrage/umfrage-unter-frauen-und-maennern-zur-haeufigkeit-des-kochens-in-der-freizeit/> (letzter Zugriff: 08.04.2024).

- Statistik Austria (2023): »Zeitverwendungsstudie Österreich«, in: <https://www.statistik.at>. Online unter: https://www.statistik.at/fileadmin/user_upload/ZVE_2021-22_barrierefrei.pdf (letzter Zugriff: 08.04.2024).
- Stüwe, Julia/Wegner, Juliane/Prommer, Elisabeth (2020): »Junge Frauen sind das Gesicht von TikTok. Eine Studie zu Geschlechterdarstellungen auf TikTok«, in: *Television digital 1*, Online unter: http://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/television/Digital/Stuewe_Wegner_Prommer-Junge_Frauen_sind_das_Gesicht.pdf (letzter Zugriff: 30.11.2020).
- Tillmann, Angela (2008): *Identitätsspielraum Internet*. Weinheim: Juventa.
- Tillmann, Angela (2017): »Der Wandel von Kinder- und Jugendarbeit im Zeitalter der Digitalisierung«, in: *THEMA JUGEND. Zeitschrift für Jugendschutz und Erziehung* 3, S. 7–10.
- Tully, Claus (2018): *Jugend – Konsum – Digitalisierung. Über das Aufwachsen in digitalen Konsumwelten*, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Waldner, Ines/Mittschek, Lisa/Klinger, Sabine (2022): »Die Bedeutung schulischer Ernährungs- und Verbraucher*innenbildung im Kontext von Social -Media -Influencer*innen«, in: *Erziehung und Unterricht: Österreichische pädagogische Zeitschrift* 1–2, S. 70–80.
- Wampfler, Philippe (2016): *Facebook, Blogs und Wikis in der Schule. Ein Social-Media-Leitfaden*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wampfler, Philippe (2019): *Generation ›Social Media‹. Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Wegener, Claudis/Prommer, Elisabeth/Götz, Maya (2019): »Weibliche Selbstinszenierung in den neuen Medien«, in: <https://malisastiftung.org/>. Online unter <https://malisastiftung.org/wp-content/uploads/Selbstinszenierung-in-den-neuen-Medien.pdf> (letzter Zugriff: 30.11.2020).
- Wehren, Sylvia (2020): »Perspektiven auf Geschlecht in der deutschsprachigen Let's-Play-zene: Überlegungen am Medium YouTube«, in: *Hoffarth/Reuter/Richter, Geschlecht und Medien. Räume, Deutungen, Repräsentationen*, S. 21–43.
- WHO (2022): »Adipositas im Kindesalter in der Europäischen Region nach wie vor weit verbreitet: neuer Bericht der WHO präsentiert neueste Daten aus den Ländern«, in: <https://www.who.int/europe/de>. Online unter: <https://www.who.int/europe/de/news/item/08-11-2022-childhood-obesity-in-european-region-remains-high--new-who-report-presents-latest-country-data> (letzter Zugriff: 08.11.2022).
- Winzer, Eva/Naderer, Brigitte/Klein, Simeon/Lercher, Leah/Wakolbinger, Maria (2022): »Promotion of Food and Beverages by German-Speaking Influencers Popular with Adolescents on TikTok, YouTube and Instagram«, in: *Int J Environ Res Public Health* 17, Online unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36078625/> (letzter Zugriff: 10.04.2023).

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Beliebte Social Media Themen nach Geschlecht: Klinger, Sabine/Mittischeck, Lisa/Waldner, Ines (2022). »EKO-K.I.S.S. Studie. Der Appetit kommt beim Liken. Social Media Kompetenzen sind Zukunftskompetenzen. Studienbericht«, in: ekokiss.phst.at. Online unter: https://ekokiss.phst.at/11052022_EKo_Kiss_Report-Final-v3.pdf (letzter Zugriff: 10.04.2023).

Abbildung 2: Ernährungsbezogene Alltagshandlungen/ Einstellungen bei Schüler*innen in %: Klinger, Sabine/Mittischeck, Lisa/Waldner, Ines (2022). »EKO-K.I.S.S. Studie. Der Appetit kommt beim Liken. Social Media Kompetenzen sind Zukunftskompetenzen. Studienbericht«, in: ekokiss.phst.at. Online unter: https://ekokiss.phst.at/11052022_EKo_Kiss_Report-Final-v3.pdf (letzter Zugriff: 10.04.2023).

Abbildung 3: Ernährungs- und fitnessbezogene Alltagshandlungen bei Schüler*innen in %: Klinger, Sabine/Mittischeck, Lisa/Waldner, Ines (2022). »EKO-K.I.S.S. Studie. Der Appetit kommt beim Liken. Social Media Kompetenzen sind Zukunftskompetenzen. Studienbericht«, in: ekokiss.phst.at. Online unter: https://ekokiss.phst.at/11052022_EKo_Kiss_Report-Final-v3.pdf (letzter Zugriff: 10.04.2023).

Abbildung 4: Verhalten und Einstellungen der befragten Schüler*innen zu Influencer*innen in Bezug auf Ernährung und Konsum in %: Klinger, Sabine/Mittischeck, Lisa/Waldner, Ines (2022). »EKO-K.I.S.S. Studie. Der Appetit kommt beim Liken. Social Media Kompetenzen sind Zukunftskompetenzen. Studienbericht«, in: ekokiss.phst.at. Online unter: https://ekokiss.phst.at/11052022_EKo_Kiss_Report-Final-v3.pdf (letzter Zugriff: 10.04.2023).

Mehr als nur ein Rezept

Empfehlungssysteme, Ernährung und bildungstheoretische Anschlüsse

Dan Verständig

1. Einleitung

›Das Auge isst mit‹. So lautet eine mehr oder weniger bekannte Redewendung und diese Wendung ist heute gewissermaßen in zweifacher Hinsicht interessant für die Betrachtung von digitalen Medienkulturen und virtuellen Welten. Zunächst bedeutet es ja nicht mehr als, dass das Aussehen von Speisen einen erheblichen Einfluss darauf hat, wie sie vom Menschen wahrgenommen und schließlich auch genossen werden. Dahinter stehen die Suggestion und Erwartung, dass ein schön angerichtetes Gericht oft besser schmeckt, weil es auch visuell ansprechend ist. Dennoch hat dieses Sprichwort mit dem Aufkommen sozialer Medien und den Praktiken um Ernährungsweisen eine neue Qualität bekommen, denn wenngleich wir Essen getaggt mit #food, #foodie oder #foodporn in unserer Timeline sehen, dann werden zunächst visuelle Sinne angesprochen und die Frage danach, ob man selbst tatsächlich isst oder wie man isst, rückt durch die gewissermaßen virtualisierte Form von Ernährungspraktiken und deren visuelle Stimulation in den Hintergrund und löst sich vom Gegenstand los. Zugleich ist gerade dann, wenn man selbst #instafood oder #foodphotography in egal welcher Form teilt, längst nicht immer nur die reine Momentaufnahme gemeint. Vielmehr haben sich inzwischen verschiedene Bildpraktiken (vgl. Walsh/Baker 2020) und audiovisuelle Kulturen um Ernährung und Essen herausgebildet, die weitreichende Verflechtungen zu anerkenntnistheoretischen Überlegungen aber auch zu kulturellen Einschreibungen zulassen (vgl. Bartz/Ruchatz/Wattolik 2023; Peter et al. 2024).

Der Beitrag untersucht diese Verflechtungen vor dem Hintergrund der Bedeutung von algorithmischen Empfehlungssystemen und rückt dabei nicht nur bildungstheoretische Aspekte zum Selbst- und Weltverhältnis von Menschen aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive in den Mittelpunkt, sondern betrachtet auch gesellschaftstheoretische Dimensionen im Umgang mit digitalen Technolo-

gien, um so auch Anschlüsse an eine erziehungswissenschaftliche Medienforschung zu begründen, die einen strukturtheoretischen Ausgangspunkt haben.

2. Medienbildung und Gesellschaft

Seit nunmehr einigen Jahrzehnten hat sich eine engmaschige und vielschichtige Debatte um Bildung und die Bedeutung von Wissensproduktionen und Reflexivität für die Gesellschaft ergeben. Auch für spätmoderne Gesellschaften ist die Produktion von Wissen relevant: Es bildet eine maßgebliche Grundlage für die Durchlässigkeit und Leistungsfähigkeit in komplexen sozialen, politischen und kulturellen Gesellschaftsstrukturen. Wenngleich jedes gesellschaftliche System auf Wissen aufbaut, lassen sich hier Konzepte von Informationsbeschaffung vor dem Hintergrund der Mediatisierung anschließen. Dementsprechend ist es naheliegend, dass auch erziehungswissenschaftliche Perspektivsetzungen den digitalen Wandel zur Grundlage nehmen, um grundlegende Figurationen der Disziplin auf dieser Folie zu verhandeln. Maßgebend sind hier Fragen nach Nähe und Distanz, Förderung und Selektion, Selbst- und Fremdbestimmung (vgl. Lüdemann/Schäfer/Thompson 2009) oder auch Normalisierung und Fallbezug beispielsweise in pädagogischen Handlungsfeldern (vgl. Wahl/Schell-Kiehl/Damberger 2021). Hieraus ergeben sich nicht selten dilemmatische Strukturen und Widersprüchlichkeiten, die es nicht zuletzt mit Blick auf professionelles Handeln aber auch der individuellen Herstellung von Orientierung kritisch zu bearbeiten gilt. Es geht dann nicht mehr nur um die Wechselwirkung zwischen allgemeinen Wissensbeständen und individuellen Praktiken, sondern vielmehr um individuelle und kollektive Deutungs-, und Wahrnehmungsweisen von Welt und die Rhetoriken des Digitalen (vgl. Zulaica y Mugica/Zehbe 2022).

Bildung ist vor einem gesellschaftstheoretischen Hintergrund stets eingelassen in mediale Strukturen und in gesellschaftlichen Veränderungsdynamiken verhaftet sowie einer Komplexitätssteigerung ausgesetzt, weshalb es auch heute noch legitim oder gerade heute besonders relevant ist, danach zu fragen, wie sich Menschen im Wissen orientieren. Dabei müsse eine bildungstheoretische Diskussion die Diskussion von Vor- und Nachteilen des Digitalen gegenüber dem Analogen überwinden, um die Herausforderungen eines digitalen Raums, der von der Vernetzung des Menschen mit dem Digitalen ausgeht, angemessen zu reflektieren (vgl. Engel/Kerres 2023). Gerade in den letzten Jahren hat es dazu maßgeblich im interdisziplinären Schnittfeld von Medien- und Erziehungswissenschaft einige Bestrebungen gegeben, eine theoretisch fundierte Begründung für Bildung in der digitalen Welt beziehungsweise im Horizont von Digitalität zu entwickeln und die neue Qualität der medialen Durchdringungen und technologischen Entwicklungen vor dem Hintergrund der sozialen Strukturen auf unterschiedlichen Ebenen zu

adressieren (vgl. Verständig/Holze/Biermann 2016; Aßmann/Ricken 2023; De Witt/Gloerfeld/Wrede 2023). Diese Entwicklungen sind vielfältig und eine Versammlung ganz unterschiedlicher Diskurse, deren gemeinsame Schnittmenge nicht nur die zuvor skizzierte Bandbreite von erziehungswissenschaftlichen Problemstellungen, sondern häufig das Digitale oder der digitale Wandel ist und damit ein bestimmtes Verhältnis von Medienbildung und Gesellschaft einbeziehen.

Mit der Strukturalen Medienbildung haben Jörissen und Marotzki (2009) eine Konzeption von Bildung vorgeschlagen, die, aufbauend auf dem Entwurf einer strukturalen Bildungstheorie von Marotzki (1990), gesellschaftliche Strukturveränderungsprozesse in den Blick nimmt und im Schnittfeld von Bildungs- und Medientheorie die Unhintergebarkeit von Medien für Subjektivierungs- und Bildungsprozesse konstatiert. Ausgehend von einer Bestimmung der Bildungswerte von Medien, wie dem Film, dem digitalen Spiel aber auch dem Internet, lässt sich die Tragweite einer solchen Perspektivierung auf Bildung, vor allem in der Menschwerdung und der Prozesshaftigkeit, die dem Gedanken des Transformatorischen eingeschrieben ist, festmachen. Diese strukturtheoretische Perspektive hat dann auch weitergehende Impulse und Überlegungen für eine relationale Medienbildung hervorgebracht (vgl. Bettinger 2020; Bettinger/Jörissen 2022).

Angesichts von zunehmend globalisierten und transkulturellen Gesellschaftsformationen nimmt in der späteren Begründung der Medienbildung auch das Einlassen auf Anderes und Fremdes, der Alterität, eine tragende Rolle ein. Bildungsprozesse im Sinne der strukturalen Bildungstheorie zielen darauf ab, mit Unbekanntem – und möglicherweise unbekannt Bleibendem – umgehen zu lernen (vgl. Koller/Marotzki/Sanders 2007). Menschen sind in unterschiedlichen lebensweltlichen Bereichen dazu herausgefordert, eine reflexive Haltung gegenüber dem Fremden zu entwickeln und Deutungsweisen dahingehend zu etablieren, um Brüche beziehungsweise Diskontinuitäten in ihre Lebensführung und Weltsicht zu überführen. Dies erfordert ein Maß an Flexibilität zur Bereitschaft, das Fremde zunächst zu erkennen und schließlich anzuerkennen. Diese Flexibilisierungsleistung lässt jedoch auch die Deutung auf ein Spannungsfeld zu, was sich aus der inneren Freiheit und äußeren Grenzziehungen beschreiben lässt. Den Entwürfen von Bildungsprozessen liegt dahingehend häufig ein normativer Anspruch zugrunde, denn sie sollten vor und diesseits gesellschaftlicher, politischer und ökonomischer Imperative oder Normalitätserwartungen dem Individuum einen Raum eröffnen, in dem dieses sich selbst in der Auseinandersetzung mit der Welt formt (vgl. Schäfer 2016). Die Entwürfe von individuellen Bildungsräumen stehen dann im Spannungsverhältnis zur gesellschaftlichen Wirklichkeit, die geprägt ist von Herrschaftslogiken, Ungleichheit und nicht zuletzt auch Ungerechtigkeit. In einer von Medien und digital vernetzten Technologien durchzogenen Gesellschaft kann es hier zu Informationsüberflutung, Unsicherheiten in Bezug auf die individuelle Privat- und Intimsphäre aber auch zu Datensicherheit kommen. Daneben

können Entgrenzungserfahrungen in den sozialen Medien zu weiteren sozialen Fragmentierungen führen. In einer von Medien durchzogenen Gesellschaft werden Medienwelten zu nicht mehr wegzudenkenden Lebenswelten.

Vor diesem Hintergrund wird der Fokus bei der Konzeption von Medienbildung auf audiovisuelle Artikulationsformen gesetzt. Mit einer anthropologischen Begründungsfigur über die Bedeutung medialer Artikulationen nach Jung (2005) wird einerseits die Öffnung zu einem weiten Medienbegriff ermöglicht, andererseits werden Artikulationen nicht nur auf Sprache oder Wort reduziert. Während das Internet zahlreiche Möglichkeiten zur Artikulation und Partizipation bietet, kann der Film beispielsweise ein hohes Maß an reflexivem Potential bereithalten, indem »Fremdheitserfahrungen inszeniert, nachvollziehbar und reflektierbar gemacht« (Jörissen/Marotzki 2009: 30) werden. Somit lässt sich auch ein medienanalytischer Rahmen aufspannen, der sich nicht nur den medialen Inszenierungen widmet, sondern auch soziale Interaktionen in und über digital vernetzte Architekturen in den Blick nimmt.

Mit einer solchen Konzeption von Medienbildung geht es unter anderem darum, die reflexiven Potenziale von medialen Räumen und die medialen Artikulationsformen »im Hinblick auf die genannten Orientierungsleistungen und -dimensionen analytisch zu erkennen und ihren Bildungswert einzuschätzen« (ebd.: 39). Den Medien sind demnach Bildungspotenziale eingeschrieben, die in ganz unterschiedlichen Facetten konzipiert werden und zur Entfaltung kommen können. Zugleich verweisen Auseinandersetzungen mit medialen Strukturen auch auf Subjektivierungsweisen, die sich im Medienhandeln, aber vor allem auch in den sozialen Aushandlungen auch empirisch erfassen lassen. Gerade die Nutzungsweisen von interaktiven Diensten und mobilen Technologien lassen bildungstheoretisch hochgradig spannende Einsichten zu, da bereits in den Technologien gewisse Werte eingeschrieben sind. Wenn man also ein sehr eingeschränktes Zeichenlimit hat, um seinen Status zu aktualisieren, muss man sich darüber Gedanken machen, wie das erfolgen kann. Entgegen einer materialen Ausrichtung auf die produzierten und geteilten Inhalte stehen die medialen Strukturen im Mittelpunkt von empirischen Analysen, wie beispielsweise soziale Phänomene auf den großen Plattformen wie Facebook, Instagram oder TikTok.

Für bildungstheoretische Anschlüsse sind diese Perspektivierungen bedeutsam, da die Brüche und Dilemmata auch empirisch erfassbar werden und in den Kontext erziehungswissenschaftlicher Theoriebildung gehoben werden können. Konkret meint das zum Beispiel die Frage, wie Menschen damit umgehen, wenn sie nicht gehört oder mit Gegenrede konfrontiert werden. Auch traumatisierende Erlebnisse, wenn soziale Entgrenzungen erfolgen und Menschen mit Tabubrüchen auf einer audiovisuellen Ebene konfrontiert werden, zählen hier zu den Gegenstandsbereichen, die insbesondere vor dem Hintergrund der Verdichtung von Informationsgehalten bei gleichzeitiger Explosion der Beschaffungskanäle,

der künstlichen Verknappung (reels, stories und andere Formate) von Apps und Plattformen bei gleichzeitiger intendierter langer Bindung der Menschen an die Plattformen (doom scrolling), immer mehr Berücksichtigung im Kontext der Medienbildung finden und so zugleich auch Anschlüsse an gesellschaftstheoretische Perspektiven eröffnen.

Ein Anschluss soll an dieser Stelle vertieft werden: die spätmoderne Gesellschaft produziert Singularitäten. So lässt sich die soziologische Arbeit von Reckwitz (2017) auf den Punkt bringen. Sie zielt nicht mehr allein auf das Allgemeine und Standardisierte, sondern fördert und erwartet zugleich die Einzigartigkeit. Das Resultat ist ein Aufmerksamkeits- und Bewertungswettbewerb um den Status der Singularität. Singularitäten beziehen sich auf individuelle Lebensstile, Vorlieben, Identitäten und Konsumgewohnheiten. Das bedeutet, dass die Menschen heute eine Vielzahl von Optionen und Wahlmöglichkeiten haben und ihre individuellen Präferenzen zum Ausdruck bringen können. Traditionelle Grenzen und Barrieren, sei es in Bezug auf Kommunikation, Information, Raum oder Zeit, werden zunehmend überwunden. Gleichzeitig müssen sich die Menschen auch dazu verhalten, denn in der Linie modernisierungstheoretischer Arbeit verschärfen sich Problemlagen der Individualisierung und soziale Ungleichheiten. Die Gesellschaft der Singularitäten bringt überdies auch neue Formen sozialer Ungleichheit hervor. Dies hat weitreichende Auswirkungen auf verschiedene Bereiche des Lebens, wie etwa Kultur, Politik, Wirtschaft und Technologie. Dieser strukturelle Wandel verändert auch die Art und Weise, wie wir uns selbst definieren, wie wir uns in sozialen Zusammenhängen positionieren und wie wir uns mit anderen Menschen verbinden. Dementsprechend werden auch im digitalen Raum individuelle Ausdrucksformen, Meinungen und Lebensstile verstärkt sichtbar. Gleichzeitig können jedoch auch Konflikte und Normverletzungen entstehen, wenn diese Singularitäten auf bestehende soziale Normen und Tabus treffen. Ein stetiger Katalysator ist dabei der digitale Wandel als Strukturwandel, welcher diese Form der Kulturalisierung durch die universale Infrastruktur, wie sie durch das Internet abgebildet wird, erst ermöglicht.

»Newsseiten, die kurze Aufreger mit geringer Halbwertszeit posten, rufen Affekte wie Empörung, Angst, oder Neid hervor und ziehen die Aufmerksamkeit des Users leichter auf sich. Themen und Reflexionen, die von langfristiger Bedeutung sind, tendieren dazu, durch den Aktualisierungsfilter zu fallen« (Reckwitz 2017: 269).

Zugleich lassen sich gerade auf dieser universalen Infrastruktur verschiedene Brüche beobachten, bei denen gesellschaftliche oder ethische Grenzen explizit und nicht zuletzt auch überschritten werden. Sei es Cybermobbing, Hate Speech (vgl. Rau/Must/Otten 2024), die Verletzung der Privatsphäre (vgl. Gaycken/Kurz 2015) oder auch Betrug und Phishing, also das absichtliche Ausnutzen anderer Men-

schen, zum Beispiel durch manipulierte Mails, um u.a. persönliche Informationen zu erlangen. Eine dezidiert erziehungswissenschaftliche Auseinandersetzung mit Fragen von Nähe und Distanz, der Herstellung und Durchkreuzung von Ordnungen oder den kulturellen Einschreibungen von #foodporn erfordert dementsprechend auch eine disziplinäre Offenheit und Kenntnisnahme von Entwicklungen in benachbarten Disziplinen. Daher ist die hier diskutierte Konzeption von Medienbildung im Schnittfeld von Medien- und Kulturwissenschaften verortet. Eine solche Konzeption von Medienbildung wird damit auch hinsichtlich der methodologischen Entwicklungen relevant. Zwar bieten soziale Aushandlungen im Netz und die medialen Artikulationen einen empirischen Zugang, da sie über die Technologien der vermittelten Kommunikation Äußerung und Dokumentation zugleich sind, jedoch sind methodologische Herausforderungen, wie die Abhängigkeit zu Plattformbetreibern und die Datenverfügbarkeit, damit nicht ausgeräumt.

3. Mit Essen spielt man nicht? Drei Perspektiven auf algorithmische Empfehlungssysteme und Ernährung

Mit dem Aufkommen von Hashtags wie #foodporn oder #foodlover, um nur zwei einschlägige von vielen zu nennen, kann man vielleicht noch nicht so weit gehen, allgemein zu sagen, dass mit dem Essen aktiv gespielt wird. Zumindest jedoch wird mit dem ästhetischen Blick und den Sinnen gespielt (vgl. Weber et al. 2021). Die Bilder und Videos unter diesen Hashtags zeichnen sich meist durch eine hohe Qualität, intensive Farben und eine kreative Präsentation aus, die das Essen besonders appetitlich und verlockend erscheinen lassen. Manchmal sind es aber auch einfach nur Schnappschüsse und kurze Momente, die gewissermaßen als Ritual festgehalten werden. Die Darstellungen von #foodporn können das Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln steigern und beeinflussen häufig die Essgewohnheiten der Menschen. Plattformen wie Instagram, Pinterest und Facebook sind die Arenen der Verbreitung und Food-Blogger*innen, Influencer*innen sowie Restaurants und Unternehmen aus der Ernährungsbranche nutzen die Hashtags, um ihre Inhalte und Produkte zu promoten. Diese Formen der Ernährungskommunikation, die ganz spezifische digitale Medienkulturen ausmachen, lassen sich dabei jedoch längst nicht nur als ein Spiel mit dem Essen als Gegenstand der Darstellung beschreiben, vielmehr wird die gezielte audiovisuelle Darstellung zu einer Form der medialen Inszenierung, die auch die algorithmischen Strukturen einbezieht. Algorithmische Empfehlungssysteme spielen dabei eine wichtige Rolle, da über ihre Implementierungen einerseits Trends erkannt (vgl. Gillespie 2017), Themen gebündelt und so Ordnungen hergestellt werden können (vgl. Graham/Ackland 2017), andererseits vereinen sie in einer kritischen Perspektive viele negative Aspekte von Algorithmen. Sie reduzieren Kulturen auf Zahlen (vgl. Golumbia 2009), sie normalisieren eine umfassende und

heterogene Datenbasis (vgl. Eubanks 2018) und sie sind die Grundlage dafür, um Personenprofile zu erstellen, die dann für kommerzielle Zwecke auch von Dritten genutzt werden (vgl. Iske 2016).

Als Ergebnis einer mehrjährigen ethnographischen Feldforschung beschreibt der Anthropologe Nick Seaver (2022), wie die Verantwortlichen von Musikempfehlungen mit diesem Spannungsverhältnis umgehen und die Herausforderungen angehen. Dabei geht es vor allem auch darum, wie Produktmanager*innen ihre Beziehung zu den Nutzer*innen verstehen, denen sie helfen und die sie erreichen wollen, wie Wissenschaft das Hören selbst als eine Art Datenverarbeitung begreift und wie Entwickler*innen sich die Geographie der Musikwelt als einen kontrollierbaren Raum vorstellen. Mit dem ethnographischen Ansatz wird nicht nur der Fokus weg von einer rein technikzentrierten Debatte gelenkt, was zur Folge hat, dass algorithmische Empfehlungssysteme entgegen der jüngeren Debatten rehumanisiert werden, es wird vielmehr auch ein Einblick darin gegeben, welche Vorstellungen Menschen in unterschiedlichen sozialen Einlassungen über Technologie aber auch ihr eigenes Selbstverständnis haben, um so zur Demystifizierung auch von Prozessen des maschinellen Lernens beizutragen. Seaver (2022) untersucht, wie Algorithmen zur Musikempfehlung Geschmack definieren und beeinflussen und wie diese Prozesse durch kulturelle Kontexte geprägt sind. Er spricht dabei von algorithmischen Systemen, um kulturelle Einschreibungen zu adressieren und verschiedene Akteursgruppen von der Konzeption, über die Produktion und Nutzung, bis hin zur Regulierung von Algorithmen mit einzubeziehen (vgl. Seaver 2017). In dieser Linie begreift auch Matzner (2024) das Verhältnis von Algorithmen, Kultur und Politik.

Die Überlegungen von Seaver (2017/2022) lassen sich natürlich nicht gänzlich auf die Bereiche der Ernährung und Ernährungskommunikation in den sozialen Medien übertragen, sie lassen aber zumindest dann konzeptionell-analytische Rückschlüsse zu, wenn Algorithmen in Ernährungs- und Rezept-Apps, Lebensmittel-Lieferdiensten und sozialen Medien entlang ihrer alltäglichen Bedeutungszuschreibung oder auch der gesellschaftlichen Einbettung untersucht werden sollen. Schließlich beeinflussen die audiovisuellen Impressionen unsere Essgewohnheiten, indem sie personalisierte Vorschläge auf Grundlage unseres Verhaltens und unserer Vorlieben machen. Ähnlich wie bei Algorithmen im Kontext von Musik sammeln sie im Kontext von Ernährung umfangreiche Daten über die Menschen, um maßgeschneiderte Empfehlungen zu geben. Damit werden auch Anschlüsse an Subjektivierungsweisen und Selbst- und Weltverhältnisse empirisch erforschbar.

Nachfolgend sollen drei Perspektiven auf die digitalen Medienkulturen um Food-Blogging und Ernährungskommunikation entwickelt werden, die weder etwas mit dem Verhältnis von Ernährungsgewohnheiten und Gesundheitsfragen noch etwas mit der kulinarischen oder ästhetischen Aufbereitung von Esskulturen im engeren Sinn zu tun haben. Vielmehr soll es um drei Perspektiven gehen, die

sich explorativer, subversiver und kreativer Weise den algorithmischen Strukturen widmen.

4. Biographisierung und Weblogs im Kontext des Food-Bloggings

Weblogs erlauben es Menschen, ihre Lebensgeschichten in Echtzeit zu dokumentieren und zu reflektieren. Durch die Veröffentlichung regelmäßiger Beiträge können Blogger*innen ihre Gedanken und Erfahrungen kontinuierlich festhalten und mit einer Community teilen. Der interaktive Charakter von Weblogs, die Kommentare und Feedback von Leser*innen ermöglicht, unterstützt die Identitätsbildung und die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie.

Verena Kittelmann (2022/2023) untersucht in ihren Arbeiten, wie persönliche Lebensgeschichten und -erfahrungen auf Blogs dargestellt und verarbeitet werden. Sie nutzt die Grundlagen der Strukturalen Medienbildung und der Online-Ethnographie, um visuelle und textliche Praktiken im Kontext der Online-Präsenz von Veganismus zu analysieren. Vier Bloggerinnen und ihre Weblogs werden dabei empirisch untersucht, um die spezifischen Merkmale der visuellen und schriftlichen Darstellung von Veganismus und den damit verbundenen Biografisierungsprozessen aufzuzeigen. Die Untersuchung basiert auf der erziehungswissenschaftlichen Biografieforschung und der Strukturalen Medienbildung. Beide Linien fokussieren auf die individuelle Verarbeitung von Wirklichkeit und die biografische Arbeit, bei der Lebenserfahrungen in größere Zusammenhänge eingebettet werden. Dabei ist die Annahme maßgebend, dass mediale Inszenierungen einen Zugang bieten können, um biografische Rückschlüsse sowie Einsichten in Biografisierungsweisen zu gewinnen. Dabei wird die Methode der Online-Ethnographie (vgl. Marotzki 2003; Jörissen/Marotzki 2009; Marotzki/Holze/Verständig 2014) weiterentwickelt, indem verschiedene Strukturmerkmale wie die Interfacestruktur, soziografische Struktur, Vernetzungsstruktur auf Weblogs angewendet werden, um die Biografisierungsprozesse gegenstandsbezogen und systematisch zu untersuchen. Es werden vier kontrastierende Weblogs zum Thema Veganismus (unter Pseudonymen) analysiert. Dabei handelt es sich um einen Mode- und Lifestyle-Blog (helloblue), ein Rezept- und Journal-Blog (Rheinsalat), einen kommerziellen Food-Blog (Vegan Paradise) und einen Lifestyle-Blog (anni.lein). Diese Weblogs werden hinsichtlich ihrer Strukturmerkmale und der sechs Analysekatgorien (zeitliche Reihenfolge, Erzählungen, biografische Arbeit, Selbsta Ausdruck, Veränderungsprozesse, Umgang mit und Anerkennung der Community) untersucht.

Die Untersuchungen von Kittelmann (2022/2023) verdeutlichen, dass Weblogs auch heute noch ein bedeutendes Medium für die biografische Arbeit und den Selbsta Ausdruck sind. Sie ermöglichen es den Blogger*innen, ihre Lebensgeschichten zu erzählen und eine Community zu schaffen, zu pflegen und damit auch Werte

zu beeinflussen. Die strukturalen Analysen zeigen, wie digitale Selbstdarstellungen komplexe Prozesse der Sinn- und Identitätsbildung unterstützen und dokumentieren. Biografische Arbeit ist auf allen vier Weblogs in unterschiedlicher Intensität erkennbar. Die Intention der Blogger*innen beeinflusst dabei maßgeblich, wie viele persönliche Erinnerungen und Erlebnisse in die Blogbeiträge einfließen und schließlich veröffentlicht werden. Dabei variieren der Selbstaussdruck und ästhetische Inszenierung je nach Blogger*in stark und spiegeln deren individuelle Lebensstile und Identitäten wider. Entwicklungs- und Veränderungsprozesse auf den Weblogs – sowohl strukturell als auch inhaltlich-stilistisch – verdeutlichen das Hineinwachsen der Blogger*innen in ihre Rollen und die Entwicklung ihrer Selbst- und Weltbezüge im Laufe der Zeit.

Ähnlich wie Seaver (2022) entlang von Musikalgorithmen erarbeitet, wie sich kulturelle Praktiken und individuelle Vorlieben formen und diese reflektiert werden, zeigt Kittelmanns Arbeit, wie Weblogs als Medium zur Biografisierung und Identitätsbildung gefasst werden können. Beide Studien unterstreichen die Bedeutung von Algorithmen und digitalen Plattformen bei der Gestaltung und Darstellung persönlicher und kollektiver Identitäten. Mediale Inszenierungen im Netz sind vielschichtig, vielerorts und in ihren Entstehungs- sowie Zirkulationslogiken oftmals undurchsichtig in ihren Ausprägungen sowie den Wirkweisen. Insbesondere im Hinblick auf Jugendkulturen spielen Influencer*innen in den letzten Jahren eine wichtige Rolle. Mit ihrer Einflussnahme bündeln sie Themen, sprechen ihre Zielgruppen an und setzen potenziell neue Trends. Dabei spielt die Generierung von Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle. Die Einzigartigkeit und das Besondere einer Person oder eines Kanals ist das Auszeichnungskriterium für Abonnements und Klicks. Hieraus ergeben sich schließlich direkte Konsequenzen auch für Gesundheitsfragen. So analysierten Keogh und Chadwick (2019) Rezepte von populären und beliebten Gesundheitsblogger*innen, um die Genauigkeit ihrer Behauptungen zur zuckerfreien und gesunden Ernährung zu überprüfen. Dabei wurde deutlich, dass viele der besprochenen Rezepte unter anderem weitaus mehr Zucker als die von der WHO empfohlene tägliche Aufnahme enthielten. Zudem verwendeten die von Keogh und Chadwick (2019) untersuchten Blogger*innen keine evidenzbasierten Ansätze.

Mit dieser hier diskutierten Perspektive werden digitale Verflechtungen des Biografischen adressiert, die für eine bildungstheoretisch orientierte Biografieforschung auch hinsichtlich der Methodenentwicklung bedeutsam sind, schließlich wird hier empirisch aufgezeigt, wie ein ethnographischer Zugang den analytischen Einbezug von digitalen Artefakten ermöglicht und Dynamiken sozio-medialer Gefüge untersucht werden können.

5. Bewegung und Entgrenzung

Unter dem Hashtag #unfcktheinternet wurde dieser Umstand von der Marketingabteilung der Mozilla Foundation aufgegriffen. Mit einem Blogpost vom 1. Oktober 2020 möchte man sich positionieren. So heißt es: »The internet is fcked, for a lot of reasons«. Zu den Gründen zählen, dass Unternehmen damit Geld verdienen, indem sie das Nutzungsverhalten im Web verfolgen und die gewonnenen Daten an Werbetreibende vermarkten. Suchmaschinen und soziale Feeds werden von Algorithmen gesteuert, die genauso voreingenommen sind wie die Menschen, die sie erstellen. Falsche Nachrichten im Internet stiften Verwirrung und stellen über teils komplexe Narrative zur Disposition was wahr ist und was nicht. Hassrede in den sozialen Medien sei gewissermaßen zur Normalität geworden. Die Kampagne forderte Menschen dazu auf, sich unter Verweis auf das Hashtag zu positionieren und sensibilisiert für den Stellenwert der eigenen Privatsphäre. Diese Kampagne zeigt eindrücklich, wie Marktpositionierungen und Protestartikulationen einerseits und politische Aushandlungen und technologische Rahmenbedingungen andererseits ineinander verwoben sind. Der Protest über die Freiheit im Netz erfolgt im Netz. Diese performative Doppelläufigkeit findet sich in besonderer Ausprägung beim Netzaktivismus und verweist insofern auf eine doppelte Differenz, als der Protest zwar nicht nur, aber maßgeblich auch im Netz und durch das Netz selbst erfolgt, indem Technologien für den Protest eingesetzt werden. Aus diesen Widerständigkeiten entstehen bildungstheoretisch relevante Figurationen von Aushandlung, Umdeutung und Negation bestehender Strukturen im Kontext von digitalen Öffentlichkeiten und Netztechnologien (vgl. Verständig 2022).

In Anlehnung an Foucault (1981) lassen sich Diskurse eben nicht bloß als ein Sprechen über Dinge charakterisieren, sondern eher als Praktiken, die systematisch jene Gegenstände hervorbringen, von denen sie sprechen. Dieser doppelten Differenz ist auch die subjektivierende Kraft von Apps und den Netztechnologien eingeschrieben, denn die Haltungen, die hinter den Praktiken mit, über und durch die digitalen Technologien stehen, haben auch eine epistemische Dimension hinsichtlich der Art und Weise, wie Menschen das Netz, Gesellschaft und Wissensformationen wahrnehmen. Die Bedeutung eines Arguments, eines Sprechakts, einer Artikulation hängt schließlich von den Bedingungen ab, unter denen sie entsteht. Die Herausbildung von Hashtagöffentlichkeiten (vgl. Rambukka 2015) ist hier ein geeignetes Beispiel, um diese Bedingtheiten und Bedingungen zu beschreiben. Hashtagöffentlichkeiten folgen aufgrund ihrer Bündelungsfunktion auf einzelne Begriffe einer spezifischen Logik der Überlagerungen anderer Themen. Dies geschieht durch die Generierung von Inhalten und die Besetzung von bestimmten Hashtags mit spezifischen Inhalten. Dies ist ein etabliertes Mittel zum Protest online und findet sich auch bei sozialen Bewegungen unterschiedlicher Form wieder (vgl. Dang-Anh 2019). Am Beispiel der digitalen Öffentlichkeit um #ichbinpolizistin

wurde dies deutlich, da hier verschiedene Diskursformationen mit einander ins Verhältnis gesetzt wurden und so Menschen mit ganz unterschiedlichen Interessen nicht nur für eine Protestöffentlichkeit sensibilisiert wurden, indem unterschiedliche Hashtags verknüpft wurden, sondern auch indem man Mechanismen der Verdeckung ganz gezielt eingesetzt hat, um Entgrenzungsdynamiken produktiv zu wenden (vgl. Verständig 2023). So wurde beispielsweise dazu aufgerufen unter dem Hashtag #ichbinpolizistin, vegane Rezepte zu teilen, um rechtsradikale Positionierungen unsichtbar zu machen.

Abb. 1: Screenshot eines Rezepts, um das Hashtag #ichbinpolizistin zu kapern.

Unter [#IchBinPolizistin](#) tummeln sich haufenweise Nazis, also lasst uns diesem Hashtag kapern!
Ich fange an mit diesem veganen "Milch"schnitten-Rezept!

Retweet = ❤️

Zutaten für die Füllung:

- 300 g vegane Schlagsahne
- 40 g Sahnesteif
- 80 g Zucker
- 2 TL Zitronensaft 🍋

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen, und die Zutaten für den Teig in einer Schüssel verrühren.
2. Den Teig für 8 Minuten auf einem Backblech backen und auskühlen lassen.
3. Die Zutaten für die Füllung vermischen und so lange rühren, dass eine cremige Masse entsteht.
4. Den ausgekühlten Boden in Rechtecke schneiden und mit der Füllung bestreichen.
5. Anschließend ein zweites Stück darauflegen und die Milchschnitten sind fertig!

9:49 PM · Mar 21, 2021



❤️ 464 🗨️ Reply ↗️ Share

Read 30 replies

Der Vereinnahmung eines Hashtags durch rechtsextreme Gruppierungen wird durch das Teilen von positiven und zunächst unpolitischen Inhalten, wie Rezepten zu kapern, realisiert. Diese subversive Taktik dient dazu, die Bedeutung des Hashtags zu überschreiben und die Nutzung durch rechtsextreme Gruppen zu minimieren, um schließlich diese Gruppierungen unsichtbar zu machen. Das Rezept dient hier nicht nur der Verdeckung, sondern ist zugleich eine kreative Form, um die Diskursordnung zu durchkreuzen und so die algorithmischen Empfehlungen der Plattform für andere Menschen zu beeinflussen. Diese subversive Taktik transportiert zugleich Weltansichten mit, die nicht nur politischer Natur sind, sondern auch Annahmen über die Technologie der Plattform beinhalten. Die mediale Artikulation (vgl. Jung 2005), wie sie noch in der Strukturalen Medienbildung (vgl. Jörissen/Marotzki 2009) entlang von Bild, Film und interaktiven Medien beschrieben wurde, wird somit zu einer algorithmischen Artikulation. Diese lässt sich grundlegend hinsichtlich ihrer »Dynamisierung, Performativität und Intransparenz« (Verständig/Ahlborn 2020: 88f.) charakterisieren (vgl. Ahlborn 2023; Ahlborn/Verständig 2024). Im Kontext der Hashtagöffentlichkeiten ist sie einer Dynamisierung erlegen, die sich aus der Beschaffenheit von Big Data (vgl. Kitchin 2014) und der unkontrollierbaren digitalen Öffentlichkeit ableiten lässt. Diese Form der Artikulation hat einen besonderen performativen Charakter, da sie einerseits medial manifestiert und andererseits im Sinne des Remixings und Teilens von der Emergenz der sozialen Interaktionen abhängig ist. Schließlich ist die algorithmische Artikulation in diesem Zusammenhang gleich in zweifacher Weise von Intransparenz geprägt. Einerseits ist nicht klar, wie die algorithmische Selektion und Präsentation durch die Plattform erfolgt. Andererseits liegen der Artikulation Annahmen über diese technischen Prozesse zu Grunde, um so mit der Transparenz von Diskurslagerungen zu spielen. Das Spiel mit den Algorithmen ist bei sozialen Bewegungen im Netz und digitalen Öffentlichkeiten gewissermaßen die Grundlage, um sich eine Stimme zu verschaffen. Zugleich ist es nicht selten voraussetzungsvoll, da der kreative, subversive oder spielerische Umgang mit den Strukturen hier im Spannungsverhältnis zu inhaltlichen Setzungen stehen kann. Doch gerade das Unerwartete, das Kreative oder auch das Subversive führt häufig zu Affekten und emotionalen Adressierungen (vgl. Papacharissi 2015).

6. Maschinelles Lernen, Entscheidungsbäume und Ernährung

Ausgehend von den zuvor skizzierten Phänomenen wurde bereits angerissen, inwiefern maschinelles Lernen etwas mit Ernährung zu tun haben kann. Die bisherigen Zusammenhänge sind aus lebensweltlichen Bezügen heraus abgeleitet und im Horizont der Digitalität und ihrer Algorithmizität verortet. Podworny/Fleischer/Biehler (2024) eröffnen eine weitere interessante Perspektive auf das Verhältnis von

Ernährung und komplexen algorithmischen Systeme sowie Daten und Entscheidungsbäumen, indem sie Entscheidungsbäume mit Datenkarten erklärbar machen und so eine enaktive Einführung in KI, maschinelles Lernen und Entscheidungsbäume konzipiert haben. Es handelt sich dabei grundlegend um ein Kartenspiel, welches in schulischen aber auch außerschulischen, medienpädagogischen Kontexten eingesetzt werden kann und damit der Grundidee von Creative Data Literacy (vgl. D'Ignazio 2017; Ahlborn/Verständig/Stricker 2021), also einem kreativen, spielerischen Umgang mit Daten, die für die Zielgruppe von Bedeutung sind, einher geht.

Lebensmittel kann man anhand von Nährwertangaben als ›eher empfehlenswert‹ oder ›eher nicht empfehlenswert‹ klassifizieren. Dabei müssen mehrere Merkmale wie Fettgehalt, Zuckergehalt und Kalorien berücksichtigt werden. Ein mehrstufiges Regelsystem, mit dem solche Klassifikationen durchgeführt werden können, sind sogenannte Entscheidungsbäume. Solche Entscheidungsbäume kann man basierend auf Daten erstellen. Die Automatisierung erfordert die digitale Repräsentation jedes Lebensmittels als Datenkarte, welche eine Liste von Zahlenwerten zu verschiedenen Nährwertmerkmalen darstellt. Ein maschinelles Lernverfahren entwickelt auf Basis dieser Daten einen passenden Entscheidungsbaum. In der Praxis werden neben Entscheidungsbäumen auch andere Klassifikatoren wie neuronale Netze verwendet, die mit darauf abgestimmten maschinellen Lernverfahren arbeiten.

Auch unter dieser Perspektive wird deutlich, dass algorithmische Systeme stets den Menschen im Loop haben können und sogar Kontexte erst entstehen können, um schließlich Erklärbarkeit zu fördern und das Verständnis über die zunächst intransparenten Verfahren des maschinellen Lernens über spielerische Ansätze begreifbar zu machen.

7. Fazit

Die Rolle von Algorithmen in der Verbreitung von #foodporn in sozialen Medien hat tiefgreifende Auswirkungen auf unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten. Während die ästhetischen audiovisuellen Darstellungen von Essen ansprechend und inspirierend sein können, gilt es nicht nur mit Blick auf gesunde Ernährung darum, die Auswirkungen der medialen Repräsentationen zu hinterfragen, sondern auch im Hinblick auf die algorithmischen Strukturen die Implikationen von Empfehlungssystemen zu erkennen und einen bewussten und kritischen Umgang mit diesen Inhalten zu pflegen. Digitale Technologien prägen damit nicht nur die Art und Weise, wie wir mit den von uns identifizierten Problemen und Herausforderungen umgehen, sie bedingen gleichzeitig auch die Möglichkeitsräume, wie Daten, Informationen und Erkenntnisse strukturiert und repräsentiert werden.

Dementsprechend erfordert die Betrachtung von Medienbildungsprozessen im Zusammenhang mit dem Internet auch die Anerkennung der netztechnologischen Entwicklungen. Anhand von drei Perspektiven auf das Verhältnis von Ernährung und algorithmischen Empfehlungen hat der Beitrag Einsichten gesammelt, die sowohl in methodologischer als auch methodischer Hinsicht Entwicklungspotenziale aufzeigen und dabei stets die Relevanz von interdisziplinären Zugriffen zumindest implizit mittragen.

Es wurden unter anderem digitale Medienkulturen diskutiert, deren Zugangsbarrieren relativ gering sind. Entlang einer gesellschaftstheoretischen Perspektivierung lassen diese Beispiele jedoch auch Rückschlüsse auf die Form der Normalisierung von Diskursverschiebungen zu. Zugleich steht gerade das wissenschaftliche Wissen oft neben den ästhetischen und affektiv-emotionalen Ansprüchen, wie am Beispiel von Biografisierungsweisen und Foodblogging hervorgehoben wurde.

Algorithmische Systeme sind komplex, sie sind datengetrieben und mehr als nur Rezepte. Dabei ist das Wissen über diese Technologien besonders bedeutsam, um einen souveränen Umgang zu gewährleisten, wengleich gerade der spielerisch-explorative Ansatz, beispielsweise über Ernährungskommunikation, Räume eröffnen kann, um sich über das in die Öffentlichkeit schreibende Weltverhältnis selbst zu erkennen. Nimmt man diese kulturellen Einschreibungen in den Blick, so könnten zukünftige Studien, die sich auch mit dem Selbstbild, Ernährungs- und Gesundheitsfragen befassen, dahingehend umgesetzt werden, dass man die Frage einbezieht, wie verschiedene Arten von Lebensmittelinhalten, wie gesunde im Vergleich zu ungesunden Lebensmitteln, das Engagement der Teilnehmenden auf einer Plattform unterschiedlich beeinflussen.

Empirische interdisziplinäre Forschungsansätze könnten sich zudem darauf konzentrieren, den Einfluss von Ernährungskommunikation auf Personen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund, in verschiedenen Altersgruppen und Geschlechtern, auch über einen längeren Zeitraum zu untersuchen, um Einstellungen und Ernährungsverhalten im Zusammenhang zum Gesundheitsempfinden zu verhandeln. Vor dem Hintergrund von algorithmischen Empfehlungssystemen kann vor allem danach gefragt werden, wie Durchlässigkeit erzielt wird und wo womöglich für die User*innen unsichtbare Grenzen spürbar werden. Es geht dann darum zu ergründen, welche Mechanismen der Verdeckung im Zusammenspiel von Mensch und Maschine vor dem Hintergrund von Plattformökonomien offengelegt werden können.

Literaturverzeichnis

- Ahlborn, Juliane (2023): »KI – Kunst – Bildung: Wie komplexe algorithmische Systeme das Verhältnis von Kunst, Ästhetik und Bildung verschieben«, in: Christian Leineweber/Maximilian Waldmann/Maik Wunder (Hg.), *Materialität – Digitalisierung – Bildung*, Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, S. 192–209.
- Ahlborn, Juliane/Verständig, Dan (2024): »Vermessung verstehen. Medienpädagogik auf den Spuren von kreativen Datenpraktiken und ambivalenten Algorithmen«, in Mandy Schiefner-Rohs/Sandra Hofhues/Andreas Breiter (Hg.), *Dataifizierung (in) der Bildung Kritische Perspektiven auf digitale Vermessung in pädagogischen Kontexten*, Bielefeld: transcript, S. 335–355.
- Ahlborn, Juliane/Verständig, Dan/Stricker, Janne (2021): »Embracing Unfinishedness: Kreative Zugänge zu Data Literacy«, in: *Medienimpulse* 59.
- Aßmann, Sandra/Ricken, Norbert (2023): *Bildung und Digitalität: Analysen – Diskurse – Perspektiven*, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bartz, Christina/Ruchatz, Jens/Wattolik, Eva (2023): *Food – Media – Senses: Interdisciplinary Approaches*, Bielefeld: transcript.
- Bettinger, Patrick (2020): »Materialität und digitale Medialität in der erziehungswissenschaftlichen Medienforschung«, in: *Medienpädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, S. 53–77.
- Bettinger, Patrick/Jörissen, Benjamin (2022): »Medienbildung«, in: Uwe Sander/Friederike von Gross/Kai-Uwe Hugger (Hg.), *Handbuch Medienpädagogik*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 81–93.
- Bridle, James (2022): *Ways of being: Animals, plants, machines: the search for a planetary intelligence*, München: Penguin Books.
- D'Ignazio, Catherine (2017): »Creative data literacy: Bridging the gap between the data-haves and data-have nots«, in: *Information Design Journal* 23, S. 6–18.
- Dang-Anh, Mark (2019): *Protest twittern: Eine medienlinguistische Untersuchung von Straßenprotesten*, Bielefeld: transcript.
- De Witt, Claudia/Gloerfeld, Christina/Wrede, Silke Elisabeth (2023): *Künstliche Intelligenz in der Bildung*, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Engel, Juliane/Kerres, Michael (2023): »Bildung in der Nächsten Gesellschaft: Eine post-digitale Sicht auf Technik und Lernen«, in: *Ludwigsburger Beiträge zur Medienpädagogik* 23, S. 1–13.
- Eubanks, Virginia (2018): *Automating inequality: How high-tech tools profile, police, and punish the poor*, New York: St. Martin's Press.
- Foucault, Michel (1981): *Archäologie des Wissens* (U. Köppen, Übers.), Berlin: Suhrkamp.
- Gaycken, Sandro/Kurz, Constanze (2015): *1984.exe Gesellschaftliche, politische und juristische Aspekte moderner Überwachungstechnologien*, Bielefeld: transcript.

- Gillespie, Tarleton (2017): »#trendingistrending: Wenn Algorithmen zu Kultur werden«, in: Robert Seyfert/Jonathan Roberge (Hg.), *Algorithmenkulturen*, Bielefeld: transcript, S. 75–106.
- Golumbia, David (2009): *The cultural logic of computation*, Cambridge: Harvard University Press.
- Graham, Timothy/Ackland, Robert (2017): »Do Socialbots Dream of Popping the Filter Bubble? The Role of Socialbots in Promoting Deliberative Democracy in Social Media«, in: Robert W. Gehl/Maria Bakardjieva (Hg.), *Socialbots and Their Friends: Digital Media and the Automation of Sociality*, New York: Routledge, S. 186–206.
- Iske, Stefan (2016): »Medienbildung im Kontext digitaler Personenprofile«, in: Dan Verständig/Jens Holze/Ralf Biermann (Hg.), *Von der Bildung zur Medienbildung*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 257–280.
- Jörissen, Benjamin/Marotzki, Winfried (2009): *Medienbildung – Eine Einführung: Theorie – Methoden – Analysen*, Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
- Jung, Matthias (2005): »Artikulation als Organisationsprinzip von Erfahrung«, in: Magnus Schlette/Matthias Jung (Hg.), *Anthropologie der Artikulation. Begriffliche Grundlagen und transdisziplinäre Perspektiven*, Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 103–142.
- Keogh, Aoife/Chadwick, Barbara (2019): »Health food blogger: Friend or foe?«, in: *British Dental Journal* 227, S. 1051–1057.
- Kitchin, Rob (2014): *The data revolution: Big data, open data, data infrastructures & their consequences*, London: SAGE Publications Ltd.
- Kittelmann, Verena (2022): *Biographisierung auf Weblogs: Entwicklung eines methodischen Konzeptes zur strukturanalytischen Untersuchung von Biographien auf Veganismus-Weblogs*, Magdeburg: Otto-von-Guericke-Universität.
- Kittelmann, Verena (2023): »Biografisierung auf Weblogs. Entwicklung eines strukturanalytischen Ansatzes zur Untersuchung biografischer Prozesse auf Weblog«, in: *MedienPädagogik Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung* 55, S. 76–108.
- Koller, Hans-Christoph/Marotzki, Winfried/Sanders, Olaf (2007): *Bildungsprozesse und Fremdheitserfahrung: Beiträge zu einer Theorie transformatorischer Bildungsprozesse*, Bielefeld: transcript.
- Lüdemann, Susanne/Schäfer, Alfred/Thompson, Christiane (2009): *Autorität*, Paderborn: Verlag Ferdinand Schöningh.
- Marotzki, Winfried (1990): *Entwurf einer strukturalen Bildungstheorie: Biographie-theoretische Auslegung von Bildungsprozessen in hochkomplexen Gesellschaften*, Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Marotzki, Winfried (2003): »Online-Ethnographie – Wege und Ergebnisse zur Forschung im Kulturraum Internet«, in: *MedienPäd. Retro: Jahrbuch Medienpädagogik* 3, S. 149–165.

- Marotzki, Winfried/Holze, Jens/Verständig, Dan (2014): »Analysing Virtual Data«, in: *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*, London: SAGE Publications Ltd, S. 450–464.
- Matzner, Tobias (2024): *Algorithms: Technology, culture, politics*, New York: Routledge.
- Papacharissi, Zizi (2015): *Affective publics: Sentiment, technology, and politics*, New York: Oxford University Press.
- Peter, Paula C./Mendini, Monica/Krishen, Anjala/Zeng, Qin (2024): »The Dark Side of Instagram of Food«, in: Angeline Close Scheinbaum (Hg), *The Darker Side of Social Media*, New York: Routledge, S. 130–153.
- Podworny, Susanne/Fleischer, Yannik/Biehler, Rolf (2024): »Lebensmittel mit Entscheidungsbäumen klassifizieren: Grundideen des maschinellen Lernens vermitteln«, in: *mathematik lehren* 244, S. 8–13.
- Rambukkana, Nathan (2015): *Hashtag publics: The power and politics of discursive networks*, New York: Peter Lang.
- Rau, Franco/Must, Thomas/Otten, Michael (2024): *Dekonstruktion digitaler Desinformationsstrategien. Phänomene des Rechtsextremismus*. Embrach: OA Publishing Collective.
- Reckwitz, Andreas (2017): *Die Gesellschaft der Singularitäten: Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin: Suhrkamp.
- Schäfer, Alfred (2016): »Die Halbierung des Gleichheitsdiskurses: Anmerkungen zur Bildungstheorie«, in: Dan Verständig/Jens Holze/Ralf Biermann (Hg.), *Von der Bildung zur Medienbildung*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 131–148.
- Seaver, Nick (2017): »Algorithms as culture: Some tactics for the ethnography of algorithmic systems«, in: *Big Data & Society* 4, 205395171773810.
- Seaver, Nick (2022): *Computing taste: Algorithms and the makers of music recommendation*, Chicago: University of Chicago Press.
- Verständig, Dan (2020): »Soziale Medien zwischen Disruption und Synthese – Eine bildungstheoretische Perspektive auf Praktiken des Codings zur Herstellung von digitalen Öffentlichkeiten«, in: Peter Klimczak/Christer Petersen/Samuel Breidenbach (Hg.), *Die Gesellschaft im Spiegellabyrinth sozialer Medien. Kultur-, Sozial- und Computerwissenschaftliche Zugänge zur Onlinekommunikation*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 26–43.
- Verständig, Dan (2022): »Digitale Öffentlichkeiten zwischen Produktion, Umdeutung und Negation – Eine bildungstheoretische Perspektive auf den Umgang mit Welt im Horizont des Digitalen«, in: Markus Rieger-Ladich/Malte Brinkmann/Christiane Thompson (Hg.), *Öffentlichkeiten. Urteilsbildung in fragmentierten pädagogischen Räumen*, Weinheim: Beltz Juventa, S. 140–156.
- Verständig, Dan (2023): »Zwischen Deliberation und Desintegration: Eine fallbasierte Untersuchung von Protestbewegungen in der Pandemie«, in: *MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, S. 29–58.

- Verständig, Dan/Ahlborn, Juliane (2020): »Decoding Subjects? Über Subjektivierung und Kreativität im algorithmischen Zeitalter«, in: Jens Holze/Dan Verständig/Ralf Biermann (Hg.), *Medienbildung zwischen Subjektivität und Kollektivität: Reflexionen im Kontext des digitalen Zeitalters*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 77–94.
- Verständig, Dan/Holze, Jens/Biermann, Ralf (2016): *Von der Bildung zur Medienbildung*, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.
- Wahl, Johannes/Schell-Kiehl, Ines/Damberger, Thomas (2021). *Pädagogik, Soziale Arbeit und Digitalität. Education, social work and digitality*, Weinheim: Beltz Juventa.
- Walsh, Michael James/Baker, Stephanie Alice (2020): »Clean eating and Instagram: Purity, defilement, and the idealization of food«, in: *Food, Culture & Society* 23, S. 570–588.
- Weber, Philip/Ludwig, Thomas/Brodesser, Sabrina/Grönwald, Laura (2021). »It's a Kind of Art!«: *Understanding Food Influencers as Influential Content Creators*«, in: Cristina Miguel/Carl Clare/Catherine J. Ashworth/Dong Hoang, *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, New York: Association for Computing Machinery, S. 1–14.
- Zulaica y Mugica, Miguel/Zehbe, Klaus-Christian (2022): *Rhetoriken des Digitalen: Adressierungen an die Pädagogik*, Wiesbaden: Springer VS.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Screenshot eines Rezepts, um das Hashtag #ichbinpolizistin zu kapern.

Fit und/oder fett?

Körper von Gewicht zwischen Selbstfürsorge und Selbstoptimierung

Anne-Rose Meyer

»Das ist sehr lustig, es bringt eine wirklich seltsame Inkohärenz mit sich, daß man sagt – der Mensch hat einen Körper« (Lacan 1991: 97)¹. Dieses berühmte Diktum Jacques Lacans aus dem Jahr 1955 ist in zweierlei Hinsicht bemerkenswert: Es zeugt erstens von Lacans berechtigter Verwunderung darüber, sprachlich so zu tun, als sei Descartes' dualistisch-modellhafte Vorstellung von Körper und Seele immer noch state of the art. Und Lacans Diktum zeugt zweitens davon, dass es uns als Wesen, die in einer sprachlich-symbolisch hochstrukturierten und mittlerweile auch stark digital geprägten Welt leben, die wir selbst erzeugen, möglich ist, gleichsam von uns selbst zu abstrahieren; d.h. uns sprachlich/technisch von unserer Leiblichkeit zu distanzieren und diese gleichsam von außen zu betrachten. Diese Objektivierung unserer selbst oder besser: unseres Selbst prägt den Umgang mit dem menschlichen Körper bis heute in Gemeinschaften tiefgreifend. Weit verbreitete Beispiele hierfür sind die im Gesundheitswesen bzw. im großen Bereich von Sport, Fitness und Ernährung immer weiter zunehmenden und preiswerter werdenden Möglichkeiten des »self-trackings« (vgl. Lupton 2016).

Vor allem im Zusammenhang mit Adipositas, so meine These, gewinnt die Frage an Bedeutung, was es heißt, zu sagen, dass der Mensch einen Körper hat. Denn Dickleibigkeit rückt nicht nur die physische Erscheinung eines Menschen oftmals unübersehbar in den Blick. Dickleibigkeit erzeugt auch Bilder – Redeweisen oder visuelle Inszenierungen – die aufschlussreich sind hinsichtlich der Frage, wie Körper zu sein haben. Diese gleichsam moralische Dimension einer Auseinandersetzung mit menschlichen Körpern lässt erkennen, mit welchen Werten, Normen und Tabus Gewicht verbunden ist – auch mit solchen, die unausgesprochen gesellschaftlichen Strukturen und Verhaltensweisen zugrunde liegen. Diese bilden die gleich-

1 Im Original: »C'est très drôle, ça comporte une incohérence vraiment étrange qu'on dise – l'homme a un corps.« (Lacan 1978: 93)

sam unsichtbare, häufig auch unbewusst bleibende Tiefenstruktur. Diese liegt dem sichtbaren Teil unserer Kultur zugrunde.

Eine kritische Perspektive auf die Vermessung des menschlichen Körpers auch durch digitale Instrumente ist vor allem in Zeiten wichtig, in denen sich die Gegensätze zwischen physischer Materialität und Virtualität² aufzulösen scheinen. Wir erleben unsere Welt in politischer, sozialer, ökonomischer, physischer, psychischer Hinsicht zunehmend als »durch omnipräsente Informations- und Kommunikationstechniken geprägt«, jedoch keineswegs als »weniger real« (Holz 2013: 281). Mit Blick auf self-tracking heißt das:

»Die zunehmende Zahl von Sensoren, die Menschen entweder mit sich tragen oder die sie umgeben und gesundheitsrelevante Daten generieren können, fordert medizinische Dokumentationsprivilegien heraus. Es entstehen neue, universell in Raum und Zeit verfügbare Schnittstellen, die Körper und Verhalten in nicht gekannter Auflösung aufzeichnen. Virtuell wird damit die gesamte Welt zu einem klinischen Raum, in dem jedes Ereignis auf seine medizinische Relevanz befragt werden kann [...].« (Engemann 2020: 367)

Es ist also theoretisch möglich, anhand selbst erhobener Daten sein Gewicht zu kontrollieren, u. a. dadurch zu optimieren und diesen Prozess beispielsweise mittels leicht verfügbarer, valider Informationen von Krankenkassen nach gesundheitlichen Aspekten zu steuern³. Vor diesem Hintergrund sind die kritischen Fragen der Amerikanistin und Kulturwissenschaftlerin Sabine Sielke nur allzu berechtigt. Sie formuliert:

»Why though does the pressure to self-optimize and engage in self-quantification, the desire to adapt to the current ideal of the (neoliberal) subject, concur with the rise of obesity, a desire to take comfort in food? And what is the impact of this collusion on our overall sense of ›our bodies, our selves?« (Sielke 2021: 512).

2 Das Bedeutungsspektrum dieses Begriffs ist weit (vgl. Kasprovicz/Rieger 2020). Eine Basisdefinition bietet Peter Hoffmann: »Gemeint ist [...], dass der Mensch auf all seinen ihm zur Verfügung stehenden Sinneskanälen ausschließlich virtuelle beziehungsweise digitale Artefakte wahrnimmt. Das heißt, auf dieser Seite des Kontinuums sieht der Mensch ausschließlich digital erzeugte und gerenderte Objekte und er hört ausschließlich digital erzeugte Audioinformationen.« (Hoffmann 2024: 9) Diese Minimaldefinition liegt meinen Überlegungen zugrunde, wobei Schnittstellen mit Simulation etwa unscharf bleiben.

3 Allein die größte KKV, die tk, bietet zum Thema gleich 13 Einträge auf ihrer eigenen Homepage (vgl. Die Techniker 2024). Unter dem hashtag »abnehmen« finden sich allein für 2024 fast 29.000 Beiträge (Abruf am 27.02.2024). Für die vergangenen Jahre gab es darunter jährlich rund 300.000 Beiträge, verwandte Begriffe wie »Diät«, »Gewichtsreduktion« u.ä. nicht mitgerechnet.

Mögliche Antworten auf diese Fragen liegen in den Aspekten begründet, die ich anhand folgender vier Unterpunkte darstelle und diskutiere: 1. Essen als gemeinschaftliches Phänomen – 2. Gewichtsverlust als Illusion im TV und 3. Das irritierende Potenzial übergewichtiger Körper in bildender Kunst und Social Media – 4. Das Wissen der Literatur: Schwere im Wort-Körper.

1. Essen als gemeinschaftliches Phänomen

Vorstellungen und Werte, die in unseren Kulturen mit Übergewicht verbunden werden, fußen auf psychoanalytischen und kulturgeschichtlichen Grundlagen, die etwa Sigmund Freud und Elias Canetti beschrieben haben. Die große Kraft des Hungers und die Mächtigkeit der davon ausgehenden Impulse beschrieb Freud bereits 1915 in seinem Werk *Die Verdrängung*. Er kommt darin zu folgendem Urteil: Durch die Unmöglichkeit des Triebaufschubs sei Hunger das »elementarste und dringendste der menschlichen Bedürfnisse«. Ist dieses »unbefriedigt«, wird es »imperativ, ist durch nichts anderes als durch die Befriedigungsaktion zu beschwichtigen, unterhält eine beständige Bedürfnisspannung. Etwas wie eine Verdrängung scheint hier auf lange hinaus nicht in Betracht zu kommen« (Freud 1915: 249).

Während die Sexualtriebe Freud 1915 in *Die Verdrängung* »durch ihre Plastizität, die Fähigkeit, ihre Ziele zu wechseln, durch ihre Vertretbarkeit [...] und durch ihre Aufschiebbarkeit« auffallen, sind die Selbsterhaltungstribe Hunger und Durst »unbeugsam, unaufschiebbar, in ganz anderer Weise imperativ« (Freud 1933: 104). Die gute Nachricht ist, dass sie wegen ihrer Unverschiebbarkeit nicht zur Neurosenbildung taugen: Sexualität ist im Unterschied zum Nahrungstrieb, der nur durch Essen und Trinken zu befriedigen sei, plastisch, sublimierbar und verdrängbar und spreche auf Kompromiss- und Ersatzbefriedigungen an, so die Philosophin Esther Fischer-Homberger (vgl. Fischer-Homberger 1997). Dieser Befund bestätigt Freuds Überzeugung, dass nur der Sexualtrieb, nicht aber der Nahrungstrieb neurotische Störungen speisen könne und dass umgekehrt die psychoanalytische Therapie nur auf Leiden anwendbar sei, die in der Sexualität wurzelten. Dies ist wohl ein gewichtiger Grund dafür, warum Freud sich konkret mit Essstörungen nicht ausführlicher beschäftigt hat.

Es ist Elias Canetti, der in seiner epochalen Schrift *Masse und Macht* (1960) die große Bedeutung einer stabilen Versorgung mit Nahrungsmitteln für Kollektive betont und begründet. In dem Kapitel *Zur Psychologie des Essens* interpretiert er Essen als Akt der Selbstbemächtigung und Selbstsorge. Er schreibt:

»Alles, was gegessen wird, ist Gegenstand der Macht. Der Hungerige fühlt leeren Raum in sich. Das Unbehagen, das ihm diese innere Leere verursacht, überwindet er, indem er sich mit Speise füllt. Je voller er ist, um so besser ist ihm zumute.

Schwer und voller Behagen liegt er da, der am meisten fressen kann, der Meistesser. Es gibt Gruppen von Menschen, die in einem solchen Meistesser ihren Häuptling sehen. Sein immer gestillter Appetit erscheint ihnen als eine Gewähr dafür, daß sie selber nie lange Hunger leiden werden. Sie verlassen sich auf seinen gefüllten Bauch, als hätte er ihn für sie alle mitgefüllt. Der Zusammenhang von Verdauung und Macht tritt hier klar zutage.« (Canetti 2017: 257)

Canetti sieht Essen folglich als unumgehbare biologische Notwendigkeit. Die Gefahr, nicht genug zu essen zu haben, beeinflusst daher Gruppen tiefgreifend. Canetti verweist auf nicht näher spezifizierte Gesellschaften, in denen die Sathheit des Häuptlings metonymisch für die gute alimentäre Versorgung der gesamten Gemeinschaft steht. Essen wird so zum Teil hierarchischer Gefüge, dem eine starke politische Symbolik eigen ist: Das, was gegessen wird, ist Objekt und hat ausschließlich dienende Funktion, nämlich die, das Wohlbefinden des Essers wieder herzustellen. Je mehr gegessen wird, desto größer das Wohlbefinden in der Darstellung Canettis. Macht zeigt sich somit im Akt der Inkorporierung und auch in der Stellvertreter-Funktion, die der satte »Meistesser« für die gesamte Gruppe übernimmt. Dass es Canetti nicht um einen neutralen Blick auf Gesellschaftsordnungen, sondern um die Bewertung solcher Handlungsweisen als Demonstrationen von körperlicher Präsenz und Einfluss geht, zeigt sich an oben angeführten Formulierungen wie »Schwer und voller Behagen liegt er da, der am meisten fressen kann«, in denen Bezeichnungen für tierisches und menschliches Verhalten miteinander verbunden werden.

Canettis Text ist aufschlussreich hinsichtlich des repräsentativen Charakters der Nahrungsaufnahme: Wer was wann mit wem isst, ist Ausdruck gesellschaftlicher Ordnungen und hinsichtlich symbolisch-kommunikativer Aspekte zu befragen (vgl. Canetti 2017). Canettis Hinweise auf Speiseordnungen implizieren, dass bei vielen Mahlzeiten die Zuteilung von Essen, wer zuerst und wer wie viel essen darf und wer von wem Nahrung zugeteilt bekommt, abstrakte Kategorien wie »arm« und »reich«, »mächtig« und »ohnmächtig« versinnbildlichen (vgl. ebd.).

Die Hierarchien umfassen das Politische – das Verhältnis zwischen Herrscher und Untertan – ebenso wie das Private – das Verhältnis zwischen Mutter und Kind, Vater und Familie, Gastgeber und Gästen. Auch bei Canetti ist der gemeinsame Verzehr von Nahrung ambivalent: einerseits offenbare sich darin Achtung voreinander, was einen friedlichen Umgang impliziere. Das gemeinsame Essen wirke als gemeinschaftsstiftendes und -erhaltendes Element. Kannibalismus erscheint damit implizit als höchste Form der Machtausübung. Andererseits schreiben die unterschiedlichen sozialen Rollen ein Machtgefüge fest, wodurch Abhängigkeiten entstehen bzw. verfestigt werden. Canettis zentrales Bild dafür ist die Mutter, die ihren eigenen Leib als Nahrungsquelle darbietet – während der Schwangerschaft und beim Stillen. Auch später kreisten die Gedanken der Mutter unaufhörlich darum, ihrem

Kind zu essen zu geben und dadurch scheinbar selbstlos dessen Wachstum zu befördern (vgl. Canetti 2017). Canetti skizziert, dass sich das Selbst- und Machtgefühl der Mutter stark über die totale Kontrolle des kindlichen Lebens qua Nahrungszuführung speist.

Canettis Text ist wie der Freuds ebenfalls grundlegend für das Verständnis von Körper und Essen, weil er soziale Rollen und Empfindungen wie Hunger zueinander in Beziehung setzt. Zugleich verdeutlicht er – wie es der Titel *Zur Psychologie des Essens* indiziert – verborgene psychologische Motivationen, die mit Nahrungsaufnahme verbunden sind. Diese beeinflussen kulturspezifische Riten ebenso wie sozial distinktive Regulierungen von Tischsitten und Auffassungen von Körpergewicht. Es wird verständlich, wie elementar gestillter Hunger nicht nur für die menschliche Selbsterhaltung, sondern auch für das Leben in der Gemeinschaft, für die Bildung und Festigung dieser und für die Bildung von Hierarchien darin ist. Darüber hinaus erscheinen auch Macht- und Selbstwertgefühle bei Canetti auf das engste mit Essensgaben und damit mit Identitätsbildung verbunden.

Das Interesse am Essen und am Körper und an Fragen nach dem Zusammenhang von beidem ist im 20. Jahrhundert nie geschwunden. Überlegungen Freuds und Canettis wurden unter feministischen Vorzeichen neu gelesen und verarbeitet. Etwa von Judith Butler in *Bodies that Matter* von 1993 oder deutlich früher in *Fat is a Feminist Issue* von Susie Orbach 1978, die damit das Feld der Fat Studies prägte.

In unserem Kontext ist es zentral festzuhalten, dass gesellschaftliche Diskurse unsere Auffassungen von Gewicht, von Dicksein oder Dünnsein, allererst in ihrer jeweiligen konkreten Form entstehen lassen. Die performative Kraft, um nicht zu sagen: Gewalt solcher Diskurse ist ein Effekt gesellschaftlicher Macht, gesellschaftlichen Einflusses und dementsprechend wandelbar. Während Canetti etwa die Attraktivität eines wohlgenährten Häuptlings beschreibt, sind heutige politische Führerfiguren tendenziell eher schlank. Sind sie beleibt, erhält ihre Gewichtsreduktion große mediale Aufmerksamkeit⁴. Die Definition von Übergewicht bestätigt gesellschaftliche Normen, die durch mächtige Diskurse beeinflusst und gebildet werden – durch Werbung ebenso wie durch die Setzung von Standardwerten für Fettwerte, den nicht unumstrittenen und volatilen BMI (vgl. Komaroff 2016), durch die medizinische Forschung, durch Mode, Konzerne wie Weight Watchers und vieles andere mehr.

4 Vgl. etwa die zahlreichen Berichte zur Diät des ehemaligen Wirtschaftsministers Peter Altmeier, etwa auf t-online (2021) oder zur sportlichen Betätigung des ehemaligen Außenministers Joschka Fischer, der 1999 dazu auch ein viel gelesenes Buch bei Kiepenheuer & Witsch unter dem Titel *Der lange Lauf zu mir selbst* veröffentlichte. Mit dem steigenden Fitnessgrad ging ein stark fallendes Körpergewicht einher.

Dicksein stößt – wie etwa auch ein früher, einmal sehr populäre Song von Marius Müller-Westernhagen zeigt⁵, vielerorts auf Ablehnung. Damit zusammenhängend darf aber mit Canetti nicht vergessen werden, dass ein ausreichendes oder gar üppiges Nahrungsangebot zur Attraktivität eines Herrschers bzw. einer ganzen Gesellschaft entscheidenden beiträgt. Hunger ist immer noch eine der Hauptfluchtursachen weltweit (vgl. Global Hunger Index 2023; WHO 2023). Und auch wenn Canetti die Gestalt des Häuptlings sprachlich-eloquent überzeichnet, weist er doch auf eine zentrale Funktion von Herrschaft hin: nämlich schlicht Lebensgrundlagen zu sichern. Dort, wo dies nicht gegeben ist, ist die Stabilität von Herrschaft in Gefahr.

Die Theorien Freuds und Canettis legen es nahe, bei der Konfrontation mit Übergewicht nicht zu vergessen, welche Ängste und Energien durch Hunger oder die Gefahr des Hungerns ausgelöst werden können. Die Idee der körperlichen Auslöschung ist bei mangelnder Nahrung immer mitzudenken und je nach Situation mal mehr, mal weniger akut⁶.

Umgekehrt sind Fülle bzw. Nahrungsüberfluss verbunden mit Genuss, Beruhigung, Stressabbau, lustvoll empfundener Körperlichkeit und Gemeinschaft. Dies gilt für die elementare Mutter-Kind-Beziehung ebenso wie für Feeder und Feedee (vgl. Giovanelli/Peluso 2006) und – ganz zentral – für das Verständnis von übermäßigem Essen als Co-Abhängigkeit: Ein Übergewichtiger ist selten allein. Er ist meist Teil einer stark übergewichtigen Familie, hat einen übergewichtigen Freundeskreis und immer wieder gibt es Menschen, die durch psychischen Druck, soziale Kontrolle, durch das Beschaffen von Nahrungsmitteln ungesunde Ernährungsgewohnheiten bei anderen allererst implementieren und aufrechterhalten (vgl. Pape 2022). Die Frage nach der Positionierung des Einzelnen in einer Gemeinschaft wird

-
- 5 Der Song wurde 1978 auf der LP *Mit Pfefferminz bin ich dein Prinz* erstveröffentlicht und kontrovers diskutiert (vgl. web.de 2019). Der Text lautet: »Ich bin froh, dass ich kein Dicker bin/Denn dick sein ist 'ne Quälerei/Ich bin froh, dass ich so'n dürrer Hering bin/Denn dünn bedeutet frei zu sein//Mit Dicken macht man gerne Späße/Dicke haben Atemnot/Für Dicke gibt's nichts anzuziehen/Dicke sind zu dick zum Fliehen//Dicke haben schrecklich dicke Beine/Dicken ham 'n Doppelkinn/Dicke schwitzen wie die Schweine/Stopfen, fressen in sich 'rin//Und darum bin ich froh, [...]//Dicke haben Blähungen/Dicke ham 'nen dicken Po/Und von den ganzen Abführmitteln/Rennen Dicke oft aufs Klo//Und darum, ja darum bin ich froh, [...]//Dicke müssen ständig fasten/Damit sie nicht noch dicker werden/Und ham sie endlich 10 Pfund abgenommen/Ja dann kann man es noch nicht mal sehen//Dicke ham's so schrecklich schwer mit Frauen/Denn Dicke sind nicht angesagt/Drum müssen Dicke auch Karriere machen/Mit Kohle ist man auch als Dicker gefragt//[...] Und darum bin ich froh, [...]//«. Das Lied endet mit der 32fachen Wiederholung des Worts »Dicke« und der abschließenden Anrede »Na, du fette Sau«
- 6 In der Geschichtswissenschaft ist nach dem Erscheinen von Massimo Montanaris grundlegender Studie *Der Hunger und der Überfluss. Kulturgeschichte der Ernährung in Europa* (1993; EA *La fame e l'abbondanza* 1993) eine verstärkte Beschäftigung mit dem Phänomen Nahrungsmittelknappheit und dadurch ausgelöstem Hunger zu registrieren, vgl. etwa Zottl (2005); Collet/Lassen/Schanbacher (2012); Füllgrabe (2013); Newby (2023).

folglich nicht zuletzt über das Essen verhandelt. Körperliche Expansion – Übergewicht oder Gewichtszunahme – kann verbunden sein mit Macht, Stärke, Durchsetzungsvermögen, körperlicher Geschicklichkeit, etwa bei der Jagd, oder geistiger Gewandtheit, wenn es z.B. darum geht, die eigenen Interessen durchzusetzen. Ein überdurchschnittliches Körpergewicht kann Ausdruck sein von Reichtum, Sicherheit, Sinnlichkeit, Vitalität oder Verbundenheit. Solche durchaus positiv konnotierten Aspekte von Gewicht sind heutzutage allerdings nicht dominant. Das Gegenteil ist der Fall. Übergewicht gilt gemeinhin als etwas, das nicht sein soll und das beispielsweise verbunden ist mit mangelnder Selbstkontrolle, geistiger oder körperlicher Schwäche oder gar Krankheit, ungesunder Abhängigkeit von bestimmten Gewohnheiten oder familiären Strukturen, Armut, Unwissenheit um elementare Zusammenhänge von Essen und Gewichtszunahme (vgl. Andersen/Nielsen 2016; Kim et al. 2022).

Diskutieren wir über den Zusammenhang von Virtualität und Körper, ist folglich zu bedenken, dass die Aufrechterhaltung von dessen Grundfunktionen an eine ›analoge‹, reale Versorgung mit ausreichend Nahrung gekoppelt ist. Essen ist multifunktional, einerseits gesellschaftlich beeinflusst, andererseits auch hochgradig individuell, was die Art und Weise, die Speisenauswahl und die Menge betrifft. Sattheit erscheint somit als ein ambivalenter Begriff. Er bezeichnet einerseits ein subjektives Körperempfinden, das sich nach der Aufnahme einer ausreichenden, je nach Person variierenden Menge an Nahrung einstellt, und andererseits eine quasi messbare Größe. Dies ist der Fall, wenn die Werbung beispielsweise »Proteine für eine bessere und längere Sättigung« (More Nutrition 2024). anpreist. Wann ist es also genug mit dem Essen? Und in welcher Beziehung stehen Sattheit und Körpergewicht? Ausgehend von dem Paradox, dass es – wie bereits eingangs erwähnt – heutzutage verhältnismäßig preiswerte digitale Apparate erlauben, Körperperfekt, Kalorienzufuhr und -verbrauch jederzeit zu messen, aber immer mehr Menschen weltweit übergewichtig sind (vgl. Phelps et al. 2024), stellt sich die Frage nach dem gesundheitlichen und gesellschaftlichen Nutzen solcher digitalen Technologien und der Thematisierung von Übergewicht und dessen Messung in den Massenmedien.

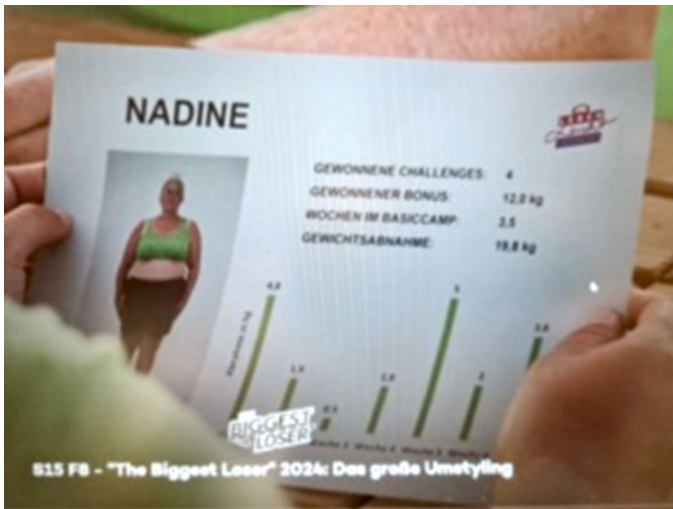
2. Gewichtsverlust als Illusion im TV

THE BIGGEST LOSER stellt – obwohl dies medizinischen Kenntnissen zum gesunden Abnehmen widerspricht (vgl. Elmadfa/Leitzmann 2023) – den Wettbewerb der Teilnehmenden in ironischer Umkehrung einer bekannten Redewendung zur Schau: »Der größte Verlierer« trägt den Sieg davon – der oder diejenige nämlich, der oder die die meisten Kilos im Verlauf der Sendung abgenommen hat.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer leben über Wochen in einem von der Außenwelt abgeschlossenen, eigens für die Sendung eingerichteten Camp, wer-

den über Diätpraktiken informiert, ernähren sich kalorienarm und absolvieren täglich stundenlang ein anspruchsvolles Sportprogramm. Gemessen wird digital, beispielsweise über Fitnessarmbänder. Gewonnene »Challenges« und »Boni«, der Zeitraum, in dem die Teilnehmenden Camp wohnen, ein Foto des Teilnehmenden zu Beginn der Aufzeichnungen und die Gewichtsabnahme sind in Form wissenschaftlich anmutender Säulendiagramme dokumentiert.

Abb. 1: S15 F8 – »The Biggest Loser« 2024: Das große Umstyling



(Joyn 2024, Minute 7'01)

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper erfolgt nahezu ausschließlich über diese Messungen. Gründe, die zu Übergewicht geführt haben oder Abnehmen erschweren, werden kaum thematisiert. Wir haben es folglich mit einer Wahrnehmung des Körpers als eines quantifizierbaren Phänomens zu tun, dessen zeitgenössische Wahrnehmung als physisches Subjekt in abstrakten Daten mit informationstechnischen Entwicklungen korreliert (vgl. Lupton 2016). Die spannungreich inszenierte Gewichtskontrolle als Ziel- und Höhepunkt jeder Folge ist demzufolge Ausdruck eines Verlustes von Individualität und keineswegs objektiv, das heißt: rein gegenstandsorientiert; denn dem Diät- und Sportprogramm, dem sich die Teilnehmenden und Teilnehmer unterziehen, liegt nicht nur ein medizinisch-gesundheitlicher, sondern auch ein moralischer Wert zugrunde. Die Person, die am meisten Gewicht verloren hat, demonstriert am erfolgreichsten Selbstkontrolle und Charakterstärke (vgl. Stearns 1997; Guthman/Du Puis 2006). Von diesem Punkt aus betrachtet, visualisiert die Serie eine Aporie: Einerseits wird der gemessene Gewichtsver-

lust als Akt der Selbstsorge und der Befreiung von übermäßiger Nahrungsaufnahme gefeiert⁷, andererseits zeigt gerade diese Korrelation und deren Inszenierung im Film, wie sehr sich die Teilnehmer einem ihnen oktroyierten Programm unterwerfen, also einen Zwang gegen einen anderen tauschen, und sich selbst auf ihren Körper und dessen gemessene Dimensionen reduzieren. Dass es in der Show nicht um Gesundheit und das Wohlbefinden der Auftretenden geht, ist bereits mehrfach kritisch angemerkt worden (vgl. Kindinger/Vester 2022). Sie hat sich »über die Jahre zu einer eigenen millionenschweren Marke entwickelt, die über verschiedene Zwischenhändler Diät-Kochbücher, Fitness-DVDs, Protein Shakes und Ähnliches vertreibt« (ebd.: 64f.).

Im Kontext von Virtualität interessant ist gleichfalls *Mein Leben mit 300 Kilo*. Diese Serie besteht aus standardisierten Teilen, durch die ungefähr ein Jahr im Leben jeweils eines adipösen Menschen dargestellt wird. Zu Beginn jeder Sendung formulieren die Porträtierten die Einsicht, das eigene Leben verändern zu müssen, da der körperliche Zustand als extrem eingeschränkt oder sogar als lebensbedrohlich eingestuft wird und auch im Familien- wie im Sozialleben aufgrund des extremen Übergewichts starke Einschränkungen hingenommen werden müssen. Es folgt ein Erstbesuch beim Star dieser US-amerikanischen-Reality-TV-Sendung, einem Fachmann für bariatrische Chirurgie, Dr. Nowzaradan, in dessen Praxis in Houston, Texas. Der Arzt verlangt seinen Schützlingen zunächst ein ambitioniertes Diätprogramm ab, das durch regelmäßiges Wiegen überprüft wird. Die Wiegeszenen sind dramaturgische Höhepunkte der Sendung. Die Frage, ob die Patientinnen und Patienten weiter von »Dr. No«, so der beziehungsreiche Spitzname, behandelt werden, ist damit verbunden: Nur wer in ausreichendem Maß Gewicht verliert, darf weiter am Programm teilnehmen und erhält ggf. die in jedem Fall immer schon lang ersehnte Magenverkleinerung. Bereits im Vorspann aber wird darauf hingewiesen, dass weniger als 5 % der extrem Übergewichtigen dauerhaft abnehmen bzw. ein niedrigeres Gewicht halten können. In der seit rund zehn Jahren laufenden Serie wird deswegen auch immer wieder über Todesfälle berichtet, über Menschen, deren körperlicher Niedergang trotz ärztlicher Betreuung nicht mehr aufzuhalten ist oder deren Esssucht sich als so stark erweist, dass sie die überlebensnotwendige Diät nicht einhalten können (vgl. Ramsden 2022).

Idealerweise aber erfolgt nach vollzogenem Diätprogramm die OP⁸. Es wird ein Magenband gelegt und ein Schlauchmagen gebildet. Die Patienten werden aus einer doppelten Perspektive während des Eingriffs gefilmt: Dieser ist als permanentes Nebeneinander von Bilddaten, die von einer Kamera aus dem Körperinneren auf einen großen digitalen Bildschirm projiziert werden, und dem Blick von außen auf

7 Lauren Berlant spricht von einem »affective sense of control« (Berlant 2011: 97).

8 Vgl. zur Art der in der Serie vorgeführten Eingriffe Penkler (2022).

den narkotisierten Patienten durch das Kamerateam der Produktionsfirma, gestaltet.

Abb. 2: Sendung »Mein Leben mit 300kg«



Großaufnahmen auf die gesamte Szene im OP mit allen Beteiligten, Nahaufnahmen vom Chirurgen, der mit Instrumenten in den Körper des Patienten eindringt, und Detailaufnahmen der von der Kamera aus dem Körperinneren gelieferten Organe und Gewebe wechseln miteinander ab. Unübersehbar sind neben dem Display der Bauch, der den Blick auf den Oberkörper des Patienten oder der Patientin verdeckt.

Die chirurgische Intervention zeigt, wie virtuelle und physische Strukturen sich für den minimalinvasiv operierenden Chirurgen komplementär ergänzen (vgl. Friedrich/Diner 2020). Durch diese Art der Inszenierung gerät ausschließlich der professionelle medizinische Nutzen eines so großen Eingriffs unübersehbar in den Blick: Der Mensch erscheint als reduziert auf seinen übergroßen Magen, der monokausal – so hat es wenigstens im überwiegenden Teil der Sendung den Anschein – Hauptursache für das extreme Übergewicht ist. Die Darstellung gerät zum anatomischen Spektakel, bei dem der Körper zum Objekt des Chirurgen wird und dieser – so suggeriert es die Serie in den auf die OP vorbereitenden Monaten der Diät – zum Retter. Das Fernsehen erscheint als Medium, das die Verbindungen von Virtualität und Physis durch medientechnisch avancierte Apparate in nachvollziehbarer Weise für ein breites Publikum erkennbar macht. Dass dabei von der Individualität des jeweiligen operierten Körpers abstrahiert wird, ist Folge dessen.

Bei jedem Patienten erfolgt nach der OP ein Rückschritt: Aktivitäten wie Nahrungsbeschaffung und -zubereitung sind postoperativ stark reduziert. Auch ändert sich durch den neuen Lebensstil das hierarchische Gefüge innerhalb von Familien. Viele der Operierten befreien sich aus Abhängigkeitsverhältnissen, da sie nun nicht mehr darauf angewiesen sind, dass man sie mit großen Mengen an Essen ver-

sorgt. Häufig gelingt das Abnehmen nicht so rasch wie geplant, zum Beispiel weil die Operierten Gefühle wie Trauer und Wut entdecken. Denn nach dem oft jahrelang angestrebten Ziel, sich den Magen verkleinern und ein Band einsetzen zu lassen, beschäftigen sie sich häufig erstmalig mit den Gründen für ihre Dickleibigkeit. Oftmals bleibt ihnen nichts anderes übrig, denn sie befinden sich in einer mentalen wie physischen Krisensituation: Postoperativ müssen sie sich schonen, können aber wegen ihres extrem verkleinerten Magens so gut wie nichts mehr essen. Das heißt, Essen als Zeitvertreib oder Beruhigungsmittel entfällt. Arbeiten, im Haushalt helfen, Sport treiben können die Patientinnen und Patienten zunächst auch nicht. Es entstehen – wenig überraschend – innere Leere und Langeweile, bei vielen entwickeln sich depressive Zustände. Zurückgeworfen auf sich selbst, steigen nun in allen Operierten Erinnerungen an die Vergangenheit, an verdrängte Familiengeschichten, Konflikte, Gewalterfahrungen auf. Deswegen ist ein Teil der Sendung *Mein Leben* mit 300 kg auch der Psychotherapie gewidmet. Deren Nutzen wird in der Sendung klar benannt, allerdings machen die Szenen mit der Psychotherapeutin den kleinsten Teil der jeweiligen Folge – durchschnittlich etwa fünf von 90 Minuten – aus.

Was die Sendung über den jeweils einzelnen übergewichtigen Porträtierten andeutet, aber kaum ausführt, ist, dass das eigentliche Ziel gar nicht der Gewichtsverlust ist. Dieser ist nur eine sehr erwünschte Folge. Das eigentliche Ziel besteht für alle Übergewichtigen in der Serie darin, die mentale und emotionale Kontrolle über das eigene Leben zurückzuerlangen und ganz praktisch wieder am Alltagsleben teilzunehmen, d.h. Autofahren, Kinder bekommen, Sport machen, gründlich Körperhygiene betreiben, einer regelmäßigen Arbeit nachgehen zu können... Dies ist ohne eine Auseinandersetzung mit den Gründen, die zu Übergewicht führen, aber gar nicht möglich. Trotzdem wird der chirurgische Eingriff als das zentrale und wichtigste Ereignis für den Prozess des Abnehmens geschildert.

Das psychische Leid, ausgelöst durch Missbrauch, Vernachlässigung, Hunger oder andere traumatisierende Erfahrungen, das viele Übergewichtige bereits vor ihren Abnehmversuchen überwältigt bzw. das in allen gezeigten Fällen Ursache für die massive Fehlernährung ist und in jeder einzelnen Folge auch kurz thematisiert wird, steht in der Serie erst an zweiter Stelle. Die Sendung deutet allerdings wenigstens an, dass es zwar wichtig ist, durch eine OP lebensbedrohliche Situationen abzuwenden, aber ohne Einsicht in die Gründe für die extreme Gewichtszunahme kein neues Leben begonnen werden kann. Dazu sind die Gründe, die zu Übergewicht führen, im wahrsten Wortsinn zu schwerwiegend. Gefährlich ist zudem die in der Serie vorgeführte Verlagerung des eigenen Lebens in die Zukunft. Der Prozess der Selbstoptimierung wird als unabschließbar vorgeführt. Dem Leben, das vor dem Erreichen eines bestimmten Idealgewichts geführt wird, ist damit seine Wichtigkeit abgesprochen.

Tatsächlich haben wir es in *Mein Leben mit 300 kg* und vergleichbaren Formaten im Internet und im Fernsehen mit einer widersprüchlichen, zentralen Botschaft zu tun: Das Leben der Betroffenen soll erhalten werden, es soll lebenswert sein. Dies aber nicht sofort, sondern erst am unabsehbaren Ende des Abnehmprozesses. Dieser stellt auch zugleich den Endpunkt der wirtschaftlichen Verwertbarkeit von Adipositas dar. Von deren Stigmatisierung profitieren in einer gewinnorientierten, kapitalistischen Industriegesellschaft Fernsehsender, Mediziner, Psychologen und Psychotherapeuten, Influencer, Sport-, Nahrungsmittel- und Pharmakonzerne (vgl. Guthman/Du Puis 2006; Martschuk 2019; Schrempf-Stirling/Phillips 2019). Diese verkaufen Fernsehserien, generieren Werbeeinnahmen, bieten Operationen und Nachsorge, Therapiesitzungen, Medikamente, Appetitzügler, Diät- und Light-Produkte an, ziehen Mitgliedsbeiträge für Diät- und Fitnessclubs ein usw.

Die Sendung *Mein Leben mit 300 kg* ist deswegen aufschlussreich, weil sie Übergewicht als Schnittstelle medizinisch-rationaler, psychischer, moralischer und wirtschaftlicher Diskurse erfasst. Physiologisches Wissen um den menschlichen Körper und dessen chirurgische Behandlung wird dem Fernsehpublikum durch digital erzeugte Bilder, gleichsam durch einen Film im Film, vermittelt. Nur ansatzweise werden die Schwierigkeiten erkennbar, die Betroffene mit dem Abnehmen trotz zeitweiliger professioneller Begleitung haben. Das serielle Format vermittelt wiederholt in jeder einzelnen Folge in gleicher Struktur, nur mit wechselnden Akteuren bzw. Akteurinnen, die Mechanismen, die zu Adipositas führen, und die damit verbundenen lebenspraktischen, sozialen und gesundheitlichen Probleme. Die Ursache der Adipositas – dass nämlich Selbststeuerungs- und Kontrollmechanismen außer Kraft gesetzt sind, was kaum durch ein paar wenige psychotherapeutische Sitzungen wieder behoben werden kann – bleibt dabei unberücksichtigt. Die bereits zitierte Kollegin aus der Amerikanistik, die Kultur- und Literaturwissenschaftlerin Sabine Sielke, brachte es auf den Punkt: »Common imperatives like ›eat less‹ and ›exercise more‹ presuppose an individual in full charge« (Sielke 2021: 522). Genau dies sind die Protagonistinnen und Protagonisten aus der Serie nicht. Es handelt sich ausnahmslos um Angehörige der Unterschicht oder unteren Mittelschicht, meist ungebildet, in sozial prekären Situationen, mit vielen ungelösten Problemen, ohne stützende familiäre Strukturen und mit falschem Essverhalten. Anhand dieser Menschen werden selten Erfolgsgeschichten erzählt. Es ist vielmehr Ziel der Serie, die herrschenden Normen zu bestätigen – *big is not beautiful*, und in der Heilung nach der Operation liegt meistens auch kein Heil begründet. Den Körper zuzurichten, damit er die erwünschten Reaktionen zeigt, erweist sich nur in wenigen Fällen als erfolgreich.

Die Serie läuft seit mehr als elf Jahren in zehn Ländern erfolgreich – darunter in den USA, Kanada, Russland, Frankreich, Deutschland – und mit stabilen Einschaltquoten. Also in Ländern, in denen das Ideal des schlanken Körpers herrscht. Verbreitet wird eine paradoxe Botschaft: Einerseits ist es erstrebenswert, einen schlan-

ken Körper zu haben, selbst wenn man sich dafür riskanten Operationen unterziehen muss. Das Fernsehen ermöglicht distanziert-gefährloses Dabeisein. Andererseits aber ist es auch in den meisten Fällen zwecklos, an einem Körper, den man ›hat‹, zu manipulieren. Der im Fernsehbild öffentlich sichtbare Körper bestätigt, dass es kein Entrinnen aus der Fett-Falle gibt. Von den mehr als einhundert Teilnehmenden sind mehr als zehn verstorben (vgl. Ramsden 2022).

3. Das irritierende Potenzial übergewichtiger Körper in bildender Kunst und Social Media

Es ist die bildende Kunst, in der sich die frühesten Ideen von Individualität und Stärke mit voluminösen Körpern verbindet und Hinweise gibt, wie positive Selbstbilder aussehen können. Nike de Saint Phalle, die Bildhauerin französisch-US-amerikanischen Ursprungs, die auch die Schweizer Staatsbürgerschaft besaß, wurde 1930 bei Paris geboren und begann von 1965 an, »Nanas« anzufertigen. Mit der Bildersprache der Pop Art greift de Saint Phalle mit den sinnlichen, farbenfrohen, voluminösen und in der Mehrzahl weiblichen Körpern mit überdimensionierten Geschlechtsmerkmalen Ideen der Frauenbewegung ihrer Zeit auf (vgl. Sykora 2024). ›Nana‹ ist ein vieldeutiger Begriff aus dem Französischen und steht sowohl umgangssprachlich für ›Freundin‹ als auch für eine moderne, selbstbewusste, erotische und verruchte Frau (vgl. PONS 2024). ›Alle Macht den Nanas!‹ war eine Parole Niki de Saint Phalles, die sich gegen propagierte Schönheitsideale und gegen eine Marginalisierung von Frauen im damals noch stark patriarchalischen Europa wandte (vgl. Berndt 2023).

Ihre Frauenfiguren ähneln sehr alten Darstellungen, wie etwa der 30.000 Jahre alten Venus von Willendorf. Weiblichkeit in Form großer, runder Brüste und Hinterbeile sowiedail ausgeprägter Hüften ist bei diesem und vergleichbaren Artefakten, die in ganz Europa gefunden wurden, sehr präsent. Die Füße fehlen, der Kopf ist relativ klein (vgl. Weber et al. 2022). Niki de Saint Phalle schließt mit ihrer Kunst an die älteste je gefundene Figur an. Während diese nur rund elf Zentimeter hoch ist, verleiht de Saint Phalle ihren Frauenfiguren aber unübersehbar Gestalt. Sie sind qua Größe nicht zufällig für den öffentlichen Raum bestimmt, sondern sollen gerade dort unsere Blicke auf sich ziehen. Dies gelingt u.a. durch bunte Farben. Auch die Venus von Willendorf war bemalt. Es ließ sich nachweisen, dass die Figurine vollständig mit Rötel überzogen war (vgl. ebd.).

Ähnlich wie beim prähistorischen Urbild sind auch bei de Saint Phalles Werken die Füße nicht ausgebildet, die Köpfe sind relativ klein. Es ließe sich kritisch einwenden, dass Saint Phalle ihre Frauendarstellungen auf sekundäre Geschlechtsmerkmale reduziert und Individualität ignoriert. Das verhinderte nicht, dass sie in für Übergewichtige schwierigen Zeiten weltberühmt wurden. Saint Phalles Werke

konterkarieren nämlich auf ironisch-fröhliche Weise ein gänzlich anderes Frauenbild. Dieses kam spätestens 1966, also etwa zeitgleich mit den ersten Nanas, mit den Fotos des Models Twiggy in der *Daily Mail* auf (vgl. Wichert/Lawson 2017). Gegenüber dieser figürlich eher androgynen Gestalt ist bei den Nanas die Weiblichkeit überbetont. Diese Figuren recken ihre buntbemalten, dicken Brüste und Pos in den öffentlichen Raum. Was gleichfalls auffällig ist, ist ihre Leichtigkeit. Das verwendete Material und die dadurch verkörperte Schwere bilden einen spannungsvollen Gegensatz. Auch spielt Saint Phalle mit Prinzipien der Bildhauerkunst wie der Ponderation, wenn sie Spielbein und Konterpost in einen kompensatorischen Gegensatz zueinander bringt und die Last des Körpers auf einer winzigen Fußspitze ruht.

Fragen wir nach einer Botschaft der Nanas, können wir festhalten, dass Anmut und Körperfülle nicht als Gegensätze gedacht sind. Anmut und Körperfülle sind vielmehr in den Plastiken miteinander verbunden. Der verwendete Werkstoff Polyester ermöglicht es, Körperfülle und Leichtigkeit paradoxerweise in einer Figur zu realisieren.

Kopf, Hände und Füße sind entindividualisiert und stehen nicht im Fokus des Interesses. Somit, lässt sich schlussfolgern, bieten die Plastiken viel Raum für Identifikation und einen ungehinderten Blick auf stilisierte, extrem weibliche Körper in bunter Badekleidung. Diese lassen sich auch als Kommentar auf die vergangenen Hungerjahre lesen, die in Europa in den 1960er Jahren glücklicherweise der Vergangenheit angehörten, aber noch nicht allzu lange zurücklagen.

In ganz anderer Weise gestaltet der kolumbianische Maler und Bildhauer Fernando Botero dicke Körper, die zu seinem Markenzeichen geworden sind. Seine Figuren wirken unbewegt, statisch. In diversen Bildern greift er bekannte Motive abendländischer Kunst auf und wandelt diese durch den Einsatz dicker Figuren ab (vgl. Hanstein 2017). Ähnlich wie bei de Saint Phalle sind Boteros Körper unübersehbar und stehen im Mittelpunkt des künstlerischen Interesses. Ihre Rundungen, kleinen Speckfalten, winzigen Nasen, ausladenden Hinterteile sind Gegenstand einer Ästhetik, die den dicken menschlichen Körper nicht als makelbehaftet, sondern als kunstwürdigen, interessanten und harmonisch-rund geformten Gegenstand betrachtet und – wie im Fall von Boteros Mona Lisa – mit einem Augenzwinkern als Gegenentwurf zur herrschenden Körnernorm präsentiert.

Werke Niki de Saint Phalles und Fernando Boteros seien hier kurz angeführt, um darzulegen, dass dicke Körper von zwei namhaften Künstlern des 20. Jahrhunderts als ästhetisch reizvoll und politisch relevant erachtet werden. Als Spielarten menschlicher Existenz, die erwähnenswert und unbedingt vorzeigbar sind. Da ihr Aussehen für viele adipöse Menschen heutzutage stark mit Scham und anderen Formen von Abwehr verbunden ist, was sich als Thema auch in vielen literarischen Texten findet, ist es wichtig, an die überwiegend heiter grundierten Werke Boteros und de Saint Phalles zu erinnern, die dicke Körper offensiv in Szene setzen. Dies ist eine

Position, auf der Vertreter und Vertreterinnen von Body Positivity (vgl. Hauke 2022) und der Schönheitsindustrie gegenwärtig aufsetzen.

Beispiele hierfür sind die Kampagnen von Dove⁹ und Gillette¹⁰, die aus mehreren Gründen kritisch diskutiert werden. Dove und der Venus-Rasierer von Gillette richten sich mit ihrer Werbung an Frauen. Sie propagieren darin nach dem Motto »Stop Body Shaming« (Dove 2024) einerseits das Ideal der selbstbewussten Frau mit vielen inneren Werten. Diese ist nicht auf einen Typus festgelegt, sondern wird durch Menschen mit unterschiedlichen Haut- und Haarfarben, von unterschiedlichem Alter und Körpergewicht repräsentiert. Andererseits zielen Dove, Gillette und vergleichbare Konzerne aber als gewinnorientierte Unternehmen selbstverständlich darauf, Frauen mit Blick auf gerade herrschende gesellschaftliche Vorstellungen noch schöner zu machen oder dies zumindest in ihrer Werbung zu versprechen. Caitlin M. McCleary kommentiert das Vorgehen von Dove folgendermaßen:

»While the campaign professes a desire to increase confidence and self-esteem for women and girls around the globe, it promotes a post-feminist, consumerist agenda that actually reinforces what Naomi Wolf titled ›the beauty myth‹. Linguistic and visual analyses of Dove's print and viral marketing tactics within the contexts of advertising, feminism, and consumer culture reveal that instead of »redefining« beauty, the Dove campaign is, in actuality, reinforcing decades-old ideology about women's appearance and status in society.« (McCleary 2014)

Die Reaktionen auf das Plus-Size-Model Anna O'Brien, mit dem Gillette u. a. auf Instagram warb, zeigen zudem die Grenzen der von Unternehmen propagierten Diversität auf: Ein Follower schreibt: »Ich finde es nicht gut, wie hier zelebriert wird, dass jeder Körper schön sei. Es ist einfach nicht mehr nur ›curvy‹, wenn die Oberschenkel beim Gehen einen Meter weit wackeln. Es ist einfach ungesund!«. Ein anderer schreibt: »Diese Kampagne promotet kein Plus-Size-Model – sie unterstützt Fettleibigkeit. Hier sieht man einfach keinen gesunden Körper – und Body Positivity und Selbstbewusstsein mit Fettleibigkeit zu vermischen, ist einfach falsch!« (Bader 2019).

Gesunder Lifestyle trifft auf Body Positivity – ein Wertekonflikt wird sichtbar, der sich nicht einfach auflösen lässt. Die in der Werbung genutzten Inszenierungen übergewichtiger Körper in der Öffentlichkeit zeigen einerseits Selbstakzeptanz von Frauen in selbstbewussten Posen, die ohne Messapparate bestimmen, was für sie gesund und lebenswert ist. Dies scheint ein Verkaufsargument zu sein, denn Dove wirbt bereits seit 2004, Gillette schon seit 2009 mit diversen Modellen, verstärkt

9 Dove wirbt für zahlreiche Pflegeprodukte (vgl. beispielsweise Dove 2023/2024b/2024c). Mittlerweile hat Dove auf Instagram mehr als 900.000 Follower.

10 Gillette wirbt mit diversen Modellen für den Damenrasierer Venus (vgl. Janßen 2019).

auf Plattformen wie Instagram. Was die Darstellung von Übergewicht betrifft, so ist die Bildproduktion hierzu Teil eines kulturellen Prozesses, in dem Essen als eine Ursache für Dickleibigkeit verunsichtbart wird und gar nicht mehr in den Blick gerät. Der dicke – und in der Werbung damit auch immer weibliche Körper – steht für sich.

Die immer stärkere Präsenz übergewichtiger Körper in Social Media läuft einer anderen Tendenz zuwider: Schauen wir auf Statistiken, sehen wir, dass besonders nach dem Jahr 2000 die Anzahl der Publikationen über Essstörungen merklich anstieg (vgl. Frickel 2015). Diese Entwicklung ist wohl auf die beobachtete Zunahme von Essstörungen in Deutschland zurückzuführen. So geht die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung davon aus, dass rund ein Fünftel aller Kinder und Jugendlichen zwischen elf und 17 Jahren unter Essstörungen leidet (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2024), der überwiegende Teil von ihnen unter starkem Übergewicht.

Ziehen wir eine Zwischenbilanz, können wir feststellen, dass Übergewicht bedingt ist durch ein multifaktorielles Zusammenspiel. Dieses ist in seiner spezifischen Ausprägung individuell. Wir können aber festhalten, dass es sich immer um eine Kombination aus sozialen, psychischen, kulturellen und politisch-ökonomischen Bedingtheiten handelt, die über das Übergewicht ihren Ausdruck finden. Eindringliche Beschreibungen hierfür finden wir in der Literatur.

4. Das Wissen der Literatur: Schwere im Wort-Körper

Fay Weldons kurzer Roman *The Fat Woman's Joke* ist auf Deutsch unter dem Titel *Frau im Speck* erschienen. Die englischsprachige Erstveröffentlichung erfolgte im Jahr 1967, also in unmittelbarer zeitlicher Nähe zur Präsentation der ersten Nana Niki de Saint Phalles und dem Hype um das Fotomodell Twiggy. Weldons Roman ist bemerkenswert, da darin der Abnehmprozess eines langjährigen Ehepaares als Krisensituation in satirischer Weise, aber doch mit genauem Blick für die Psychologie und die Dynamik einer Paarbeziehung geschildert wird.

Esther und Alan Sussman beschließen, abzunehmen, um attraktiver füreinander und für ihre Mitmenschen zu sein. Die Diät führt zum Scheitern ihrer Ehe. Der Roman zeigt, wie durch gemeinsame Mahlzeiten Bindungen entstehen, gefestigt werden und Leben strukturiert ist. So berichtet Esther Sussman einer Freundin:

»Meine Ehe mit Alan ist vorbei. [...] Den ganzen Tag lang saß Alan in seinem großartigen Büro, nippte an seinem Kaffee und knabberte Kekse, verplante seine Kantinengutscheine und bestellte kaltes Huhn mit Salat und Wein für irgendwelche Arbeitsessen; und ich saß den ganzen Tag zu Hause und plante Mahlzeiten, kaufte Lebensmittel ein, kochte und servierte Essen und knabberte und kostete und rühr-

te und probierte allerlei Leckerbissen und Desserts und Appetithäppchen aus, von denen Alan kosten sollte, wenn er nach Hause kam. Ich fühlte mich regelrecht um etwas betrogen, wenn wir zum Essen eingeladen waren.« (Weldon 1991: 16)¹¹

Essen erscheint hier als Zeitvertreib, Lebenssinn, als Ausdruck ehelicher Liebe und Sorge, als wichtigstes strukturgebendes Alltagselement. Mit hungrigem Bauch gerät das stabile Gefüge ins Wanken. Auf ironisch-parodistische, aber nicht unrealistische Weise beschreibt Weldon in ihrem Roman Folgen des Abnehmens. So heißt es nochmals aus der Sicht der Ehefrau:

»Mein Alltag hatte zum größten Teil aus Einkaufen und Kochen, Essen und Abwaschen bestanden – und jetzt hatte sich das auf einmal alles in Luft aufgelöst. Ich hatte nichts zu tun in den langen Stunden des Hungerns, als mich so richtig hineinzusteigern in die Empörung darüber, daß Alan mich betrogen hatte.« (Ebd.: 69ff.)¹²

Alan beginnt eine Affaire mit seiner Sekretärin. Diese bekennt einer Freundin gegenüber, dass es allein die Diät war, die ihre Annäherung begünstigt habe:

»Ihm war schwindelig, sonst hätte ich ihn nie dazu gekriegt, mich zu berühren, von wo aus sich dann alles andere entwickelte. Er war daran gewöhnt, morgens zu dieser Zeit den Magen voll zu haben mit Müsli, Eiern und Speck, Toast und Marmelade, Tee und später Kaffee mit Keksen. Und auf einmal war da nichts in ihm – nur die Vorstellung von mir und die Worte, die ich um ihn herumspann.« (Ebd.: 33)¹³

Und tatsächlich nimmt der essfreudig-sinnliche, aber diäthaltende Alan seine Sekretärin quasi als Nahrungsmittel wahr und labt sich nun an ihr: »Du bist wie ein

11 EA *The Fat Woman's Joke*, 1967. Im Original: »My marriage with Alan is over. [...] All day in his grand office Alan would sip coffee and nibble biscuits and plan his canteen dockets and organise cold chicken and salad and wine for working lunches, and all day at home I would plan food, and buy food, and cook food, and serve food, and nibble and taste and stir and experiment and make sweets and goodies and tasties for Alan to try out when he came home. I would feel cheated if we were asked out to dinner« (Weldon 1996: 18).

12 »So much of my daily life had been taken up by shopping and cooking, and eating and washing-up after the cooking, and now it had all evaporated. There was nothing left to do in the long hungry hours but work myself up into a state about Alan's betrayal of me« (Weldon 1996: 90).

13 »He was already light-headed, otherwise I might never have got him to the point touching me, from which all else stemmed. He was used at that hour of the morning to having a stomach full of cereal, eggs and bacon, toast and marmalade, tea, topped up by coffee and biscuits. And all of a sudden there was nothing inside him – only the vision of me, and the words I spun around him.« – Weldon: *The Fat Woman's Joke*, S. 42.

trostspendendes, köstliches Kind, ganz aus Marzipan. Deine Brüste sind wie Melonen, dein Atem ist wie Honig« (ebd.: 66)¹⁴.

Seine Frau bricht mit der Diät, zieht in ein schäbiges, winziges Appartement und verbringt den ganzen Tag mit Essen. Anhand eines kleinen Figurenensembles verdeutlicht Weldon eine für das Verständnis von Übergewicht grundlegende Einsicht. So sagt Freundin Phyllis im Gespräch mit der dauernd essenden Esther:

»Du kannst doch nicht immer noch Hunger haben.«

›Es hat doch nichts mit Hunger zu tun, zum Teufel noch mal.«

›Du meinst, es ist psychologisch?«

Esther geruhte nicht, darauf zu antworten. Sie nahm eine Dose mit einem Curry-Gericht und eine Dose mit fertiggewürztem Reis vom Regal.« (Weldon 1991: 54)¹⁵

Esther wird dicker und dicker und vernachlässigt die Körperpflege. Weldon zeigt sie einerseits als leicht ekelregende Figur mit schwarzen Rändern unter den Fingernägeln und mit Essensresten bekleckelter Kleidung. Andererseits ist Esther eine Figur voller Selbstbewusstsein, die das Leben in der kleinen Single-Wohnung als eine Form von Weltflucht zelebriert:

»Dies ist jetzt mein Zuhause. Es gefällt mir. Hier passiert nichts. Ich weiß, was ich von einem Tag auf den nächsten zu erwarten habe. Ich habe alles unter Kontrolle, und ich kann essen. Ich esse gern. [...] Wenn man isst, wird man dick – das ist alles. Es gibt keine Komplikationen. Aber Mann und Kinder – nein, Phyllis, es tut mir leid, dafür bin ich nicht stark genug.« (Ebd.: 7ff.)¹⁶

Die Versuche ihrer Freundin Phyllis um ein immer adrettes, attraktives Äußeres lehnt Esther ab. Sie wird damit zum Sprachrohr emanzipatorischen Denkens, das weibliche Selbstbestimmung propagiert und die herrschenden Weiblichkeitsdiskurse ablehnt. Zwei Jahre nach dem Erscheinen von Weldons *The Fat Woman's Joke* wird Margret Atwood mit *The Edible Woman* 1969 einen vergleichbaren Roman vorlegen, in dem es darum geht, dass Frauen buchstäblich in der männlich dominierten Gesellschaft an Substanz verlieren, verzehrt werden (vgl. Meyer 2021).

14 »You are a comforting delicious child, all peaches and cream. Your breasts are like melons, your bath is like honey« (Weldon 1996: 86).

15 »You can't still be hungry. / It has nothing to do with hunger for God's sake. / It's psychological, you mean. / Esther did not deign to reply. She picked out a tin of curry and a tin of savoury rice from the shelf.« (Weldon 1996: 70)

16 »This is my home now. I like it. Nothing happens here. I know what to expect from one day to the next. I can control everything, and I can eat. I like eating. [...] When you eat, you get fat, and that's all. ThWieWere are no complications. But husbands, children – no, Phyllis, I am sorry. I am not strong enough for them« (Weldon 1996: 7).

In Weldons Roman sagt die dicke Esther zu ihrer Freundin Phyllis, die eine Brustvergrößerung plant:

»Ich nehme an, du glaubst wirklich, daß dein Glück von deiner Figur abhängt? Daß ein paar Zentimeter mehr oder weniger dir zu wahrer Liebe verhelfen? Du setzt hübsches Aussehen mit Sexualität gleich und Sexualität mit Glück? Das ist eine sehr erniedrigende Sicht von Weiblichkeit, Phyllis.« (Weldon 1991: 8)¹⁷

Und an anderer Stelle heißt es dazu:

»Es ist entwürdigend, so etwas zu tun. Einen Mann an deinem Körper herumfuscheln zu lassen, damit ein anderer Mann sein Vergnügen daran hat! Und alles, um sich einem total männlichen Bild davon anzupassen, wie der Körper einer Frau aussehen sollte. Daß du, eine anständige Frau, dich als Märtyrerin für den großen Busen-und-Po-Wahn anbietest, daß du es unterstützt, wenn die Männer versuchen, nicht zu der Frau als ganzem Menschen eine Beziehung aufzunehmen, sondern nur zu Teilen der weiblichen Anatomie, daß du dich so von männlichen Werten verleiten läßt, daß du deine Brüste aufschlitzen und mit Plastik vollstopfen läßt! Sie sind, wenn ich dich daran erinnern darf, nichts als Drüsen – Milchproduzenten.« (Ebd.: 107)¹⁸

Konsequenterweise lehnt Esther alle Einflüsse ab und sagt programmatisch: »Ich arrangiere mich mit gar nichts.« (Ebd.: 9)¹⁹ Ihr Fettsein wird zum Akt der Selbstermächtigung. Denn in der Diätbewegung, die in den 1960er Jahren weltweit einflussreich und mächtig wurde, sei ein anti-emanzipatorisches, machstabilisierendes Programm versteckt: »Eine Frau hat schon im besten Falle viel zu viel Substanz in den Augen eines Mannes. Darum haben Männer die Frauen gern schlank. Ihr Mangel an Fleisch negiert sie. Je weniger von ihr da ist, desto weniger braucht er von ihr

17 »I suppose you really do believe that your happiness is consequent upon your size? That an inch or two one way or the other would make you truly loved? Equating prettiness with sexuality, and sexuality with happiness? It is a very debased view of femininity you take, Phyllis« (Weldon 1996: 7).

18 »It was a degrading thing to do. To allow your body to be tampered with by a man for the gratification of a man, conforming to a wholly masculine notion of what a woman's body ought to be. That you, a decent woman, should offer yourself up as a martyr to the great bosom-and-bum mystique; should pander to the male attempt to relate not to the woman as a whole, but to portions of the female anatomy; should be so seduced by masculine values that you allow your breasts to be slit open and stuffed with plastic. They are, let me remind you, mammary glands, milk producers.« (Weldon 1996: 140)

19 »I come to terms with nothing.« (Weldon 1996: 9)

Notiz zu nehmen« (ebd.: 50)²⁰, heißt es aus der Perspektive von Alans Geliebter, der schlanken, hübschen, jungen Susan. Hierzu bietet Esther in ihrer Massigkeit unübersehbar einen Gegenentwurf.

Weldons Roman ist deswegen auch heute noch unbedingt lesenswert, da er uns auf Beziehungsgeflechte aufmerksam macht, die Freud und Canetti abstrakt formuliert haben: Unser Denken und Reden über Gewicht wird nicht nur durch messbare Gesundheitswerte, Kalorien und deren Verbrauch, und herrschende Schönheitsnormen beeinflusst. Mindestens ebenso wichtig sind die sozialen Gefüge, in denen sich die Betroffenen bewegen. Dazu gehört auch eine Gender-Komponente: Wer erwartet von wem was? Wie soll eine Frau aussehen? Wie soll ein Mann aussehen? Wie viel Platz darf jemand beanspruchen? Rebelliert jemand mit übermäßigem Essen gegen Ansprüche, Normen, Werte? Oder werden diese dadurch tendenziell eher bestätigt, da das eigene Aussehen als ungenügend bewertet wird? Wovon hängen letztlich Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit ab? Von Kilos? Der Roman ist eine Aufforderung, eine Reise nach innen anzutreten, sich mit seinen eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen, und gleichzeitig auch die einen umgebende Gesellschaft scharf zu beobachten – so, wie dies die Hauptfigur Esther eloquent und hellichtig tut. Wie verhalte ich mich meiner Umwelt gegenüber? Inwiefern bin ich als übergewichtiger Mann, als übergewichtige Frau Opfer von Diskursen, die mir psychisch eher schaden als nützen? Mich unter Druck setzen? Mich destabilisieren? Wir können diesen Roman als Aufforderung lesen, Übergewicht als extrem komplexes Phänomen zu betrachten, das mit einer Vielzahl von Faktoren zusammenhängt.

Übergewicht erscheint perspektiviert durch Weldon als angemessener Ausdruck bzw. als akzeptable Folge von zu viel lustvoll verzehrter Nahrung. In humorvoll-sarkastischer Verkehrung macht die Autorin darauf aufmerksam, dass durch Diäten und andere Formen von body shaping und Gewichtskontrolle unter Umständen wenig gewonnen ist, sondern Krisen allererst entstehen können. Diäten sind mitnichten Ausdruck von Selbstsorge, sondern – wie im Roman gezeigt – Ausdruck von Fremdbestimmung durch mächtige Diskurse, wirtschaftliche Interessen und anti-emanzipatorische Denkweisen, denen sich der Einzelne anpassen soll. Die Protagonistin Esther Sussman und deren Figur bietet hier einen anarchistischen und denkwürdigen Gegenentwurf – auch zu heutigen Tendenzen der Körperkontrolle durch virtuelle Selbstvermessung.

Indem der Roman auf Übergewicht als Ausdruck einer vielschichtigen inneren Problemlage aufmerksam macht, ist er beispielgebend für viele jüngere Werke: Die deutschsprachige Jugendliteraturautorin Mirjam Pressler hat mit *Bitterschokolade* 1980

20 »A woman has all too much substance in a man's eyes at the best of times. That is why men like women to be slim. Her lack of flesh negates her. The less of her is, the less notice he need take of her. The more like a male she appears to be, the safer he feels« (Weldon 1996: 64f).

einen heute immer noch lesenswerten Roman über den Zusammenhang von Übergewicht und Erwachsenwerden vorgelegt. Und Karen Duve beschreibt in ihrem Roman *Dies ist kein Liebeslied* aus dem Jahr 2000 die äußerst komplexe Seelenlage einer jungen Frau, deren Gewicht im Laufe der geschilderten Lebensjahre, bedingt durch konflikthafte Beziehungen zu Eltern, Lehrern, Freundinnen, Männern, stark schwankt.

Wenig überraschend erscheinen dicke Körper in allen hier thematisierten kulturellen Äußerungsformen – Literatur, Social Media, Werbung, bildende Kunst, Fernsehen – als plastische Gebilde. Deren Form ist beeinflusst von Hunger oder von einem Überangebot an Nahrung, vom Streben nach Selbstvervollkommnung, um bestimmten Normen und Werten zu entsprechen, oder von der Selbstsorge, vom Bemühen, es sich irgendwie gutgehen zu lassen. Einen Körper zu haben scheint die Möglichkeit zu eröffnen, diesen nach Belieben zu manipulieren, ihn schrumpfen zu lassen oder aufzublähen. Was die Fernsehserie und die literarischen Beispiele und letztlich auch psychoanalytische Ansätze aufzeigen, ist jedoch etwas anderes: Hier markiert der stark übergewichtige Körper die Grenzen der Rationalität und der rationalen Steuerung des eigenen Umfangs. Von diesem Punkt aus gewinnt er sein irritierendes, ja bedrohliches Potential – gerade in den Augen derer, die schlank sind, und gerade in Zeiten, in denen leicht verfügbare Mess- und Kontrollmöglichkeiten ein Überschreiten von Grenzwerten wie denen des BMI etwa oder der täglich zugestandenen Kalorienanzahl verhindern sollen.

Literaturverzeichnis

- Andersen, Martin M./Nielsen, Morten Ebbe Juul (2016): »Personal Responsibility and Lifestyle Diseases«, in: *Journal of Medicine and Philosophy* 41, S. 480–499.
- Bader, Anna (2019): »Es ist einfach nicht schön, wenn die Oberschenkel einen Meter weit wackeln!«, in: GLAMOUR. Online unter: <https://www.glamour.de/beauty/artikel/gillette-plus-size> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Berlant, Lauren (2011): *Cruel Optimism*, Durham: Duke University Press.
- Berndt, Lisa-Marie (2023): »Nanas an die Macht!«, in: *weltkunst.de* (03.02.2023). Online unter: <https://www.weltkunst.de/ausstellungen/2023/02/niki-de-saint-phalle-les-nanas-aux-pouvoir> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2024): »Wie häufig sind Essstörungen?«, in: *bzga-essstoerungen.de*. Online unter: <https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/wie-haeufig-sind-essstoerungen/> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Canetti, Elias (2017): »Zur Psychologie des Essens«, in: Elias Canetti (Hg), *Masse und Macht*, Frankfurt a.M.: Fischer, S. 257–263.

- Collet, Dominik/Lassen, Thore/Schanbacher, Ansgar (2012): *Handeln in Hungerkrisen. Neue Perspektiven auf soziale und klimatische Vulnerabilität*, Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.
- Die Techniker (2024): »Ergebnis für die Suche nach dem Stichwort ›gewichtsreduktion««, in: tk.de. Online unter: <https://www.tk.de/action/t>
- Dove (07. Dezember 2023), Instagram. Online unter: <https://www.instagram.com/p/CojmAPKo6Lm/?hl=de> (letzter Zugriff: 29.02.2024) Online unter: <https://www.instagram.com/p/C17VzHSoUSR/?hl=de> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Dove (10. Januar 2024), Instagram. [echniker/2000046/tksearch?q=gewichtsreduktion](https://www.instagram.com/p/C17VzHSoUSR/?hl=de) (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Dove (13. November 2023), Instagram. Online unter: <https://www.instagram.com/p/CzmA2mqokBb/?hl=de> (letzter Zugriff: 29.02.2024).
- Dove (2024a): »Gemeinsam für mehr Body Love!«, in: dove.com. Online unter: <https://www.dove.com/dach/stories/campaigns/bodylove.html> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Dove (2024b): »Schöne Haut ist mehr als man sehen kann«, in: dove.com. Online unter: <https://www.dove.com/dach/stories/campaigns/real-beauty-runs-deeper.html> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Dove (2024c): »#MyBodyIsNotATrend«, in: dove.com. Online unter: <https://www.dove.com/dach/stories/campaigns/my-body-is-not-a-trend.html> (letzter Zugriff: 06.07.2025)
- Elmadfa, Ibrahim/Leitzmann, Claus (2023): *Ernährung des Menschen*, Stuttgart: utb.
- Engemann, Christoph (2020): »eHealth«, in: Dawid Kasprowicz/Stefan Rieger (Hg.), *Handbuch Virtualität*, Wiesbaden: Springer VS, S. 361–372.
- Fischer, Joschka (1999): *Mein langer Lauf zu mir selbst*, Köln: Kiepenheuer & Witsch.
- Fischer-Homberger, Esther (1997): *Hunger – Herz – Schmerz – Geschlecht. Brüche und Fugen im Bild von Leib und Seele*, Bern: eFeF.
- Freud, Sigmund (1915): »Die Verdrängung«, in: Sigmund Freud (1999), *Werke aus den Jahren 1913–1917*, Band 10, Frankfurt a.M.: Fischer, S. 247–261.
- Freud, Sigmund (1933): »Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse«, in: Sigmund Freud (1999), *Gesammelte Werke in 18 Bänden*, Band 15, Frankfurt a.M.: Fischer.
- Frickel, Daniela A. (2015): »Hunger/n: Körper von und ohne Gewicht in Werken für Mädchen und junge Frauen seit den 1980er Jahren«, in: Elisabeth Hollerweger/Anne Stemmann (Hg.), *Narrative Delikatessen. Kulturelle Dimensionen von Ernährung*, Siegen: Universitäts-Verlag, S. 107–121.
- Friedrich, Kathrin/Diner, Sarah (2020): »Virtuelle Chirurgie«, in: Dawid Kasprowicz/Stefan Rieger (Hg.), *Handbuch Virtualität*, Wiesbaden: Springer VS, S. 320–338.

- Füllgrabe, Jörg (2013): »Von der Idealisierung (bzw. Indienstnahme) der ›apostolischen Armut‹ zur kirchlich-paternalistischen Fürsorge. Kirchliche Reaktionen auf das Arbeiterelend in der Zeit des Vormärz«, in: Jahrbuch Vormärz Forschung 19, S. 135–155.
- Giovanelli, Dina/Peluso, Natalie (2006): »Feederism: a new sexual pleasure and subculture«, in: Steven Seidman (Hg.), *The Handbook of New Sexuality Studies*, London: Routledge, S. 309–314.
- Global Hunger Index (2023): »Global Hunger Index. The power of youth in shaping food systems«, in: globalhungerindex.org (Oktober 2023). Online unter: <https://www.globalhungerindex.org/pdf/en/2023.pdf> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Guthman, Julie/DuPuis, Melanie (2006): »Embodying Neoliberalism: Economy, Culture, and the Politics of Fat«, in: *Environment and Planning D: Society and Space* 24, S. 427–448.
- Hanstein, Mariana (2017): *Botero*, Köln: Taschen.
- Hauke, Alexandra (2022): »Body Positivity«, in: Anja Herrmann et al. (Hg.), *Fat Studies. Ein Glossar*, Bielefeld: transcript, S. 71–73.
- Hoffmann, Peter (2024): *Next Generation Internet. Die Verschmelzung von Realität und Virtualität im Metaversum*, Wiesbaden: Springer Vieweg.
- Holz, Martin (2013): »Cyberpunk«, in: Hans Richard Brittnacher/Markus May (Hg.), *Phantastik. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart: Metzler, S. 280–284.
- Janßen, Ankea (2019): »Gilette wirbt mit übergewichtigem Model – und erntet Shitstorm«, in: [noz.de](https://www.noz.de) (15.04.2019). Online unter: <https://www.noz.de/deutschland-welt/promi-show/artikel/gilette-wirbt-mit-plus-size-model-und-erntet-shitstorm-20710258> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Kasprovicz, Dawid/Rieger, Stefan (Hg.) (2020): *Handbuch Virtualität*. Wiesbaden: Springer VS.
- Kim, Tae Jun/Kindinger, Evangelia/Mackert, Nina/Rose, Lotte/Schorb, Friedrich/Tolasch, Eva/Villa, Paula-Irene (2022): »Fat Studies – Eine Einleitung«, in: Anja Herrmann/Tae Jun Kim/Evangelia Kindinger/Nina Mackert/Lotte Rose/Friedrich Schorb/Eva Tolasch/Paula-Irene Villa (Hg.), *Fat Studies. Ein Glossar*, Bielefeld: transcript, S. 13–16.
- Kindinger, Evangelia/Vester, Katharina (2022): »The Biggest Looser«, in: Anja Herrmann/Tae Jun Kim/Evangelia Kindinger/Nina Mackert/Lotte Rose/Friedrich Schorb/Eva Tolasch/Paula-Irene Villa (Hg.), *Fat Studies. Ein Glossar*, Bielefeld: transcript, S. 63–65.
- Komaroff, Marina (2016): »For Researchers on Obesity: Historical Review of Extra Body Weight Definitions«, in: *Journal of Obesity*, S. 246–285.
- Lacan, Jacques (1978): *Les Séminaires, livre II. Le moi dans la théorie de Freud et dans la technique de la psychoanalyse*, Paris: Seuil.
- Lacan, Jacques (1991): »Freud, Hegel und die Maschine« (12.01.1955), in: Jacques-Alain Miller (Hg.), *Das Seminar, Buch II*, Weinheim/Berlin: Quadriga.

- Lupton, Deborah (2016): *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*, London: Polity Press.
- Martschukat, Jürgen (2019): *Das Zeitalter der Fitness: Wie der Körper zum Zeichen von Erfolg und Leistung wurde*, Frankfurt a. M.: Fischer.
- McCleary, Caitlin M. (2014): »A Not-So-Beautiful Campaign: A Feminist Analysis of the Dove Campaign for Real Beauty«. Online unter: https://trace.tennessee.edu/utk_chanhonoproj/1691 (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Meyer, Anne-Rose (2021): »Von Hunger, Schmerz und Sprache: Familiäre Gewalt in Romanen Margret Atwoods, Gisela Elsners, Natascha Wodins, Aglaja Veteranyis«, in: Mandy Dröscher-Teille/Till Nitschmann (Hg.), *Gewaltformen/Gewaltformen. Literatur – Ästhetik – Kultur(Kritik)*, Paderborn: Fink, S. 89–116.
- Montanari, Massimo (1993): *La fame e l'abbondanza*, Bari: Laterza.
- More Nutrition (2024): »Startseite von More Nutrition«, in: morenutrition.de. Online unter: <https://morenutrition.de> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Newby, Andrew G. (2023): *Finland's Great Famine*, London: Palgrave Macmillan.
- Nowell, H. Phelps et al. (2024): »Worldwide trends in underweight and obesity from 1990 to 2022: a pooled analysis of 3663 population-representative studies with 222 million children, adolescents, and adults«, in: *The Lancet* 403, S. 1027–1050.
- Pape, Judith (2022): »Eltern«, in: Anja Herrmann/Tae Jun Kim/Evangelia Kindinger/Nina Mackert/Lotte Rose/Friedrich Schorb/Eva Tolasch/Paula-Irene Villa (Hg.), *Fat Studies. Ein Glossar*, Bielefeld: transcript, S. 87–90.
- Penkler, Michael (2022): »Bariatrische Chirurgie«, in: Anja Herrmann/Tae Jun Kim/Evangelia Kindinger/Nina Mackert/Lotte Rose/Friedrich Schorb/Eva Tolasch/Paula-Irene Villa (Hg.), *Fat Studies. Ein Glossar*, Bielefeld: transcript, S. 56–58.
- PONS (2024): »Übersetzung des französischen Begriffs »nana« ins Deutsche«, in: [pons.com](https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/franz%C3%B6sisch-deutsch/nana). Online unter: <https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/franz%C3%B6sisch-deutsch/nana> (letzter Zugriff: 28.02.2024).
- Ramsden, Sam (2022): »The Tragic Death Of Lisa Fleming From My 600-Lb Life«, in: [thelist.com](https://www.thelist.com/379932/the-tragic-death-of-lisa-fleming-from-my-600-lb-life/) (21.09.2022). Online unter: <https://www.thelist.com/379932/the-tragic-death-of-lisa-fleming-from-my-600-lb-life/> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Schrempf-Stirling, Judith/Phillips, Robert A. (2019): »Agency and Responsibility: The Case of the Food Industry and Obesity«, in: Allison Gray/Ronald Hinch (Hg.), *A Handbook of Food Crime: Immoral and Illegal Practices in the Food Industry*, Bristol: Policy Press, S. 111–126.
- Sielke, Sabine (2021): »Bodies In and Out of Shape: Obesity (Discourses) and Agency in Times of Self-Optimization«, in: *Amerikastudien/American Studies* 66, S. 511–533.
- Stearns, Peter N. (1997): *Fat History: Bodies and Beauty in the Modern West*, New York: New York University Press.
- Sykora, Katharina (2024): *Nike de Saint Phalle: A-Z*, Ostfildern: Hatje-Cantz.

- t-online (2021): »Peter Altmeier verrät Details zu seiner Diät«, in: t-online.de (06.12.2021). Online unter: https://www.t-online.de/nachrichten/deutschland/parteien/id_91270372/cdu-politiker-peter-altmaier-verraet-details-zu-seiner-diaet.html (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- web.de (2019): »Westernhagen: Lied ›Dicke‹ war natürlich Ironie«, in: web.de (19.10.2019). Online unter: <https://web.de/magazine/unterhaltung/musik/westernhagen-lied-dicke-natuerlich-ironie-34111966> (letzter Zugriff: 06.07.2025).
- Weber, Gerhard W./Lukeneder, Alexander/Harzhauser, Mathias/Mitteroecker, Philipp/Wurm, Lisa/Hollaus, Lisa-Maria/Kainz, Sarah/Haack, Fabian/Antl-Weiser, Walpurga/Kern, Anton (2022): »The microstructure and the origin of the Venus from Willendorf«, in: Nature 12.
- Weldon, Fay (1991): Frau im Speck. Roman. Deutsch von Ingrid Dressler-Lewis, München: dtv.
- Weldon, Fay (1996): The Fat Woman's Joke, Stuttgart: Reclam.
- WHO (2023): »122 Million More People Pushed into Hunger since 2019«, in: who.int. Online unter: <https://www.who.int/news/item/12-07-2023-122-million-more-people-pushed-into-hunger-since-2019-due-to-multiple-crises--reveals-un-report> (letzter Zugriff: 26.02.2024).
- Wichert, Silke/Lawson, Twiggy: »Twiggy«, in: Süddeutsche Zeitung (23.02.2017). Online unter: <https://archiv.szarchiv.de/Portal/restricted/Fulltext.act?parentAction=DirectArticleSearch> (letzter Zugriff: 06.07.2025).

Abbildungsverzeichnis

- Abb. 1: S15 F8 – »The Biggest Loser« 2024: Das große Umstyling, https://www.joyn.de/serien/the-biggest-loser/15-8-the-biggest-loser-2024-das-grosse-umstyling?utm_medium=referral&utm_source=www.sat1.de&utm_campaign=joynlinkout&utm_content=last_episode_format&utm_term=full_episode_page, vgl. Minute 7'01"
- Abb. 2: Mein Leben mit 300kg.

Essen nach Zahlen

Die Quantifizierung von Ernährung im Alltag

Franziska Schloots

1. Einleitung

Empfehlungen wie »Nimm 5 am Tag – 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst«, »One apple a day keeps the doctor away« oder »Die empfohlene Tagesdosis an Ballaststoffen beträgt etwa 25–30 Gramm« sind nur einige Beispiele dafür, wie Ernährung mit konkreten Zahlen und quantitativen Angaben verbunden ist. Dieser Aufsatz widmet sich dem Thema der Quantifizierung von Ernährung im Alltag und den potenziellen Auswirkungen auf Ernährungspraktiken und die kulturelle Bedeutung von Essen. Dafür möchte ich mich zunächst mit der Thematik der Selbstvermessung auseinandersetzen. Beginnend mit einer Betrachtung des Begriffs der Selbstvermessung im Kontext von Ernährung beschreibt der Text, wie moderne Technologien und digitale Tools es ermöglichen, unsere Essgewohnheiten und ihre Auswirkungen auf den Körper quantitativ zu erfassen und zu analysieren. Im weiteren Verlauf wird die Bedeutung von Zahlen und Quantifizierungen in unserer Gesellschaft beleuchtet und der Frage nachgegangen, warum Zahlen eine derartige Wirkmacht auf unser Denken und Handeln ausüben, insbesondere auch auf Entscheidungsprozesse im Bereich der Ernährung. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei dem Thema Vergleichskommunikation. Dabei zeige ich auf, wie quantifizierte Daten genutzt werden, um soziale Normen zu etablieren und individuelle Essgewohnheiten zu bewerten. Anhand von drei Praxisbeispielen illustriere ich anschließend das Wechselspiel zwischen Vergleichskommunikation, Quantifizierung und Ernährung. Diese Beispiele verdeutlichen, wie Metriken zunehmend verschiedene Bereiche des Körpers durchdringen und sich auf unser Ernährungsverhalten und Körperbewusstsein auswirken können. Die Quantifizierung von Ernährung betrifft dabei nicht nur die individuelle Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern beeinflusst auch maßgeblich gesellschaftliche Normen.

Ernährung stellt schon immer ein zentrales kulturelles Thema dar, das durch gesellschaftliche und religiöse Normen und Regeln geprägt ist und dazu einlädt, »sich dabei in reflexiver Selbstbeobachtung zu vergleichen« (Fröhlich/Kofahl 2019:

132). Dazu gehören Aspekte wie Umfang, Reihenfolge und Timing der Nahrungsaufnahme (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Im Laufe der Zeit wurde das Wissen um Ernährung zunehmend Teil der öffentlichen Kommunikation und fand Eingang in verschiedene Medienformate wie Zeitschriften, Ratgeberliteratur oder das Fernsehen. Diätpläne und Ernährungsberatung wurden professionalisiert und trugen zur Popularisierung unterschiedlicher Ernährungsansätze bei (vgl. ebd.). Eine zeitlos »perfekte« Diät existiert dabei nicht, da Körperbilder und Idealmaße kulturellen Rahmenbedingungen unterliegen und einem stetigen Wandel unterzogen sind (vgl. Schwartz 1986). Eine Gemeinsamkeit vieler Ernährungspraktiken ist aber das Narrativ einer sozialen und energetischen Erneuerung (vgl. ebd.), was sich heute beispielsweise auf Social Media nachzeichnen lässt, wenn Produkte wie Saftkuren mit Hashtags wie #CleanEating¹, #neustart oder #detox beworben werden.

Ergänzend zu den Ernährungs- und Diätprogrammen entwickelten Wissenschaftler wie Wilbur Olin Atwater und Russell Chittenden auf Basis von Forschungsarbeiten zum menschlichen Stoffwechsel ab Ende des 19. Jahrhunderts Standardtabellen zur Erfassung von Nährstoffen und Kalorienbedarf (vgl. ebd.). Die Verwendung der Empfehlungen dieser Tabellen im Alltag sowie die Einführung von Küchenwaagen intensivierten das Thema Ernährungs- und Gewichtsmanagement zunehmend, »living by the kitchen scale« (ebd.: 171) wurde zu einem feststehenden Begriff. Heute sind weitere Selbstvermessungstechnologien hinzugekommen, die eine immer wichtigere Rolle bei der Erfassung von Kalorienverbrauch und anderen Ernährungsparametern spielen. Diesen Aspekt möchte ich in den Praxisbeispielen aufgreifen.

2. Selbstvermessung und Quantifizierungspraktiken

Die drei Praxisbeispiele, die ich im späteren Verlauf näher betrachten möchte, haben die Gemeinsamkeit, dass sie alle unter dem Oberthema Selbstvermessung subsummiert werden können. Aus diesem Grund möchte ich hier ansetzen und zunächst diesen Bereich eingehender beleuchten. Der Begriff der Selbstvermessung umfasst unterschiedliche Praktiken, die von vielen Personen gelegentlich, von anderen wiederum regelmäßig durchgeführt werden und dabei mit ganz verschiedenen Motiven und Zielen verknüpft sein können. Das kann die Gewichtsabnahme durch die Nutzung einer Personenwaage, die Leistungssteigerung durch das Führen eines

1 Der Ernährungstrend weist unter dem Hashtag #cleaneating über 47 Millionen Verlinkungen auf Instagram auf (Stand 26.09.2024). Unter dem Begriff Clean Eating versteht man ein Ernährungskonzept, bei dem man so weit wie möglich auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte verzichtet, um einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden zu erfahren.

Trainingstagebuchs, die Identifizierung von Faktoren für gute Erholung durch das Aufzeichnen des Schlafs oder die präventive Messung des Blutdrucks sein. Allen Formen der Selbstvermessung ist gemeinsam, dass Daten erfasst werden, die anschließend ausgewertet und interpretiert werden, um Informationen zu generieren, die zu einem tieferen Verständnis der eigenen Person führen.

Selbstvermessungspraktiken können sich auf die Erhebung von Verhaltensweisen (z.B. Schlafrhythmus, Produktivität), Körperzuständen (z.B. Herzfrequenz, Blutzucker), emotionalen Zuständen (z.B. Stimmung) und Körperleistungen (z.B. zurückgelegte Schritte, Trainingseinheiten) beziehen (vgl. Duttweiler/Passoth 2016). Des Weiteren lässt sich zwischen aktiver und passiver Vermessung differenzieren. Aktive Vermessung beinhaltet die manuelle Erhebung von Daten, wie die Notation der Kalorienaufnahme durch das Eingeben verzehrter Lebensmittel in eine entsprechende App. Passive Vermessung hingegen erfolgt automatisch, z.B. durch die Nutzung von Wearables zur automatischen Erfassung von Daten wie der Anzahl gelaufener Schritte (vgl. ebd.). Für Selbstvermessung kann es eine Reihe von Gründen geben: Vielleicht möchte man seine Aktivität im Alltag erhöhen, seine sportlichen Leistungen optimieren oder herausfinden, welches Verhalten am Abend zu einem besseren Schlaf verhilft. All diesen Selbstvermessungspraktiken liegt dabei ein freiwilliges und selbst initiiertes Vermessen zugrunde, was mit spezifischen Zielen wie der Steigerung der täglichen Aktivität verbunden ist oder schlichtweg durch Neugierde entstanden ist. Dies wird von Deborah Lupton als *private self-tracking* bezeichnet und von anderen Praktiken mit unterschiedlichen Messvoraussetzungen abgegrenzt. Beispiele hierfür sind das *pushed self-tracking*, bei dem die Aufforderung zur Selbstvermessung von außen kommt, etwa im Bereich der Gesundheitsförderung durch medizinisches Fachpersonal, sowie das *imposed self-tracking*, bei dem das Individuum unfreiwillig überwacht wird, beispielsweise durch das Tragen einer elektronischen Fußfessel (vgl. Lupton 2014).

Bei der Durchführung von Selbstvermessungspraktiken können drei Logiken unterschieden werden. So kann Selbstvermessung als Form der Selbstüberwachung (*surveillance*) angelegt sein, bei welcher bestimmte Grenzwerte festgelegt werden, die nicht unterschritten oder überschritten werden sollen, z.B. ein bestimmtes Körpergewicht. Bei der *routinisation* geht es darum, dass Selbstvermessungspraktiken dabei unterstützen sollen, sich schlechte Gewohnheiten abzugewöhnen, gute Gewohnheiten zu entwickeln oder eine solche Gewohnheit beizubehalten. Ein Beispiel dafür ist der Entschluss, täglich mehr Schritte zu laufen und dies mithilfe von Selbstvermessungstechnologien in eine regelmäßige Praxis umzuwandeln. Eine dritte Logik ist die der *performance*, bei der einzelne Prozesse, wie sportliche Leistungen, optimiert werden sollen, etwa die Kilometerzeit beim Laufen (vgl. Pharabod/Nikolski/Granjon 2013). Diese von Anne-Sylvie Pharabod, Véra Nikolski und Fabien Granjon vorgeschlagenen Logiken sind mit unterschiedlichen Nutzungs-

motiven und Routinen im Alltag verknüpft und sind nicht als exklusiv zu verstehen, d.h. eine Person kann auch mehrere Logiken gleichzeitig verfolgen.

Studien zur Nutzung von Selbstvermessungstechnologien zeigen vielfältige Motivationen auf. Laut Stine Lomborg und Kirsten Frandsen liegen die am häufigsten verfolgten Ziele bei der Verwendung von Wearables im Bereich der Gewichtsabnahme oder des Trainings, was als surveillance oder performance eingestuft werden kann (vgl. Lomborg/Frandsen 2015). Stefanie Duttweiler untersuchte die Motive von Sportstudierenden für die Selbstvermessung und kam zu dem Ergebnis, dass viele von ihnen die Vermessung nutzen, um ihre Leistungen zu vergleichen, sich selbst zu verbessern oder ihr Training gezielter zu gestalten, was wiederum in den Bereich der performance fällt. Duttweiler stellt fest, dass eine enge Verbindung zwischen Selbstvermessung und Leistung besteht, was darauf hinweist, dass die Motivation zur Selbstvermessung stark von der Möglichkeit abhängt, die eigenen Ergebnisse mit anderen zu vergleichen oder mit früheren Leistungen zu konkurrieren (vgl. Duttweiler 2018). Zusätzlich gibt es Anwendungen der Selbstvermessung im medizinischen Bereich, wie beispielsweise die Messung des Blutzuckerspiegels bei Diabetespatient*innen, die jedoch eher auf gesundheitsbezogene Zwecke abzielen und nicht als freiwilliges private self-tracking eingeordnet werden können (vgl. Lupton 2014).

Praktiken der Selbstvermessung sind kein neuartiges Phänomen, sondern reichen bis in die Antike zurück. Bereits zu dieser Zeit griff man auf Medien zurück, um Beobachtungen am eigenen Körper und Verhalten zu dokumentieren und auszuwerten, in der Regel durch Briefe und Tagebücher (vgl. Fröhlich 2018). Diese von Michel Foucault als Technologien des Selbst begriffenen Praktiken sollten damals wie heute dazu beitragen, »sich selbst zu verstehen« (Foucault 2005: 977). Was sich allerdings im Laufe der Zeit verändert hat, ist die Intensität der Selbstvermessung: Durch neue technische Möglichkeiten, insbesondere Sensortechnologien wie Wearables, ist eine kontinuierliche und automatisierte Datenerhebung rund um die Uhr möglich. Zudem können immer mehr Körper- und Verhaltensdaten erfasst und ausgewertet werden, wodurch die Selbstvermessung wesentlich stärker in den Alltag integriert wurde.

Eine spezielle Form der Selbstvermessung ist das Diet-Tracking, dem sich alle drei in diesem Aufsatz behandelten Praxisbeispiele zuordnen lassen. Diese Praktiken der Selbstvermessung sind darauf ausgerichtet, das individuelle Ernährungsverhalten zu dokumentieren und zu analysieren (vgl. Fröhlich/Kofahl 2019). Die Umsetzung erfolgt in vielfältiger Weise und umfasst das Protokollieren von Mahlzeiten und Getränken sowie die Erfassung von Nährstoffen wie Kalorien, Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Der Schwerpunkt beim Diet-Tracking liegt somit bei der Nahrungsaufnahme und dem Körpergewicht (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Motive können mit den oben genannten Logiken verbunden sein, etwa die Kontrolle der täglichen Kalorienaufnahme (surveillance), die Eta-

blierung des Konsums von fünf Portionen Obst und Gemüse täglich (routinisation) oder die Optimierung sportlicher Leistungen durch entsprechende Ernährung (performance). Zur Verfolgung dieser Ziele stehen verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung, darunter Wearables zur Erfassung des Energieverbrauchs, Apps zur Protokollierung der aufgenommenen Kalorien sowie Tagebücher und Tabellen zum Aufzeichnen von Routinen.

Selbstvermessungspraktiken sind auch gleichzeitig Quantifizierungspraktiken. Um zu verstehen, in welchem gesellschaftlichen Kontext sich Selbstvermessungspraktiken und ein damit verbundenes »Leben nach Zahlen« (Duttweiler et al. 2016) etabliert haben, möchte ich zunächst etwas ausholen und die gesellschaftliche Bedeutung von Quantifizierung näher erläutern. Unsere Gesellschaft wurde in den vergangenen Jahrzehnten mit verschiedenen Begriffen beschrieben. So handele es sich dabei um eine Wissensgesellschaft (vgl. Drucker 2013), eine Leistungsgesellschaft (vgl. McClelland 1976), eine Informationsgesellschaft (vgl. Mattelart 2003) und als Konsequenz eines wachsenden Anforderungsdrucks auch um eine Müdigkeitsgesellschaft (vgl. Han 2010). All diese Konzepte implizieren Quantifizierungslogiken, weshalb ich an dieser Stelle den Begriff der Quantifizierungsgesellschaft einbringen möchte, um diese übergeordnete Tendenz zu betonen. Spreche ich von Quantifizierung, dann ist in Anlehnung an Steffen Mau damit eine »Übersetzungsleistung« gemeint, von diversen Aspekten des Lebens in die »standardisierte Sprache der Zahlen« (Mau 2017: 27). Solche Prozesse der aktiven Quantifizierung aller Lebensbereiche ist charakteristisch für mein Verständnis einer Quantifizierungsgesellschaft und drückt sich u.a. in einem wachsenden Interesse an Selbstvermessungspraktiken aus. Beobachtet werden kann zudem eine »Allgegenwart zahlenbasierter Darstellungen« (Passoth/Wehner 2013: 7), die sich niederschlägt unter anderen in Prognosen, Quoten und Kennwerten, die vor keinem Sektor mehr Halt machen, ob Politik, Bildung, Wirtschaft, Unterhaltung oder Gesundheit. Quantifizierungsphänomene sind in der gesamten Gesellschaft präsent und involvieren zahlreiche Akteure. Dies schließt auch die »kleinen digitalen Datenpraktiken des Alltags ein«, die sich »in unser Lieben, Lernen, Konsumieren und unsere Körper selbst eingeschrieben haben« (Süssenguth 2015: 7), worunter auch ein Diet-Tracking fällt.

Ein Effekt der zunehmenden Quantifizierung in unserer Gesellschaft ist die Entstehung einer »quantitativen Mentalität« (Porter 1996: 118)². Diese zeigt sich auf gesellschaftlicher Ebene durch eine weit verbreitete »Zahlengläubigkeit« und das Streben nach Standardisierung und Simplifizierung. Da Messverfahren lediglich be-

2 Meine zeitdiagnostischen Ausführungen beziehen sich auf Gesellschaften des globalen Nordens, bei denen ich eine Ausrichtung zentraler Entscheidungen und Handlungen auf Basis quantitativer Daten verorte, was in einer Normalisierung der beschriebenen quantitativer Mentalität resultiert.

stimmte Aspekte der Realität erfassen können – typischerweise jene, die gut quantifizierbar sind – geraten Merkmale, die nicht oder nur schwer quantifizierbar sind, zunehmend in den Hintergrund. Diesen zentralen Aspekt werde ich im Zuge der Praxisbeispiele wieder aufgreifen. Verbunden damit ist die Frage, warum quantifizierte Daten eine derartige Wirkmacht entfalten und weshalb wir dazu neigen, generierte Daten mit objektivem Wissen gleichzusetzen. Diese Effektivität der Kommunikation mittels quantifizierter Daten lässt sich gut anhand dessen erklären, was Stefanie Duttweiler als »doppelte Plausibilisierungsstrategie« (Duttweiler 2018: 266) beschreibt. Erstens vermitteln zahlenbasierte Darstellungen den Eindruck von Wissenschaftlichkeit, denn obwohl der komplexe Entstehungsprozess dieser Zahlen oft undurchsichtig bleibt, gelten sie als objektiv, neutral und glaubwürdig (vgl. Heintz 2007). Als Folge davon sind zahlenbasierte Argumente in der Regel konsenserzeugender und erzielen leichter eine persuasive Wirkung (vgl. Heintz 2010). »Zahlen vermitteln also Präzision, Eineindeutigkeit, Vereinfachung, Nachprüfbarkeit und Neutralität. Das prädestiniert sie auch dazu, eine herausgehobene Rolle in Gesellschaften zu spielen, die sich als rational und aufgeklärt verstehen.« (Mau 2017: 27)

Insbesondere durch die Massenmedien hat sich beim Publikum ein »statistischer Blick« (Wehner/Passoth/Sutter 2012: 62) etabliert, wodurch quantifizierbare Ereignisse bevorzugt werden, die sich leicht vergleichen und bewerten lassen, denn dies gibt uns das Gefühl, einen Umstand besser einzuschätzen und kontrollieren zu können. Problematisch kann hier sein, dass wir uns zu sehr auf die uns »angebotenen« quantitativen Merkmale fokussieren: »Having measurements readily available can also make us forget about all the things we cannot measure.« (Walker Rettberg 2014: 62) So werden beispielsweise Begleitumstände, wie die individuelle Lebenssituation bei der Datenverarbeitung oft vernachlässigt, was im Kontext von Körperdaten besonders problematisch ist. Der zweite Aspekt der doppelten Plausibilisierungsstrategie betrifft die Wahrnehmung quantifizierter Daten als eine »vermeintlich unmittelbare Repräsentation der Gegenwart.« (Duttweiler 2018: 266) Häufig werden diese Daten in Form von leicht erfassbaren Visualisierungen kommuniziert, beispielsweise durch Diagramme, normative Symbole oder farbliche Codierungen. Diese Visualisierungen verstärken die Evidenz der Daten, denn sie werden kaum mehr hinterfragt, sondern direkt interpretiert, verglichen und bewertet (vgl. Gitelman/Jackson 2013). Beide Aspekte der Plausibilisierungsstrategie führen dazu, dass die dargestellten Informationen und die erhobenen Daten als »objektive Wahrheit« wahrgenommen werden. Für diesen Aufsatz besonders relevant ist die soeben angesprochene Vergleichskommunikation, auf die ich im nächsten Abschnitt eingehen möchte.

3. Vergleich und Kontrolle: Die Rolle quantifizierter Daten in der Ernährung

Neben der Zurechnung von Objektivität und Wissenschaftlichkeit verleiht noch ein weiterer Aspekt Zahlen eine besondere Suggestivität: Bettina Heintz hebt hervor, dass Zahlen in Praktiken des Vergleichens eingebunden sind. So argumentiert sie, dass Menschen oftmals die Erstellung einer »numerischen Differenz« (Heintz 2010: 171) anstreben und automatisch ihre eigenen Werte mit denen anderer vergleichen. Mit der zunehmenden Quantifizierung verschiedener Lebensbereiche entstehen auch zahlreiche neue Möglichkeiten für solche Vergleichsbeziehungen (vgl. Heintz 2007). Faktisch ist dies überall dort möglich, wo eine Herstellung von Kommensurabilität gegeben ist, denn »Vergleiche sind eine Kombination von Gleichheitsunterstellung und Differenzbeobachtung« (Heintz 2010: 164). Lassen sich die Vergleichswerte also mindestens auf einem ordinalen Niveau³ darstellen, kann es zur Erstellung einer Hierarchie kommen (vgl. Heintz 2007). Diese Entwicklung kann vielfältige Auswirkungen haben. So beschreibt Steffen Mau in seiner Arbeit zum Metrischen Wir, wie durch die ständige Herstellung von Vergleichbarkeit und Hierarchisierung das gesellschaftliche Verlangen nach Vergleichen gleichzeitig befriedigt, aber auch weiter verstärkt wird. Es entsteht ein soziales Machtgefüge, welches die betroffenen Akteure in einer Art »komparativem Panoptikum« (Mau 2017: 258f.) immer weiter antreibt sich und andere fortlaufend zu vergleichen und zu hierarchisieren. Ebenso sehen Josef Wehner et al. in quantifizierenden Verfahren eine implizite Aufforderung zu »wettbewerbsförmigen Beziehungen« (Wehner/Passoth/Sutter 2012: 59f.), was wiederum zu einem Anstieg von Vergleichen, Messungen und Steigerungen führt.

Dies führt zurück zum Thema der Selbstvermessung, wo Vergleichskommunikation eine zentrale Rolle spielt. Durch Selbstvermessungspraktiken entstehen Informationen über den eigenen Körper oder das Verhalten in Form quantifizierter Werte, die ständige Vergleiche und die Herstellung einer numerischen Differenz ermöglichen und somit implizit Feedback darüber geben, wo man selbst steht (vgl. Mau 2017). Stefan Selke sieht darin »ein horizontales Kontrollregime, das auf der Abweichung von ›Sollwerten‹ basiert und Abweichungen von der Norm sanktioniert« (Selke 2016b: 321f.). Durch die Möglichkeit des Vergleichens erhöht sich das Kontrollgefühl, Dinge werden »beherrschbarer« (ebd.: 314).

Im Kontext der Selbstvermessung manifestieren sich besondere Praktiken der Vergleichskommunikation, für die sich die Begriffe Social Competing und Social Sharing etabliert haben. Unter einem Social Competing versteht man dabei unterschiedliche Formen des kompetitiven Vergleichens eigener Daten mit denen ande-

3 Ein ordinales Skalenniveau von Daten liegt vor, wenn sich die Werte in eine Rangreihenfolge bringen lassen (vgl. Bortz/Schuster 2010).

rer, häufig auf Social Media Plattformen oder diversen Tracking-Apps. Ein anschauliches Beispiel hierfür sind gamifizierte Anwendungen wie die »Schritte-Challenges« in Wearable-Apps, bei denen es darum geht, über einen bestimmten Zeitraum mehr Schritte zu laufen als die anderen Nutzer*innen, die an dem virtuellen Wettbewerb teilnehmen. Geht es nur um das Teilen der eigenen Daten, ohne dass man direkt in einen Wettbewerb tritt, wird dies als Social Sharing bezeichnet (vgl. Zhu et al. 2017). Dies kann ebenfalls über Social Media Plattformen oder Apps erfolgen, aber auch über Messenger-Dienste. Eine Kommunikation durch Social Competing und Social Sharing kann die Langzeitnutzung der entsprechenden Selbstvermessungspraktiken positiv beeinflussen (vgl. Gupta et al. 2020) und die Bildung einer »Social Community« (Chen/Zdorova/Nathan-Roberts 2017: 1068) fördern. Beispielsweise findet sich eine solche Gemeinschaft bei den Weight Watchers, wo das Konzept ebenso von der Vergleichskommunikation profitiert, indem die Erfolge der Teilnehmenden andere motiviert und anspornt. Jedoch birgt Social Competing auch das Potenzial für Stress, insbesondere wenn Nutzer*innen sich unter Druck gesetzt fühlen, die von anderen erreichten Werte übertreffen zu müssen (vgl. Gabriels/Coeckelbergh 2019).

Im Zuge der Ernährung und des Diet-Trackings erweist sich Vergleichskommunikation als ein bedeutendes Element. Dies präsentiert sich in zwei maßgeblichen Ausprägungen, die die Verbindung von Quantifizierung und Ernährung verdeutlichen. Erstens ist dies das Tracken des Nahrungsmittelkonsums, indem beispielsweise Nährwerte und verzehrte Mengen nachgehalten werden. Hierbei liegt der Fokus demnach auf den Nahrungsmitteln. Bei der zweiten Ausprägung handelt es sich um die Vermessung des Körpers im Kontext der Ernährung, sei es durch die Überwachung des Körpergewichts oder die Erfassung des Kalorienverbrauchs, wodurch der Fokus somit auf dem individuellen Körper liegt (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Alle ermittelten Werte dienen als Impulsgeber für Vergleiche, sowohl mit anderen als auch mit sich selbst.

»Zahlen stehen nicht alleine da, sondern immer in Relation zu anderen und implizieren damit Vergleichbarkeit. Das meint einerseits den Vergleich mit anderen, weshalb sich im Rahmen der ernährungsbezogenen Selbstvermessung Wettbewerbs- und Konkurrenzlogik erkennen lassen. Andererseits legen Zahlen den Vergleich mit sich selbst nahe, wenn Körpergewicht oder mein Kohlenhydratkonsum von diesem Monat mit denen des Vorjahres verglichen werden können« (Fröhlich/Kofahl 2019: 141f.).

Ein problematischer Aspekt der Quantifizierung in der Ernährung liegt darin, dass beim Diet-Tracking der Fokus oft auf leicht quantifizierbaren Größen wie der Kalorienaufnahme liegt, während andere Dimensionen der Ernährung, die aufwändiger oder gar nicht quantifizierbar sind, vernachlässigt werden, wie beispielsweise der Geschmack oder das Wohlbefinden (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016; Fröh-

lich/Kofahl 2019). Dies führt dazu, dass viele Menschen in Ernährungsfragen nicht mehr auf ihr eigenes Körpergefühl vertrauen, sondern sich ausschließlich an den vermeintlich objektiven Zahlen orientieren, diese einen größeren Einfluss haben als das eigene Gefühl (vgl. Motyl 2020). Dies machen sich Anbieter*innen von Diätprogrammen, Nahrungsmittellersatzprodukten und Nahrungsergänzungsmitteln zunutze, indem die oben bereits angesprochene Überzeugungskraft von Zahlen bei der Vermarktung ihrer Produkte helfen sollen, um damit Wissenschaftlichkeit und Objektivität zu suggerieren.

Das Phänomen der ernährungsbezogenen Selbstvermessung ist nicht neu, im Verlauf der Geschichte lassen sich zahlreiche Beispiele dafür finden, wie Ernährung mit Verwissenschaftlichung und Quantifizierung verknüpft wurde (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Bereits in der antiken Diätetik spielte die Reflexion der eigenen Ernährung, ihre Dokumentation und Auswertung eine zentrale Rolle bei der Lebensführung (vgl. Fröhlich/Kofahl 2019; Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Ein weiteres Beispiel ist die Tradition der medizinischen Selbstexperimente, wie die von Santorio Santorius. Bereits im frühen 17. Jahrhundert erforschte der Arzt den menschlichen Stoffwechsel, indem er sich über 30 Jahre lang mehrmals täglich mithilfe einer Sitzwaage wog (vgl. Altman 1998). Ende des 19. Jahrhunderts war es dann die Entwicklung von Maßeinheiten wie der Kalorie und dem BMI, die Lebensmittel und Ernährungsverhalten quantifizierbar und vergleichbar machte (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Dies soll nur schlaglichtartig die Verbindung zwischen den Themen Ernährung, Selbstvermessung und Quantifizierung aufzeigen.

Im Folgenden möchte ich drei Praxisbeispiele näher beleuchten, um zu zeigen, wie Quantifizierung, Vergleichskommunikation und Ernährung ineinandergreifen, welche Praktiken beobachtet werden können und welche Auswirkungen sich daraus ergeben. Das erste Beispiel untersucht die Geschichte der Personenwaage und deren Rolle bei der Vermessung des Körpers. Das zweite konzentriert sich auf die Wirkmacht der Kalorie und wie mithilfe von Wearables und entsprechenden Apps ihr Zufuhr und Verbrauch getrackt wird. Das dritte thematisiert die Kommunikation von Ernährungsverhalten und den dazugehörigen quantifizierten Werten und wie dies insbesondere in den sozialen Medien die Entstehung von kompetitiven Vergleichen und Hierarchisierungen provoziert, hier dargestellt anhand des Formats ›What I Eat in a Day.‹ Alle drei Praxisbeispiele verdeutlichen, wie die Standardisierung von ernährungsbezogenen Werten dazu führt, dass Ernährung durch quantifizierte Werte geprägt wird und das eigene Ernährungsverhalten dadurch messbar, vergleichbar und bewertbar wird.

4. Vermessung des Körpers: Personenwaagen und die Macht des BMI

Im historischen Verlauf lässt sich eine Vielzahl von Medientechnologien identifizieren, die eine Vermessung des Körpers ermöglicht haben, dazu gehören u.a. Fieberthermometer, Blutdruckmessgeräte und Personenwaagen. Auf Letztere möchte ich in diesem Praxisbeispiel eingehen und zeigen, dass ihre Geschichte eng mit dem Wandel der sozialen und kulturellen Einstellungen gegenüber Ernährung, Körpergewicht und Gesundheit verbunden ist. Personenwaagen verbreiteten sich in den westlichen Gesellschaften ab dem 19. Jahrhundert. Dies lässt sich u.a. auf einen starken Anstieg chronischer Darmerkrankungen und Diabetes zurückführen, die im 19. Jahrhundert durch falsche oder übermäßige Ernährung verursacht wurden und eine erhöhte Sterblichkeitsrate zur Folge hatten. Als Reaktion auf diesen gesellschaftlichen Notstand traten eine ganze Reihe von Ernährungsreformer*innen auf den Plan, die durch ihre Diätprogramme eine Verbesserung der Gesundheit anstrebten, indem sie auf die Entwicklung eines gesunden Appetits, einer guten Verdauung oder die Verbesserung der körperlichen Fitness abzielten (vgl. Schwartz 1986). Viele dieser Programme basierten auf der Verwendung von Personenwaagen. Ein Beispiel hierfür sind die Grahamites, die ab den 1830er Jahren, die von Sylvester Graham entwickelte Graham-Diät praktizierten. Sie waren die erste dokumentierte Gruppe von Menschen in den USA, die ihre Ernährung und ihr Gewicht systematisch mithilfe einer Personenwaage überwachten. Graham betrachtete »Völlerei« als Hauptursache für die Verbreitung der chronischen Erkrankungen und propagierte daher eine strenge Diät und Verzicht. Sein Ziel war dabei nicht vornehmlich die Gewichtsabnahme und ein schlanker Körper, sondern vor allem die Entwicklung eines gesunden Appetits im Gegensatz zur Maßlosigkeit, die er für viele gesundheitliche Probleme verantwortlich machte (vgl. ebd.).

Ursprünglich war es bis etwa Mitte des 19. Jahrhunderts in der Regel nur möglich, sein Körpergewicht mithilfe von landwirtschaftlichen Waagen zu bestimmen, oft als Vergnügungsattraktion im Rahmen von Volksfesten. Erst später wurden dann spezielle Personenwaagen entwickelt, die in Arztpraxen und Drogerien zum Einsatz kamen (vgl. ebd.). Mit der Entwicklung der technischen Münzüberprüfung für Automaten in den 1890er Jahren wurde es dann möglich, Personenwaagen auch im öffentlichen Raum aufzustellen und sie zu betreiben, ohne dass Personal dafür erforderlich war. Öffentliche Personenwaagen gehörten somit zur ersten Generation von Münzautomaten und verbreiteten sich insbesondere in den 1920er und 1930er Jahren im städtischen Raum. Sie wurden vor allem in Bahnhöfen, Freizeiteinrichtungen wie Schwimmbädern oder Parks aufgestellt. Damit wurde dem Bedürfnis der Menschen nach regelmäßiger Gewichtskontrolle entsprochen, da das Körpergewicht zunehmend als wichtiger Indikator für die eigene Gesundheit und Lebenserwartung betrachtet wurde. Die Waage diente somit als bedeutendes Instrument zur Selbstüberwachung (surveillance) (vgl. Payer 2012).

Die Kontrolle des eigenen Körpergewichts gewann weiter an Bedeutung, geschah aber immer weniger aus Vergnügen als vielmehr aus körperästhetischen und gesundheitlichen Gründen. Schlankheit galt in der Gesellschaft längst als neues Körperideal, wohingegen Übergewicht als Gesundheitsrisiko stigmatisiert wurde. Die Verantwortung, dieses vermeintliche Risiko zu minimieren, lag bei jeder Person selbst. Das regelmäßige Wiegen diente hier der Selbstkontrolle, passend zu den Versprechen der Hersteller der Geräte: »Oftmals sich wiegen und danach leben, wird Dir lange Gesundheit geben« war beispielsweise auf öffentlichen Personenwaagen der Firma Sielaff zu lesen. Peter Payer bezeichnet die Waage als »das ideale Medium für die urbane Massengesellschaft [...]: schnell, anonym und jederzeit verfügbar« (ebd.: 309). Indem Nutzer*innen ihr Gewicht regelmäßig überprüften und kontrollierten, wurde die Waage zu einer alltäglichen Selbstvermessungstechnologie, die es ihnen ermöglichte, nicht nur das eigene Gewicht zu erfassen, sondern auch Wissen über sich selbst aus den Daten zu gewinnen (vgl. Crawford/Lingel/Karppi 2015). Während es anfangs keine Scham gab, das eigene Gewicht vor anderen Menschen sichtbar zu zeigen, änderte sich die Wahrnehmung gegenüber Menschen, die nicht dem Idealgewicht entsprachen. Anstelle einer direkten Gewichtsanzeige begannen Münzwaagen nun, kleine Kärtchen auszudrucken, auf denen das Gewicht ablesbar war. Einige Modelle integrierten auf diesem Wege sogar Spielelemente wie bei den Guess-Your-Weight-Scales. Hier war es möglich, auf sein eigenes Gewicht zu wetten und bei richtiger Schätzung den gezahlten Einsatz zurückzubekommen. Andere Waagen gaben nicht nur das Gewicht aus, sondern auch Sammelkarten oder gedruckte Horoskope. Diese Gamification von Körpervermessung findet sich später auch bei der Nutzung von Wearables wieder. Die gedruckten Gewichtskarten waren auch als Werbefläche beliebt und boten den Betreibern der Personenwaagen eine lukrative Einnahmequelle.⁴

4 Eine Werbeanzeige der Seitz-Werke aus Kreuznach im Rheinland bewirbt die Verdienstmöglichkeiten ihrer Personenwaagen so: »Der Erwerb einer oder mehrerer Seitz'schen Personenwaagen gibt Ihnen die Möglichkeit, mit geringem Kapitalaufwand ohne besondere Mühe, regelmäßig gute Einnahmen zu erzielen. Sie werden überrascht sein, wie hoch die Einnahmen sind, die Ihnen die Seitz'sche Personenwaage verschafft. Die Anschaffungskosten der Waage amortisieren sich in kurzem, alsdann verbleiben die reinen Einnahmen. Die elegante und farbenfrohe Ausstattung der zuverlässig arbeitenden Seitz Waage zieht die Aufmerksamkeit des Publikums auf sich. Ihre Waage wird zu einem Schmuckstück Ihres Betriebes. Der moderne Sportgeist, der Wunsch recht schlank und gesund zu sein, auch das Bestreben, den Gesundheitszustand durch regelmäßige Überwachung des Körpergewichts zu beobachten, sorgt dafür, daß es Ihrer Waage an Wiegelustigen niemals fehlt. Man wiegt sich nicht nur einmal, sondern in regelmäßiger Folge immer wieder. Die Kinder freuen sich an den Wiegekärtchen, auf denen Tiere, Märchen und Sportbilder aufgedruckt sind, und werfen ihren Sonntagsgroschen gerne in die Waage« (Borgelt 2011: 80).

Seit den 1910er-Jahren wurden parallel zu den kostenpflichtigen Waageautomaten die ersten ›Badezimmerwaagen‹ entwickelt. Diese ermöglichten erstmals ein Wiegen im eigenen Zuhause und sorgten dadurch, dass hier der Körper unbekleidet gewogen werden konnte, für ein präziseres Messergebnis. Sie versprachen den Nutzer*innen zudem die Möglichkeit der Gewichtsreduktion »this new scientific way« (ebd.: 488) und betonten die Dringlichkeit, sein Körpergewicht ganz genau zu kennen. Durch ihre angenommene Reliabilität als ›objektive‹, quantifizierende Messapparatur, wurde der Personenwaage eine besondere Glaubwürdigkeit zugeschrieben (vgl. Heintz 2007). Nach und nach hat sich das Wiegen vollständig in den privaten Raum verlagert und öffentliche Personenwaagen haben spätestens seit der Etablierung der Verbrauchergeräte in den 1970er Jahren komplett an Bedeutung verloren (vgl. Payer 2012). Heutzutage sind die ehemals analogen Haushaltsgeräte größtenteils digital erhältlich und können nicht nur das Körpergewicht, sondern auch andere Werte wie den Körperfettgehalt, die Knochendichte oder die Muskelmasse erheben und erweitern somit das Spektrum des Messbaren. Viele Waagen lassen sich über Bluetooth mit einer Vielzahl von Smartphone-Apps und Wearables verbinden, wodurch die erhobenen Daten nicht mehr nur uni-direktional »from the device to the consumer« (Crawford/Lingel/Karppi 2015: 480) vermittelt werden, sondern Teil eines größeren Datenkreislaufs werden.

Eng mit der Geschichte der Personenwaage verbunden ist die Entwicklung von Standardtabellen für Größe und Gewicht seit den 1840er-Jahren (vgl. Czerniawski 2007). Diese Tabellen gaben an, in welchem Bereich das Körpergewicht bei einer bestimmten Körpergröße liegen sollte, um als ›ideal‹ oder ›gesund‹ eingestuft zu werden. Innerhalb der letzten 150 Jahre hat sich der Maßstab für das Idealgewicht mehrmals geändert und die Standardtabellen wurden entsprechend aktualisiert. Diese Tabellen dienten nicht nur als Diagnoseinstrumente zur Bestimmung von Unter- und Übergewicht sowie der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken (vgl. Harrison 1985), sondern wurden auch in öffentlichen Personenwaagen integriert, so dass Nutzer*innen direkt ablesen konnten, wie es um ihren Körper und ihre Gesundheit steht. Diese stark vereinfachte Quantifizierung von Gesundheit war jedoch auch Kritik ausgesetzt: Die Qualität der Daten in diesen Tabellen schwankte stark, und die Einhaltung der Gütekriterien bei der Datenerhebung war fraglich. Zudem fehlten wichtige Variablen, die für die Bewertung des Gesundheitszustands relevant sind, wie die Knochenmasse und weitere individuelle Merkmale (vgl. ebd.). Kurz gesagt ist es nicht haltbar, allein aus dem Verhältnis von Körpergröße und Körpergewicht auf die Gesundheit zu schließen. Dennoch hält sich dieses Vorgehen bis heute hartnäckig in Form des Body-Mass-Index (BMI).

Der BMI wurde im Jahr 1869 von Adolphe Quetelet zunächst als rein statistisches Instrument entwickelt (vgl. Frommeld 2013) und berechnet sich, wie auch die Standardtabellen, aus dem Verhältnis zwischen Körpergröße und Körpergewicht. Im Laufe der Zeit konnte sich der BMI als zentrales Messinstrument zur Gewichts-

klassifizierung etablieren und wird auch offiziell durch die WHO als solches anerkannt. Er dient dazu, einzustufen, ab wann ein Körper als untergewichtig oder übergewichtig und damit als potenzielles Gesundheitsrisiko gilt (vgl. ebd.) und kann damit als biopolitisches Instrument verstanden werden (vgl. ebd.). Trotz der Kritik, dass der BMI individuelle Körpermerkmale und Besonderheiten nicht berücksichtigt und damit wenig aussagekräftig für die Einschätzung des Gesundheitszustands einer Person ist, ist er nach wie vor sehr präsent im Diskurs. Indem er oftmals als Maßstab für das ›Normalgewicht‹ und damit auch ein ›Unter- und Übergewicht‹ herangezogen wird, hat der BMI bedeutende kulturelle Auswirkungen und beeinflusst das Schönheitsideal. Gesundheitspolitisch wird der BMI ebenfalls verwendet, um Maßnahmen zu rechtfertigen.⁵ Gemeinsam mit der Personenwaage bildet der BMI somit eine machtvollere Technologie, die gesellschaftliche Normen etabliert hat und sich bis heute als wirkmächtig erweist, denn nach wie vor spielt der Abgleich mit Normwerten eine große Rolle.

Dieses erste Praxisbeispiel soll zeigen, wie Zahlen – hier in Form des BMIs – Bereiche mit entsprechenden Zuschreibungen festlegen. Dies öffnet die Möglichkeit zur Vergleichskommunikation, indem Nutzer*innen durch die Erfassung des eigenen Körpergewichts ein Feedback darüber erhalten, ob dieses Gewicht und folglich sie selbst als ›gesund‹ und ›normal‹ gelten (vgl. Fröhlich/Kofahl 2019). Der Fokus verlagert sich dabei von individuellem Körperempfinden und Verhalten auf die quantifizierten Werte. Dies hat auch Auswirkungen auf die Ernährung, denn weicht der BMI vom Normbereich nach oben hin ab, bietet beispielsweise der BMI-Rechner der Techniker Krankenkasse gleich Tipps für ein »Erfolgreiches Abnehmen« an (Die Techniker 2024).

5. »Something you should count«: Die Vermessung des Kalorienverbrauchs durch Wearables

Im Folgenden soll es nun um einen weiteren zentralen Wert aus dem Ernährungskontext gehen, die Kalorie. Bei der Kalorie handelt es sich um eine Maßeinheit für den Energiegehalt eines Lebensmittels, wobei 1000 Kalorien der Energie entspricht, die notwendig ist, um ein Kilogramm Wasser um ein Grad zu erwärmen (vgl. Cullather 2007). Bei ihrer Einführung Mitte des 19. Jahrhunderts diente sie zunächst als Basis für die Berechnung der täglichen Nahrungszufuhr (vgl. Frommheld 2013), denn mithilfe eines Kalorimeters konnten die Brennwerte von Lebensmitteln bestimmt werden (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Dies ermöglichte nicht nur eine »translation of food to numbers« (Cullather 2007: 358), sondern auch

5 Als Beispiel ist zu nennen, dass es für einen BMI im Normbereich bei manchen Krankenkassen Bonuspunkte im Rahmen eines Prämienprogramms gibt (vgl. z.B. BKK24: 2024).

den Abgleich der aufgenommenen Kalorien mit den durch körperliche Aktivität verbrauchten Kalorien. So entstand schnell das Konzept der Erstellung einer Energiebilanz und damit auch die Idee, diese zu kontrollieren. Aus der Kalorie als vormals einfache physikalische Maßeinheit entwickelte sich etwas, was sich kulturell nachhaltig als »something you should count« (ebd.: 337) etabliert und die Perspektive auf Ernährung als quantifizierbar und optimierbar intensiviert hat. Der bedeutende kulturelle Einfluss der Kalorie lässt sich an zahlreichen Beispielen illustrieren, so erläutert beispielsweise Nick Cullather anhand der griechischen Moussaka, wie die Quantifizierung von Ernährung selbst Nationalküchen beeinflusst hat: In den 1920er und 1930er Jahren erfuhren Kochbücher einen großen Boom. Landestypische Rezepte wurden dabei häufig einem internationalen Standard, sprich auch an empfohlene Kalorienmengen angepasst. So änderte der Koch Nikolaos Tselementes für sein Kochbuch auch die traditionelle Moussaka ab. Die ursprüngliche kalorienreiche Soße aus griechischem Joghurt, Ölen und Gewürzen wich einer kalorienärmeren Béchamelsoße. Diese Variante etablierte sich und ist heute in der Regel gemeint, wenn von einer traditionellen griechischen Moussaka die Rede ist (vgl. ebd.). Dieses Beispiel unterstreicht die gouvernementale Dimension der Kalorie, die schon sehr früh darauf abzielte, die Ernährungspraktiken der Bevölkerung kontrollierbar und damit steuerbar zu machen (vgl. ebd.: 338). Sie ermöglicht bis heute Vergleiche der Ernährung sowohl zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen als auch über kulturelle Grenzen hinaus und wird somit zu einer »politischen Größe mit Objektivitätsanspruch« (Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016: 129).

In diesem zweiten Praxisbeispiel steht zunächst der Kalorienverbrauch im Mittelpunkt. Ähnlich wie beim BMI werden auch im Zusammenhang mit der Kalorie Normbereiche festgelegt, wie beispielsweise der Grundverbrauch für Männer und Frauen sowie der standardisierte Kalorienbedarf, der oft nach Geschlecht, Alter und Aktivitätsniveau differenziert wird (vgl. DGE 2024). Wieviel Kalorien wir im Alltag verbrauchen, ließ sich bisher nicht ohne weiteres feststellen, durch Wearables ist dies nun annähernd möglich. Wearables sind im oder am Körper getragene Geräte, die mithilfe spezieller Sensoren Körperdaten erheben. Besonders weit verbreitet sind Fitnesstracker und Smartwatches, die am Handgelenk getragen werden. Durch integrierte Beschleunigungs- und Höhenmesser sowie weitere Sensoren, können sie die physische Aktivität ihrer Nutzer*innen messen (vgl. Hoy 2016). Daten, die dabei typischerweise passiv durch das Gerät erhoben werden, sind beispielsweise gelaufene Schritte, Schlafphasen, körperliche Aktivität oder die Herzfrequenz. Via Bluetooth werden diese Daten dann an ein Smartphone übertragen, wo sie von einer entsprechenden App verarbeitet und visualisiert werden. Nutzer*innen können durch diese App dauerhaft auf detaillierte Aufzeichnungen ihrer Aktivitäten zugreifen. Neben der Erhebung von Körperdaten sind in Fitnesstrackern und Smartwatches weitere Funktionen implementiert, die Alltagshandlungen wie das Bezah-

len oder die Kommunikation vereinfachen sollen und dafür sorgen, dass die Geräte rund um die Uhr getragen werden.

Zwischen dem Wearable und anderen Selbstvermessungstechnologien wie der bereits thematisierten Personenwaage gibt es einen grundlegenden Unterschied: bei Wearables handelt es sich um eine *calm technology*, »technology that moves between the periphery and centre of our attention, outside of conscious awareness (but not completely absent) until we actively focus on it« (Galloway 2004: 388). Die kleinen Geräte gliedern sich unauffällig in den Alltag ein und ihre kontinuierliche Datenerhebung geschieht überwiegend automatisch (vgl. Selke 2016a). Damit tragen Wearables zu einem Teil der Datenproduktion der Quantifizierungsgesellschaft bei und fügen sich auf Grund ihrer Eigenschaften ideal in unseren ›Quantifizierungs-Flow‹ ein. Wie bereits in Kapitel II angesprochen, nehmen Menge und Varietät der Daten durch die Wearable-Nutzung immer weiter zu, denn die Bereiche des Vermessbaren werden ausgeweitet und die Messfrequenz erhöht (vgl. Neff/Nafus 2016).

Die bei der Selbstvermessung mit Wearables entstandenen Daten forcieren auch eine Vergleichskommunikation, denn für die gemessenen Werte bieten die Geräte und die dazugehörigen Apps leicht zu erfassende Vergleichsdimensionen an. Das können beispielsweise die aktuellen Schlafdaten sein, die dann in Form von Diagrammen mit den Durchschnittsdaten des vergangenen Monats oder mit den Daten von Personen mit einem ähnlichen Profil hinsichtlich Alter und Geschlecht abgeglichen werden können oder auch ein Vergleich des Kalorienverbrauchs mit dem aus den vergangenen Wochen und Monaten. In jedem Fall wird den Nutzer*innen die problemlose Herstellung der »numerischen Differenz« (Heintz 2010: 163) ermöglicht. Dies geschieht nicht nur durch die Kommunikation der reinen Zahlenwerte, sondern in der Regel durch normative Visualisierungen wie Ampeln, Tachometer, Verlaufskurven oder farbige Symbole, welche die Daten gleichzeitig implizit bewerten und mit Bedeutung aufladen (vgl. Schüll 2016; Duttweiler 2018). Durch dieses mit spieltypischen Elementen angereicherte Feedback können Wearables motivierend auf ihre Nutzer*innen wirken (vgl. Zhu et al. 2017; Reichert 2015).

Die Quantifizierung und Visualisierung von Daten wie dem Kalorienverbrauch erfüllt neben der Eröffnung von Vergleichsdimensionen noch eine weitere Funktion: Sie suggerieren eine Art ›Lesbarkeit‹ des menschlichen Körpers (vgl. Pantzar/Ruckenstein 2014). Die ›Black Box‹ Körper wird so ein Stück weit besser verstehbar und damit kontrollierbar gemacht: »When bodies and lives are made more transparent, they can be better acknowledged and acted upon« (Ruckenstein 2014: 69). Insbesondere eine Repräsentation der Werte in Form von Diagrammen verleiht den Messungen eine Wissenschaftlichkeit, die sie aufgrund fehlender Transparenz und wissenschaftlicher Kriterien eigentlich gar nicht leisten können (vgl. Duttweiler/Passoth 2016; Duttweiler 2018). Studien zeigen, dass dieser Aspekt dazu führen kann, dass Nutzer*innen die entstandenen Daten nicht hinterfragen, sondern diese als objektiv und wahr hinnehmen (vgl. Ruckenstein 2014). Zusammen bewirken

diese beiden Aspekte – die Anregung zum Vergleich und die wahrgenommene Objektivität der Daten – das Entstehen einer Feedbackschleife, die in der Konsequenz das Verhalten der Nutzer*innen beeinflusst (vgl. Reichert 2015).

»Dieses digitale Geflecht aus technischer Kontrolle, Selbstkontrolle und sozialer Kontrolle zielt darauf ab, beim Benutzer Fähigkeiten der Selbstthematisierung und der Selbstführung zu entwickeln« (Reichert 2016: 191f.).

Eine Problematik, die hier wieder diskutiert werden kann, ist, dass andere nicht oder nur schwer messbare Merkmale nicht mit einbezogen werden, die einen Kontext zu quantifizierten Werten, wie den Kalorienverbrauch herstellen. Gibt es beispielsweise aktuell persönliche Gründe, warum der Kalorienverbrauch höher oder niedriger ist als sonst? Lassen individuelle körperliche Voraussetzungen einen höheren Kalorienverbrauch im Normbereich nicht zu? Ohne die ehrliche Berücksichtigung solcher Fragen kann Druck auf das Individuum entstehen, denn ist eine Möglichkeit zum Vergleich erstmal geschaffen, geschieht die Herstellung der numerischen Differenz unwillkürlich und ein »Unwohlsein mit dem eigenen Körper beginnt nun nicht mehr da, wo der Körper von sich aus Signale sendet, sondern dort, wo die Daten Abweichungen von der Norm oder dem Ideal signalisieren« (Mau 2017: 255). Besonders bei der Feststellung starker Abweichungen zu Vergleichswerten verursacht das unter Umständen Stress bei den betroffenen Personen.

Unabhängig davon, ob das Ergebnis des Vergleichs als positiv oder negativ empfunden wird, kann das erhaltene Feedback ein tieferes Verständnis über das eigene Selbst fördern und ein Gefühl der Kontrolle vermitteln: »Seeing something is the first step to controlling it« (Espeland/Stevens 2008: 415). Allerdings sind körpereigene Prozesse wie der Schlaf oder der Stoffwechsel von Natur aus immer auch durch eine Ungewissheit gekennzeichnet und nur begrenzt kontrollierbar und beeinflussbar. In solchen Fällen kann das Vertrauen in das eigene Körpergefühl in den Hintergrund treten, insbesondere wenn es nicht mit den erhobenen Daten übereinstimmt. Wearable-Anbieter versprechen mit Slogans wie »Know why you feel how you feel« (Oura Ring 2021), »Höre auf dein Herz« (Samsung Galaxy Fit 2024) oder »Understand your every move« (Mi Band 2024) jedoch, diese Unsicherheit zumindest teilweise zu überwinden, indem ihre Produkte den eigenen Körper verstehbar und damit besser kontrollierbar machen. In dieser Hinsicht fügen sich Wearables in die Tradition medienbasierter Selbsttechnologien wie Listen, Tabellen und Tagebücher ein, die dabei helfen sollen, »sein Leben in Ordnung [zu] bringen« (Fröhlich 2018: 11).

Abschließend lässt sich festhalten, dass die Etablierung der Kalorie und der Berechnung der Energiebilanz dazu geführt hat, dass Ernährung auf diese Weise quantifiziert werden konnte, was große gesellschaftliche und kulturelle Auswirkungen hatte. Wirklich für Alltagsnutzer*innen erhebbar und vergleichbar wurde

der Kalorienverbrauch mit der Verbreitung des Wearables in Form von Fitnessstrackern und Smartwatches. Durch diese und die dazugehörigen Apps bekommen Nutzer*innen ein unmittelbares Feedback über ihre Aktivität und ihren Kalorienverbrauch, was wiederum Einfluss auf das Verhalten haben kann. Das nächste Praxisbeispiel knüpft direkt hier an, denn nach dem Kalorienverbrauch konzentriert sich dieses auf die Kalorieneinnahme.

6. »What I Eat in a Day«: Kalorienzählen und Social Media

Nachdem im vorherigen Praxisbeispiel der Zusammenhang zwischen Kalorienverbrauch und Selbstvermessung beleuchtet wurde, widmet sich das dritte Beispiel nun der Kalorieneinnahme. Ein allgemein akzeptierter Standard für die empfohlene tägliche Kalorienzufuhr liegt in Deutschland bei rund 2000 Kalorien pro Tag.⁶ Diese Empfehlung legt einen Normbereich fest und definiert, was als »zu viel« oder »zu wenig« Nahrungszufuhr gilt. Wie bereits im vorherigen Praxisbeispiel erörtert, macht die Kalorie als Maßeinheit Ernährung messbar und vergleichbar. Dies ermöglicht insbesondere die Kontrolle von Ernährungsgewohnheiten und -praktiken.

»Diäten und Diätetiken als organisierte, geplante Ernährungspraktiken gewinnen durch die Nüchternheit, Rationalität und Objektivität vermittelnde Autorität von Zahlen an Überzeugungskraft, die aus den Sphären institutionalisierter Wissenschaft in den Ernährungsalltag der Einzelnen hineinstrahlt. Die Kalorie ist dabei der kleinste gemeinsame Nenner der Erfassung von Lebensmitteln und Körperfunktionen« (Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016: 132).

Die Bedeutung der Kalorie als Maßeinheit wird auch deutlich, betrachtet man ihre Verwendung als erfolgreiches Marketinginstrument. Lebensmittel werden oft als besonders kalorienarm beworben oder in Verpackungsgrößen angeboten, die zum empfohlenen täglichen Kalorienbedarf passen. Die Kalorie hat sich zu einem kulturellen Symbol für Ernährung, Gesundheit und Körperbild entwickelt und ist eng mit Begriffen wie »Diet Culture« und »Bodymanagement« verbunden. Die Kalorienzufuhr kann heute bequem mit speziellen Smartphone-Apps verfolgt werden. Besonders beliebt sind Apps wie My Fitness Pal und Yazio, die über eine große Auswahl an Lebensmitteln in ihrer Datenbank verfügen. Bei industriell hergestellten Produkten können Nutzer*innen den Barcode mit ihrem Smartphone scannen, um

6 Die deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. empfiehlt eine tägliche Kalorienzufuhr bei Männern je nach Alter und physischer Aktivität zwischen 2100 und 3100 Kalorien, bei Frauen zwischen 1700 und 2500 Kalorien (vgl. DGE 2024).

die Mahlzeit zu tracken. Auch die angebotenen Produkte vieler Restaurant- und Fast Food-Ketten finden sich in den Apps, so dass Nutzer*innen Zugriff auf Informationen hinsichtlich der Kalorien und Nährstoffe haben. Jedes verzehrte Lebensmittel wird durch die App in Zahlenwerte übersetzt.

»Eine Tasse Kakao ist dann nicht mehr einfach ›nur‹ eine Tasse Kakao, sondern z.B. 81 Kcal, 3,3g Fett (davon 2,2g gesättigtes Fett), 3g Eiweiß, 9,6 Kohlenhydrate (davon 9,3g Zucker) und 0,1mg Natrium⁴. Eine vormals mehr oder weniger diffus als nicht weiter aufzulösendes Ding erscheinende Speise wird somit in verschiedene und verschieden große Komponenten zergliedert« (Fröhlich/Kofahl 2019: 139).

Solche Apps zum Tracken von Kalorien können dazu beitragen, Wissen über Ernährung zu vermitteln und bewusstere Entscheidungen bei der Lebensmittelauswahl zu treffen, was langfristige Verhaltensänderungen ermöglicht (vgl. Didžiokaitė/Saukko/Greifenhagen 2017). Sie arbeiten häufig mit einem positiven Reinforcement, z.B. bei Erreichen von Kalorienzielen erhalten die Nutzer*innen eine belohnende Nachricht (vgl. Motyl 2020). Allerdings kann der übermäßige Glaube an die Objektivität dieser Apps auch dazu führen, dass die Zahlenwerte nicht mehr hinterfragt werden (vgl. Didžiokaitė/Saukko/Greifenhagen 2017).

Ein Bereich, in dem das Thema Kalorienzufuhr eine große Rolle spielt, ist Social Media. Ob Facebook, Instagram, TikTok oder YouTube, Inhalte rund ums Kochen und Essen sind auf allen Plattformen sehr präsent. Viele Content-Creator*innen konzentrieren sich dabei auf bestimmte Ernährungsarten und Diäten im Kontext eines gesunden Lebensstils, z.B. proteinreiche Ernährung, Clean Eating oder intermittierendes Fasten, häufig mit einem Fokus auf Kalorientracking und Gewichtsabnahme (vgl. Pfender/Wanzer/Bleakly 2023), demnach einem Social Sharing. Dieses Phänomen ist besonders anfällig für jegliche Art der Vergleichskommunikation. Jeder Text, jedes Foto oder Video, das sich mit Gewichtsabnahme, Kalorienzufuhr und Nahrungsmengen beschäftigt, ermöglicht einen direkten Vergleich zum eigenen Körper und Ernährungsverhalten. Quantifizierte Werte wie Kalorien oder Kilogramm erleichtern diese Vergleiche und Hierarchisierungen und werden praktisch zu einer »universellen Sprache« (Heintz 2010: 173). Wie auch in anderen Bereichen, in denen die eigene Leistung für eine Öffentlichkeit präsentiert wird, entstehen auch im Bereich der Ernährung »Konkurrenzgemeinschaften« (Duttweiler 2016: 234) und ein Social Competing wird ermöglicht. Zudem dreht sich auf Social-Media-Plattformen oft alles um die Einschränkung bestimmter Lebensmittel (vgl. Pfender/Wanzer/Bleakly 2023). Die Kategorisierung von Lebensmitteln als ›gut‹ oder ›schlecht‹ verursacht eine Moralisierung der Ernährung und kann dazu führen, dass der Verzehr bestimmter Lebensmittel mit negativen Emotionen und einem schlechten Gewissen verbunden ist. Das ist auch die Basis für ein beliebtes Subgenre im Bereich der Ernährung auf Social Media, die Transformation

von vermeintlich ungesundem oder kalorienreichen Lebensmitteln in ›gesunde‹ und kalorienarme Versionen (vgl. Minadeo/Pope 2022).⁷

Neben dem Einfluss unserer Kultur und sozialer Position ist ein großer Teil unserer Ernährungspraktiken geprägt durch Beobachtung und Nachahmung (vgl. Zillien/Fröhlich/Kofahl 2016). Diese Beobachtung findet heute häufig über soziale Medien statt. Ein spezielles Format, das hier eine herausragende Rolle spielt und den Mittelpunkt dieses Praxisbeispiels bildet, ist das ›What I Eat in a Day‹-Format (WIEIAD). Dabei teilen Content-Creator*innen in Videos, Bild- oder Textbeiträgen mit, was sie an einem bestimmten Tag gegessen haben, oft mit detaillierten Angaben zu Kalorien und Nährstoffen. Zu finden sind die Beiträge unter den Hashtags #whatieatinaday und #fulldayofeating auf allen bekannten Plattformen. Die Motivation für solche Beiträge kann vielfältig sein, mal geht es darum, Inspiration und Ideengeber*in für eine bestimmte Art der Ernährung zu sein, z.B. vegane, zuckerfreie oder glutenfreie Ernährung, in anderen Fällen werden Produkte eines Kooperationspartners promotet, wie Zuckerersatzprodukte oder der Schwerpunkt liegt darauf, Gewicht zu verlieren oder Muskelmasse aufzubauen. Das Beispiel der WIEIAD-Beiträge zeigt besonders anschaulich, wie Quantifizierung von Essen und Vergleichskommunikation zusammenlaufen. Wie auch in den anderen Praxisbeispielen verleiht die Kommunikation quantifizierter Werte dem ganzen einen ›wissenschaftlichen Anstrich‹. Informationen über Ernährung, die über diese Beiträge vermittelt werden, werden durch Angaben zu Menge, Kalorien, Nährstoffen und Mikronährstoffen angereichert, um an Überzeugungskraft zu gewinnen.⁸

Allerdings ist dieses Format auch kritisch zu betrachten, da es wohl selten eine vollständige und typische Darstellung der Nahrungsaufnahme der entsprechenden Person bietet, obwohl suggeriert wird, dass es sich um einen durchschnittlichen Tag handelt. Des Weiteren deuten viele WIEIAD-Beiträge an, dass gesundheitliche Probleme oder Unzufriedenheit mit dem Körper durch die ›richtige‹ Ernährung behoben werden können (vgl. Topham/Smith 2023).⁹ Auch hier werden quantitative Standards festgelegt, welche Mengen an Essen am Tag zu viel oder zu wenig sind

-
- 7 Hier lassen sich auf den Social Media Plattformen zahlreiche Beispiele finden, so wie das Format ›Statt das – mach das‹, bei dem beliebte Gerichte oder Snacks abgewandelt werden zu einer Version mit verbesserten Nährwerten, z.B. Kokoskugeln, die weniger Kalorien und höhere Eiweißwerte aufweisen als ihr Vorbild, die Raffaello-Praline (vgl. Bottar 2023) oder Abwandlungen von Fast Food, wie dem Big Mac Salat (vgl. Zimmermann 2023).
 - 8 Eine Studie, die sich ausführlicher mit WIEIAD Videos beschäftigt, beobachtet sogar die Nutzung wie auch den Missbrauch von wissenschaftlichen Open-Access Papern, um eigens aufgestellte Behauptungen über gesunde Ernährung zu untermauern. (vgl. Topham/Smith 2023).
 - 9 Diese Sichtweise weist Parallelen zum sogenannten Healthism-Prinzip auf. Aus dieser Perspektive heraus wird Gesundheit als steuerbarer und optimierungsfähiger Zustand betrachtet, sprich, der eigene Gesundheitszustand als das Ergebnis von richtigen oder falschen Verhaltensentscheidungen gesehen (vgl. Crawford 1980).

und was genau unter gesunder Ernährung zu verstehen ist. Auch wenn es den Content-Creator*innen in erster Linie um Inspiration und Motivation geht, spielen Körpergewicht, Kalorienzufuhr und -verbrauch sowie Essensmengen immer wieder eine zentrale Rolle (vgl. Pfender/Wanzer/Bleakly 2023). Angaben von quantifizierten Werten in den Beiträgen werden von den Nutzer*innen kaum hinterfragt, sondern als gegeben hingenommen. Das WIEIAD-Format beeinflusst daher maßgeblich die Wahrnehmung von Ernährung und kann Missverständnisse und Fehlinformationen verbreiten (vgl. ebd.).

Insgesamt zeigt dieses dritte Praxisbeispiel des Kalorientrackings einen weiteren Zusammenhang zwischen Quantifizierung und Ernährung auf und verdeutlicht die Bedeutung von Zahlen und Maßeinheiten in unserer heutigen Ernährungskultur. Die Kalorie dient dabei nicht nur als Maßeinheit, sondern stellt auch ein kulturelles Symbol dar, welches eng mit der Wahrnehmung von Körperbildern und Ernährungsverhalten verknüpft ist. Die Verwendung von Smartphone-Apps zum Tracking von Kalorien sowie die Präsenz von Ernährungsthemen in den sozialen Medien verdeutlichen, wie stark quantifizierte Werte unsere Ernährungsentscheidungen beeinflussen.

7. Fazit und Ausblick

Das Ziel dieses Aufsatzes war es, den engen Zusammenhang zwischen Ernährung und Zahlen zu beleuchten. Die Einführung in das Thema Selbstvermessung hat verdeutlicht, wie sich diese Praktiken mit der Zeit intensiviert haben, wobei ein besonderer Fokus auf der ernährungsbezogenen Selbstvermessung, dem Diet-Tracking lag. Diese Intensivierung der Vermessung verstehe ich als einen Ausdruck der Quantifizierungsgesellschaft, in der Zahlen eine besondere Wirkmacht besitzen und das Verhalten und die Wahrnehmung der Menschen beeinflussen. Die unmittelbare Vergleichskommunikation, ausgelöst durch quantifizierte Werte, trägt dazu bei. In Kapitel III habe ich aus diesem Grund den Komplex von Vergleich, Selbstvermessung und Ernährung beschrieben, um diesen Zusammenhang dann anhand von drei Praxisbeispielen zu verdeutlichen. Sowohl die Betrachtung der Personenwaage in Verknüpfung mit dem BMI als auch die Nutzung von Wearables zur Erfassung des Kalorienverbrauchs und die Darstellung der Kalorieneinnahme in den sozialen Medien zeigen, wie Quantifizierung im Kontext von Ernährung aussehen kann und welche individuellen, gesellschaftlichen und kulturellen Auswirkungen daraus resultieren.

Die Quantifizierung von Ernährung kann im Rahmen der Selbstvermessung dazu beitragen, dass ein positives Kontrollgefühl in Bezug auf den eigenen Körper und das eigene Verhalten entsteht, dass Zahlen dabei helfen, eine »Illusion der Beherrschbarkeit« (Selke 2016b: 315) zu erlangen. Schlägt diese Kontrolle allerdings ins

Extreme um, kann so eine Essstörung befördert werden. Insbesondere ein exzessives Tracken von Kalorieneinnahme und -verbrauch kann den Weg in eine Essstörung erleichtern (vgl. Greene/Brownstone 2023; Simpson/Mazzeo 2017). Nicht ohne Grund gelten Essstörungen als »a numbers-driven disease« (Gregory 2013: o.S.). Betroffene fokussieren sich stark auf quantitative Werte wie Gewicht und Kalorien und mit diesen verbundenen Zielsetzungen, ein bestimmtes Gewicht oder eine Kalorienzahl zu unterschreiten, was einer Selbstvermessung im Sinne einer surveillance entspricht (vgl. Simpson/Mazzeo 2017; Pharabod/Nikolski/Granjon 2013). Werden diese selbstgesteckten Ziele nicht erreicht, beispielsweise die »erlaubte« Kalorienzahl am Tag überschritten, kann dies für Betroffene von Essstörungen Angst und Schuldgefühle auslösen. Selbstvermessungstechnologien wie Wearables und Apps können dies verstärken, wenn dort körperliche Aktivität empfohlen wird, um die Energiebilanz wieder »gerade zu rücken« (vgl. ebd.). Dies intensiviert, dass Gedanken ständig rund um Zahlen kreisen. Eine Betroffene beschreibt dies so: »It took me a long time to stop seeing food as spreadsheet of numbers and start thinking about it as nutrition« (Mahdawi 2014).

In den sozialen Medien lassen sich zahlreiche Inhalte finden, die in den Bereich des »Pro-ED Content«¹⁰ fallen, Essstörungen sogar glorifizieren (vgl. Greene/Brownstone 2023). Diese finden sich unter Schlagworten wie »Thinspiration« oder »ProAna«.¹¹ Studien zeigen, dass selbst gelegentlicher Konsum von solchem Content einen negativen Einfluss auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper hat (vgl. ebd.). Eine zentrale Rolle bei diesen Inhalten spielen Quantifizierung und Selbstvermessung, alles dreht sich um Zahlen und Kennwerte. Dabei kommt es zu einer Community-Bildung im Sinne einer Konkurrenzgemeinschaft, die ihre eigenen Kennwerte mitbringt, wie LW (»lowest weight«) oder UGW (»ultimate goal weight«) (vgl. ebd.). Ergänzt werden diese Kennwerte mit Beiträgen zu den bereits thematisierten Werten wie der Kalorieneinnahme am Tag oder dem BMI (vgl. ebd.), darunter beispielsweise sogenannte Habit Tracker (vgl. Schloots 2022), mit denen die Tage sichtbar gemacht werden, in denen man unter einem bestimmten Kalorienverbrauch geblieben ist. Auch auf den ersten Blick neutrale Inhalte unter Hashtags wie #mealprep oder eben #whatieatinaday sind in vielen Fällen normativ im Hinblick auf das Körpergewicht oder Kalorienmengen (vgl. Minadeo/Pope 2022). Weil viele über #whatieatinaday zeigen, wie wenig sie am Tag essen, erscheinen

10 ED ist die geläufige Abkürzung für Eating Disorder.

11 Mittlerweile sind entsprechende Hashtags auf den Social Media Plattformen häufig nur noch eingeschränkt sichtbar. Sucht man beispielsweise nach #thinspiration auf Instagram, erhält man zunächst Hilfsangebote, kann sich dann aber einige entsprechende Inhalte ansehen. Andere Hashtags wie #ProAna sind auf der Plattform komplett gesperrt. Inhalte, die Essstörungen verherrlichen sind trotzdem vorhanden, durch die Sperrung der Hashtags allerdings schwerer auffindbar (Stand 25.03.2024).

WIEIAD-Inhalte auf TikTok zum Teil mit einer Triggerwarnung versehen sowie einem Link zu Hilfsangeboten der National Eating Disorder Association (vgl. TikTok 2021). Die regelmäßige Konfrontation mit Lebensmitteln, die als ›schlecht‹ gerahmt werden, kann zu Essstörungen wie Orthorexia Nervosa führen. Diese Erkrankung zeichnet sich dadurch aus, dass die Gedanken und Handlungen zwanghaft um gesundes Essen kreisen. Dabei werden eigene Regeln in Bezug auf das ›richtige‹ Essen aufgestellt. Werden diese gebrochen, können sich Betroffene bestrafen, indem sie noch strengere Regeln aufstellen oder stellenweise ganz auf das Essen verzichten (vgl. Margraf/Pschyrembel Redaktion 2016; Minadeo/Pope 2022).

Bei den Content-Creator*innen der entsprechenden Beiträge handelt es sich oft um Social Media Influencer, die als Microcelebrities gelten und als Meinungsführer*innen eine persuasive Wirkung auf die Nutzer*innen haben können (vgl. Pfender/Wanzer/Bleakly 2023). Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene verbringen viel Zeit auf Social Media Plattformen¹² und holen dort auch Informationen zu Gesundheit und Ernährung ein (vgl. Pilgrim/Bohnet-Joschko 2019). Dort werden sie konfrontiert mit Diet Culture und sozialen Normen rund um Schlankheit und das ›ideale‹ Körpergewicht, die internalisiert werden und zu einem negativen Körperbild führen (vgl. Minadeo/Pope 2022; Pfender/Wanzer/Bleakly 2023). Dieses Problem wird durch die Algorithmen der Plattformen noch verstärkt, interagiert man beispielsweise auf TikTok mit Content rund um Diäten und Kalorienzählen, werden immer mehr Inhalte dieser Art angezeigt (vgl. Minadeo/Pope 2022).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die Kulturgeschichte von Ernährung und Zahlenwerte untrennbar miteinander verknüpft ist, wie ich anhand der Praxisbeispiele illustrieren konnte. Selbstvermessungspraktiken im Kontext der eigenen Ernährung spiegeln dabei gesellschaftliche Ideale im Kontext von Gesundheit und Körperbildern wider. Es bedarf eines reflektierten Umgangs mit quantifizierten Werten und einer Sensibilisierung für die potenziellen Risiken wie Essstörungen, die mit einer übermäßigen Fokussierung auf Zahlen einhergehen können. Eine kritische Reflexion über den Einsatz von Zahlen und Metriken im Bereich der Ernährung ist entscheidend, um ein ausgewogenes Verständnis von Gesundheit und Ernährung zu fördern und individuelle Bedürfnisse und Ziele – insbesondere die nicht messbaren – angemessen zu berücksichtigen.

12 Laut der aktuellen JIM-Studie nutzen 62 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 12 bis 19 Jahren mit Internetzugang mehrmals pro Woche bis täglich Instagram und 59 Prozent von ihnen TikTok (vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2023): 33).

Literaturverzeichnis

- Altman, Lawrence K. (1998): *Who Goes First? The Story of Self-Experimentation in Medicine*, Berkeley: University of California Press.
- BKK24 (2024): »Bonusprogramm«, in: bkk24.de. Online unter: https://www.bkk24.de/fileadmin/user_upload/Inhalte/Leistungen_und_Beitraege/Bonusheft-2024-Erwachsene.pdf (letzter Zugriff: 17.03.2024).
- Borgelt, Claus (2011): »Historische Personenwaagen. Eine Bilder-Reise von den Anfängen um 1880 bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts«, in: *Maß und Gewicht 12*, S. 69–88.
- Bortz, Jürgen/Schuster, Christof (2010): *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*, Berlin/Heidelberg: Springer.
- Bottar, Julia (2023): »itsonlyme.julia: Kokoskugeln«, in: *instagram.com*. Online unter: <https://www.instagram.com/p/CvpxQaYsOVO/> (letzter Zugriff: 25.03.2024).
- Chen, Katherine/Zdorova, Mary/Nathan-Roberts, Dan (2017): »Implications of Wearables, Fitness Tracking Services, and Quantified Self on Healthcare«, in: *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting 61*, S. 1066–1070.
- Crawford, Kate/Lingel, Jessa/Karppi, Tero (2015): »Our metrics, ourselves. A hundred years of self-tracking from the weight scale to the wrist wearable device«, in: *European Journal of Cultural Studies 18*, S. 479–496.
- Crawford, Robert (1980): »Healthism and the medicalization of everyday life«, in: *International Journal of Health Services 3*, S. 365–388.
- Cullather, Nick (2007): »The Foreign Policy of the Calorie«, in: *The American Historical Review 112*, S. 337–364.
- Czerniawski, Amanda M. (2007): »From Average to Ideal. The Evolution of the Height and Weight Table in the United States, 1836–1943«, in: *Social Science History 31*, S. 273–296.
- DGE – Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2024): »Referenzwert Energie«, in: *dge.de*. Online unter: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/> (letzter Zugriff: 25.03.2024).
- Didžiokaitė, Gabija/Saukko, Paula/Greiffenhagen, Christian (2017): »The mundane experience of everyday calorie trackers. Beyond the metaphor of Quantified Self«, in: *New Media & Society 20*, S. 1470–1487.
- Die Techniker (2024): »BMI-Rechner«, in: *tk.de*. Online unter: <https://www.tk.de/service/app/2002866/bmirechner/bmirechner.app?tkcm=aaus> (letzter Zugriff: 17.03.2024).
- Drucker, Peter F. (2013): *The Age of Discontinuity. Guidelines to Our Changing Society*, Burlington: Elsevier Science.

- Duttweiler, Stefanie (2016): »Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps«, in: Stefanie Duttweiler et al. (Hg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?*, Bielefeld: transcript, S. 221–251.
- Duttweiler, Stefanie (2018): »Daten statt Worte?! Bedeutungsproduktion in digitalen Selbstvermessungspraktiken«, in: Thorben Mämecke/Jan-Hendrik Passoth/Josef Wehner (Hg.), *Bedeutende Daten. Modelle, Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdattung im Netz*, Wiesbaden: Springer VS, 251–276.
- Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (2016): *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?*, Bielefeld: transcript.
- Duttweiler, Stefanie/Passoth, Jan-Hendrik (2016): »Self-Tracking als Optimierungsprojekt?«, in: Stefanie Duttweiler et al. (Hg.), *Leben nach Zahlen*, Bielefeld: transcript, S. 9–42.
- Espeland, Wendy N./Stevens, Mitchell L. (2008): »A Sociology of Quantification«, in: *European Journal of Sociology* 49, S. 401–436.
- Foucault, Michel (2005): *Schriften in vier Bänden. Dits et Ecrits. Band IV. 1980–1988*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Fröhlich, Gerrit (2018): *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, Bielefeld: transcript.
- Fröhlich, Gerrit/Kofahl, Daniel (2019): »Medienbasierte Selbsttechnologien am Beispiel des Diet-Tracking«, in: Daniel Rode/Martin Stern (Hg.), *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart*, Bielefeld: transcript, S. 127–148.
- Frommeld, Debora (2013): »Fit statt fett: Der Body-Mass-Index als biopolitisches Instrument«, in: *Curare: Zeitschrift für Medizinethnologie* 36, S. 5–16.
- Gabriels, Katleen/Coeckelbergh, Mark (2019): »Technologies of the self and other. How self-tracking technologies also shape the other«, in: *Journal of Information, Communication and Ethics in Society* 17, S. 119–127.
- Galloway, Anne (2004): »Intimations of everyday life. Ubiquitous computing and the city«, in: *Cultural Studies* 18, S. 384–408.
- Gitelman, Lisa/Jackson, Virginia (2013): »Introduction«, in: Lisa Gitelman (Hg.), *»Raw data« is an oxymoron*, Cambridge (Massachusetts): The MIT Press, S. 1–14.
- Greene, Amanda K./Brownstone, Lisa M. (2023): »Just a place to keep track of myself. Eating disorders, social media, and the quantified self«, in: *Feminist Media Studies* 23, S. 508–524.
- Gregory, Alice (2013): »Hunger Games. Is our tech obsession making anorexia worse?«, in: *newrepublic.com*. Online unter: <https://newrepublic.com/article/115969/smartphones-and-weight-loss-how-apps-can-make-eating-disorders-worse> (letzter Zugriff: 25.03.2024).

- Gupta, Anil/Dhiman, Neeraj/Yousaf, Anish/Arora, Neelika (2020): »Social comparison and continuance intention of smart fitness wearables. An extended expectation confirmation theory perspective«, in: *Behaviour & Information Technology* 21, S. 1–14.
- Han, Byung-Chul (2010): Müdigkeitsgesellschaft, Berlin: Matthes & Seitz.
- Harrison, Gail G. (1985): »Height-Weight Tables«, in: *Annals of Internal Medicine* 103, S. 989.
- Heintz, Bianca (2007): »Zahlen, Wissen, Objektivität: Wissenschaftssoziologische Perspektiven«, in: Andrea Mennicken/Hendrik Vollmer (Hg.), *Zahlenwerk. Kalkulation, Organisation und Gesellschaft*, Wiesbaden: VS Verlag, S. 65–85.
- Heintz, Bianca (2010): »Numerische Differenz. Überlegungen zu einer Soziologie des (quantitativen) Vergleichs«, in: *Zeitschrift für Soziologie* 39, S. 162–181.
- Hoy, Matthew B. (2016): »Personal Activity Trackers and the Quantified Self«, in: *Medical reference services quarterly* 35, S. 94–100.
- Lomborg, Stine/Frandsen, Kirsten (2015): »Self-tracking as communication«, in: *Information, Communication & Society* 19, S. 1015–1027.
- Lupton, Deborah (2014): »Self-Tracking Modes. Reflexive Self-Monitoring and Data Practices«, in: *papers.ssrn.com*. Online unter: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2483549 (Letzter Zugriff: 15.03.2024).
- Mahdawi, Arwa (2014): »The unhealthy side of wearable fitness devices«, in: *theguardian.com* (03.01.2014). Online unter: <https://www.theguardian.com/mentisfree/2014/jan/03/unhealthy-wearable-fitness-devices-calories-eating-disorders-nike-fuelband> (letzter Zugriff: 10.03.2024).
- Margraf, Jürgen/Pschyrembel Redaktion (2016): »Orthorexia nervosa«, in: *pschyrembel.de*. Online unter: <https://www.pschyrembel.de/Orthorexia%20nervosa/KooCU/doc/> (letzter Zugriff: 25.03.2024).
- Mattelart, Armand (2003): *Kleine Geschichte der Informationsgesellschaft*, Berlin: Avinus.
- Mau, Steffen (2017): *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*, Berlin: Suhrkamp.
- McClelland, David C. (1976): *The achieving society*, New York: Irvington.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (2023): »JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger«, in: *mpfs.de*. Online unter: <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2023/> (letzter Zugriff: 25.03.2024).
- Mi Band (2024): »Mi Band«, in: *mi.com*. Online unter: <https://www.mi.com/global/miband> (letzter Zugriff: 25.03.2024).
- Minadeo, Marisa/Pope, Lizzy (2022): »Weight-normative messaging predominates on TikTok-A qualitative content analysis«, in: *PloS one* 17, e0267997.

- Motyl, Katharina (2020): »Compulsive Self-Tracking. When Quantifying the Body Becomes an Addiction«, in: Ulfried Reichardt/Regina Schober (Hg.), *Laboring Bodies and the Quantified Self*, Bielefeld: transcript, S. 167–188.
- Neff, Gina/Nafus, Dawn (2016): *Self-Tracking*, Cambridge (Massachusetts)/London: The MIT Press.
- Oura Ring (2021): »Why Oura?«, in: ouraring.com. Online unter: <https://ouraring.com/why-oura> (letzter Zugriff: 26.08.2021).
- Pantzar, Mika/Ruckenstein, Minna (2014): »The heart of everyday analytics. Emotional, material and practical extensions in self-tracking market«, in: *Consumption Markets & Culture* 18, S. 92–109.
- Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (2013): »Quoten, Kurven und Profile – Zur Vermessung der sozialen Welt. Einleitung«, in: Jan-Hendrik Passoth/Josef Wehner (Hg.), *Quoten, Kurven und Profile. Zur Vermessung der sozialen Welt*, Wiesbaden: Springer, S. 7–23.
- Payer, Peter (2012): »Zur Geschichte der öffentlichen Personenwaagen in Wien«, in: *Forum Stadt* 39, S. 308–314.
- Pfender, Emily J./Wanzer, Claire/Bleakley, Amy (2023): »A Content Analysis of Social Media influencers' ›What I Eat in a day‹ Vlogs on YouTube«, in: *Health communication*, S. 1–12.
- Pharabod, Anne-Sylvie/Nikolski, Véra/Granjon, Fabien (2013): »La mise en chiffres de soi«, in: *Réseaux* 177, S. 97–129.
- Pilgrim, Katharina/Bohnet-Joschko, Sabine (2019): »Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research«, in: *BMC public health* 19, S. 1–9.
- Porter, Theodore M. (1996): *Trust in Numbers. The Pursuit of Objectivity in Science and Public Life*, Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Reichert, Ramón (2015): »Digitale Selbstvermessung. Verdattung und soziale Kontrolle«, in: *ZfM – Zeitschrift für Medienwissenschaft* 7, S. 66–77.
- Reichert, Ramón (2016): »Social Surveillance. Praktiken der digitalen Selbstvermessung in mobilen Anwendungskulturen«, in: Stefanie Duttweiler et al. (Hg.), *Leben nach Zahlen*, Bielefeld: transcript, S. 185–200.
- Ruckenstein, Minna (2014): »Visualized and Interacted Life. Personal Analytics and Engagements with Data Doubles«, in: *Societies* 4, S. 68–84.
- Samsung Galaxy Fit (2024): »Galaxy Fit«, in: [samsung.com](https://www.samsung.com/at/watches/galaxy-fit/galaxy-fit-black-sm-r370nzkaato/). Online unter: <https://www.samsung.com/at/watches/galaxy-fit/galaxy-fit-black-sm-r370nzkaato/> (letzter Zugriff: 25.03.2024).
- Schloots, Franziska (2022): »›Understand what's happening within‹ Selbstkontrolle mit Personenwaage, Wearable und habit tracker«, in: *ffk Journal* 7, S. 74–91.
- Schüll, Natasha D. (2016): »Data for life: Wearable technology and the design of self-care«, in: *BioSocieties* 3, S. 1–17.

- Schwartz, Hillel (1986): *Never satisfied. A cultural history of diets, fantasies and fat*, New York: Free Press.
- Selke, Stefan (2016a): »Einleitung. Lifelogging zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel«, in: Stefan Selke (Hg.), *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Wiesbaden: Springer, S. 1–21.
- Selke, Stefan (2016b): »Ausweitung der Kampfzone. Rationale Diskriminierung durch Lifelogging und die neue Taxonomie des Sozialen«, in: Stefan Selke (Hg.), *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Wiesbaden: Springer, S. 309–339.
- Simpson, Courtney C./Mazzeo, Suzanne E. (2017): »Calorie counting and fitness tracking technology. Associations with eating disorder symptomatology«, in: *Eating behaviors* 26, S. 89–92.
- Süssenguth, Florian (2015): »In Gesellschaft der Daten. Ein kurzer Problemaufriss«, in: Florian Süssenguth (Hg.), *Die Gesellschaft der Daten. Über die digitale Transformation der sozialen Ordnung*, Bielefeld: transcript, S. 7–14.
- TikTok (2021): »Supporting #NEDAwareness and body inclusivity on TikTok«, in *newsroom.tiktok.com*. Online unter: <https://newsroom.tiktok.com/en-us/supporting-nedawareness-and-body-inclusivity-on-tiktok> (letzter Zugriff: 25.03.2024).
- Topham, Justine/Smith, Naomi (2023): »One day of eating: Tracing misinformation in ›What I Eat In A Day‹ videos«, in: *Journal of Sociology* 59, S. 682–698.
- Walker Rettberg, Jill (2014): *Seeing Ourselves Through Technology: How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*, London: Palgrave Macmillan UK.
- Wehner, Josef/Passoth, Jan-Hendrik/Sutter, Tilmann (2012): »Gesellschaft im Spiegel der Zahlen – Die Rolle der Medien«, in: Friedrich Krotz/Andreas Hepp (Hg.), *Mediatisierte Welten. Forschungsfelder und Beschreibungsansätze*, Wiesbaden: VS Verlag, S. 59–85.
- Zhu, Yaguang/Dailey, Stephanie L./Kreitzberg, Daniel/Bernhardt, Jay (2017): »Social Networkout«. *Connecting Social Features of Wearable Fitness Trackers with Physical Exercise*, in: *Journal of Health Communication* 22, S. 974–980.
- Zillien, Nicole/Fröhlich, Gerrit/Kofahl, Daniel (2016): »Ernährungsbezogene Selbstvermessung. Von der Diätetik bis zum Diet-Tracking«, in: Stefanie Duttweiler et al. (Hg.), *Leben nach Zahlen*, Bielefeld: transcript, S. 123–140.
- Zimmermann, Antonia Elena (2023): »antoniaelena.official: Big Mac Salat«, in: *instagram.com*. Online unter: <https://www.instagram.com/p/CsWh45dJMYn/> (letzter Zugriff: 25.03.2024).

Mit digitaler Selbstvermessung kybernetisch und resilient durch den Alltag

Eryk Noji

1. Einleitung

Wie ernährt man sich ›richtig‹? Nicht nur die Frage, was überhaupt als richtig zu gelten hat, ist diskutabel. Auch bei einer klaren Vorstellung darüber, was ›richtig‹ jeweils bedeuten soll, kann die Umsetzung im turbulenten Alltag einige Schwierigkeiten bereiten. Digitale Selbstvermessungstechniken versprechen hier Abhilfe. Darunter versteht man in der Regel Smartphone-Apps und Wearables, die entweder mit Hilfe von Sensoren oder durch manuelle Eingaben die Erfassung verschiedenster, meist auf den Körper oder die unmittelbare Umwelt bezogener Parameter in quantitativer Form erlauben. Digitale Selbstvermessungstechniken haben in den letzten zehn Jahren eine rasante Verbreitung erfahren. Sie sind heute auf nahezu jedem Smartphone bereits vorab installiert und auch in Form von Wearables am Handgelenk keine Verwunderung mehr wert. Wenn ich im Folgenden von Selbstvermessung spreche, setze ich voraus, dass die Praktiken freiwillig initiiert wurden und jederzeit beendet werden können (vgl. Kang et al. 2012). Das soll nicht implizieren, dass Nutzer*innen immer exakt wissen, was gerade im Moment vermessen wird, sondern vielmehr, dass sie keine negativen Konsequenzen durch institutionelle Akteure befürchten müssen, wenn sie eine App nicht mehr nutzen oder gar deinstallieren – z.B. schlechtere Versicherungskonditionen oder gar einen Arbeitsplatzverlust.

Viele der Apps lassen sich grob den Bereichen Gesundheit und Leistung zuordnen, wobei die Vermessung der Ernährung (engl. Diet-Tracking) dabei einen geläufigen Ansatzpunkt liefert. »Gesundheit beginnt bei der Ernährung« (<https://www.myfitnesspal.com/de>) prangt es z.B. auf der Website einer sehr beliebten Diet-Tracking-App. Mit Hilfe der Erfassung von Mahlzeiten könne man bewusster essen, so das erste Versprechen auf der Website. Falls das Bewusstsein um die Ernährung als Eigenwert nicht reicht, erhält man etwas weiter unten auf der Website eine Reihe von Erfolgsversprechen darüber, welche konkreten Zwecke mit Hilfe der App erreicht werden könnten: »Du möchtest abnehmen, fit werden, deinen

BMI reduzieren oder allgemein etwas für deine Gesundheit tun? Hier findest du die Funktionen, die du dafür brauchst« (ebd.). Kernstück dieser Funktionen dürfte die von Konsument*innen laufend aktualisierte Nahrungsmitteldatenbank sein, mit deren Hilfe sich für verschiedenste Nahrungsmittel Nährstoffzusammensetzungen ermitteln lassen. Man kann also das jeweilige Nahrungsmittel in der Datenbank suchen und die gewünschte Menge abwägen, um herauszufinden, wie viele Kalorien, Makro- und Mikronährstoffe usw. die gegebene Nahrungsmittelmenge enthält. Dieser Prozess lässt sich vereinfachen, indem die Barcodes von Nahrungsmittelverpackungen via Smartphone gescannt werden. Wenn man unter ›bewusst essen‹ versteht, Aufschluss über die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln zu erhalten, dann scheint das erste Versprechen nicht weit hergeholt.

Allerdings ist die so verstandene bewusste Ernährung in eine erweiterte Funktionalität eingebettet, die das Bewusstsein um das individuelle Essverhalten in spezifischer Weise rahmt: der Kalorienumsatz bildet zumeist das Zentrum dieser Apps. Entsprechend schätzt die App mit Hilfe von Eingaben wie Gewicht, Alter und Geschlecht den grundlegenden Kalorienumsatz des Körpers. Weiterhin lassen sich verschiedenste Aktivitäten angeben, deren Kalorienverbrauch abhängig von Dauer und Intensität von der App geschätzt wird. Alternativ kann man auch andere Apps verknüpfen, die die Erfassung von Aktivitäten mit Hilfe der Sensoren des Smartphones oder eines Wearables automatisiert vornehmen. Zusammengenommen wird daraus ein laufend aktualisierter Kalorienverbrauch für den Tag berechnet, der einen Sollwert für die Bilanzierung von zugeführten und verbrannten Kalorien darstellt. Diese als CICO (calories-in/calories-out) bekannte Kalorienbilanzierung ist für sich genommen nicht neu. Die Karriere der Kalorie begann gegen Ende des 19. Jahrhunderts mit den Arbeiten von Wilbur Olin Atwater, der mit Hilfe eines raumfüllenden Kalorimeters – ursprünglich zur Vermessung von Motoren und Explosivstoffen gedacht – energetische Messungen zum Energieumsatz von Menschen durchführte (vgl. Cullather 2007). Explizit auf die individuelle Selbstführung übertragen hat dies beispielsweise Lulu Hunt Peters (1918) im Ratgeber *Diet and Health*. Neu ist aber die Technisierung und, wie ich noch zeigen werde, die Flexibilisierung des Kalorienzählens, die durch digitale Selbstvermessungstechniken möglich wird, wobei durch die Verknüpfung verschiedener Selbstvermessungsapps schnell individualisierte Selbstvermessungsökosysteme entstehen, die den Nutzer*innen laufend verfügbares Feedback zur Verfügung stellen.

Durch die Möglichkeit, ständig und überall auf quantitatives Feedback zuzugreifen und das eigene Verhalten daran auszurichten, hat sich der Diskurs um Selbstvermessungstechniken gerade zu Beginn schnell auf die Optimierungsmöglichkeiten fokussiert – und das sowohl auf Seiten der Nutzer*innen als auch aus kritischen Perspektiven. Die als Vorreiterbewegung bekannte Quantified Self-Community zählte (Selbst-)Optimierung zu ihren Kernthemen (vgl. Ruckenstein/Pantzar 2017). Und auch die Werbung betonte schnell, dass man mithilfe dieser

neuen Gerätschaften persönliche Ziele besser erreichen könne. Auf Seiten der Sozialwissenschaften erschien die Selbstvermessung komplementär dazu »als Signum einer leistungsorientierten Moderne« (Zillien/Fröhlich 2018: 235) und zog vor allem die Aufmerksamkeit solcher Perspektiven an, die die Kritik neoliberaler Optimierungsanforderungen ins Zentrum der wissenschaftlichen Aufmerksamkeit stellten (vgl. Röcke 2017; Schulz 2018). Die unmittelbare Plausibilität und damit das reflexhafte Abbiegen in Optimierungsdiskurse kann aber auch Aspekte verdecken (vgl. Meißner 2016; Noji 2024a; Noji 2024b). Denn für Quantifizierungstechniken gilt wie für andere Techniken auch, dass ihre Wirkung letzten Endes von der sozialen Einbettung abhängt (vgl. Diaz-Bone/Didier 2016; Salais 2016). Und d.h. für den Fall der Selbstvermessung: von der konkreten Nutzung durch die Selbstvermesser*innen.

Ich möchte daher mit Blick auf empirisches Interviewmaterial ein anderes Konzept zur Prüfung der in Selbstvermessungspraktiken enthaltenen sozialen Logiken heranziehen. Resilienz hat als neues Ideal des Umgangs mit Unsicherheit in den letzten Jahrzehnten einige Popularität erlangt. Aus der Werkstoffphysik stammend ging es dabei klassisch um »die Eigenschaft elastischer Materialien, nach Verformung wieder in ihre Ausgangsposition zurückzukehren« (Bröckling 2017: 113). Freilich hat das Konzept seinen Ursprungskontext längst verlassen und ist ausgehend von psychologischen und ökologisch-systemischen Diskursen in vielfältigen Feldern populär geworden. Die Definitionen können daher voneinander abweichen. Meistens geht es um die Frage, ob und wie sich ein System an nicht vollständig kontrollierbare Umstände anpassen kann. Bei solchen Unwägbarkeiten wird in den klassischen Diskursen der Psychologie oder Ökologie häufig an Katastrophen oder Schicksalsschläge gedacht, aber die adaptive Logik, so die These, zeigt sich auch in ganz alltäglichen Praktiken der Ernährungsvermessung.

Wie Diskurse um Selbstoptimierung (vgl. Röcke 2021) weisen auch Resilienzdiskurse (vgl. Bröckling 2017; Graefe 2019) Bezüge zu Wissensbeständen auf, wie sie zur Zeit der Kybernetik diskutiert wurden. Die Kybernetik ist eine vor allem in den 1940er bis Ende der 1960er Jahre populäre Wissenschaftsdisziplin. Vertreter*innen verstanden die Kybernetik als Universalwissenschaft, die durch ihr Systemdenken in Begriffen von Information und Kommunikation zu jedem anderen Feld ganz Grundlegendes beisteuern kann. Als institutionalisierte Wissenschaft gilt die Kybernetik heute zwar als ausgestorben; das bedeutet allerdings keineswegs, dass sie keine Rolle mehr spielt. Zum einen wurden kybernetische Ideen in vielfältiger Form von anderen Wissenschaftssparten assimiliert (vgl. Giloi 1996; Völz 1996; Becker 2012; Weber 2012). Zum anderen kann man nach der Relevanz für zeitgenössische Beschreibungen der Gesellschaft fragen und in digitalen Technologien eine Realisierung kybernetischer Ideen entdecken: So erklärt etwa Erich Hörl (2011), dass die Kybernetik ein neues Zeitalter eingeläutet habe, in dem unser Verhältnis zur (Medien-)Technik nicht mehr rein instrumentell zu verstehen sei, sondern als »transinstrumentelle Steuerungsleistung« (Hörl 2011: 24). Jutta Weber (2012) würde

sich dem sicherlich anschließen, denn sie fordert für ein besseres Verständnis unserer heutigen Weltzugänge, »die neuen flexiblen, entgrenzenden Denkformen und Kontrollmechanismen unserer biokybernetischen Technowissenschaftskultur« (Weber 2012: 415) zu reflektieren.

Vor diesem Hintergrund werde ich im ersten Teil dieses Beitrags Selbstvermessungstechniken als einen sehr anschaulichen Fall kybernetischer Denk- und Kontrollformen betrachten. Daran anschließend prüfe ich im zweiten Teil, wie sich der Blick in die Zukunft beschreiben lässt, der für Selbstvermessungstechniken charakteristisch ist. Dabei orientiere ich mich an Bröcklings (2012) Unterscheidung von Präventionsregimen und veranschauliche anhand von Interviewmaterial, wie digitale Selbstvermessungstechniken es Nutzer*innen ermöglichen, einem Regime der Immunisierung gemäß flexibel auf alltägliche Unwägbarkeiten zu reagieren, anstatt sie im Namen der Hygiene zu verhindern. Im dritten Kapitel widme ich mich schließlich dem Resilienzkonzept als Fluchtpunkt der Immunisierung. Hier möchte ich anhand von Interviewmaterial auch ethische Konsequenzen ansprechen, die sich aus einem auf Resilienz zentrierten Subjektivierungsprogramm ergeben können.

Das empirische Material, das mir als Bezugspunkt dient, wurde im Rahmen des DFG-geförderten Forschungsprojekts *Taxonomien des Selbst. Zur Genese und Verbreitung kalkulativer Praktiken der Selbstinspektion* (2017–2021) erhoben. Ich habe die Auswertung dieses Materials in meiner Arbeit zur *Kybernetisierung des Selbst* (2024) ausgiebig dargestellt und auf die Wissensbestände der Kybernetik bezogen.¹ Datenerhebung und -auswertung orientierten sich an der Grounded Theory, wobei im Laufe des Forschungsprozesses Daten unterschiedlicher Art erhoben wurden: 19 problemzentrierte Interviews von 20 bis 60 Minuten Dauer mit Selbstvermesser*innen, 21 Kurzinterviews im Umfang von etwa fünf Minuten mit Messebesucher*innen, 27 Expert*inneninterviews mit Marktakteur*innen, 22 teilnehmende Beobachtungen diverser auf Self-Tracking bezogener Veranstaltungen – oft im Rahmen der Quantified Self-Community – sowie ein gemeinsames Kochevent. Bei letzterem handelte es sich um eine teilnehmende Beobachtung mit fünf Kraftsportlern. Auf die Beobachtung ihrer Selbstvermessungspraktiken beim Kochen folgte die gemeinsame Mahlzeit und eine Gruppendiskussion. In den empirischen Darstellungen der Kapitel 3 und 4 fokussiere ich diese Gruppe von Kraftsportlern, von denen zwei nicht am Kochevent teilgenommen haben, sondern im Rahmen einer Fitnessmesse interviewt wurden. Einer der Teilnehmer des Kochevents hat zuvor bereits an zwei Interviews teilgenommen und uns bei der Gewinnung der anderen Kraftsportler geholfen. Bei allen Kraftsportlern handelte es sich um männliche Studierende oder

1 Das Projekt habe ich zusammen mit Karolin Kappler unter der Leitung von Uwe Vormbusch an der FernUniversität in Hagen durchgeführt.

Angestellte im jungen Erwachsenenalter (für weitere Fälle und Kontraste vgl. Noji 2024a).

2. Kybernetik und digitale Selbstvermessung

Verfolgt man die Unterscheidung analog/digital etwas in der Geschichte zurück, dann stößt man über kurz oder lang auf die aus den Macy-Konferenzen hervorgegangene Kybernetik (vgl. Schröter 2004). Das Digitale avancierte dort zum »Medium allen Wissens« (Pias 2004: 296/Herv. i. O.). Ausgehend von den frühen Texten lassen sich die Themen der Kybernetik grob um eine Informationstheorie und um eine Theorie des durch Feedback regulierten Verhaltens gruppieren (vgl. Müller 2008). In beiden Fällen spielt die Stofflichkeit des Systems zunächst einmal keine Rolle. Ein Mensch sollte im kybernetischen Systemdenken genauso modelliert werden können wie ein Tier oder eine Maschine. Einige Jahre nach Beginn der Diskussionen um Digitalität, boolesche Algebra, Nervenzellen und Feedback lieferte Norbert Wiener (1948) mit seinem Buch die Bezeichnung für diese neu formierte Wissenschaftsrichtung, inklusive Definitionsvorschlag: »Cybernetics or Control and Communication in the Animal and the Machine«. Über diesen Gemeinplatz hinaus gibt es recht verschiedene Ansichten darüber, wie kybernetisches Denken zu interpretieren ist oder welche Bedeutung es heute noch hat: »One can almost say that everyone can have their own history of cybernetics« (Pickering 2010: 3). Bei der Kybernetik handelt es sich um ein Feld, in dem interdisziplinär und »durch unerhört viele Wechselwirkungen geprägt« (Becker 2012: 365, Fn. 269) so unterschiedlich anmutende Themen wie Informationstheorie, Gehirnforschung, Psychiatrie, Luftabwehrgeschütze, Computer bzw. Digitaltechnik und vieles mehr zusammenkamen.

Entsprechend wird es nicht verwundern, wenn es unterschiedliche Zugänge zu der Frage gibt, was an Selbstvermessungspraktiken kybernetisch sein könnte. Simon Schaupp (2016) etwa brachte Self-Tracking schon früh systematisch mit der Kybernetik in einen Zusammenhang: Bei Selbstvermessungstechniken handle es sich demnach um Kontaktpunkte, die Menschen mit dem kybernetischen Kapitalismus verbinden. Kybernetisch ist für Schaupp also im Grunde nicht unbedingt die individuelle Messpraxis, sondern die Verbindung mit den überindividuellen Datenströmen digitaler Ökonomien. Im gleichen Jahr bezeichnete Laura Hille (2016) Selbstvermessung »als Regierungs- und Regulierungsinstrumente innerhalb einer kybernetischen Biopolitik« (ebd.: 95). Für beide Autor*innen sind Selbstvermessungstechniken damit eigentlich Steuerungsmodule, die externe Instanzen mit Daten über den Menschen versorgen und jenen somit verstärkten Steuerungsbemühungen aussetzen – beispielsweise, um neoliberale Optimierungsimperative eines unternehmerischen Selbst (vgl. Bröckling 2007) in den individuellen Alltag zu transportieren und die Nutzer*innen auf Linie mit dem Selbsterhalt des

umfassenden ökonomischen Systems zu bringen. Allgemein auf das Smartphone bezogen hat auch Timo Kaerlein die intime Kopplung von Mensch und Technik als Kybernetisierung des Alltags bezeichnet. Zu diskutieren sei hier das »Projekt einer Veralltäglicung und auch räumlichen Ausweitung kybernetischer Prinzipien von Feedback und Kontrolle« (Kaerlein 2018: 15), das sich im habitualisierten Mediengebrauch des Smartphones als Nahkörpertechnologie zeige. Im weiteren Verlauf des Buches scheint aber auch für Kaerlein das eigentlich Kybernetische in der Funktion »als Ansatzpunkt für postkybernetische Kontroll- und Steuerungsstrategien« (ebd.: 306) zu liegen, womit er auf die Herstellung von Präferenzprofilen, Bewegungsmustern, Prognosen usw. verweist, die Digitalunternehmen als Steuerungswissen dienen. Für alle der soeben genannten Autor*innen liegt der Bezug zur Kybernetik demnach im Grunde in der von den Nutzer*innen entbundenen Weiterverwendung der durch die Selbstvermessung entstehenden Daten. Da dies in der Regel nicht oder nur in sehr anderer Form an die Selbstvermesser*innen zurückgespielt wird, ist das aber eigentlich Fremdvermessung.

Mir geht es demgegenüber um die Frage, wie Nutzer*innen und Selbstvermessungstechniken in wechselseitiger Agency kybernetisch aufeinander bezogen sind. Ich werde das Kybernetische demnach nicht in der überindividuellen Zirkulation von Daten suchen, sondern in der Korrespondenz der unmittelbaren Selbstvermessungspraktiken mit kybernetischen Vorstellungen über den Menschen, sein Handeln und Lernen. Hierzu ist es hilfreich, sich einen der oben erwähnten Gründungstexte etwas näher anzusehen. In *Behavior, Purpose and Teleology* argumentieren Arturo Rosenblueth, Norbert Wiener und Julian Bigelow (1943), dass es für die Beschreibung von Verhalten überhaupt nicht auf die intrinsischen Eigenschaften einer Entität ankomme, sondern auf die Relation von Input und Output. Dabei ist mit Verhalten jegliche auf die Umwelt bezogene und von außen beobachtbare Veränderung der Entität bezeichnet (vgl. Rosenblueth/Wiener/Bigelow 1943). Von diesem Verhaltensbegriff ausgehend differenzieren die Autoren weiter zwischen passivem und aktivem Verhalten. Passives Verhalten zeichne sich dadurch aus, dass der Output direkt vom Input bestimmt wird. Aktives Verhalten sei gerade nicht durch den Input determiniert. Dieses aktive, d.h. nicht determinierte Verhalten unterscheiden die Autoren weiter in zielloses und zielorientiertes Verhalten. Ziellos ist Verhalten dann, wenn es zufällig ist. Für die Klassifikation als zielorientiertes Verhalten kommt es für die Autoren aber zunächst einmal nicht darauf an, dass das Ziel in irgendeiner Bewusstseinsform autonom gewählt wurde. Wichtig ist für die Autoren vielmehr, ob das Verhalten in Relation zum Ziel Feedback erhält, um sich am Ziel auszurichten, was auch für unhinterfragte Verhaltensschritte zutrifft:

»Thus, if we decide to take a glass containing water and carry it to our mouth we do not command certain muscles to contract to a certain degree and in a certain se-

quence; we merely trip the purpose and the reaction follows automatically.« (Ebd.: 19)

Aus kybernetischer Sicht ist Feedback demnach für jegliches Verhalten Grundvoraussetzung, das in irgendeiner Weise als willentlich zu klassifizieren ist – auch dann, wenn nicht alle Teile des Verhaltens bewusst stattfinden. Ob es sich bei der ausführenden Entität um einen Menschen oder eine Maschine handelt, ist dabei zunächst einmal unerheblich. Erst auf einer höheren Stufe des feedbackgesteuerten Verhaltens unterscheiden Rosenblueth, Wiener und Bigelow, ob das feedbackgesteuerte Verhalten extrapolierend ist oder nicht. Je mehr Faktoren, an denen das Verhalten ausgerichtet ist, vorhergesagt werden können, desto höherstufiger ist das Verhalten in diesem Sinne. Es wird entsprechend davon ausgegangen, dass ein Mensch zu besseren Prädiktionen fähig ist als ein Tier. Es handelt sich um ein Modell zirkulärer Verhaltenssteuerung in verschiedenen hohen Ordnungsgraden, wobei möglichst jederzeit Feedback zur Situationsbestimmung und Anpassung des Verhaltens zur Verfügung stehen sollte. So können laufend Ist- und Soll-Werte miteinander verglichen, gegenwärtiges Verhalten angepasst und zukünftiges Verhalten erlernt werden.

Dieses Modell mag heute nicht weiter aufregend erscheinen. In den 1940er Jahren brach ein derart zirkuläres Verständnis jedoch mit diversen Sichten auf behavioristische Reiz-Reaktions-Logiken oder lineare Ursache-Wirkungs-Ketten. Und es genügte, um Wissenschaftler*innen verschiedenster natur-, sozial- und geisteswissenschaftlicher Fächer ins interdisziplinäre Gespräch zu bringen. Ich habe schon angedeutet, dass hier noch eine ganze Reihe weiterer Diskursstränge andocken. Becker unterscheidet beispielsweise »eine informationelle Technologie universeller Übersetzung/Kommunikation sowie einer der Zielführung, des Gleichgewichts, des Spiels sowie spezifisch neuartiger Formen der ›Verkörperung«« (Becker 2012: 24). In der Überblendung dieser Diskurse entstand eine neue Systemrationalität, die sich nicht davor scheute, Komplexität in Systemen beschreiben zu wollen, Muster und Strukturen herauszupräparieren, Menschen und Maschinen gleichzuschalten und mit Hilfe eines begrifflichen Vokabulars der Regelungstechnik und Informationstheorie zu beschreiben (vgl. Weber 2012).

Die Bücher der Kybernetiker*innen erlangten auch abseits wissenschaftlicher Kreise einige Popularität – etwa in der Science Fiction oder auch in spirituellen bzw. gegenkulturellen Kreisen der USA:

»Misst man dieses Wissensfeld daran, wie sehr Teile seiner spezifischen Terminologie in die Sprache der Laien, in die Alltagssprache, übernommen wurden, dann zählt es zu den erfolgreichsten Wissensdomänen des 20. Jahrhunderts, durchaus vergleichbar der Einsteinschen Relativitätstheorie, deren zentraler Terminus in die Alltagssprache eingegangen ist. Begriffe wie Feedback, Blackbox, Control/

Steuerung, System, wurden zwar meist ihrer spezifischen Bedeutung und ihres Kontextes beraubt (und manchmal semantisch in ihr Gegenteil verkehrt wie beispielsweise in der Komposition ›positives Feedback‹), sie sind dafür aber nahezu täglich zu hören oder zu lesen. Dazu kommen sämtliche Komposita mit Cyber-, die ja unmittelbar von Cybernetics abgeleitet werden.« (Müller 2008: 6)

Und das gilt dann auch für die Vorstellungen vom Menschen bzw. für die »anthropologischen Konversionen und Konversationen« (Hörl/Hagner 2008: 9). Hörl und Hagner zufolge haben sich mit der Rezeption kybernetischer Ideen von Kontrolle, Information und System auch im Denken über den Menschen nach und nach Einstellungen, Orientierungen, Selbstwahrnehmungen und Referenzen verändert: die »Kybernetisierung des Menschen« (ebd.: 10). Auch wenn die Kybernetik dabei gar nicht mehr explizit thematisiert wird, ist sie doch – so auch Senne und Hesse (2019) – in die Selbstführungsdiskurse eingegangen.

Schon allein die Tatsache, dass Feedback zu einem Leitkonzept für gelingende Kommunikation oder effektives Lernen avanciert ist, zeugt von dieser verdeckten Reise kybernetischer Ideen. Kurt Lewin hat die Idee der Zielorientierung durch Feedback in einem sozialpsychologischen Konzept von Gruppenbeziehungen umgesetzt und für entsprechende Studien sowie davon ausgehend für Trainingsverfahren für Gruppen nutzbar gemacht. Dafür musste der Informationsfluss möglichst offen sein:

»Je mehr ich von mir und den anderen weiß (und deshalb darüber spreche, wie ich mich fühle und die anderen erlebe), so die Ratio, desto effizienter werden wir unser Zusammenleben regeln und desto befriedigender wird es für jeden einzelnen von uns sein. Selbstabschließung dagegen führt zu pathologischen Lernprozessen mit potentiell selbstzerstörerischen Folgen.« (Bröckling 2008: 336)

›Gutes Lernen‹ bedeutete in diesen Zusammenhängen, sich zu öffnen und sich der Rückmeldung zu stellen, um auf dieser Grundlage zu wachsen. Das wurde als ebenso persönlichkeitsfördernd angesehen wie auch zentral für den Erfolg von Gruppen und Organisationen. Und für Bröckling mündet dieser Strang an Ideen in »all den Zufriedenheitsbarometern, Evaluationsberichten und Rankinglisten, mit denen Evaluationsspezialisten uns tagtäglich traktieren« (ebd.: 347).

Man könnte hinzufügen, dass wir uns mit derartigen Evaluationen auch traktieren lassen oder selbst traktieren. Denn kybernetische Einflüsse lassen sich beispielsweise auch für das zeitgenössische Coaching (vgl. Traue 2013) oder aktuelle Ratgeberliteratur (vgl. Duttweiler 2007) zum individuellen Glück konstatieren. Im Grunde folgen beide einer Logik der Arbeit am Selbst gemäß einer kybernetischen Anthropologie:

»Die kybernetische Anthropologie entdeckt und etabliert ihr Subjekt als Subjekt von Wechselwirkungen, Rückbezüglichkeiten, als ein Subjekt, das in der Rückkopplung mit seinen virtuellen Bildern, Verhaltensänderungen, Modifikationen vorzunehmen vermag, ein Subjekt, das sich, kurz gesagt, selbst steuert und ins Ziel bringt.« (Rieger 2003: 490)

Die oben erwähnte kybernetische Indifferenz gegenüber der Stofflichkeit oder auch Essenz einer Entität öffnet den Weg dafür, das Selbst als form- bzw. konstruierbar zu begreifen (vgl. Noji 2022). Es gilt also nicht – wie in klassischen Vorstellungen von Authentizität – in sich selbst eine Art wahren Wesenskern zu finden und sich fortan daran auszurichten. Es geht vielmehr darum, sich selbst in Zukunft zu entwerfen und sich diesem Bild dann auch so zu verschreiben, dass man es zu erreichen versucht: »Precisely in my honoring a commitment that originates from me – even though certain aspects of that me may have changed in the meantime – I constitute myself as myself, as the same self that has committed itself in such a way« (Ferrara 2009: 162).

Hierfür stellen die Ratgeber und Coachingangebote allerlei Angebote des Selbstentwerfens und der ständigen Selbstevaluation zur Verfügung. Analog dazu lassen sich auch Selbstvermessungstechniken als Beratungsangebote ansehen. Schließlich verfolgen auch Entwickler*innen gewisse aufklärerische Ziele, deren Erreichung sie mittels Techniken der Selbstevaluation und -kontrolle durch die spezifische Gestaltung der Feedbackschleifen in die Selbstvermessungsapps einschreiben – was natürlich nicht heißt, dass Nutzer*innen diese Ziele auch so annehmen und ungebrochen umsetzen (vgl. Klinge/Krämer 2019). Die Zentralstellung von Feedback rechtfertigt für Deborah Lupton (2012) jedenfalls, Selbstvermessungstechniken ohne weiteren Erklärungsbedarf als kybernetisch zu beschreiben. Petra Missomelius würde sicherlich zustimmen, denn Selbstvermessung arbeite mit jener von Rieger (2003) beschriebenen »Programmatik der Echtzeit, der Rückkopplung und der Steuerung« (Missomelius 2016: 277).

Zusammengefasst ist es neben der aus der epistemischen Gleichgültigkeit gegenüber der Stofflichkeit von Entitäten und der informationstheoretischen Beschreibung also vor allem »diese zirkuläre Organisation, die die kybernetischen Systeme von anders organisierten Systemen unterscheidet« (von Foerster 1993: 61). Und diese zirkuläre Organisation ist ambivalent, oszilliert sie doch zwischen Selbstermächtigung durch Selbstorganisation auf der einen und einer impliziten Aufforderung, Ziele zu suchen und zu erreichen, auf der anderen Seite – was Leistungsgesellschaft und Optimierungsanrufungen Tür und Tor öffnet. Diesen Umstand sieht Duttweiler in der Selbstvermessung noch gesteigert, insofern hier die externe Kalkulierbarkeit hinzukomme und das Subjekt entsprechend »buchstäblich steuerbar« (Duttweiler 2016: 32) werde – womit wir wieder bei der oben erwähnten, machtkritischen Sicht auf Selbstvermessung und Kybernetik wären.

Nun muss man mit Blick auf das Datenmaterial aus dem Projekt Taxonomien des Selbst konzedieren, dass Fragen nach Überwachung und Datenökonomien bei den Interviewpartner*innen in der Regel nicht auf Resonanz gestoßen sind. Für die Rationalitäten der Selbstvermesser*innen hat dieser Aspekt meist schlicht keine Rolle gespielt. Aus Perspektive der Nutzer*innen ist da eher die Ebene individueller alltäglicher Orientierung relevant, die Duttweiler zwar auf den Optimierungsbegriff zuspitzt, damit aber nicht perfektionierende Vervollkommnung meint, sondern die »Form des Such- und Kompromissbildungsprozesses, deren Inhalt von den jeweiligen Zielen bestimmt wird« (ebd.: 27). Das verweist dann zunächst einmal auf einem Orientierungsmodus, mit dessen Hilfe Unsicherheit bearbeitet werden kann. Natürlich kann das auch in Optimierung münden, muss es aber nicht (vgl. Noji 2024b). Kybernetisch ist daran zunächst einmal die Zirkularität der soziotechnischen Konstellation aus Nutzer*in und Selbstvermessungstechnik, die die Selbstregulation durch Feedback jederzeit ermöglicht und damit potenziell auf Dauer stellt. Das wiederum erscheint mir dem nahezukommen, was Bröckling (2012) als Präventionsregime der Immunisierung bezeichnet hat. Das möchte ich im nächsten Abschnitt anhand von Interviewmaterial mit Selbstvermesser*innen ausführen.

3. Präventionsregime und digitale Selbstvermessung

Laut Ulrich Bröckling sind in unserer »Kultur der Furcht und Schadensvorbeugung« (Bröckling 2012: 93) Anstrengungen und Semantiken der Prävention ubiquitär anzutreffen. Prävention »ist die dominante Ratio, unter der zeitgenössische Gesellschaften ihr Verhältnis zur Zukunft verhandeln und organisieren« (ebd.). Vor allem aus den Feldern Gesundheit und Sicherheit seien wirkmächtige Logiken des präventiven Zugriffs auf die Zukunft auch in andere Felder migriert – etwa Politik oder Ökologie. Diese Logiken unterscheiden sich aber in ihren Rationalitäten, in den zur Anwendung kommenden Technologien und in ihren Subjektivierungsweisen. Bröckling differenziert drei Idealtypen solcher Regime der Prävention mit je eigenen Wissens- und Rechtfertigungsordnungen: Hygiene, Immunisierung und precaution.

Das Präventionsregime der Hygiene folge einem bakteriologischen Modell und versuche zu verhindern, indem es verursachende Entitäten identifiziert und beseitigt – oder zumindest isoliert. Zu diesem Zweck bedürfe es minutiöser Kontrolle, die durch ein Disziplinarregime hergestellt werde. »Abweichungen von der Norm bzw. Normalität erscheinen als medizinische und/oder soziale Pathologien mit eindeutig bestimmbar, wenn auch meist mikroskopisch kleinen Verursachern« (ebd.: 97). Spätestens seit der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts stelle das Regime der Hygiene laut Bröckling auch Bezugsrahmen für politische Präventionsmaßnahmen bereit, von gesellschaftssanitären Utopien und individueller Selbstsorge

bis hin zu Ideen vom »Nationalstaat, dessen Außengrenzen gegen feindliche Eindringlinge abgeschottet, während zugleich die Feinde im Innern aufgespürt und unschädlich gemacht werden sollten« (ebd.: 98).

Davon zu unterscheiden ist das Präventionsregime der Immunisierung. Zentral ist hier »das immunologische Modell eines kybernetischen Abwehrsystems« (ebd.). Das Leitbild liege gegenüber der Hygiene nicht in der Vermeidung oder Beseitigung jeglicher Risiken, sondern in deren Management: »Ihr Ziel ist nicht, den Ausbruch der Krankheit zu verhindern, sondern die Abwehrkräfte zu stärken, nicht Reinigung, sondern Resilienz« (ebd.). Umgekehrt komme Immunität aber erst zustande, indem man sich Stressoren kontrolliert aussetzt. Daher könne auf Risiken nicht verzichtet werden, um Resilienz zu entwickeln und zu fördern. Kontrolle gewährleiste hier entsprechend nicht mehr die verhindernde Überwachung eines Hygieneregimes, sondern »ein liberales Regime des Monitoring, der Feedbackschleifen und kontinuierlicher Selbstadjustierung« (ebd.). Es gehe hier politisch entsprechend nicht mehr um direkte Steuerung von Verhalten, sondern um die indirekte Steuerung mit Hilfe der Manipulation von Anreizstrukturen.

Das dritte Präventionsregime, precaution, komme laut Bröckling dann ins Spiel, wenn »die Bedrohungsszenarien zugleich post-probabilistisch und katastrophisch sind und Zukunft deshalb nur als möglicher radikaler Bruch mit der Gegenwart imaginiert werden kann« (ebd.: 99). Während solche worst case-Szenarien jenseits von Wahrscheinlichkeit und Bewältigbarkeit die anderen beiden Regime überfordern würden, halte das Regime der precaution ebenso extreme Antworten bereit: präventives Unterlassen oder entgrenzter Aktivismus. Dieses letzte Präventionsregime spielt für die folgende Argumentation jedoch keine Rolle, da ich argumentieren werde, dass die Selbstvermessung es den Nutzer*innen ermöglicht, Zukunft gerade nicht als Bruch zu erfahren.

Ich möchte im Folgenden nah an der Empirie zeigen, dass Selbstvermessungstechniken idealtypisch jenem Vorbild eines kybernetischen Abwehrsystems und damit dem Regime der Immunisierung und folglich einer Logik der Resilienz als Umgang mit Unsicherheit folgen. Hierzu beziehe ich mich auf einen Ausschnitt der Daten, mit dessen Hilfe ich den Idealtyp einer kybernetischen Kontrolllogik der Selbstvermessung herausgearbeitet habe (vgl. Noji 2024a). Die betreffende Gruppe von Kraftsportlern betreibt Diet-Tracking, um den Kalorienumsatz zu bilanzieren. Im Rahmen dieser Bilanzierung werden die durch Nahrung zugeführten Kalorien mit den durch den Grundumsatz und die täglichen Aktivitäten verbrannten Kalorien ins Verhältnis gesetzt. Die Kraftsportler verbinden damit zwei an ihren Sport gebundene, aber divergierende Ziele: In Überschussphasen wollen sie Muskelmasse aufbauen. Deshalb sollte gemäß CICO-Formel die Kalorienzufuhr höher liegen als der Verbrauch. Denn der Körper, so das Argument, müsse sich überhaupt erst trauen, Muskeln aufzubauen:

»Ne das ist halt, das ist ja das Problem. Entweder man weiß wie der Körper funktioniert, man weiß Muskeln sind Luxus, man weiß man braucht einen Kalorienüberschuss damit der Körper überhaupt sich traut oder halt auch genug Protein um Muskeln anzulegen (.) oder man versucht halt die Proteinbiosynthese durch äh Steroide zu erhöhen. Und hat dann quasi äh (2) ja muss halt quasi weniger drauf achten, weil der der der Körper das regelt.« (Alex_Interview1)²

Muskeln, so Alex, »sind Luxus«. Dafür brauche es einen Kalorienüberschuss und genügend Protein, was sich auf zwei Arten erreichen lasse, nämlich entweder die Kontrolle über die Ernährung oder quasi ›Schummeln‹ mit Hilfe von Steroiden. Letzteres dient Alex immer wieder als Abgrenzungsfolie. In diesem Sinne spricht er über sein Tun als »Naturalmuskelaufbau«. Damit vollzieht er eine klare Grenzziehung: Der Einsatz von Steroiden wird als unnatürlich markiert und kommt daher ethisch für Alex nicht in Frage. Die Selbstvermessung hingegen hilft dabei, den natürlichen und damit legitimen Weg umzusetzen – ein grundlegendes Wissen über das Funktionieren des Körpers vorausgesetzt.

Da auf diese Weise neben Muskeln aber auch Fett aufgebaut wird, wechseln die Kraftsportler immer mal wieder zu Defizitphasen, in denen die Kalorienzufuhr geringer ausfallen sollte als der -verbrauch. In diesen Phasen wird die Selbstvermessung in der Regel etwas genauer durchgeführt. Das klingt naheliegend, ist es aber nicht ohne weiteres, da einige der Kraftsportler vor der Selbstvermessung das Problem hatten, ihrem Körper angesichts ihres Kalorienumsatzes nicht genügend Kalorien zuzuführen:

»Ich habe früher nie zugenommen und habe immer gedacht ich esse gut und viel. Und ähm, ja, bis ich dann halt gemerkt habe und angefangen habe zu tracken, dass ich eigentlich viel zu wenig esse.« (Albert)

2 Alle Namen sind anonymisiert. Die Namen bleiben über die diversen Publikationen aus dem Projektkontext nicht konstant, stimmen aber mit der Namensgebung in Noji 2024a überein. Die Kraftsportler sind in unterschiedlichen Konstellationen im Projekt Taxonomien des Selbst involviert gewesen: Mit Alex, der hier häufiger zu Wort kommen wird, haben wir in einem Abstand von ca. einem Jahr zwei Interviews geführt. Er hat uns die weiteren Kraftsportler vermittelt und auch selbst am Kochevent teilgenommen. Dort haben fünf Kraftsportler unter unserer teilnehmenden Beobachtung zusammen gekocht. Auf diese Weise haben wir Einblick in die Messpraktiken in der Situation erhalten. Während und nach der gemeinsamen Mahlzeit haben wir zusammen eine Gruppendiskussion durchgeführt, in der auch über ethische und moralische Implikationen gesprochen wurde – letztere werde ich im vierten Kapitel thematisieren. Neben Alex wird auch Johannes aus der Gruppendiskussion zitiert werden. Albert und Fabian hingegen haben nicht am Kochevent teilgenommen. Mit ihnen wurde im Rahmen einer Fitnessmesse jeweils ein Interview geführt.

Ist der Überschuss erst einmal geschafft, scheint das exakte Maß des Überschusses für die Kraftsportler nicht mehr allzu wichtig zu sein. Das wirkt sich dann auch auf die alltägliche Aufwendung aus, die für das Tracking betrieben wird:

»Also im Überschuss ist mir das egal. Im Überschuss tracke ich auf jeden Fall kein Gemüse, weil das macht zwar 300 aus und äh ob ich jetzt äh in der Woche einen, oder eins Komma fünf Kilo zu mir nehme, ist mir dann letzten Endes auch Wurst.« (Alex_Interview2)

Während Alex im Überschuss also kein Gemüse einträgt und sich somit so viel Mühe spart wie möglich, misst er es im Defizit durchaus, weil man sich sonst allzu leicht verschätze. So bestehe die Gefahr, dass man sich im Defizit wähnt, obwohl man sich einfach verschätzt hat. Die Kraftsportler weisen über Interviews und Gruppendiskussion hinweg immer wieder auf die Fehleranfälligkeit des alltäglichen Schätzens hin. Während auf der einen Seite also Steroide abgelehnt werden, ist es für die Kraftsportler also auch keine Lösung, nichts zu tun und die richtige Ernährung ihrem Gefühl zu überlassen. Das berichten die Kraftsportler einerseits über sich selbst, andererseits bauen sie dies zur ethischen Handlungsmaxime mit wissenschaftlicher Legitimation aus, denn auch geübte Menschen würden sich verschätzen:

»selbst Leute die geübt sind, ich glaube 60 Prozent waren es, 60 Prozent Abweichung bei Menschen, die teilweise schon Jahre lang ihr Essen dokumentiert haben, haben sich bei ihrer Kalorienzufuhr verschätzt.« (Johannes_Gruppendiskussion)

Irgendeine über das Fühlen und Schätzen hinausgehende Methode der Kontrolle über die Ernährung braucht es aus Sicht der Kraftsportler also unbedingt, wenn man körperbezogene Ziele zu erreichen versucht. Das wollen sie aber nicht ins Extreme verkehrt wissen, denn eine immer genauere Messung wäre aufgrund der körperlichen Schwankungen ebenso wie aufgrund diverser Widerständigkeiten des Messens nicht praktikabel (vgl. Noji et al. 2021). Es wird mit anderen Worten nach hinreichender Genauigkeit gestrebt, nicht nach optimaler Genauigkeit. Entsprechend verlassen sich die Kraftsportler auf jeweils recht unterschiedliche Konfigurationen von Schätzen und Zählen. Es geht demnach weniger darum, Überschuss- und Defizitphasen zu perfektionieren, als vielmehr darum, sie in bestimmten annehmbaren Grenzen zu halten.

Grundsätzlich handelt es sich bei diesem Abwechseln von Überschuss- und Defizitphasen um ein im Kraftsport recht geläufiges Vorgehen. Die Kraftsportler haben Kalorienbilanzen schon geführt, bevor sie Zugang zu digitalen Selbstvermessungstechniken hatten – damals mit Stift und Papier. Die Alternative zur digitalen Selbstvermessung besteht also wie gesagt nicht im Abstandnehmen von der Arbeit am

Selbst, sondern läuft auf eine andersartige Arbeit am Selbst hinaus. Diese Andersartigkeit zwischen analoger und digitaler Messung beginnt für die Kraftsportler schon bei der täglichen Zeitersparnis. Denn das manuelle Aufschreiben und Rechnen mit Stift und Papier wird als schlicht zu aufwändig dargestellt:

»Das was man halt gelernt hat, kann man damit halt einfacher umsetzen ohne jetzt den Collegenblock mitzuschleppen, wo man halt äh noch mit äh, mit ner schriftlichen Rechnung äh sich abzieht was man gegessen hat von dem Gesamtkalorienwert, den man sich vorher ausgerechnet hat, das ist halt viel zu aufwendig. Das dauert zu lange. Das ging noch, wo ich Schüler war, aber jetzt äh jetzt geht das nicht mehr.« (Alex_Interview1)

Im Erwachsenenalltag ist die manuelle Kalorienbilanzierung laut Alex zu aufwendig. Fabian schätzt, dass ihm gegenüber der Bilanzierung mit Stift und Papier etwa eine »Viertelstunde oder etwas mehr« am Tag erspart werden. Aber mit der Ersparnis von Zeit und Aufwand ist der Unterschied zwischen digitaler und analoger Selbstvermessung noch nicht hinreichend beschrieben.

Die Andersartigkeit wird auch durch sehr unterschiedliche Einschätzungen in Bezug auf ihre Flexibilität reflektiert. Diese Flexibilität zeigt sich in zwei Dimensionen sehr prägnant, denn erstens ermöglicht die flexiblere Ernährungsvermessung via App anscheinend auch eine flexiblere Auswahl der Nahrungsmittel. Albert nennt dies »if it fits your macros«:

»Das ist die Ernährungsform. Ich habe halt früher richtig ähm typisch bodybuildingmäßig gegessen. [...] Also nur Reis, Pute, Brokkoli, Haferflocken. Halt dieser ganze Standardscheiß, der dir irgendwann zum Hals raushängt. Und seitdem ich das ›If It Fits Your Macros‹ entdeckt habe, sagen wir mal, ähm kann ich Eis essen, kann ich Gummibärchen essen, kann ich Süßigkeiten essen ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. [I: Ja] Aber ich darf halt natürlich nicht zu viel essen, sondern so, dass es halt in meine Kalorien reinpasst.« (Albert)

Da für vielfältigste Lebensmittel Inhaltsstoffe in den digitalen Datenbanken verfügbar sind, kann Albert seine Nahrungsauswahl flexibler treffen. Er kann von der typischerweise empfohlenen Ernährung für Kraftsportler abweichen und dennoch seine Nährstoffziele erreichen. Aber das könnte man ja eigentlich auch mit der handschriftlichen Selbstvermessung, denn an den Inhalten der Nahrungsmittel ändert sich nichts. Also woran liegt es, dass gerade die digitale Selbstvermessung für diese Flexibilitätsgewinne verantwortlich gemacht wird?

Alex benennt mit »flexible dieting« im Grunde das gleiche Konzept, ergänzt aber noch eine wesentliche, für die digitale Selbstvermessung spezifische Differenz zur analogen Selbstvermessung, die er zudem durch emotionale Folgen veranschaulicht:

»So sonst, sonst bleibt dir halt nur die vorgerechnete Menge, die irgendwer dir aufschreibt. Ja, du kannst 100 Gramm Reis essen, äh zwei Stücke Pute, einen Quark und dann kannst du dich in den Schlaf weinen. Weißte? Und wenn, wenn du das halt flexibel machst, mit äh mit einer Tracking App, kannst du halt, wenn du es selber überwachst, kannst du es dir aussuchen. Kannst mit Leuten ein Stück Kuchen essen gehen, weißt es passt noch so viel. Und dann äh kannst du, kannst den restlichen Tag anpassen. Mit äh mit mehr, mehr Umsatz also mehr Aktivität. Das ist halt viel, viel, viel besser.« (Alex_Interview2)

Alex nimmt hier eine starke Abgrenzung zur analogen Kalorienbilanzierung vor. Denn diese, so Alex' Rationalität, muss vorab geplant werden und ist darin unflexibel. Das führe dann tendenziell dazu, dass man sich an empfohlene Ernährungsvorgaben zu halten versucht, damit die Nährstoffmenge und -zusammensetzung am Ende des Tages stimmig ist – mit dem Ergebnis negativer Emotionen aufgrund der immer gleichen Ernährung. Deutlich wird also, dass es nicht nur die Art der Nahrungsmittel ist, sondern auch die Art, wie der Alltag entsprechend strukturiert werden muss bzw. kann, die relevant ist. Für den vorab festgelegten Plan müssen Unwägbarkeiten des Alltags eliminiert werden, denn sonst stimmt am Ende des Tages die Bilanz nicht. Natürlich könnte man argumentieren, dass auch hier der Notizblock flexibel zum Einsatz kommen könnte, jedoch übersteigt dies offenbar den vertretbaren Aufwand. Das im Hintergrund immer mitrechnende und laufend verfügbare Feedback der digitalen Selbstvermessung hingegen ermöglicht es Alex, die Spontanität des Alltags gerade nicht zu eliminieren, sondern ganz im Gegenteil zuzulassen und etwaige Unstimmigkeiten auszugleichen:

»Deswegen, deswegen mache ich das ja. Dass ich ähm entweder knapp im Defizit oder knapp im Überschuss bin während ich trotzdem esse, wofür ich halt gerade Lust habe und das dann halt so in meinen Tag fitte. Wenn ich z.B. sehe, ja ich werde jetzt wahrscheinlich heute noch eine Pizza mit den Jungs essen gehen, aber ich habe schon äh, keine Ahnung, 3200 Kilokalorien gegessen, bin schon fast drüber, dann weiß ich, ich muss äh mich abends noch ein bisschen bewegen. [I: Ja.] Dann äh laufe ich noch was durch die Gegend, besuche noch einen Kumpel irgendwie oben an der Uni, dann habe ich wieder so 300, 400 verbraucht.« (Alex_Interview2)

An diesen Passagen zeigt sich die Bedeutung des sofort und jederzeit verfügbaren Feedbacks sehr gut. Es ermöglicht den Kraftsportlern eine flexible Selbstregulation in der jeweiligen Situation, von der ausgehend die Adaption des restlichen Tages vorgenommen wird (vgl. Noji 2024a).

Darin zeigt sich, so die weiterführende These, der oben dargestellte Unterschied zwischen den Präventionsregimen der Hygiene und der Immunisierung. Es wird sichtbar, dass der vorab festgelegte Plan für Alex einer Hygienelogik folgt und dar-

in recht unflexibel ist. Die Zielerreichung müsste in diesem Regime gegen ungeplant eintretende Ereignisse abgeschirmt werden, sonst droht sie zu scheitern. Die Freunde, die zusammen Kuchen essen wollen oder der Heißhunger auf bestimmte Nahrungsmittel werden so zu Risiken, die das gesamte Unterfangen gefährden und entsprechend eingeschränkt werden müssen. Das laufend verfügbare Feedback ermöglicht demgegenüber ein kybernetisches Regime der Immunisierung. In dieser Logik müssen die Unwägbarkeiten des Alltags gerade nicht eliminiert werden. Sie können ganz im Gegenteil kontrolliert zugelassen werden, da auch sie in die Feedbackkreisläufe eingespeist werden, sodass eine Adaption folgen kann. So bleibt der Fortbestand der Zielerreichung trotz unberechenbarer Umwelt gewährleistet. Risiken werden nicht mehr eliminiert, sondern in das System integriert. Das entspricht einem nicht-repressiven Kontrollbegriff, wie ihn Elena Esposito in Bezug auf die Kybernetik expliziert. Es gehe demnach nicht um eine Art totaler hierarchischer Kontrolle, sondern um eine Erzeugung von »Entscheidungskriterien in immer unterschiedlicheren und unvorhersehbaren Situationen« (Esposito 1997: 104). Die Hinwendung zur Spontanität des Alltags lässt sich als jener Verzicht auf vollständige Kontrolle interpretieren, der laut Espositos Interpretation des kybernetischen Kontrollbegriffs notwendig ist, um gegenüber einer nicht einzuhegenden Umwelt ein Stück Kontrolle zu gewinnen. Das ist freilich ziemlich nah am Konzept der Resilienz, das Bröckling ja auch als Ziel des Präventionsregimes der Immunisierung angibt.

4. Resilienz und digitale Selbstvermessung

Ich habe soeben am Beispiel der Kraftsportler zu zeigen versucht, dass Praktiken der Selbstvermessung sich durch das auch abseits der individuellen Aufmerksamkeit aktualisierte und jederzeit verfügbare Feedback auszeichnen. Dadurch können die Kraftsportler in ihrem Alltag adaptiv auf situative Unsicherheiten reagieren, was sie als klaren Flexibilitätsgewinn gegenüber der analogen Selbstvermessung auf Grundlage eines vorab festgelegten Ernährungsplans werten. Hier zeigt sich der Unterschied zwischen den Regimen der Immunisierung und der Hygiene, die sich in sehr unterschiedlichen Vorstellungen des Zugriffs auf die Umwelt und in den korrespondierenden Kontrolltechniken manifestieren.

Das entspricht einer gewissen Uneinigkeit in Bezug auf die Bewertung des kybernetischen Kontrollbegriffs. Denn die Idee der Selbstorganisation, die mit Hilfe von Feedback Systemstabilität erreicht, kann auch kritisch im Sinne einer repressiven Herrschaft gedacht werden, die alles Spontane und Eigenwillige auszuschalten versucht (vgl. Mersch 2013; Tiqqun 2011). Vor dem Hintergrund der von Bröckling diskutierten Präventionsregime könnte man kybernetisches Denken also auch im Sinne der Hygiene interpretieren. Immunologisch gedacht lässt sich die Spontani-

tät in Bezug auf die Umwelt demgegenüber gar nicht ausschalten. Daher verschiebt sich das Steuerungszentrum der Selbstorganisation in Richtung des Selbst: »Der Punkt ist dann nicht, die Unvorhersehbarkeit des Externen zu reduzieren, sondern dahin zu kommen, die Varietät der externen Ereignisse zu erhöhen, auf die eine Antwort gegeben werden kann« (Esposito 1997: 103). Andrew Pickering sieht dies ganz ähnlich. Er interpretiert den kybernetischen Kontrollbegriff als Orientierungsoperation angesichts einer unkontrollierbaren Umwelt:

»the cybernetic sense of control was rather one of getting along with, coping with, even taking advantage of and enjoying, a world that one cannot push around in that way. Even in its most asymmetric early moments, cybernetics never imagined that the classical mode of control was in fact possible.« (Pickering 2010: 383)

Die Frage, die sich daran anschließend stellt, zielt auf die Ähnlichkeit eines so verstandenen Begriffs kybernetischer Kontrolle mit dem Resilienzkonzept, wie es heute in verschiedensten Feldern diskutiert wird. Nicht zuletzt hat Bröckling in seiner Taxonomie Resilienz als Ziel des Präventionsregimes der Immunisierung angegeben.

Ursprünglich stammt der Begriff der Resilienz aus den Ingenieurs- bzw. Materialwissenschaften, wo er »das Maß für Belastungsfähigkeit, Geschmeidigkeit und Spannkraft eines Materials oder für die Fähigkeit eines Systems, Störungen zu bewältigen und in einen Ausgangszustand zurückzukehren« (Kaufmann 2012: 109) bezeichnet. Dieses Bild der Rückkehr in den Ausgangszustand trotz eines Stressereignisses wurde in verschiedenen Bereichen aufgenommen, klassisch etwa als psychische Widerstandsfähigkeit gegen Schicksalsschläge oder als Widerstandsfähigkeit eines ökologischen Systems angesichts exogener Veränderungen (vgl. z.B. Bonß 2015; Bröckling 2017; Graefe 2019).³

In einer klassischen Längsschnittstudie haben die Psychologinnen Emmy E. Werner und Ruth S. Smith in den 1950er Jahren auf der Insel Kauai das Aufwachsen von Kindern untersucht. Eine der zentralen Beobachtungen war eine überraschend günstige Entwicklung etwa eines Drittels derjenigen Kinder, deren Entwicklungserwartung aufgrund verschiedener individueller und sozialer Risikofaktoren eigentlich gering eingeschätzt wurde (vgl. Werner/Smith 1989; vgl. auch Bröckling 2017; Graefe 2019). Dies wurde von den Autorinnen auf die Existenz verborgener Schutzfaktoren zurückgeführt, die es den Kindern ermöglicht haben, den Risiken zu trotzen. Damals noch als Set von Eigenschaften gedacht, die man

3 Resilienz wird auch als gewinnbringendes Konzept für die Soziologie diskutiert. Um die Potenziale dieses Konzepts für die soziologische Forschung soll es hier allerdings nicht gehen. Vgl. dazu Endreß/Maurer 2015.

entweder hat oder nicht hat, hat sich Resilienz seitdem eher zu einer Prozesskategorie weiterentwickelt, was eine wichtige Voraussetzung dafür ist, Resilienz als erlernbar und damit für allerlei psychologische Beratungsformen wie Coachings oder Ratgeber als Gegenmittel zu Erschöpfung und Krise verwertbar zu machen (vgl. Graefe 2019). Heute werden in Ratgebern beispielsweise die Kontrolle von Impulsen und Emotionen, Fehleranalysen, Zielorientierungen und eine grundlegende Selbstwirksamkeitserwartung als Resilienzfaktoren gehandelt (vgl. ebd.).

Im Rahmen der ökologischen Diskurslinie wird Resilienz maßgeblich auf die Arbeiten von Crawford S. Holling (1973) zurückgeführt: »Resilience determines the persistence of relationships within a system and is a measure of the ability of these systems to absorb changes of state variables, driving variables, and parameters, and still persist« (Holling 1973: 17; zit. nach Kaufmann 2012: 112). Auch hier geht es also wieder um eine Persistenz angesichts veränderter Umwelteinflüsse. Im Unterschied zu einem Stabilitätsdenken, für dessen Selbsterhalt die zuverlässige Vorhersage der Umwelt und deren Kontrolle zentral ist, wird jedoch die Adaptivität angesichts von Unsicherheit in den Fokus gerückt:

»A management approach based on resilience, on the other hand, would emphasize the need to keep options open, the need to view events in a regional rather than a local context, and the need to emphasize heterogeneity. Flowing from this would be not the presumption of sufficient knowledge, but the recognition of our ignorance; not the assumption that future events are expected, but that they will be unexpected. The resilience framework can accommodate this shift of perspective, for it does not require a precise capacity to predict the future, but only a qualitative capacity to devise systems that can absorb and accommodate future events in whatever unexpected form they may take.« (Holling 1973: 21; zit. nach Kaufmann 2012: 114)

Auch bei ökologischer Resilienz geht es also darum, die Umwelteinflüsse nicht einschränken zu wollen, ja nicht einmal prognostizieren zu können, sondern die eigene Fähigkeit zu stärken, mit unerwarteten Ereignissen konstruktiv im Sinne des Erhalts und der Weiterentwicklung des Systems umzugehen. Dabei kommt es laut Holling nicht darauf an, den Optionenraum zu schließen, sondern Optionen möglichst offen zu halten. Holling zufolge kann die Verteidigung des Bestehenden eine Anpassung an veränderte Umweltbedingungen geradezu untergraben (vgl. auch Bonß 2015), daher kann man folgern, dass Lernen in einem kybernetischen Sinne für resiliente Systeme durchaus mitgedacht wird: »Beim Lernen wächst die Anzahl interner Zustände und die semantische Relationsstruktur (das ›Programm‹) wird bereichert« (von Foerster 1993: 144f.)

Diese psychologischen und ökologischen Diskurse zur Resilienz haben offenbar den Zahn der Zeit vorweggenommen, denn heute ist Resilienz zum Schlüsselbegriff

avanciert, »gleichermaßen diagnostisch wie transformativ« (Bröckling 2017: 113). Längst nicht mehr an kindliche Entwicklung oder ökologische Systeme gebunden, wird Resilienz in verschiedensten Feldern diskutiert (vgl. Wink 2016), von der Sicherheitsforschung (vgl. Kaufmann 2012) bis hin zur Softwareentwicklung (vgl. Trapp 2022). Über die Unterschiedlichkeit der Diskursfelder hinweg verweist Resilienz immer auf eine grundsätzliche Vulnerabilität oder auch Fragilität von etwas sowie auf die Kultivierung einer Selbstorganisation, durch die eine Adaptionsfähigkeit, Robustheit oder auch Immunität angesichts einer unberechenbaren Umwelt hergestellt werden soll (vgl. Bröckling 2017). Resilienz steht »in mehr oder weniger metaphorischer Weise für Flexibilität, Anpassungsfähigkeit oder Regenerationsfähigkeit von technischen, ökologischen oder sozialen Systemen« (Kaufmann 2012: 110). Häufig wird Resilienz als graduelles Konzept gefasst, d.h. ein System kann mehr oder weniger resilient sein. Und oft wird davon ausgegangen, dass es kritische Schwellen gibt, deren Überschreitung es zu verhindern gilt, um Desintegration zu vermeiden:

»Weil diese [kritische Schwellen; E.N.] nicht festliegen und aufgrund ihrer nichtlinearen Dynamiken auch nicht vorab berechenbar sind, müssen resiliente Systeme Nichterwartbares erwarten können, eine paradoxe Aufgabe, die ihnen gleichermaßen Flexibilität und Beharrungsvermögen abverlangt.« (Bröckling 2017: 115)

Es ist jener Spagat zwischen Flexibilität und Beharrungsvermögen, auf den die Kraftsportler verweisen, wenn sie das Feedback der Selbstvermessungstechniken als Mittel ansehen, sich flexibel an alltägliche Erfordernisse oder Gelegenheiten anpassen zu können und dennoch darauf beharren zu können, die Kalorienziele zu verfolgen und die Arbeit am eigenen Körper langfristig in den gewünschten Bahnen zu halten. Ich habe im vorigen Kapitel argumentiert, dass dies dem kybernetischen Modell der Immunisierung entspricht, wie Bröckling es formuliert. Ziel ist die Anpassung an nicht konkret prognostizierbare Umweltbedingungen. Dazu befindet sich das resiliente Selbst in einer »Haltung ihrer permanenten Antizipation« (Bröckling 2017: 134), die sich aber nicht im andauernden Ausnahmezustand abschirmt. Analog zur Warnung vor einem allzu rigiden Gleichgewicht im Rahmen des ökologischer Resilienzdiskurse wird nicht auf Optimierung gesetzt, sondern auf Optionensteigerung. In diesem Sinne lässt sich der von den Kraftsportlern betonte Vorteil digitaler Selbstvermessung als das Offenhalten alltäglicher Optionen denken, das die Optimierung der Ernährung anhand eines vorab festgelegten Plans nicht erlauben würde.

Wenn Praktiken der Selbstvermessung idealtypisch einer immunologischen Logik mit dem Ziel der Resilienz folgen, dann stellt sich die Frage nach den Konsequenzen der Normalisierung solcher Logiken. Denn auch wenn Resilienz zunächst einmal normativ neutral daherkommen mag, fußt das Konzept einerseits auf spezi-

fischen Voraussetzungen, andererseits gibt es auch Vorstellungen darüber vor, was gut und erstrebenswert ist. Es handelt sich insofern auch um ein Subjektivierungsprogramm. Mit Resilienz verbindet sich das Versprechen, die unsichere Zukunft nicht einfach nur ertragen zu müssen, sondern auf sie reagieren zu können: »Das Unvermeidliche und zugleich Unvorhersehbare mit dem Trainierbaren zu koppeln und es damit erreichbar für die Künste des Regierens und Sich-selbst-Regierens zu machen, das ist vermutlich der wichtigste Subjektivierungsimpuls des Resilienzdispositivs« (ebd.: 138) Das beinhaltet dann beispielsweise nicht nur ein gutes Maß an Selbstwirksamkeitserwartung, sondern auch die Fähigkeit, Emotionen und Gedanken bewusst im Sinne des anvisierten Ziels kontrollieren zu können (vgl. Graefe 2019):

»Das heißt, man kann sich in verschiedenen Sachen wirklich nicht nur auf sein Gefühl verlassen. So, das ist ne wissenschaftliche Tatsache, das hat wahrscheinlich jeder auch schonmal irgendwo erlebt. Ähm und für mich hat das halt dazu geführt, dass ich sage mich interessiert neben meiner subjektiven Wahrnehmung vor allem auch ne objektive Wahrnehmung zu mir, und zwar Fakten. Es gibt nen messbaren Wert und den kann ich vergleichen und den kann ich komplett entkoppelt von meinem persönlichen Empfinden interpretieren und bewerten. Das ist das Thema, das mich an Quantified Self reizt.« (Yannik)⁴

Yannik zufolge kommt es in der subjektiven Selbstbewertung immer wieder zu Fehlurteilen. Die durch die Selbstvermessung hergestellten Daten werden demgegenüber als objektive Wahrnehmung beschrieben, die man entkoppelt von seinen eigenen Emotionen interpretieren könne. Das soll nun nicht suggerieren, dass Selbstvermesser*innen jeglichen Selbstbezug verloren hätten. Selbstvermesser*innen unterscheiden sich durchaus darin, wie stark sie den Daten Objektivität zuschreiben und vor allem wie viel Autorität sie diesen Daten zugestehen. Das Kontinuum reicht vom Ausrichten an den Daten, die das eigene Körpergefühl auch mal überstimmen können, bis hin zum Abbruch der Selbstvermessung, weil gerade nicht den Daten, sondern dem je individuellen Körpergefühl die Autorität zugerechnet wurde (vgl. Noji 2024a). Dass diese Differenz immer wieder Thema ist, zeigt jedoch, dass schon die Tatsache, dass es sich bei der digitalen Selbstvermessung in der Regel um eine quantifizierende Selbstthematizierung handelt, einen Unterschied macht, was zu moralisch-ethischen Selbstpositionierungen führt.

Denn Zahlen wird im Unterschied zu subjektiven Einschätzungen in der Regel deutlich mehr Objektivität zugesprochen. Zahlen beanspruchen eine Wirklichkeitsgeltung, die über die Situation, in der sie hergestellt wurden, hinausgeht. Ver-

4 Ich greife einmalig über die Gruppe der Kraftsportler hinaus, weil dieser Aspekt der Kontrolle über das Subjektive in Yanniks Vortrag im Rahmen der Quantified Self-Community besonders gut sichtbar wird.

mutlich eignen sie sich auch deshalb aus Sicht einiger Selbstvermesser*innen besonders gut dazu, verlässliche bzw. authentische Aussagen über das das Selbst hervorzubringen. Und deshalb eignen sie sich auch für übersituative Vergleiche. Dabei kann es sich sowohl um Vergleiche mit anderen als auch mit sich selbst handeln. Ersteres hat in unseren Daten selten eine Rolle gespielt. Letzteres aber, der Vergleich mit sich selbst zu einem anderen Zeitpunkt, ist für die Idee der kybernetischen Selbstthematizierung zentral. Damit ich Feedback dazu erhalten kann, wie gut oder schlecht ich mich meinem Ziel annähre, stellen die durch die Umrechnung auf bestimmte Einheiten – Kilokalorien z.B. – kommensurabel gemachten Zahlen einen Zusammenhang aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft her. Dass das zuweilen nicht so objektiv ist, wie die Werbung Nutzer*innen glauben machen will, tut der Sache keinen Abbruch. Um Zahlen auf die Sphären des Subjektiven, also auf Wünsche, Motive und Gefühle, ausdehnen zu können, bedarf es einer Anerkennung des Konstruktionscharakters von Zahlensystemen, was ihrer sozialen Geltung jedoch keinen Abbruch tut (vgl. Vormbusch 2012). Und tatsächlich wird auch im Datenmaterial immer wieder deutlich, dass sich Selbstvermesser*innen um die Einschränkungen ihrer Zahlensysteme durchaus bewusst sind (vgl. Noji/Kappler/Vormbusch 2021). Das reicht vom Wissen über die Messungen verzerrende Situationen – z.B., weil das Schalten beim Autofahren als Schritt gewertet wird oder weil der Schweiß beim Sport die Pulsmessung erschwert – bis hin zum Einräumen allgemeiner Schwankungen von Nahrungsmittelzusammensetzungen oder auch des individuellen Stoffwechsels. Kraftsportler Alex überführt letzteres in ein Argument dafür, dass man Quantifizierungsbemühungen ruhig auf ein erträgliches Maß beschränken könne:

»Man hat sowieso, Lebensmittel äh haben sowieso eine Schwankung, ähm Training hat eine leichte Schwankung, alles ist Schwankungen unterworfen. Deswegen man kann es nicht hundertprozentig machen. Man muss dann auch entscheiden für sich selber wie viel Aufwand man da reinstecken will, ne?« (Alex_Interview2)

Da man keine Perfektion erreichen könne, müsse man auch keine Perfektion anstreben, so das Argument von Alex. Vielmehr sollen sich Mensch und Technik in einer Art Trial-and-Error-Prozess aneinander ausrichten, was ich an anderer Stelle in Rückgriff auf Pickering (1995) »Tuning« (Noji 2024a: 214) genannt habe. Es komme darauf an, die relevanten Schwellenwerte ebenso für sich herauszufinden wie auch letzten Endes das Ausmaß der Vermessung insgesamt – die Kraftsportler unterscheiden sich da doch deutlich (vgl. ebd.). Niemand müsse den vollen Funktionsumfang nutzen. Der Aufwand für die Selbstvermessung könne so weit beschränkt werden, wie es für die Ziele gerade noch reicht:

»Ist halt wieder 80–20-Prinzip. Wenn du halt äh auch den ganzen Bums mit Lipiden eingibst, das sind die letzten 20 Prozent, die du aber im Normalfall überhaupt nicht brauchst. Die musst du alles nicht wissen. Du musst eigentlich nur wissen, wie funktioniert ein Kaloriendefizit und wie, wie lese ich eine Packung ohne Waage. Das ist eigentlich alles. Also ist das ganz einfach. Also der Grundkrams ist ganz einfach.« (Alex_Gruppendiskussion)

Alex beschreibt die Selbstvermessung als so einfach, dass er sie zur richtigen Herangehensweise für alle Menschen mit gewichts- bzw. körperbezogenen Zielen in Stellung bringt. Da scheint es keineswegs weit hergeholt, wenn Graefe Resilienz als Set von Anforderungen an der Schwelle zur Normalisierung sieht. Denn Resilienz könne »über den Umweg der Aufforderung, sich an riskante und unsichere ›Umweltbedingungen‹ flexibel anzupassen, die Norm der effizienten Selbstorganisation ins Subjekt« (Graefe 2019: 113) einschreiben. »Die Verantwortung für die psychische Belastung des Subjekts wird in die Frage nach seiner Belastbarkeit übersetzt und auf diese Weise an das Subjekt zurückdelegiert.« (Ebd.)

Solche Hinweise sind ernst zu nehmen, denn man kann aus technikpragmatischer ebenso wie aus postphänomenologischer Perspektive feststellen, dass Technik nie neutral ist (vgl. Rammert/Schubert 2015). Peter-Paul Verbeek (2014) verdeutlicht dies am Beispiel der Pränataldiagnostik, durch deren Diffusion werdende Eltern in einen moralischen Raum gestellt werden, in dem auch das Unterlassen vorsorglicher Untersuchungen eine Entscheidung darstellt – »as some ›wrongful life‹ cases show in which children sue their parents or doctors for the fact that they were born rather than having been aborted« (Verbeek 2014: 79). Übertragen auf Selbstvermessungstechniken kann man folgern, dass auch hier schon die Verfügbarkeit digitaler Selbstvermessung moralische und ethische Konsequenzen haben kann.

Die Kraftsportler halten die digitale Selbstvermessung für einen Weg, der von allen Menschen begehbar ist und Gewichtsprobleme daher eigentlich überflüssig macht. Es sei schließlich im Grunde sehr einfach, man brauche nicht einmal viel vorgängiges Wissen. Bei Übergewicht handele es sich daher um ein Bildungsproblem, das sich mit mangelndem Willen verbinde:

»Aber das sind halt alles äh so Sachen, wo ich zum einen total schockiert über den Bildungsstand in dem Bereich bin, auch die Einstellung. [...] Aber dadurch ist es halt auch wirklich, die meisten Leute, muss ich auch ganz ehrlich sagen, ähm, die ähm, die wollen glaube ich auch gar nicht äh irgendwie einen Weg gezeigt kriegen. Die möchten halt immer einen Schuldigen haben oder ein Zaubermittel und das Zaubermittel wird dann auch nur zum Schuldigen und die erzählen einem immer, dass alles nicht funktioniert, weil sie so gerne jammern. Aber eine Lösung für das Problem wollen die Allerwenigsten.« (Johannes_Gruppendiskussion)

Hier deutet sich bereits an, dass die je individuelle Selbstverantwortung adressiert wird. Viele Menschen, so Johannes, wollen anscheinend gar keine funktionierende Lösung, denn sonst würden sie sich ja selbst vermessen anstatt nach Zaubermitteln zu suchen. Gefordert wird von den Kraftsportlern immer wieder sowohl der nötige Wille als auch die nötige Gewissenhaftigkeit und Offenheit, damit es nicht zur Verfälschung der Daten kommt:

»Es gibt ja auch Leute, die sagen ›ich habe danach gegessen‹, die haben aber nicht dokumentiert, sondern die haben den ganzen Tag mit ihren Wurstfingern [lachen] äh im, im, im Büro äh in das Gemeinschaftsglas mit den Süßigkeiten rein und ja, und ›ich esse ja fast gar keine Süßigkeiten‹ und äh schmeißen sich irgendwie 400 Kalorien aus Kleinigkeiten und dann nochmal 200 Kalorien mit äh Zucker und äh Milch und Kaffee und so und die sehen halt, ›ah das funktioniert nicht, das funktioniert nicht‹ und machen das nicht lange genug.« (Johannes_Gruppendiskussion)

Hier wird darauf verwiesen, dass es adäquater Informationen bedarf, was durch Nachlässigkeit ebenso gestört werden kann wie durch Unehrlichkeit, beispielsweise weil man sich die eigenen Verwerfungen nicht eingestehen möchte. So gäbe es Menschen, die negative Gefühle vermeiden, indem sie ungesunde Nahrungsmittel fälschlicherweise als gesunde Lebensmittel dokumentieren, »damit die sich besser fühlen können« (Alex_Gruppendiskussion). Auch wenn die Kraftsportler also je eigene Zugänge zur Selbstvermessung haben und sich teilweise deutlich im Verhältnis von Stringenz und Bequemlichkeit unterscheiden (vgl. Noji 2024a), ein Mindestmaß an Gewissenhaftigkeit und Willen, dabei zu bleiben, wird vorausgesetzt. Mit einer unverfälschten Selbstbetrachtung und mit einer Anpassung der Messtechniken und -praktiken an die eigenen Voraussetzungen und Bedürfnisse funktionieren es dann schon.

Dass die Selbstvermessung für die Kraftsportler so pragmatisch und effizient und daher aus ihrer Sicht für alle Menschen praktikabel ist, wirkt sich auch auf die Einschätzung gegenüber alternativen Wegen der Körpermanipulation aus. Es wurde bereits erwähnt, dass die Kraftsportler sich streng von Steroiden abgrenzen. Stattdessen betonen sie den Naturalmuskelaufbau, den sie unterstützt durch Selbstvermessungspraktiken betreiben. Auf der anderen Seite werden aber auch medizinische Eingriffe abgelehnt:

»Es gibt Lösungen, aber die sind halt ethisch nicht so ganz machbar. Ich finde nicht, dass ein Fettsack wegen fehlendem Willen so eine äh Essen-aus-dem-Magen-wiederraus-in-den-Abfluss-Pumpe kriegen sollte. Der soll einfach sich zusammenreißen.« (Alex_Gruppendiskussion)

Unabhängig vom Beispiel des konkreten Eingriffes wird deutlich, dass auch im medizinischen Falle ein fehlender Wille unterstellt wird. Insofern ist die chirurgische Behandlung für Alex ethisch nicht vertretbar, zumal die Nebenwirkungen für ihn in keinem Verhältnis zur Alternative der Selbstkontrolle stehen: »Man hat ständig eine offene Wunde mit einem Schlauch im Bauch lieber als einfach weniger zu essen. Wo kommen wir denn da hin?« (Alex_Gruppendiskussion) Johannes stimmt Alex in der Sache zu, auch wenn er durch sein eigenes Wissen ein Stück weit korrigierend eingreift:

»Es gibt ja klar, es gibt ja Adipositas Chirurgie, da gibt es auch noch Möglichkeiten, die nicht wirklich ausgeschöpft werden. Wie sowas zum Beispiel. Ich persönlich kannte das bis jetzt nicht. Das ist bis jetzt ja eigentlich gäng-, äh gängig, dass man entweder ein Teil des äh des ähm, des Magens separiert oder entfernt und bei dem Entfernen beziehungsweise dem Separieren wird meistens äh die Ghrelin Drüse, also eine Drüse beziehungsweise eine äh wird glaube ich verodet oder entfernt, die sorgt für den äh den Stimulus des äh des Hungergefühls. Das sind aber alles Punkte, die kann man über die Ernährung, wenn man die entsprechende Bildung hat, oder das möchte, gibt es bestimmte Parameter, die kann man steuern und das ist teilweise total witzig. Es gibt eine, es gab mal eine Untersuchung in den Staaten, wo die den Leuten einfach nur ähm nach Kalorien Brei gegeben haben und da war ein Mann, der hat über 100 Kilo abgenommen. Der hat nichts, der hat ohne Kampf und ohne Hunger einfach nur äh ohne Geschmack-Essen und äh der hat entsprechend seine Kalorienzufuhr angepasst, woran man auch einfach sieht, dass die Leute durch ihre Lebensmittelauswahl ähm viele Sachen auch steuern können. Das sind dann einfach immer nur Wechsel, ne? Wenn ich dann Leute, meine Schwester zum Beispiel, ähm die ist ganz schwer von Süßigkeiten zu trennen oder sonst was, wo ich dann sage, okay, erhöhe einfach den Anteil an Gemüse oder sonst was oder limitier das auf irgendwas oder du musst dich halt wirklich viel mehr bewegen. Und das sind die meisten Leute äh nicht willens einzugehen.« (Johannes_Gruppendiskussion)

Während Johannes in Bezug auf chirurgische Verfahren sein eigenes Wissen gegenüberstellt, stimmt er mit Alex insofern überein, dass man chirurgische Mittel vermeiden könne, wenn man die eigene Ernährung steuert. Dem fügt er die Problematik des Geschmacks hinzu. Mit Verweis auf eine wissenschaftliche Studie wird der Geschmack von Nahrungsmitteln als störender Faktor für die Kontrolle über den eigenen Körper gerahmt. Denn sobald der Geschmack wegfalle, könne man seine Kalorienzufuhr »ohne Kampf und ohne Hunger« kontrollieren. Es gehe entsprechend gar nicht um Hungern, sondern darum, die für die Kalorienziele angemessenen Nahrungsmittel zu wählen. Wer, wie seine Schwester, Süßigkeiten nicht durch Gemüse ersetzen könne, meine es demgegenüber nicht ernst genug. Und wenn man nicht dazu in der Lage sei, den Süßigkeitenkonsum auf ein vertretbares Maß ein-

zuschränken, dann müsse man eben komplett auf sie verzichten. Der Geschmack gewöhne sich nach kurzer Zeit daran, so die Kraftsportler in der weiteren Diskussion. Denn im Grunde seien in der Kindheit nur falsche Ernährungsgewohnheiten gelernt worden, »weil im Normalfall lernen wir immer ein gesundes Maß, ne?« (Johannes_Gruppendiskussion). So würden das Verteufeln und übermäßige Verbieten von Zucker dazu führen, dass die jungen Erwachsenen Süßes dann umso mehr verzehren wollen. Die Korrektur der eigenen Ernährung durch Selbstvermessungstechniken stelle insofern eigentlich nur die richtige Ernährung wieder her. Es gehe auch gar nicht darum, die eigenen Ernährungsroutinen vollständig über Bord zu werfen, sondern »mit wenig kleinen Änderungen, kann man schon relativ viel bewegen« (Johannes_Gruppendiskussion). Genuss scheint dabei jedoch zunächst einmal ein Antagonist zur oben dargestellten resilienten Kalorienbilanzierung zu sein. D.h. nicht, dass Geschmack für die Kraftsportler überhaupt keine Rolle spielt, denn auch sie verändern den täglichen Magerquark mit Geschmacksstoffen. Aber die Prioritäten⁵ scheinen dennoch anders zu liegen.

5. Fazit

Ich habe in diesem Beitrag argumentiert, dass Selbstvermesser*innen idealtypisch kybernetischen Kontrolllogiken folgen, indem sie soziotechnische Konstellationen einrichten, die die Selbstregulation durch Feedbackkreisläufe ermöglichen. Ich habe die Argumentation damit begonnen, Nähen zwischen Selbstvermessung und kybernetischen Wissensbeständen zu schildern. Ähnlich wie auch andere Angebote kybernetisch orientierter Selbstthematization lassen sich Selbstvermessungstechniken als Erben einer Selbstthematization im Lichte der kybernetischen Anthropologie beschreiben. Bei dieser Rekonstruktion stand nicht die Weiterverarbeitung der Daten im Zentrum, sondern die Ermöglichung einer zirkulären Selbstorganisation im Sinne einer kybernetischen Kontrolllogik. Den daraus resultierenden Blick in die Zukunft habe ich im Anschluss an Bröckling (2012) dem Präventionsregime der Immunisierung zugeordnet, das im Unterschied zum Regime der Hygiene Risiken nicht vorab zu eliminieren versucht, sondern in der Form eines kybernetischen Abwehrsystems die Antwortmöglichkeiten erhöhen soll, durch die auf Unvorhergesehenes adaptiv reagiert werden kann. Diese Adaptionlogik habe ich an den Kraftsportlern veranschaulicht, die die digitale Selbstvermessung zur flexiblen Kalorienbilanzierung nutzen. In einem letzten Schritt wurde das Konzept der Resilienz als Fluchtpunkt eines immunologischen Regimes näher betrachtet. Bei aller

5 Das muss natürlich nicht für alle zutreffen. Auch im Sample haben wir Beispiele, die dem Genuss klaren Vorrang einräumen. Ebenso sind schon die grundlegenden Motivationen zur Selbstvermessung durchaus unterschiedlich, vgl. Noji 2024a.

Uneindeutigkeit verschiedener Diskurslinien liegt die Gemeinsamkeit in der Kultivierung adaptiver Kapazitäten durch Selbstorganisation, durch die auch in unbe-rechenbaren Umwelten noch eine positive Entwicklung durch Adaption sicherge-stellt werden kann. Diese Kapazitäten lassen sich lernen, so die Resilienzratgeber. Resilienz lässt sich aber auch als Subjektivierungsprogramm verstehen, weshalb ich in einem letzten Schritt den Fall der Kraftsportler nach den ethischen Konsequenzen einer Normalisierung von Selbstvermessungspraktiken befragt habe. Die Kraft-sportler argumentieren, dass es lediglich genügend Willen und Offenheit sich selbst bzw. den Selbstvermessungstechniken gegenüber brauche, sodass die Einrichtung und das »Tuning« von Selbstvermessungskonstellationen eigentlich für alle Men-schen die pragmatische und damit richtige Option darstellt. Alternative Herange-hensweisen werden demgegenüber abgelehnt. Denn die Grundlagen der Selbstver-messung seien eigentlich ganz einfach, insofern müsse man sich dafür keineswegs in komplizierte Perfektionierungsbestrebungen verstricken. Auch das ist übrigens etwas, das dem Resilienzdiskurs näher ist als beispielsweise dem Optimierungsdis-kurs: »Von rückhaltloser Verausgabung liest man in Resilienzratgebern eher wenig, von Achtsamkeit hingegen viel.« (Graefe 2019: 143)

Man möge einschränkend in Bezug auf die hier gewählten Beispiele bedenken, dass ich zur idealtypischen Darstellung mit den Kraftsportlern eine spezifische Gruppe ausgewählt habe. Es ist eine Gruppe männlicher Sportler, die den Sport ernst nehmen und in ihren Praktiken einer selbstoptimierenden Herangehenswei-se daher vergleichsweise nahestanden. Im Datenmaterial sind auch ganz andere Fälle vorzufinden (vgl. Noji 2024a). Neben sehr unterschiedlichen Motivationen zwischen (Selbst-)Optimierung, (Selbst-)Therapie, (Selbst-)Exploration und spie-lerischen Zugängen lassen sich auch Unterschiede im angestrebten Verhältnis von Daten und Körpergefühl ausmachen. Beispielsweise sind jene Selbstvermesser*innen, die eher explorativ oder spielerisch an die Sache herangegangen sind, nicht so sehr darauf bedacht gewesen, eine spezifische Zielerreichung mit Resilienz auszustatten. Und im Datenmaterial sind auch ehemalige Nutzer*innen enthal-ten, die die Selbstvermessung abgebrochen haben, z.B. weil das Ausrichten an externen Standards nicht zu ihrer moralischen Präferenz der Autorität des Kör-pergefühls gepasst hat. Es handelt sich bei Selbstvermesser*innen also keineswegs um eine homogene Gruppe und entsprechend unterschiedlich können auch die Selbstvermessungspraktiken ausfallen. Insofern es laut Bröckling kaum etwas gibt, »das nicht als Maßnahme zur Resilienzförderung in Anschlag gebracht werden kann« (Bröckling 2017: 125), sollte zudem vorsichtshalber betont werden, dass die Kraftsportler selbst keineswegs von Resilienz gesprochen haben.

Dennoch hoffe ich gezeigt zu haben, dass Selbstvermessungspraktiken durch die Technisierung von jederzeit verfügbarem Feedback einer immunologischen Log-ik folgen und sich Resilienz konzeptionell daher als Interpretationsfolie für Tei-le dieser Praxiszusammenhänge plausibel anwenden lässt. Mit Technisierung soll

hier bezeichnet werden, dass Prozesse oder Zeichen »einem festen Schema folgen, das wiederholbar und zuverlässig erwartete Wirkungen erzeugt« (Rammert 2007: 16). Die hier betrachtete Technisierung von Feedback bezieht sich auf die Zirkularität des Informationsflusses zwischen Nutzer*in und Selbstvermessungstechnik, die eine Selbstregulation ermöglicht, die die Zielverfolgung gegenüber einer unberechenbaren Umwelt mit Resilienz ausstattet, indem auf Unwägbarkeiten adaptiv reagiert werden kann. Das lässt sich als interne Optionensteigerung interpretieren, die einer Einschränkung des Optionenraums im Sinne eines Hygieneregimes entgegensteht. In der Darstellung der Selbstvermessung als pragmatisches Mittel für alle rekurren die Kraftsportler auf eine für Resilienzdiskurse typische Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Graefe 2019), die sich natürlich auch für all jene Selbsthilfeangebote als Voraussetzung erweist, die Resilienz verkaufen wollen – also Ratgeber, Coachings oder eben Selbstvermessungstechniken, die häufig einer »aufklärerisch-rationalistischen Agenda der EntwicklerInnen und den daraus folgenden impliziten gesundheitspädagogischen Ansprüchen« (Klinge/Krämer 2019: 109) folgen. Dabei wäre es aber mindestens eine offene Frage, ob es sich dabei wirklich ohne Weiteres um generierbare Potenziale handelt, oder ob nicht auch soziale oder gar genetische Faktoren eine Rolle spielen: »Denn egal, ob psychologische, ökologische oder sozialwissenschaftliche Resilienzforschung – in allen Feldern wird die Frage nach dem Verhältnis von vorgängigen und sozial produzierten oder generierbaren Resilienzpotenzialen bislang kaum diskutiert« (Bonß 2015: 27).

Daraus resultiert eine Reibung zwischen individueller und kollektiver Bewältigung sozialer Problemlagen, die sich in Resilienz- und Selbstvermessungsdiskursen gleichermaßen zeigt. Bereits die frühen psychologischen Resilienzdiskurse waren nie frei von impliziter Normativität: »positiv« bedeutete zunächst einmal so viel wie »verursacht keine Probleme« (Bröckling 2017: 120). Im Resilienzdiskurs läuft eine Individualisierung von Verantwortlichkeit mit, in der Graefe eine »komplette Umdeutung des abendländischen Emanzipationsparadigmas [siehe; E.N.]: Befreiung wird nicht mehr als Befreiung von Herrschaft durch fremde Instanzen aufgefasst, sondern als Befreiung von den eigenen ›habits of mind – habits we can cultivate and change« (Zolli/Healy 2012: 19/Herv. i. O.).« (Graefe 2019: 150) Das kann man so ähnlich genauso für den Self-Tracking-Diskurs formulieren (vgl. Mämecke 2021). Tatsächlich thematisieren die Kraftsportler keinerlei soziale Umstände, die der Selbstkontrolle im Weg stehen könnten. Dabei mag es für eine individuelle »Willensschwäche« gute Gründe geben. Vor diesem Hintergrund ist es nachvollziehbar, wenn Thorben Mämecke in seiner Auseinandersetzung mit Selbstvermessungsdiskursen kritisch anmerkt:

»Das quantifizierte Selbst zeigt sich als virtuos in der Entwicklung und Anwendung innovativer Resilienzstrategien, mit denen es auch bei hoher Belastung noch der eigenen Vernutzung trotzt. Aber sich dem zu widersetzen, was es auszuhalten

gelernt hat und das außer Kraft zu setzen, was es so souverän bewältigt, kommt ihm nicht in den Sinn.« (Ebd.: 245)

Mögen Selbstvermessungstechniken als »kompensatorische Technologien« (ebd.: 244) individuell also noch so viele Ermächtigungspotenziale haben, eine kollektive Verbesserung ergibt sich daraus keineswegs automatisch. Wenn Graefe (2019) mit Blick auf Resilienzdiskurse also eine »Dekonfliktualisierung der Erschöpfung« (ebd.: 110) befürchtet, dann lässt sich dies auf Selbstvermessungsdiskurse genauso übertragen. Die entscheidende Frage wäre da nur, ob individuelle Widerstandsfähigkeit und kollektive Politisierung nicht auch zusammen gedacht werden könnten. Denn am Ende ist es auch unsicher, ob diese individuelle Widerstandskraft überhaupt ausreicht: »Das resiliente Selbst bewährt sich im Futur II: Ob jemand ausreichend widerstands- und anpassungsfähig ist, weiß man immer erst im Nachhinein, wenn er oder sie es gewesen sein wird« (Bröckling 2017: 134).

Literaturverzeichnis

- Becker, Rainer C. (2012): Black Box Computer. Zur Wissensgeschichte einer universellen kybernetischen Maschine, Bielefeld: transcript.
- Bonß, Wolfgang (2015): »Karriere und sozialwissenschaftliche Potenziale des Resilienzbegriffs«, in: Martin Endreß/Andrea Maurer (Hg.): Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen, Wiesbaden: Springer VS, S. 15–32.
- Bröckling, Ulrich (2007): Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bröckling, Ulrich (2008): »Über Feedback. Anatomie einer kommunikativen Schlüsseltechnologie«, in: Michael Hagner/Erich Hörl (Hg.): Die Transformation des Humanen. Beiträge zur Kulturgeschichte der Kybernetik, Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 326–347.
- Bröckling, Ulrich (2012): »Dispositive der Vorbeugung: Gefahrenabwehr, Resilienz, Precaution«, in: Christopher Daase/Philipp Offermann/Valentin Rauer (Hg.): Sicherheitskultur. Soziale und politische Praktiken der Gefahrenabwehr, Frankfurt am Main: Campus, S. 93–108.
- Bröckling, Ulrich (2017): Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste. Originalausgabe, Berlin: Suhrkamp.
- Cullather, Nick (2007): »The foreign policy of the calorie«, in: American Historical Review 112, S. 337–364.
- Diaz-Bone, Rainer/Didier, Emmanuel (2016): »The sociology of quantification – perspectives on an emerging field in the social sciences«, in: Historical Social Research 41, S. 7–26.

- Duttweiler, Stefanie (2007): *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie*. Konstanz: UVK.
- Duttweiler, Stefanie (2016): »Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps«, in: Stefanie Duttweiler et al. (Hg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?*, Bielefeld: transcript, S. 221–251.
- Endreß, Martin/Maurer, Andrea (Hg.) (2015): *Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen*, Wiesbaden: Springer VS.
- Esposito, Elena (1997):
- Ferrara, Alessandro (2009): »Authenticity Without a True Self«, in: Phillip Vannini/ J. Patrick Williams (Hg.): *Authenticity in Culture, Self, and Society*, Farnham/ Burlington: Routledge, S. 21–35.
- Foerster, Heinz von (1993): *Kybernetik*, Berlin: Merve-Verl.
- Giloi, Wolfgang K. (1996): »Vortrag zu Ehren von Norbert Wiener«, in: Siegfried Piotrowski/Helmar Frank (Hg.): *Kybernetische Ursprünge der europäischen Bildungstechnologie. Eine Dokumentation der Feststunde der Technischen Universität Berlin zum 100. Geburtstag von Norbert Wiener und Hermann Schmidt und der Stiftung des Wiener- Schmidt-Preises für Herausragende Beiträge zur Förderung der Theoretischen Grundlagen der Bildungstechnologie*, Paderborn/ Berlin: Akad. Libroservo; Inst. für Kybernetik Verl.-Abt, S. 14–18.
- Graefe, Stefanie (2019): *Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit*, Bielefeld: transcript.
- Hille, Laura (2016): »Kybernetische Biopolitik. (Im)materielle Arbeit am quantifizierten Selbst«, in: *Zeitschrift für kritische Sozialtheorie und Philosophie* 3 (1), S. 94–107.
- Holling, Crawford S. (1973): »Resilience and Stability of Ecological Systems«, in: *Annual Review of Ecology and Systematics* 4, S. 1–23.
- Hörl, Erich (2011): »Die technologische Bedingung. Zur Einführung«, in: Erich Hörl (Hg.), *Die technologische Bedingung. Beiträge zur Beschreibung der technischen Welt*, Berlin: Suhrkamp, S. 7–53.
- Hörl, Erich/Hagner, Michael (2008): »Überlegungen zur kybernetischen Transformation des Humanen«, in: Michael Hagner/Erich Hörl (Hg.): *Die Transformation des Humanen. Beiträge zur Kulturgeschichte der Kybernetik*, Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 7–37.
- Kaerlein, Timo (2018): *Smartphones als digitale Nahkörpertechnologien. Zur Kybernetisierung des Alltags*, Bielefeld: transcript.
- Kang, Jerry/Shilton, Katie/Estrin, Deborah/Burke, Jeff/Hansen, Mark (2012): »Self-Surveillance Privacy«, in: *Iowa Law Review* (97), S. 809–847.
- Kaufmann, Stefan (2012): »Resilienz als ›Boundary Object‹«, in: Christopher Daase/ Philipp Offermann/Valentin Rauer (Hg.): *Sicherheitskultur. Soziale und politische Praktiken der Gefahrenabwehr*, Frankfurt am Main: Campus, S. 109–131.

- Klinge, Denise/Krämer, Franz (2019): »Gesundheitspädagogische Ansprüche des Self-Trackings. Was schreiben EntwicklerInnen in Apps und Geräte ein und wie gehen NutzerInnen damit um?«, in: Nils B. Heyen/Sascha Dickel/Anne Brüninghaus (Hg.): *Personal Health Science. Persönliches Gesundheitswissen zwischen Selbstsorge und Bürgerforschung*, Wiesbaden: Springer VS, S. 109–132.
- Lupton, Deborah (2012): »M-health and health promotion: The digital cyborg and surveillance society«, in: *Social Theory & Health* 10, S. 229–244.
- Mämecke, Thorben (2021): *Das quantifizierte Selbst – Zur Genealogie des Self-Trackings*, Bielefeld: transcript.
- Meißner, Stefan (2016): »Selbstoptimierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Selbststeigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung«, in: Stefan Selke (Hg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden: Springer VS, S. 217–256.
- Mersch, Dieter (2013): *Ordo ab chao – Order from Noise*, Zürich: Diaphanes.
- Missomelius, Petra (2016): »Das digitale Selbst – Data Doubles der Selbstvermessung«, in: Stefan Selke (Hg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Wiesbaden: Springer VS, S. 257–286.
- Müller, Albert (2008): »Zur Geschichte der Kybernetik. Ein Zwischenstand«, in: *Österreichische Zeitschrift für Geschichtswissenschaften* 19, S. 6–27.
- Noji, Eryk (2022): »Das kybernetische Subjekt: Selbstthematizierung im Self-Tracking«, in: Selin Gerlek/Sarah Kissler/Thorben Mämecke/Dennis Möbus (Hg.): *Von Menschen und Maschinen – Mensch-Maschine-Interaktionen in digitalen Kulturen*, Hagen: Hagen University Press, S. 124–135.
- Noji, Eryk (2024a): *Die Kybernetisierung des Selbst. Digitale Selbstvermessung als kybernetische Selbstthematizierung*, Wiesbaden: Springer VS.
- Noji, Eryk (2024b): »Self-Tracking«, in: Markus Dederich/Jörg Zirfas (Hg.): *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Berlin: J.B. Metzler, S. 331–336.
- Noji, Eryk/Kappler, Karolin Eva/Vormbusch, Uwe (2021): »Situating Conventions of Health: Transformations, Inaccuracies, and the Limits of Measuring in the Field of Self-Tracking«, in: *Historical Social Research* 46, S. 261–284.
- Peters, Lulu Hunt (1918): *Diet and Health. With: Key to the Calories*, Chicago: The Reilly and Lee Co.
- Pias, Claus (2004): »Elektronenhirn und verbotene Zone. Zur kybernetischen Ökonomie des Digitalen«, in: Jens Schröter/Alexander Böhnke (Hg.): *Analog/Digital – Opposition oder Kontinuum? Zur Theorie und Geschichte einer Unterscheidung*, Bielefeld: transcript, S. 295–310.
- Pickering, Andrew (1995): *The Mangle of Practice. Time, Agency, and Science*, Chicago: University of Chicago Press.

- Pickering, Andrew (2010): *The cybernetic brain. Sketches of another future*. Paperback edition, Chicago, Ill., London: The University of Chicago Press.
- Rammert, Werner (2007): *Technik – Handeln – Wissen. Zu einer pragmatistischen Technik- und Sozialtheorie*, Wiesbaden: Springer VS.
- Rammert, Werner/Schubert, Cornelius (2015): »Körper und Technik: zur doppelten Verkörperung des Sozialen«, in: TUTO – Working Papers 1–2015.
- Rieger, Stefan (2003): *Kybernetische Anthropologie. Eine Geschichte der Virtualität*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Röcke, Anja (2017): »(Selbst)Optimierung. Eine soziologische Bestandsaufnahme«, in: *Berliner Journal für Soziologie* 27, S. 319–335.
- Röcke, Anja (2021): *Soziologie der Selbstoptimierung. Erste Auflage, Originalausgabe*, Berlin: Suhrkamp.
- Rosenblueth, Arturo/Wiener, Norbert/Bigelow, Julian (1943): »Behavior, purpose and teleology«, in: *Philosophy of science* 10(1), S. 18–24.
- Ruckenstein, Minna/Pantzar, Mika (2017): »Beyond the Quantified Self: Thematic exploration of a dataistic paradigm«, in: *new media & society* 19, S. 401–418.
- Salais, Robert (2016): »Quantification and objectivity: from statistical conventions to social conventions«, in: *Historical Social Research* 41, S. 118–134.
- Schaupp, Simon (2016): *Digitale Selbstüberwachung. Self-Tracking im kybernetischen Kapitalismus*, Heidelberg: Verlag Graswurzelrevolution.
- Schröter, Jens (2004): »Analog/Digital – Opposition oder Kontinuum?«, in: Jens Schröter und Alexander Böhnke (Hg.): *Analog/Digital – Opposition oder Kontinuum? Zur Theorie und Geschichte einer Unterscheidung*, Bielefeld: transcript, S. 7–30.
- Schulz, Peter (2018): »Rückzug auf den eigenen Körper. Gesundheits- und Fitnesslifelogging als Versuch der Autonomierealisierung«, in: *psychosozial* 41, S. 57–66.
- Senne, Stefan/Hesse, Alexander (2019): *Genealogie der Selbstführung: Zur Historizität von Selbsttechnologien in Lebensratgebern*, Bielefeld: transcript.
- Tiqqun (2011): *Kybernetik und Revolte*, 2. Aufl., Zürich, Berlin: Diaphanes.
- Trapp, Mario (2022): »The story of resilience, Part 1. Understanding resilience«, in: *safe-intelligence.de*. Online unter: <https://safe-intelligence.fraunhofer.de/en/articles/understanding-resilience> (letzter Zugriff: 30.03.2024).
- Traue, Boris (2013): »Empfehlungsregime. Zur Konvergenz von Subjektivierungsweisen im Coaching und in der digitalen Kultur«, in: *Psychotherapie und Sozialwissenschaft* 15 (2), S. 67–91.
- Verbeek, Peter-Paul (2014): »Some Misunderstandings About the Moral Significance of Technology«, in: Peter Kroes/Peter-Paul Verbeek (Hg.), *The Moral Status of Technical Artefacts*, Dordrecht u.a.: Springer Netherlands, S. 75–88.
- Völz, Horst (1996): »Die Kybernetik: was war – was ist – was wird?«, in: Siegfried Piotrowski/Helmar Frank (Hg.): *Kybernetische Ursprünge der europäischen Bildungstechnologie. Eine Dokumentation der Feststunde der Technischen Uni-*

- versität Berlin zum 100. Geburtstag von Norbert Wiener und Hermann Schmidt und der Stiftung des Wiener- Schmidt-Preises für Herausragende Beiträge zur Förderung der Theoretischen Grundlagen der Bildungstechnologie, Paderborn/Berlin: Akad. Libroservo; Inst. Für Kybernetik Verl.-Abt, S. 24–32.
- Vonnbusch, Uwe (2012). *Die Herrschaft der Zahlen. Zur Kalkulation des Sozialen in der kapitalistischen Moderne*, Frankfurt am Main u.a.: Campus.
- Weber, Jutta (2012): »Neue Episteme: Die biokybernetische Konfiguration der Technowissenschaftskultur«, in: Sabine Maasen/Mario Kaiser/Martin Reinhart/Barbara Sutter (Hg.): *Handbuch Wissenschaftssoziologie*, Wiesbaden: Springer VS, S. 409–416.
- Werner, Emmy E./Smith, Ruth S. (1989): *Vulnerable, but Invincible. A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*, New York: Adams Bannister Cox.
- Wiener, Norbert (1948): *Cybernetics or Control and Communication in the Animal and the Machine*, New York, Paris: The technology press.
- Wink, Rüdiger (Hg.) (2016): *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*, Wiesbaden: Springer.
- Zillien, Nicole/Fröhlich, Gerrit (2018): »Reflexive Selbstverwissenschaftlichung. Eine empirische Analyse der digitalen Selbstvermessung«, in: Thorben Mämecke/Jan-Hendrik Passoth/Josef Wehner (Hg.): *Bedeutende Daten. Modelle, Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdatung im Netz*, Wiesbaden: Springer VS, S. 233–250.
- Zolli, Andrew/Healy, Ann Marie (2012): *Resilience. Why Things Bounce Back*, Headline Publishing Group: London UK.

Das Pädagogische virtueller Ernährungs- und Selbstvermessungspraktiken

Ein Kommentar aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive

Sven Thiersch

1. Einleitung

Obwohl sich in der Geschichte der Pädagogik Denkanstöße und Hinweise auf eine enge Verzahnung von Ernährung, Essen und Erziehung finden, bleibt das Thema in einer sozialwissenschaftlich ausgerichteten Erziehungswissenschaft lange Zeit kaum berücksichtigt (vgl. Althans/Schmidt/Wulf 2014; Seichter 2020). Noch seltener wird erziehungswissenschaftlich beobachtet und reflektiert, welche Bedeutung und Funktionen Medien dabei einnehmen. Die im Folgenden in den Blick genommenen vier Beiträge verdeutlichen bereits mehr oder weniger explizit (vgl. auch die Einleitung), welchen Erkenntniswert eine bildungstheoretische Betrachtung der Potentialität und Virtualität des Essens für Subjektbildungsprozesse und die Weltaneignung und -gestaltung beinhaltet, wie hier aber auch Medien zu Subjektivierungsprozessen zum Beispiel in Selbstvermessungspraktiken beitragen. Mit dieser bildungstheoretischen Würdigung von virtuellen Ess- und Ernährungspraktiken als Möglichkeitsräume der Auseinandersetzung von Welt- und Selbstbildern wird insofern auf eine zentrale erziehungswissenschaftliche Perspektive schon hingewiesen. Sie kann Transformationsprozesse, die mit digitalen Medien im Allgemeinen und virtuellem Essen im Besonderen verbunden werden, in ihren Implikationen für die Weiterentwicklungen von Subjekt, Kultur und Gesellschaft beschreiben.

In den nun folgenden Überlegungen sollen die vier Beiträge von Abraham/Grossarth/Hirschfelder, Reimers, Noji und Verständig aus einer erziehungswissenschaftlichen Position (re-)interpretiert, betrachtet und eingeordnet werden. Anschließend an die Begriffe Erziehung und Sozialisation werden dabei die (Re-)Produktions- und Stabilisierungsprozesse virtueller Ess- und Ernährungspraktiken in digitalen Medien in den Blick genommen. Es wird die These entwickelt, dass die Nutzung neuester Technologien zwar neue Vermessungs- und Optimierungspraktiken und singularisierte Lebensstile hervorbringt, jedoch zugleich Handlungs- und

Interaktionsstrukturen in pädagogischen Beziehungen (re-)stabilisiert und tradiert.

In der Argumentation wird zunächst auf den Verweisungszusammenhang von Ernährung, Essen und Erziehung und vorliegende pädagogische und erziehungswissenschaftliche Zugänge eingegangen (2.), bevor virtuelle Ernährungs- und Selbstvermessungspraktiken zwischen sichtbaren Singularitäten und unsichtbaren Reproduktionsprozessen (3.) und exemplarisch die konstitutiven Ambivalenzen von Erneuerung und Tradierung in pädagogischen Generationsbeziehungen diskutiert werden (4.). Abschließend werden die Erkenntnisse dieser erziehungswissenschaftlichen Betrachtung von virtuellen Ernährungs- und Selbstvermessungspraktiken zusammengefasst (5.).

2. Ernährung, Essen und Medien in der Erziehungswissenschaft

Die Bedeutung des Essens und der Ernährung für Erziehungs-, Bildungs- und Sozialisationsprozesse ist lange Zeit kein sichtbares Thema innerhalb der Erziehungswissenschaft. Die alltäglichen und selbstverständlichen kulturellen Ess- und Ernährungspraktiken sind in ihrer sozialen und pädagogischen Bedeutung lange eher marginal betrachtet worden (vgl. schon Simmel 1910/1998). Erziehung und Ernährung scheint im Zuge der Ver(sozial)wissenschaftlichung der Disziplin ein offensichtlich »vergessener Zusammenhang« (Seichter 2020: 11). Die Phänomene werden erst in den letzten Jahren zunehmend erforscht und diskutiert (vgl. Paulitz/Winter 2019).

Dabei verweisen bildungs- und kulturphilosophische Arbeiten auf die Nähe und den Bedeutungszusammenhang von Erziehung und Ernährung hin (vgl. Jaeger 1954), wenn unter Ernährung mehr als die bio-chemischen Prozesse der Aufnahme von Nährstoffen gefasst wird. Zum einen verdeutlicht sich dies in der etymologischen Verwurzelung der Begriffe: Unter Erziehen (lat. edere) kann auch ein Aufziehen, Ernähren oder Essen geben verstanden werden. Dies zeigt sich zum anderen aber auch in den »überdauernden Ernährungsmetaphern in der Alltagssprache und in der wissenschaftlichen Rede über Erziehung« (Seichter 2020: 25) heute. Man denke lebensweltlich etwa an die »Extrawurst«, mit der in pädagogischen Gruppen Sonderwünsche gekennzeichnet und zugleich diskreditiert werden. Aber auch einige der klassischen Erziehungssprechakte drehen sich um das Essen: »Wie hält man Messer und Gabel?« »Mit Essen spielt man nicht!« Im wissenschaftlichen Diskurs wird zum Beispiel mit dem Begriff der Einverleibung im Habituskonzept Bourdieus der Prozess der individuellen Inkorporation sozialer Strukturen beschrieben. Selbst in der Empirischen Bildungsforschung scheinen Ernährungsmetaphern wie das Anwachsen und Abnehmen von Kompetenzen selbstverständliche Erklärungsmetaphern zu sein. Entscheidend ist, dass

die Vervollkommnung und Höherentwicklung der modernen Gesellschaft und ihrer Menschen, die mit Erziehung und Bildung angestrebt werden, neben der Aufnahme von Lebensmitteln auf soziale und kulturelle Nahrung angewiesen ist. Es ist davon auszugehen, dass »Erziehung auch bei zunehmender Vergeistigung ein Wachstumsprozess ist und dieser von der Ernährung abhängt« (ebd.: 14).

Folglich können Essen und Nahrung, wenn sie angeboten, gegeben und vollzogen werden, unterschiedliche pädagogische und bildsame Funktionen und Bedeutungen haben (vgl. Althans/Schmidt/Wulf 2014). Klassische Beispiele sind hier Lebensmittel als Erziehungsmittel (z.B. Süßigkeiten als Belohnung und Motivation, in pädagogischen Geschichten das Brot als Bestrafung), der Esstisch als ein Ort der Bildung oder Vergemeinschaftung (z.B. zum Lernen und Erledigen der Hausaufgaben oder für Welt-Selbst-Gespräche), Essenzubereitung und Ernährung zur Weitergabe des kulturellen Erbes und Aushandlungen zwischen den Generationen oder »gesunde« Ernährungsweisen zur Domestizierung des Kindes und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Zu differenzieren ist, ob Essen und Ernährung dabei Erziehungs- und Bildungsgegenstände in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen oder mit den Eltern sind (z.B. Aufklärung über Nachhaltigkeit von Lebensmitteln im Kontext von BNE), handlungspraktisch vollzogen (z.B. Zubereitung, gemeinsame Einnahme) oder konzeptionell-programmatisch verhandelt werden (z.B. in der Waldorfpädagogik). Diese drei Ebenen unterscheiden sich wiederum historisch und kulturell, aber auch milieu-, generations-, gender- oder migrationspezifisch. Im Vollzug finden dabei beispielsweise vor (z.B. Händewaschen), während (z.B. Erinnerung an Essensregeln) und nach (z.B. Reinigen der Tische) dem Essen Erziehungs-, Bildungs-, Lern- und Sozialisationsprozesse statt. Es werden beim Essen und in Diskursen über Ernährungsweisen in institutionellen Settings (z.B. bei einem Elternabend in einer Kita) soziale Rituale, Regeln und Ordnungen aber auch soziale Ungleichheitsverhältnisse ver- und ausgehandelt.

In der Geschichte der Pädagogik nehmen Essen und Ernährung bereits in den Erziehungs- und Bildungsphilosophien der griechischen Antike einen Platz ein, wenn Aristoteles von der »ernährenden Seele« spricht, die nicht nur auf Ernährung von außen angewiesen ist, sondern eine bereits vorhandene Kraft darstellt (vgl. Seichter 2020). Explizit werden sie dann im reformpädagogischen Denken zum Gegenstand der Reflexion. So weist bereits Rousseau (1998) in seinem fiktiven Erziehungsroman »Emile« darauf hin, was für Kleinkinder gut verdauliche Speisen sind oder welche Nahrung für das Zahnen geeignet erscheint. Die Frage einer kindgerechten Ernährung als Rahmen einer kindzentrierten guten Erziehung findet sich mehr oder weniger in allen reformpädagogischen Ansätzen. Besonders in der von Rudolf Steiner begründeten Waldorfpädagogik geht es um eine ganzheitliche und gesunde anthroposophische Ernährung (vegetarisch, vollwertig und biologisch) als Nahrung für die Seele und das Bewusstsein des Kindes, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sie zielt auf die Stärkung der Konzentrationsfähigkeit (Den-

ken) und der sozialen Gemeinschaft (z. B. Sprüche oder Lieder beim Essen, Einblicke in die und Nachempfinden der Herstellungsprozesse z. B. in Ackerbauerepochen). Darüber hinaus ist sie hier für das Empfinden und das Wollen zentral (vgl. Steiner 2021).

Inzwischen wird die Rolle des Essens und der Ernährung in den unterschiedlichen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen auch verstärkt empirisch, überwiegend mit Methoden der qualitativen Sozialforschung, untersucht (vgl. Althans/Bilstein 2016; Täubig 2016; Schulz/Rose/Schmidt 2021). In der Kita wird etwa die Pädagogisierung von Esspraktiken und -ritualen in ihren kulturellen Differenzen beforscht. Im Schulbereich erhielt das Thema im Rahmen der flächendeckenden Einführung von Ganztagschulen Aufmerksamkeit (vgl. Schütz 2015a; Schütz 2015b), aber auch im Zusammenhang mit der Frage, welche pädagogischen Intentionen und Programmatiken beim gemeinsamen Essen an Schulen verfolgt werden (vgl. Rose 2016; Rose/Seehaus 2021), oder wie es im Übergang zwischen Grundschulen und weiterführenden Schulen diesbezüglich zu Veränderungen kommt (vgl. Mohn/Althans 2014). In diesen Untersuchungen wird Essen zum einen in seiner Funktion zur Bildung pädagogischer Gemeinschaften und des Subjekts untersucht. Zum anderen werden die sich dabei vollziehenden pädagogischen Praktiken und impliziten wie expliziten Normen in der sozialen und kulturellen Situation in ethnographischen Beobachtungen herausgearbeitet. Auffällig ist in den vier Beiträgen, dass bis auf den Beitrag von Abraham, Grossarth und Hirschfelder, die explizit Ergebnisse einer quantitativen Befragung präsentieren, sich die anderen Beiträge ebenfalls auf mehr oder weniger systematisch durchgeführte ethnographische Beobachtungen beziehen. Dabei kommen vor allem Videos und beobachtete Praktiken in den Blick. Sprachliche Ausdrucksformen werden dagegen kaum analysiert und rücken in den Hintergrund. Hier zeigt sich ein aktuelles Forschungsdesiderat.

Sowohl für die philosophischen als auch die empirischen Forschungen kann festgehalten werden, dass es beim Zusammenhang von Ernährung, Essen und Erziehung darum geht, eine für die moderne Gesellschaft und ihre Utopien konstitutive Optimierung und Vervollkommnung des zivilisierten Menschen anzustreben. Schon immer spielen für deren Umsetzung der technologische Fortschritt und die jeweiligen Leitmedien eine zentrale Rolle. In der Pädagogik ist etwa an sogenannte »Benimmbücher« im 18. Jahrhundert wie dem Knigge-Klassiker (2012) »Über den Umgang mit Menschen« zu denken, in dem es unter anderem um ein kulturell erwartetes und »anständiges« Essverhalten geht. Mit diesen Büchern werden Erziehungsregeln zum Essen in Form von Tischmanieren massenhaft verbreitet, die sich bis heute beinahe in alle Milieus eingeschrieben haben. Im 20. Jahrhundert haben sich dann flächendeckend (Aufklärungs-)Bücher über die Erziehung zu einer gesunden Ernährung sowohl für die Eltern und pädagogisch Professionellen als auch für die Kinder selbst, z. B. mit interaktiven aufklappbaren Elementen,

etabliert. Im Übergang zum 21. Jahrhundert kamen dann digitale Spiele dazu (z.B. Fruit-Ninja).

Spätestens ab den 1980er Jahren werden in der Erziehungswissenschaft Massenmedien als neue »Miterzieher« verstanden (z.B. Werbung für Fastfood). In diesem Kontext basiert die These des Endes der Erziehung unter anderem darauf, dass pädagogische Einwirkungen angesichts sog. Neuer Medien kaum noch soziale bzw. pädagogische Kontrolle ausüben können (vgl. Giesecke 1996). Diese zeigen sich, beispielsweise auch in Ess- und Ernährungsfragen, individualisiert.

Dieser kursorische historische Rückblick macht bereits deutlich, dass das Zusammenspiel von Erziehung aber auch von Bildung und Ernährung bzw. Essen schon immer medial überformt, vermittelt und ausgehandelt wird. Darüber hinaus zeigen die historischen Beispiele, dass eine »Virtualität von Erziehung und Essen«, wenn man sie wie Reimers in ihrem Beitrag als die Entwicklung von Potentialitäten und Narrativen in Diskursen versteht, in einem engen Zusammenhang mit Optimierungs- und Vermessungspraktiken hinsichtlich eines richtigen Verhaltens und eines modernen Lebensstils stehen. Im Kontext der Globalisierung, Digitalisierung und Ökonomisierung unseres Alltags steigert sich diese Struktur- und Dynamik und zeigen sich im Verhältnis von Ernährung und Erziehung, Bildung und Sozialisation neue Praktiken und Ausdrucksformen. Wissen und Narrationen dazu werden gleichermaßen globaler, erfahrungs- und verfügbarer, diverser, beschleunigter, optimierter etc. Die Beiträge nehmen diese Entwicklungen auf und widmen sich den medialen Inszenierungs-, Singularitäts- und Entgrenzungsphänomenen virtueller Tischgemeinschaften.

Wie bereits angedeutet, zeigen sich aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive aber auch strukturelle Kontinuitäten der medialen Durchdringung und Darstellung von Essen und Ernährung in Erziehungs- und Bildungszusammenhängen, die in den Beiträgen nicht oder nur marginal diskutiert werden. Denn in pädagogischen Verhältnissen wird nach wie vor explizit durch Erziehung und implizit in Sozialisations- und Habitualisierungsprozessen Bestehendes weitergegeben, erhalten und tradiert. In der Spannung zwischen diesen immer stärker im Verborgenen sich reproduzierenden Strukturen und den im Alltag erfahrbaren Vielfalten, Optionen und damit Komplexitäten virtuellen Essens werden Widersprüche, Mehrdeutigkeiten und Zumutungen der Erziehung und Bildung des (post-)modernen Subjekts erzeugt. Diese für erziehungswissenschaftliche Gegenstandsbereiche relevante Perspektive soll im Folgenden näher erörtert werden.

3. Zwischen sichtbaren Singularitäten und unsichtbaren Reproduktionsprozessen virtueller Ernährungspraktiken

Im Fokus erziehungswissenschaftlicher Forschung stehen die individuellen und kollektiven Wachstums- und Transformationsprozesse in der Entwicklung, Bildung und im Lernen von Kindern und Jugendlichen. Diese sind gerahmt von den Fortschrittsdynamiken und Optimierungszwängen der modernen Gesellschaft. Unser alltägliches Denken und Wahrnehmen ist von diesen Steigerungsimperativen durchzogen. Diese kommen erziehungswissenschaftlich in Modellen der stufenförmigen Höherentwicklung und -bildung, z.B. in Stufenmodellen der psychologischen Entwicklungstheorien, aber auch bildungspraktisch etwa in der Organisation von Jahrgangsstufen in Bildungsinstitutionen, zum Ausdruck. Insbesondere eine bildungstheoretische Perspektive auf Transformationsprozesse, die mit digitalen Medien verbunden und fokussiert wird, kann diese Veränderungen im Selbst- und Weltverhältnis angemessen beschreiben (vgl. Jörissen/Marotzki 2009). Der gesamte Band und die Beiträge nehmen digitalen Wandel und Digitalität bzw. Virtualität als Grundlage der Beobachtung, um in beeindruckender Weise neue Ernährungs- und Essverhältnisse zu diskutieren. Digitale Medien werden als Diskursräume verstanden, in denen Ernährung, Essen und Esspraktiken inszeniert, zelebriert und ausgehandelt werden, was wiederum in virtuelle Narrationen über das Essen eingeht (vgl. vor allem den Beitrag von Reimers). Kurzum: Digitalität schafft Optionen für den »Habitus des spätmodernen, singulären Lebensstils« (vgl. die Beiträge von Reimers und Verständig), für Selbstoptimierung und die Darstellung der eigenen Lebenswelt.

Aus einer stärker soziologisch inspirierten erziehungs- und sozialisationstheoretischen Perspektive ist diese implizite These der Beiträge, dass sich Essen und Ernährung im virtuellen und medialen Wandel befinden und Neues hervorgebracht wird, dahingehend zu differenzieren, dass sich damit zugleich auch Altes (re-)stabilisiert. Aus dieser Sicht stellt sich die Frage, wie das Neue aus einem Alten hervorgegangen ist und wie sich das Alte im Neuen zeigt. Denn in sozialen und pädagogischen Beziehungen werden Medien entwickelt und gebraucht, um an bestehende Strukturen anzuschließen und diese zu verfestigen. Neben der Perspektive einer »Unhintergebarkeit von Medien für Subjektivierungs- und Bildungsprozesse« (vgl. den Beitrag von Verständig) ist umgekehrt auch von einer Unhintergebarkeit des Sozialen und seiner Handlungslogiken für die Nutzung von Medien auszugehen. Es zeigt sich in den Ergebnissen und Erkenntnissen aller Beiträge, dass digitale Medien zwar neue Ausdrucks- und Vermittlungsformen in räumlicher, zeitlicher oder sozialer Hinsicht, aber keine ganz neuen sozialen und pädagogischen Handlungsstrukturen hervorbringen und zur Reproduktion in der Weitergabe des »soziokulturellen Erbes« beitragen. Im Beitrag von Abraham, Grossarth und Hirschfelder wird beispielsweise auf einen »überraschenden Befund« hingewiesen, dass

die befragten Studierenden ihr praktisches und konkretes Kochwissen aus dem Erfahrungsraum der (Groß-)Eltern oder medial aus kochbuchähnlichen Internetseiten beziehen. Social-Media-Plattformen dienen ihren Ergebnissen nach dagegen zu »Unterhaltungszwecken« und zur Aneignung der »ernährungsbezogenen Narrative, die veganen, nachhaltigen, fleischarmen, gesundheitsfördernden, hedonistischen oder leistungsoptimierenden Ernährungsweisen entspringen«. Der im Beitrag beschriebene Consumer-Citizen-Gap kann so als Ausdruck der Differenz zwischen anspruchsvollen Narrativen, Normen und Diskursen um »gute« Ernährung in sozialen Medien einerseits und der eigenen Praxis des Essens andererseits verstanden werden. Die Kernthese des Beitrags, dass Social-Media-Kanäle als »Scheinriesen« aufzufassen sind, ihre Inhalte kaum Einfluss auf die konkrete Praxis des Essens haben und ein Pragmatismus in der Versorgungsküche überwiegt, wird auf die Bedeutung des Elternhauses und der Peer-Groups zurückgeführt. Im Beitrag von Reimers wird ebenfalls auf die Bedeutung einer Vergemeinschaftung in virtuellen Diskursen als »übergeordnete Sinn- und Handlungsstrukturen« des Essens hingewiesen. Damit wird mehr Zugehörigkeit und Austausch als in institutionellen Angeboten (z. B. der Ernährungsberatung) geschaffen. Auf der Ebene der Optionenvielfalt, die individuelle Lebensstile, Vorlieben und Konsumgewohnheiten hervorbringt, bestätigt sich zwar die These des Singulären; in der medialen Darstellung des Lebensstils und in Selbstvermessungstechnologien verfestigen sich aber zugleich Subjektivierungsprozesse des Einübens zur Selbstführung und -kontrolle (vgl. Beitrag von Noji).

Reckwitz weist auf die antinomischen Verhältnisse und Grundparadoxien postmoderner Gesellschaft hin, wonach die aus der Kulturalisierung des Sozialen resultierenden hybriden Konstellationen und kontingenten Öffnungen zur Schließung und Stabilisierung des Sozialen beitragen (vgl. Reckwitz 2021). Soziale Öffnungen und Steigerungen des Digitalen gehen mit sozialen Schließungen und Verlusten einher. »Die moderne Gesellschaft enthält also nicht nur eine wohlbekannte Fortschrittsdynamik, sondern bei näherer Betrachtung auch eine außerordentliche Verlustdynamik« (Reckwitz 2024: 22). Weiterentwicklungen und Optimierungen beispielsweise im Kontext nachhaltigen und gesunden Essens erzeugen so neue Sorgen und Unsicherheiten um dessen Verlust etc., auch wenn sich diese innerhalb einer Gesellschaft unterscheiden (z. B. je nach Milieu, Gender etc.). Anders formuliert produzieren (eben auch digitale) Unsicherheiten und Ungewissheiten regressive Modernisierungseffekte in der Gesellschaft, sodass in sog. Identitätspolitiken (z. B. in der Frage um veganes Essen) in Gegenbewegungen auch auf Bewährtes und Traditionelles abgehoben wird (vgl. Amlinger/Nachtwey 2022).

Es stellt sich die Frage, welche sozialen Probleme digitale Medien folglich im Erziehungs- oder Ernährungssystem lösen, die vorher anders gelöst worden sind. Nassehi (2019) stellt diesbezüglich die These auf, dass die Regelmäßigkeit der Gesellschaft selbst das Bezugsproblem der Digitalisierung ist. So werden bestehende so-

ziale Strukturen durch die Musterhaftigkeit der Digitalisierung besonders sichtbar gemacht (vgl. ebd.). Neben der entgrenzten und beschleunigten Seite wird zugleich Konsistenz und Trägheit hervorgebracht.

4. Zur Ambivalenz von Erneuerung und Tradierung in pädagogischen Generationsbeziehungen

Die Frage des Zusammenspiels von Reproduktion und Transformation wird in den Beiträgen mehr oder weniger über die aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive zentralen inter- und intragenerationalen Beziehungen thematisiert. Diese stehen in einem besonderen Verweisungszusammenhang mit virtuellen Ernährungs- und Essenspraktiken. Kulturelle Praktiken und Normen des Essens werden in pädagogischen Beziehungen in einem Spannungsverhältnis der »generativen Ambivalenzen« sowohl tradiert als auch transformiert (vgl. Lüscher 2005). Während bereits seit den 1990er Jahren in der Erziehungswissenschaft ein Diskurs zur Nivellierung und Umkehrung pädagogischer Generationsbeziehungen im Kontext der fortschreitenden technologischen Entwicklung und des Kippens klassischer Kompetenz- und Wissensasymmetrien in der Weitergabe kulturell anerkannter Fertigkeiten zwischen den Generationen durch sog. »Neue Medien« geführt wird (z.B. Marotzki 2001), zeigen Untersuchungen, dass pädagogische Beziehungen nach wie vor durch eine für das erzieherische Handeln und die Individuation der jüngeren Generation konstitutiven Generationsdifferenz geprägt sind (vgl. Thiersch/Wolf 2021). Auch in Ess- und Ernährungspraktiken von Studierenden und jugendlichen Schüler*innen ist zu beobachten, wie die jüngere Generation, die in der Erziehung und Sozialisation in Familien und Bildungseinrichtungen vermittelten Werte und Normen tradiert und reproduziert oder diese erneuert bzw. sich davon abgrenzt. Beispielsweise können Ess- und Ernährungspraktiken als Ausdruck der Ablösungsprobleme und als Protestphänomene und -problematiken der pädagogischen (Generations-)Beziehungen insbesondere in der Adoleszenz betrachtet werden. Essstörungen wie Adipositas, Bulimie und Anorexie sind in erster Linie Störungen der Körperwahrnehmung, sie sind aber auch hinsichtlich der sozialen und pädagogischen Beziehungsfragen in der Adoleszenz zu betrachten und können in digitalen sozialen Räumen durch Echokammern, personalisierte Feeds und Empfehlungsalgorithmen verstärkt werden (vgl. Zhang et al. 2021). So impliziert die Frage des Essens und der Ernährung pädagogisch relevante Fragen von Macht, Autorität, Unterwerfung, Autonomie etc. in pädagogischen Generationsbeziehungen. Mit der Jugendphase und speziell der Statuspassage im Übergang zum Studium geraten bei Studierenden Prozesse der Individuation und Ablösung in den Blick, die auch über neue virtuelle Essens- und Ernährungspraktiken vollzogen werden. Mit der räumlichen und sozialen Trennung kommt es zu neuen

Ess- und Ernährungsräumen außerhalb der Familie. Es besteht die Möglichkeit, (Selbst-)Positionierungen in der Auseinandersetzung mit Essen und Ernährung zwischen Autonomie und Abhängigkeit sowie Krisen und Routinen einzunehmen. Digitale und insbesondere soziale Medien werden hier zu zentralen Räumen, um Gemeinschaft in der Peer-Group herzustellen, an Diskursen teilzunehmen und neue Narrative zum Essen und zur Ernährung (außerhalb der Familie) zu entwickeln. Hier wird die Bedeutung der intragenerationalen Beziehungen in Ablösungsprozessen auch für die Identitätsbildung und die soziale Integration sichtbar. Die Frage der adoleszenten Transformation über Essen und Ernährung, die immer auch ein Anschließen in neuer Qualität sein kann, beinhaltet einen Forschungsbedarf, der über das Erkenntnisinteresse der Beiträge hinausweist.

Vielmehr wird der Wandel auch in der Familie thematisiert. Dieser zeigt sich etwa dahingehend, wie sich die Familienmitglieder z.B. am Essenstisch über Essen informieren. Aus der Perspektive der älteren Generation entstehen neue digitale Möglichkeiten zur Vereinbarkeit von Bloggen und Haus- und Sorgetätigkeiten, wenn beispielsweise smart mit den entsprechenden Küchenmaschinen gekocht wird. Digitale und virtuelle Angebote werden als Alternativen zur institutionellen Ernährungserziehung und -beratung genutzt. Gesunde Ernährung dient aber als funktionale Grundlage für die Leistungserbringung der nachwachsenden Generation, um messbare gute Leistungen zu fördern. In outputorientierten Vermessungs- und Optimierungspraktiken von Kindern und Jugendlichen (z.B. Ernährungsprogramme, SmartWatches) wird die nachwachsende Generation in kulturell hervorgebrachten Praktiken der Selbstführung und Selbstkontrolle einsozialisiert (vgl. Beitrag von Noji).

Andererseits vollziehen sich in Familien intergenerationale Transmissionen in der Weitergabe und Aneignung des kultur- und bildungsbezogenen Erbes im Spannungsfeld von individueller Lebensgeschichte, Familienbiographie und sozialen Wandels, mit denen sich Habitualisierungsprozesse verbinden (vgl. Büchner/Brake 2006). In Erziehungs- und Sozialisationsprozessen werden kulturelle Praxen mit der nächsten Generation ausgetauscht, ausgehandelt und mitunter weitergegeben. Das können sehr unterschiedliche kulturelle Praktiken und Gewohnheiten sein (z.B. Hobbys im Sport oder in der Musik, Familienrituale, aber auch die Verwendung von Medien wie Büchern etc.). Insbesondere implizites und explizites Wissen zu Essen und Ernährung als kaum hinterfragte kulturelle Praxis ist zu einem zentralen Transmissionsfeld zu rechnen (vgl. Hirschfelder/Pollmer 2021). So fragen die vier Beiträge auch danach, wie Essen und Ernährung, aber auch Kochen und Backen in Blogs und sozialen Medien als familiäre und biografische Kontinuität, Leidenschaft und Kompetenz aber vor allem Fürsorge dargestellt wird und so Traditionen gepflegt werden. Darin wird gleichsam eine Verfestigung und Reproduktion von Rollenbildern gesehen. Hier können beispielsweise die medialen Inszenierungen und Aufladungen der Ernährung und Versorgung von Kindern und der Familie als

Belege für Generativität und Sinnquelle in der Identitätsbildung und -wahrung deutet werden, gerade angesichts der gesellschaftlichen Komplexitäten, Verunsicherungen und Ungewissheiten im digitalen Zeitalter. So hat das Nachkochen von Gerichten auf Basis von Kochbüchern oder alter handgeschriebener Kochrezepte aus der Kindheit die Funktion der Aneignung und Weitergabe des kulturellen Erbes und der nostalgischen biographischen und gesellschaftlichen Verbindung zwischen den Generationen.

Wie bereits angedeutet, sind Ernährungspraktiken im digitalen Zeitalter besonders für die nachwachsende Generation und die Adoleszenzphase von Relevanz. Jugend(en) sind in allen Beiträgen mehr oder weniger Thema, wenn sie als »Erben« von Essens- und Ernährungspraktiken in Generationsbeziehungen oder als Konsumierende und Influencer von Ess- und Ernährungsbeiträgen in sozialen Medien betrachtet werden. In der Ablösung von den Erwachsenen und im Übergang von der Kindheit zum Erwachsenenalter als sensible Entwicklungsphase stellen sich dabei besondere Herausforderungen der Individuation. In der Vorbereitung auf eine eigenständige Lebensführung müssen sie – kulturell und sozialhistorisch variierend – spezifische, d.h. alterstypische Entwicklungsaufgaben bewältigen, die als gesellschaftlich an Jugendliche formulierte normative Erwartungen zu verstehen sind (vgl. Scherr 2016) und deren Bewältigung mit Subjektbildungsprozessen und dem Erwerb individueller Fähigkeiten einhergeht. In der Jugendphase verdichten sich diese über die gesamte Lebensspanne herausgearbeiteten Entwicklungsaufgaben, da sich in dieser Zeit konstitutive Fragen sowohl der Identitätsentwicklung als auch der gesellschaftlichen Integration stellen. Hurrelmann und Quenzel (2022) unterscheiden in dieser verdichteten Phase vier Cluster des Qualifizierens, Bindens, Konsumierens und Partizipierens. Auch wenn dieses Konzept dahingehend zu kritisieren ist, dass es durch die Orientierung an die jeweiligen gesellschaftlichen Entwicklungsanforderungen »normativ«, »theoriearm« sowie »zeit- und kontextgebunden« (Bauer 2023: 135) ist, sind die beschriebenen Cluster nicht nur zentrale Themen für die Jugendlichen, sondern auch für Eltern und pädagogisch Professionelle.

Die in den Beiträgen diskutierten virtuellen Ess- und Ernährungspraktiken berühren in mehrfacher Hinsicht die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben in Generationsbeziehungen. So stellt sich das Konsumieren gleichermaßen bezüglich der Nutzung von Medien als auch des (Nicht-)Essens (insbesondere von Genussmitteln) als eine gesteigerte Herausforderung dar. Hier geht es um einen angemessenen und kompetenten Umgang mit den vielfältigen Entspannungs-, Selbsterfahrungs- und Unterhaltungsangeboten, hinter denen auch wirtschaftliche Interessen stehen. Es stellt sich die Frage, wie Jugendliche in pädagogischen Beziehungen befähigt werden können, um souverän mit diesen Konsum- und Freizeitangeboten umzugehen. Medien und Essen ermöglichen zudem die Auseinandersetzung mit der Entwicklungsaufgabe des Partizipierens, also wie Jugendliche am gesellschaftlichen Leben und Diskurs (z.B. Klimakrise, Ungleichheitsfragen etc.) teilnehmen können. In den

Beiträgen wird auf die Vergemeinschaftungs- und Teilhabemöglichkeiten virtuellen Essens verwiesen, die zur Ablösung von Essformen der Familie aber auch zum Aufbau von Werten und ethischen Prinzipien der Lebensführung (z.B. Nachhaltigkeit) und zur Entwicklung eines von den Eltern unabhängigen Normensystems bei den Jugendlichen beitragen können. Digitale und insbesondere soziale Medien können so auch bereits vorhandene Praktiken von Jugendlichen eine neue Qualität geben (z.B. TikTok-Challenges zu Trinkspielen), die neue Erziehungs- und Bildungsfragen aufwerfen. So können jugendliche Protest- und Entgrenzungspraktiken nicht nur, aber maßgeblich auch im und durch das Netz selbst angestoßen werden, indem Technologien für den Protest eingesetzt werden. Im Kontext der digitalen Singularisierung und der Herausbildung individueller Lebensstile sei darauf verwiesen, dass im kulturhistorischen Wandel die vielfältigen Optionen, Diskurse, Narrative und Biografisierungsmöglichkeiten des Virtuellen Ent-Biografisierungstendenzen mit weitreichenden Folgen für die Jugendlichen zeitigen, die erziehungswissenschaftlich bislang kaum in den Blick kommen.

Mitunter schwingen in den Beiträgen – kritisch betrachtet – dabei aber implizite und explizite Generationslabels mit (z.B. im Beitrag von Abraham/Grossarth/Hirschfelder). In der Kombination von Medien und Jugend, mit denen Fortschritt, Innovation und Neues assoziiert werden, neigen m.E. die Analysen zur Homogenisierung dieser sozialen Gruppe, wie sich dies etwa in Generationslabels einer pragmatischen und phlegmatischen (Ess-)Generation Z dokumentiert. Es kommt zum (Fehl-)Schluss, dass Jugendliche, die flächendeckend Smartphones nutzen und in sozialen Medien kommunizieren und sich informieren, eine homogene Gruppe darstellen. Schnelle Zubereitung, günstiger Preis und Zeitmangel sind vor diesem Hintergrund eher als Kennzeichen eines spezifischen Milieus zu interpretieren. Aus erziehungswissenschaftlicher Perspektive scheint mir hier der Hinweis auf die Diversität von Jugend(en) von Bedeutung (vgl. Grunert et al. 2024). Auch wenn Jugendliche in der Jugendphase vergleichbare strukturelle Ablösungs- und Individuationschritte vollziehen und generationale (Ein-)Ordnungen gesellschaftlichen Halt garantieren, so ist empirisch die Diversität der Gruppe, in der sehr unterschiedliche Ausdrucksstile, Symboliken und kulturelle Praktiken gepflegt werden, anzuerkennen (vgl. Scherr 2016).

5. Schluss

In diesem Beitrag wurde eine erziehungswissenschaftliche Perspektive eingenommen, die eine enge Verbindung von Ernährung, Erziehung und Medien nicht erst im digitalen Zeitalter identifiziert und im Kontext der (post-)modernen Gesellschaft analysiert. Digitale Medien erweitern einerseits den Handlungsrahmen, die Verfügbarkeit und die Reichweite von Essens- und Ernährungspraktiken, zu-

gleich sind in den Apps spezifische Informationen, Normen und Werte zu Essen und Ernährung bereits eingeschrieben. Es konnte so deutlich gemacht werden, wie die Nutzung neuester Technologien zwar neue Vermessungs- und Optimierungspraktiken und singularisierte Lebensstile hervorbringt, jedoch zugleich in der Verwendung Handlungs- und Interaktionsstrukturen in pädagogischen Beziehungen (re-)stabilisiert und tradiert werden. Diese Reproduktionen werden in den konjunktiven Erfahrungs- und Möglichkeitsräumen des Innovativen und Neuen unsichtbarer, damit aber zugleich wirkkräftiger. Dieses gleichzeitige Zusammenspiel von Altem und Neuen oder Wandel und Stabilität ist konstitutiv für pädagogische Beziehungen, Praktiken und Institutionen und den sich darin vollziehenden Erziehungs-, Bildungs- und Sozialisationsprozessen. Insbesondere in unseren kulturellen und kaum hinterfragten Alltagspraktiken, wie traditionell dem Essen und inzwischen dem Gebrauch digitaler und sozialer Medien, wird das Zusammenspiel deutlich und stellen sich neue Fragen der Erziehung, Bildung und Sozialisation der nächsten Generationen.

Postmoderne Lebensstile im Allgemeinen und Ernährungs- und Selbstvermessungspraktiken im Besonderen sind insofern nicht allein, wie mitunter angenommen, von einer Komplexität der dezentrierten Vielfalten, Situiertheiten, Fragmentierungen, Positionalitäten oder Substanzlosigkeiten gekennzeichnet (vgl. Clarke 2012). Eine Dichotomisierung zu Mustern der Moderne wie Universalismus, Vereinfachung, Stabilität, Rationalität oder Regelmäßigkeit (ebd.) stellt meines Erachtens eine (erneute) normative Setzung in der Beobachtung dar. Zwar werden wichtige kulturelle Transformationen von Sozialität beschrieben, sie verkennt aber die Persistenz sozialer und pädagogischer Handlungsmuster und -strukturen, als Bedingung der Möglichkeit von Variationen und Affordanzen (vgl. Nassehi 2021). Auch in Praktiken der kommunikativen Assemblage oder des Performativen reproduzieren sich pädagogische Strukturen. Umgekehrt nehmen Affordanzen des Medialen auf diese normativen Strukturen in der Pädagogik Bezug. Diese Ambivalenz der Postmoderne erzeugt ein permanentes Wechselspiel von pädagogischer Unordnung und -eindeutigkeit auf der einen und Herstellung von Ordnung und Klarheit auf der anderen Seite (Baumann 1992). Die daraus resultierenden Spannungsfelder und (De-)Legitimierungsfragen in pädagogischen Kontexten wären meines Erachtens einerseits empirisch stärker erziehungswissenschaftlich zu untersuchen, andererseits könnten diese aufschlussreich sein, über das theoretische Problem des Zusammenspiels von Neuem und Altem nachzudenken.

Literaturverzeichnis

- Althans, Birgit/Bilstein, Johannes (Hg.) (2016): Essen – Bildung – Konsum, Wiesbaden: Springer VS.
- Althans, Birgit/Schmidt, Friederike/Wulf, Christoph (Hg.) (2014): Nahrung als Bildung. Interdisziplinäre Perspektiven auf einen anthropologischen Zusammenhang, Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Amlinger, Carolin/Nachtwey, Oliver (2022): Gekränkte Freiheit. Aspekte des libertären Autoritarismus, Berlin: Suhrkamp.
- Baumann, Zygmunt (1992): Moderne und Ambivalenz – Das Ende der Eindeutigkeit, Frankfurt am Main: Fischer.
- Büchner, Peter/Brake, Anna (Hg.) (2006): Bildungsort Familie. Transmissionen von Bildung und Kultur im Alltag von Mehrgenerationenfamilien, Wiesbaden: Springer VS.
- Clarke, Adele E. (2012): Situationsanalyse. Grounded Theory nach dem Postmodern Turn, Wiesbaden: Springer VS.
- Dietrich, Cornelia (2016): »Essen in der KiTa: Institution – Inszenierung – Imagination«, in: Birgit Althans/Johannes Bilstein (Hg.), Essen – Bildung – Konsum: Pädagogisch-anthropologische Perspektiven, Wiesbaden: Springer VS, S. 65–75.
- Giesecke, Hermann (1996): »Das ›Ende der Erziehung‹. Ende oder Anfang pädagogischer Professionalisierung«, in: Arno Combe/Werner Helsper (Hg.): Pädagogische Professionalität. Untersuchungen zum Typus pädagogischen Handelns, Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 391–403.
- Grunert, Cathleen/Helsper, Werner/Hummrich, Merle/Pfaff, Nicolle (2024): »Editorial – Einführung in das Beiheft Jugend(en)«, in: Cathleen Grunert/Werner Helsper/Merle Hummrich/Nicolle Pfaff (Hg.), Jugend(en). Beiheft der Zeitschrift für Pädagogik 70, Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 9–14.
- Hirschfelder, Gunther/Pollmer, Patrick (2021): Das Wissen vom »guten« Essen – Ernährungskommunikation als historisches Paradigma, Wiesbaden: Springer VS.
- Hurrelmann, Klaus/Quenzel, Gudrun (2022): Lebensphase Jugend, 14. Auflage, Weinheim: Juventa.
- Jaeger, Werner (1954): Paideia, 2. Bd., Berlin, S. 303.
- Jörissen, Benjamin/Marotzki, Winfried (2009): Medienbildung – Eine Einführung: Theorie – Methoden – Analysen, Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Knigge, Adolf Freiherr (2012): Über den Umgang mit Menschen, Frankfurt am Main: Fischer.
- Leschke, Rainer (2008): »Medienformen und Medienwissen. Zwischen Interpretation und Formerkennung«, in: Theo Hug (Hg.), Media, Knowledge & Education. Exploring new Spaces, Relations and Dynamics in Digital Media Ecologies, Innsbruck: Innsbruck University Press, S. 36–50.

- Lüscher, Kurt (2005): »Ambivalenz. Eine Annäherung an das Problem der Generationen«, in: Ulrike Jureit/Michael Wildt (Hg.), *Generationen. Zur Relevanz eines wissenschaftlichen Grundbegriffs*, Hamburg, S. 53–78.
- Marotzki, Winfried (2001): »Jugendliche Kompetenz und erwachsene Inkompetenz? Verkehrt sich das Wissensgefälle zwischen Jugendlichen und Erwachsenen?«, in: Rolf-Torsten Kramer/Werner Helsper/Susann Busse (Hg.), *Pädagogische Generationsbeziehungen*, Opladen: Leske und Budrich, S. 293–304.
- Marr, Eva (2021): *Vorstellungen von einem guten Leben bei Heranwachsenden in mehrfach belasteten Lebenszusammenhängen*, Wiesbaden: Springer VS.
- Mohn, Bina Elisabeth/Althans, Birgit (2014): *Mahl_Zeit. Essen im Übergang von Kita und Schule* (DVD), Göttingen.
- Müller, Tanja/Skeide, Annekatrin (2018): »Grounded Theory und Biographieforschung«, in: Helma Lutz/Martina Schiebel/Elisabeth Tuidter (Hg.), *Handbuch Biographieforschung*, Wiesbaden: Springer VS, S. 49–62.
- Nassehi, Armin (2019): *Muster. Theorie der digitalen Gesellschaft*, München: C. H. Beck.
- Nassehi, Armin (2021): *Unbehagen. Theorie der überforderten Gesellschaft*, München: C.H. Beck.
- Paulitz, Tanja/Winter, Martin (2019): »Ernährung aus kultursoziologischer Perspektive«, in: Stephan Moebius/Erithjof Nungesser/Katharina Scherke (Hg.), *Handbuch Kultursoziologie. Bd. 2: Theorien – Methoden – Felder*, Wiesbaden: Springer VS, S. 319–336.
- Reckwitz, Andreas (2021): »Gesellschaftstheorie als Werkzeug«, in: Andreas Reckwitz/Hartmut Rosa (Hg.), *Spätmoderne in der Krise. Was leistet die Gesellschaftstheorie*, Berlin: Suhrkamp, S. 23–150.
- Reckwitz, Andreas (2024): *Verlust. Ein Grundproblem der Moderne*, Berlin: Suhrkamp.
- Rose, Lotte/Seehaus, Rhea (Hg.) (2019): *Was passiert beim Schulessen? Ethnografische Einblicke in den profanen Verpflegungsalltag von Bildungsinstitutionen*, Wiesbaden: Springer VS.
- Rousseau, Jean-Jacques (1998): *Emil oder Über die Erziehung*, 13. Auf., Paderborn: Schöningh.
- Scherr, Albert (2016): »Jugenden«, in: Albert Scherr (Hg.), *Soziologische Basics. Eine Einführung für pädagogische und soziale Berufe*, Wiesbaden: Springer VS, S. 147–155.
- Schulz, Marc (2016): »Die Inszenierungs- und Aufführungsformate von Mahlzeiten im Kindergartenalltag«, in: Birgit Althans/Johannes Bilstein (Hg.), *Essen – Bildung – Konsum. Pädagogisch anthropologische Perspektiven*, Wiesbaden: Springer VS, S. 29–47.
- Schulz, Marc (2016): »Essen im Kindergarten«, in: Vicki Täubig (Hg.): *Essen im Erziehungs- und Bildungsall-Etikett*, Weinheim/Basel: Beltz, S. 132–150.

- Schulz, Marc/Schmidt, Friederike/Rose, Lotte (Hg.) (2021): Pädagogisierungen des Essens. Kinderernährung in Institutionen der Bildung und Erziehung, Familie und Medien, Weinheim/Basel: Beltz.
- Schütz, Albert (2015a): Schulkultur und Tischgemeinschaft. Eine Studie zur sozialen Situation des Mittagessens an Ganztagschulen, Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Schütz, Albert (2015b): »Die soziale Situation des Mittagessens in der Ganztagschule«, in: Sabine Reh/Betinna Fritzsche/Till-Sebastian Idel/Kerstin Rabenstein (Hg.), Lernkulturen. Rekonstruktion pädagogischer Praktiken an Ganztagschulen, Springer VS, Wiesbaden, S. 204–218.
- Seichter, Sabine (2016): »Die Geburt der Erziehung aus dem Geiste der Ernährung«, in: Birgit Althans/Johannes Bilstein (Hg.), Essen – Bildung – Konsum, Wiesbaden: Springer VS, S. 113–125.
- Seichter, Sabine (2020): Erziehung und Ernährung. Ein anderer Blick auf Kindheit, 3. Aufl., Weinheim/Basel; Beltz Juventa.
- Simmel, Georg (1910/1998): »Soziologie der Mahlzeit«, in: Soziologische Ästhetik, Bodenheim: Philo, S. 183–190.
- Steiner, Rudolf (2021): Ernährung und Bewusstsein, Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben.
- Täubig, Vicki (2016): »Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag erforschen«, in: Vicki Täubig (Hg.), Essen im Erziehungs- und Bildungsalltag. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, S. 212–232.
- Thiersch, Sven/Wolf, Eike (2021): »Schule zwischen Digitalisierung und Disziplinierung. Rekonstruktionen pädagogischer Generationsbeziehungen im digitalisierten Unterricht«, in: Zeitschrift für Bildung und Erziehung 74, H. 1, S. 67–83.
- Zhang, Juan/Wang, Yihui/Li, Qianru/Wu, Chenggang (2021): The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta-Analysis, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641919>.

Kurzbiografien der Beitragenden

Esther Abraham (B.A.), geb. 1998, war von 2023 bis 2024 Studentische Hilfskraft von Prof. Dr. Gunther Hirschfelder am Lehrstuhl für Vergleichende Kulturwissenschaft der Universität Regensburg. Derzeit absolviert sie ihren M.A. in Vergleichender Kulturwissenschaft (Abschluss 2026).

Sandra Aßmann (Prof.in Dr.in), geb. 1981, ist Professorin für Soziale Räume und Orte des non-formalen und informellen Lernens am Institut für Erziehungswissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. Sie ist seit 2022 Teilprojektleiterin im Sonderforschungsbereich 1567 »Virtuelle Lebenswelten«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Medienhandeln von Kindern und Jugendlichen, Lehr- und Lernprozesse mit und über Virtual Reality sowie Praktiken der Digitalität in der Lehrer*innenausbildung.

Silke Bartsch (Prof. Dr.) ist Professorin für Fachdidaktik Arbeitslehre am Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre der Technischen Universität Berlin. Sie hat mit einer Arbeit zur Jugendesskultur promoviert. Ihre Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind Ernährungsbildung im Kontext von nachhaltiger Entwicklung und Verbraucherbildung in der digitalen Welt.

Eva-Maria Endres (Dr. des.) ist Ernährungs- und Kommunikationswissenschaftlerin und beschäftigt sich mit kommunikativen und sozialen Aspekten des Essens wie Food-Trends, Digitalisierung, Ernährungsbildung und Esskultur. Im Forschungsfeld Ernährung in Sozialen Medien ist sie bereits seit 13 Jahren tätig. Für APEK ist sie beratend für Unternehmen und Organisationen tätig.

Jan Grossarth (Prof. Dr. phil, Dipl.-Vw.), geb. 1981, lehrt Bioökonomie an der Fakultät für Architektur und Energieingenieurwesen der Hochschule Biberach. Themenfokus: Nachwachsende Baustoffe im agrarischen System. Arbeiten über kommunikative, soziale und ökobilanzielle Aspekte.

Gunther Hirschfelder (Prof. Dr.) ist Professor für Vergleichende Kulturwissenschaft an der Universität Regensburg. Sein Forschungsschwerpunkt liegt auf Agro-Food Studies.

Jane Lia Jürgens (M.Ed.), geb. 1992, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin am Sonderforschungsbereich 1567 »Virtuelle Lebenswelten«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind studentisches Ernährungsverhalten, Übergänge und Generationenverhältnisse.

Sabine Klinger, (Ass.-Prof.in Dr.in), geb. 1982, ist Assistenzprofessorin für Bildung, Gender und Gesellschaftliche Transformation am Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaft am der Universität Graz. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Gender und Diversity, Digitalisierung und Künstliche Intelligenz in der Sozialen Arbeit, Digital und AI Literacies, partizipative und qualitative Forschung, Mix-Method Ansatz.

Kira Lewandowski (M.A.), geb. 1995, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin am Sonderforschungsbereich 1567 »Virtuelle Lebenswelten«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind studentisches Ernährungsverhalten, Selbstvermessungspraktiken und virtuelle Körperbilder.

Anne-Rose Meyer (Prof.in Dr.in), geb. 1972, ist Professorin für Neuere deutsche Literatur an der Bergischen Universität Wuppertal. Ihre Forschungsschwerpunkte sind die Geschichte deutschsprachiger Literatur, europäische Literaturbeziehungen, Interkulturelle Literaturwissenschaft, Ästhetik und Gattungstheorie und -geschichte.

Lisa Mittischek (Dr.in), geb. 1982, ist promovierte Erwachsenen- und Weiterbildnerin, Soziologin und Geschlechterforscherin. Sie ist Lektorin an der Karl-Franzens-Universität Graz und an der TU Graz sowie Mitarbeiterin in der Fachstelle für Gender, Diversität und Chancengleichheit an der TU Graz. Ihre Forschungsschwerpunkte sind: Gender, Diversität und Intersektionalität im Kontext Digitalisierung, Mediatisierung und Technik, gender- und diversitätssensible Didaktik sowie Unconscious Bias.

Heike Müller (Dr.) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Fachdidaktik Arbeitslehre am Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre an der Technischen Universität Berlin. Sie hat zur Verbraucherbildung an Schulen promoviert und forscht aktuell im cLEVER-4-Projekt zur außerunterrichtlichen Verbraucherbildung an Gymnasien. Ihre Schwerpunkte in Forschung und Lehre sind Virtueller Austausch, mobiles ortsbezogenes Lernen sowie Global Food Stories.

Eryk Noji (Dr.), geb. 1986, ist wissenschaftlicher Mitarbeiter im Lehrgebiet Soziologische Gegenwartsdiagnosen, Koordinator der interdisziplinären Forschungsgruppe Figurationen von Unsicherheit und Mitglied des interdisziplinären Forschungsschwerpunkts digitale_kultur an der FernUniversität in Hagen. Er forscht u.a. zu digitalen Techniken und deren Aneignung, zur (quantifizierenden) Arbeit am Selbst sowie zum Umgang mit Unsicherheit, zur (Selbst-)Kontrolle und zur Selbstthematization.

Inga Reimers (Dr.in), geb. 1982, ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin im BMEL geförderten Forschungsprojekt NEON-Nachhaltigkeit on Demand an der Universität Regensburg. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Nahrungsforschung, Zukünfte von Arbeit, Ländliche Räume, ethnografische Methodologie und (nichtkonsensuelle) Kollaboration.

Franziska Schloots (Dr.) ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Paderborn und arbeitet im Bereich Wissenschaftsmanagement in der Arbeitsgruppe Data Science. Zuvor promovierte sie am Institut für Medienwissenschaften zum Thema Wearables, Selbstvermessung und Quantifizierungspraktiken. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Quantifizierungspraktiken, Selbstvermessung und Wearables.

Annika Schönerstedt (M. Ed.), arbeitet als Lehrerin der Fächer Wirtschaft-Arbeit-Technik und Deutsch an einer Integrierten Sekundarschule in Berlin-Pankow. Zuvor war sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Technischen Universität Berlin in der Fachdidaktik Arbeitslehre tätig und hat in der Lehre mit Studierenden einen Virtuellen Austausch mithilfe von VR-Anteilen durchgeführt.

Sven Thiersch (Prof. Dr.), geb. 1980, ist Professor für Schulpädagogik mit dem Schwerpunkt schulische Sozialisation am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Osnabrück. Seine Forschungsschwerpunkte sind Sozialisationstheorien, Schul- und Jugendforschung, Bildungsverläufe, -ungleichheit und -mobilität, qualitativ-rekonstruktive Sozialforschung.

Dan Verständig (Prof. Dr.), geb. 1983, ist Professor für Medienbildung am Institut für Erziehungswissenschaft der Technischen Universität Berlin. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in der kritischen Medien- und Technologieanalyse sowie kreativen Ansätzen zur Vermittlung von Kompetenzen im Umgang mit Code, Daten und Software.

