



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Macht – Gemeinschaft – Technologien des Selbst
am Beispiel der
YouTube-Weight Loss Community“

Verfasserin

Susanne Siedl

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, 2011

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 317

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Theater-, Film- und Medienwissenschaft

Betreuerin / Betreuer:

Univ.-Prof. Mag. Dr. habil. Ramón Reichert

Danksagung

Mein Dank gilt zunächst meinem Diplomarbeitsbetreuer Univ.-Prof. Mag. Dr. habil. Ramón Reichert für Inspiration, Anregungen und gutes Feedback.

Weiters möchte ich mich bei meiner Familie bedanken: Meinen Eltern, Anna und Walter, die mir das Studium ermöglicht haben, sowie meinem Bruder Peter.

Auch meine Freundinnen Julia, Maria, Sabine und Zippora waren und sind mir eine große Hilfe auf verschiedenste Weise.

Schließlich vielen Dank an Martin: Als intellektueller Diskussionspartner, emotionale Stütze und so viel mehr.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Machtstrukturen als produktive Wirkungsfelder in der Gesellschaft	8
2.1. Allgemeine Bemerkungen zum Machtkonzept Foucaultscher Prägung	8
2.1.1. Diskurs, Wahrheit, Reiteration, Widerstand	10
2.2. Disziplinieren und Strafen	12
2.2.1. Normen	13
2.2.2. Kontrollgesellschaften	14
2.3. Biomacht	15
2.3.1. Sicherheitsdispositiv	17
2.4. Regierung aus der Distanz und über Freiheit	18
2.5. (Psychologische) Wissenschaften	20
3. Die YouTube-Weight Loss Community (WLC)	22
3.1. Merkmale	23
3.2. Inhalte und Genreelemente: Begriffsklärungen	24
3.3. Warum beteiligen sich UserInnen an der Weight Loss Community?	32
3.3.1. Accountability	32
3.3.2. Support	33
3.3.3. Sozialer Austausch und Informationsbeschaffung	34
3.3.4. Dokumentation	34
3.4. Antizipierte Erwartungen, implizite Normen	35
3.5. Die WLC-Mentalität: <i>Losing Weight the Hard Way</i>	36
4. Das Internet: Virtuelle Realitäten als soziale Alltagsräume	38
4.1. Reale Machtverhältnisse im virtuellen Raum	38
4.2. Social Web	41
4.3. YouTube	43
4.4. Video-Weblogs: <i>A talking head, a camera, some editing</i>	46
4.4.1. Textbasierte Blogs zum Thema Fitness und Diät	48
4.5. Die falsch verstandene Subjekt- und Internetkultur: Narzissmus, Banalität, Inhaltsleere	50
5. Communities – Soziale Formationen	53

5.1. Gemeinschaften (in) der Moderne.....	54
5.2. Virtuelle Communities.....	57
5.2.1. Funktionen von Online-Gemeinschaften.....	58
5.2.2. Kritik an Online-Gemeinschaften.....	59
5.3. Affinität, Intimität und Emotion: <i>I love you guys</i>	63
6. Subjekt – Körper – Identität.....	68
6.1. Die <i>Sorge um sich</i> und die <i>Technologien des Selbst</i>	69
6.2. Komplexe Körper: <i>my body is and is not mine</i>	72
6.3. Subjektivierungen – Subjektkulturen.....	74
6.3.1. Von der Pflicht, <i>frei</i> zu sein.....	74
6.3.2. Identitätsarbeit.....	75
6.3.3. Narrativ und Lifestyle.....	78
6.3.4. Authentizität und Essenz.....	81
6.3.5. Körperarbeit und Dysfunktionalität: <i>The failed body</i>	82
6.3.6. Der Homo Oeconomicus als Unternehmer und Manager seiner selbst...	85
6.3.7. ExpertInnen, Beratung, Selbstmanagement und Selbsthilfe.....	86
6.3.8. Geständnispraktiken.....	92
6.3.9. Aktivierung und der bewegte Körper.....	94
6.3.10. Performanz und Selbstdarstellung.....	96
6.3.11. Selbstveränderung.....	97
6.3.12. Fazit.....	102
6.4. Gesundheit und Risiko.....	104
6.4.1. Der riskierte Körper: Übergewichte als Delinquenten.....	108
6.4.2. Diätischer Lifestyle.....	110
6.5. Die WLC und die Disziplinierung der Körper.....	113
6.5.1. Smartphones and Bodybugg.....	116
7. Schlussbemerkungen.....	119
8. Quellenverzeichnis.....	123
9. Anhang.....	133
9.1. Abstracts.....	133
9.2. Lebenslauf.....	135

1. Einleitung

„Ich habe mir vorgenommen (...) den Menschen zu zeigen, daß sie weit freier sind, als sie meinen; daß sie Dinge als wahr und evident akzeptieren, die zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Geschichte hervorgebracht worden sind, und daß man diese sogenannte Evidenz kritisieren und zerstören kann. Etwas in den Köpfen der Menschen zu verändern – das ist die Aufgabe der Intellektuellen.“¹

Tagtäglich sind wir mit Gewissheiten, mit „Wahrheiten“ und Expertenmeinungen konfrontiert, die uns in unserer Selbstauffassung beeinflussen. Wir lernen wie wir unser Leben gestalten müssen, um „das Meiste davon zu haben“, um glücklich und zufrieden zu sein. Das Thema Gesundheit spielt dabei eine wesentliche Rolle: Unablässig zirkulieren in Medien, Freundeskreisen, Familie und Arbeitsplatz Informationen über gesundes Verhalten, richtige Ernährung, ein gutes Ausmaß an Bewegung – jede Person hat auf die eine oder andere Art und Weise einen Bezug dazu. Man will seine Jugend und Leistungsfähigkeit erhalten, sowie Krankheiten vermeiden. Fitness und der gepflegte und umsorgte Körper prägen das Verhalten des verantwortlichen, modernen Menschen, der sich um sein eigenes Leben pflichtbewusst kümmert – zu seinem eigenen Wohle. Doch wie wir mit unseren Körpern umgehen und wie wir unsere Existenz gestalten, ist stets von größeren gesellschaftlichen Machtverhältnissen beeinflusst. Um dies zu veranschaulichen, wurde in der vorliegenden Diplomarbeit die *YouTube-Weight Loss Community* (WLC) als Beispiel herangezogen. Es handelt sich dabei um eine Gemeinschaft von privaten UserInnen der Internetplattform YouTube, die dort selbst erstellte, tagebuchartige Videos (Vlogs) posten.² In dieser Community werden zahlreiche Anforderungen an das moderne Subjekt offenbar: Themen von Gesundheit, Fitness und Ernährung werden verhandelt und Wissen darüber ausgetauscht. Die Mitglieder der WLC zeigen öffentlich die „Problemstellen“ ihrer Körper, filmen sich beim Workout, halten Nahrungsmitteln in die Kamera und reden über Zubereitungsarten und Inhaltsstoffe. Sie analysieren vergangenes Verhalten, machen Bestandsaufnahmen der Gegenwart und zukünftige Pläne. Die Frage, die die vorliegende Arbeit von Beginn an antreibt, ist: Warum und mit welchen gesellschaftlichen Hintergründen zeigen sich die UserInnen der Weight Loss Community mit ihren als imperfekt geltenden Körpern vor der Kamera, sprechen scheinbar über banalste Alltäglichkeiten minutenlang und

¹ Michel Foucault in *Wahrheit, Macht, Selbst. Ein Gespräch zwischen Rux Martin und Michel Foucault* (25. Oktober 1982), in: Foucault, Michel (1993): *Technologien des Selbst*. (Herausgegeben von Luther H. Martin, Huck Gutman, Patrick H. Hutton) Fischer, Frankfurt am Main (Orig.: (1988) *Technologies of the self*. The University of Massachusetts Press, Amherst), 15-23; 16

² Der Begriff „posten“ bedeutet, einen Beitrag oder eine Datei online zu stellen.

offenbaren intime Lebensbereiche? Um die grundlegende Forschungsfrage dieser wissenschaftlichen Abhandlung anders zu formulieren: Für welche vielschichtigen, komplexen Prozesse und Techniken verwenden die VloggerInnen der Weight Loss Community die Videoplattform YouTube und welche gesellschaftlichen Machtverhältnisse, sowie Subjektkulturen werden dabei sichtbar? Ausgehend davon zweigen sich weitere Fragen ab, die sich stets auf das Beispiel der WLC stützen und aus denen heraus sich die Themenschwerpunkte und somit die Kapitel der Arbeit entwickelt haben:

- *Macht*: Welche Arten von Macht- und Regierungssystemen strukturieren unsere heutige, „westliche“ Gesellschaft und wie wirken sie sich auf Handeln, Sprache und Wissen der Menschen aus?
- *Die YouTube-Weight Loss Community*: Was zeichnet diese Online-Gemeinschaft aus? Welche Praktiken, Technologien und Standards hat sie entwickelt?
- *Internet*: Welche Strukturen weist der gegenwärtige, virtuelle Raum auf und welche Möglichkeiten bietet er seinen NutzerInnen? Auf welche Weise ist YouTube bedeutend für sozialen Anschluss und inwiefern ist die Videoplattform ein Instrument für die Konstitution des Selbst?
- *Gemeinschaft*: Welche Funktionen erfüllen soziale Formationen für das Individuum und welche Probleme entstehen in der Moderne im Kontext von Gemeinschaften? Welche Rolle spielt das Internet für sozialen Anschluss? Worin liegt die Bedeutung einer kommunitären Bearbeitung von persönlichen Themen (so wie sie innerhalb der WLC stattfindet)?
- *Subjekt – Körper – Identität*: Welche modernen Subjektkulturen lassen sich in den Reden und Praktiken der Weight Loss Community erkennen? Was soll, muss und darf ein Mensch sein, wie soll er sich verhalten, mit sich selbst und der Umwelt umgehen? Welche Anforderungen und Erwartungen werden an Subjekte gestellt und wirken sich damit auf Identitäten aus? Inwiefern spielt der Körper des Subjekts hier mit hinein?

Ziel ist es zu zeigen, dass auf YouTube und in persönlichen Vlogs im Speziellen Machtstrukturen mikrophysisch zum Vorschein kommen und Subjektivierungstechniken

Gestalt annehmen. Die Videoplattform wird dabei als ein Instrument für die reflexive Auseinandersetzung mit sich selbst gesehen, in Kombination mit sozialem Anschluss.

„At the moment YouTube is probably the most prominent example of a media practice that allows the individual to record the minutest details of his or her life and to distribute them. (...) historically different media have always played a decisive role in historically different self-relations. Processes of mediation are, thus, not only intimately linked to processes of subjectification; they are also their prerequisite.”³

Medien liefern einen essentiellen Beitrag für die Selbstwahrnehmung und das Verstehen der Umwelt.

Wesentliche Konzepte dieser Arbeit beruhen auf den Theorien von Michel Foucault, der zahlreiche und komplexe Hilfestellungen dabei gibt, die oft so zwingend erscheinenden Strukturen unseres Alltags als veränderbare Konstruktionen wahrzunehmen. Foucault wird wiederholt dafür kritisiert, schwierig und widersprüchlich zu sein.⁴ Seine Werke sind jedoch einerseits als Weiterentwicklung zu verstehen, andererseits zeichnet ihn gerade die Tatsache aus, dass er keine vereinfachenden, scheinbar endgültigen und objektiven Antworten auf komplexe Wirklichkeitsprozesse liefert. Neben Foucault als Hauptbezugsquelle (insbesondere im Kontext von Macht), werden unter anderem die Arbeiten von Zygmunt Bauman, Ulrich Bröckling, Cressida J. Heyes, Patricia G. Lange und Nikolas Rose herangezogen. Dieses theoretische Fundament wird durch die Behandlung zahlreicher YouTube-Videos der Weight Loss Community ergänzt, um wissenschaftliche Konzepte und gesellschaftliche Strukturen an konkreten, medialen Alltagspraktiken sichtbar zu machen. Hier werden medientheoretische, sozial- und kulturwissenschaftliche Ansätze miteinander verwoben, da die Prozesse, mit denen sie sich auseinandersetzen, ohnehin nicht voneinander zu trennen sind. Das Schreiben dieser Arbeit gestaltete sich als Herausforderung, da versucht wurde, die stets verschränkten, ambivalenten und vielschichtigen Vorgänge einerseits in eine gewisse Distanz und Struktur zu bringen, um sich dem Verstehen anzunähern und andererseits ihre Vernetzung deutlich zu machen. Aus diesem Grund werden zahlreiche Themenkomplexe wiederholt, an einer Stelle womöglich abgebrochen und an einem anderen Punkt weitergeführt.

³ Peters, Kathrin/ Seier, Andrea: *Home Dance: Mediacy and Aesthetics of the Self on YouTube*; in: Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm, 187-203; 187

⁴ Siehe Lemke, Thomas (1997): *Eine Kritik der politischen Vernunft. Foucaults Analyse der modernen Gouvernementalität*. Argument, Hamburg / Waldenfels, Bernhard: *Michel Foucault: Ordnung in Diskursen*; in: Ewald, François/ Waldenfels, Bernhard (Hg.) (1991): *Spiele der Wahrheit. Michel Foucaults Denken*. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 277-297; 277

Wenn man von Körpern spricht, drängt sich scheinbar automatisch die Geschlechterfrage auf, sie ist mit den Diskursen rund um Gesundheit, Körpermaße und Gewicht verwoben. Wie ein schlanker, fitter Körper zu sein hat, hängt mit allgemeinen Vorstellungen davon zusammen, wie Frauen und Männer aussehen *sollen*. Ohne die Bedeutung von Gender im Kontext von Körperthemen zu negieren, wird der Fokus dennoch nicht darauf gerichtet. Zusätzlich zu der Behandlung von Machtverhältnissen, Medien, Gemeinschaft, Subjektkulturen und Selbstoptimierungsprojekten würde eine Geschlechterdiskussion, die dem Thema gerecht wird, schlichtweg den Rahmen sprengen.

2. Machtstrukturen als produktive Wirkungsfelder in der Gesellschaft

Die medialen Selbstprojekte der Weight Loss Community sind nicht ohne herrschende Machtstrukturen zu verstehen, die jenes strukturelle Gesellschaftsgerüst herstellen, innerhalb dem wir uns bewegen. In Folge werden vor allem von Michel Foucault geprägte Machtkonzepte herangezogen, da seine Theorien besonders geeignet sind, um produktive Alltagspraktiken, wie wir sie in den Vlogs der WLC vorfinden, zu erklären und in größere gesellschaftliche Systeme einzubetten. Sie schaffen die Basis für die Argumentationen dieser Arbeit, weshalb dieses Kapitel auch allen anderen voran gestellt wurde.

2.1. Allgemeine Bemerkungen zum Machtkonzept Foucaultscher Prägung

Foucaults Arbeiten waren über die Jahre zwar vielfältig, widersprüchlich und komplex, doch hier wird vor allem seine spätere wissenschaftliche Tätigkeit herangezogen, in der er Machtstrukturen weniger als repressive, als vielmehr produktive Technologien mit positiven Implikationen auffasst. Macht, die von Kollektiven und Individuen gleichermaßen mit konstruiert wird, ermöglicht soziale Prozesse überhaupt erst. Man muss sie daher „als ein produktives Netz auffassen, das den ganzen sozialen Körper überzieht und nicht so sehr als negative Instanz, deren Funktion in der Unterdrückung besteht.“⁵ Machtbeziehungen entstehen immer und sofort zwischen Menschen, bleiben dabei aber beweglich, umkehrbar und instabil,⁶ selbst wenn sie als statisch und unveränderbar wahrgenommen werden. Ihnen ist somit eine gewisse Form der Freiheit inhärent: „Power is exercised only over free subjects, and only insofar as they are free.“⁷ Individuen können stets zwischen Handlungsalternativen wählen, was Widerstand möglich macht. Da sie jedoch immer und unausweichlich Teil von Machtverhältnissen sind, können sie sich diesen niemals zur Gänze entziehen. Machtstrukturen erscheinen häufig unsichtbar, natürlich und zwingend, weil sie auf Systemen, Programmen, Diskursen und Praktiken beruhen, die von uns selbst angewandt und *gelebt* werden. Hegemoniale Bedeutungsstrukturen und die Fortschreibung ihrer Elemente werden

⁵ Michel Foucault in *Wahrheit und Macht*. Interview von A. Fontana und P. Pasquino (Orig.: (1977) *Intervista a Michel Foucault* di A. Fontana e P. Pasquino, in: „Microfisica del Potere“, Turin); in: Foucault, Michel (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Merve, Berlin, 21-54; 35

⁶ Vgl. Foucault, Michel (1985): *Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982*. (Herausgegeben von Helmut Becker, Lothar Wolfstetter, Alfred Gomez-Muller, Raúl Fornet-Betancourt) Materialis, Frankfurt am Main; 19

⁷ Foucault: *Afterword*; in: Dreyfus, Hubert L./ Rabinow, Paul (1982): *Michel Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics*. (With an afterword by Michel Foucault). Harvester Wheatsheaf, New York; 221

erst durch individuelle Partizipation möglich⁸ und indem sie von einer Vielzahl von Individuen als wahr, natürlich und gültig anerkannt und ausgeübt werden.

- **Hegemonie** beschreibt den Prozess, in dem autoritäre Bedeutungsstrukturen, Ideologien und Praktiken hergestellt und reproduziert werden.⁹ Ihre Effizienz besteht darin, dass sie keine direkte Repression herstellt, sondern sie funktioniert „by winning consent to ways of making sense of the world that do in fact make sense.“¹⁰
- **Bedeutung** wiederum „lies in the attitudes, beliefs, purposes, justifications and reasons deployed by people in day-to-day life. Meaning indicates that something matters to us“.¹¹

Die heute wirksame Macht verdeckt ihre Mechanismen und Intentionen und naturalisiert jene Wahrheiten, die sie produziert: „nur unter der Bedingung, daß sie einen wichtigen Teil ihrer selbst verschleiert, ist die Macht erträglich. Ihr Durchsetzungserfolg entspricht ihrem Vermögen, ihre Mechanismen zu verbergen.“¹² Sie ist zudem heterogen: Es gibt nicht nur *eine* Macht, die von *einem* Zentrum ausgeht, sondern zahlreiche Prozesse, Strukturen und Praktiken, die historisch und regional auf uns einwirken, sowie höchst dynamisch sind.¹³ Wenn im Rahmen dieser Arbeit also von *Machtintentionen* gesprochen wird, so ist dies nicht wörtlich zu nehmen. Zwar ist Macht, laut Foucault, als höchst intentional zu begreifen, also mit spezifischen Zielen befasst (z.B. die Ökonomisierung von Arbeitskraft oder Anleitung der Individuen zu selbstunternehmerischem Handeln), dies geht jedoch nicht von *einer* Quelle aus, sondern es handelt sich um einen komplexen, vielschichtigen Prozess, um ein Netz verschiedenster Akteure und Mechanismen.¹⁴ Die aus unterschiedlichen Kräften, Institutionen und Einrichtungen entstehenden Bedeutungsgefüge sind verschiedenster Art, haben unterschiedliche Agenden und können widersprüchlich auf uns einwirken. Machtverhältnisse schränken Subjekte und ihre Körper ein, geben ihnen jedoch zugleich Instrumente der Selbstermächtigung in die Hand,¹⁵ sie sind daher wesentlich für Subjektivierungsprozesse. Niemand *besitzt* Macht, sie existiert nur *in actu* (im Prozess des Werdens), als eine Art Kette von Sozialisierungen, Wiederholungsprozessen und Zirkulation, welche von unzähligen

⁸ Vgl. Butler (1982): *Variations on Sex and Gender*; in: Salih, Sara/ Butler, Judith (Hg.) (2004): *The Judith Butler Reader*. Blackwell, Malden/ Oxford/ Victoria; 26

⁹ Vgl. Barker, Chris (2004): *The Sage Dictionary of Cultural Studies*. Sage, London/ Thousand Oaks/ New Delhi; 84

¹⁰ Hartley, John (2002): *Communication, Cultural and Media Studies. The Key Concepts*. Third Edition. Routledge, New York; 99

¹¹ Barker (2004); 118

¹² Foucault (1983); 107

¹³ Vgl. Foucault: *Die Maschen der Macht*; in: Foucault (2005); 228f

¹⁴ Siehe Foucault (1983); 116

¹⁵ Siehe Zylinska, Joanna (2009): *Bioethics in the Age of New Media*. The MIT Press, Cambridge/ London; 79

Punkten ausgeht und sich im Spiel ungleicher und beweglicher Beziehungen vollzieht.¹⁶
Subjekte sind stets

„in einer Position, in der sie diese Macht zugleich erfahren und ausüben; sie sind niemals die unbewegliche und bewußte Zielscheibe dieser Macht, sie sind stets ihre Verbindungselemente. Mit anderen Worten: die Macht wird nicht auf die Individuen angewandt, sie geht durch sie hindurch.“¹⁷

Sie wirkt sozusagen kapillar und implizit, über Freiheiten und Wissenssysteme: „Capillary power is “everywhere and nowhere,” its effects supported by hundreds of everyday actions, yet systematically organized and enforced by no one.”¹⁸ Dies bedeutet eine präzise, „atomisierte“, kontinuierliche und individualisierende Macht, die „Dinge und Menschen bis ins kleinste Detail kontrolliert und die Gesellschaft weder belastet noch gar ausraubt“¹⁹ – und damit als Regierungstechnologie höchst ökonomisch funktioniert. Die „Bevölkerung zu verwalten heißt, sie gleichermaßen in der Tiefe zu verwalten, in den Feinheiten und im Detail.“²⁰ Machttechniken dringen in die individuellsten, alltäglichsten und unscheinbarsten Verhaltensweisen vor und werden dort wirksam.²¹ Die Macht verflüchtigt sich als wahrnehmbare Kategorie und wirkt stattdessen implizit, in Alltagspraktiken, durch uns hindurch. Nach Foucault konstituiert das Individuum durch Wiederholung von Diskursen und Praktiken Macht mit und ist gleichzeitig eine seiner ersten Wirkungen.

2.1.1. Diskurs, Wahrheit, Reiteration, Widerstand

Diskurse können als strukturierte, sprachliche oder schriftliche Aussagen beschrieben werden, die Sinnordnungen, sowie das Kontinuum des Sag- und Denkbaren (von wahr oder falsch) herstellen und damit unsere Art die Welt zu verstehen beeinflussen – sie konstruieren

¹⁶ Siehe Foucault: *Historisches Wissen der Kämpfe und Macht*; in: Foucault (1978); 70 / Foucault, Michel: *Afterword: The Subject and Power*; in: Dreyfus, Hubert L./ Rabinow, Paul (1984): Michel Foucault: *Beyond Structuralism and Hermeneutics* (Second Edition). The University of Chicago Press, Chicago, 208-226; 217 / Foucault: *Recht der Souveränität/ Mechanismus der Disziplin*; in: Foucault (1978); 82 / Foucault (1983); 115

¹⁷ Foucault: *Recht der Souveränität/ Mechanismus der Disziplin*; in: Foucault (1978); 82

¹⁸ Heyes, Cressida J. (2007): *Self-Transformations. Foucault, ethics, and normalized Bodies*. Oxford University Press, New York; 72f

¹⁹ Foucault: *Die Maschen der Macht*; in: Foucault (2005); 232

²⁰ Foucault, Michel (2006b): *Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Geschichte der Gouvernementalität I. Vorlesung am Collège du France 1977-1978*. (Herausgegeben von Michel Sennelart) Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2004) *Sécurité, Territoire et Population*. Éditions Gallimard/ Édition du Seuil, Paris); 161

²¹ Siehe Foucault, Michel (1983): *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1976) *Histoire de la sexualité Vol. 1: La volonté de savoir*. Gallimard, Paris)

Wirklichkeiten.²² Über die Zirkulation von Diskursen wird Macht ausgeübt, da sie spezifische Wahrheiten transportieren und in das kollektive, sowie individuelle Bewusstsein integrieren – nur so können Machtverhältnisse in der Gesellschaft überhaupt bestehen.²³ Wir werden im sozialen Raum zumeist nur anerkannt, wenn wir uns den existierenden, allgemein akzeptierten Wahrheiten anschließen. Wir haben gelernt zu *wissen*, was zum Beispiel Gesundheit oder Erfolg ausmacht und wie wir uns entsprechend verhalten müssen. Dabei handelt es sich um hegemoniale Wissenssysteme, die scheinbar unausweichliche „Wahrheiten“ produzieren, die unser Leben bestimmen. Auch wenn Wissen von Machtverhältnissen und Regierungstechnologien instrumentalisiert wird, disqualifiziert dies nicht notwendigerweise seine Aussagen, lediglich ihre scheinbare Objektivität und zwingende Logik wird durch das Bewusstsein darüber dekonstruiert.

Diskurse gehen in ihrer Wirkung und Funktion weit über Rede und Schrift hinaus, da sie direkt und formativ auf körperliche Praktiken und Identität einwirken. Jedoch: „To claim that discourse is formative is not to claim that it originates, causes, or exhaustively composes that which it concedes“.²⁴ Die Fortschreibung von Diskursen, sowie an sie gekoppelte Praktiken, funktioniert nicht über Intention und Handeln einiger weniger Agenten, sondern über gesamtgesellschaftliche, beständige Wiederholungsprozesse. Diese bezeichnet Judith Butler als „Reiteration“: „There is no power that acts, but only a reiterated acting that is power in its persistence and instability.“²⁵ Dabei entstehen Lücken und Möglichkeitsräume für individuelles Handeln. Subjekte können, laut Butler, durch Variation von Wiederholungsprozessen als transformierende, oder auch subversive Kraft im Feld der Bedeutungsproduktion auftreten: „If the rules governing signification not only restrict, but enable the assertion of alternative domains of cultural intelligibility, (...) then it is only within the practices of repetitive signifying that a subversion of identity becomes possible.“²⁶ Da der Mensch niemals außerhalb von Machtstrukturen existiert, sind Veränderungen nur von „innen heraus“ möglich. In dem man Diskurse *anders* lebt (eine gute Mutter sein, ein erfolgreicher

²² Siehe Bettinger: *Diskurse*; in: Anhorn/ Bettinger/ Stehr (2007); 77 / Gauntlett, David (2002): *Media, gender and identity. An introduction*. Routledge, London/ New York; 16 / Gugutzer, Robert (2004): *Soziologie des Körpers*. transcript, Bielefeld; 75/ Waldenfels: *Michel Foucault*; in: Ewald, François/ Waldenfels, Bernhard (Hg.) (1991): *Spiele der Wahrheit. Michel Foucaults Denken*. Suhrkamp, Frankfurt am Main; 285

²³ Foucault, Michel: *Recht der Souveränität/ Mechanismus der Disziplin*. Vorlesung vom 14. Januar 1976; in: Foucault, Michel (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Merve, Berlin, 75-95; 75f / Bettinger: *Diskurse*; in: Anhorn/ Bettinger/ Stehr (2007); 81

²⁴ Butler, Judith (1993): *Bodies that Matter. On the discursive limits of "sex"*. Routledge, New York/London; 10

²⁵ Ebd.; 9

²⁶ Butler, Judith (2008): *Gender Trouble. Feminism and the subversion of identity*. Routledge, New York (Orig.: (1990) Routledge, New York); 198f

Unternehmer, ein begehrtes Wesen), sie umgestaltet und neu anordnet, kann man strukturelle Änderungen (mit) bewirken.²⁷

„it is also by virtue of this reiteration that gaps and fissures are opened up as the constitutive instabilities in such constructions, as that which escapes or exceeds the norm, as that which cannot be wholly defined or fixed by the repetitive labor of that norm. This instability is the *deconstituting* possibility in the very process of repetition”.²⁸

Subjektive Widerstandsstrategien sind daher Teil von Machtstrukturen, weil sie selbst mächtige Diskurse, Prozesse und Programme erzeugen.²⁹ Doch der Einsatz von Wahrheiten als Macht- und Widerstandsstrategie hat zu ihrer Erosion geführt: Jegliche Informationen scheinen relativ geworden zu sein, was zu Instabilität, Unsicherheiten und Enttäuschungen führt. Dies bedingt, laut Geert Lovink, moderne Formen des Zynismus und Nihilismus. Als Folge der Demokratisierung und Vermassung der Perspektiven (welche auch durch das Internet vorangetrieben wurden), werden Wahrheiten bedeutungslos und versinken entwertet in einem nihilistischen Meer an Subjektivität, während geplatzte Konsum- und Freiheitsutopien die Subjekte zynisch gemacht haben.³⁰

2.2. Disziplinieren und Strafen

Nach einem vorwiegend von einem Souverän bestimmten Machtsystem, entwickeln sich nach Foucault im 18. und 19. Jahrhundert die Disziplinen, welche über Kontrolle, Beobachtung, Evaluierung, Normen, Zwänge und Züchtigung korrigierend auf die Bevölkerung und einzelne Subjekte Einfluss nehmen. Bestrafung dient nicht mehr zur Abschreckung, sondern zu Besserung, Erziehung und Heilung.³¹ Gutachter und Psychologen halten Einzug in das Strafsystem³² – und schließlich in den Alltag. Über Instanzen wie familiäre Erziehung, Schule, Arbeitsplatz, Gefängnis, Krankenhaus – und die dort tätigen ExpertInnen – werden Individuen normalisiert und ihr Verhalten optimiert. Die Disziplinargesellschaft erhöht den

²⁷ Siehe Ebd.; 199

²⁸ Butler (1993); 10

²⁹ Vgl. Bröckling, Ulrich (2007): *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Suhrkamp, Frankfurt am Main; 40f

³⁰ Siehe Lovink, Geert (2008): *Zero Comments. Elemente einer kritischen Internetkultur*. transcript, Bielefeld (Orig.: (2007) Routledge, New York)

³¹ Siehe Foucault, Michel (1977): *Disziplinieren und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1975) *Surveiller et punir. La naissance de la prison*. Gallimard, Paris); 17

³² Siehe Ebd.; 17

Fokus auf das Individuum und seinen Körper: „Disciplinary power is itself invisible yet renders its subjects hyper-visible in order to tighten its grip“.³³

Innerhalb der Disziplinen ist, nach Foucault, Jeremy Bentham's Panopticon das ideale Überwachungskonzept. Es handelt sich um ein architektonisches Gefängnismodell: Um einen Überwachungsturm sind Gefängniszellen angeordnet, die jederzeit und zur Gänze einsehbar sind. Die Insassen hingegen können nicht eruieren, wann die Wärter im Turm anwesend sind und fühlen sich in Folge permanent beobachtet.³⁴ Die Hauptwirkung des panoptischen Modells ist also das Gefühl eines ständigen Sichtbarkeitszustandes, wodurch sich die potenziell Beobachteten selbst korrigieren, während die tatsächliche Überwachung nur noch sporadisch notwendig ist – sie wird zugleich lückenlos und in gewisser Hinsicht überflüssig. Diese ökonomische Form der Machtausübung hat sich von einem ideal-utopischen Strafsystem zu einem losen Alltagsmodell für die gesamte Gesellschaft übersetzt. Durch Überwachungstechnologien und Massenkommunikation wird die Bevölkerung tendenziell permanent kontrolliert, dokumentiert und beobachtet – von außen, aber auch durch sich selbst. Das Subjekt korrigiert dementsprechend sein eigenes Verhalten, allerdings unter der Prämisse enthusiastischer Teilhabe, denn dieser Panoptismus funktioniert nicht primär aus Angst vor Strafen, sondern vor sozialem Ausschluss. In der Disziplinargesellschaft ist man erst als Verurteilter Gegenstand möglichen Wissens:³⁵ Man wird überwacht und kategorisiert, das Verhalten wird notiert und beurteilt. Doch heute sind wir alle zum Objekt von Wissensproduktion geworden und nehmen zugleich aktiv an ihr teil, was niemals einfacher war als zu Zeiten der Massenkommunikationstechnologie. Wir sind alle Richter über uns selbst und über andere, also AgentInnen der Normalisierung.

Die regulativen, überwachenden und kontrollierenden Systeme der Disziplinarmacht haben sich, so das Argument hier, in alltägliche Praktiken fortgepflanzt und ausgeweitet. Sie werden von Individuen jedoch nicht ungefiltert angewandt, sondern für eigene Zwecke instrumentalisiert und transformiert.

2.2.1. Normen

Die Disziplinarmacht stützt wesentlich auf Normen, welche hier als verhaltensregulierende Bedeutungssysteme definiert werden, die Kontrolle implizit oder explizit ausüben. Sie stellen im Zuge dessen Erwartungen und Anrufungen an das Subjekt, welches sich ihnen kaum

³³ Heyes (2007); 30

³⁴ Siehe Foucault (1977); 251ff / Susanne Krasmann über den Begriff *Monitoring* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 169

³⁵ Vgl. Foucault (1977); 322

entziehen kann. Durch Wiederholung und Internalisierung beeinflussen sie die Vorstellung davon, was ein Mensch heute sein, tun und sagen *soll*. In modernen Regierungstechnologien, die sich auf Individualität und Autonomie berufen, sind Normen nicht obsolet geworden, aber sie wirken großteils flexibel und unsichtbar. Durch Normen wird Verhalten erwartbar, was das gesellschaftliche Zusammenleben erleichtert und Sicherheit evoziert. Normen können außerdem als Regeln beschrieben werden, über die es eine Form von Konsens gibt und die über soziale Sanktionierungen gestützt werden.³⁶ Heutige Machtstrukturen arbeiten aber nicht nur über die Negativform „Sanktionierung“, sondern vor allem über positive Anreizsysteme von Enthusiasmus, Freiheit und Individualität. Normen wirken also nicht nur repressiv, sondern werden von Individuen mit konstruiert und performt und sind daher auch stets dynamisch und veränderbar: „norms are always potentially “in play,” in a state of dynamic tension, being created, altered, or negated.“³⁷ Sie sind zudem wesentlich für die Identität: „Norms come to define populations, and consequently individuals – everyone has some relationship to the norm.“³⁸ Von der Norm abzuweichen kann Leid erzeugen, wie anhand der Weight Loss Community später noch gezeigt wird.

2.2.2. Kontrollgesellschaften

Gilles Deleuze sieht Foucaults‘ Disziplinargesellschaften durch Kontrollgesellschaften abgelöst, die durch unablässige Kontrolle und unmittelbare Kommunikation funktionieren. Permanente Konkurrenz- und Leistungsverhältnisse verlangen nach ewig neuen Projekten, lebenslanger Aktivierung und permanenter Weiterbildung: Unter kontinuierlicher Selbst- und Fremdkontrolle hat man in diesem Regime nie mit etwas abgeschlossen.³⁹

„In den Disziplinargesellschaften hörte man nie auf anzufangen (von der Schule in die Kaserne, von der Kaserne in die Fabrik), während man in den Kontrollgesellschaften nie mit irgend etwas fertig wird: Unternehmen, Weiterbildung, Dienstleistung sind metastabile und koexistierende Zustände ein und derselben Modulation“.⁴⁰

Dieses Konzept scheint die Weight Loss Community zu bestätigen, denn die UserInnen unterziehen sich stets neuen Projekten, während die Arbeit am Selbst nie aufhört:

³⁶ Hechter, Michael/ Opp, Karl-Dieter (Hg.) (2001): *Social Norms*. Russel Sage Foundation, New York; 5

³⁷ Ebd.; 162

³⁸ Heyes (2007); 6

³⁹ Siehe Deleuze, Gilles (1993): *Unterhandlungen. 1972-1990*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1990) *Pourparles. 1972-1990*. Les editions de Minuit, Paris; 250ff

⁴⁰ Ebd.; 257

*I have to do this every single day of my life, whether I'm 340 pounds or 140 pounds. You can't stop.*⁴¹

*You never really quit at this, so, you know, I'm still going.*⁴²

Die ständige selbstreflexive Kontrolle und Beobachtung zur Verbesserung und Optimierung der eigenen Person, die Deleuze beschreibt, weist starke Parallelen mit den Konzepten von Gouvernamentalität, Biomacht und Selbstsorge auf, die Foucault entwickelt hat und die noch näher erklärt werden. Letztere spielen im Rahmen dieser Arbeit eine größere Rolle, da sie das Subjekt als aktiven Agenten stärker hervor kehren, als Deleuze dies in seinem Text über Kontrollgesellschaften tut.

2.3. Biomacht

Der Disziplinarmacht folgt in Foucaults Arbeiten das Konzept der Biomacht nach. Sie bezeichnet das Ensemble von Mechanismen, durch die die biologische Existenz des Menschen Teil von Machtstrategie werden kann, indem sie reguliert und kontrolliert wird.⁴³ Das Leben als reine Potenz, sowie der Körper in seiner biologischen und sozialen Form, wird dem Management von Regierungssystemen unterzogen und zum andauernden Projekt der Optimierung erklärt, unter der Prämisse des individuellen Wohlbefindens.⁴⁴ Innerhalb der Biomacht verschränken sich disziplinäre und biopolitische Systeme, um Leben zu bewahren und es effizient zu nutzen:

- 1) **Die Disziplinen** beschreibt Foucault als politische Anatomie des Körpers, die die menschliche Existenz als Maschine verhandelt: „Seine Dressur, die Steigerung seiner Fähigkeiten, die Ausnutzung seiner Kräfte, das parallele Anwachsen seiner Nützlichkeit und seiner Gelehrigkeit, seine Integration in wirksame und ökonomische Kontrollsysteme.“⁴⁵

⁴¹ Die Userin DaddysgirlEm in „Vloggity Vloggy Vlog 8/26/2011- 76.4 lbs Lost“; Zugriff am 27.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=VCTHYZ5AHBw&feature=feedu>

⁴² Der User jghue in „Day 15: Hot 4 Halloween Wrap-Up“; Zugriff am 28.4.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=kCkC7fbkjAU&feature=sub>

⁴³ Vgl. Foucault, Michel (2006b): Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Geschichte der Gouvernamentalität I. Vorlesung am Collège du France 1977-1978. (Herausgegeben von Michel Sennelart) Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2004) Sécurité, Territoire et Population. Éditions Gallimard/ Édition du Seuil, Paris); 13

⁴⁴ Vgl. Virno, Paolo (2005): *Grammatik der Multitude*. Turia + Kant, Wien; 114 / Zylinska (2009); 66 / Rose, Nikolas (2007): *The Politics of Life Itself. Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton University Press, Princeton, New Jersey; 52, 163

⁴⁵ Foucault (1983); 166

- 2) **Die Bio-Politik** hingegen versteht er als Regulierung der Bevölkerung, der Körper und der biologischen Prozesse: „Die Fortpflanzung, die Geburten- und die Sterblichkeitsrate, das Gesundheitsniveau, die Lebensdauer, die Langlebigkeit, mit allen ihren Variationsbedingungen wurden zum Gegenstand eingreifender Maßnahmen und regulierender Kontrollen“.⁴⁶

Nach Foucault ist Biomacht ein wesentlicher Antriebsmotor für den Kapitalismus, da sie die Regulierung der Bevölkerung, ihre Nützlichkeit und Abschöpfung des Lebens besonders effizient ermöglicht, während die Menschen an größere individuelle Freiheiten und die endlosen Möglichkeiten der Selbstverwirklichung glauben, sich also weniger unterdrückt fühlen. Um die Ressourcen des Lebens jedoch ökonomisch auszuschöpfen, muss Macht impliziter und unsichtbarer werden und Individuen zur Selbstregierung disziplinärer und biopolitischer Interessen anleiten. Sie tut dies über die Anrufung individueller Freiheiten:

„The regulation of conduct becomes a matter of each individual’s desire to govern their own conduct freely in the service of the maximization of a version of their happiness and fulfilment that they take to be their own, but such lifestyle maximization entails a relation to authority in the very moment that it pronounces itself the outcome of free choice.“⁴⁷

Dies steht unter der Prämisse ökonomisch-effizienter Regierung und Produktionssteigerung. Aus diesem Grund wird auch Prävention gefördert, um möglichen Fehlentwicklungen bereits im Vorfeld entgegen zu wirken. Kranke, übergewichtige, anomale Körper müssen dementsprechend diszipliniert und korrigiert werden, idealerweise von ihren TrägerInnen in Form von Selbstregierung. Durch konstante Anreiz- und Korrektursysteme entstehen sich selbst reproduzierende Wissenssysteme und Alltagspraktiken, die Regieren effizienter machen und Leben wachsen lassen, während sie es zugleich ordnen, verwalten und bewirtschaften.⁴⁸ Das Subjekt wird zum *Homo Oeconomicus*, der selbstverantwortlich alle Störfaktoren, die seine Potenzen beeinträchtigen könnten, aus dem Weg räumt.

Im Kontext Biomacht, Optimierung des Körpers und der maximalen Ausschöpfung der Ressource Leben werden Themen wie Gewicht, Körpermaße, Ernährungsweisen, sportliche Betätigungen und Gesundheit, wie sie in der Weight Loss Community verhandelt werden, als

⁴⁶ Ebd.; 166

⁴⁷ Miller, Peter/ Rose, Nikolas (2008): *Governing the Present. Administering economics, social and personal life*. Polity, Cambridge/ Malden; 215

⁴⁸ Siehe Foucault (1983); 163

Teil von Machtstrukturen und Ziel von Regierungstechniken verständlich. Das System der Biomacht setzt außerdem Prozesse in Gang, die den persönlichen, privaten Bereich der Menschen in das Interessensgebiet der Öffentlichkeit verlagern. Die Aufmerksamkeit auf das biologische Leben wird intensiviert und allgegenwärtig. Der Mensch richtet den Blick auf die eigene Person, macht die „Sorge um sich“⁴⁹ zur bürgerlichen Pflicht – und er tut dies, weil er von Machtstrukturen dazu angeleitet, herausgefordert und aufgerufen wird. Das scheinbar private Feld der WLC ist daher alles andere als das, sondern der Fokus von biopolitischen Regierungs- und Machtstrategien: „Thoughts, feelings and actions may appear as the very fabric and constitution of the intimate self, but they are socially organized and managed in minute particulars.“⁵⁰ Das Management des Lebens lässt verstärkt Sicherheitsdispositive auf den Plan treten:

2.3.1. Sicherheitsdispositiv

Gilles Deleuze erklärt ein Dispositiv im Sinne Foucaults als ein multilineares, heterogenes Ensemble von Aussagen, Praktiken, Perspektiven und Diskursen, die aneinander zerren, sich widersprechen und letztendlich doch zusammen ein verdichtetes Bedeutungsgeflecht bilden, das bestimmt, wie heute über gewisse Dinge (z.B. das Subjekt) gedacht wird.⁵¹ Den Vorteil an der Philosophie der Dispositive sieht Deleuze darin, dass keine universalen und vermeintlich objektive Behauptungen gestellt werden, welche für gewöhnlich der Wissenschaft den Anschein von Endgültigkeit geben, sondern sie beruft sich auf variable, dynamische, komplexe und plurale Prozesse.⁵² Es ist zwar möglich, dass sich temporär gewisse Konstante ergeben, Bedeutungen sedimentieren und somit natürlich und zwingend erscheinen, sie sind dies jedoch nicht. Das Konzept des Dispositivs lässt Raum für die Dekonstruktion scheinbarer Gegebenheiten und ermöglicht Handlungs- und Denkräume.

Das Sicherheitsdispositiv im Speziellen beschreibt die Grenzen des akzeptablen Verhaltens und Handelns von Subjekten über die Kalkulation von Risiken.⁵³ Nach Foucault gibt es Sicherheitsmechanismen schon sehr lange, heute sind sie aber wesentlicher Bestandteil von Regierung geworden. Sie sind für Biomacht nützlich, da ihre Wissens- und Expertensysteme Individuen zur Selbstregierung unter der Prämisse von Eigennutzen anleiten, dadurch jedoch

⁴⁹ Dieser Begriff von Michel Foucault wird im Kapitel *Subjekt – Körper – Identität* noch näher behandelt.

⁵⁰ Vgl. Rose, Nikolas (1989): *Governing the soul. The shaping of the private self*. Routledge, London/ New York; 1

⁵¹ Siehe Deleuze, Gilles: *Was ist ein Dispositiv*; in: Ewald, François/ Waldenfels, Bernhard (Hg.) (1991): *Spiele der Wahrheit. Michel Foucaults Denken*. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 153-162; 153

⁵² Siehe Ebd.; 158

⁵³ Vgl. Foucault (2006b); 19f

gleichzeitig Regierungsinteressen bedient werden: Wir *wollen* länger leben, gesünder sein und jünger aussehen, *wollen* Krankheiten und Unfälle vermeiden und können über diese Wünsche von politischen, sowie kapitalistischen Systemen zu spezifischen Handlungsweisen angereizt werden. Innerhalb von Sicherheitsdispositiven wird häufig eine „Atmosphäre der Dringlichkeit“ heraufbeschworen,⁵⁴ im Grunde „normale“ Zustände, sowie die gesamte Existenz werden als grundsätzlich bedroht konstruiert, um Menschen zum Handeln zu aktivieren. Das Leben wird zum konstanten Interventionsfeld.

2.4. Regierung aus der Distanz und über Freiheit

Regierung stellt eine spezifische Machtausübung dar, die diskursive Felder erzeugt, über die Bedeutungen geprägt und Realitäten geformt werden. Foucault fasst den Begriff relativ weit: Laut ihm handelt es sich nicht nur um politisch-staatliche Strukturen, sondern generell um Programme, Taktiken und Strategien zur Führung von Menschen: „To govern, in this sense, is to structure the possible field of action of others.”⁵⁵ Es wird auf das Feld der Handlungsmöglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten zugegriffen, um das Verhalten der Menschen anzuleiten. „Government thus depends upon the production, circulation, organization, and authorization of truths that incarnate what is to be governed, which make it thinkable, calculable, and practicable.”⁵⁶ Die, über zahlreiche implizite, feine, mikrophysische Technologien, auf die Denkweisen der Subjekte einwirkende Regierungstechnologie nennt Foucault „Gouvernementalität“, die als ihre wesentlichen Bestandteile die politische Ökonomie, regulative Wissens- und Wahrheitssysteme, Sicherheitsdispositive und Freiheiten hat.⁵⁷ Sie überschneidet sich mit dem Konzept von Biomacht und stellt eine Form der „Regierung aus der Distanz“ dar, wie Miller und Rose sie beschreiben.⁵⁸ Letztere wird möglich durch

„the dissemination of vocabularies for understanding and interpreting one’s life and one’s actions, vocabularies that are authoritative because they derive from the rational discourses of science, not the arbitrary values of politics. It depends upon the accreditation of interest. And it operates not through coercion but through persuasion,

⁵⁴ Vgl. Bauman, Zygmunt (2009a): *Leben als Konsum*. Hamburger Edition, Hamburg (Orig.: (2007) *Consuming Life*. Polity, Cambridge); 126

⁵⁵ Foucault: *Afterword*; in: Dreyfus/ Rabinow (1984); 221

⁵⁶ Rose (1989); 6

⁵⁷ Siehe Foucault (2006b); 162, 508 / Mikula, Maja (2008): *Key concepts in Cultural Studies*. Palgrave, New York; 81

⁵⁸ Siehe Miller/ Rose (2008); 26

not through the fear produced by threats but through the tension generated in the discrepancy between how life is and how much better one thinks it could be.”⁵⁹

Solch eine Regierung aus der Distanz wirkt indirekt über AgentInnen (z.B. Ärzte und Ärztinnen, TherapeutInnen), den Einfluss auf Wahrheits- und Wissenssysteme und explizite, sowie implizite Normen. Sie modifiziert die Lebensumwelt und macht sich eine *Anreizungsmacht*⁶⁰ zu Nutze, die Reize schafft und Begehren weckt (z.B. über das Propagieren des „guten Lebens“). Diese ökonomische Form der Regierung fördert die Selbstführung von Individuen und die „Technologien des Selbst“ (siehe Kapitel 6.1.) und greift auf sie zu. Regierung und ihre Technologien machen sich unentbehrlich, indem sie sich an die „natürlichen“ Bedürfnisse, Wünsche, Hoffnungen (z.B. Glück, Geborgenheit, Sicherheit, Erfolg, Anerkennung) von Menschen ankoppeln und diese zugleich unabschließbar machen, sie ausdehnen und transformieren. Die subjektiven, persönlichen Bereiche des Menschen gestalten sich damit als Interventionsfeld für Politik und Marktwirtschaft. Wir werden vom gegenwärtigen Machtsystem nicht gezwungen, uns zu bestimmten Subjekten herauszubilden, aber wir werden auf umfassende und oft subtile Art und Weise dazu „angestiftet“. Indem wir daraufhin unsere Entscheidungsmöglichkeiten und Ressourcen voll ausschöpfen, werden wir gleichsam *über unsere Freiheiten regiert*, das Gefühl individueller Autonomie bleibt dabei erhalten. Auf diese Weise wird Macht zugleich unsichtbarer, als auch impliziter, detaillierter und in gewisser Hinsicht weitreichender.

Über Freiheit und aus der Distanz zu regieren sind wesentliche Bestandteile demokratisch-liberaler Führungssysteme. Sie berufen sich auf das Wohlbefinden und die Autonomie von Individuen, auf die freien Wahl- und Entscheidungsmöglichkeiten und schließen ihre Technologien an die Wünsche, Bedürfnisse und Verhaltensweisen der Menschen an. So erklärt sich, warum intime Lebensbereiche stärker in den Fokus der Öffentlichkeit geraten und die Thematisierung von Privatem zur Gewohnheit wird. Selbstbestimmung, die persönliche Dimension, sowie individuelle Wünsche werden zur Ressource und zum Vehikel für Regierungen:⁶¹ „Warum sollte es nötig sein, individuelle Freiheiten und Gestaltungsspielräume einzuschränken, wenn sich politische Ziele wesentlich »ökonomischer« mittels individueller »Selbstverwirklichung« realisieren lassen?“⁶² Die liberale Führung von Subjekten findet, wie bereits angedeutet, durch die Strukturierung der Lebensumwelt, die Organisation von Bedingungen und Anreizsysteme statt. „Der Liberalismus kann Freiheit nur

⁵⁹ Rose, Nikolas (1996): *Inventing our selves. Psychology, power, and personhood*. Cambridge University Press, Cambridge; 73

⁶⁰ Siehe Foucault (2006b); 506f

⁶¹ Vgl. Lemke (1997); 255f

⁶² Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2000); 30

in dem Maße operationalisieren, wie er zugleich sicherstellt, dass ein klar abgegrenzter Gebrauch von der Freiheit gemacht wird.“⁶³ Führungssysteme, die über individuelle Freiheiten regieren, müssen paradoxerweise zugleich Sicherheits- und Kontrollsysteme installieren, um Autonomien überhaupt zu garantieren und mögliche Bedrohungen für das Kollektiv, sowie für Einzelne auszuschließen. In Folge zerren „Freiheit“ und „Sicherheit“, als Regierungstechnologien und individuelle Bedürfnisse gleichermaßen, aneinander.⁶⁴

Regierung aus der Distanz macht Widerstand schwieriger, den Individuen entsteht eine praktische Ohnmacht,⁶⁵ da Kräfteverhältnisse vielfältig und mikrophysisch wirken und durch die Subjekte selbst hindurch gehen. Je undurchsichtiger die Quellen der Macht sind und je mehr das Individuum an ihrer Umsetzung selbst teil hat, umso weniger offensichtliche Möglichkeiten gibt es für Aufstand und Protest. Zugleich birgt die Führung über Freiheit bereits ein kritisches Potenzial in sich, da Möglichkeits- und Handlungsräume für Alternativen und Subversion bleiben⁶⁶ und das also Subjekt eine relativ mächtige Position inne hat.

2.5. (Psychologische) Wissenschaften

Wie bereits erwähnt benötigt Regierung aus der Distanz und über Freiheiten Wissenssysteme, sowie Technologien zur Strukturierung von Wahrnehmung, Umwelt und Handlungsweisen der Bevölkerung. Deshalb verschränken sich Macht- und Führungsprogramme mit Wissenschaften und Expertensystemen, die scheinbar unanzweifelbare, unausweichliche und endgültige Wahrheiten bereit stellen. Wissenschaften geben sich in der Regel rational, objektiv und unparteiisch, sind jedoch alles andere als das. Ihre Beweisführung scheint unumgebar und initiiert Handeln, dass nicht nur dem privaten Nutzen (Risikovermeidung, Krankheitsprävention, Steigerung der persönlichen Zufriedenheit etc.) dient, sondern außerdem ökonomischen und rationalen Regierungstechnologien. Wissenschaftliche Diskurse

⁶³ Lemke (1997); 185f

⁶⁴ Siehe Foucault, Michel (2006a): *Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II. Vorlesung am Collège du France 1978-1979*. (Herausgegeben von Michel Sennelart) Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2004) *Naissance de la biopolitique*. Éditions Gallimard / Édition du Seuil, Paris); 100

⁶⁵ Siehe Bauman, Zygmunt (2003): *Flüchtige Moderne*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2000) *Liquid Modernity*. Polity, Cambridge; 65 / Bauman Zygmunt (2009b): *Gemeinschaften. Auf der Suche nach Sicherheit in einer bedrohlichen Welt*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2001) *Community. Seeking Safety in an Insecure World*. Polity, Cambridge); 53f

⁶⁶ Vgl. Bröckling (2007); 284

von z.B. Psychologie, Medizin und Soziologie nehmen gravierenden Einfluss auf unsere Subjektivierung: Sie kategorisieren uns,⁶⁷ was Auswirkungen auf die Identität hat.

Nikolas Rose sieht vor allem die psychologische Wissenschaft in einer wesentlichen Schlüsselfunktion moderner Regierung, da sie eine Verschränkung der Wünsche, Vorstellungen, Handlungs- und Denkweisen der Bevölkerung mit den Interessen der Macht ermöglicht.⁶⁸ Die Psychologie fungiert als Ratgeber sowohl für Individuen, als auch für Regierungssysteme, sie arbeitet auf dem Gebiet von Selbstführung und Selbstverbesserung. Sie aktiviert den Menschen und ist somit ideal als Anschlussstelle für Regierungstechnologien geeignet. Nach Rose hat während dem 20. Jahrhundert eine *Psychologisierung der Gesellschaft* (und der Regierungsformen) stattgefunden, durch die psychologische Normen, Werte, Bilder und Techniken Teil von sozialen und politischen Autoritäten geworden sind und davon, wie Menschen beurteilt und regiert werden.⁶⁹ Psychologische Praktiken, Rede- und Denkweisen sind alltäglich geworden und erreichen das Subjekt über zahlreiche mediale, sowie soziale Kanäle. Daran schließt sich medizinisches Wissen im Kontext von Krankheitsprävention und Gesundheitsmaximierung an. Die Psychologie produziert Wissen darüber, wie sich Menschen auf „gesunde Weisen“ verhalten sollen und trägt entsprechende Erwartungen an das Individuum heran. Sie richtet sich verstärkt auf Strategien der Selbstentfaltung und Selbstveränderung unter den Prämissen von individueller Erfüllung und des „guten Lebens“, aber auch im Anschluss an Effizienz, Ökonomie und Rationalität. So haben wir gelernt psychologische Strategien anzuwenden, uns auf spezifische Weisen wahrzunehmen, zu identifizieren und an uns zu arbeiten. Dies alles tun wir aus (vermeintlichem) Eigennutzen, doch das initiierte Verhalten kommt zugleich den hegemonialen Bedeutungen, Normen und Machtintentionen entgegen. Die Psychologie ist allerdings nicht als bloße Verlängerung staatlicher Überwachung und Regierung zu sehen.⁷⁰ Sie kann ebenso die Fähigkeiten des Individuums fördern, reflexiv, bewusst und kritisch mit strukturellen Gegebenheiten umzugehen und bietet damit ein Instrumentarium zur Selbstermächtigung.

⁶⁷ Vgl. Rose (1996); 74

⁶⁸ Siehe Ebd.; 117

⁶⁹ Siehe Ebd.; 60f

⁷⁰ Vgl. Rose (1989); 257

3. Die YouTube-Weight Loss Community (WLC)

*I've just really been super-passionate lately. (...) I feel like this is my ... my calling, (...) like, the YouTube-Weight Loss Community. Like I finally feel like I have a voice of... like something to offer! Which is: telling people they cannot settle for being fat. They can't settle for less than what they want.*⁷¹

Die Weight Loss Community bezeichnet sich selbst als solche, es handelt sich also nicht um eine Kategorie oder Sparte, die von YouTube selbst zur Verfügung gestellt wird. Diese Gemeinschaft von privaten VloggerInnen dokumentieren, meist in wöchentlichen Posts, ihre so genannte „Weight Loss Journey“, bzw. Körper- und Selbstprojekte, unter der Prämisse von Gesundheit und höherer Attraktivität. Üblicherweise sind diese Videos tagebuchartige Einträge, die einer persönlichen Berichterstattung gleichen: Die UserInnen erzählen im Kontext von Fitness und Diätmaßnahmen von ihrer vergangenen Woche, analysieren und evaluieren Verhalten und setzen sich Pläne für die Zukunft. Die Videos sind dabei die wesentliche Plattform, über die Gemeinschaftsgefühle hergestellt werden (dies gilt für YouTube-Communities im Allgemeinen). In der Regel handelt es sich bei den Vlogs der WLC um weniger populäre oder einflussreiche Videos mit relativ geringen Viewer-Zahlen (von wenigen Dutzend bis, eher selten, zu einigen Tausend). Unter anderem aus diesem Grund ist es eher schwierig, diese Gemeinschaft auf YouTube ausfindig zu machen. Über Schlagwortsuche, wie z.B. mit den Begriffen „Weight Loss“ oder „Fitness“ landet man vor allem bei „kommerziellen“ Videos, die bestimmte Programme und Produkte propagieren. Hat man ein Mitglied der WLC auf YouTube gefunden, so arbeitet man idealerweise über Subscriptions und Kommentare, um weitere UserInnen dieser Gemeinschaft zu finden. Da es sich allerdings um keine klar abgegrenzte soziale Formation handelt, ist auch die Frage, was VloggerInnen überhaupt zu Mitgliedern qualifiziert, schwer zu beantworten. Die Gemeinschaft ist heterogen: Sie besteht aus verschiedenen Teilgruppen, die sich spezifischeren Themen, wie operativen Eingriffen zur Gewichtsreduktion oder bestimmten Abnehm-, Sport- und Ernährungsprogrammen, widmen. Es kommt zu Überschneidungen mit weiteren Gruppierungen, die sich körperbezogenen Themenkreisen widmen, zum Beispiel Essstörungen oder *Size Acceptance*.⁷² Ebenso können Altersgruppen, Geschlecht und soziale

⁷¹ Die Userin BrittanyIsAStar in „Weigh In - It Just Got Serious Yo!"; Zugriff am 17.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=zulWYReuipk>

⁷² Size-Acceptance, oder Fat-Acceptance, umfasst soziale Gruppen, die es sich zum Ziel gemacht haben strukturelle Unterdrückung und gesellschaftliche Vorurteile gegen Übergewichtige zu bekämpfen und die Wissenssysteme anfechten, die überhaupt erst Kategorien von Normal- und Übergewicht erstellen und damit negative Implikationen transportieren (Krankheit, Faulheit, Risiken, Belastung für das staatliche Gesundheitssystem etc.).

Zugehörigkeiten in dieser Gemeinschaft stark variieren, doch ein Großteil der WLC-VloggerInnen befindet sich im Alter von etwa 18 bis 30 Jahren. Es handelt sich also um Personen, die oft vor der Familiengründung, vor festen Partnerschaften und Arbeitsplätzen stehen, eventuell noch in Ausbildung oder gerade arbeitslos sind. Diese Altersgruppe empfindet ihre Zukunft als radikal offen und beeinflussbar und startet entsprechende Selbstprojekte, die ein qualitativ hochwertigeres Leben garantieren sollen. Die gesellschaftliche Tendenz trägt die Möglichkeiten der Selbstveränderung und gesundheitlichen Optimierung allerdings zusehends an höhere Altersgruppen heran. In diesem Sinne finden sich auch immer wieder ältere Personen innerhalb der Weight Loss Community, die ihre „Lebensweichen“ umzustellen versuchen. Trotz Heterogenität und diffuser Grenzen werden im Anschluss verschiedene Parameter von Begrifflichkeiten, Funktionen, Praktiken, Merkmalen und Mentalitäten der WLC ausgearbeitet, um eine bessere Vorstellung davon zu geben, worum es sich handelt, und um ein Vokabular für die restliche Arbeit zu erstellen.

3.1. Merkmale

Die folgenden Kennzeichen sind in der Weight Loss Community üblich, stellen aber keine zwingenden und ausschließlichen Standards dar:

- **Die Länge** der Videos variiert stark, sie dauern meist zwischen drei und fünfzehn Minuten. Mit der generellen Erhöhung der Cliplängen auf YouTube hat sich auch die Dauer der WLC-Videos in den letzten Jahren stark nach oben hin korrigiert. Hierbei fließt der Wunsch mit ein, möglichst wenig Zeit auf die Schnitttechnik aufwenden zu müssen und mehr Freiheit mit der Gestaltung, sowie der thematischen Ausrichtung zu haben (je länger die Videos, desto mehr werden Informationen abseits des Fokus auf Gewichtsreduktion und Fitness integriert).
- **Die Mise-en-scene** zeigt die UserInnen einerseits in einer nahen oder halbnahen Einstellung, während die AkteurInnen direkt in die Kamera sprechen. Im Hintergrund sind häufig private Wohnbereiche zu sehen, die variieren können. Der Standort für die Aufnahme von Vlogs ist variabel und demonstriert oft Mobilität und Aktivität. Aufnahmen während des Tages oder der Woche *beweisen* die zu sich genommene,

„gesunde“ Ernährung, zeigen die UserInnen beim Sport, bei Mahlzeiten, während dem Autofahren, auf Ausflügen etc. Die Mise-en-scene ist der Alltag selbst.

- **Die Ästhetik** entspricht dem üblichen YouTube-Stil: *Low-tech*-Charakter mit stark variabler Bild- und Tonqualität. Die Schnitttechnik ist reduziert und vorwiegend dem Kürzen von zu lang geratenen Videos vorbehalten. Ausgefeiltere Schnitt- und Gestaltungstechniken sind eher selten, am häufigsten treten noch Intro-Clips in unterschiedlichster Form auf, um eine gewisse Signatur mit Wiedererkennungswert einzufügen – im Anschluss an populäre Medientechniken. Grundsätzlich fördert aber eine reduzierte Gestaltung die Implikation von Authentizität und vermittelt: *jeder kann das, jeder kann teilhaben*. Die UserInnen der WLC thematisieren zuweilen die Ästhetik, bitten um Entschuldigung für fehlende technische Raffinesse, während sie sich zumindest teilweise bewusst sind, dass die ästhetischen Anforderungen im Social Web von konventionellen Ansprüchen differieren: *Sarah has got the HD-camera today (...), so I get the poopy camera (...). It doesn't take, you know, cinema-quality video, but I mean, really, who needs it? We're on the Internet, right?*⁷³

3.2. Inhalt und Genreelemente: Begriffsklärungen

Grundsätzlich zeichnen sich die Videos der Weight Loss Community durch ein starkes narratives Aufbereiten der eigenen Biografie unter permanentem Einbezug von Vergangenheit (Dokumentation, Analyse), Gegenwart (Statusberichte, Befinden) und Zukunft (Pläne, Wünsche, Ziele) aus. Die Veränderungsprozesse, denen sich die Mitglieder unterziehen, werden sichtbar dargestellt und inszeniert. Gewichtsreduktion, Gesundheit und Fitness schließen sich, in Kombination mit der medialen Praxis auf YouTube, zu einem Lifestyle zusammen. Zudem bilden sich durch zirkuläre Praktiken und Reden gewisse Genreelemente von WLC-Vlogs heraus:

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| (1) First Videos | (9) Geständnisse |
| (2) Weigh-in (-Videos) | (10) Exercise Videos |
| (3) Grocery Haul / Food Haul | (11) Q & A's |

⁷³ Der User PGxN2011 in „THE STAR OF THE SHOW | 6.7.11 | DAY 48“; Zugriff am 15.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=s14rMHXcV2E>

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| (4) Food (V)Log | (12) Challenges |
| (5) Cooking Videos | (13) Collaborations |
| (6) Body Shots | (14) Ramblings |
| (7) Goal Clothes | (15) (New Years) Resolutions |
| (8) Reports | (16) Abschiedsvideos |

Alle diese Genreelemente können Teil von Weight Loss Community-Vlogs sein, oder ein gesamtes Video ausmachen - im Folgenden werden sie näher erklärt.

- (1) **First Videos:** Die UserInnen stellen sich der WLC vor und eröffnen eine autobiografische Narration, die sich auf ihre Gewichts- und Gesundheitsprobleme bezieht. Sie analysieren ihre Vergangenheit, sinnieren eventuell über psychische Hintergründe für „fehlgeleitetes“ Verhalten, konstruieren ihr bisheriges Handeln als Versagen und stufen ihre Körper als abstoßend und „nicht normal“ ein. Häufig geben sie ihr genaues Gewicht an, zuweilen sprechen sie von Körpermaßen, wie z.B. Größe, Taillen- und Bauchumfang. Neben Erzählung und Analyse der Vergangenheit, haben wir es zugleich mit einem Statusbericht der Gegenwart zu tun. Zusätzlich werden zukunftsorientierte Aussagen getroffen: Ziele, Wünsche und Pläne der Selbstverbesserung werden bekannt gegeben. In Eröffnungsvideos sprechen VloggerInnen zudem häufig über ihr Verhältnis zur Weight Loss Community, über UserInnen – oder andere Gründe –, die sie dazu inspiriert haben, selbst ein aktiver Teil der Gemeinschaft zu werden. Und sie verhandeln, was sie sich von der WLC erwarten: Zumeist Unterstützung, Feedback, Rechenschaftspflicht (letztere wird unter dem Stichwort Accountability noch näher behandelt), Informationen und Austausch mit Gleichgesinnten.

- (2) **Weigh-in:** Dies bezeichnet das aktuelle Gewicht, das in Vlogs dokumentierte Wiegen, um (im Idealfall) Fortschritte zu zeigen. Meist werden Weigh-Ins wöchentlich bekannt gegeben, diese verbale Aussage unterstützen VloggerInnen häufig mit einem Bild oder einer Filmaufnahme von dem Moment, in dem sie auf der Waage stehen (Abb. 1), oder mit einem Text-Insert, das die Zahl schriftlich festlegt. Diese visuellen Faktoren, vor allem die Abbildung der Waage während dem Wiegen, belegen die rein sprachliche Aussage und verleihen ihr Authentizität. Interessant erscheint in diesem Kontext die gelegentliche *Weigh-in*-Variante in Kombination mit der Videospielkonsole Wii der Firma Nintendo (Abb. 2), welche Aktivität von zuhause aus propagiert. Über das „Wii

Balance Board“ können sich die AkteurInnen wiegen, woraufhin am Bildschirm die genaue Gewichtsangabe folgt, ein Avatar mit entsprechend adaptiertem Körperumfang abgebildet wird, sowie die Angabe des Body Mass Index⁷⁴ aufscheint.

Eine Ergänzung oder Variation des Weigh-In-Videos ist die Verkündung von anderen Zahlen zur Messung von Fortschritt, z.B. Umfang von gewissen Körperpartien oder das Wechseln von Kleidergrößen.



Abb. 1⁷⁵



Abb. 2⁷⁶

- (3) **Grocery / Food Haul:**⁷⁷ Haul-Videos stehen in der WLC meist im Kontext von eingekauften Lebensmitteln. Diese werden von den UserInnen in die Kamera gehalten, während ihre Qualität, gesundheitlichen Vorzüge, Inhalte (Kalorien, Eiweiß, Kohlehydrate, Fette, *WeightWatchers*-Punkte) besprochen werden (siehe Abb. 3-5). Häufig schließen die VloggerInnen persönliche Kommentare darüber an, wie sie die Produkte verwenden, welche Rezepte sie empfehlen können und wie sie in ihr Ernährungsprogramm passen. Vereinzelt gibt es in der Weight Loss Community auch so genannte *Clothing Hauls*, in denen neu erstandene Kleidungsstücke gezeigt werden. Die AkteurInnen demonstrieren damit in der Regel, dass sie nun in kleinere Kleidergrößen passen.

⁷⁴ Beim Body Mass Index, auch kurz BMI genannt, handelt es sich um ein Nummernsystem, dass anhand von Körpergröße und Gewicht die Idealwerte berechnet und in unter-, normal-, übergewichtig und krankhaft übergewichtig einteilt.

⁷⁵ Das *Weigh-in* der Userin Survivin1stDeployment in „Operation Deployment Transformation Day 1“; Zugriff am 30.3.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=9qBtgBnk5HY>

⁷⁶ Das *Weigh-in* der Userin SaraMcFatty auf der Wii in „Weigh in, subscribers & relay for life!! Vlog #23“; Zugriff am 31.3.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=PiHTboDWTa8&feature=channel_video_title

⁷⁷ So genannte *Haul*-Videos erfreuen sich auf YouTube generell in verschiedensten Genres großer Beliebtheit, häufig findet man sie im Kontext von Mode und Make-Up. Dabei zeigen die UserInnen neu erstandene Waren, kommentieren und bewerten die Produkte und geben so persönliche Erfahrungswerte und Verwendungsarten weiter. Sie dienen häufig zur Orientierung in der Massenkonsumwelt, bereichern die Produktbewertung mit privaten, authentisch wirkenden Aspekten an und machen zugleich eine Aussage über die AkteurInnen selbst, die sich mit spezifisch konnotierten Waren umgeben.



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5⁷⁸

- (4) **Food (V)Log:** Dabei filmen oder fotografieren die UserInnen ihre Mahlzeiten. Sie tun dies, aus eigener Aussage, entweder um anderen Vorbildfunktion zu bieten, oder um Rechenschaft über ihren Ernährungsplan abzulegen. Charakteristisch ist, dass die VloggerInnen hier selten selbst zu sehen sind (abgesehen vielleicht von ihren Händen, die die Lebensmittel halten), sondern nur die Nahrungsmittel. Dazu werden entweder verbal aus dem Off oder über Text-Inserts Zusatzinformationen gegeben, wie z.B. verzehrte Kalorien, Fettgehalte, *WeightWatchers*-Punkte.



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8⁷⁹

- (5) **Cooking Videos:** Sie sind nicht sehr häufig und beziehen sich meist auf als besonders wertvoll, weil funktional oder kalorienarm, eingestufte Gerichte und „Lieblingsrezepte“. Teilweise orientieren sich die VloggerInnen an konventionellen Kochshowformaten bei der Angabe über Zutaten, Hitze, Techniken und Dauer der Arbeitsschritte. Abgesehen davon sind diese Videos jedoch ebenfalls im für YouTube typischen *Low-tech*-Stil, wodurch sie stark vom Stil professioneller Fernseh-Kochshows divergieren.
- (6) **Body Shots:** Sie gehören zu den wesentlichsten Genrelementen der WLC. Für gewöhnlich fotografieren oder filmen die UserInnen hierfür ihre Körper von

⁷⁸ Abb. 3-5: *Grocery Haul* der Vloggerin lightningstrikes01 in „Grocery Haul#2“; Zugriff am 31.3.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=oy4ir3Kq_zA

⁷⁹ Abb. 6-8: Der „Food Log“ der Userin TheEmMoi ; Zugriff am 14.4.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=zMtv0FLLS3U&feature=feedu>

verschiedenen Seiten, meist in amerikanischer Einstellung. Zuweilen ist der Kopf abgeschnitten, denn als wesentlichste Partie (und „Problemzone“) gilt jene zwischen Schultern und Knien (siehe Abb. 9-11). Dabei analysieren und kommentieren die VloggerInnen besonders veränderungswürdige Bereiche. Die Erstellung von *Body Shots* dient zwar einerseits zur gegenwärtigen Momentaufnahme und Evaluation, zielt jedoch vor allem auf die Zukunft ab: Fortschritte, Erfolge und erreichte Ziele sollen visuell und prozesshaft sichtbar werden, indem *Body Shots* über eine längere Zeit hergestellt und schließlich aneinander gereiht werden. Aus diesem Grund sind Zusammenschnitte solcher Aufnahmen besonders gegen Ende der so genannten „Weight Loss Journey“ äußerst beliebt, was sich mit den medial populären *Vorher-Nachher*-Bildern deckt.

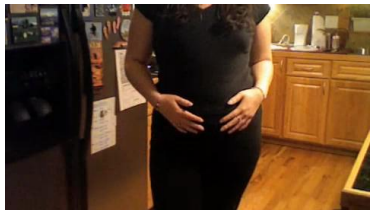


Abb. 9

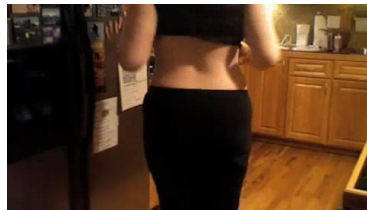


Abb. 10



Abb. 11⁸⁰

- (7) **Goal Clothes:** Mitglieder der WLC führen wiederholt Kleidungsstücke vor, in die sie gerne – nach erfolgreicher Körperoptimierung – passen würden, sehr häufig handelt es sich dabei um Hosen. Bei besonders gewagten Varianten dieser Videoaufnahmen versuchen die UserInnen sich in die zu kleinen Kleidungsstücke zu zwängen, um später die Vergleiche noch deutlicher zu machen.
- (8) **Reports:** Sie stellen eine der gewöhnlichsten Vlog-Varianten der Weight Loss Community dar. Es handelt sich um Formen von Berichterstattung, in denen die UserInnen von vorangegangenen Tagen erzählen und diese hinsichtlich ihrer Körperprojekte und als erfolgreich oder nicht eingestuften Handlungsweisen analysieren.
- (9) **Geständnisse:** Oft nach längerer Abwesenheit, aber auch ganz generell „gestehen“ VloggerInnen „Fehlritte“ im Ernährungsplan, verpasste oder mangelnde sportliche Betätigung, sowie nicht eingehaltene Versprechungen. Sie betonen, dass sie auf diese Weise die ganze „Wahrheit“ zeigen und thematisieren wollen, anstatt nur den (inszenierten) Anschein von Perfektion zu geben.

⁸⁰ Abb. 9-11 *Body-Shots* der Vloggerin antishay in „Losing Weight The Hard Way – Part 1: Intro“; Zugriff am 31.3.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=91Bgh125GN8&feature=channel_video_title

- (10) **Exercise Videos:** Die VloggerInnen filmen sich beim Training bzw. Workout jedweder Art: Zuhause, mithilfe von Videos/ DVDs/ Spielkonsolen, beim Tanzen zu Musik, im Fitnesscenter, bei sportlichen Ausflügen etc. Videos, die explizites Muskeltraining zeigen, kommen vor allem, aber nicht ausschließlich, bei männlichen Usern vor.



Abb. 9⁸¹



Abb. 10⁸²



Abb. 11⁸³



Abb. 12⁸⁴



Abb. 13⁸⁵

- (11) **Q & A's (Question & Answer Videos):** VloggerInnen beantworten Fragen, die ihnen von ihren ZuschauerInnen gestellt wurden. Längere Q&A's kommen meist bei UserInnen mit höheren Viewer-Zahlen vor.⁸⁶ In diesen Videos übernehmen die AkteurInnen durch ihre ratgebende Funktion tendenzielle Expertenrollen, die aber in der Regel abgeschwächt oder dekonstruiert werden, indem die subjektive Perspektive betont, sowie eigene Schwächen und Fehler thematisiert werden.

⁸¹ Abb. 9: Der Vlogger cashpath beim Training zu Hause in „P90X – Does It Work“; Zugriff am 31.3.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=ASq-mjeU0M4>

⁸² Abb. 12: trulyjess beim Workout zu Hause im Stil eines Tutorials: sie zeigt die Übungen vor und unterlegt das Video mit einem voice-over, indem sie genaue Angaben darüber macht, wie die Übung ausgeführt werden soll. Der Titel des Vlogs: „Tips- WORKOUT Balance Pods Edition“; Zugriff am 6.3.2011, Link: <http://www.youtube.com/user/trulyjess#p/u/90/oCxtliFwZws>

⁸³ Abb. 11: Der Vlogger cashpath beim Workout in einem Collaboration-Video des Users thesiegster „KICKSTARTING 2011 Part 2 : Dec 31-Jan 7“; Zugriff am 31.3.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=p_j9xSCBbLk&feature=sub

⁸⁴ Die Userin peacefulgem in „Over 150 lbs Down & My First Ever 5k“; Zugriff am 18.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=iJhxG7u9NLs>

⁸⁵ Der User Shaun2382 in „HIIT Legs and chest cardio complex“; Zugriff am 18.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=647QyPKLMTw>

⁸⁶ Als Beispiel dient die Userin antishay, die innerhalb der Weight Loss Community relativ hohe Popularität erreicht hat. Über Jahre war sie regelmäßig in dieser Gemeinschaft auf YouTube aktiv, durch erfolgreiche Gewichtsreduktion und das selbstständige Aneignen von Wissen gilt sie als eine Art Expertin.

- (12) **Challenges:** Sie werden meist von einem oder einer stark in die Gemeinschaft involvierten UserIn initiiert und stellen zeitlich begrenzte, gemeinschaftliche Projekte und Zielsetzungen dar. Challenges können auf Konkurrenz ausgerichtet sein, meist geht es den TeilnehmerInnen jedoch um die Intensivierung von Gemeinschaftssinn, gegenseitiger Unterstützung und Kollaboration. Voraussetzung zur Teilnahme ist häufig das Nennen individueller Zielsetzungen und Ausgangssituationen, sowie wöchentliche Statusberichte. Challenges variieren in Inhalt und Struktur stark, weshalb zwei Beispiele, „Hot for Halloween“ und „The Wall“ kurz näher beschrieben werden:⁸⁷

„Hot for Halloween“ (oder auch H4H) wird 2011 vom User thesiegster bereits das dritte Jahr in Folge geleitet, allerdings jedes Mal in anderer Variation. Diese Challenge ist in der WLC äußerst beliebt und hat sich zur Aufgabe gemacht, den TeilnehmerInnen zusätzlichen Ansporn zu liefern, für ihre Halloweenkostümierungen möglichst attraktiv auszusehen. *I'm very excited to bring this.. this challenge back, uhm... and actually decided that this is not my challenge anymore, it's our challenge.*⁸⁸ Während „Hot for Halloween“ 2009 spontan, auf dem privaten Kanal von thesiegster entstand und sich unerwartet sehr viele UserInnen beteiligten, gründete thesiegster 2010 einen eigenen Channel für H4H, holte sich mehrere weitere Akteure „an Bord“, die gemeinsam die Masse an Teilnehmern bewältigten und anführten, eigene Gruppen bildeten, sowie unterschiedliche, sowie wöchentliche Mini-Challenges gestalteten. 2011 hingegen reduzierte thesiegster H4H zu einer rein privaten Challenge an sich selbst, die allerdings jede und jeder nach eigenem Ermessen parallel betreiben konnte. H4H startet stets im August und läuft über zwölf Wochen, bis Halloween. Wie die meisten Challenges ist auch „Hot for Halloween“ bei Nichteinhalten der Regeln (wenn man sie als solche bezeichnen kann), kaum mit Konsequenzen verbunden. Dies beruht auf dem Konsens, dass Individuen mit Fehltritten lediglich sich selbst schaden.

Die vom User msixpackabs im Frühjahr 2011 initiierte Challenge „The Wall“ war hingegen auf einen strengeren Ton und verstärktes Konkurrenzdenken ausgerichtet. Fehlverhalten, Gewichtszunahme und dergleichen wurden – wenn auch spielerisch, humoristisch und unter freundschaftlicher Prämisse – an den Pranger gestellt. Mit Kategorien wie „Wall of Fame“ und „Wall of Shame“ wurden UserInnen und ihre Verhaltensweisen öffentlich bewertet und kategorisiert. Dies sollte letztlich den

⁸⁷ Andere Beispiele sind die „NGU-Challenge“ oder „The Accountability-Challenge“.

⁸⁸ Zugriff am 5.3.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=tz5Q_ZBUDeg&feature=channel_video_title

Kampfgeist wecken und als Ansporn dienen. Rechenschaftspflicht und ein gewisser disziplinierender Faktor spielten hier eine größere Rolle.

Da Challenges für den/ die VeranstalterIn sehr zeitintensiv sind, kommen sie selten vor. Sie stellen allerdings große Ereignisse innerhalb der Weight Loss Community dar und fördern das Gemeinschaftsgefühl ungemein.

- (13) **Collaborations:** Innerhalb der WLC gibt es immer wieder UserInnen, die sich zu einem gemeinsamen Projekt zusammen schließen und einen themenspezifischen Kanal gründen. Dabei wird meist einer Person ein Wochentag zugeteilt, an dem sie ihren Beitrag in Form eines Vlogs leistet, so arbeiten die AkteurInnen wöchentlich Themenbereiche multiperspektivisch ab und beantworten Fragen. *Collab-Channels* gibt es generell auf YouTube in den unterschiedlichsten Genres und Gruppierungen. Abgesehen von eigenen Kanälen können Kollaborationen auch auf andere Arten stattfinden, zum Beispiel als temporäre Projekte der Zusammenarbeit. Beispiele für eigene *Collab-Channels* der WLC sind *weightlosslosers*, *TheWeightLossDiaries*, *thefatastic5*. Kollaborationen auf dem privaten Kanal eines/ einer UserIn sind z.B. *Below The Yellow Line* der UserIn antishay oder *Road to Resolution* von thesiegster – letztere überschneidet sich mit der Kategorie der *Challenges*. Kollaborationen festigen ebenfalls das Gemeinschaftsgefühl und die Gruppenidentität, sie stellen verdichtete Vernetzungen dar, die sozialen Bindungen werden gestärkt.
- (14) **Ramblings:** Dabei handelt es sich um tagebuchartige, meist unstrukturierte Erzählungen der VloggerInnen. Gedankenflüsse werden mehr oder weniger ungefiltert vorgetragen und das Filmmaterial kaum geschnitten. Ramblings vermitteln einen sehr un-inszenierten, authentischen Eindruck und sind kein autarkes WLC-Element, sondern kommen ebenfalls in anderen YouTube-Gemeinschaften vor (bzw. in privaten, sozialen Beziehungen im Allgemeinen).
- (15) **(New Years) Resolutions:** Vorsätze, Pläne, Ziele, Neuanfänge vor der Community bekannt zu geben erzeugt für die VloggerInnen Rechenschaftspflicht und damit das Gefühl, an Vorhaben stärker gebunden zu sein. Häufig, aber nicht nur, werden neue Vorsätze zum Jahreswechsel bekannt gegeben, das neue Jahr soll „besser“ werden. *Resolution Videos* werden meist mit gewissen Bilanzierungen der vorangegangenen Zeit kombiniert, sowie mit einer Statusaufnahme der Gegenwart.

- (16) **Abschiedsvideos:** Dabei kündigen die VloggerInnen das Ende ihrer WLC-Aktivität an, behalten sich aber zumeist eine mögliche Rückkehr vor. Das angekündigte Schließen eines Channels ist äußerst selten – meistens verläuft sich die Aktivität auf YouTube langsam. Abschiedsvideos werden scheinbar niemals gepostet, weil ein WLC-Mitglied das Gefühl hätte, sein Körperprojekt wäre vollständig abgeschlossen.

Viele der genannten Genreelemente besitzen explizit oder implizit eine Art Tutorial-Charakter, die VloggerInnen geben Anleitungen und Empfehlungen. Hier zirkulieren also Praktiken, Muster und Wissen darüber, wie sich ein Subjekt verhalten soll, dass im Kontext von Fitness und Gesundheit am eigenen Körper arbeitet. Darauf wird im Kapitel *Subjekt – Körper - Identität* noch genauer eingegangen.

3.3. Warum beteiligen sich UserInnen an der Weight Loss Community?

Diese Frage ist im Grunde der Leitfaden für die gesamte Arbeit. Während tieferliegende Strukturen, Funktionen, Praktiken und Diskurse noch erarbeitet werden, sind an dieser Stelle vorerst nur jene Gründe aufgelistet, welche die VloggerInnen selbst explizit angeben:

- Accountability
- Support
- Sozialer Austausch und Informationsbeschaffung
- Dokumentation

3.3.1. Accountability

*I've been contemplating on making this video or not but, uhm, I'm gonna make it because you guys are really important to me and I think that you deserve to know everything that's happened.*⁸⁹

*I think I... there's a, somewhat of a responsibility that I owe you guys, right? Like: don't vlog if you're not really (...) showing us who you are, John, don't vlog, right? (...) You know there's accountability because I left a digital footprint of what I said I was gonna do.*⁹⁰

⁸⁹ Die Userin hairbyash in „Vlog : Life Update, House Hunters, etc.“; Zugriff am 21.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=pOJSna34QV8&feature=feedu>

⁹⁰ Der User PGxN2011 in „SOOOOO I'M A BEACHBODY COACH | 5.23.11 | DAY 36“; Zugriff am 27.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=rqdCBIVMa4A&feature=feedbul>

Accountability kann in etwa mit Rechenschaft(spflicht), Verantwortlichkeit oder Verantwortung übersetzt werden. Die Mitglieder der WLC begeben sich freiwillig durch die Einbindung in freundschaftlich konnotierte Netzwerke in die Pflicht, „Rechenschaft“ über ihr Verhalten abzulegen und regelmäßig Videos zu posten. Sie haben das Gefühl, der Community Erklärungen, Wahrheiten und Updates zu schulden. Accountability ist nicht die Forderung von der Gruppe an die einzelnen Personen, sondern das persönliche Verpflichtungsgefühl, dass ein/ eine VloggerIn der Gemeinschaft gegenüber empfindet. Dies entsteht durch die vom Individuum *antizipierten* Erwartungen, welche an die eigene Person gerichtet werden *könnten*. „Fehlverhalten“ wird damit nicht von Sanktionen durch die Gemeinschaft geahndet, sondern die AkteurInnen korrigieren sich vorsehend selbst, um soziale Anerkennung zu lukrieren. In dieser Hinsicht ist Accountability eine „Technologie des Selbst“ (siehe Kapitel 6.1.), welche eines sozialen Netzwerks bedarf. Die Rechenschaftspflicht motiviert zur Einhaltung von gesetzten Zielen und Plänen, da diese nicht nur vor einem selbst, sondern auch vor anderen bekannt gemacht wurden.

3.3.2. Support

*...when you open yourself completely to this community you will get support like you have never gotten before. Take my word on that.*⁹¹

*We're not here to judge. We're here to support, give opinions, uhm, make friends.*⁹²

Die unterstützenden Strukturen werden von den VloggerInnen der Weight Loss Community für gewöhnlich als das wesentlichste Motiv für ihre Beteiligung an dieser Gemeinschaft genannt. Generell spielt Unterstützung in virtuellen Communities eine große Rolle: „Even when online groups are not designed to be supportive, they tend to be. As social beings, those who use the Net seek not only information but also companionship, social support and a sense of belonging.“⁹³ Wellman und Gulia machen folgende Gründe aus, warum im Internet wechselseitige Unterstützung stattfindet, die ebenso für die Weight Loss Community gelten:

„One is that the process of providing support and information on the Net is a means of expressing one's identity, particularly if technical expertise or supportive behavior is

⁹¹ Die Userin ceramicheart150 in „It only works if you...“; Zugriff am 21.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=ZwKutZkcjnk&feature=feedu>

⁹² Die Userin junkinhetrunck in „It's MY body... I'll do with it what I will“; Zugriff am 19.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=TXlMselBoOc>

⁹³ Wellman, Barry/ Gulia, Milena: *Virtual Communities as Communities. Net surfers don't ride alone*; in: Bell, David (Hg.) (2006a): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. III, Cyberculture, Cyberpolitics, Cybersociety*. Routledge, London/ New York, 67-97 (Orig. in: Smith, Marc/ Kollock, Peter (Hg.) (1999): *Communities in Cyberspace*. Routledge, London, 167-94), 74

perceived as an integral part of one's self-identity. Helping others can increase self-esteem, respect from others, and status attainment."⁹⁴

Innerhalb einer Gruppe Gleichgesinnter kann man gegenseitig Probleme nachvollziehen, fühlt sich eingebunden und weniger isoliert mit seinen persönlichen Schwierigkeiten. Das Verständnis anderer, die Weitergabe von Wissen, Motivationen und Inspirationen wirken innerhalb der WLC als Unterstützung bei der Umsetzung von Körperprojekten.

3.3.3. Sozialer Austausch und Informationsbeschaffung

Das Finden von und Interagieren mit Gleichgesinnten bzw. Gleich-Betroffenen ist für UserInnen ein wesentlicher Grund zur aktiven Teilhabe an der Weight Loss Community. Sie suchen freundschaftsähnliche Netzwerke, über die sie intellektuelle und emotionale Unterstützung erhalten oder sich schlichtweg ihre Probleme „von der Seele reden“ können. Die VloggerInnen wollen sich verstanden und „aufgehoben“ fühlen.

*And I hope that on this crazy journey that we have together we can rely on each other. I realize that there is this huge community of people out here on YouTube, the weight-loss community, that are supportive and you can find the help you need... so: reach out and touch someone!*⁹⁵

Über die Vernetzung von Gleichgesinnten zirkuliert außerdem spezifisches Wissen: Die Informationsmassen werden gefiltert und, angereichert mit persönlichen Erfahrungen und Bewertungen, an andere Interessenten weitergegeben. Das Internet ist zu einer wesentlichen Plattform der privaten Wissensbeschaffung geworden, auch in Bezug auf Diät, Gesundheit und Sport. Die persönlich gefärbten Tipps und Erfahrungswerte, *Do-It-Yourself*-Anleitungen, Bewertungen und Empfehlungen, wie sie in Vlogs der WLC, sowie generell auf YouTube zu finden sind, werden dabei als vertrauensvoll und authentisch wahrgenommen.

3.3.4. Dokumentation

Durch Archivierung ihrer Körperprojekte haben die VloggerInnen die Möglichkeit ihr Verhalten und Veränderungsprozesse zu reflektieren und zu analysieren, sowie Fortschritte sichtbar zu machen. Aus der Sichtung eigener, älterer Vlogs können UserInnen Konsequenzen für gegenwärtiges und zukünftiges Handeln zu ziehen, Vergleiche stellen und Verbesserungen

⁹⁴ Ebd.; 78

⁹⁵ Die Userin choosing2lose in „And so it begins....1/1/11“; Zugriff am 21.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=jjnJ-MqZBSY&feature=sub>

erarbeiten. Die WLC-VloggerInnen betonen wiederholt, dass sie ihre *Weight Loss Journey* mit allen Höhen und Tiefen sowohl für sich selbst dokumentieren, als auch um anderen zu zeigen, dass es „jeder schaffen kann“.

*...is the whole point of being able to look back at your journey. Because I've been here now for two years and I've two years worth of videos to watch (...). I can look at videos in the past and kind of see where I was, how I dealt with things and how I got to my success, or even how I had some failure... I think the videos where I'm failing are just as important as the videos that are success.*⁹⁶

3.4. Antizipierte Erwartungen, implizite Normen

Durch Sozialisierungsprozesse werden Normen auch über den virtuellen Raum internalisiert, wodurch Gruppenidentität und ein gewisses Sicherheitsgefühl entstehen können. Auf diese Weise wird Verhalten erwartbar und bis zu gewissen Graden verlässlich, über Normen wird Interaktion erleichtert. Im Web 2.0 machen sich die TeilnehmerInnen an sozialen Netzwerken selbst untereinander aus, welche Verhaltens-, Rede- und Handlungsarten sie voneinander erwarten,⁹⁷ allerdings innerhalb des technologischen Rahmens und unter Beeinflussungen von Machtverhältnissen und Subjektkulturen. Auf YouTube generell gibt es gewisse Verhaltensnormen, wie z.B. regelmäßige Updates, gegenseitiges Kommentieren, sowie Stilmittel, die Authentizität und Kreativität vermitteln. Innerhalb der Weight Loss Community werden unter anderem exzessive Körperthematisierung und -darstellung, die Besprechung von Ernährungs- und Sportprogrammen, die Visualisierung von Fortschrittsprozessen, sowie biografische Narrative im Kontext von Gewicht, Gesundheit und Fitness erwartet. Barry Wellman sieht in der gegenseitigen Unterstützung in Computernetzwerken das Wirken von Normen „of generalized reciprocity and group citizenship“.⁹⁸ Bei Normen in sozialen, als privat und freundschaftlich konnotierten Netzwerken verhält sich das Subjekt daher häufig entlang *antizipierter* Erwartungen. Normen wirken hier implizit über den Wunsch sozial anerkannt zu werden und stiften das Individuum zur freiwilligen Selbstregulation an.

⁹⁶ Der User thesiegster in „This is YOUR journey and no one else's“; Zugriff am 21.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=5S2-Kt6f1Co&feature=sub>

⁹⁷ Siehe Burgess, Jean/ Green, Joshua (2009): *YouTube. Online video and participatory culture*. Polity, Cambridge/ Malden; 96

⁹⁸ Wellman, Barry: *An Electronic Group is Virtually a Social Network*; in: Kiesler, Sara (Hg.) (1997): *Culture of the Internet*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey; 187

3.5. Die WLC-Mentalität: *Losing Weight the Hard Way*

Die Videos der Weight Loss Community differenzieren sich inhaltlich stark aus: Von operativen Eingriffen, über bestimmte Ernährungsprogramme, bis hin zu Sport. Sie haben allerdings eine übergreifende Mentalität gemein: Die Mitglieder teilen die Meinung, man müsse über Disziplin *und* Enthusiasmus, „gesunde“ Methoden, Selbstverantwortung, planvolles Handeln und fortwährende Eigeninitiative an die gesetzten Ziele kommen. Hier geht es nicht um Radikaldiäten oder alleinigen Muskelaufbau, sondern um einen *Lifestyle*, um bewusste Selbstveränderung, die sowohl den Körper, als auch den Geist mit einbezieht. Permanente Selbstoptimierung hinsichtlich von Gesundheit und Fitness sollen zu einem besseren Menschen machen und die Lebensqualität steigern. Die Vloggerin antishay hat eine ihrer Vlog-Serien „Losing Weight the Hard Way“ genannt – dieser Satz bringt die Basismentalität der WLC auf den Punkt. Es wird kein spezifisches Ernährungs- und Sportregime erwartet, sondern jede Person soll aktiv selbst und durch harte Arbeit herausfinden, was für ihn oder sie am besten funktioniert. Diese Mentalität schließt sich an bereits bestehende Selbst-Regime an, z.B. Askese oder minutiöse Trainingspläne, und stellt einen Gegenpol zu den Konsumutopien schneller Sofortlösungen dar. Verdienter und langfristiger Erfolg, so die Grundeinstellung der Weight Loss Community, bedarf umfassender Selbsterforschung, lang erarbeiteter Technologien und bewusster Transformationsprozesse. Diese stark diszipliniert ausgerichtete Einstellung wird allerdings kontrastiert mit dem Anspruch, dabei stets Spaß und Freude zu empfinden, daher mit Begeisterung an sich selbst zu arbeiten.

Die Mitglieder der WLC legen weiters großen Wert auf permanente Prozesse der Wissensaneignung, allerdings stets mit Kritikfähigkeit für Quelle und Gültigkeit der erlernten Fakten. Informationen sind für Mitglieder der WLC nur gültig, wenn sie durch eigene Erfahrung und körperliche Reaktion bestätigt werden konnten. Zusätzlich erwarten die VloggerInnen von sich selbst Flexibilität und die Ausschöpfung des gesamten, eigenen Potenzials.

Die Demonstration und Performanz von Aktivität, Bewegung und Veränderung stellt einen wesentlichen Bestandteil der Videokultur der WLC dar. Die Standard-Version von Vlogs auf YouTube bedeutet meist einen relativ immobilen Zustand: die AkteurInnen sitzen, stehen oder liegen vor der Kamera und sprechen direkt ins Bild. Es gibt zwar zahlreiche Abweichungen und Ausbrüche aus diesem statischen Setting, für die Weight Loss Community ist das demonstrative Zeigen von Aktivität und Mobilität jedoch besonders bedeutend. Sie wirken einerseits den Vorurteilen gegen Übergewichtige (faul und unsportlich

zu sein) entgegen, andererseits performen sie damit glaubhaft eigeninitiative Projekte zur Selbstveränderung, anstatt nur darüber zu sprechen. So filmen sich die VloggerInnen der WLC in verschiedensten Alltagssituationen, beim Autofahren, im Fitnesscenter, bei Wanderungen und Ausflügen, stets mit dem Fokus und der Kontextualisierung hinsichtlich Aktivierung des Selbst, Gesundheit und Gewichtsreduktion. An diesem Zeigeimperativ zerrt allerdings das Schamgefühl eines fehlerhaften, anormalen Körpers: Die WLC-Mitglieder scheuen zum Teil davor zurück ihre übergewichtigen Leiber vor der Kamera darzustellen. Zwar sind die UserInnen im gewöhnlichen Vlog-Setting definitiv *sichtbar*, allerdings gewährt die übliche halbnah oder nahe Einstellung noch das Verstecken der als besonders unvorteilhaft empfundenen Körperpartien.

Die Mentalität der Weight Loss Community ist ein Weg, um sich von anderen abzugrenzen und sich als Gemeinschaft zu definieren, lässt aber auch Meinungsverschiedenheiten, Spannungen und Konflikte entstehen. So gibt es die Gruppe jener Personen, die sich gerne einem operativen Eingriff zur Gewichtsreduktion (Weight Loss Surgery, bzw. WLS) unterziehen möchten oder dies bereits getan haben. Sie werden von übrigen Mitgliedern der WLC häufig dafür kritisiert, es sich „zu einfach“ zu machen, nicht diszipliniert genug zu sein und nicht selbstverantwortlich ans Ziel zu kommen (was die Mitglieder der WLS-Gruppe bestreiten), sowie durch die Operation unnötige Gesundheitsrisiken einzugehen. Zudem besitzen Videos zum Thema WLS eine leicht differente Ausrichtung: Es zirkuliert ein gesteigertes Expertenwissen, da die betreffenden Personen ein erhöhtes Ausmaß an medizinischen Untersuchungen und Besprechungen mit ÄrztInnen erfahren. Wissen über Nahrungsergänzungsmittel, eventuelle Komplikationen, körperliche Veränderungen etc. werden hier verstärkt ausgetauscht, die Art der Diskurse und Herangehensweisen an Körperprojekte verlagert sich dadurch teilweise. Durch diese ambivalente Position werden die Videos zum Thema Weight Loss Surgery nicht in den Fokus dieser Arbeit inkludiert.

4. Das Internet: Virtuelle Realitäten als soziale Alltagsräume

Man kann ein Medium generell nur dann verstehen, „wenn man sich ansieht, was seine Nutzer aus ihm machen“⁹⁹ – das heißt, in dem man das Netz über seinen sozialen Charakter verhandelt. Genau dies soll im Rahmen dieser Arbeit geschehen. Ziel ist, keine umfassenden Erklärungen von Internet, YouTube und Weblogs zu liefern, sondern die *medialen* Aspekte und Strukturen auszubreiten, die für die Analyse der Weight Loss Community essentiell sind. Hier muss vorausgeschickt werden, dass das Internet dabei nicht als separate Realität verstanden wird, die einen Gegensatz zur Offline-Interaktion bildet, sondern als Teil unserer allgemeinen Wirklichkeit. Die Unterscheidung zwischen virtuellem Raum und „Real Life“ ist für Individuen und ihre Identitäten nichtig: „Das Social Web ist nur vermeintlich virtuell, tatsächlich aber hochgradig real.“¹⁰⁰

Im Anschluss wird zunächst der Bogen zwischen Internet und Machtverhältnissen gespannt, gefolgt von einer kurzen Behandlung des Social Webs und seiner wesentlichen Merkmale. Weiters werden YouTube und Weblogs behandelt, um schließlich noch die Themen Körper im virtuellen Raum, sowie Kritik an Selbstdarstellung und Selbstthematisierung im Netz aufzugreifen. Ein wesentlicher Bereich in diesem Kontext, nämlich jener der Online-Communities, wird allerdings erst im Kapitel *Communities – Soziale Formationen* verhandelt.

4.1. Reale Machtverhältnisse im virtuellen Raum

Mediale Techniken nehmen starken Einfluss auf Kommunikationsformen und damit auf die Gesellschaft im Allgemeinen,¹⁰¹ was jedoch auf Gegenseitigkeit beruht. Technik begünstigt gewisse Praktiken und Diskurse, während gesellschaftliche Strukturen nach bestimmten technischen Entwicklungen verlangen. Medien sind sowohl Produkt, Einflussfaktor, als auch Plattform für kulturelle Ausverhandlung und Produktion, damit sind sie aber zugleich von Machtverhältnissen durchzogen und nehmen Einfluss auf sie. Laut Johanna Dorer reizt uns die *Mediatisierung* der Gesellschaft permanent dazu an, Wissen und Aufmerksamkeit über uns selbst zu produzieren und steht in Verbindung mit den Machttechniken der Normierung

⁹⁹ Münker, Stefan (2009): *Emergenz digitaler Öffentlichkeiten. Die Sozialen Medien im Web 2.0*. Suhrkamp, Frankfurt am Main; 71

¹⁰⁰ Schmid, Jan (2009): *Das neue Netz. Merkmale, Praktiken und Folgen des Web 2.0*. UVK, Konstanz; 73

¹⁰¹ Siehe Hamann, Götz: *Die Medien und das Medium*; in: Meckel, Miriam / Stanoevska-Slabeva, Katarina (Hg.) (2008): *Web 2.0. Die nächste Generation Internet*. Nomos, Baden-Baden [„Kommunikation und Management“ Band 1. Miriam Meckel, Uwe Jean Heuser, Sascha Spoun (Hg.)]; 217

und Disziplinierung.¹⁰² Medien sind Teil jener Kanäle, die uns vermitteln, „welche Erwartungen an den Einzelnen im globalen High-Tech-Kapitalismus gestellt werden“.¹⁰³ Durch ihre überwältigende Produktion und Multiplikation von Kommunikation, Wahrheiten und Informationen werden laut Dorer Alternativen der Wahrnehmung ausgeschlossen, da stets nur hegemoniale Bedeutungswelten wiederholt werden. Daher können Medien als Regierungstechnik im Sinne Foucaults bezeichnet werden, denn sie produzieren Wissen, operieren auf Möglichkeitsfeldern und schreiben Bedeutungen in das Denken von Subjekten ein – damit strukturieren sie potenzielles Handeln und schaffen Ordnungen.¹⁰⁴ Doch dem ist entgegenzusetzen, was bereits im Kontext Macht argumentiert wurde: Indem hier Diskurse und Bedeutungen über Praktiken und Reden zirkulär fortgeschrieben und mit konstruiert werden, entstehen für Individuen Möglichkeitsräume für die Transformation derselben, über Reiteration können Alternativen und Variationen erarbeitet werden. Der virtuelle Raum bietet hierfür besondere Möglichkeiten, da er spielerische Freiheiten, Subversion und Alteration kombiniert mit relativer Anonymität und zugleich potenziell weitreichender Öffentlichkeit. Doch selbst wenn die Aktivitäten von UserInnen keine breite Beachtung finden, können sie für einzelne Personen von großer Bedeutung sein und selbstermächtigend wirken. „Das Social Web stabilisiert die aktuellen Verhältnisse, kann aber auch gleichzeitig helfen, sie zu überwinden.“¹⁰⁵

Das Netz stellt zudem einen Prototyp liberaler Regierungstechnologien dar, da es „scheinbar >wirklichen< und >individuellen< Bedürfnissen *zwanglos*, *neutral* und *kostenfrei* zur Verfügung“¹⁰⁶ steht. Zudem verweist es auf die Strukturen von Biomacht, denn die UserInnen sind Zentrum und Ressource des gegenwärtigen Internets. Die mediale Umgebung des Cyberspace existiert erst, indem wir sie aktualisieren und benutzen,¹⁰⁷ sie ist hochgradig fluid und offen, äußerst komplex und vielseitig. Das Internet ist, was wir daraus machen – und stellt die UserInnen damit in eine mächtige Position. Zudem ist die Ausübung individueller Freiheiten im virtuellen Raum, genauso wie in modernen Regierungspraktiken, wesentliches Aktivierungselement. Dadurch steigt die Macht der BenutzerInnen und KonsumentInnen ebenfalls enorm, sie werden zu eigenverantwortlichen ProduzentInnen, VerwalterInnen,

¹⁰² Dorer: *Das Internet und die Genealogie des Kommunikationsdispositivs*; in: Hepp, Andreas/ Winter, Rainer (Hg.) (1999): *Kultur – Medien – Macht. Cultural Studies und Medienanalyse*. Westdeutscher Verlag, Opladen/ Wiesbaden (2. überarbeitete Auflage; 1. Auflage: 1997); 301

¹⁰³ Ebersbach, Anja/ Glaser, Markus/ Heigl, Richard (2008): *Social Web*. UVK, Konstanz; 207

¹⁰⁴ Siehe Schneider, Irmela: *Zur Archäologie der Mediennutzung. Zum Zusammenhang von Wissen, Macht und Medien*; in: Becker, Barbara/ Wehner, Josef (Hg.) (2006): *Kulturindustrie reviewed. Ansätze zur kritischen Reflexion der Mediengesellschaft*. transcript, Bielefeld, 83-100

¹⁰⁵ Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 207

¹⁰⁶ Reichert, Ramón (2008): *Amateure im Netz. Selbstmanagement und Wissenstechniken im Web 2.0*. transcript, Bielefeld; 13

¹⁰⁷ Münker (2009); 10

„HändlerInnen“ von Inhalten.¹⁰⁸ Für Dorer äußern sich die modernen Formen von Macht mit ihren Anreiz- und Wissenssystemen exemplarisch im Internet: Das Subjekt kann hier permanent in Kommunikation treten.

„Mit dem Internet ist die Idee der Bereitstellung ungeheurer Mengen an Information zur freien Auswahl und steten Verfügbarkeit ebenso verbunden wie die Präsenz einer potentiell unendlich großen Zahl von Gesprächs- und Diskussionspartner/innen zu jeder Tages- und Nachtzeit. Dies ermöglicht den freiwilligen Anschluß des Selbst an ein komplexes Kommunikationssystem. Denn die stete Produktion von Kommunikation bewirkt die dauernde Anreizung der User/innen zur medienvermittelten Anschlußkommunikation.“¹⁰⁹

Das Netz wird immer wieder für seine Basisdemokratie und Dezentralität gefeiert und ist eine damit „ideale Projektionsfläche utopischer Entwürfe alternativer Lebensweisen.“¹¹⁰ Diese müssen nicht Utopie bleiben, sondern werden zumindest teilweise von UserInnen tatsächlich gelebt, – was wir online tun und wie wir dabei unsere Identität gestalten hat reale Auswirkungen auf uns selbst. Doch die dezentralen und demokratischen Aspekte des Internets haben ihre Grenzen. Der virtuelle Raum bleibt ambivalent: Zwischen Offenheit und Möglichkeitsräumen einerseits und der Fortschreibung von Machtverhältnissen, sowie technologischen und marktwirtschaftlichen Strukturierungen andererseits. So bildet der Cyberspace auch Zentren und Hierarchien – „wie stark ihre Anziehungskraft ist, merkt man daran, daß jeder sie kennt.“¹¹¹ Das Internet ist Teil gesellschaftlicher Wirklichkeit und Austragungsort sozialer Kämpfe.¹¹² Dafür wesentlich sind die Aufmerksamkeitsökonomien, welche nach Lovink im Netz Vorrang haben vor dem Streben nach inhaltlicher Qualität.¹¹³ Die soziale Nicht-Anerkennung und Nicht-Beachtung stellt ihm zufolge ein schwerwiegendes Urteil über das Subjekt dar. Über kreative, humorvolle, emotionale, informative und moralische Inhalte soll möglichst viel Aufmerksamkeit lukriert werden.¹¹⁴ Die Mitglieder der Weight Loss Community können sich dem nicht gänzlich entziehen, ihre Aufmerksamkeitsherstellung steht allerdings vielmehr im Zeichen möglichst breiter Unterstützung, dem Finden von Gleichgesinnten und Verständnis, als dem Erzielen eines Celebrity-Status. Letzterer ist, was heute im öffentlichen Diskurs vor allem Beachtung findet: Die reichsten YouTube-Stars, die bekanntesten BloggerInnen, die umstrittensten Homepages. Doch abseits davon drehen

¹⁰⁸ Vgl. Stanoevska-Slabeva, Katarina: *Web 2.0*; in: Meckel/ Stanoevska-Slabeva (2008); 16/ 23

¹⁰⁹ Dorer: *Das Internet und die Genealogie des Kommunikationsdispositivs*; in: Hepp/ Winter (1999); 300

¹¹⁰ Münker (2009); 51

¹¹¹ Ebd.; 69

¹¹² Siehe Münker (2009); 70 / Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 202

¹¹³ Siehe Lovink (2008); 26

¹¹⁴ Vgl. Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 114

sich zahlreiche Internet- und Weblogformate nicht vorwiegend um hohe RezipientInnen-Zahlen (der Großteil der WLC-VloggerInnen hat Viewer-Zahlen von einigen Dutzend bis zu mehreren Hundert, die bekanntesten unter ihnen erreichen einige tausend ZuschauerInnen). Hier zählt nicht die Quantität der Aufmerksamkeit, sondern die Qualität der persönlichen Interaktion. Die Mitglieder der WLC streben nicht unbedingt nach Startum, dennoch kommt das Fehlen von Aufmerksamkeit in Form von Feedback, Kommentaren und Austausch („Zero Comments“¹¹⁵) über produzierten Content auch hier einem tragischen Urteil über die eigene Person gleich.

Fehlende soziale Reaktion im virtuellen Raum verweist auf einen weiteren machtsstrukturellen Faktor im Internet, nämlich dem *Zwang zur Teilhabe*: „if you are not on the Internet, you don't exist.“¹¹⁶ Mediale Praktiken im World Wide Web sind nicht nur für alle möglich und Alltag geworden, sondern bereits integraler Bestandteil zahlreicher privater und beruflicher Beziehungen. Es ist oft gar nicht mehr möglich aus der digitalen Vernetzung auszusteigen.¹¹⁷

4.2. Social Web

Zur Bezeichnung des gegenwärtigen Internets hat sich der von Tim O'Reilly 2004 geprägte Begriff des „Web 2.0“ etabliert. Er impliziert die heute wesentlichen, virtuellen Praktiken, wie Interaktion, Partizipation, Kollaboration, beziehungsweise, wie Tom Alby es ausdrückt, die Nutzung des Internets als Plattform und die Einbeziehung der kollektiven Intelligenz der UserInnen.¹¹⁸ Häufig wird kritisiert, dass dieser Terminus eine technologische Verbesserung oder einen „Evolutionssprung“ evoziert, während das Internet jedoch seit seiner Entstehung in permanente Prozesse der Modifikation, Anpassung und Entwicklung begriffen ist. Jede der heute für das Web 2.0 bekannten Technologien hat sich schrittweise entwickelt und hatte seine Vorgänger.¹¹⁹ Unter anderem aus diesem Grund, aber auch weil sich das Thema dieser Arbeit so spezifisch im Kontext des Sozialen bewegt, wird der ebenfalls übliche Terminus „Social Web“ bevorzugt. Zwar sind alle Medien, als vermittelnde Instanzen, immer schon sozial,¹²⁰ doch der gegenwärtige Cyberspace zeichnet sich durch eine besondere Hinwendung

¹¹⁵ Siehe Lovink (2008)

¹¹⁶ Preece, Jenny (2006): *Online Communities. Designing Usability, Supporting Sociability*. Wiley, Sussex (1. Auflage: 2000); 6

¹¹⁷ Siehe Münker (2009); 24

¹¹⁸ Siehe Alby, Tom (2008): *Web 2.0. Konzepte, Anwendungen, Technologien*. Hanser, München; 15

¹¹⁹ Siehe Schmidt (2009); 12f

¹²⁰ Siehe Münker, Stefan (2009): *Emergenz digitaler Öffentlichkeiten. Die Sozialen Medien im Web 2.0*. Suhrkamp, Frankfurt am Main; 9

zu Formen gemeinschaftlicher Produktion und sozialer Interaktion aus. Die hochgradige Einbindung der UserInnen in die Erstellung der virtuellen Inhalte wurde in seiner heutigen Form nur durch Social Software möglich. Diese bezeichnet in der Regel Systeme und Informationstechnologien, welche Menschen zur Kommunikation, Interaktion und Zusammenarbeit (Kollaboration) aktivieren.¹²¹

„Beispiele für Social Software sind Blogs, Wikis, Social Network Plattformen oder Medien Austauschplattformen. Mit Hilfe von Social Software entstehen neue Mitmach-Communities, die in den letzten Jahren durch rasant steigende Benutzerzahlen Aufmerksamkeit erzeugen.“¹²²

Die massive soziale Vernetzung und Einbindung der UserInnen als Ressource ist, was das Internet heute so speziell macht. Motivationsgründe für die Beteiligung an solchen Netzwerken sind für UserInnen, wie auch anhand der Weight Loss Community deutlich wird, ein Gemeinschaftsgefühl, sowie Anerkennung der eigenen Person. Social Software ist laut Alby nichts Neues, sondern findet sich bereits Ende der 1980er in Chatrooms.¹²³

Die NetznutzerInnen sind zu aktiven ProduzentenInnen geworden und stellen einen großen Teil der Inhalte selbst her, welche in Folge als *User Generated Content* oder *User Created Content* bezeichnet werden. Der „Mensch ist mit Fähigkeiten gefragt, die er anderswo nicht aktivieren oder ausleben kann.“¹²⁴ Darin besteht die Attraktivität und Sogkraft des virtuellen Raums für seine UserInnen.

„Leute haben miteinander zu tun, arbeiten an Aufgaben zusammen und tauschen Meinungen und Material aus. (...) Was das Internet und seine Protokolle ausmacht, ist nicht allein sein Öffentlichkeitspotential, sondern auch die tiefer liegende soziale Architektur dieses sich entwickelnden Mediums. Es ist mehr als ein Werkzeug – es ist eine soziale Umwelt.“¹²⁵

Problematisch ist, dass der Begriff User Generated Content eine gewisse Professionalität und Kreativität beschreiben soll,¹²⁶ das „Besondere“ wird hervorgehoben. Ganz abgesehen von der Relativität solcher Eigenschaften, landen damit zahlreiche Inhalte von UserInnen in einen Graubereich oder fallen gänzlich durch den Rost öffentlicher Anerkennung. Denn nicht alle YouTube-Videos, Blogs, Fanseiten & Co. würden von der Allgemeinheit als „kreativ“ oder

¹²⁰ Vgl. Ebd.; 10

¹²¹ Siehe Alby (2008); 89

¹²² Stanoevska-Slabeva: *Web 2.0*; in: Meckel/ Stanoevska-Slabeva (2008); 14

¹²³ Siehe Alby (2008); 89

¹²⁴ Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 206

¹²⁵ Lovink (2008); 265

¹²⁶ Siehe Schmidt (2009); 16

„wertvoll“ bezeichnet werden, machen aber einen großen Teil nutzererstellter Inhalte aus und sind für ein *spezifisches* Publikum potenziell von großer Bedeutung. Dies wird anhand der gemeinschaftlichen Aspekte der WLC später noch einmal aufgegriffen.

Münker sieht im heutigen Netz außerdem die Entwicklung von einer „besseren Litfaßsäule“ zum *Lego*: Verschiedenste Angebote des Social Web lassen sich wie Bausteine zusammensetzen und miteinander kombinieren.¹²⁷ Auch die Mitglieder der WLC verwenden zahlreiche Webangebote für eigene Zwecke, verknüpfen und vernetzen sie, um ihre Selbstprojekten auf unterschiedlichste Art und Weise zu betreiben. Dies geht allerdings über die Grenzen des Internets hinaus: „Bausteine“, daher Praktiken, Programme, Pläne und soziale Vernetzungen offline werden ebenso in die Projekte der WLC-VloggerInnen integriert: Die On- und Offlinewelt bietet gleichermaßen Instrumente für den Handwerkskoffer der Selbstgestaltung. Damit sollen die hier behandelten medialen Praktiken nicht im negativen Sinne relativiert, sondern ihre Integration in alltägliche Handlungen und fundamentale Identitätsarbeit hervor gekehrt werden.

4.3. YouTube

„YouTube (Tube = Röhre, YouTube etwa „DuSendest“) entstand 2005 und war als Verwertung für jene unzähligen Videos gedacht, die Millionen von Privatpersonen zu Hause gesehen und unbeachtet herumliegen haben.“¹²⁸

YouTube ist einer jener Internetdienste, die zuallererst mit dem Web 2.0 assoziiert werden und selbst in konventionelle Medienkanäle mit einfließen¹²⁹ (z.B. Fernsehberichterstattung), es ist zum Alltagsmedium geworden. Die Videoplattform wird häufig als prominentestes Beispiel für Selbstvermarktung, Aufmerksamkeitskämpfe und Ökonomisierung angeführt. In dieser Arbeit liegt der Fokus jedoch auf Selbsttechnologien, Diskursen, sozialen Vernetzungen in und über private Vlogs (anhand des Beispiels der Weight Loss Community) und auf den Machtverhältnissen, die dabei widerspiegelt werden. In jedem Fall gestaltet sich YouTube, so wie das Internet allgemein, ambivalent: Zwischen freundschaftlichen Netzwerken und Kommerz, AmateurInnen und Professionellen, Privatheit und Öffentlichkeit. Als von User Generated Content geprägt bezieht sich die Ambivalenz folgerichtig auch auf

¹²⁷ Vgl. Münker (2009); 16f

¹²⁸ Zeger, Hans G. (2009): *Paralleluniversum Web 2.0. Wie Online-Netzwerke unsere Gesellschaft verändern*. K&S, Wien; 40

¹²⁹ Vgl. Ebd.; 40

die UserInnen: „One of the fundamental characteristics of co-creative environments like YouTube is that the participants are all at various times and to varying degrees audiences, producers, editors, distributors, and critics.“¹³⁰ Die Nutzung der Plattform rangiert zwischen amateurhaft, professionell, künstlerisch, humoristisch, politisch, aktivistisch oder entzieht sich jeglichen Kategorien. Zudem wechseln die Akteure und Akteurinnen ihre Rollen und Zugehörigkeiten immer wieder.

Flüchtigkeit, Offenheit, Dynamik und Ambivalenz machen das Studienobjekt komplex und zugleich spannend. Die Videoplattform zeichnet sich durch auffallende Unterdeterminiertheit aus, den UserInnen bieten sich weitgehende Freiheiten in der Gestaltung der Inhalte.¹³¹ YouTube ist, was die UserInnen daraus machen: Ein privates Archiv, die Erzählung des eigenen Lebens, eine Social Networking-Seite, der Anschluss an Diskurse oder populäre Medienpraktiken, ein Marketing- oder politisches Instrument. „Each of these participants approaches YouTube with their own purposes and aims and collectively shape YouTube as a dynamic cultural system: YouTube is a site of participatory culture.“¹³² Hier sehen wir uns in gewisser Weise an bereits besprochene Regierungstechnologien erinnert:

„YouTube practices a sort of light-touch governance – the rules and permissions that operate on the website are ‘just enough’ to enable all the uses that take place without necessarily shutting down other possibilities. It has been successful precisely because it does not seem to be targeting one particular use or market“.¹³³

In jüngerer Zeit, vermutlich um die Plattform lukrativer zu gestalten, wurde z.B. das „YouTube NextUp“-Programm initiiert, dass VloggerInnen besseres Equipment finanziert hat, Coaching- und Mentoring-Projekte startete und sich um bessere Vernetzung vielversprechender Talente bemühte. So sollte wohl die Qualität der Videos (inhaltlich, als auch technisch) verbessert werden. Hier wird sich noch zeigen, welche Veränderungen die dynamischen Prozesse, sowie die markttechnischen Bestrebungen des Google-Konzerns zur Folge haben werden und in welche Richtung sich die Plattform entwickelt. Doch bislang gilt die Videoplattform noch als Medium der Masse mit basaler Partizipations-Kultur.

„YouTube’s value is not produced solely or even predominantly by the top-down activities of YouTube, Inc. as a company. Rather, various forms of cultural, social, and

¹³⁰ Burgess, Jean/ Green, Joshua (2009): *YouTube. Online video and participatory culture*. Polity, Cambridge/ Malden; 82

¹³¹ Siehe Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm; 10 / Burgess/ Green (2009); 102

¹³² Burgess/ Green (2009); vii

¹³³ Ebd.; 103

economic values are collectively produced by users *en masse*, via their consumption, evaluation and entrepreneurial activities.”¹³⁴

YouTube fördert in seiner Struktur nicht explizit die Bildung von Gemeinschaften (anders als z.B. offensichtliche *Social Networking*-Seiten wie Facebook), selbst wenn in den letzten Jahren in dieser Hinsicht von Seiten der Betreiber einige Adaptionen durchgeführt wurden):

„The website’s visual design is consistently dominated by thumbnails of videos, not user profiles, groups, or conversations; groups are far from easy to find using keyword searches and, like videos, they are ranked quantitatively. The ban on downloading and the absence of user-control over licensing creates serious barriers to collaborative production – there are no overt invitations to collaborate with other users, or to remix or quote each other’s videos.”¹³⁵

Wie die Weight Loss Community als eines von vielen Beispielen zeigt, findet über den kulturellen Raum und die geteilten Inhalte (den Videos) dennoch die Bildung von sozialen Netzwerken statt. Dies wird unterstützt durch die Anregungen und Implikationen der Betreiber: „As the website’s self-promotion goes and as commentators repeatedly affirm, YouTube is first and foremost a cultural space of community building and shared experiences.“¹³⁶ Die Videoplattform ist umgeben mit der Aura von fröhlichem Austausch und Miteinander, einer Community eigeninitiativer, kreativer UserInnen, die zusammen ein Lebensgefühl, einen Lifestyle, eine *YouTube-Kultur* bilden.

Die oft langen Prozesse zur Gewichtsreduktion und Fitnesssteigerung der WLC benötigen laufende Motivation und Enthusiasmierung, damit die AkteurInnen „dabei bleiben“. Durch ein populäres Medium wie YouTube, sowie durch die dort stattfindenden sozialen Vernetzungen, können diese langwierigen Prozesse immer wieder zum Erlebnis, zum Event gemacht werden. „Das Leben schlechthin ist zum Erlebnisprojekt geworden“¹³⁷ – und YouTube, mit seiner glänzenden Aura von potenziellem Startum und Aufmerksamkeit für die eigene Person ist eine der Möglichkeiten dem Imperativ *Erlebe dein Leben!* Folge zu leisten. Das in der Moderne oft empfundene Sinndefizit durch unendliche Freiheiten und dem Abbau bekannter Traditionen und Sicherheiten (siehe auch Kapitel 6. *Subjekt – Körper – Identität*) „wird gefüllt mit Erlebnisintensität; Herkunft und Ziel, Vergangenheit und Zukunft treten

¹³⁴ Ebd.; 5

¹³⁵ Ebd.; 63f

¹³⁶ Müller, Eggo: *Where Quality Matters*; in: Snickars/ Vonderau (2009); 126f

¹³⁷ Schulze, Gerhard (1997): *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Campus, Frankfurt am Main/ New York; 13

zurück zugunsten des besonderen Augenblicks.“¹³⁸ YouTube ist in dieser Hinsicht eine Art Stimulus für das als unzureichend, langweilig, unscheinbar empfundene Leben.

Video-Weblogs, die gleich im Anschluss näher verhandelt werden, sind nur ein, aber dafür der wesentlichste Teil der Inhalte YouTubes. „Vlogging itself is not necessarily new or unique to YouTube, but it is an emblematic form of YouTube participation.“¹³⁹ Andere Inhalte sind z.B. schriftliche Kommunikationskanäle seitens der UserInnen (Kommentare, Channelposts, private Nachrichten), Aufbau und Informationsstruktur des Channels selbst, sowie von den Betreibern der Webseite bereitgestellte Inhalte (z.B. Presse & Blogs, rechtliche Informationen etc.). Die YouTube-Video-Ästhetik zeichnet sich durch einen *Low-tech*-Stil aus, über den, in Kombination mit entsprechenden Rede- und Verhaltensweisen, Authentizität, Unmittelbarkeit bzw. Nähe, Intimität, Spontaneität, Spaß am medialen Umgang, Teilhabe, Enthusiasmierung und Emotionalisierung evoziert wird. Der Eindruck wird erweckt, jeder könne ohne große technische Fähigkeiten teilhaben. Gerade die rohe, scheinbar unvermittelte Performance, wie sie auf YouTube angewandt wird, bedeutet jedoch eine komplexe Inszenierungsstrategie, die das Verlangen nach als wahr erlebten Empfindungen und sozialen Kontakten stillt.¹⁴⁰

4.4. Video-Weblogs: *A talking head, a camera, some editing*

Als wesentliche Basis für die Weight Loss Community dienen Videos im Format des Video-Weblogs (Vlog). Die UserInnen besitzen auf YouTube einen eigenen Kanal (*Channel*), also eine Internetseite, die sie regelmäßig und vorwiegend mit Videos aktualisieren (*Updates*), welche in umgekehrt chronologischer Reihenfolge (die jüngsten Beiträge zuerst) aufscheinen. Weblogformate werden häufig mit einer Art öffentlicher Tagebücher verglichen, in denen die UserInnen online über ihren Alltag sprechen, persönliche Gedanken loswerden und Interessen behandeln. Grundsätzlich können Weblogs auf unterschiedlichem Content basieren: Fotos, Texte, Videos, Animationen. Die Abkürzung „Blog“ wird meist mit der textbasierten Variante identifiziert, kann jedoch für alle Weblog-Formate stehen. Viele der folgenden Argumente und Kennzeichen sind für alle Blog-Varianten gültig, selbst wenn jede Form des Weblogs

¹³⁸ Simanowski, Roberto (2008): *Digitale Medien in der Erlebnisgesellschaft. Kunst – Kultur – Utopien*. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg; 16

¹³⁹ Burgess/ Green (2009); 53

¹⁴⁰ Siehe Hahn: *Die Repräsentation des »authentischen« Körpers*; in: Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): *Körperrepräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK, Konstanz; 284

zusätzliche, spezifische Eigenheiten entwickelt hat. Da bei generellen Kennzeichen eine Trennung zwischen den Formaten nicht sinnvoll ist, werden im Anschluss allgemeine Aussagen über Weblogs mit spezifischen Charakteristika des Vlogs kombiniert.

In jeglichen Weblogvarianten wird Leben aufgezeichnet.¹⁴¹ Infolgedessen spiegeln sich dabei gesellschaftliche Strukturen und Machtverhältnisse, sowie widerständige und alternative Praktiken und Prozesse wider. Blogs sind zwar gefilterte, inszenierte Ausschnitte, aber dies gilt in unterschiedlicher Ausprägung für alle Formen von sozialer Interaktion. Sie werden für unterschiedlichste Zwecke benutzt und lassen sich nicht auf eine bestimmte Praxis festlegen. Grundsätzlich sind sie jedoch dialogorientiert, evozieren Intimität und Authentizität, sind subjektiv (indem sie auf persönliche Erfahrungen und Meinungen rekurren) und hochgradig unabgeschlossen.¹⁴² Sie sind sowohl privat, als auch öffentlich, weshalb die Adressierungsweisen mehrfach und vielseitig sein können. In den Videos der WLC zeigt sich, dass sowohl gute FreundInnen und Bekannte, sowie neue ZuschauerInnen binnen kürzester Zeit entsprechend ihres angenommenen Wissensstatus adressiert werden. Die AkteurInnen sind sich dem potenziell sehr differenten Publikum bewusst und verhalten sich entsprechend. Wie die meisten *Social Web*-Anwendungen dienen Blogs zur Identitätskonstruktion, Selbstdarstellung, sowie zur sozialen Vernetzung und Beziehungspflege.¹⁴³ In den radikal subjektivierten Wissenssystemen unserer Zeit können Blogs zudem als Formen der persönlichen Konstruktion von Wahrheit gesehen werden: „Es gibt eine Suche nach Wahrheit im Bloggen. Aber es ist eine Wahrheit mit Fragezeichen. Wahrheit ist zu einem Projekt von Amateuren geworden, kein absoluter Wert mehr, der durch höhere Autoritäten sanktioniert wird.“¹⁴⁴

Im typischen Video-Weblog spricht der/ die UserIn in die Kamera und ist dabei zugleich Subjekt (also AutorIn/ RegisseurIn), als auch gefilmtes Objekt. Als die fundamentalen formalen Regeln von Vlogs beschreiben Burgess und Green „a talking head, a camera, some editing“.¹⁴⁵ Sie sind, mit basalem technischem Wissen, relativ leicht zu produzieren:

„Typically structured primarily around a monologue delivered directly to camera, vlogs are characteristically produced with little more than a webcam and some witty editing. The subject matter ranges from reasoned political debate to the mundane details of everyday life“.¹⁴⁶

¹⁴¹ Lovink (2008); 34

¹⁴² Siehe Schmidt, Jan (2006): *Weblogs. Eine kommunikations-soziologische Studie*. UVK, Konstanz; 9

¹⁴³ Siehe Ebd.; 90

¹⁴⁴ Lovink (2008); 48

¹⁴⁵ Burgess/ Green (2009); 67

¹⁴⁶ Burgess/ Green: *The Entrepreneurial Vlogger*; in: Snickars/ Vonderau (2009); 94

Vlogs können unterschiedlichste Themen auf verschiedenste Weisen behandeln, von scheinbar sinnlosen Monologen, über Tutorials bzw. How-To-Videos, bis hin zu Problem- und Krisenbehandlung. Sie werden von Einzelpersonen oder mehreren AkteurInnen (*Collaborations*) geführt. Die Praxis des Vloggens geht, durch die Anschlusskommunikation zwischen VloggerInnen und UserInnen, über das Video selbst hinaus. Nardi et al. machen fünf mögliche (aber nicht notwendigerweise erschöpfende) Gründe aus, *warum UserInnen bloggen*, die sich allesamt in der Weight Loss Community wiederfinden:

1. Um Leben zu *dokumentieren*, für die eigene Familie, für Freunde und Freundinnen, oder generell für die Öffentlichkeit (eventuell auch um Gleichgesinnte zu finden).
2. Um Kommentare zu veröffentlichen, sich mit der *eigenen Perspektive und Meinung* darzustellen, wobei zwischen rein persönlicher Relevanz, gesellschaftlicher Bedeutung, Tiefsinnigkeit und Oberflächlichkeit mühelos gewechselt werden kann.
3. Um sich *kathartisch* von Emotionen und Gedanken zu befreien, sie sozusagen zu veräußern und so mit ihnen auf mediale Weise umzugehen.
4. Um sich *kreativ* zu betätigen und dies öffentlich machen zu können.
5. Um sich mit anderen *auszutauschen* bzw. sich an eine Gemeinschaft anzuschließen.¹⁴⁷

Weblogs stellen außerdem eine populäre mediale Praxis dar, an der UserInnen um dieser selbst willen teilhaben. Auch bei den Mitgliedern der WLC scheint zuweilen der reine Wunsch durch, sich am Medium YouTube aktiv zu beteiligen, persönliche Themen werden in dieser Hinsicht zu „Vehikeln der Partizipation“.

4.4.1. Textbasierte Blogs zum Thema Fitness und Diät

YouTube ist nur eine der zahlreichen Möglichkeiten für InternetnutzerInnen, sich mit den Themen Fitness und Diät auseinanderzusetzen. Entsprechend dem erwähnten *Social Web-Lego* verwenden UserInnen zahlreiche Netzangebote für ihre Selbstprojekte. Viele WLC-VloggerInnen führen in diesem Sinne gleichzeitig textbasierte Blogs, die offenbar andere Zwecke und Funktionen erfüllen, als Video-Weblogs.

¹⁴⁷ Vgl. Nardi, Bonnie A./ Schiano, Diane J./ Gumbrecht Michelle/ Swartz, Luke (2004): *Why We Blog*; in: Communications of The ACM, Vol. 47, No. 12, 41-46; Zugriff am 17.6.2011, Link: http://www.darrouzet-nardi.net/bonnie/pdf/Nardi_why_we_blog.pdf; 43ff

*And... I decided to, like, doing Blogs because I wanted to get back to writing more. I used to write, I love to write. I do write poetry...but, I used to blog a lot but Vlogs were just so much fun, cause you can, like, talk to the people and, like, see them and whatever, you know, so ... But I'm gonna start blogging and a lot of it's gonna be overlapping, but whatever.*¹⁴⁸

*I've got some really special stuff on my blog, (...) it's allowing me to get really personal in a way that I can't with video, uhm, there's just something that get's missed in translation when you shoot a video, uhm – in my opinion.*¹⁴⁹

Das letzte Zitat zeigt, dass manche UserInnen textbasierte Blogs als intimer und direkter wahrnehmen, der Prozess der Erstellung ist oft schneller und einfacher, sowie potenziell kontemplativer. Video-Weblogs können jedoch auf andere Weise unmittelbarer wirken, sowie ganzheitlicher, da man hier mit seinem Körper auftritt. In den Reden der Weight Loss Community scheint durch, dass es hier sehr unterschiedliche und subjektive Präferenzen und Zuschreibungen zu den unterschiedlichen medialen Äußerungsformen gibt.

Generell tritt in den gesichteten, schriftlichen *Weight Loss*-bezogenen Weblog-Seiten eine vergleichbare Diversität in der inhaltlichen Gestaltung und Ausformulierung auf: Body Shots, tagebuchartige und intime Denkprozesse, knappe Food Blogs, gepostete Rezepte oder das etwaige Verlinken mit Vlogs etc. Erhöhte Aktivität auf YouTube lässt die schriftlichen Online-Journale meist karger und seltener ausfallen, oft ergänzen sich allerdings die Inhalte oder präsentieren die gleiche Thematik auf unterschiedliche Art und Weise. Ein stark auffallender Unterschied zwischen YouTube-Vlogs und schriftlichen Online-Journalen von Mitgliedern der WLC liegt in der sozialen Interaktion. Die für diese Arbeit gesichteten Text-Blogs von auch in der Vlogging-Community sehr aktiven UserInnen hatten keine, oder vereinzelt ein bis zwei Kommentare pro Post. Die fehlende Anschlusskommunikation bedeutet einen wesentlich geringeren gemeinschaftsbestärkenden Aspekt und impliziert eine privatere Form der Auseinandersetzung mit sich selbst. Die aktiven Mitglieder der YouTube-Weight Loss Community führen allerdings ihre schriftlichen Blogs weit weniger regelmäßig, zuweilen bestehen sie nur aus den Links zu bereits online gestellten Vlogs. Hier ist Vorsicht geboten, denn eine kurze Sichtung einiger schriftlicher Blogs, die *nicht* von Mitgliedern der YouTube-Weight Loss Community stammen, weisen eine viel ausführlichere und regelmäßige Aktivität, sowie stärkeren sozialen Austausch und Anschlusskommunikation auf (meist sind es um die zehn bis dreißig Kommentare).

¹⁴⁸ Die Userin LittleFATMeBlog in „Weekly Meeting (Wk 63)“; Zugriff am 31.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=EA50ftCqIO8&feature=feedu>

¹⁴⁹ Der User PGxN2011 in „WHERE HAVE YOU BEEN? SICK :(“; Zugriff am 6.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=EnYLKFWdyeI&feature=feedu>

4.5. Die falsch verstandene Subjekt- und Internetkultur: Narzissmus, Banalität, Inhaltsleere

Immer wieder wird die gegenwärtige Subjektkultur als eine narzisstische bezeichnet, als zu egozentrisch. Die Selbstdarstellungspraktiken des Internets, gerade auch in Weblogs, gelten als deutlichste Ausformung dieser Tendenz. Diese Kritik zielt häufig auf jüngere Generationen ab, was bereits Hinweise auf konservative Meinungscluster geben könnte. Im Kontext Internet ist Andrew Keen einer der bekanntesten Hetzer gegen die egoistische und „dümmlische“ Selbstbezogenheit der „YouTube-Generation“.¹⁵⁰ Wie er, messen viele die Anwendungen des Social Web anhand der traditionellen Medienvorstellungen, jede öffentlich gemachte Botschaft müsse einen Wert für die Allgemeinheit besitzen, müsse „professionell“, „objektiv“ und „wahr“ sein. Aus konservativer Sicht kann die Definition und Bestimmung dieser Eigenschaften nur in der Hand einiger ExpertInnen¹⁵¹ und „wissenden“ Autoritäten liegen.¹⁵² Weniger hetzerisch argumentiert aber auch Roberto Simanowski aktuelle Webpraktiken als narzisstisches, konformistisches Selbstdesign.¹⁵³ Zudem gelten sie oft als banal, profan, wertlos und inhaltsleer – laut Keen entstellen Webpraktiken sogar Wahrheiten, verbreiten Lügen und entwerten wahres Talent.¹⁵⁴ Die Videos der WLC zählen genau zu jenem Bereich von User Generated Content, die diesen Verurteilungen zum Opfer fallen. Simanowski und ebenso Keen räumen zwar die Möglichkeit von Kreativität und Originalität im Web 2.0 ein,¹⁵⁵ mit dieser Hervorhebung des Besonderen werden jedoch konservative Vorstellungen von dem, was Medien sein und darstellen sollen, im virtuellen Raum prolongiert. Der Imperativ zum Außergewöhnlichen negiert die Notwendigkeit des Alltäglichen.

Nach Jan Schmidt zeugen Kritiken wie jene von Keen „nicht nur von hochkultureller Arroganz“, sondern sie verkennen, „dass das Internet unterschiedliche Kommunikationsmodi – interpersonale, gruppenbezogene oder publizistische Kommunikation – unterstützt und in gleicher Art und Weise zugänglich macht.“¹⁵⁶ Frühere mediale Qualitätskriterien greifen schlichtweg nicht mehr. Die Banalisierung von Weblogs und generell von Alltagspraktiken

¹⁵⁰ Siehe Keen, Andrew (2008): *Die Stunde der Stümper. Wie wir im Internet unsere Kultur zerstören*. Hanser, München

¹⁵¹ Auf die geschlechtergerechte Form wurde hier bewusst verzichtet.

¹⁵² Siehe Ebd.; 4

¹⁵³ Siehe Simanowski (2008); 63

¹⁵⁴ Siehe Keen (2008); 23

¹⁵⁵ Siehe Simanowski (2008); 78f / Keen (2008); 5

¹⁵⁶ Schmidt (2009); 16

im Netz übersieht, wie wichtig *kleine Öffentlichkeiten* für die Bildung von Identitäten und Vorstellungen, sowie von sozialem Anschluss sind.¹⁵⁷ Die Inhalte des Social Web sind nicht stets an die gesamte Öffentlichkeit gerichtet, sondern an verschiedene Publika, zum Teil adressieren sie sehr spezifische RezipientInnen und schaffen Nischen für Themen, Diskurse und Praktiken abseits konventioneller, medialer Räume und allgemeiner Interessen. Es werden kleine, *persönliche* Öffentlichkeiten kreiert,

„worunter das Geflecht von online zugänglichen kommunikativen Äußerungen zu Themen von vorwiegend persönlicher Relevanz verstanden werden soll, mit deren Hilfe Nutzer Aspekte ihrer Selbst ausdrücken und sich ihrer Position in sozialen Netzwerken vergewissern.“¹⁵⁸

Das Internet stellt also einen Raum *alltäglicher* Prozesse von Gemeinschaftsbildung, Interessensverfolgung und Selbsttechnologien dar. Es handelt sich um basale menschliche Praktiken und Bedürfnisse, so wie sie offline permanent stattfinden, wie z.B. in Sport- und Fanklubs, Stammtischen, Freundeskreisen. Sie haben im Alltagsmedium Internet ebenso ihre Existenzberechtigung und werden von den dortigen Strukturen zudem transformiert.

„Many people cannot understand why it would be important or interesting to watch intimate, spontaneous events in the lives of bloggers. People who are unfamiliar with the diary form of video blogging are often critical of this genre, seeing it as self-centered and obsessed with filming micro-events with no particular point or relevance beyond the videomaker’s own life. Yet, many video bloggers argue that it is precisely by putting these intimate moments on the Internet for all to see that a space is created to expose and discuss difficult issues and thereby achieve greater understanding of oneself and others.“¹⁵⁹

An diese Argumentation wird im gleich folgenden Kapitel zu *Communities* noch angeschlossen. Die Kritik von *Social Web*-Praktiken als inhaltsleer und minderwertig basiert häufig auch auf der Anklage, die AkteurInnen wären amateurhaft. Doch diese können „durchaus sachkundig sein, müssen aber nicht zwangsläufig gewissen Routinen und professionellen Standards folgen“.¹⁶⁰ Solche Kritik entsteht zumindest teilweise dadurch, dass sich konservative und autoritäre AgentInnen von Wahrheit und Wissen in ihrer Bedeutung und Anerkennung bedroht fühlen.

¹⁵⁷ Vgl. Katzenbach, Christian (2008): *Weblogs und ihre Öffentlichkeiten. Motive und Strukturen der Kommunikation im Web 2.0*. Reinhard Fischer, München; 13

¹⁵⁸ Schmidt (2009); 105

¹⁵⁹ Lange, Patricia G. (2007): *The Vulnerable Video Blogger: Promoting Social Change through Intimacy*; in: S&F Online, Issue 5.2 Spring 2007; Zugriff am 11.7.2011, Link: http://barnard.edu/sfonline/blogs/lange_01.htm; o.A.

¹⁶⁰ Schmidt (2009); 15

KritikerInnen sehen die gesteigerte und tatsächlich existente Selbstbezogenheit, sowie die Erosion von objektivem Wahrheitsglauben, als eine Art Schuld und Makel der, wie Keen sie nennt, mittelmäßigen, äffischen Masse. Solche Verurteilungen verabsäumen es in grober Kurzsichtigkeit, nach den kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Hintergründen und daher Machtverhältnissen zu fragen, die diese vermeintlich „narzisstischen“ Praktiken, Diskurse und Verhaltensweisen hervorgebracht haben. In den Kapiteln *Macht*, sowie *Subjekt – Körper – Identität*, wird ausführlich auf jene Strukturen eingegangen, die Subjekte zu einer erhöhten Selbstzuwendung anreizen und drängen.

5. Communities – Soziale Formationen

Die Weight Loss Community versteht sich selbst als eine *Gemeinschaft*, sie changiert allerdings ebenso zwischen Formationen wie dem *sozialen Netzwerk* und der *Gruppe*:

- Ein **soziales Netzwerk** bezeichnet eher lose strukturierte Verbindungen größerer Personenzahl, die sowohl starke, als auch schwache Bindungen beinhalten können, vor allem unstete, sporadische Interaktion aufweisen und das Individuum grundsätzlich an die gesellschaftliche Sozialstruktur anbinden.¹⁶¹
- **Gruppen** hingegen variieren zwar in ihrer Mitgliederzahl, sind aber tendenziell kleinere Formationen als soziale Netzwerke. Sie stehen in einem „relativ kontinuierlichen Kommunikations- und Interaktionsprozeß“ und entwickeln „ein Gefühl der Zusammengehörigkeit (Wir-Gefühl)“.¹⁶² Gewisse Normen und Rollenverteilungen stabilisieren, wie Bernhard Schäfers anschließt, die Gruppenidentität.
- **Gemeinschaft / Community**: Im Gegensatz zum deutschen, evoziert der englische Terminus die urdemokratische Aura eines Aktivbürgertums.¹⁶³ Beide Begriffe bezeichnen allerdings Menschen, die ein gemeinsames Ziel haben¹⁶⁴ und über soziale Interaktionen (innerhalb der sie Interessen oder Probleme teilen) relativ starke Bindungen herstellen.¹⁶⁵

Über regelmäßige Kommunikationszirkel entstehen automatisch soziale Formationen unterschiedlichster Art,¹⁶⁶ die Grenzen zwischen ihnen sind fließend. Die Weight Loss Community beinhaltet lose und starke Bindungen gleichermaßen, je nach Bedarf und persönlicher Involviertheit einzelner AkteurInnen. Durch gemeinsame Ziele, Praktiken und Themen bildet sich ein Wir-Gefühl heraus, das jedoch stets erarbeitet werden muss. Die Teilhabe an sozialen Formationen gehört zu den Grundbedürfnissen der Menschen, „deren Befriedigung die Voraussetzung für eine normale Persönlichkeitsentfaltung und speziell für

¹⁶¹ Siehe Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008) / Schäfers, Bernhard: *Entwicklung der Gruppensoziologie (...)*; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980)

¹⁶² Schäfers, Bernhard: *Entwicklung der Gruppensoziologie und Eigenständigkeit der Gruppe als Sozialgebilde*; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980), 19-36; 20f

¹⁶³ Vgl. Reinhard Kreissl über den Begriff *Community* in: Bröckling/ Kramann/ Lemke (2004); 37

¹⁶⁴ Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 170

¹⁶⁵ Vgl. Alby (2008); 91

¹⁶⁶ Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 170

das seelische Gleichgewicht des einzelnen ist.“¹⁶⁷ Dabei braucht der Mensch verschiedenste Kontakte, die unterschiedliche Aspekte der Identität abdecken. Soziale Formationen erfüllen, on- und offline, zwei wesentliche, in gewisser Hinsicht konträre Funktionen:

- **Bestärkung und Unterstützung:** Einerseits dienen sie als Puffer und Schutz vor gesellschaftlichen Anforderungen, insbesondere wenn es sich um starke Bindungen, also dichtere, freundschaftlich konnotierte Gruppen handelt. Sie federn Druck von außen für das Individuum bis zu einem gewissen Grad ab, bieten Zuflucht und unterstützende Strukturen. Die Einbettung in eine Gruppe oder Gemeinschaft wirkt identitätsstärkend. Die Freiheit des Individuums wird dabei zugleich gefördert, weil es in seinen Handlungen bekräftigt und ermächtigt wird, als auch eingeschränkt, da es sich in soziale Gefüge integrieren und entsprechend adaptieren muss.¹⁶⁸
- **Sozialisierung und Normalisierung:** Während soziale Formationen einerseits Schutz und Unterstützung bieten, tragen sie zugleich Normen und Machtstrukturen an das Subjekt heran. Über Sozialisierung findet Normalisierung statt, wir lernen, was von uns erwartet und gefordert wird. „Wir sind die Erben einer gesellschaftlichen Moral, welche die Regeln für akzeptables Verhalten in den Beziehungen zu anderen sucht.“¹⁶⁹ Die Reaktionen und Erwartungen anderer, selbst wenn wir diese nur antizipieren, regulieren unsere alltäglichen, individuellen Verhaltens- und Redeweisen, sowie Denkstrukturen.

Hier wird zunächst näher auf moderne Gemeinschaften generell eingegangen und durch welche kulturelle Atmosphäre sie bedingt werden. Daran schließt eine Behandlung virtueller Communities an, was stets im Kontext der WLC zu sehen ist.

5.1. Gemeinschaften (in) der Moderne

„Modernity, it might be said, breaks down the protective framework of the small community and of tradition, replacing these with much larger, impersonal organisations. The individual feels bereft and alone in a world in which she or he lacks the

¹⁶⁷ Schwonke, Martin: *Die Gruppe als Paradigma der Vergesellschaftung*; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980), 37-53; 37

¹⁶⁸ Siehe Ebd.; 39

¹⁶⁹ Foucault: *Technologien des Selbst* (1993); 31

psychological supports and the sense of security provided by more traditional settings.”¹⁷⁰

Durch Deregulierungsmaßnahmen, Auflösung gewohnter Arbeitsverhältnisse, Leistungs- und Konkurrenzstrukturen, Individualisierungsprozesse, die Umschichtung des Sozialen etc. entstehen Lebensformen permanenter Prekarität und Verunsicherung, soziale Gefüge werden destabilisiert und fragmentiert.¹⁷¹ Durch die Korrosion relativ fixer, traditioneller Rahmenbedingungen, gewinnt das Individuum mehr Freiheit, gleichzeitig steigt jedoch der wirtschaftlich-politische Druck auf Einzelne. Daher nehmen Gefühle von Unsicherheit und Ohnmacht zu – das Kollektiv fällt zusehends als Stütze und Puffer weg. Durch den Anspruch an das Subjekt, hochgradig Eigenverantwortung zu übernehmen, sucht es in Kollektiven vermehrt nach Unterstützung und Anleitung zur Selbsthilfe, die Gruppe soll dabei vor allem Instrumente und Techniken zur *Do-It-Yourself*-Arbeit,¹⁷² also zum Selbstmanagement bieten. Dieser Prozess zeigt sowohl Selbstermächtigungstendenzen des Individuums, als auch strukturelle Anforderungen kapitalistisch-liberaler Regierungen. Subjektanrufungen von permanenter Flexibilität und erhöhter Selbstzuwendung tragen zur Erosion stabiler, sozialer Formationen bei. Nikolas Rose beschreibt diesen Prozess als *Auflösung des Sozialen*.¹⁷³ Da aber der Mensch das Soziale braucht und stets sucht, kann stattdessen ebenso eine *Verschiebung des Sozialen* argumentiert werden. Wie soziale Bindungen gelebt werden, und über welche Kommunikationskanäle, hat sich verlagert und transformiert, vor allem müssen sie unaufhörlich durch das Individuum erarbeitet werden. Dadurch wird das Soziale individualisiert und privatisiert: „Wir müssen das soziale Gewebe in Heimarbeit und in eigener Verantwortung selbst herstellen, jeder für sich.“¹⁷⁴

Laut Zygmunt Baumann zerren, im Kontext von Gemeinschaften, zwei Grundbedürfnisse des Menschen aneinander: Einerseits der Wunsch nach individueller Freiheit und andererseits nach Sicherheit (was im Kapitel zu Macht bereits auf andere Weise thematisiert wurde). Tendenziell löst sich in der Moderne das Volk auf und geht in einen *Zustand der Vielheit* über, die so genannte „Multitude“, innerhalb der das Individuum seine Autonomie behält.¹⁷⁵ Diese Freiheit hat allerdings Grenzen, denn für die Herstellung von Identität und Selbstwert

¹⁷⁰ Giddens, Anthony (1991): *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Polity, Cambridge; 33f

¹⁷¹ Siehe Bauman (2003); 10

¹⁷² Vgl. Bauman, Zygmunt (1995): *Ansichten der Postmoderne*. Argument, Hamburg (Orig.: (1992) *Intimations of Postmodernity*. Routledge, London); 18

¹⁷³ Siehe Miller/ Rose (2008); 98

¹⁷⁴ Bauman (2003); 14

¹⁷⁵ Siehe Virno (2005)

benötigt das Subjekt stets soziale Anerkennung bzw. „überindividuelle Billigung“¹⁷⁶ seiner Handlungen, Leistungen, Entscheidungen und Erfolge. Die Einbettung in soziale Formationen stärkt die Identität und ist Ressource für Sozialkapital.

„Das Sozialkapital ist die Gesamtheit der aktuellen und potentiellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder weniger institutionalisierten *Beziehungen* gegenseitigen Kennens oder Anerkennens verbunden sind; (...) es handelt sich dabei um Ressourcen, die auf der *Zugehörigkeit zu einer Gruppe* beruhen.“¹⁷⁷

Auch oder vielleicht *gerade* für das individualisierte und flexible Subjekt sind der Anschluss und die Einbettung in Gemeinschaften wesentlich. *Social Networking* ist in diesem Kontext eine wesentliche Praxis unserer Zeit, wobei wir stets an verschiedensten Gemeinschaftsformen teilhaben:

„moral communities (religions, ecological, feminist, etc.), lifestyle communities (defined in terms of tastes, styles of dress and modes of life), communities of commitment (to disability, problems of health, local activism), and so forth. Such communities are construed as localized, heterogenous, overlapping and multiple.“¹⁷⁸

Um die zunehmend flexibleren und losereren sozialen Formationen aufzuwerten, investiert das Individuum Enthusiasmus, Emotion und Leidenschaft. Es versucht über die Vergänglichkeit und Flüchtigkeit solcher Gemeinschaften durch ein erhöhtes Maß an Leidenschaft hinwegzutäuschen.¹⁷⁹ Dies kann als Teil des allgemeinen Konstruktionsprozesses von sozialen Formationen, ob nun on- oder offline, bezeichnet werden: „Gemeinschaften sind *vorgestellt (Imaginationen)*: der Glaube an ihre Existenz ist ihr einziges Baumaterial, und die Behauptung, sie seien wichtig, die einzige Quelle ihrer Autorität.“¹⁸⁰ Indem das Individuum an der Konstruktion eines Kollektivs beteiligt ist, ist es selbst jene Instanz, die einer Gemeinschaft überhaupt die Autorität verleiht, anerkennend, billigend oder missbilligend auf die eigene Identität einzuwirken.¹⁸¹

In Folge wird näher auf Online-Gemeinschaften eingegangen, auf ihre Kennzeichen, Kritik an ihnen und inwiefern sie den Bedürfnissen des modernen Subjekts entgegen kommen:

¹⁷⁶ Siehe Bauman (1995); 18

¹⁷⁷ Bourdieu: *Ökonomisches Kapital – Kulturelles Kapital – Soziales Kapital*; in: Bourdieu (2005); 63

¹⁷⁸ Miller/ Rose (2008); 90

¹⁷⁹ Siehe Bauman (2009b); 82

¹⁸⁰ Bauman (1995); 19

¹⁸¹ Siehe Ebd.; 19

5.2. Virtuelle Communities

Sie entstehen durch

- die aktive Mitgestaltung der beteiligten UserInnen,
- das Teilen von Interessen, Problemen, Zielen und damit gegenseitige Identifikation,
- Normen und Regeln, die Verhalten erwartbar machen und Sicherheiten erzeugen,
- Computersysteme, die die Interaktion und Kommunikation stützen.¹⁸²

Im Social Web geht es vor allem um „die Unterstützung sozialer Strukturen und Interaktionen über das Netz“,¹⁸³ daher von jeglichen zwischenmenschlichen Arten von Kooperation, Kollaboration, Wissensaustausch, Kontaktherstellung und Beziehungspflege. Indem es flexible und mobile Kommunikations- und Partizipationsräume bereit stellt, kommt es sowohl den Bedürfnissen nach Sicherheit, als auch nach individueller Freiheit entgegen: Das Subjekt sucht in virtuellen „Wahlgemeinschaften“ Zuflucht, Stabilität, Unterstützung, Einbettung und Anerkennung, behält allerdings seine Autonomie, da es sich diesen Bindungen relativ leicht wieder entziehen kann. Internetcommunities dienen daher als flexible und zum Teil minimale Identitätsanker. Inwieweit die Bedürfnisse gestillt werden, ist nicht generell zu beantworten, sondern nur von Fall zu Fall. Die Technologie Internet kann jedenfalls zugleich kollektivierend und individualisierend wirken,¹⁸⁴ es kommt darauf an, wie UserInnen das Netz für sich verwenden. Durch ihre unzähligen Wissenssysteme (*Know-How* und *Show-How*), Beratungsplattformen, Visualisierungen und soziale Anschlussstellen eignen sich Internetcommunities schließlich hervorragend für Anleitungen zum Selbstmanagement.

Über Online-Gemeinschaften können außerdem Meinungsmehrheiten gebildet werden,¹⁸⁵ die im Offline-Alltag unter Umständen nicht möglich sind und die für das Individuum selbstermächtigend wirken. So können über die Weight Loss Community auf YouTube Individuen, die sich als stigmatisiert und abseits von gesellschaftlichen Normen empfinden, Gleichgesinnte treffen und ihre gefühlte Alleinstellung auflösen. Die erhöhte Konnektivität, sowie relative Anonymität und Autonomie, die das Internet auszeichnen, erleichtern die Thematisierung von im Alltag als schwierig oder schambesetzt empfundenen Themen (Übergewicht, Krankheiten, sexuelle Orientierungen etc.). Den UserInnen entstehen dadurch Gefühle der Entlastung hinsichtlich gesellschaftlicher Normen, während die bis dahin oft

¹⁸² Siehe Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 174f / Schmidt (2006); 91 / Preece (2006); 10

¹⁸³ Ebersbach, Anja/ Glaser, Markus/ Heigl, Richard (2008): *Social Web*. UVK, Konstanz; 29

¹⁸⁴ Bell, David (2001): *An Introduction to Cybercultures*. Routledge, London / New York; 102

¹⁸⁵ Siehe Stanoevska-Slabeva: *Web 2.0*; in: Meckel/ Stanoevska-Slabeva (2008); 23

stark hinterfragte Identität bekräftigt wird. Das Social Web als Plattform für soziale Anschlüsse hilft zudem

- „die Isolationstendenzen in den fragmentierten Industriegesellschaften aufzuheben“,
- sowie „bestehende Netzwerke zu ergänzen oder aus zu eng gewordenen ausubrechen. Gleichgesinnte Leute mit ähnlichen Interessenlagen finden zusammen, wenn lokal kein Ansprechpartner zu finden ist.“¹⁸⁶

Online-Communities sind spezialisiert und fragmentiert, da InternetnutzerInnen meist an mehreren Gemeinschaften teilhaben, die jeweils einen bestimmten Teilbereich individueller Bedürfnisse decken.¹⁸⁷ Das Gleiche könnte allerdings über soziale Formationen offline gesagt werden. Durchaus speziell an virtuellen Gemeinschaften ist, dass sie ein besonders hohes und beständiges Ausmaß für die Erarbeitung von Gemeinschaftsgefühlen durch einzelne Personen benötigen. Sie bedürfen demonstrativer Visibilität und müssen sich als soziale Formation inszenieren. In der WLC erfolgt dies, neben gewöhnlichen Vlogs, durch selbstreferentielle Videos (z.B. die Thematisierung von Dramen und Krisen innerhalb der Community), *Shout-Outs*¹⁸⁸ an andere WLC-Mitglieder, gemeinsame Challenges oder kollaborativ gestaltete Weihnachtssong-Clips, *Stickam*¹⁸⁹-Sessions, Gründung gemeinsamer Facebook-Gruppen oder Homepages,¹⁹⁰ zirkuläre Praktiken und Reden, gelegentliche Offline-Treffen (*Meet-Ups*) und daran anschließendes, online gestelltes Foto- und Videomaterial. Alle diese gemeinschaftsstärkenden Praktiken benötigen ein engagiertes Mitglied der WLC, das Initiative ergreift und Knotenpunkte für die Community herstellt.

5.2.1. Funktionen von Online-Gemeinschaften

Ohne Anspruch auf Vollständigkeit werden in Folge Gründe für die Beteiligung an virtuellen Communities angeführt:

- Informationsaustausch bzw. -beschaffung verschiedenster Art
- Anleitungen für autonomes Handeln
- Thematische Auseinandersetzungen (Probleme, Interessen), die Suche nach Menschen mit ähnlichen Interessen, Themen, Zielen
- Identitätsarbeit bzw. das Spiel mit Identitäten

¹⁸⁶ Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 199

¹⁸⁷ Siehe Wellman: *An Electronic Group is Virtually a Social Network*; in: Kiesler (1997); 185

¹⁸⁸ In der Weight Loss Community bedeutet ein Shout-Out das Empfehlen anderer VloggerInnen, die als besonders wertvoll für die Gemeinschaft, als inspirierend, kreativ, beispielhaft empfunden werden.

¹⁸⁹ Eine Webseite für Video-Chats in Echtzeit.

¹⁹⁰ Siehe <http://www.weightlossvloggers.com/>

- Die Suche nach Aufmerksamkeit, Anerkennung
- Die Hoffnung, der Einsatz des Selbst und die Weitergabe eigener Erfahrungen könnte bedeutungsvoll für andere sein
- Beziehungsmanagement
- Möglichkeiten, sich kreativ zu betätigen
- Inspiration und Motivation
- Die Teilhabe an populären Medien, Plattformen, sozialen Praktiken
- Zur Diskussion, intellektuellen Herausforderung oder Unterhaltung
- Das Ausleben individueller Freiheiten und das Ergreifen von Optionen

Alle diese Gründe werden auf die eine oder andere Art im Kontext der Weight Loss Community im Rahmen dieser Arbeit behandelt.

5.2.2. Kritik an Online-Gemeinschaften

Online-Communities werden im wissenschaftlichen sowie alltäglichen Diskurs in zahlreicher Hinsicht kritisiert, die üblichen Punkte werden hier kurz aufgegriffen, da sie ebenfalls gegen die WLC angeführt werden könnten:

- **Fehlinformationen:** Soziale Interaktion und Wissensaustausch im Netz bergen demnach die Gefahr der Verbreitung von falschen Informationen durch Laien. Jenny Preece sieht darin allerdings keinen gravierenden Unterschied zu sozialen Netzwerken abseits des Cyberspace.¹⁹¹ Auch Wellman und Gulia adressieren und dekonstruieren die Sorge vieler, dass Amateure und Amateurinnen im Internet zahlreiche Falschinformationen verbreiten würden: „Such worries discount the fact that people have always given each other advice. Before life on the Net, people did not always go to experts, be they mechanics for their cars, doctors for their bodies, or therapists for their psyches”,¹⁹² sondern haben sich in privaten Zirkeln gegenseitig beraten und Informationen ausgetauscht. Zudem geht diese Kritik davon aus, dass Laienwissen stets weniger verlässlich ist als Expertenwissen und prolongiert damit Hierarchien autoritärer Instanzen. Diese Vereinfachung ist so nicht zulässig: Einerseits wird Expertenwissen ebenso permanent angefochten und widerlegt, andererseits kann die Beratung durch Laien und das Schöpfen aus privaten Erfahrungen vertrauenswürdiger Personen äußerst nützlich und sinnvoll sein.

¹⁹¹ Siehe Preece (2006); xvi

¹⁹² Wellman/ Gulia: *Virtual Communities as Communities*; in: Bell (2006a); 75

- **Verlust von Diskussionsvielfalt:** Es besteht die Sorge, dass virtuelle Gemeinschaften keine demokratische Diskussionssituation herstellen, da sich jeder nur noch mit Gleichgesinnten austauschen würde¹⁹³ und lediglich Bestätigung sucht. Auch würden nur noch jene Informationen beachtet, die von subjektivem Interesse sind: „Blogs schaffen Gemeinschaften von Gleichgesinnten. Die Debatten finden innerhalb homogener Weblog-Wolken statt. Der Ausschluss Andersdenkender ist gar nicht mehr nötig, weil Gegner gar keine Beiträge auf dem Blog des anderen schreiben werden.“¹⁹⁴ Tatsächlich scheint sich das Subjekt in der Informationsbeschaffung verstärkt nach persönlichen Interessen zu orientieren, wobei der erhöhte Fokus auf sich selbst von modernen Machtstrukturen durchaus gefördert wird. Zudem war es früher kaum *möglich*, sich mediale Inhalte für die eigene Rezeption so intensiv selbst zu wählen (was nicht bedeutet, dass die RezipientInnen die Medieninhalte zuvor nicht ebenfalls hochgradig nach eigenen Interessen gefiltert haben). Im Cyberspace finden schlichtweg alltägliche und bereits länger bestehende Prozesse subjektiven Handelns statt, doch sie sind in der Öffentlichkeit sichtbarer und transformieren, verstärken, erweitern sich durch das Medium Internet. Das Netz wird zudem durchaus für Konfrontationen und Diskussionen genutzt. In der WLC differieren Meinungen und Einstellungen oft stark wenn es um die Ausverhandlung von „richtigen“ und „guten“ Körperstrategien, Diät- und Sportprogrammen geht. Hier wird teilweise sehr hitzig über Informationen und „Wahrheiten“ diskutiert.
- **Körperlosigkeit und körperliche Isolation:** Häufig fällt die Kritik, der Körper würde im virtuellen Raum negiert werden oder gänzlich absent sein.¹⁹⁵ Dieses Argument hält allerdings nicht stand: Zum Einen wird der Körper als soziale Konstruktion, in Verhaltensweisen, (Leib)Metaphern und Simulationen (z.B. Icons, Emoticons, Avatare),¹⁹⁶ sowie den Erfahrungen der UserInnen auch über digitale Kommunikation wirksam. Zum Anderen ist das Internet mittlerweile stark auf Visualität der AkteurInnen und ihrer Körper ausgerichtet, wofür YouTube eines der bekanntesten Beispiele darstellt. Selbst wenn digitale Fotografie und Videotechnik nur Abbilder und Ausschnitte der physischen Existenz in den virtuellen Raum bringen, ist dies dennoch essentieller

¹⁹³ Vgl. Simanowski (2008); 226f

¹⁹⁴ Lovink (2008); 58

¹⁹⁵ Siehe z.B. Huber, Eva (Hg.) (2000): *Technologien des Selbst. Zur Konstruktion des Subjekts*. Hochschule für Gestaltung Offenbach und Stroemfeld Verlag, Frankfurt am Main/ Basel; 9 / Hartley (2002); 231 / Becker: *Elektronische Kommunikationsmedien als neue „Technologien des Selbst“?*; in: Huber (2000); 25f

¹⁹⁶ Siehe Lübke, Valeska (2005): *CyberGender. Geschlecht und Körper im Internet*. Ulrike Helmer Verlag, Königstein/ Taunus; 219f / Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 167f

Bestandteil von gegenwärtigen Inszenierungs- und Selbstdarstellungsstrategien, von Performance und Interaktion. Der Körper als Metapher, Simulation, Verweis, Repräsentation und Abbild macht in Folge Kommunikation im Netz anschlussfähig und weckt Vertrauen, sowie Glaubwürdigkeit.¹⁹⁷ Da es computervermitteltem sozialen Austausch dennoch häufig an gewissen sprachlichen (Intonation, Dynamik), sowie nonverbalen Signalen (Gestik, Mimik, Blicke) mangelt, wird die Face-to-Face-Kommunikation, die all diese Charakteristika bietet, oft als Idealform verhandelt. KritikerInnen fürchten oft den Ersatz von „traditionellen“ Interaktionsformen durch computergestützte Kommunikation, letztere ist allerdings vielmehr als Ergänzung und Erweiterung zu betrachten. Zudem impliziert die Verlagerung von Interaktion auf Kommunikationsmedien häufig eine zunehmende Isolation des Individuums.¹⁹⁸ Doch der mediengestützte Austausch ist aufgrund der Anforderungen der Moderne nach Flexibilität, Mobilität und einer gewissen Ortlosigkeit essentiell, um soziale Bindungen selbst über Distanzen hinweg und bei Zeitmangel überhaupt aufrecht zu erhalten.

- **Auflösung von Realität:** Kevin Robins sieht im Cyberspace die Gefahr eines Rückzugs von der Realität und von echten sozialen Erfahrungen, die UserInnen würden nur utopischen, illusorischen Vorstellungen von Gemeinschaft erliegen. Laut ihm flüchten sie sich ins Netz, um wahren Problemen und Anforderungen des Lebens zu entkommen. „Virtual culture is a culture of retreat from the world.“¹⁹⁹ Alleine bei der Analyse der WLC zeigt sich, dass es im virtuellen Raum häufig nicht um eine Flucht vor Problemen geht, sondern gerade um eine gesteigerte Auseinandersetzung mit diesen. Identitätskrisen, schwierige Alltagserfahrungen, ethische Konflikte, Krankheiten, Probleme im Job – im Internet ist die Verarbeitung und Thematisierung solcher Bereiche leichter möglich, durch relative Anonymität und barrierefreien Zugang zu gewissen Netzwerken fallen gewisse Hemmschwellen weg. Damit soll nicht gesagt sein, dass das Internet nicht auch (Zu)Flucht bietet, Ventil- und Ablenkungsfunktionen, sowie Utopien bereitstellt, aber dies ist offline ebenso möglich. Abkapselung vom „realen Leben“ ist damit alles andere als das primäre Kennzeichen des virtuellen Raums.

¹⁹⁷ Siehe Funken, Christiane: *Körper Online?!;* in: Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): *Körperpräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper.* UVK, Konstanz, 261-178; 264f / Lübke (2005); 220

¹⁹⁸ Siehe Wellman: *An Electronic Group is Virtually a Social Network;* in: Kiesler (1997); 182

¹⁹⁹ Robins, Kevin: *Against Virtual Community;* in: Bell (2006a); 154

- **Schwache Bindungen:** Angenommene Absenz und Isolation des Körpers, sowie Auflösung von Realität laufen häufig auf die Kritik hinaus, Online-Communities könnten keine starken sozialen Bindungen und Intimitäten ermöglichen.²⁰⁰ Daraus folgt die Implikation, der soziale Austausch im virtuellen Raum wäre wertlos und illusorisch. Die Anklagen gehen zum Teil soweit zu sagen, virtuelle Kommunikation würde soziale Beziehungen *allgemein* entwerten.²⁰¹ Für Bauman ähnelt das Netz

„auf beunruhigende Weise eher einer vom Wind verwehten Düne aus Treibsand als einer Baustelle für tragfähige soziale Bindungen. Wenn elektronische Kommunikationsnetzwerke im Lebensumfeld des individuellen Konsumenten auftauchen, so sind sie von Anfang an mit einer Sicherheitsvorrichtung ausgerüstet: mit der Möglichkeit, die Verbindung schnell, problemlos und (hoffentlich) schmerzlos zu trennen (...).“²⁰²

Tatsächlich ermöglicht das Netz zahlreiche lose, schwache Verbindungen, die unter anderem das individuelle Freiheitsbedürfnis bedienen – doch dies ist ebenfalls offline der Fall, z.B. in Gelegenheitsbekanntschaften, Sport- und Lesevereinen und beruflichen Kontakten. Die Kritik an schwachen, virtuellen Bindungen stützt sich häufig auf idealisierten Vorstellungen von Gemeinschaft, doch kommunitäre Bindungen, egal ob off- oder online, sind „already geographically dispersed, sparsely knit, connected heavily by telecommunications (phone and fax), and specialized in content.“²⁰³ Außerdem erfüllen lose soziale Netzwerke wesentliche Funktionen im Kontext moderner Anforderungen an das Subjekt: Über Social Networking knüpft das Subjekt nützliche Kontakte, die emotionale Unterstützung bieten, Wissen bereitstellen und helfen, die Aufgaben des Lebens zu erfüllen.²⁰⁴ Individuen benötigen eine Vielzahl unterschiedlich gelagerter Beziehungen für verschiedene Bedürfnisse.

Hier wird davon ausgegangen, dass im Internet tiefe, bedeutungsvolle Bindungen durchaus möglich und existent sind. Wellman und Gulia entgegnen den SkeptikerInnen: „We believe that critics who disparage the authenticity of such strong, online ties are being unwarrantedly snobbish in disregarding the seriousness with which Net participants

²⁰⁰ Siehe Robins: *Against Virtual Community*; in: Bell (2006a) / Preece (2006); xvi / Willson, Michele: *Community in the abstract*; in: Bell, David/ Kennedy, Barbara M. (Hg.) (2007): *The Cybercultures Reader. Second Edition*. Routledge, London/ New York (1. Auflage: 2000)

²⁰¹ Siehe Preece (2006); 24f

²⁰² Bauman (2009a);

²⁰³ Wellman/ Gulia: *Virtual Communities as Communities*; in: Bell (2006a); 89

²⁰⁴ Vgl. Wellman: *An Electronic Group is Virtually a Social Network*; in: Kiesler (1997); 189 / Rheingold, Howard: *Rethinking Virtual Communities*; in: Bell (2006a); 35

take their relationships.“²⁰⁵ Auch Howard Rheingold schlägt in diese Kerbe: „It is dangerous to mindlessly invalidate the experiences of a person for whom Internet communication is not a luxury but a lifeline.“²⁰⁶ Gerade der soziale Austausch über Themen, die im Alltag mit Tabus, Stigmatisierung und Scham verbunden sind, ermöglicht im virtuellen Raum starke Bindungen. Als Beispiel findet sich in der WLC der als anomal und unpassend empfundene Körper, der häufig im Alltag versteckt, kaschiert und grundsätzlich negativ konnotiert wird. Für die YouTube-Weight Loss Community sind eine Bandbreite verschieden intensiver sozialer Kontakte für Motivation, Problembehandlung und Wissensaustausch nützlich und notwendig.

Virtuelle Bindungen kommen, wie erwähnt, den modernen Mobilitäts-, Autonomie- und Flexibilitätstendenzen entgegen. Damit sie zugleich die Bedürfnisse nach starker Bindung und Sicherheit erfüllen können, ist eine intensive Besetzung mit Gefühlen nützlich:

5.3. Affinität, Intimität und Emotion: *I love you guys*

Für die sozialen Bindungen der WLC ist ein sehr hohes Maß an Intimität, sowie Affinität (ähnliche Ziele, Mentalitäten, Interessen) entscheidend. Das Internet ermöglicht es, dass sich spezifische Interessensgruppen zusammenfinden und Beziehungen aufgrund von Gemeinsamkeiten und geteilten Problemen (anstatt auf Basis von sozialen oder äußeren Charakteristika) aufbauen, die offline in unmittelbarer Lokalität seltener möglich wären.²⁰⁷ Die UserInnen fühlen sich von den gegenseitigen Lebensgeschichten subjektiv angesprochen, sie empfinden zum Teil tiefe Verbundenheit. Wie erwähnt können im virtuellen Raum relativ einfach schambesetzte und unterdrückte Identitätsbereiche geteilt, thematisiert und verarbeitet werden. Patricia Lange hat für Vlogs, die vor allem gleiche Gesinnungen, Intimität, Zusammengehörigkeitsgefühle und Verletzlichkeit vermitteln den Begriff *Videos of Affinity* bzw. *Videos of Affiliation* geprägt. *Affinity* lässt sich mit Ähnlichkeit oder geistiger Übereinstimmung übersetzen, während *affiliation* Angliederung, Anschluss, Mitgliedschaft, Zugehörigkeit bedeutet.

²⁰⁵ Wellman/ Gulia: *Virtual Communities as Communities*; in: Bell (2006a); 83

²⁰⁶ Rheingold, Howard: *Rethinking Virtual Communities*; in: Bell, David (Hg.) (2006a): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. III, Cyberculture, Cyberpolitics, Cybersociety*. Routledge, London/ New York, 323-391; 9

²⁰⁷ Siehe Schmidt (2009); 97 / Wellman/ Gulia: *Virtual Communities as Communities*; in: Bell (2006a); 87 / Zeger (2009); 18

„Affiliation might be defined in several ways. It can include feelings of membership in a social network or feelings of attraction to people, things or ideas. On a broad level, people might have affiliations to many types of things such as hobbies, institutions or ideologies that form the overt content of a video’s subject matter.”²⁰⁸

Video-Weblogs der Nähe und Ähnlichkeit dienen nach Lange in erster Linie dazu, kommunikative Kanäle zu öffnen bzw. offen zu halten, sowie Verbundenheit zu demonstrieren. Über ähnliche Interessen, Erfahrungen und Probleme werden teils intensive Anknüpfungspunkte hergestellt und soziale, tiefergehende Bindungen möglich gemacht. So lässt sich erklären, warum manche Vlogs banal und inhaltsleer erscheinen und sogar von den AkteurInnen selbst als langweilig bezeichnet werden. Häufig entschuldigen sich die Mitglieder der WLC dafür, nichts Aufregenderes berichten zu können, sprechen aber dennoch minutenlang in die Kamera und empfinden eine Art Verpflichtung, die Gemeinschaft wissen zu lassen, dass sie noch „da sind“. „One of the basic communication functions of the vlog entry is purely phatic – it announces the social presence of the vlogger and calls into being an audience of peers who share the knowledge and experience of YouTube as a social space.”²⁰⁹ Zum einen dienen *Videos of Affinity* also der Aufrechterhaltung kommunikativer Kanäle, zum anderen kann der inhaltliche Wert eines Videos nicht objektiv bewertet werden: „people may find a video personally meaningful in ways that merit attention, despite its seeming lack of normatively valued “content.”²¹⁰ *Videos of Affiliation* zeichnen sich jedoch nicht grundsätzlich durch ein kreatives und informatives Vakuum aus, ihr Fokus liegt lediglich nicht im Bedienen von Allgemeininteressen, sondern im Teilen von subjektiven Erfahrungen und Erlebnissen, die von Gleichgesinnten anerkannt, als bedeutungsvoll geschätzt werden und Verbundenheit herstellen. Die Food Hauls und Ramblings der Weight Loss Community, ihre langen Reden über Ernährungsweisen, Bewegung, Schwierigkeiten oder Erfolge mit Diätprogrammen und Körperprojekten, sind daher auch im Kontext der Öffnung kommunikativer Kanäle und Anschlussmöglichkeiten für soziale Bindungen zu sehen. *Videos of Affiliation* sind das Fundament für die Gemeinschaftsbildung der WLC, sie vermitteln: *Ich bin wie du, ich habe die gleichen Probleme – lass uns das gemeinsam schaffen!*

Nach Lovink drücken Weblogs vor allem subjektive Ängste, Desillusionierungen und Negativstimmungen aus, „die nach Komplizen suchen. (...) Oftmals enthüllen Blogs Zweifel und Unsicherheit darüber, was und wie man fühlen, was man denken, glauben und mögen

²⁰⁸ Siehe Lange, Patricia G.: *Videos of Affinity on YouTube*; in: Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm, 70-88

²⁰⁹ Burgess/ Green (2009); 68

²¹⁰ Lange (2009); 71

soll.²¹¹ Dies findet sich auch in den Videos, die für diese Arbeit gesichtet wurden – allerdings sieht Lovink in Weblogs keine Leidenschaften, was zumindest anhand der Analyse der WLC nicht bestätigt werden kann. Die Thematisierung von Problemen, Krisen, Körperprojekten, Zielen, Wünschen, Hoffnungen, Frustration und Kritik an der Ernährungsindustrie bringt in den Videos der WLC immer wieder Leidenschaften und weitere starke Emotionen hervor. Zudem werden über geteilte Ängste, Unsicherheiten, Desillusionierungen, sowie Freuden und Erfolgserlebnisse, ein hohes Maß an Intimität und Gemeinschaftsgefühle hergestellt. Die so entstandenen sozialen Beziehungen werden mit Emotionalisierung und Enthusiasmierung aufgeladen und aufrecht erhalten, die VloggerInnen beenden ihre Videos zum Beispiel regelmäßig mit Worten wie *I love you guys*. Das verwendete Vokabular erscheint leicht übertrieben oder nicht situationsgerecht, wird von den UserInnen aber offenbar so empfunden. Andererseits scheint es auch schlichtweg integrativer Bestandteil der Normen und Erwartungen solcher Gemeinschaften zu sein.

*I love you guys very very much, I really do. I love my YouTube-friends. (...) I mean I consider you friends.*²¹²

*Honestly: You guys are just.. You guys keep me going. (...) You guyses support. (...) People who've known me since highschool can't support me the way you guys, who've never met me, support me. You guys are amazing.*²¹³

Die WLC-VloggerInnen empfinden, wie beim Unterkapitel 6.4 *Gesundheit und Risiko* noch gezeigt wird, ihre Körperprojekte gleichsam als ein Ringen um das eigene Leben. Die versuchte Umsetzung sehr lang gehegter Wünsche hat im Idealfall die Auflösung tief sitzender Frustrationen zur Folge. Der soziale Zusammenschluss, gepaart mit Gefühlen der Selbstermächtigung, bedeutet eine äußerst emotionale Besetzung der Bindungen innerhalb der Community.

Zusätzlich zu inhaltlichen Ausrichtungen und Normen der Rede sind es die amateurhaft und authentisch wirkenden Videopraktiken und Redeweisen auf YouTube im Allgemeinen, die Intimität und Nähe vermitteln. Was die WLC in dieser Hinsicht besonders macht, ist ein ausgesprochen hohes Maß an Selbstoffenbarung und Thematisieren von persönlich schwierigen Lebensbereichen. Indem die UserInnen damit eine äußerst private Sphäre eröffnen, machen sie sich verwundbar und verletzlich. Sie setzen sich potenziell

²¹¹ Lovink (2008); 53

²¹² Die Userin BrittanyIsAStar in „Weigh In – It Just Got Serious Yo!“; Zugriff am 7.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=zulWYReuipk&feature=feedu>

²¹³ Die UserIn SoxHeather in „Weight Loss Vlog - Juice Fast Day One - 7/13/11“; Zugriff am 18.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=lJBrt9aRdLU&feature=feedu>

beschämenden Situationen aus, können kritisiert und Ziel von *Hater*-Kommentaren werden. „Yet it is precisely in taking this kind of risk that a space is opened for others to relate to the video blogger’s concerns about self-image, about how others treat her, and about how social change may occur.“²¹⁴ Das Zeigen schambesetzter Körper und das Verhandeln intimer Persönlichkeitsbereiche sind somit Anschlussstellen für soziale Bindungen und Basis für Zusammengehörigkeitsgefühle. Nach Lange kann dadurch auch das Feld gesellschaftlich-öffentlicher Diskurse massiv erweitert und transformiert werden, da hier Themenbereiche Bedeutung und mögliche Aufmerksamkeit erhalten, die zuvor häufig in den Raum des Privaten verbannt wurden – oft mit der Implikation sie seien relativ unbedeutend und für die Öffentlichkeit nicht von Wert. In der Vergangenheit handelte es sich dabei häufig um „Schwächen“, Emotionen, Krisen, psychische Probleme, „weibliche Bereiche“ etc. Intime Themen nun in Medien auszuverhandeln, selbst wenn sie nur relativ kleine Öffentlichkeiten erreichen, hat das Potenzial transformierend auf hegemoniale Diskurse, also das in der Öffentlichkeit Sagbare, einzuwirken.

Die Mitglieder der WLC nutzen das Internet zudem häufig zur dialogischen Ausverhandlung privater Bereiche, da sie sich im Offline-Alltag von anderen oft nicht verstanden fühlen oder Unverständnis antizipieren. Im virtuellen Raum mit Gleichgesinnten und Gleichbetroffenen kommunizieren zu können und auf Verständnis zu stoßen wirkt für die VloggerInnen befreiend. In der Online-Community können Themen abgearbeitet werden, die vor dem übrigen Freundes- und Bekanntenkreis tendenziell verheimlicht werden, doch die YouTube-Aktivitäten tritt häufig zum „heimlichen Feld“ hinzu. Auch im Hinblick auf die mediale Praxis wird Unverständnis antizipiert und Vloggen wird, paradoxerweise (weil im Grunde öffentlich), zur versteckten Tätigkeit. Münker argumentiert: „Das Internet ist keine digitale Nebenwelt mehr; seine Medien sind vielmehr mitten im Alltag angekommen.“²¹⁵ Dem kann zwar einerseits mit Nachdruck zugestimmt werden, die Praktiken der Weight Loss Community zeigen, dass Medien absolut im Alltag angekommen sind und trotz allem eine digitale Nebenwelt darstellen können. So hat sich, in Anlehnung an heimliche Homosexualität, der Begriff „The YouTube-Closet“ etabliert, der zugleich ein mögliches, mediales „Coming Out“ impliziert, also das Gestehen der Vloggingtätigkeit. Wie das folgende Zitat zeigt, trifft hier der Wunsch sein Ich in seiner Gesamtheit zu offenbaren (off- und online) auf die Sorge vor Unverständnis und Nicht-Anerkennung. Der öffentliche und zugleich heimlich-private Raum auf YouTube bietet Sicherheit und Freiheit gleichermaßen:

²¹⁴ Lange (2007); o.A.

²¹⁵ Münker (2009); 78

I sort of have been thinking lately, like, coming out of the YouTube-closet, you know? And like, telling my friends and stuff that I make videos because... really the only people that know about my videos are my husband, uhm, he's very supportive, and my parents (...) but my parents don't watch my videos, they just kind of know that I do them. And I'm always like so freakin' terrified that, like, I'm gonna get "outed". Like I don't have a lot of people from the Weight Loss Community on Facebook or anything and I'm so afraid one day that like, (...) I don't really want all of my Facebook-friends to know what I weigh, but I don't know.. Are you guys like in the closet, out of the closet? Is it a secret thing that you guys do? (...) One of the reasons I sort of like it being kind of private is because I feel like I can be really super-honest with you guys and I sort of like that. And I feel like that if I knew my friends, like, were watching (...) It's just like... I feel like the more people that are watching that I know in real life, like, the more censored I have to be.²¹⁶

Dieses Gefühl, völlig oder weitgehend ungehindert über sich und seine Probleme reden zu können, eben weil hauptsächlich Gleichgesinnte zusehen, wird von vielen VloggerInnen in der Weight Loss Community geteilt. Dies mag auch ein Grund sein, warum es ihnen nicht vorwiegend darum geht, große Zuschauermassen und hohe Popularität zu erzielen, sondern in intmem und verständnisvollem Rahmen frei von sich erzählen zu können.

„Die relative Anonymität und die geringen Hürden, die geographische Distanz für Online-Interaktion hat, empfinden vor allem Angehörige von marginalisierten und stigmatisierten Gruppen als befreiend, weil sie im Internet praktische Hilfestellungen und emotionale Unterstützung finden können.“²¹⁷

Gesellschaftlich stigmatisierte Bereiche wie Essstörungen/ Essanfälle, „zu wenig Disziplin“, Schwierigkeiten mit dem eigenen Körper in Bezug auf Gewicht, Proportionen, Attraktivität, etc. können in der WLC diskutiert werden. In virtuellen Gemeinschaften ist es den UserInnen also möglich, schwer verhandelbare Aspekte der Persönlichkeit aus dem schambesetzten Raum der Intimität loszubrechen. Dadurch entsteht die Hoffnung auf Selbstveränderung, sowie ein Gefühl der Erleichterung durch das (halb)öffentliche Gestehen seiner Selbst.

²¹⁶ Die Userin BrittanyIsAStar in „Mid Week – I NEED THE DIET COKE!!“; Zugriff am 19.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=nJRZS6i6210>

²¹⁷ Schmidt (2006); 73

6. Subjekt – Körper – Identität

Hier laufen die bisherigen Informationen in der Behandlung von Subjektanrufungen, Körpervorstellungen und Identitätsprozessen zusammen, die mit Moral, Praktiken und Reden der Weight Loss Community vernetzt werden. Grundlegende Frage ist dabei: Was wird vom modernen Subjekt erwartet – auch in Verschränkung mit den besprochenen Machtsystemen? Wie ist das Verhältnis zu Körpern, was müssen diese heute leisten, wie dargestellt werden, welche Rolle spielen sie für Identitäten?

Moderne Regierungssysteme arbeiten stark über Subjektivierungen, sie beeinflussen, strukturieren und ordnen die Arten und Weisen, wie wir Verhältnisse zu uns selbst herstellen, über uns denken und entsprechend handeln. Subjektivierungsregime sind Kraftfelder, die innerhalb von Institutionen, Administrativen, Arbeitsplätzen, sozialen Kreisen, in Ausbildungsverhältnissen und über Medien zirkulieren und von ihnen geprägt werden.²¹⁸ Hier laufen widersprüchliche und plurale Linien von Machtintentionen zusammen in ein Gewebe, das den Raum unserer Existenz und Identitätskonstruktion prägt. Durch Gentechnologie, Wissenschaften, der allgemeinen Dekonstruktion von früher als fix angenommenen Strukturen ist das Subjekt schlichtweg nicht mehr stabil und zentriert, falls es dies jemals war. Eine Art „Zeitgeist“ durchzieht die verschiedensten Bereiche: Gesundheit, Erfolg, Körper, Macht, das Subjekt an sich, soziale Beziehungen – alle werden sie bestimmt durch permanente Arbeit, sie bestehen nur *in actu*, zeichnen sich aus durch Flüchtigkeit, Offenheit und Flexibilität.

Über Sozialisierung, Medien und Wissenssysteme werden wir permanent implizit oder explizit mit Diskursen darüber konfrontiert, wie wir sein sollten und könnten. Über heute so unanzweifelbare Leitmotive von individueller Freiheit, Glück, Wohlstand und Erfüllung integrieren sich jedoch subtile Zwänge und gesellschaftliche Anforderungen in unsere Handlungs- und Denkweisen. Unser so persönlich erscheinendes Selbst, mit seinen Wünschen und Hoffnungen, wird von Machtstrukturen mit konstruiert. Das Selbst ist

„a heterogenous and shifting resultant of the social expectations targeted upon it, the social duties accorded it, the norms according to which it is judged, the pleasures and pains that entice and coerce it, the forms of self-inspection inculcated it, the languages according to which it is spoken about and about which it learns to account for itself in thought and speech.“²¹⁹

²¹⁸ Siehe Bröckling (2007); 39

²¹⁹ Rose (1989); 218

Doch in einem Prozess der Wechselwirkung nimmt auch jedes Individuum Einfluss auf gesellschaftliche und kulturelle Konstrukte.

In Folge wird zunächst auf die Konzepte der Selbstsorge und der Technologien des Selbst von Michel Foucault eingegangen, da sie hilfreich sind zu verstehen, wie die UserInnen der Weight Loss Community (und wir alle) sich als Subjekte konstituieren und wie sich dies mit Machtverhältnissen verschränken kann. Daraufhin wird kurz der Fokus auf die Thematik des Körpers gelenkt, da sie für die Identitätskonstruktionen und Praktiken der WLC eine essentielle Rolle spielt und in den anschließenden Ausführungen wiederholt mit einfließen wird. Darauf folgt eine eingehende Behandlung verschiedener Subjektkulturen, auf deren Strukturen und Handlungsanweisungen hin die hier besprochene Community besser verständlich werden soll. Im Anschluss wird auf Gesundheit, Sicherheitsdispositive und Risikokultur gesondert eingegangen, da sie für die WLC eine wesentliche Stellung einnehmen. Am Ende steht noch eine Analyse der disziplinierenden und kontrollierenden Aspekte dieser Online-Gemeinschaft.

6.1. Die Sorge um sich und die Technologien des Selbst

„the care of the self focuses *on the self*, which is understood as a process and a project.“²²⁰

Michel Foucault behandelt in seiner späteren Arbeit eine „Kultur seiner selbst“, die sich durch eine gesteigerte Sorge um und Bezugnahme auf die eigene Person auszeichnet, was wiederum Prozesse der Subjektivierung und Identitätskonstruktion hervorbringt. Diese Form der Selbstsorge fordert beständige Wachsamkeit dem eigenen Körper gegenüber, zwar mit Unterstützung durch ExpertInnen (z.B. ÄrztInnen und PsychologInnen), doch vor allem als autonome, individuelle Praxis der Selbstreflexion und entsprechenden Verhaltensweisen.²²¹ Reflexion, Kontrolle, Beobachtung, Analyse, Evaluierung und Disziplinierung sind dabei wesentliche „Technologien des Selbst“, wie Foucault sie nennt. Sie dienen zur Regulation und Korrektur der eigenen Person. Es geht darum, sich *bewusst zu erkennen und zu meistern*, seine Ressourcen und Qualitäten wahrzunehmen, zu pflegen und auszuschöpfen. Die eigene

²²⁰ Zylinska (2009); 77

²²¹ Siehe Foucault (1989b): *Die Sorge um Sich. Sexualität und Wahrheit* 3. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1984) *Histoire de la sexualité* Vol. 3. *Le souci de soi*. Gallimard, Paris); 138f

Selbstbeherrschung über Körper und Geist²²² gibt das Gefühl auch die Zukunft ein Stück weit kontrollieren zu können. Die Kultur seiner selbst ist an sich keine neue Entwicklung, sondern existiert in verschiedensten Ausformungen schon sehr lange, in unterschiedlichsten Epochen und Gesellschaften. Doch Foucault sieht den Selbstbezug in der Gegenwart durch ausgeprägte Übungen, praktische Aufgaben, Hygiene- und Gesundheitsregeln, Sportregime, eine maßvolle Bedürfnisbefriedigung, Meditationen, Lektüren, eigenen schriftlichen Aufzeichnungen, etc. als besonders ausgeprägt verwirklicht.²²³

Mit Hilfe der Technologien des Selbst konstruiert das Individuum seine Identität, adaptiert sich entsprechend der gesellschaftlichen Erwartungen, mit denen es konfrontiert wird und kann zugleich selbstermächtigte Strategien im Umgang mit dem eigenen Ich und der Umwelt entwickeln. Die Kultur seiner selbst ist mit regierungstechnologischen und konsumistischen Versprechungen von Erfüllung, Glück und sozialer Wertschätzung aufgeladen, kann aber, wie Foucault betont, auch zu einer Existenzkunst werden, die individuelle Selbstbestimmtheit und Ermächtigung stärkt.²²⁴ Reflexive Technologien, wie z.B. das Schreiben (Tagebücher, Briefe, textbasierte Weblogs etc.), ermöglichen eine neue Selbsterfahrung durch erhöhte Wachsamkeit gegenüber der eigenen Person. Man stellt eine Distanz zum Ich her, analysiert und therapiert sich bis zu einem gewissen Grad selbst. So ermöglicht die Praxis des Vloggens über Aufnahme- und Schnitttechniken, Anschlusskommunikationen, Selbst-/ Fremdbeobachtung und Evaluierungsprozesse eine distanzierte, reflexive Eigenwahrnehmung. Die Herstellung von Vlogs bedeutet für die AkteurInnen also Möglichkeiten der Auto-Reflexion und Distanzierung von der eigenen Person.

„Reflexion ist der Versuch des Subjekts, seiner selbst habhaft zu werden. Durch Erinnern, Erzählen, Interpretieren, Bewerten gewinnen Ursprungerlebnisse festere Formen. Allerdings verändern sie sich dabei auch (...). Gegen den ständigen Verlust von Erlebnissen im Vorausschreiten der Zeit setzt der Mensch Reflexion als Verfahren der Aneignung.“²²⁵

Die Mitglieder der Weight Loss Community beobachten, bewerten und korrigieren ihr Verhalten und ihre Körper über unterschiedlichste Kanäle und Medien, halten Rücksprache mit Familie, FreundInnen und mit der YouTube-Gemeinschaft. Ihre Körper- und Weight Loss-Projekte bedürfen einer gesteigerten und bewussten Anwendung der Technologien des Selbst, von denen die Selbstbeobachtung zu den wesentlichsten, reflexiven Praktiken

²²² Siehe Ebd.; 89f

²²³ Siehe Ebd.; 70f

²²⁴ Siehe Foucault, Michel (1989a); *Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1984) *Histoire de la sexualité Vol. 2. L'usage des plaisirs*. Gallimard, Paris); 140

²²⁵ Schulze (1997); 45

gehört.²²⁶ Über gesteigerte Sorge und Aufmerksamkeit gegenüber der eigenen Person generiert man Wissen und wird zum/ zur *ExpertIn seiner selbst*.

Der virtuelle Raum ermöglicht zahlreiche Plattformen, um die Kultur seiner selbst zu pflegen, sich reflexiv und über soziale Interaktionen mit dem Ich auseinanderzusetzen.

„blogging and social networking online should be read as *live practices*, where selfhood emerges as always already relational and provisional, where it becomes a project and a task, and where *human* agency is knowingly enacted in conjunction with technology.“²²⁷

Für Zylinska sind Technologien und *Neue Medien* Möglichkeiten, um sein In-der-Welt-Sein zu verarbeiten und sich auf dynamische, produktive, multiple und vor allem vernetzte Weise damit auseinanderzusetzen. Die ausgeprägt sozialen Aspekte des Social Web kommen der Kultur seiner selbst entgegen, da diese durchaus den Dialog benötigt. Menschen suchen nach LehrerInnen, MentorInnen, persönlichen Vertrauten – daher BeraterInnen verschiedenster Art, wobei die Rollen vertauscht werden können.²²⁸ Durch die Thematisierung des Selbst werden also auch soziale Bindungen intensiviert: man generiert persönliche Vertraute und bietet sich gegenseitig Unterstützung. Identitätsbezogene Konstruktionsprozesse bedürfen eines sozialen Austauschs – wir erkennen uns im Blick der anderen:

„Das Gebot »Erkenne dich selbst!« (im Blick der anderen) wie auch die Nötigung, sich selbst zu optimieren (auf der Grundlage aggregierter Fremdwahrnehmungen), weisen auf die subjektivierende Seite der Rundumbeurteilungen. Aus der verordneten Selbsterkundung und der darauf aufbauenden Perfektionierungsarbeit an der eigenen Person entspringt eine Form von Subjektivität, welche die Autonomie des Einzelnen im gleichen Maße befördert, wie sie ihn an das Urteil der anderen bindet: Ich bin, was über mich erhoben wird und was ich, ausgehend davon, aus mir mache.“²²⁹

Biomacht, gouvernementale Regierungstechnologien, sowie Marktwirtschaft und Konsum²³⁰ haben die Kultur seiner selbst zum dankbaren Instrument für eigene Strategien und Intentionen wahrgenommen und damit Selbstsorge zum Diktat und zur Bürgerpflicht erhoben. Das Leben soll gepflegt, verwaltet und optimiert werden. Dieser Aufruf an das Subjekt hat eine Zuwendung zur eigenen Person zu Folge, die sich in sozialen und medialen Praktiken niederschlägt und oft als Narzissmus und Egoismus falsch verstanden wird, wie bereits im

²²⁶ Siehe Foucault (1989a); 139

²²⁷ Zylinska (2009); 82

²²⁸ Vgl. Foucault (1989b); 72f

²²⁹ Bröckling (2007); 241f

²³⁰ Siehe ausführliche Behandlung in: Featherstone, Mike: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone, Mike/ Hepworth, Mike/ Turner, Bryan S. (Hg.) (1992): *The Body. Social Process and Cultural Theory*. Sage Publications, London/ Newbury Park/ New Delhi, 170-196; 170

Kontext des Social Web angesprochen wurde. „Wir sind geneigt, in der Sorge um sich selbst etwas Unmoralisches zu argwöhnen“.²³¹ Jedoch wird sie von Machtverhältnissen, Medien und Psychologie erst hervor gebracht. Sie ist Folge größerer gesellschaftlicher, kultureller und regierungstechnologischer Prozesse, anstatt bloße Selbstverliebtheit von Individuen. Das Private gewinnt medialen Vorrang, das Subjekt *will* sich nicht nur endlos vernetzen und selbst thematisieren, es *muss* es sogar. Auch in der Weight Loss Community ist die Befürchtung immer wieder Thema, man könnte mit der verstärkten Zuwendung zu sich selbst als egoistisch gelten, man könnte seine Verpflichtungen als PartnerIn, Elternteil, FreundIn vernachlässigen. Die UserInnen rechtfertigen sich mit dem Argument, dass man nur ein tatsächlich qualitatives und vollwertiges Leben führen kann, wenn man zunächst alle Hindernisse und Einschränkungen (wie Übergewicht) aus dem Weg räumt und so zu einem besseren Menschen wird – wovon in Folge auch andere profitieren. Nur als gesunder, schlanker, ausgeglichener Mensch kann man, so die Annahme, seine Pflichten als BürgerIn, PartnerIn, Vater oder Mutter, Arbeitskraft etc. wirklich erfüllen. Aus dieser Perspektive scheint sich *nicht* um sich selbst zu kümmern der wahre Egoismus zu sein. „Care of the self is not an indulgence or a distraction from the affairs of the polis, but rather a necessary condition of effective citizenship and relationships.“²³² Der Körper ist wesentlicher Faktor in den Praktiken der Selbstsorge und (damit) ebenso in den Projekten der WLC. Er gilt als

„the passport to all that is good in life. Health, youth, beauty, sex, fitness are the positive attributes which body care can achieve and preserve. With appearance being taken as a reflex of the self the penalties of bodily neglect are a lowering of one’s acceptability as a person, as well as an indication of laziness, low self-esteem and even moral failure.“²³³

Unsere Physis ist eine umkämpfte Plattform zur Ausverhandlung von Macht, Identität, Gesellschaft, ein komplexer, sowie widersprüchlicher Knotenpunkt moderner Existenz:

6.2. Komplexe Körper: *my body is and is not mine.*

„Was immer wir mit unserem Körper tun, wie wir mit ihm umgehen, wie wir ihn einsetzen, welche Einstellung wir zu ihm haben, wie wir ihn bewerten, empfinden und welche Bedeutung wir dem Körper zuschreiben, all das ist geprägt von der Gesellschaft und der Kultur, in der wir leben.“²³⁴

²³¹ Foucault: *Technologien des Selbst* (1993); 31

²³² Heyes (2007); 80

²³³ Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 186

²³⁴ Gugutzer (2004); 5

Dies trifft auch darauf zu, wie die VloggerInnen der WLC mit ihrer physischen Existenz umgehen. In seiner sozialen Konstruiertheit, Bearbeitbarkeit, Medialität, sowie Potenzialität ist der Körper Ressource, Material und Zielscheibe für Regierungstechnologien. Er ist ein Medium für sich, eine sozial beschreibbare Oberfläche, über die wir unsere Selbstauffassung kommunizieren, von anderen wahrgenommen werden und auf der sich Diskurse, Bilder, Macht abbilden.²³⁵ Er gehört durch seine soziale Konstruiertheit niemals nur uns Selbst.

„Although we struggle for rights over our own bodies, the very bodies for which we struggle are not quite ever only our own. The body has its invariably public dimension; constituted as a social phenomenon in the public sphere, my body is and is not mine.“²³⁶

Lübke spricht von einem *Körperwissen*, das heißt von „einem Wissen darüber, wie der Körper ist und zu sein hat.“²³⁷ Dieses, und die generellen, hegemonialen Körperkonzepte, werden allerdings von Subjekten, unter anderem über den Einsatz ihrer Physis, mit ausverhandelt. Am Körper wird die gesellschaftliche Ordnung sichtbar, er ist ihr Produkt und ihr Produzent gleichermaßen und trägt damit zur Konstruktion sozialer Wirklichkeit bei.²³⁸

Hier muss zwischen dem Körper als Medium personaler Identität und dem spürbaren, eigenen Organismus, dem Leib, unterschieden werden. Ersteres bezieht sich auf den Prozess sozialer Konstruktion, der Körper steht dabei zwischen spezifischen Konzepten, hegemonialen Bedeutungsclustern, sowie Diskursen, die unsere Vorstellung von ihm beeinflussen und der individuellen Gestaltung, Verhaltensweise und Performance des Subjekts. Der Leib hingegen beschreibt die subjektive, „natürlich-biologische“ Empfindung und Wahrnehmung.²³⁹ Diese können allerdings kaum vom Einfluss kollektiver Körperkonstruktionen getrennt werden: „bodies are always ‚thought bodies‘.“²⁴⁰ Wir sind stets beeinflusst von hegemonialen Vorstellungen davon, wie wir uns in unseren Leibern fühlen und was wir von ihnen denken *sollen*. Andererseits wirken sich leibliche Erfahrungen auf soziale Konstruktionen aus: „the forms of subjectivity are irretrievably marked by the biological facticity of sexed bodies, of infant bodies that are incapable of self-maintenance, of all bodies that eat, drink, copulate,

²³⁵ Siehe Zylinska (2009); xii / Heyes (2007); 17

²³⁶ Butler, Judith (2006): *Precarious Life. The Powers of Mourning and Violence*. Verso, London/ New York (1. Auflage: 2004)

²³⁷ Lübke (2005); 60

²³⁸ Siehe Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): *Körperpräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK, Konstanz; 8 / Vgl. Gugutzer (2004); 6-7

²³⁹ Siehe Gugutzer, Robert (2002): *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Westdeutscher Verlag, Wiesbaden; 280

²⁴⁰ Rose (1996); 183

defecate, deteriorate, and die.“²⁴¹ Es herrscht eine ständige Wechselbeziehung zwischen dem Körper als soziales Konstrukt und dem Leib als biologische Tatsache.

Die im 20. und 21. Jahrhundert stark debattierten Körperkonzepte werden hier nicht näher ausgeführt, sie sind in zahlreicher Literatur zur Genüge behandelt worden. Für den Fokus dieser Arbeit reicht es zu sagen, dass der Körper eine massive Aufwertung erfahren hat – sowohl im Freizeitbereich (Konsum, Sport, Fashion, Lifestyle), als auch in der Arbeitswelt. Nach Nikolas Rose nehmen wir uns zunehmend als „somatische Individuen“ wahr, „as beings whose individuality is, in part at least, grounded within our fleshly, corporeal existence“.²⁴² Paradoxerweise wird die Physis durch vergeistigte Beschäftigungs-verhältnisse, sowie die Pluralität der Bedeutungen und Transformationsmöglichkeiten zugleich entwertet.²⁴³ Off- und online findet eine Multiplikation und Fragmentierung von Körperbedeutung(en) statt, die zu einer Entwertung und zugleich gesteigerten, vervielfachten Relevanz des Körpers im Alltag führt. Der Körper *kann* und *soll* alles werden, aber nichts definitiv *sein* oder *bleiben*.

6.3. Subjektivierungen – Subjektkulturen

Unsere Identitätsprojekte, ob körperliche oder geistige, stehen in direkter Verbindung mit modernen Subjektivierungsprozessen. Subjektkulturen sind zwar soziale Konstrukte, also Teil von hegemonialen Bedeutungswelten und machtvollen Diskursen, sie besitzen allerdings Wahrheit und Gültigkeit für uns und nehmen konkreten Einfluss darauf, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen. In Folge werden wesentliche Subjektanrufungen der Gegenwart aufgegriffen, die gleichsam *Pflichten des Seins* darstellen. Sie helfen, die Praktiken und Reden der Weight Loss Community zu verstehen, sowie in größere kulturelle, politische und gesellschaftliche Gefüge zu verankern.

6.3.1. Von der Pflicht, *frei* zu sein

Freiheit wurde bereits als Regierungstechnologie thematisiert, unter anderem als solche wird sie auch zur spezifischen Erwartung an das Subjekt. Seine individuelle Freiheit über Wahlmöglichkeiten und Entscheidungen auszuüben und damit das Potenzial des Lebens und der eigenen Existenz voll auszuschöpfen, ist zur Pflicht, zum impliziten Zwang für das

²⁴¹ Ebd.; 183

²⁴² Rose, Nikolas (2007): *The Politics of Life Itself. Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton University Press, Princeton, New Jersey; 25

²⁴³ Siehe zur Debatte von Körperkonzepten u.a. Gugutzer (2002) / Gugutzer (2004) / Hahn/ Meuser (2002) / Lübke (2005)

Subjekt geworden.²⁴⁴ Peter Gross sieht dies als Folge einer *Multioptionsgesellschaft*, die stark durch Konsum und Neoliberalismus geprägt ist, welche stets nach einem *Mehr*, *Weiter* und *Besser* verlangen.²⁴⁵ Die Pflicht zur Freiheit aktiviert Bürger, macht sie unternehmerisch und strukturiert ihre Handlungen entsprechend von Macht- und Regierungsintentionen, allerdings unter dem „Deckmantel“ von Individualität, Autonomie und persönlichem Nutzen.

„Human beings must interpret their past, and dream their future, as outcomes of personal choices made or choices still to make yet within a narrow range of possibilities whose restrictions are hard to discern because they form the horizon of what is thinkable. (...) The practice of freedom appears only as the possibility of the maximum self-fulfillment of the active and autonomous individual.“²⁴⁶

Wofür wir uns entscheiden, wie wir das Potenzial unserer Freiheit ausnutzen, ist dabei relativ unwesentlich, solange wir aus der Palette hegemonial bereitgestellter Angebote wählen, konsumieren, uns innerhalb dominanter Machtstrukturen bewegen. Die Multioptionsgesellschaft bietet homogene, beliebige Möglichkeiten an,²⁴⁷ die Auswahl ist unterschiedslos und läuft auf die gleichen Ergebnisse hinaus. Entgegen aller Versprechungen und Utopien scheint das individuelle Glücksempfinden nicht zuzunehmen. Im Diktat der Freiheit wird Individualität hoch gefeiert, allerdings nur so lange, wie sie Anschlussstelle für Regierungstechnologien und marktwirtschaftliche Systeme bleibt und als Ressource abschöpfbar ist. Freiheit bedeutet Maximierung, Flexibilisierung und Optimierung des Lebens, sie verlangt nach Aktivität und Entscheidungsfreudigkeit. Die Mitglieder der Weight Loss Community sehen sich jedoch damit konfrontiert, dass ihre übergewichtigen Körper mit Trägheit und Unkontrolliertheit assoziiert werden, sowie als Hindernisse zur maximalen Nutzung von Freiheit gelten. Aus diesem Grund starten die VloggerInnen der WLC ihre Körperprojekte. Das befreite Selbst, mit seinen unendlichen Wahlmöglichkeiten, „is obliged to live its life tied to the project of its own identity.“²⁴⁸

6.3.2. Identitätsarbeit

Das Selbst im permanenten Zustand des Werdens macht Identität zum Projekt: „An identity project builds on what we think we are now in the light of our past and present circumstances together with what we think we would like to be, the trajectory of our desired future.“²⁴⁹

²⁴⁴ Siehe Rose (1996)

²⁴⁵ Siehe Gross, Peter (1994): *Die Multioptionsgesellschaft*. Suhrkamp, Frankfurt am Main

²⁴⁶ Rose (1996); 17

²⁴⁷ Vgl. Gross (1994); 67

²⁴⁸ Rose (1989); 254

Für Judith Butler ist Identität eine Behauptung, sowie eine soziale Konstruktion, die durch den Prozess von Bedeutungsproduktion und regulierter, diskursiver Reiteration hergestellt wird.²⁵⁰ Durch Individualisierungsprozesse und die Auflösung gewisser Identitätsanker und fixer, sozialer Zugehörigkeiten (Religion, Klasse, Berufsstand) „wird Identität als ständig changierendes Resultat von Inszenierungsstrategien und Selbst-Erfindungen begriffen.“²⁵¹ Moderne Identitäten werden als hochgradig fragmentiert, flexibel und brüchig wahrgenommen, doch ist anzuzweifeln, dass sie früher jemals so kohärent und homogen waren, wie oft argumentiert wird. In jeder Epoche gab es Strategien des Selbstentwurfs und der Selbstveränderung,²⁵² heute scheinen die Erarbeitung und das Management von Identität allerdings besonders stark gefordert. Das Subjekt wird dazu aufgerufen, lebenslang an sich zu arbeiten, seine gesamte Existenz zu entwerfen, zu gestalten und zu inszenieren.

„Not only is there *room* for a greater variety of identities to emerge; it is also the case that the construction of identity has become a *known requirement*. Modern Western societies do not leave individuals in any doubt that they need to make choices of identity and lifestyle – even if their preferred options are rather obvious and conventional ones, or are limited due to lack of financial (or cultural) resources.“²⁵³

Die Strategien psychologischer Wissenschaft stellen hierfür wesentliche Strukturen bereit, während Konsumwelten unendliche Optionen für den Ausdruck des Selbst liefern. Insbesondere die Gruppe junger Erwachsener empfindet das eigene Leben als radikal offen bei gleichzeitiger, nach dem Teenageralter, Übernahme von Selbstverantwortung – sie sollen eigeninitiativ die Weichen für ihre Zukunft stellen. Genau in dieser Phase, die stark von Ausbildung, Job- und Partnerwahl bestimmt ist und in der ein hoher Druck besteht, das eigene Leben zu gestalten, Risiken vorzubeugen und Identitäten zu definieren, befindet sich ein Großteil der Weight Loss Community. Der Körper ist dabei die wesentliche (auch weil nach außen sichtbare) Materie zur Bearbeitung, Konstruktion und Performanz von Identität.²⁵⁴ Unsere Wahl dessen, wer wir sind und sein wollen „comes to signify a corporeal process of interpretation within a network of deeply entrenched cultural norms.“²⁵⁵

²⁴⁹ Barker (2004); 96

²⁵⁰ Siehe Butler (2008); 198

²⁵¹ Becker, Barbara: *Elektronische Kommunikationsmedien als neue „Technologien des Selbst“? Überlegungen zur Inszenierung virtueller Identitäten in elektronischen Kommunikationsmedien*; in: Huber, Eva (Hg.) (2000): *Technologien des Selbst. Zur Konstruktion des Subjekts*. Hochschule für Gestaltung Offenbach und Stroemfeld Verlag, Frankfurt am Main/ Basel, 18-29; 18

²⁵² Siehe Beck, Ulrich/ Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.) (1994): *Risikante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften*. Suhrkamp, Frankfurt am Main; 11f / Rose (1996); 4

²⁵³ Gauntlett (2002); 248

²⁵⁴ Siehe u.a. Mikula (2008); 16f / Giddens (1991); 58

²⁵⁵ Butler (1982): *Variations on Sex and Gender*; in: Salih/ Butler (2004); 23

Identität entsteht immer über Dialogizität, über das sich-gegenseitig-Feststellen, über die Anerkennung im sozialen Raum.²⁵⁶ Medien, als wesentliche Kommunikationsformen und soziale Vernetzungsmöglichkeiten unserer Zeit, spielen hier eine wichtige Rolle. Die Mitglieder der WLC betreiben, im Anschluss an populäre mediale Praktiken, Technologien des Selbst, soziale Netzwerke und durch die Einbindung von Waren und Dienstleistungen, Identitätsarbeit. In ihren Food & Clothing Hauls, Produktbewertungen und Erzählungen von Beratungen, (Lebenshilfe)Büchern etc. umgeben sie sich mit Identitätsmarkern der Konsumwelt, über die wiederum soziale Verbundenheit hergestellt wird. Das Internet bietet für Identitätsarbeit, durch seine relative Anonymität und frei wählbare Distanzierung bei gleichzeitigem sozialen Anschluss, Spielräume der Selbsterprobung. Die Entwicklung und Thematisierung neuer, alternativer oder verheimlichter charakterlicher Bereiche ist hier in vielerlei Hinsicht leichter, flexibler und „sicherer“ möglich, als offline. Das Internet dient als wesentliche Plattform zur Bearbeitung und Performanz von Identität.

„This is not to say that our identity is fully determined by media, but rather that we employ media as vehicles for defining both personal and cultural identity. As these media become simultaneously technical analogs and social expressions of our identity, we become simultaneously both the subject and object of contemporary media. We are that which the film or television camera is trained on, and at the same time we are the camera itself.“²⁵⁷

Weblogs eignen sich hervorragend zur Identitätsarbeit, da „sowohl kommunikationsleitende Regeln und Erwartungen, als auch die spezifische Kommunikationsarchitektur von Weblogs eine kontinuierliche Präsentation des eigenen Selbst, sowie die Auseinandersetzung mit anderen über dieses Selbstbild“, ²⁵⁸ fördern. Ähnlich dem Spiegelstadium, das Jacques Lacan beschreibt,²⁵⁹ stellen die WLC-UserInnen über ihr gefilmtes Selbst Gefühle von Kohärenz und Einheit dar. Es wird ein *Ideal-Ich* konstruiert, in einer (sozialen) Umwelt verankert und die eigene Identität als überschaubares Ganzes hergestellt. Die relativ ungeplante Spiegelreflexion, die das Kind erfährt und über das es seine Identität bildet, wird bei der Praxis des Vloggens zur aktiv hergestellten, aber auch verzerrten und inszenierten Selbst-

²⁵⁶ Siehe Popitz, Heinrich (2006): *Soziale Normen*. Suhrkamp, Frankfurt am Main; 62 / Taylor, Charles (1993): *Multikulturalismus und die Politik der Anerkennung. Mit Kommentaren von Amy Gutman (Hg.), Steven C. Rockefeller, Michael Walzer, Susanne Wolf. Mit einem Beitrag von Jürgen Habermas*. Fischer, Frankfurt am Main (Orig.: (1992) *The Politics of Recognition*. Princeton University Press, Princeton)

²⁵⁷ Bolter, Jay David/ Grusin, Richard: *Self*, in: Bell, David (Hg.) (2006b): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. IV, Identities & Bodies in Cyberculture*. Routledge, London/ New York, 3-29 (Orig. in: Bolter/ Grusin (1999): *Remediation*. Cambridge, Massachusetts, MIT Press), 3

²⁵⁸ Schmidt (2006); 75

²⁵⁹ Siehe Lacan, Jacques: *Das Spiegelstadium als Bildner der Ichfunktion, wie sie uns in der psychoanalytischen Erfahrung erscheint* [Bericht für den 16. Internationalen Kongreß für Psychoanalyse in Zürich am 17. Juli 1949]; in: Lacan, Jacques (1975) *Schriften 1* (Orig.: (1966) *Ecrits*), 61-70

Reflexion. Hier kommt es zu einer Transformation von „a lived sense of disunity and loss of control into an ideal of integrity and control (...) through that event of specularization.“²⁶⁰

Vlogs können nicht nur durch schlüssige Selbstnarration (siehe 6.3.3. *Narrativ und Lifestyle*), die Einbindung in ein soziales Netzwerk, sowie eine populäre Medienpraxis ein Gefühl von kohärenter Identität herstellen, sondern auch durch das Erstellen eines Vlogs an sich:

- Es findet eine Identifikation mit der medialen Aufnahme von sich statt, daher mit einem inszenierten (Performanz, Musikanterlegung, technische Stilmittel) und geschnittenen, sowie in eine Umgebung (der reale, sowie virtuelle Raum) eingebetteten Abbild.
- Durch Ausübung von Kontrolle über die eigene, reflexive Selbstdarstellung während des Filmens (meist können sich die AkteurInnen bereits zeitgleich beobachten, z.B. bei der Aufnahme mit einer Webcam), sowie durch die Gestaltung von Videos und des Channels. Dabei kommt es bereits vor der Veröffentlichung des Vlogs meist zu einer Adaption in Bezug auf *antizipierte* Erwartungen.

6.3.3. Narrativ und Lifestyle

„A person's identity is (...) in the capacity to keep a particular narrative going.“²⁶¹

Identitätsarbeit bedeutet auch, sein Leben narrativ und selbstreflexiv zu strukturieren. „A narrative is a story or ordered sequential account of events. (...) narratives supply answers to the question, how shall we live?“²⁶² Narrative sind Erzählmuster, mit denen wir unserem Leben Sinn geben und es gestalten. Die Narration unseres Selbst, zur Herstellung stabiler, kohärenter und zugleich stets bearbeiteter Identitäten bezeichnet Giddens als „selbstreflexives Projekt“.²⁶³ Ziel ist es Ohnmachts-, Angst- und Unzulänglichkeitsgefühlen entgegen zu wirken und Kontrolle über das eigene Leben herzustellen.

„The ability to maintain a satisfactory story, then, is paramount: to believe in oneself, and command the respect of others, we need a strong narrative which can explain everything that has happened and in which, ideally, we play a heroic role. This narrative, whilst usually built upon a set of real events, needs to be creatively and continuously maintained.“²⁶⁴

²⁶⁰ Butler (1993); 75

²⁶¹ Giddens (1991); 54

²⁶² Barker (2004); 131

²⁶³ Siehe Giddens (1991); 5

²⁶⁴ Gauntlett (2002); 100

Das narrative Projekt verschränkt sich mit Formen des Selbstmanagements (siehe Kapitel 6.3.7. *ExpertInnen, Beratung, Selbstmanagement und Selbsthilfe*) und mit psychologisch-analytischen Strategien, denn in all diesen Prozessen soll das moderne Subjekt Antworten auf die Fragen finden: *Wie soll ich leben? Was soll ich tun? Wie soll ich handeln? Wer bin ich bzw. Wer soll ich werden?*²⁶⁵ Diese autobiografischen Erzählungen empfinden wir als höchst speziell und persönlich, doch:

„they are always already a part of the wider cultural repertoire of narratives, discursive explanations, resources and maps of meaning available to members of cultures. The requirements for telling an intelligible story about us are culturally moulded; that is, to possess an intelligible self requires a borrowing from a cultural repository of narrative forms.“²⁶⁶

Narrative sind von Machtstrukturen durchzogen, was nicht nur negativ konnotiert sein muss, denn über kollektive Erzählmuster wird auch sozialer Anschluss und Verbundenheit möglich. Zudem wenden wir bestehende Narrative nicht einfach nur an, sondern konstruieren und transformieren sie mit. Sie bieten uns außerdem die Möglichkeit die widersprüchliche und verwirrende Komplexität des Lebens zu reduzieren, Vorgänge, Ereignisse und Konflikte überhaupt zu verstehen, sie zu thematisieren, Sinn aus ihnen zu machen und damit in gewisser Weise handlungsfähig zu werden.²⁶⁷

Social Web-Anwendungen (z.B. Weblogs) ermöglichen über Prozesse der Kontextualisierung und Reflexion die Strukturierung des eigenen, chaotischen Lebens durch fortlaufende Selbstnarration und -darstellung.²⁶⁸ Blogs können daher als Praktiken „of life writing and self-creation“²⁶⁹ gesehen werden, über die die UserInnen kohärente, stabile Narrative zur eigenen Person herstellen und sich so ihrer Identität versichern. Die Bemühungen der Mitglieder der Weight Loss Community um körperliche Transformation, Gewichtsreduktion, gesunde Verhaltensweisen und Fitness bedeuten einen starken Narrativ, ein grundsätzliches Erzählmuster des eigenen Seins, welches sie – explizit – lebenslang beibehalten wollen. Jegliche Erlebnisse, ob alltäglich oder außergewöhnlich, werden auf diese strukturelle Ordnung hin bezogen, entsprechend evaluiert und in die biografische Erzählung mit eingebunden. „Increasingly the identity “dieter” becomes as real as “homosexual”, and many

²⁶⁵ Vgl. Giddens (1991); 70

²⁶⁶ Barker (2004); 131

²⁶⁷ Siehe Girgensohn-Marchand, Bettina: *Ergebnisse der empirischen Kleingruppenforschung*; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980), 54-79; 57f

²⁶⁸ Siehe Lovink (2008); 66 / Schmidt (2006); 78

²⁶⁹ Siehe Zylinska (2009); 68

non-weight-related features of the dieter's life are read through the prism of weight loss".²⁷⁰ Die VloggerInnen erzählen und konstruieren ein beherrschtes Leben, der permanent erarbeitete Narrativ konsolidiert sich zum Lifestyle: *This is a lifestyle-change, not a diet, not an exercise program - it's a lifestyle!*²⁷¹ Mit dem Verfolgen eines generell positiv konnotierten Lebensstils erhoffen sich die Mitglieder der WLC Glück und Erfüllung. Sie gestalten und *unternehmen* sich selbst:

„Become whole, become what you want, become yourself: the individual is to become, as it were, an entrepreneur of itself, seeking to maximize its own powers, its own happiness, its own quality of life, through enhancing its autonomy and then instrumentalizing its autonomous choices in the service of its life-style.“²⁷²

Über die routinierten Praktiken eines Lifestyles²⁷³ transformieren die WLC-VloggerInnen Gewohnheiten, ordnen ihren Alltag, erzeugen Handlungsanleitungen und konstruieren Identitäten entlang hegemonialer Bedeutungswelten von Gesundheit, Fitness und Erfolg. Die Wahl von Lebensstilen gehört zu jenen impliziten Zwängen, die unter der Prämisse individueller Freiheiten und Wahlmöglichkeiten laufen; „we all not only follow lifestyles, but in an important sense are forced to do so – we have no choice but to choose.“²⁷⁴ Die nötigen Vorbilder und Muster finden sich zahlreich in Medien und anderen Sozialisierungsprozessen. Die Offenheit und Flexibilität macht Lebensstile zu minimalen Identitätsankern. Die Sicherheitsgefühle für das Subjekt sind nur bedingt, denn die narrative Selbsterzählung kann und soll permanent adaptiert, verworfen und verändert werden.

Innerhalb der Weight Loss Community entsteht für die VloggerInnen ein Lifestyle nicht nur bezogen auf ein gesundes und fittes Leben, sondern auch auf die mediale Praxis des Vloggens, der Teilhabe am populären Medium YouTube, sowie dem Anschluss an ein soziales Netzwerk. „Lifestyle choices, then, can give our personal narratives an identifiable shape, linking us to communities of people who are ‚like us‘ – or people who, at least, have made similar choices.“²⁷⁵ Der Ausdruck „Weight Loss Journey“, den die Mitglieder der WLC häufig verwenden, stellt Parallelen zu den grundsätzlichsten Erzählmustern der Menschheit her, die Christopher Vogler in „Hero's Journey“ verhandelt hat:

²⁷⁰ Heyes (2007); 7

²⁷¹ Der User largeinaz in „Largeinaz Weight loss Vlog Win the Weight Battle“; Zugriff am 28.8.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=sRGyv_GE7gY&feature=feedu

²⁷² Rose (1996); 158

²⁷³ Siehe Giddens (1991); 81

²⁷⁴ Giddens (1991); 81

²⁷⁵ Gauntlett (2002); 103

„I came looking for the design principles of storytelling, but on the road I found something more; a set of principles for living. I came to believe that the Hero's Journey is nothing less than a handbook for life, a complete instruction manual in the art of being human.“²⁷⁶

Auch in der Weight Loss Journey wird die eigene Person zum Held oder zur Heldin, zahlreiche Prüfungen müssen bestanden, Rückschläge überwunden und Erfolge erzielt werden. So verleihen die Mitglieder der WLC ihrem Leben und Erleben Sinn und Kohärenz, oft erhoffen sie sich zum „wahren, authentischen Kern“ ihrer Identität vorzudringen und damit ihr volles Potenzial offenzulegen.

6.3.4. Authentizität und Essenz

Für moderne Identitäten und Selbstnarrative spielt Authentizität eine wesentliche Rolle, oder vielmehr die Behauptung und Performanz derselben: „nothing is authentic in a metaphysical sense; rather, cultures construct certain places, activities, artefacts etc. as being authentic.“²⁷⁷ Sich als authentisch zu vermitteln ist zu einer Art moralischer Pflicht geworden.

„Mir treu sein bedeutet: meiner Originalität treu sein, und sie kann nur ich allein artikulieren und entdecken. Indem ich sie artikuliere, definiere ich mich. Ich verwirkliche eine Möglichkeit, die ganz meine eigene ist. Diese Auffassung bildet den Hintergrund für die moderne Idee der Authentizität und für die Ziele der Selbsterfüllung und der Selbstverwirklichung.“²⁷⁸

Dies setzt allerdings eine essentialistische Auffassung von Identität voraus, also die Vorstellung eines inneren, wahren Kerns und einer „natürlichen“ Form des Körpers, welche paradoxerweise meist durch die *Veränderung* zu Tage befördert werden sollen. Die VloggerInnen der Weight Loss Community gehen grundsätzlich davon aus, dass man über die „Kultivierung“ bzw. Bearbeitung des Körpers zu einer natürlicheren, reineren, authentischeren Form seiner selbst kommen kann. Sie steigen kaum bekleidet und mit nüchternem Magen auf die Waage und messen ihre Umfänge, um der „Wahrheit“ ihres Körpers auf die Spur zu kommen. Doch was wir als Wahrheit und Natur unserer Selbst verstehen, steht in permanenter Wechselbeziehung mit gesellschaftlichen Bedeutungen und sozialen Konstruktionen.²⁷⁹ Übergewicht, inaktives Freizeitverhalten, überdimensionale Kleidergrößen werden als Abweichung von der Natur des Menschen aufgefasst und somit

²⁷⁶ Vogler, Christopher (2007): *The Writer's Journey. Mythic Structure for Writers*. Michael Wiese Productions, Studio City, CA (1. Auflage: 1998), xiii

²⁷⁷ Barker, Chris (2004): *The Sage Dictionary of Cultural Studies*. Sage, London/ Thousand Oaks/ New Delhi; 9

²⁷⁸ Taylor (1993); 20

²⁷⁹ Siehe u.a. Butler (1993)

wird der „Zweck“ der Existenz verfehlt, denn der Mensch hat „von Natur aus“ schlank und gesund zu sein, genauso wie er heterosexuell zu sein hat. Dies ist sein „wahrer Kern“, zu dem man gelangen muss, um als menschliches Wesen authentisch und glaubhaft zu sein.

Off- und online wird vom modernen Subjekt erwartet sich *authentisch* zu geben. Im Social Web gibt es durchaus noch Spielräume der Identität, die vor allem den Cyberspace der 1990er und den Diskurs darüber prägten. Das Internet bietet Probestadien für Persönlichkeitsdesign und alternatives Verhalten.²⁸⁰ Hinzu tritt jedoch der Anspruch den virtuellen Raum zur wahrheitsgemäßen Selbstdarstellung zu verwenden,²⁸¹ insbesondere wenn es um das Knüpfen sozialer Kontakte und das Herstellen von Vertrauen geht. Falsche Angaben oder das Verschweigen gewisser Tatsachen werden „als Vertrauensbruch gesehen und entsprechend negativ sanktioniert.“²⁸² Zwischen dem Wunsch nach individuellem Selbstausdruck und standardisierten Selbstdarstellungsstrukturen im Netz entsteht zwar ein gewisser Konflikt, doch die *Social Web*-Angebote evozieren stets die Möglichkeiten zu Freiheit und Individualität. Die Normen und Schablonen der Selbstdarstellung im Internet (Intimität, Emotionalisierung, Authentizitätsbehauptungen, Unmittelbarkeit) machen außerdem Verhalten erwartbar und unterstützen damit die Bildung von Gemeinschaften.

In der Weight Loss Community sind die Schablonen der Selbstdarstellung unter anderem Body Shots, Exercise Videos, Geständnispraktiken, Biografisierung im Hinblick auf Gewichtsprobleme und Körperwahrnehmung. Diese sind zwar keine expliziten Zwänge, üben durch Erwartungshaltungen aber Druck auf das Individuum aus. Dennoch entscheiden die VloggerInnen der WLC größtenteils selbst, wie viel sie von sich zeigen und nutzen die virtuellen Spielräume ihrer Selbstinszenierung.

6.3.5. Körperarbeit und Dysfunktionalität: *The failed body*

„If a body “fails” to adequately express identity, then it must be changed.“²⁸³

Wie Identität allgemein wird auch der Körper nicht mehr als Gegebenheit akzeptiert, sondern als formbare Materie konstruiert, als Gegenstand individueller Gestaltung und Bearbeitung, als authentische Präsentation des Selbst.²⁸⁴ Körperarbeit in verschiedensten Formen, von Muskelaufbau, Yoga und Ausdauertraining, über Schönheitsoperationen und *Weight Loss*

²⁸⁰ Vgl. Simanowski (2008); 159

²⁸¹ Siehe Munker (2009); 77 / Lübke (2005); 10

²⁸² Schmidt (2006); 74

²⁸³ Heyes (2007); 36

²⁸⁴ Siehe Hitzler, Ronald: *Der Körper als Gegenstand der Gestaltung. Über physische Konsequenzen der Bastelexistenz*; in: Vgl. Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): *Körperpräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK, Konstanz, 71-85; 79f / Gauntlett (2002); 104

Surgery, bis hin zu Tätowierung, Kleidung, Haarstil, wird zur alltäglichen Praxis und beständigen Anforderung an das Subjekt. Sie ist Folge von Biomacht, die das Subjekt zu mehr Selbstsorge und Potenzialsteigerung auffordert, sowie von Konsumzwängen. Es wurde zur Verhaltensnorm den „richtigen Körper“ zu haben oder zumindest haben zu wollen, die Vorstellung darüber ist allerdings geprägt von Sozialisierung und den darin wirkenden Machtverhältnissen. Über Medien zirkulieren und multiplizieren sich hegemoniale Narrative und Bilderwelten vom schlanken, schönen, fitten Körper, die zugleich Gesundheit, Selbstverwirklichung, Erfüllung, Glück und Erfolg implizieren, Identifikationswünsche bei Subjekten initiieren und zu Transformationsprozessen anreizen. Währenddessen werden Eigenschaften wie Übergewicht negativ konnotiert:

„The images in the advertisements, popular press and health education pamphlets are of lithe, bright-eyed beautiful people, in varying states of nakedness, enjoying their body work. The fat are invariably portrayed as glum and downcast joke figures, survivals from a bygone age.“²⁸⁵

Individuen stellen Relationen zwischen dem eigenen Erscheinungsbild und den medialen Darstellungen her und lernen sich entlang von Erwartungen zu inszenieren und zu optimieren. Bei diesen Prozessen *somatischer Normalisierung* haben Medien eine Schlüsselrolle inne. Einerseits sehen wir uns in Reality-TV und Talkshows mit alltäglichen und auch fehlerhaften Erscheinungsbildern konfrontiert, andererseits werden massenmediale Körperdarstellungen von Stars und in der Werbung immer makelloser, utopischer und zirkulieren endlos, während sie sich mit der *Aura des unbedingt Erstrebenswerten* umgeben.

Der Bruch zwischen idealen und tatsächlichen Körpern verstärkt sich tendenziell, Gefühle von Unzulänglichkeit und Verbesserungswürdigkeit nehmen zu. Die als fehlerhaft wahrgenommen Körper machen kohärente Selbstnarration schwierig, ihre unausweichliche Sichtbarkeit stellt unmittelbare Identifikationsprobleme mit dem konstruierten Ideal-Ich her und perpetuiert den Bedarf erfolgreicherer Selbstgestaltung. Über den Bezug zu Normen werden den Menschen ihre körperlichen Fehler erst bewusst, die Lösung für anschließende Unzulänglichkeitsgefühle ist Selbstveränderung:

„As things stand, acceding to normalizing desires is often the best (and sometimes the only) way to assuage the suffering of the failed body. It can never, however, completely resolve its failures, because corporeal normalization becomes ever more demanding at the level of both institutional practice and the individual psyche.“²⁸⁶

²⁸⁵ Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 184

²⁸⁶ Heyes (2007); 121

Und wie Heyes anschließt, ist den Normalisierungspraktiken fast immer das Scheitern inhärent. Was wir heute als Körpernormen wahrnehmen, sind eigentlich unerreichbare Körperideale – von der massenmedialen Bilderwelt verbreitet. Dadurch bleibt aber stets Raum für Optimierung, die Normalisierung endet nie: *There is one wonderful, wonderful thing about chasing an unattainable goal, being an imperfect person, being human: is.. the fact that you can't get there means you can always improve!*²⁸⁷

Regierungstechnologien finden hier ein dankbares Feld permanenter Aktivierung: „As technologies for disciplining and transforming bodies proliferate, organizing themselves around ever more fine-grained and idealized norms of beauty and self-management, almost every body is now “failed” in some respect.“²⁸⁸ Der verfehlte Körper zeichnet sich durch eine spezifische *Dysfunktionalität* aus, welche sich nicht nur auf biologische Parameter bezieht, sondern auch auf sein Funktionieren in Bezug auf kulturelle und soziale Rollen, sowie die Verkörperung dessen, was wir als unsere (erstrebenswerte) Identität empfinden. Wie das folgende Zitat einer Vloggerin ausdrückt, ist es nicht selten gerade das mediale oder gespiegelte Abbild unserer Selbst, das Probleme für die Eigenwahrnehmung bereitet:

*I feel like such a failure. (...) It's just terrifying to think that this could be, like, my body forever. (...) Inside I don't feel like a fat girl, I feel like a skinny girl, and yet I look at myself, and sometimes I look at pictures and videos of myself and I just, it's startling. Like, do you ever had that moment, like if you're an overweight person you know what I'm talking about, like you see yourself one way, and then you, like, see a video or picture or whatever and you're like: Holy freaking crap... this is what the rest of the world sees.*²⁸⁹

Cressida J. Heyes verwendet den Begriff *dys-appearance*, der auf das misslungene, mangelhafte, äußere Erscheinungsbild verweist.²⁹⁰ Die Mitglieder der Weight Loss Community empfinden hinsichtlich ihrer Körper jedoch Funktionsstörungen auf mehreren Ebenen: Nicht nur in ihrer sichtbaren Form, sondern auch bezogen auf ihre sozialen, intellektuellen und emotionalen Leistungen. Aus diesem Grund wird hier der allgemeinere Begriff Dysfunktionalität dem Terminus *dys-appearance* vorgezogen. Der *aus der Form geratene* Körper impliziert die Verschwendung von Ressourcen, drohende Gesundheitsrisiken, zu wenig Selbstdisziplin, die Unmöglichkeit das Leben voll auszukosten und fit zu

²⁸⁷ Der User thesiegster in „RANT – WTF IS WRONG WITH PERFECTION??“; Zugriff am 1.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=qASaVJc-XqE&feature=recentf>

²⁸⁸ Heyes (2007); 16f

²⁸⁹ Die UserinBrittanyIsAStar in „It's Time To Get Real (Part 2 of 2)“; Zugriff am 14.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=5a6aQGYix8A&feature=sub>

²⁹⁰ Siehe Heyes (2007); 24f

sein, sowie Attraktivitätsanforderungen zu genügen. Der übergewichtige Leib ist schuld- und schambesetzt, was über Unzulänglichkeits- und Versagensgefühle direkte Auswirkungen auf die Identität und den persönlichen Narrativ hat.²⁹¹ Unser eigenes Empfinden legt nahe, es handle sich um ein rein inneres, persönliches Problem. Körperliche Dysfunktionalität ist jedoch eine direkte Folge hegemonialer Bedeutungsstrukturen, die Unzufriedenheiten und Dissonanzen in der Körperwahrnehmung fördern, während sie dem Individuum Selbstveränderung als Generallösung servieren.

6.3.6. Der Homo Oeconomicus als Unternehmer und Manager seiner selbst

Über Deregulierungs- und Privatisierungsprozesse entzieht sich der Staat der Verwaltung von Arbeit und Kapital immer stärker. Seine Schutzfunktion für die Bürger nimmt ab, weshalb das Individuum zunehmend als aktiver, selbstverantwortlicher Agent der eigenen ökonomischen Führung (*governance*) gefragt ist.²⁹² Es soll seine Arbeitskraft optimal nutzen, steigern und anbieten um „im Rennen“ zu bleiben, sowie Ansehen und Anerkennung zu lukrieren.

Im biopolitisch geprägten Neoliberalismus wurden die Gesellschaft und ihre Individuen *ökonomisiert*, also durchdrungen von marktwirtschaftlichen und rationalen Mechanismen. Neben Freiheit, Anreizung und Wissenssystemen wird das Subjekt durch Konkurrenz und Wettbewerb mobilisiert und aktiviert, sowie zur Selbstregierung angeleitet. Der *Homo Oeconomicus* wird zum primären Leitbild: Diese Gattung Mensch soll sich selbst als Humankapital verstehen, als seine eigene Kapitalressource, die es zu managen und unternehmerisch zu verbessern gilt.²⁹³ Dies bezieht sich nicht mehr nur auf den beruflichen Kontext, sondern auf alle Lebenslagen. Weiters werden sowohl die erlernten, als auch die angeborene Elemente des Humankapitals als immer stärker veränderbar wahrgenommen und Transformations- und Optimierungsversuchen unterzogen. Dazu benötigt es der Selbstbeobachtung, -analyse und -kontrolle (daher der Technologien des Selbst), das Leben soll kalkulierbar sein. Die eigene Existenz wird zur Kosten-Gewinnrechnung, zum Marktwert und zur abschöpfbare Investition. Dazu gehört der moderne Imperativ zum lebenslangen Lernen und ebenso die Verwaltung, Instandhaltung und Pflege des Körpers. Letztere bezeichnet Mike Featherstone als „Body Maintenance“, dieser Begriff „indicates the popularity of the machine metaphor of the body. Like cars and other consumer goods, bodies require servicing, regular care and attention to preserve maximum efficiency.“²⁹⁴

²⁹¹ Siehe Giddens (1991); 65

²⁹² Siehe Miller/ Rose (2008); 97

²⁹³ Siehe Foucault (2006a); 207f / 305ff

²⁹⁴ Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 182

Von Regierungstechnologien wird das Subjekt also dazu aufgerufen, Manager und Unternehmer seiner selbst zu sein,²⁹⁵ um in den aktuellen Arbeits-, Aufmerksamkeits- und Beziehungsmärkten zu bestehen.²⁹⁶ Während der Unternehmer ein Agent des Wandels ist, innovativ arbeitet und Risiken trägt, ist der Manager ein Agent der Stabilität, der sich um die Verwaltung von (temporären) Ist-Zuständen kümmert.²⁹⁷ Das Subjekt soll beides erfüllen, indem es planvoll und effizient handelt, sich zugleich reguliert und antreibt. Ulrich Bröckling entwickelt in diesem Kontext das „unternehmerische Selbst“ als wesentliche Subjektkultur der Gegenwart, die aus gouvernementalen und marktwirtschaftlichen Regierungsprogrammen heraus entstanden ist und vom Individuum aktives, ökonomisches und eigeninitiatives Handeln, also permanente Mobilisierung, einfordert. Das unternehmerische Selbst ist damit unmittelbares Resultat und zugleich Kraftfeld zeitgenössischer Technologien der Selbst- und Fremdführung.²⁹⁸ Diese Subjektkultur hat die Forderung stetiger Selbstverbesserung als Existenzgrundlage akzeptiert und ist daher auf ein ständiges Werden ausgerichtet. Unternehmerisch aktiv werden die Mitglieder der Weight Loss Community zugleich als VloggerInnen, Abnehmende, Trainierende und soziale VernetzungsakrobatInnen. Ihre Reden und Praktiken sind exzessiv durchzogen von Strategien des unternehmerischen Handelns, sowie (in Verschränkung) des Selbstmanagements:

6.3.7. ExpertInnen, Beratung, Selbstmanagement und Selbsthilfe

Wie bereits erörtert, sind Expertensysteme und mit ihnen psychologische Beratungsformen als Schaltstellen zwischen Subjekt und Machtverhältnissen zu sehen, zwischen der eigenen Lebensführung und modernen Regierungstechnologien.²⁹⁹ Über Fernsehen, Ratgeberliteratur, Coachings, Supervisionen, Gesundheitschecks, in Magazinen und sozialen Netzwerken zirkulieren Expertenmeinungen und psychologische Strategien, die Wissen vom „guten und richtigen“ Leben verbreiten. Sie strukturieren das Feld anerkannter und autoritär wirkender Wahrheiten, die so zwingend logisch und für die eigene Person nützlich erscheinen, dass wir uns ihnen kaum erwehren können. Selbst wenn von Seiten der Psychologie die Konnotation ihrer Arbeit mit Effizienz, Ökonomie, Wirtschafts- und Unternehmensbereichen meist

²⁹⁵ Wenn in Folge von Managern und Unternehmern in nicht gendergerechter Form gesprochen wird, so deshalb, weil sie sie in ihrem Ursprung definitiv männlich konnotiert sind, sowie hier als Archetypen gemeint sind.

²⁹⁶ Reichert (2008); 20

²⁹⁷ Siehe Bröckling, Ulrich (2007): *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Suhrkamp, Frankfurt am Main; 108ff

²⁹⁸ Siehe Bröckling (2007); 13 / Ulrich Bröckling über den Begriff *Unternehmer* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 272

²⁹⁹ Siehe Stefanie Duttweiler über den Begriff *Beratung* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004) / Rose (1989) / Rose (1996)

abgelehnt wird,³⁰⁰ sind Wechselwirkungen und Verschaltungen zwischen psychologischen Konzepten und der Leistungsphilosophie erkennbar. Im Kontext dieser Arbeit interessieren vor allem jene Beratungsformen, die auf alltägliche Unzulänglichkeiten zielen, also eine Form der „sanften“ Korrektur und Aktivierungen der Subjekte fördert. Das moderne, selbstunternehmerische Subjekt soll nicht blind den Meinungen von ÄrztInnen, PsychologInnen, BeraterInnen & Co. vertrauen, sondern das Wissen eigeninitiativ verwenden, kombiniert mit persönlicher Erfahrung und Wahrnehmung, und schließlich *Experte/ Expertin seiner Selbst* werden.³⁰¹ Einheitliche Orientierungsinstanzen lösen sich in ihrer Wertigkeit und Verlässlichkeit auf, der Druck auf das Subjekt wird größer, der Bedarf nach Selbsthilfe- und Selbstmanagementstrategien wächst. Innerhalb der WLC zirkuliert ebenfalls Expertenwissen, die Mitglieder legen allerdings Wert darauf, dass jeder herausfinden soll, was für die eigene Person tatsächlich Wahrheit und Wert besitzt.

*I am not gonna say that you are gonna watch this video and after you're done with this video you're gonna say 'Heureka! I got it, now I know what I'm gonna do for know!' – No. It's something... it's... this is a life journey and you're not gonna figure it out on a day. You're not gonna figure it out because some guy, who calls himself thesiegster, speaks really well and sounds like he should be on the radio 'I told you so'. That's not how it works, you have to figure it out on your own.*³⁰²

*Knowledge is power. Learn, learn, learn, learn... BUT: The only person who can dictate, or tell you, or navigate this journey is you. (...) And it's so vast, the knowledge that's out there. (...) It's something that you have to do through the entire weight loss process, and I guess anything that you do in life: You need to find out for yourself. (...) If you take that basic knowledge, and instead of just taking it and applying it to your life, you take it, apply it to your life and then build on it, you can do amazing things!*³⁰³

Das letzte der beiden Zitate von Mitgliedern der WLC steht stellvertretend für die Mentalität, die innerhalb dieser Community vorherrscht. Sie korreliert exakt mit den Lebensstrategien, die von Beratungsformen wie z.B. der Selbstmanagementtherapie verbreitet werden:

„we cannot simply follow in the footsteps of someone else. We can be open to what others have to say, we can learn from others, borrow techniques from them, form an interest group together, and such. But we each find our own truths in our own

³⁰⁰ Siehe DeWaele DeWaele, Martin/ Morval, Jean/ Sheitoyan, Robert (Hg.) (1993): *Self Management in Organizations. The Dynamics of Interaction*. Hogrefe & Huber, Toronto / Kanfer, Frederick H./ Reinecker, Hans/ Schmelzer, Dieter (1996): *Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis*. Springer, Berlin/ Heidelberg/ New York

³⁰¹ Siehe Miller/ Rose (2008); 215

³⁰² Der User thesiegster in: „The Psychology of Weight Loss: Step #1 to a positive attitude“; Zugriff am 5.7.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=U1OySO-W_Vc&feature=feedu

³⁰³ Die Userin LittleFatMeBlog in „Thursday – count down to wk 52 weigh in. (Finding your way.)“; Zugriff am 25.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=WK8u3cBf-CY&feature=feedu>

experience, and these serve to guide us in our own choices. The challenge for individuals in the years ahead may very well be the ability to be with others and at the same time to be intensely themselves.³⁰⁴

Therapeutische Konzepte, die den Schwerpunkt auf Hilfe zur Selbsthilfe legen, fördern Autonomie, Verantwortung, Handlungsfähigkeit und generelle Selbstführungskompetenzen von Individuen, während sie Strategien zur Krisenbewältigung und Prävention potenziell negativer Situationen eröffnen.³⁰⁵ Sie laufen unter der Voraussetzung eines veränderbaren, gestaltbaren Lebens, in dem Subjekte zumindest teilweise selbstbestimmt handeln können.³⁰⁶ Für die Weight Loss Community sind die von psychologischem Wissen geprägten Aspekte gegenseitiger Beratung, Hilfeleistung, Unterstützung, sowie Hilfe zur Selbsthilfe von großer Bedeutung (in Kombination mit den Technologien des Selbst). Es handelt sich dabei um reflexive, narrative und dialogische Strukturen, die Krisen und Unsicherheitsgefühlen entgegenwirken, Kontrolle evozieren und die Zukunft kalkulierbar erscheinen lassen. Über Beratungsformen erhält das Subjekt Unterstützung, Informationen und die Erweiterung von Handlungsoptionen. Dabei können sich Identitäten konsolidieren und Wissen über die eigene Person kann gesammelt werden. Zudem hat das Subjekt im Beratungsverhältnis die Möglichkeit, Strategien mit auszuverhandeln. Die gegenseitigen Beratungssituationen innerhalb der Weight Loss Community erinnern stark an Selbsthilfegruppen. Diese gelten als

„freiwillige, mehr oder weniger feste Zusammenschlüsse von Menschen, die die gemeinsame Intention haben, ihre Lebenssituation durch die gemeinsame Bewältigung von physischen, psychischen oder sozialen Problemen, von denen sie selber entweder unmittelbar oder als Angehörige mittelbar betroffen sind, zu verbessern.“³⁰⁷

Selbsthilfegruppen zeichnen sich durch persönliche Betroffenheit, emotionale Nähe, vorwiegende Abwesenheit professioneller ExpertInnen, keine Gewinnorientierung, gleichberechtigtes Zusammenarbeiten und gegenseitige Hilfe und Mobilisierung des Individuums aus.³⁰⁸ Alle diese Elemente finden sich definitiv in den Reden, Praktiken und Funktionen der WLC wieder. Selbsthilfe kommt sowohl dem Subjektbild des unternehmerischen Selbst entgegen, als auch dem heutigen Bedürfnis, Wissen und Informationen aus vertrauten, intimen, subjektiv wertvollen Quellen zu erhalten. Persönliche Erfahrungsberichte,

³⁰⁴ DeWaele/ Morval/ Sheitoyan (1993); 202

³⁰⁵ Siehe Kanfer, Frederick H./ Reinecker, Hans/ Schmelzer, Dieter (1996): *Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis*. Springer, Berlin/ Heidelberg/ New York

³⁰⁶ Vgl. Duttweiler: *Beratung als Ort neoliberaler Subjektivierung*; in: Anhorn/ Bettinger/ Stehr (2007); 270

³⁰⁷ Borelli, S. und Bauerdorf, R. (1990): *Medizinische Selbsthilfegruppen in Deutschland*. Herausgegeben vom Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in der Bundesrepublik Deutschland, Köln, 13; zitiert nach Bernart: *Selbsthilfegruppen als Paradigma des Vergesellschaftungsprozesses*; in: Schäfers (1999); 288

³⁰⁸ Vgl. Bernart: *Selbsthilfegruppen als Paradigma des Vergesellschaftungsprozesses*; in: Schäfers (1999); 288

Bewertungen, Empfehlungen und Narrative, die authentisch wirken, scheinen für die Mitglieder der WLC, und innerhalb der Gesellschaft generell, massiv an Wert zugenommen zu haben. Dieser persönliche Aspekt, speziell von jenen, die das gleiche „durchmachen“ bzw. „durchgemacht haben“, qualifiziert zum *authentischen Experten* bzw. zur *authentischen Expertin* und hilft Wahrheitssuchenden sich im Kaleidoskop medizinischer Fakten und fragmentierten Wissens zurechtzufinden. Übliche Selbsthilfe- und Selbstmanagement-Botschaften fordern dazu auf, an sich und an die Möglichkeit von Veränderung zu glauben, alle Grenzen überwinden und alles erreichen zu können, sowie Kontrolle über das eigene Leben zu erlangen.³⁰⁹ Diese Botschaften existieren schon länger, doch sie wurden durch die psychologischen Selbsthilfediskurse des 20. und 21. Jahrhunderts transformiert, stärker in den Alltag integriert und finden sich schließlich auch in den Reden der WLC:

- *Take control of your life.*³¹⁰
- *We like to have as many people in here as we can. Because I think we can all do this, and we can all do this together, yet individually.*³¹¹
- *That's your potential! Like, it doesn't matter where you are right now, your potential is sky-rocking - (...) 75 percent isn't enough! 100 percent isn't enough.. you need to be giving a 120 percent pushing your limits every single day – that's what I did when I first started.. I was almost 300 pounds (...) pushed myself to my limits every single workout.. and that's how you improve!*³¹²
- *And I really really hope, that you are taking care of what you need to take care of to become the person you wanna be. Cause that's all that matters.*³¹³
- *You can be whoever you wanna be!*³¹⁴

In Beratungssituationen wird die Selbstwahrnehmung sowohl mit den Bewertungen anderer, als auch mit der eigenen, distanzierten Selbstbeobachtung angereichert. Die Grundregeln der Selbstmanagementtherapie, die Michalak und Vielhaber nennen, zirkulieren ebenso in der Weight Loss Community: Verhaltens-, zukunfts- und lösungsorientiertes, positives, flexibles Denken, sowie Prozesse in kleinen Schritten anzugehen.³¹⁵ In den Reden und Praktiken der

³⁰⁹ Siehe Gauntlett (2002); 244 / Bröckling (2007); 68

³¹⁰ thesiegster verwendet diesen Satz in vielen seiner Videos als Text-Insert am Ende seiner Videos, z.B. in „RANT – WTF IS WRONG WITH PERFECTION?“; Zugriff am 29.4.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=qASaVJc-XqE&feature=recentf>

³¹¹ jghue in einem von ihm gelöschten Video mit dem Titel „No Resolutions Challenge!“, auf einem von ihm gelöschten Channel

³¹² Shaun2382 in „update, Gym PR Dead lift“; Zugriff am 28.4.2011, Link:

http://www.youtube.com/watch?v=NZuCGPJtP4&feature=channel_video_title

³¹³ antishay in „How to Cut Down Snacking, Small Portions - Losing Weight The Hard Way - Update Oct 7, 2010“; Zugriff am 29.4.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=jIXciF9Bn_Y&feature=sub

³¹⁴ BrittanyIsAStar in dem Video „Weigh In - Baby You're A FIREWORK!!!“; Zugriff am 29.4.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=X1AYxFetd3Y&feature=feedu>

³¹⁵ Vgl. Michalak, Uwe/ Vielhaber, Norbert: *Ansatzpunkte und Strategien zur Förderung von Veränderungsmotivation*; in: Reinecker, Hans S./ Schmelzer, Dieter (Hg.) (1996): *Verhaltenstherapie Selbstregulation Selbstmanagement*. Frederick H. Kanfer zum 70. Geburtstag. Hogrefe, Göttingen

WLC scheinen zahlreiche Strategien, Technologien und Diskurse auf, die heute vorwiegend mit psychologischen Wissenschaften identifiziert werden.

Interessanterweise fördert Beratung zwar selbstbestimmtes Verhalten, kann aber zugleich als (temporäre) Entlastung von der permanenten Selbstbestimmungsanforderung gesehen werden.³¹⁶ Die Tatsache, dass die UserInnen der Weight Loss Community sich gegenseitig beraten, dabei ihre Probleme teilen, sowie Gleichgesinnte und Gleichbetroffene vorfinden, stellt eine Ventilfunktion für Leistungsansprüche und Selbstveränderungsdruck dar. *And that's what I'm going through right now and so to see other people do it too it's like: 'okay, I'm not by myself, I'm not alone. Other people go through this – and you can do it. Other people are doing it... I can do this!'*³¹⁷

Therapiekonzepte unterscheiden meist zwischen negativer und positiver Motivierung, beide Formen finden sich in der WLC wieder. Als negative Motivation gelten Gesundheitsrisiken oder bereits bestehende Krankheiten, sowie die zahlreichen Unannehmlichkeiten und Identitätsschwierigkeiten, die durch Übergewicht entstehen. Als positive Motivierung wird die Vorstellung davon eingesetzt, wie Gefühle, Selbstbewusstsein, Attraktivität und Wohlbefinden sein werden, sobald man seine Ziele erreicht hat, sowie andere Formen von Belohnungen. Auch wesentliche Ereignisse und Lebenssituationen (Hochzeiten, Kinderwunsch, Schulabschlüsse, Jobsuche etc.) motivieren zu Körperprojekten. Die WLC-Kategorien der Goal Clothes, Goal Pants, sowie generellen Body Shots dienen zusätzlich als Motivation durch direkte visuelle Vergleiche. Weiters werden als Gründe für ihre Abnehm- und Fitnessprojekte von den VloggerInnen häufig genannt, dass sie bessere Menschen, Eltern, PartnerInnen werden wollen. Sie wollen mit ihren Kindern ungehindert spielen und in der Zukunft lange für sie da sein. *I wanna be the daddy that can keep up with him (...). I'm trying to take away my limitations, my physical limitations.*³¹⁸

Die Beratungsstrukturen der Weight Loss Community besitzen keine Autoritäten im klassischen Sinne. Zwar bilden sich autoritäre Rollen heraus, vor allem bei erfolgreich umgesetzten Zielen, doch diese werden von *ExpertInnen der Nähe* selbst durch das Zeigen von Schwächen, Fehlern, Krisen und Problemen dekonstruiert, um die in diesem Kontinuum so wesentliche Gleichstellung und Verbundenheit untereinander nicht zu gefährden. Tatsächlich autoritäre Professionelle werden heute oft als fremde Instanzen, als hemmend und distanziert abgelehnt. ExpertInnen der Nähe hingegen wirken durch die selbst gemachten

³¹⁶ Vgl. Stefanie Duttweiler über den Begriff *Beratung* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 25

³¹⁷ Die Userin DeniseOlmstead in „March 26 2011“; Zugriff am 17.9.2011, Link:

http://www.youtube.com/watch?v=AOM2_3_7ud8&feature=feedu

³¹⁸ Der User PGxN2011 in „SOOOOO I'M A BEACHBODY COACH | 5.23.11 | DAY 36“; Zugriff am 27.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=rqdCBIVMa4A&feature=feedbul>

Erfahrungen authentisch und glaubhaft, sie besitzen amateurhafte Professionalität ohne den Anspruch auf Objektivität oder universale Lösungen zu stellen. Die Mitglieder der WLC liefern damit eine Bandbreite an „professionellen AmateurInnen“, die in Sachen Ernährung, Fitness, Gesundheit und Körper als freundschaftliche RatgeberInnen auftreten. *I'm not an expert, I only know what I've been through.*³¹⁹ RezipientInnen und AkteurInnen von WLC-Vlogs gleichermaßen erwarten keine Perfektion und möchten diese auch nicht demonstrieren, sondern wollen Menschen mit Fehlern sehen, da sie sich selbst also solche wahrnehmen:

*I keep watching the videos (...) and so many people are successful and, I know this sounds horrible, but I've actually, like, if they are successful and they're not struggling, I've been unsubscribing to them. I know that sounds awful, but, it's like, I don't wanna watch somebody who's always successful and never shows the tough side of things. I mean, they're always like: "oooh, I've lost another three pounds, I'm doing so great, everything's great, I'm eating perfectly, I'm eating this, I'm drinking water, I'm on a roll....", uuhm, I don't wanna watch somebody who's always perfect all the time, does that make sense?*³²⁰

*I want to be real and I want to show people like the real side of losing weight and being an overweight person and, uhm, I wanna be fearless. And I think part of being fearless is let people know when you're feeling down, or when you're not feeling inspiring.*³²¹

Laut Ulrike Pfeil suchen wir heute ständig nach Menschen, „die Exemplarisches erlebt haben, Ungewöhnliches leisten, Normalität repräsentieren. Alltag eben.“³²² Normaler Durchschnitt und das Gefühl von Nähe, Ähnlichkeit, Privatheit – statt Extreme, Perfektion und Professionalität – bieten uns im heutigen Reality-TV- und Weblog-Universum andere Formen der Orientierung, neben den unerreichbaren Idealen der Schönheitsindustrie und Managementwelt. Das Interesse und die Erwartung von RezipientInnen an Medien besteht zunehmend in realitätsnahen, praktischen Erzählungen mit Identifikationspotenzial, anstatt an abstrakten, „verwissenschaftlichten“, distanziert politischen Themen.³²³ Die Flut an globalen Informationen scheint das Verlangen nach Differenzierung durch privat-persönliche Anknüpfungspunkte zu fördern. In einer Welt, in der jeder für sein Glück und für sein Scheitern selbst die volle Verantwortung tragen muss, wird alles irrelevant, was keinen

³¹⁹ Der User thesiegster in: „The Psychology of Weight Loss: Step #1 to a positive attitude“; Zugriff am 5.7.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=U1OySO-W_Vc&feature=feedu

³²⁰ Die Userin lizsully24 in „Starting Over...Again...Again...“; Zugriff am 10.8.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=_sSUVaFJFek&feature=sub

³²¹ Die Userin BrittanyIsAStar in „It's Time To Get Real (Part 2 of 2)“; Zugriff am 18.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=5a6aQGYix8A&feature=sub>

³²² Pfeil, Ulrike: *Mein Daily-Stoff im Lokalen. Dem Privaten auf der Spur/ Schwierigkeiten der Annäherung aus der Nähe*; in: Herrmann, Friederike/ Lünenborg, Margret (Hg.) (2001): *Tabubruch als Programm. Privates und Intimes in den Medien*. Leske + Budrich, Opladen, 87-95; 88

³²³ Siehe Pfeil: *Mein Daily-Stoff im Lokalen*; in: Herrmann/ Lünenborg (2001); 88

persönlichen Bezug hat.³²⁴ Dennoch wird auch bei alltäglichen Vorbildern und ExpertInnen der Nähe nach dem Exzeptionellen gesucht, nach dem Besonderen und Kreativen.

6.3.8. Geständnispraktiken

„In confessing, one is subjectified by another, for one confesses in the actual or imagined presence of a figure who prescribes the form of the confession, the words and rituals through which it should be made, who appreciates, judges, consoles, or understands. But in confessing, one also constitutes oneself. In the act of speaking, through the obligation to produce words that are true to an inner reality, through the self-examination that precedes and accompanies speech, one becomes a subject for oneself.“³²⁵

Über Geständnispraktiken offenbart sich das Individuum, es analysiert und präsentiert seine eigene biografische Narration und setzt sich Beurteilungen, Evaluierungen und Feedbacksystemen aus, die auf die Identität wirken. Inhalt von Geständnissen sind häufig Bereiche, die von Betroffenen als schwierig empfunden werden. Von der mittelalterlichen Beichte bis zu den Geständnispraktiken innerhalb psychiatrischer Praktiken war stets die Normalisierung und Wissenslenkung wesentlich: Um die Praxis des Selbstgeständnisses wurde ein Arsenal von Regeln erschaffen, es kam zu einer ungeheuren Ausweitung der Mechanismen von Rede und Diskurs, sowie Prüfung und Analyse, denen das gesamte Leben unterzogen wurde und wird.³²⁶ Foucault bezeichnet dies in Folge als massiven *diskursiven Parcours, ein beständiges Durchlaufen des ganzen Lebens vor einem Zeugen*, von dem man Sanktionen, Vorschriften – oder auch „nur“ Evaluierungen und Feedback – erhält. Hier kommen Machtverhältnisse zur Anwendung, sowie Prozesse der Subjektivierung und Identitätskonstruktion. Geständnispraktiken benötigen die Technologien des Selbst und sind zugleich Teil derselben, da man zunächst Wissensforschung betreiben muss und im Anschluss gegenüber anderen die „Wahrheit“ über die eigene Person zu sprechen hat – nur so erlangt man Selbsterkenntnis und reinigt die Seele.³²⁷ Die Technologie des Geständnisses impliziert einen Befreiungsakt, sowie die Hinwendung zum inneren, authentischen Kern. Diese Selbstoffenbarung, welche von anderen wahrgenommen und anerkannt werden muss, soll Veränderungsprozesse „zum Besseren hin“ in Gang setzen.

Innerhalb der Weight Loss Community finden zahlreiche Geständnispraktiken statt: Die VloggerInnen gestehen mit Selbstverständlichkeit ihr „fehlerhaftes“ Verhalten, ihre

³²⁴ Vgl. Bauman (2003); 52

³²⁵ Siehe Rose (1989); 240

³²⁶ Siehe Foucault, Michel (2007): *Die Anormalen. Vorlesungen am Collège de France (1974-1975)*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: *Les Anormaux. Cours au Collège de France, 1974-1975*); 241f

³²⁷ Vgl. Foucault: *Technologien des Selbst*; in: Foucault (1993); 52

„schändlichen“ Körper, ihre Vernachlässigung der Pflicht zur Selbstsorge. Sie tun dies verstärkt zu Beginn ihrer Weight Loss Journey auf YouTube, am Anfang neuer Projekte, zum Jahreswechsel, nach längeren Abwesenheiten oder schlichtweg aufgrund des Rechenschaftsgefühls der Community gegenüber.

*I haven't made an update, and I'm sorry! Soooo.. I haven't really been doing anything for my weight loss. Uhm... The good news is: I haven't gained any weight, I'm still at 249, the bad news is, is I'm still at 249. That's not really to good. Uhm, I've basically been eating whatever I want aaand I haven't been working out.*³²⁸

*Why I'm full of shit... and: I wanna come clean about a couple of things. You guys do watch Never Give Up – every time I do those videos I do show actual clips of me working out from that week. Uh.. What you can't tell over is that I'm not working out every single day, like I'm supposed to be.*³²⁹

Relative Anonymität und weitgehende Kontrolle über die eigene Selbstdarstellung erleichtern für die VloggerInnen der WLC ihre Geständnisse im virtuellen Raum, doch nicht immer wollen sie sofort die Höhe ihres Gewichts nennen oder Body Shots zeigen. Denn trotz erhöhter Visibilität kann man im Internet und sogar in Vlogs mit geschickter Präsentation die eigenen körperlichen „Problemzonen“ leichter ausblenden oder vorteilhafter inszenieren. Selbst wenn die Mitglieder der WLC den Normen der Gemeinschaft, nämlich den Körper schonungslos zu zeigen, zunächst widerstehen, thematisieren sie dies zumeist und erklären ihre Scham (für die sie oft Verständnis ernten, aber gleichzeitig dazu aufgefordert werden, Vertrauen in die Community zu setzen). In Folge gleicht es einem Initiationsritus sich früher oder später doch zur Gänze zu zeigen, Body Shots zu machen, die Höhe des Gewichts zu nennen, um sich schließlich der Selbstveränderung zu verschreiben. Nicht als offizieller, aber impliziter Prozess zeigt sich: Erst durch diese Offenbarung und visuelle Präsentation wird man zum vollständigen, anerkannten Mitglied der Weight Loss Community. Man schließt sich über Geständnispraktiken also an eine Gemeinschaft an, während man sich zugleich auf kathartische Weise von der Verheimlichung und Weiterführung eigener Dysfunktionalität befreit und sich zur Selbstveränderung bekennt. Den Geständnissen der VloggerInnen der WLC folgt dementsprechend tatsächlich immer ein Versprechen zur Besserung von Fehlverhalten.

Im Social Web und seinen Geständniskulturen kommt die Aufgabe der Unterscheidung von „leichten und schweren Sünden“ nicht mehr dem Priester zu, sondern der Community, sowie

³²⁸ Die Userin BrittanyIsAStar in „L is for “Loser” (AkA Stacey is awesome)“; Zugriff am 30.8.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=i5Z_n-DvKBA&feature=channel_video_title

³²⁹ Der User tboassbone in „Weight Loss - The Final Step: Why I'm Full of Shit + Motivation and Grocery Haul!“; Zugriff am 16.8.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=_CAj5xr6AV0

der Öffentlichkeit. Mittels Kommentar- und Diskursfunktionen kann über jene, die sich präsentieren, geurteilt werden – diese wiederum können entscheiden, welchen Reaktionen sie Bedeutung beimessen, und welchen nicht. Ähnlich christlicher Geständnispraktiken konstruieren sich die VloggerInnen als Sünder – allerdings nicht gegenüber Gott, sondern gegenüber sich selbst, sie haben ihrem Körper geschadet. Die Lösung ist nicht die Absolution durch ein höheres Wesen, sondern Selbstveränderung entlang der Heilsversprechen von Psychologie, Konsumwelt und Regierungsideologien und über soziale Aufmerksamkeitssysteme. Die drohende Strafe ist nicht die Hölle, sondern Nicht-Anerkennung, sowie Krankheiten und das Versagen in seiner Rolle als Subjekt und als Körper.

Gerade die junge Generation, die, wie Bauman es nennt, tragbare, elektronische Beichtstühle mit sich herumträgt, tut dies nicht nur aus Spaß und Freiwilligkeit, sondern weil sie gelernt hat sich stets anschlussfähig zu halten und zu offenbaren. Sie lebt in einer „Beichtstuhl-Gesellschaft“, also

„einer Gesellschaft, die dafür berüchtigt ist, dass sie die Grenzen beseitigt, die einst das Private vom Öffentlichen schied, die es zur allgemeinen Tugend und Pflicht erhebt, das Private öffentlich zur Schau zu stellen, und die alles aus dem Bereich der öffentlichen Kommunikation verbannt, was sich nicht auf private Vertraulichkeiten reduzieren lässt, zusammen mit denjenigen, die sich weigern, solche Enthüllungen anzubieten.“³³⁰

Exhibitionismus wiederum kann zugleich als Selbstermächtigung und tatsächlich liberale Option gesehen werden, das auszusprechen, was man denkt und fühlt.³³¹ Über Diskurse wird, wie besprochen, festgelegt, was Denk- und Sagbar ist, wodurch aber gewisse Themen in den Bereich des Privaten verbannt werden. Diese aus der Privatheit loszulösen und in der Öffentlichkeit zu zeigen kann auch ein Instrument der Selbstermächtigung und des Widerstandes sein. Die Offenbarungen der Weight Loss Community werden hier zwar nicht per se als Widerstandspraxis gesehen, sie sind jedoch Teil jener Prozesse, die das Feld öffentlicher Kommunikation transformieren.

6.3.9. Aktivierung und der bewegte Körper

Die genannten therapeutischen und beratenden Strategien, sowie Anrufungen an das selbstunternehmerische, freie Subjekt, sind alle Folgen aktivierender Regierungstechnologien, die Subjekte zu Koproduzenten gesamtgesellschaftlicher Leistung und den Menschen zur

³³⁰ Bauman (2009a); 10

³³¹ Vgl. Lovink (2008); 49

Ressource des Staates machen. Aktivierung ist stets an Potenzialität gebunden,³³² das Individuum soll sich selbst mobil, flexibel und fit halten, permanent in Bewegung bleiben und alle seine Möglichkeiten ausschöpfen. Die Weight Loss Community zeichnet sich durch einen spezifischen Drang aus, sich und den eigenen Körper als bewegt und aktiv zu performen, um ihren Willen zur Selbstveränderung zu demonstrieren. Das Heraustreten aus dem „klassischen“, eher immobilen Vlog-Setting und das Zeigen körperlicher Betätigung zur Performanz eines bewegten Lifestyles nimmt eine wichtige Position in den Praktiken der WLC ein. Die VloggerInnen filmen sich bei Sport, Ausflügen, im aktiven Alltag. Der *Körper in Bewegung* wird dabei in jeder Hinsicht zum wesentlichen Mittel und Medium.

Eine Möglichkeit und sehr beliebte Variante, den aktivierten Körper zu präsentieren und Spaß am Weight Loss Project zu demonstrieren, stellt für die Mitglieder der WLC das Posten von *Dance Videos* dar, in denen sie zu populärer Musik tanzen und Freude an der Bewegung zeigen. *Home Dance*-Videos sind grundsätzlich nicht auf die WLC beschränkt, sondern erfreuen sich auf YouTube allgemein großer Beliebtheit. Kathrin Peters und Andrea Seier sehen sie als zu den Technologien des Selbst gehörend,³³³ weil dabei reflexive, beobachtende, sowie lustvolle körperliche Selbstpraktiken zum Vorschein kommen. Außerdem betten sich die auf YouTube tanzenden AkteurInnen in zirkuläre, soziale Prozesse ein. Peters und Seier sehen in *Home Dance* eine Verschränkung von medialen, ästhetischen, regierenden und utopischen Potenzialen.³³⁴ Im Kontext der Weight Loss Community sollen Tanzeinlagen außerdem Fitness und Gesundheit mit herstellen, sowie die eigene Aktivierung demonstrieren. *You can have fun! You ain't gotta have a DVD, you don't have to have a video tape or a gym membership (...), all you gotta do is have some music... and you can sweat! That's all you need.*³³⁵ Der verschwitzte Körper, der in diesem Zitat angesprochen wird, ist im Falle der WLC ein Signal für den intensiven, aktiven leiblichen Einsatz, um die geplanten Ziele in die Tat umzusetzen. Die Userin choosing2lose hat deshalb für einige Zeit auch ein Projekt mit dem Namen „Sweaty Face“ gestartet, seitdem zirkuliert unabhängig von ihr in der Community die Praxis, das verschwitzte Gesicht in Vlogs zu zeigen, entweder als Filmaufnahme oder als Fotografie. Insbesondere da das Filmen während sportlicher Betätigungen nicht immer einfach umzusetzen ist, bietet das abgebildete verschwitzte Gesicht den idealen Beleg *nach* erbrachter Leistung.

³³² Vgl. Hermann Kocyba über den Begriff *Aktivität* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004)

³³³ Vgl. Peters, Kathrin/ Seier, Andrea: *Home Dance*; in: Snickars/ Vonderau (2009); 188

³³⁴ Vgl. Ebd.; 190

³³⁵ Die Userin choosing2lose in „#33.5 Mandy's Choosing2lose Episode 33.5, Season 1- 6/25/08“; Zugriff am 15.8.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=TR_OFKGEVi0&feature=watch_response_rev

Ein weiteres Beispiel für den Kult der Aktivierung innerhalb der WLC stellt die im Sommer 2011 vom User thesiegster gestartete Challenge „GOYA“, eine Abkürzung für „Get Off Your Ass“, dar. Die TeilnehmerInnen sollen dabei alle Möglichkeiten des Sommers voll ausschöpfen, anstatt viel Zeit auf YouTube und anderen *Social Web*-Plattformen zu verbringen: *This is just me challenging you to make the most of your summer. (...) And I think it is our jobs to inspire each other to GOYA, to get off your ass. (...) What I love to see is the outdoors: it is summertime, it is time for us to get outdoors.*³³⁶

Ob Home Dance, Sweaty Face oder GOYA: alle diese innerhalb der Weight Loss Community zirkulierenden Praktiken dienen der Performanz des mobilen, aktiven Körpers, der intensiv an Selbstveränderungsprozessen beteiligt ist.

6.3.10. Performanz und Selbstdarstellung

Moderne Subjektkulturen tragen die Erwartung an das Individuum heran, Selbstdarstellung und Performanz im Kontext von Leistung, Aktivität und Optimierung zu betreiben. Die Selbstinszenierungen, die heute online, sowie offline einen wichtigen Stellenwert einnehmen, entstehen durch Profilierungswünsche, Konkurrenz- und Selbstvermarktungsdruck heutiger Gesellschaften und durch die Hoffnung berufliche und private Chancen im Leben zu steigern.³³⁷ Das Individuum muss seine Erfolge und seine Identität nicht nur erzählen, sondern auch performen, sie sichtbar machen, damit sie überhaupt wahrgenommen werden.³³⁸ Die besprochenen Machtstrukturen und Regierungssysteme, sowie Medien und psychologisch-therapeutischen Fortschrittserzählungen stellen Visualisierungszwänge an das Subjekt. Es sind TeenagerInnen, Angestellte, FreiberuflerInnen und Menschen auf Partnersuche gleichermaßen, die heute „eifrig und begeistert ihre Qualitäten anpreisen, in der Hoffnung, Aufmerksamkeit zu erregen und vielleicht die Anerkennung und Akzeptanz zu erlangen, die nötig ist, um sozial »im Rennen« zu bleiben“.³³⁹ Sie tun dies nicht nur aus Spaß, sondern weil darin die modernen Anforderungen und Implikationen bestehen, um vollständig am sozialen und beruflichen Raum teilhaben zu können. Das Social Web mit Blogs und Vlogs, persönlichen Homepages und sozialen Netzwerkseiten bietet sich für eine umfassende Selbstdarstellung an, die das Individuum noch dazu relativ gut kontrollieren kann.

³³⁶ Der User thesiegster in „SUMMER!! Time for a GOYA challenge“; Zugriff am 29.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=EyyLOdDvXbs&feature=feedu>

³³⁷ Vgl. Ebersbach/ Glaser/ Heigl (2008); 200

³³⁸ Siehe Aldo Legnaro über den Begriff *Performanz* in: Bröckling/ Kramann/ Lemke (2004); 207

³³⁹ Bauman (2009a); 13

„there are times when people prefer email contact to face-to-face contact because they can better control their communication and presentation of the self, and they do not have to spend time at that moment dealing with the other person's response.“³⁴⁰

Damit kommt onlinegestützte Kommunikation den managerialen, disziplinären und performativen Subjektanforderungen entgegen. In der Produktion von Emails, Blogs, Vlogs, Facebook-Seiten etc. haben UserInnen die nötigen kontemplativen Räume, sich mit ihrer Selbstdarstellung reflexiv auseinanderzusetzen und sie zu planen. Die spontan, authentisch und unfertig wirkende Stilkultur im heutigen Netz ist Gegenstand ausführlicher Rezeption, Reflexion und Inszenierung. Die UserInnen wandern auf dem schmalen Grad von Planung und Kontrolle für ein perfektes Image, welches Authentizität und zufällige, kreative Genialität vermitteln soll.

Die Vlogs der Weight Loss Community, insbesondere aneinandergereihte Body Shots bei erreichter Gewichtsreduktion, sind eine der vielen Möglichkeiten, Erreichtes visuell zu inszenieren und dafür soziale Anerkennung zu ernten. Nicht nur in dieser Community, sondern generell ist es vor allem der Körper, der „für immer mehr Menschen zum bevorzugten Mittel der Selbstdarstellung und Selbstinszenierung geworden“³⁴¹ ist, und der als Plattform zur Demonstration von Erfolg und Identität gilt. Er dient als Authentifizierungsmittel, was nicht heißt, dass er ohne Inszenierungsprozesse auftritt.

6.3.11. Selbstveränderung

„Wer sich nicht verändert, wird verändert.“³⁴²

Die Argumentation von Rudolf Stroß in *Die Kunst der Selbstveränderung* stellt genau jenes nicht-kritische Beratungskonzept dar, welches die Transformation des Selbst durch ziel- und lösungsorientiertes, flexibles Verhalten als Anforderung an das Subjekt vermittelt.

„Es herrscht ein hohes Innovationstempo in der technologischen Entwicklung. Wir leben in turbulenten dynamischen Märkten. An die Flexibilität der Menschen werden extreme Anforderungen gestellt. Lebenslanges Lernen und Veränderungsfähigkeit sind zur Pflicht für jeden Einzelnen geworden.“³⁴³

³⁴⁰ Wellman/ Gulia: *Virtual Communities as Communities*; in: Bell (2006a); 83

³⁴¹ Gugutzer (2004); 35

³⁴² Stroß, Rudolf (2009): *Die Kunst der Selbstveränderung. Kleine Schritte – große Wirkung*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen (1. Auflage: 2008); 15

³⁴³ Ebd.; 13

All die bisher besprochenen Anforderungen und Erwartungen stellen auf die eine oder andere Weise den Anspruch auf Selbstveränderung. Die aktive, unternehmerische, freie Gestaltung, Transformation und Optimierung des Selbst ist, aufgrund neoliberaler, marktwirtschaftlicher und biopolitisch-disziplinärer Strukturen, durchwegs positiv konnotiert. Die Vorstellung, man könne (mit der nötigen Anstrengung) werden und sein, was immer man möchte, verspricht Glück, Gesundheit und soziale Anerkennung. Selbstveränderung macht stolz, wirkt ermächtigend und hat damit positive Folgen für die Identität.

Ständiges Werden, Flexibilität, Mobilisierung und kreative Gestaltung der eigenen Person und des eigenen Lebens sind gefordert, Stillstand oder Zähigkeit stellen Feindbilder dar. „In der Welt unbegrenzter Möglichkeiten darf sich keine zur dauerhaften Realität verdichten. Jede hat ihr Verfallsdatum, muß streichfähig und flüssig bleiben, sonst verdirbt sie das zukünftige Vergnügen.“³⁴⁴ Neben tatsächlichen Fortschritten ist dabei alleine schon die Demonstration des *Willens zur Veränderung* wesentlich. Transformationsdiskurse strukturieren unseren Alltag³⁴⁵ und durchziehen auch die gesamten Reden der Weight Loss Community:

*You don't have to just play the cards that you've been dealt. You can deal yourself a new hand! You can change your body, you can change the way that you look, you can change the way that you treat yourself which in turn will change the way that other people treat you. (...) You can be whoever you wanna be.*³⁴⁶

*I look forward to, uh, getting some transformation going on.*³⁴⁷

Selbstveränderung ist im Rahmen von Diät- und Fitnessprojekten relativ leicht darzustellen: Gewicht, Körperrumfang, Kleidergrößen, Muskelmasse etc. ermöglichen gut visualisierbare und messbare Fortschritte und Erfolge. Es ist der sichtbare Körper – nicht nur in der WLC – der zur wichtigsten Plattform von Transformationsprozessen wird: „living up to our inner truth involves transforming the body to match.“³⁴⁸ Entsprechend der bereits erwähnten „Pflicht zur Selbstdarstellung“ müssen Transformationen stets sichtbar sein, um soziale Anerkennung zu lukrieren. Digitale Videos und Fotografien dienen hierfür als einfache, schnell prozessier- und (im Internet oder über Smartphones) distribuierbare Beweismittel körperlicher Veränderungen. YouTube eignet sich wiederum hervorragend, um diese

³⁴⁴ Bauman (2003); 77

³⁴⁵ Vgl. Heyes (2007); vii

³⁴⁶ Die Userin BrittanyIsAStar in „Weigh In – Baby You're A FIREWORK!!!“; Zugriff am 14.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=X1AYxFetd3Y&feature=feedu>

³⁴⁷ Der User PGxN2011 in „TAKING IT OFF | 4.20.11 | DAY 4“; Zugriff am 30.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=bYyWR7HVB7Y&feature=feedu>

³⁴⁸ Heyes (2007); 5

Sichtbarmachungen zu dokumentieren und zu inszenieren, es ist ein ideales Medium für die Zwecke eines Weight Loss Projects.

Die Transformation der eigenen Person ist kein neues Phänomen, das Ausmaß der dafür zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und kollektiven Narrative hat sich allerdings radikal erweitert. Die Entwicklung medizinischer und psychologischer Wissenschaften erlauben heute einen fundamentalen Zugriff auf Körper und Geist (Genmanipulation, Hormonbehandlung, therapeutische und beratende Prozesse, Nahrungsergänzungsmittel, Doping, Schönheits-Operationen etc.). Machtstrukturen, die das selbstunternehmerische, aktivierte und sich kontrollierende Subjekt fördern, verschränken sich mit technologischen und wissenschaftlichen Fortschritten zu einem Machbarkeits- und Optimierungsdiskurs: „In the spheres of biological reproduction, genetic engineering and medical interventions of many sorts, the body is becoming a phenomenon of choices and options.“³⁴⁹ Endlose Selbstgestaltung wird zudem von medialen Bilder- und Erzählwelten, sowie der Konsumkultur, gefördert.

„within consumer culture the body has always been presented as an object ready for transformation. The ‘makeovers’ and ‘shapeovers’ (the dieting, exercise, cosmetic and fashion regimes) celebrated in the media, advertising and glossy magazines, have a personal transformation rhetoric: with a little money and effort the body can be changed to approximate the youth, fitness and beauty ideals of consumer culture.“³⁵⁰

Die UserInnen der Weight Loss Community greifen auf die kollektive Rhetorik und Bilderwelt der Transformation zurück. Dazu gehören visuelle Vorher-Nachher-Vergleiche, die Narration von Transformation, Erfolgen und Zielen, sowie der Einbezug von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die VloggerInnen sind Beispiele für jenes moderne Subjekt, das gelernt hat, sich stets aktiv in Selbstprojekten zu ergehen, damit sein Potenzial zu optimieren und gezielt auszuschöpfen: „Your life is your project – there is no escape.“³⁵¹ Projekte sind temporär, überschaubar und wechseln einander endlos ab, denn stets gibt es etwas, das wiederum zum Projekt ausgerufen werden kann.

Die Subjekt-Ideale der Konsumwelt und Leistungsgesellschaft stellen unerreichbare Ansprüche, weshalb der Prozess der Selbstveränderung niemals endet: Wir hören nie auf, etwas zu werden. Zuvor war Transformation vor allem in Krisenzeiten nötig, heute ist sowohl die individuelle, als auch die kollektive Krise durch Risikokultur und Bedrohungsszenarien allgegenwärtig geworden: Grassierende Viren und Bakterien, Übergewichtsepidemien und Wirtschaftskrisen sind unter anderem Beispiele hierfür. Selbstveränderung soll jedoch nicht

³⁴⁹ Giddens (1991); 8

³⁵⁰ Featherstone, Mike (Hg.) (2000): *Body Modification*. Sage, London/ California/ New Delhi; 2f

³⁵¹ Gauntlett (2002); 248f

als Pflicht empfunden werden, sondern vor allem Spaß und Lust machen, soll zum Erlebnis und zum Abenteuer werden.³⁵² Im Transformationsdiskurs, ob es sich nun um Gesundheitsbestrebungen, mentale Optimierung oder Attraktivitätssteigerung handelt, laufen Enthusiasmierung und Disziplinierung der eigenen Person parallel. Listen, Pläne, Formulare und Feedbacksysteme dienen der, teils asketischen, Kontrolle und Korrektur, während emotional-leidenschaftliche Aufladung, positive Affirmationen und Suggestionen, sowie Grenzüberschreitungen genießerisch-hedonistischen Aspekten dienen.³⁵³

„Discipline and hedonism are no longer seen as incompatible, indeed the subjugation of the body through body maintenance routines is presented within consumer culture as a precondition for the achievement of an acceptable appearance and the release of the body’s expressive capacity.“³⁵⁴

Das Subjekt-Sein wird zur Zerreißprobe: Zwischen Entspannungstraining und vollster Auslastung im Job, zwischen Konsum der breiten Palette von (oft artifiziellen) Nahrungsmitteln und den Idealen von fitten, schönen, schlanken Körpern, zwischen Unterhaltungsindustrie, Genuss und Hedonismus einerseits und Natürlichkeit, Disziplin, Genügsamkeit andererseits. Die Mitglieder der WLC gehen in diesem Paradox auf: Sie betonen die Notwendigkeit von mehr Selbstdisziplin und laden zugleich ihre Projekte und Unternehmungen – auch in den scheinbar banalsten Elementen – mit leidenschaftlicher Begeisterung und Emotionalität auf. „I’m excited“ ist eine der meistverwendeten Phrasen. Kohärente Narrative der Selbstveränderung herzustellen, insbesondere im Rahmen einer Weight Loss Journey, benötigt Kontrolle und Disziplinierung des Körpers, während die unendliche Palette von Konsumangeboten und Pflichten zur Ausübung der individuellen Freiheit zu Lust, Freude und Enthusiasmus aufrufen.

*There is something inside me that wants to do well, to lose weight, to not eat... (...) I mean: It’s in there! But something else keeps taking over and maybe it’s just I don’t have enough discipline, maybe that’s it. Maybe I’m just to self-indulgent or, I don’t know.*³⁵⁵

³⁵² Siehe Scherger, Simone: *Die Kunst der Selbstveränderung*; in: Becker, Barbara / Schneider, Irmela (Hg.) (2000): *Was vom Körper übrig bleibt. Körperlichkeit – Identität – Medien*. Campus, Frankfurt am Main, 235-251 / Stroß (2009)

³⁵³ Siehe Bröckling (2007); 71.

³⁵⁴ Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 171

³⁵⁵ Die Userin lizsully24 in „Starting Over...Again....Again....“; Zugriff am 10.8.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=_sSUVaFJFek&feature=sub

*So this is my breakfast today (...) and I'm really excited about it! (...) So that's my lunch! I'm really excited about it.*³⁵⁶

*I'm so excited about all this stuff and I've been doing it all week. (...) 2009 was pretty darn good. 2010 was okay, for me. 2011 is gonna be off the charts awesome. And I'm excited to do it. And you should be too.*³⁵⁷

Die VloggerInnen der WLC verschreiben sich immer wieder frischen Projekten und Neuanfängen, entweder, weil vergangene Unternehmungen nicht die gewünschten Ergebnisse gebracht haben, oder weil sie gänzlich gescheitert sind. Dies ist unter anderem Folge der Konsumgesellschaft, denn: „Die Hauptattraktion des Shopping-Lebens besteht darin, dass es Neuanfänge und Auferstehungen (Gelegenheiten, »neu geboren« zu werden) in Hülle und Fülle bietet.“³⁵⁸ Neuanfänge sind im Social Web denkbar einfach, man kreiert einen weiteren Blog oder Channel, inskribiert sich auf einer anderen Seite für ein neues Projekt. *But I'm still not where I wanna be. I got a lot of goals to meet, things to prove. So this is officially me declaring my restart, my reboot.*³⁵⁹ Ob nun die erhofften Ziele tatsächlich erreicht werden können, ist eine andere Frage. Auf Seiten der besprochenen Machtstrukturen ist es schlichtweg nicht Sinn der Sache, dass Subjekte ans Ziel ihrer Wünsche kommen. Die starken Konkurrenzverhältnisse unserer Gesellschaft helfen ebenfalls dabei, Individuen in der Endlosschleife aktiver Veränderung zu halten:

„Permanente Weiterbildung, lebenslanges Lernen, persönliches Wachstum – die Selbstoptimierungsimperative implizieren die Nötigung zur kontinuierlichen Verbesserung. Angetrieben wird dieser Zwang zur Selbstüberbietung vom Mechanismus der Konkurrenz.“³⁶⁰

Diesem Wettbewerbsprinzip können sich die Mitglieder der WLC nicht gänzlich entziehen. Selbst wenn sie meist nur die unterstützenden und freundschaftlichen Elemente der Gemeinschaft betonen, so motiviert auch das Konkurrenzverhältnis zu Profilierungsversuchen und der Umsetzung von gesetzten Zielen. Vielmehr scheint aber bei den VloggerInnen ein Konkurrenzverhältnis mit sich selbst zu bestehen, ein antagonistisches Prinzip im Kampf mit der eigenen Person. Gewinnt man, so erreicht man Kontrolle über sich selbst und damit die nötigen Mittel zur positiven Selbstveränderung:

³⁵⁶ Die Userin TheEmMoi in „Food Log“; Zugriff am 24.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=F7rwFzDathQ&feature=feedu>

³⁵⁷ Der User thesiegster in „A rant, A look backward, A look forward“; Zugriff am 24.8.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=4imu9kS2un4&feature=sub>

³⁵⁸ Bauman (2009a); 67

³⁵⁹ Der User RunJGHueRun in: „Day 1: Starting Over“; Zugriff am 14.2.2011 – Das Video wurde mittlerweile vom User gelöscht.

³⁶⁰ Bröckling (2007); 71f

It's emotional for me, like, I've conquered myself. I finally said I'm in charge here. Cause I feel there's two... it's like there's a spirit that's like you are really you and there's your body that's separate. And your body has all these, like, desires and, like, wants to eat and drink (...) but your mind and spirit knows that those things aren't good for your body. So that's like.. that's the battle, that's the competition. Is like you, your real self, your mind, your spirit is saying to your body: No! I know that's not good for my body! (...) And I'm finally feeling I'm doing that, I'm in charge now and I feel so good. (...) I hope some of you guys are really taking this seriously, because it's... it's an amazing feeling, and you can have it. It's literally a matter of choice: It's up to you!³⁶¹

In diesem Zitat finden sich sowohl die antagonistische Selbstüberwindung, als auch die Anrufung dazu, Verantwortung für die eigene Person zu übernehmen und Enthusiasmus wie Disziplin gleichermaßen zu praktizieren. Außerdem wird erkenntlich, wie positiv die, nach langen Unzulänglichkeitsgefühlen, „endlich“ praktizierte Selbstveränderung empfunden wird.

6.3.12. Fazit

Den Anrufungen aller genannten Subjektkulturen, vom Unternehmertum, über die Ausübung individueller Freiheit, Beratung und Authentizität, bis hin zu Veränderung und Identitäts- und Körperarbeit nicht Folge zu leisten bedeutet für das Individuum potenziellen, sozialen Ausschluss oder Nicht-Anerkennung. Viel wesentlicher für die Teilnahme und Umsetzung der Imperative ist allerdings die positive Motivation, denn moderne Subjektkulturen sind durchwegs mit Glück, Erfüllung, Erfolg, sowie gesellschaftlichem Ansehen konnotiert und werden über persönlichen Nutzen und Vorteil argumentiert und anerkannt. Sie versprechen außerdem Ohnmachtsgefühlen und Ängsten entgegenzuwirken. Als von Konsumutopien und Regierungsstrategien besetzt können sie meist ihre Versprechen von Selbsterfüllung nicht halten, sondern bieten, ganz im Sinne der Machtintention, immer nur neue Projekte, Therapien, Waren an. Das System verselbstständigt sich und bleibt damit auch permanente Anschlussstelle für die Führung von Individuen. Eine ökonomische Regierung bedeutet Subjekte dazu zu bringen aus vermeintlich freiem Willen, und idealerweise mit Freude, das zu tun, was hegemonialen Intentionen entspricht.

„Das Geheimnis jedes langlebigen (das heißt, sich erfolgreich selbst reproduzierenden) Gesellschaftssystems ist die Umsetzung seiner funktionellen Anforderungen in

³⁶¹ Der User ShayLoss in „Win the fight!“, Zugriff am 7.9.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=6hPnSNS_iiw&feature=feedu

Verhaltensmotive der Akteure. Anders ausgedrückt: Das Geheimnis einer erfolgreichen »Sozialisierung« besteht darin, dass man Individuen dazu bringt, das *tun zu wollen*, was *nötig* ist, damit das System sich selbst reproduziert.³⁶²

Somit verknüpfen sich die scheinbar banalen Selbstdarstellungspraktiken der Weight Loss Community mit gesamtgesellschaftlich relevanten Wirklichkeiten, mit ernstzunehmenden, strukturellen Anforderungen an den Menschen. Die Vlogs der WLC machen Subjektkulturen der Moderne offenbar und verweisen auf Machtverhältnisse. Letztere sollen jedoch nicht als rein repressive Vorgänge gesehen werden, selbst wenn hier oft von Pflichten und Zwängen die Rede war, sondern auch als Konstruktionsprozesse des Selbst, als Strukturen, die vom Subjekt verwendet, sowie mit konstruiert werden und Handlungsfähigkeit ermöglichen.

Der Schwerpunkt der besprochenen Anforderungen an die Menschen von heute liegt auf Eigenverantwortung und Selbstveränderung. Damit ist unser Alltag allerdings von vielen offenen Enden bestimmt, wir werden niemals mit etwas fertig, unsere Identitäten sind stets unvollendet: „Der Zustand des Unvollendeten, Unvollständigen und Unbestimmten geht mit Risiken und Ängsten einher; aber das Gegenteil ist auch kein reines Vergnügen, denn es schließt aus, was die Freiheit braucht, um offen zu sein.“³⁶³ Der ständige Zwang zu wählen, seine Freiheiten zu nutzen, selbstunternehmerisch und aktiv sein Leben zu gestalten, bedeutet eine Verunsicherung ob der Zukunft, da Handlungs- und Denkweisen permanent bearbeitet und verändert werden sollen. „Modernity confronts the individual with a complex diversity of choices and, because it is non-foundational, at the same time offers little help as to which options should be selected.“³⁶⁴ Aus der Angst all den hohen Anforderungen nicht entsprechen zu können, schlagen Konsumgütermärkte Kapital um ihre Waren und Dienstleistungen zu verkaufen, die allerdings nur kurzzeitig Abhilfe verschaffen und schnell dem nächsten, begehrten Konsumobjekt Platz zu schaffen.³⁶⁵

„Die Individuen müssen, um nicht zu scheitern, langfristig planen und den Umständen sich anpassen können, müssen organisieren und improvisieren, Ziele entwerfen, Hindernisse erkennen, Niederlage einstecken und neue Anfänge versuchen. Sie brauchen Initiative, Zähigkeit, Flexibilität und Frustrationstoleranz.“³⁶⁶

Im heutigen Zustand permanenter Prekarität (Gesundheitsrisiken, Finanz- und Lebenskrisen etc.) ist von Subjekten ständige Aktivität und Entwicklung gefordert, sie müssen sich auf alle

³⁶² Bauman (2009a); 91

³⁶³ Bauman (2003); 77

³⁶⁴ Giddens (1991); 80

³⁶⁵ Vgl. Bauman (2009a); 80f

³⁶⁶ Beck/ Beck-Gernsheim (1994); 15

potenziellen Ereignisse vorbereiten, *fit* sein. Fitness bedeutet den Anforderungen des Alltags, sowie zukünftigen, unerwarteten Situationen besser gewachsen zu sein.³⁶⁷ Dieses Konzept ist stark verschränkt mit dem Gesundheitsdiskurs, der nun im Anschluss verhandelt wird.

6.4. Gesundheit und Risiko

*You claw, and... and fight, and... and like, just literally drag yourself out from this – literally – enormous weight that is on top of you. This crushing, health-destroying, mind-numbing weight that is killing you mentally and physically and destroying you and your relationships and it's like you fight for each and every ounce (...)*³⁶⁸

*I keep on hearing people talking about how awful it is to commit a suicide and when I think about it, this is kind of what we do. I mean, we all know how bad it is to eat all those crap and we still do it.*³⁶⁹

In den Reden der Weight Loss Community scheint es häufig, als kämpfen die AkteurInnen gleichsam um ihr Leben. Häufig thematisieren sie die gesundheitlichen und mit Übergewicht in Verbindung gebrachten Probleme von Verwandten (Diabetes, Gelenks- und Herzprobleme etc.). Diese (erblichen und verhaltensbezogenen) Risiken wollen sie, in einem Alter (ungefähr 20 bis 40 Jahre), in dem eine Intervention in das eigene Leben als besonders wirksam gilt, weitgehend einschränken. Zudem wollen sie die Ressourcen ihrer Körper optimieren. Das Thema Gesundheit steht daher, neben Attraktivitätswünschen, für die WLC an essentieller Stelle. Im Gesundheitsdiskurs verschränken sich jedoch Expertensysteme, kapitalistische Interessen und gouvernementale Führungsstrategien. Aus vermeintlich reinem Eigennutzen (Wohlbefinden, Vermeidung von Krankheiten, langes Leben etc.) können Individuen dazu angeleitet werden, sich selbstverantwortlich um die Ressource ihres Körpers zu kümmern und damit gleichzeitig Machtintentionen zu entsprechen. Gesundheit birgt Glücksversprechen und Erfolgsverheißung und kann im Grunde nie erreicht werden, sondern muss – als Identitäts- und Körperprojekt – permanent erarbeitet werden. Dieses Merkmal der prinzipiellen Offenheit weist Zygmunt Bauman zwar eher dem Fitnessbegriff zu, doch deklariert er zugleich jegliche Normen der „flüchtigen Moderne“ als brüchig, auch die Gesundheitsnorm. Somit sind die Grenzen zwischen Gesundheit und Krankheit ins Wanken geraten, erstere

³⁶⁷ Vgl. Baxter, Mildred (2010): *Health*. Polity, Cambridge/ Maldon (2. überarbeitete Auflage; 1. Auflage: 2004); 9

³⁶⁸ Die Userin LittleFatMeBlog in „Weekly Weigh In (Wk 46)“; Zugriff am 13.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=qxiPG6eTDWg&feature=feedu>

³⁶⁹ Der User msixpackabs in „September 14th 2011“; Zugriff am 16.9.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=3wYhik_ao3M&feature=feedu

muss genauso ständig erarbeitet werden, wie Fitness.³⁷⁰ Gesundheit kann außerdem auf verschiedene Weisen gedacht werden, unter anderem

„in terms of having a fit body, not being restricted in any way, being able to do the things one wants or needs to do, all the natural functions or ordinary life being performed freely and without pain. This, again, connects to modern ecological ideas by being defined as being well adapted to the environment, engaging in effective interaction with the physical and social world. Ill health is incapacity (...). Disease is failure in adaption, and is dysfunctional both to individuals themselves and to the societies of which they are part.“³⁷¹

Übergewicht bedeutet Krankheit und Krankheit bedeutet eine Dysfunktionalität des Körpers, von der in anderem Kontext bereits die Rede war. Gesundheit ist jedoch, so wie Krankheit und Körper, eine soziale Konstruktion, die über Reiteration und Normen im kollektiven Wissen fest verankert wird, wodurch ihre Inhalte häufig als zwingende Wahrheiten empfunden werden.³⁷² Soziale Konstruktionen haben Foucault und Butler verstärkt am Thema Geschlecht und Sexualität anschaulich gemacht, aber:

„Anders als etwa Geschlecht ist Gesundheit jedoch nicht als essentialisierte Kategorie, also als Modell von Identität, hegemonial geworden. Im Gegenteil: die Besonderheit der Konstruktion Gesundheit besteht darin, dass sie an der menschlichen Vorstellung der Veränderbarkeit des Lebens ansetzt. (...) Die konzeptuelle Voraussetzung für Gesundheit besteht also darin, individuelles Leben als menschlich gestalt- und veränderbar anzusehen.“³⁷³

Damit fügt sich Gesundheit in Machbarkeits- und Selbstoptimierungsdiskurse ein, sie ist nicht (mehr) gottgegeben, man *hat* sie nicht, sondern muss sie stets erarbeiten. Angesichts immerwährender Risiken und Bedrohungen ist jeder Status von Gesundheit relativ geworden. In dem sich Regierungstechnologien an diese Prozesse anschließen, können sie Subjekte endlos mobilisieren und aktivieren, sowie fast jedes Individuum erreichen, denn wer will nicht länger und gesünder leben, schöner aussehen und Krankheiten entgehen? Auch die Marktwirtschaft findet in Gesundheitsdiskursen eine lukrative, verwertbare Ressource,³⁷⁴ denn über sie können Waren und Dienstleistungen mit einem Mehrwert ausstatten und leichter verkauft werden. Gesundheit verspricht Freiheit, Erfolg, Glück, Zufriedenheit,

³⁷⁰ Vgl. Bauman (2003); 94f

³⁷¹ Baxter (2010); 9

³⁷² Siehe Baxter (2010); 30

³⁷³ Brunnett: *Foucaults Beitrag zur Analyse der neuen Kultur von Gesundheit*; in: Anhorn/ Bettinger/ Stehr (2007); 171

³⁷⁴ Siehe Brunnett: *Foucaults Beitrag zur Analyse der neuen Kultur von Gesundheit*; in: Anhorn/ Bettinger/ Stehr (2007); 174 / Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 183

Jugend, Attraktivität und Aktivität, sowie die Potenziale des Lebens voll auszuschöpfen. *This whole process for me is not about a number, it's strictly about, uhm, being the healthiest I can make my body, and, uh, to get as much mileage (...) out of it as I can.*³⁷⁵

Im bereits erwähnten Konzept des Humankapitals wird Gesundheit zu einer Wertanlage: „bodily health capital consists of currency in terms of fitness, strength, immune status, inherited characteristics, physical damage, vulnerability, psychological strength and stability, and all the other components of health.“³⁷⁶ Der gesunde Lifestyle wird zum Qualitätssiegel eines modernen, „guten“ Seins und muss auch performt werden, um von anderen anerkannt zu werden. Die Demonstration von Gesundheit fördert das persönliche Sozialkapital, während tatsächlich gesünder zu werden das Humankapital steigert.

Das Konzept Gesundheit schließt an Vorstellungen von Selbstsorge an und benötigt die Technologien des Selbst, denn es sind Überwachung, Beobachtung, Kontrolle und Korrektur der eigenen Person und des Leibes nötig, um mögliche Übel, Missstände und Bedrohungen ausfindig zu machen und vorbeugende Maßnahmen zu setzen.³⁷⁷ Präventivmedizin und Gesundheitserziehung fordern

„constant vigilance on the part of the individual who has to be persuaded to assume responsibility for his health, introducing the category ‘self-inflicted illness’, which results from body abuse (overeating, drinking, smoking, lack of exercise etc.); health educationalists assert that individuals who conserve their bodies through dietary care and exercise will enjoy greater health and live longer.“³⁷⁸

Vorbeugendes Verhalten verlangt Eigeninitiative und ein wissendes Subjekt: „Prävention impliziert die Macht, Verhalten zu steuern und Verhältnisse zu ändern (...). Wer vorbeugen will, muss nicht nur wissen, was zu tun ist, sondern muss es auch durchsetzen können.“³⁷⁹ Expertensysteme werden noch befragt, aber vor allem um Hilfe zur Selbsthilfe zu erhalten. Permanente Sorge um die eigene Gesundheit erhöht den Informationsbedarf, da die Verfallszeit von Wissen über z.B. richtige Ernährung und ideale sportliche Betätigung sehr hoch sein kann.³⁸⁰ Diesem erhöhten Bedarf an Wissen kommt das Medium Internet beispiellos entgegen: Beinahe unmittelbar und über unterschiedlichste Kanäle (wissenschaftliche Home-

³⁷⁵ Die Userin knadneh in „Post Surger RNY – Weeks17-23“, Zugriff am 13.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=Cl71T3CfLZU&feature=feedu>

³⁷⁶ Baxter (2010); 25f

³⁷⁷ Siehe Ulrich Bröckling über den Begriff *Prävention* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 211f

³⁷⁸ Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 183

³⁷⁹ Ulrich Bröckling über den Begriff *Prävention* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 212

³⁸⁰ Vgl. Kühn, Hagen (1993): *Healthismus. Eine Analyse der Präventionspolitik und Gesundheitsförderung in den U.S.A.* Edition Sigma, Berlin; 69

pages, Internetforen, Emailverteiler etc.) können Informationen variabler Seriosität gefunden werden, die RezipientInnen unterschiedlich adressieren. Zudem erfolgt der Wissensaustausch im Social Web interaktional, statt hierarchisch von der Autorität zum Laien.

In einer Umwelt, in der das Subjekt stärker gefordert ist, wird auch die Anforderung an das Gesundheitskonzept größer. Die Arbeit am Selbst, das Erreichen eines fitten Körpers, der für alle Lebenslagen gerüstet ist, wird zur gesellschaftlichen Notwendigkeit. Insbesondere, da das Umfeld durch artifizielle Nahrungsmittel, Prekarität im privaten und beruflichen Bereich und erhöhte Leistungsanforderungen „ungesünder“ wird. Der Gesundheitsbegriff appliziert sich auf verschiedenste, nahezu alle Bereiche: Wohnen (Materialien, Lichtverhältnisse, Umgebung), Nahrung, Jobsituation, Bewegung, Beziehung und Sexualität, das Verhältnis zu sich selbst etc. Gesundheitspraktiken sind mikrophysische Prozesse, sie betreffen und strukturieren feinste, alltägliche Verhaltens- und Denkweisen und liefern damit zugleich Instrumente für die Selbstnarration. „Eine vernünftige Existenz kann man nicht ohne »Gesundheitspraxis« (...) führen, die in gewisser Weise das ständige Gerüst des täglichen Lebens abgibt und einem in jedem Augenblick wissen lässt, was und wie etwas zu tun ist.“³⁸¹

Sie wird zur omnipräsenten Selbstsorge-Forderung an das eigenverantwortliche, selbstunternehmerische Subjekt. Gesundheit, sowie drohende Krankheiten, werden *privatisiert*.³⁸² Damit ist die Gesundheitspraxis auch eine Technologie der Aktivierung seitens der Biomacht und gouvernementalen Führung, der Anspruch auf Veränderung soll auf Seiten des Individuums stattfinden – nicht auf Seiten struktureller, gesellschaftlicher Bereiche. Es handelt sich um

„die einseitige Lösung der pathogenen Spannungsverhältnisse zwischen Individuum und »Umwelt« durch Anpassung der ersteren. Je weniger es im Interesse oder in der Möglichkeit ist, Krisenerscheinungen mit Strukturveränderungen zu begegnen, desto stärker lastet der Druck auf dem Anpassungsverhalten der Menschen.“³⁸³

Krankheit verschiebt sich gleichsam *in* den eigenen Willen,³⁸⁴ bedeutet also ein persönliches Scheitern und Versagen, weil man sich nicht genug und vorsorglich um sich selbst gekümmert hat. Generell integrieren moderne Gesundheitskonzepte in exzessivem Ausmaß die Risiko- und Präventionskultur,³⁸⁵ welche die Zukunft kolonialisiert.³⁸⁶ Die Bewusstmachung von potenziellen Bedrohungen und Krankheiten lässt Sorgen und Ängste

³⁸¹ Foucault (1989b); 135f

³⁸² Siehe Henning Schmidt-Semisch über den Begriff *Risiko* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 224

³⁸³ Kühn (1993); 128

³⁸⁴ Siehe Brunnett: *Foucaults Beitrag zur Analyse der neuen Kultur von Gesundheit*; in: Anhorn/ Bettinger/ Stehr (2007); 179

³⁸⁵ Siehe Bauman (2003); 97 / Heyes (2007); 5

³⁸⁶ Vgl. Giddens (1991); 111

auf den Plan treten, die zu Selbstveränderung und -optimierung motivieren. Die regierungs-technologische Aktivierung der Individuen wird über diese Konzepte besonders wirksam, da Risiken einerseits dringende Handlungsnotwendigkeit evozieren und zugleich noch Handlungsraum besteht, während die Bedrohung niemals wirklich nachlässt.³⁸⁷ Gefahrenquellen lassen sich nicht gänzlich beseitigen, sondern lediglich bedingt minimieren, während zugleich beinahe alles als potenziell riskant argumentieren werden kann. Nur indem der Körper als permanent bedroht konstruiert wird, können sich Medizin, Wissenssysteme, Selbstsorge – und damit Regierungstechnologien und Machtverhältnisse – wirkungsvoll an jedes Individuum relativ lückenlos anschließen.³⁸⁸ Und Foucault fährt fort: Es reicht nicht mehr, sich nur als unvollkommenes Individuum zu sehen, das der Besserung bedarf, sondern man muss sich als Wesen wahrnehmen, das von vornherein Hilfe nötig hat, entweder durch sich selbst oder durch andere. Das gesamte Lebensumfeld eines Menschen wird in Folge nach potenziell schädlichen und risikoreichen Einflüssen untersucht. Die anschließend vorbeugenden Maßnahmen stellen ein enormes Potenzial für den Sicherheitsmarkt und die Technologien des Risikomanagements zur Verfügung: Von Versicherungen, über Blutdruckgeräte, bis hin zu Impfstoffen und Nahrungsergänzungsmitteln.

„Protection against risk through an investment in security becomes part of the responsibilities of each active individual, if they are not to feel guilt at failing to protect themselves and their loved ones against future misfortunes. The ethics of lifestyle maximization, coupled with a logic in which someone must be held to blame for any event that threatens an individual's 'quality of life', generates a relentless imperative of risk management not simply in relation to contracting for insurance, but also through daily lifestyle management, choices of where to live and shop, what to eat and drink, stress management, exercise and so forth.“³⁸⁹

Jene, die Gefahrenquellen und Krankheiten nicht zumindest im Versuch entgegenwirken, die bewusst Risiken eingehen (und zwar außerhalb vom Erlebnismarkt), werden zu einer Form moderner Anormaler, zu Delinquenten einer Leistungsgesellschaft.

6.4.1. Der riskierte Körper: Übergewichtige als Delinquenten

„Within consumer culture slimness has become associated with health and the health education message that being overweight is a health risk has become absorbed into the conventional wisdom.“³⁹⁰

³⁸⁷ Siehe Miller/ Rose (2008); 100

³⁸⁸ Siehe Foucault (1989b); 79

³⁸⁹ Miller/ Rose (2008); 100

³⁹⁰ Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992);185

Der ungesunde, aus der Form geratene und damit riskierte Körper ist ein „Verbrechen“ gegen das an maximaler wirtschaftlicher Nutzung orientierte Regierungssystem und zugleich Teil seines Fundaments. Denn nur über besserungspflichtige Körper (und das sind mittlerweile alle) können sich moderne Führungstechnologien über Eigeninteresse und Selbstunternehmertum von Individuen in deren Alltag integrieren, um die Bevölkerung permanent zu mobilisieren und aktiv zu halten. Übergewicht gehört, ähnlich wie Zigaretten-, Fleisch-, und Alkoholkonsum, sowie Trägheit, zu jenem Bereich moderner Delinquenz, die die Ressource Mensch gefährdet. Das Verbrechen der TrägerInnen solch sozial straffälliger Eigenschaften scheinen minimal, sie verstoßen „nur“ gegen Empfehlungen medizinischer Wissenssysteme. Doch zugleich wird der Alltag, über Beratungen, Coachings, Voruntersuchungen, Kontrollen und Korrekturen, zur ständigen, sanften aber unablässigen Besserungsanstalt. Die potenzielle Steuerbelastung von (privat) riskierten Körpern für das Gesundheitssystem, sowie der Verstoß gegen Ideale von Attraktivität, Fitness und Wohlbefinden machen ihre TrägerInnen zu Abtrünnigen. Zugleich werden sie in eine Vielzahl an Mechanismen, Überprüfungen und Voruntersuchungen integriert, um zur „lustvollen“ und „spaßigen“ Selbstoptimierung anzuleiten. Sie sollen an die (unter anderem virtuellen) Fenster treten und sich zeigen, sich überprüfen lassen und werden nach Optimierungswilligen und -unwilligen kategorisiert, sie sind die Pestkranken der Gegenwart.³⁹¹

In den folgenden Aussagen von VloggerInnen der WLC wird deutlich, wie wichtig ihnen die Gesundheitsthematik ist, und wie sehr sie ihre Körper als riskiert empfinden:

*If you don't have your health you don't have anything. (...) The way that I was going before I started embarking on this, I, there was.. I was gonna short-circuit. I... there's no way I could continue to live a healthy, good, vibrant life, I would dwindle.. eventually I would get a disease, I would get more and more tired and ... you're not doing yourselves any favours by not taking care of yourself.*³⁹²

*I'm healthy, but, uhm, I had a blood-test in November and everything was fine (cholesterol, sugar...) but my weight was up and my doctor was concerned and she mentioned that 'you have to lose weight' for future complications, pretty much.. it's a prevention-thing...*³⁹³

I am 25 years old and I want to eat healthier. I want to live a long live and I don't wanna have diabetes, and I don't wanna get some of the diseases that are in my family

³⁹¹ Formulierung in Anlehnung an: Foucault (2007); 63f

³⁹² Die Userin DeniseOlmstead in „What I eat“; Zugriff am 13.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=PqgD5jFxE4&feature=feedu>

³⁹³ Die Userin Slim4life in „Here I am – February update“; Zugriff am 13.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=UAEqaY38Bws&feature=feedu>

*and I don't wanna be victim to something that I really didn't choose in this life. I want to be here for a long time!*³⁹⁴

*And I said to myself one day: I don't want to die early, I don't wanna die early, I don't want to die from something that I could prevent.*³⁹⁵

Anhand von Normen, Standards, Tabellen (wie dem BMI) können Körper kategorisiert und in Risikogruppen eingeteilt werden. Der als übergewichtig definierte Körper wird stets als bedroht konstruiert: „The obese may not have diabetes now, the logic goes, but they will in the future, unless they change their current practices.“³⁹⁶ Aber wie weit die Risikokultur geht und den Körper als grundsätzlich gefährdet betrachtet, zeigt sich im folgenden Kommentar von queenie1972. Während einerseits ein Zustand von Zufriedenheit als Ideal angestrebt wird, lauert andererseits überall und oft auch unsichtbar das Risiko:

*I know thin people who are unhappy with their lives ~ trying to be thinner or endlessly at the gym trying to lose fat that doesn't exist - really I have come to the conclusion that we have to accept ourselves and love ourselves as we are right now ~ yes it can be frustrating seeing thin people eat what they want, but actually their bodies may be storing fat around their hearts rather and that's worrying!*³⁹⁷

Aus der Delinquenz übergewichtiger Körper entkommt das Subjekt letztlich durch einen disziplinierten Lebensstil:

6.4.2. Diätischer Lifestyle

„Diet, asceticism and regimen are obviously forms of control exercised over bodies with the aim of establishing a discipline.“³⁹⁸

Maßnahmen der Gewichtsreduktion und Fitnesssteigerung bedeuten eine Regierung des Körpers, welche in eine Serie von Instruktionen und Befehlen eingebunden ist. Pläne, Ernährungstabellen und Sport-Manuale sollen Verhalten weitreichend rationalisieren und

³⁹⁴ Die Userin tonjesml (kein wirkliches Mitglied der WLC, sondern eher im Kontext von *Size Acceptance* Gruppen) in „Now I'm a Sellout“; Zugriff am 13. 7. 2011, Link:

<http://www.youtube.com/watch?v=vRvpwXdch9w&feature=feedu>

³⁹⁵ Der User tboosbone in „Weight Loss – The Final Step: Why I'm Full of Shit + Motivation and Grocery Haul“; Zugriff am 13.7.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=_CAj5xr6AV0

³⁹⁶ Heyes (2007); 34

³⁹⁷ Siehe Kommentare zum Video „H4H3 - Week 2 Do you hate them? Do you hate thin ppl?“; Zugriff am 5.8.2011, Link: http://www.youtube.com/watch?v=icqXP_XD5to&feature=feedu

³⁹⁸ Turner, Bryan S.: *The Discourse of Diet*; in: Featherstone, Mike/ Hepworth, Mike/ Turner, Bryan S. (Hg.) (1992): *The Body. Social Process and Cultural Theory*. Sage Publications, London/ Newbury Park/ New Delhi, 157-169; 159

anleiten.³⁹⁹ Cressida J. Heyes verankert Diskurse und Praktiken der Gewichtsreduktion und Fitnesssteigerung in konstruierten und teilweise falschen Wissenssystemen, sowie als Kristallisation von Biomacht,⁴⁰⁰ welche die menschlichen Kapazitäten zu optimieren sucht. Die Diskurse rund um diätische Maßnahmen sollen gelehrige Körper herstellen und leiten Subjekte zur Selbstregierung an, indem sie mit Begriffen wie Befreiung, Selbstermächtigung und Erfüllung arbeiten. Für Foucault umfasst der Begriff Diätik nicht nur die Disziplinierung des Körpers, sondern die generelle Sorge um sich und seinen Leib mit Hilfe der Technologien des Selbst, was moralische und seelische Aspekte mit einbezieht.⁴⁰¹ Er sieht Diät als eine Existenzkunst, mit der man Regeln zur Handlungsanleitung aufstellt um das eigene Leben zu bewahren.⁴⁰² Der *Weight Loss-Lifestyle* ruft zu ständiger und niemals endender Wachsamkeit sich selbst gegenüber auf, was auch die Mitglieder der WLC anerkannt haben: *But the sad reality is: unless you're always making a conscious effort to be healthy, you will slip into less healthy habits.*⁴⁰³

Die Sorge um sich, wie sie unter anderem in diätischen Maßnahmen erfolgt, erzeugt eine „Körpermacht“.⁴⁰⁴ Das Subjekt stellt ein erhöhtes Bewusstsein über sich und seinen Körper her, lernt mit Symptomen, Krankheiten und Verhaltensweisen umzugehen, erlangt Kontrolle über Gewohnheiten, sowie physische Zustände. Die Folge sind häufig eigenverantwortliche Optimierungs- und Transformationsprojekte, gegebenenfalls auch mit Hilfe von Beratung.

*That's what this is about: Becoming aware. Awareness of what you're doing is like the number one thing you can do to lose weight. You have to know what's up and what's up with your food, what's up with your exercise, what's up with your sleep, are you dehydrated? You have to be aware.*⁴⁰⁵

Die Praxis der Diät erfordert eine ständige Wachsamkeit, die Außenwelt, ihre Elemente, die eigenen Empfindungen zu ihr müssen stets beobachtet und strategische Reaktionen, flexible Anpassungsstrategien entwickelt werden. Diätische Programme greifen auf alltäglichste, mikrophysische Prozesse zu, die detailliertesten, unscheinbarsten Verhaltensweisen werden beobachtet, als bedeutungsvoll eingeschätzt und disziplinären, sowie evaluierenden Maßnahmen unterzogen (z.B. Schlafausmaß, Ernährung, Bewegung im Alltag oder expliziter

³⁹⁹ Siehe Turner: *The Discourse of Diet*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 160

⁴⁰⁰ Vgl. Heyes (2007); 10

⁴⁰¹ Siehe Foucault (1989b) / Foucault (1989a), 133f

⁴⁰² Foucault (1989a); 131

⁴⁰³ Die Userin antishay in „The Accountability Challenge - Week 1 -- intro & info (back to weight loss!)“; Zugriff am 2.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=3eL41sGBNWc&feature=feedu>

⁴⁰⁴ Siehe Giddens (1991); 102

⁴⁰⁵ Die Userin antishay in „The Accountability Challenge – Week 2 -- Becoming AWARE“; Zugriff am 9.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=U-WzQg13VEY&feature=feedu>

Sport, Jobumgebung). Die *WeightWatchers* haben Implikationen von Überwachung und Beobachtung sogar in ihren Namen integriert.

Eine Diätische Lebensweise schließt an den heutigen Fitnessbegriff an, denn auch sie soll „das Individuum für die Vielfalt der möglichen Umstände (...) rüsten“.⁴⁰⁶ Sich über diätische Maßnahmen selbst im Griff zu haben, erzeugt Gefühle der Kontrolle. Es sind allesamt Strategien, um sich vor einer ungewissen und riskanten Zukunft zu schützen. Selbstdisziplin, sich „im Griff“ haben, bedeutet ein verantwortungsvolles, aktives, initiatives und wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu sein. Umso gravierender wird das Gefühl für jene, die es nicht schaffen, ihr Gewicht zu reduzieren oder nach Teilerfolgen wieder zunehmen: Erhöhte Gesundheitsrisiken, Versagen, reduzierte soziale Anerkennung, weitere Dysfunktionalität und ein Nicht-Entsprechen hinsichtlich von verschiedensten Subjektidealen sind real empfundene Folgen und wirken auf die Identität ein. Die Mitglieder der Weight Loss Community versuchen deshalb ihren sozialen Status als Übergewichtige abzulegen, denn er impliziert gemeinhin Faulheit, Undiszipliniiertheit, mangelnde Attraktivität und potenzielle Krankheit. Sie wollen stattdessen die Identität von *Abnehmenden* annehmen: „the dieter is a moderate, well-disciplined, and hardworking person, whose moral character deserves to be read from her slender form.“⁴⁰⁷ Die positiven Auswirkungen für die Psyche, die Selbstveränderung und Anpassung an herrschende Fitness- und Schönheitsdiskurse mit sich bringen, sind nicht zu verleugnen: „the social rewards that accrue to being slim are very real, and it takes a tough mind to reconcile itself to the knowledge that this ideal is unattainable and bad for women, when so much points in the other direction.“⁴⁰⁸ Dies ist auch der Grund, warum „almost everyone who deliberately loses weight (...) says (and is encouraged to say) that they feel so much better as a result. But this feeling can be present even when there is no correlation with improved measurable norms of health“⁴⁰⁹ Die Gesundheitsnormen, die über Tabellen und Kategorisierungen hergestellt werden, sagen relativ wenig über die tatsächliche Gesundheit einer Person aus. So ist der vielseitig bekannte Body Mass Index das Produkt einer Versicherungsfirma und in seiner Unterteilung in Gewichtsklassen inakkurat, in einigen Fällen gravierend falsch.⁴¹⁰ Dennoch stellen diese Kategorisierungs- und Wissenssysteme konkrete Erwartungen und Anforderungen an das Subjekt und erzeugen reales Leid, wenn Individuen den Normen nicht entsprechen können. Die ganze Existenz wird in Frage gestellt,

⁴⁰⁶ Foucault (1989a); 137

⁴⁰⁷ Heyes (2007); 23

⁴⁰⁸ Ebd.; 78

⁴⁰⁹ Ebd.; 124f

⁴¹⁰ Siehe Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992);185

es droht Nicht-Anerkennung im sozialen Raum.⁴¹¹ Über Medien und Sozialisierung sind wir konfrontiert mit Bildern von Menschen,

„who maximize, who get more out of life, who ‘look good and feel good’, who are more attractive and therefore socially acceptable. Within this logic, fitness and slimness become associated not only with energy, drive and vitality but worthiness as a person; likewise the body beautiful comes to be taken as a sign of prudence and prescience in health matters.“⁴¹²

Der diätische Lifestyle wird von Subjekten sogar häufig als Befreiung empfunden, gerade weil sie dem Druck und den Erwartungen nachgeben und sich in hegemoniale Diskurse einfügen. Die Last durch Dysfunktionalität wird so zumindest temporär geringer.

6.5. Die WLC und die Disziplinierung der Körper

„As willing participants in a disciplinary technology, dieters measure and scrutinize themselves far more precisely and conscientiously than those who must be educated into more reluctant self-monitoring behavior. The organized diet program is thus a particularly extreme version of panoptic culture“.⁴¹³

Freiwillig angewandte disziplinäre Selbsttechnologien (Beobachtung, Kontrolle, Korrektur), wie sie die WLC ausüben, verbinden sich mit biopolitischen, sowie neoliberalen Strukturen, die auf die Bewahrung und Potenzialsteigerung des biologischen Lebens aus sind. Verinnerlichte Überwachungsprogramme erzeugen laut Susanne Krasmann gefügte, durch permanente Sichtbarkeit, gegenseitige Beobachtung und Normierung sich selbst kontrollierende und optimierende Individuen. Sie versteht dies als „die Umkehrung und zugleich die Perfektionierung des klassischen panoptischen Blicks“.⁴¹⁴ Fremd- und Selbstbeobachtung sind Bestandteile des „normalen Lebens“ geworden. „Die Disziplinierung soll zu einer freiwillig gewählten Selbstdisziplinierung werden.“⁴¹⁵ Allerdings werden Menschen dadurch nicht zu blinder Gefügigkeit erzogen, sie verwenden bereitgestellte Strukturen zum Verständnis ihrer Selbst und der Umwelt, zur individuellen Sinnproduktion und für selbstermächtigtes und widerständiges Handeln. So gehen Subjekte mit den alltäglich

⁴¹¹ Siehe Taylor (1993) / Butler (1982): *Variations on Sex and Gender*; in: Salih/ Butler (2004); 27

⁴¹² Featherstone: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone/ Hepworth/ Turner (1992); 183

⁴¹³ Heyes (2007); 75

⁴¹⁴ Susanne Krasmann über den Begriff *Monitoring* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 170f

⁴¹⁵ Dorer: *Das Internet und die Genealogie des Kommunikationsdispositivs*; in: Hepp/ Winter (1999); 301

gewordenen Technologien der Überwachung zum Teil spielerisch und reflexiv um, sie verwenden sie zur Selbstsorge und Performanz.

In ihren Körperprojekten versuchen sich die VloggerInnen der WLC in eigeninitiativer Korrektur, Optimierung und Verbesserung – sowohl geistig, als auch körperlich. Mit der Videokamera oder Webcam scheinen sie die Überwachungskamera und damit soziale Fremdkontrolle freiwillig in ihr Leben integriert zu haben, um in den Genuss der als hilfreich angesehenen Vorteile, Accountability und Unterstützung, zu kommen. „The corrective within this setting of practice might be a mirror or a friend, now it can also be a YouTube video.“⁴¹⁶

Als eine Art panoptisches System passen sich die AkteurInnen vorseilend den antizipierten Erwartungen anderer an. Simanowski sieht den Umstand, dass UserInnen im Social Web den „Wärter“ zu ihrem Publikum machen, als Gegenstrategie, um Fremdkontrolle selbst zu steuern und ihr die Schlagkraft zu nehmen, indem man die Überwachung seiner selbst eigenständig kontrolliert.⁴¹⁷ Die VloggerInnen der WLC bestimmen über Inszenierung und Schnitttechnik selbst, wie sie sich darstellen und wie viel sie von sich zeigen, auch wenn sie dies entlang der Erwartungen hinsichtlich Authentizität, Geständnis, psychologischer Strategien etc. tun. Die Gestaltung des Selbst ist stets von der Deutung anderer beeinflusst,⁴¹⁸ die Feedbackschleifen auf YouTube sind eine mögliche Form Blicke und Meinungen anderer zu erhalten und in die eigene Identitätskonstruktion zu integrieren.

Die Praxis des Vloggens bietet ein Distanzierungspotenzial: Webcam- und Handkamera-Technologien machen es möglich, dass sich die AkteurInnen zugleich filmen und im unmittelbaren digitalen Bild beobachten. Auch hier wird schon der korrigierende, distanzierte Blick auf die eigene Person angewandt, der während dem weiteren Bearbeitungsvorgang (Schnitt, Hinterlegung mit Musik, Textinserts etc.) fortgeführt wird. Die zusätzliche reflexive Selbstnarration, sowie die Sichtung durch andere UserInnen tragen dazu bei, dass die Beobachtungssituation in Vloggingpraktiken vervielfältigt wird, sich äußerst komplex gestaltet und durch mediale Darstellungs- und Inszenierungssysteme verzerrt wird. Selbstbeobachtung ist ein Mittel für Transformationsprozesse: „Der *beobachtende* Teil in uns kann nun den *beobachteten* Teil, das beobachtete Verhalten und die beobachteten Gefühle steuern und neue Akzente setzen.“⁴¹⁹ Die Mitglieder der Weight Loss Community suchen also nicht nur die Kontrolle anderer, sondern werden auch zu ihren eigenen Wärtern (was mit dem bereits erwähnten antagonistischen Prinzip, dem Kampf mit sich selbst, korreliert).

⁴¹⁶ Peters/ Seier: *Home Dance*; in: Snickars/ Vonderau (2009); 199

⁴¹⁷ Siehe Simanowski (2008); 59

⁴¹⁸ Scherger: *Die Kunst der Selbstveränderung*; in: Becker/ Schneider (2000); 241f

⁴¹⁹ Stroß (2009); 97

Ursprünglich wesentliches Mittel der Disziplinierung war die Sanktion: Eine wechselseitige Bestrafung, bei Abweichung von der Norm.⁴²⁰ Faktische Bestrafung und Sanktion existiert weiterhin, doch heute wird selbst der (noch nicht) straffällige Bevölkerungskörper von Mechanismen der Kontrolle, Überwachung und Korrektur überzogen, unter der Prämisse der Prävention. Sanktionen und Optimierungen finden in diesem disziplinierenden Kontext nicht über strafende Strenge statt, sondern über die subtile Drohung von sozialer Nicht-Anerkennung, dem persönlichen Schaden, sowie der Enthusiasmierung des „richtigen Weges“. Hier ist Sanktion kaum noch notwendig, denn der fehlgehende Körper sanktioniert und korrigiert sich, wie die Praktiken der WLC zeigen, idealerweise selbst.

Die UserInnen der Weight Loss Community spannen ein dichtes, immer lückenloseres Netz diverser Plattformen und sozialer Anschlussstellen für die Bearbeitung des Selbst, um verschiedenste Formen von Unterstützung und Accountability zu erhalten. Dies reicht von unterschiedlichsten Webangeboten (Flickr, Twitter, Tumblr, Stickam, Foren, Emailaccounts etc.), über Mobiltelefonie (Applications, sozialer Anschluss), bis hin zu Offline-Netzwerken (z.B. Freunde, Bekannte, *WeightWatchers*) und diversen Varianten der schriftlichen On- und Offline-Dokumentation (Pläne, Listen, Journale, Tagebücher). Diese Plattformen, ob nun virtuell oder nicht, erfüllen jeweils eigene Funktionen und evozieren in ihrer Gesamtheit einen Zustand des „always on“ und des „always watched“. Ständige Erreichbarkeit, Dokumentation, Reflexion und Überprüfbarkeit erzeugen Überwachungsschleifen in der Art eines konstanten *Monitoring*. Dieses ermöglicht das frühe Erkennen von (potenziellen) Problemfeldern und spannt das Individuum zugleich in Prozesse von Wissen und Macht ein.⁴²¹ Monitoring ist laut Krasmann stets fiktiv, da es auf nur mögliche zukünftige Fehlentwicklungen ausgerichtet ist. Es handelt sich um

„eine gleichermaßen flexible wie flexibilisierende Technologie. Sie operiert mit variablen und vagen Normenvorgaben, die durch laufende Rückkopplungen immer wieder verändert werden. (...) So stellt auch jede Überprüfung, der sich der Einzelne im regelmäßigen Bodycheck oder bei der Evaluation im Mitarbeiterteam unterzieht, den Status quo in Frage und setzt neue Maßstäbe. Selbstoptimierung als Programm wird erst durch das Instrument des Monitoring zu einer ständig wiederkehrenden Anforderung.“⁴²²

Krasmann sieht hier das große Potenzial darin, dass über permanente Feedbackschleifen die Selbststeuerung und -gestaltung effizient unternommen werden kann, das Subjekt formt seine Zukunft bewusst, reflexiv und individuell. „This constant monitoring prompts us to work on

⁴²⁰ Vgl. Gugutzer (2004); 65

⁴²¹ Siehe Susanne Krasmann über den Begriff *Monitoring* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 167

⁴²² Ebd.; 171

our selves, to attempt to find the “best” lifestyle and life-path for each of us – aided along the way by the burgeoning self-help industry.”⁴²³ Genau das ist es, was die Mitglieder der WLC permanent betreiben: Sie analysieren ihr Verhalten, sowie den Verlauf ihrer Körperprojekte und versuchen diese immer wieder anzupassen oder zu verbessern, um ihre Ziele zu erreichen. Drohende Krankheiten oder andere Probleme werden antizipiert, während über Selbstreflexion in der Gegenwart Verhalten adaptiert wird. YouTube ist, mit den besprochenen Feedback-, Fremd- und Selbstüberwachungsschleifen, die ideale Plattform dafür. Im Social Web haben sich von Macht besetzte Strukturen der Befragung und Überwachung zu einem lustvollen System gegenseitiger Thematisierung und Beobachtung verselbstständigt. Interessant ist in diesem Kontext der im Social Web häufig verwendete Ausdruck „to follow someone“. Er bezeichnet das beständige Verfolgen der virtuellen Tätigkeiten einer Person, z.B. die regelmäßige Rezeption der Twitter-, Facebook- oder YouTube-Aktivitäten eines/ einer AkteurIn. Der Ausdruck evoziert neben dem Star-/Fan-Kult das spionageartige, überwachende Nachspüren zur Kontrolle anderer. Die umfassende Selbstkontrolle der Mitglieder der WLC reicht weit über YouTube hinaus, weshalb hier noch zwei weitere Beispiele als Ergänzung angeführt werden:

6.5.1. Smartphones und Bodybugg

Die Mobiltelefonie fördert als „ein Zugriffsmedium, das nahezu überall verfügbar ist“⁴²⁴ ebenso die Möglichkeiten der Selbst- und Fremdüberwachung. Sie erleichtert nicht nur virtuellen Zugang und soziale Vernetzung, zahlreiche Mitglieder der Weight Loss Community verwenden Smartphone-*Applications* zugleich für die Dokumentation und Kontrolle von täglicher Wasserzufuhr, Nahrungsaufnahme, Sporteinheiten, Kalorienzählen, auf die in Folge auch andere Personen Zugang haben. Vor allem das iPhone ist innerhalb der WLC populär und wird als hilfreich für Selbstprojekte angesehen. Zudem wird das Smartphone hin und wieder als (behelfsmäßiges) Aufzeichnungsmedium verwendet, um Vlogs herzustellen und sofort zu posten. Der User tboassbone fordert in einem Vlog andere WLC-Mitglieder dazu auf, sich mit ihm über iPhone und die Application „Lose it!“, die bei Diäten helfen soll, zu vernetzen. Man kann dabei gegenseitig die Einträge (Kalorienaufnahme, Sport etc.) kontrollieren und sich wechselseitig überwachen bzw. „unterstützen“.

⁴²³ Bell: *Webs as Pegs*; in: Bell/ Kennedy (2007); 258

⁴²⁴ Stanoevska-Slabeva: *Web 2.0*; in: Meckel/ Stanoevska-Slabeva (2008); 30

*To everybody out there who uses Lose it! and to everybody out there who wants to use Motivators⁴²⁵ and you want to help me get on track or stay on track, uhm, I have several people that have already been doing this for me and they've been helping me a lot – BUT: Uhm, I'm wanting to throw this out there to everybody. If you want me to add you as a motivator on my Lose it!-account I will do it (...). I would really like to have a lot of motivators because I feel the more people bothering me and the more people harassing me the more I stay on track with everything.*⁴²⁶

Smartphones, wie auch populäre Praktiken im Social Web (z.B. Vlogging), stellen nicht nur Medientrends dar, sondern es entsteht zugleich ein impliziter Druck zur Teilhabe. Durch enthusiastische Wiederholungen und Nachahmungsprozesse übersetzt sich der nützliche und spaßige Charakter von iPhone, Facebook, YouTube & Co. in eine soziale Notwendigkeit. Dies drückt sich auch darin aus, dass manche das Gefühl haben, sie wären die letzten, die noch nicht teilhaben: *I recently got an iPhone and I was like the last person on planet earth to not have a Smartphone. (...) And then my husband got me an iPhone and I love it freakin' so much.*⁴²⁷ Oder es wird zum biografischen Markstein: Die Userin junkinhetrunkk erwähnt das iPhone als Markstein in ihrer Biografie im Kontext von Gewichtsproblemen:

*I was on Atkins at the end of 2009 as well. I was doing Atkins for quite a bit of time and I just stopped really, uhm, losing weight... I just kinda stopped. And in February I got my iPhone, yes, it was a huge piddle [?] for me going from a Blackberry to an iPhone which all my friends have and of course I had to be able to communicate with them on the same level – you know...*⁴²⁸

Die letzten Worte spricht die Userin zynisch – sie ist sich der „absurden“ Medienzwänge zumindest teilweise bewusst und kann sich ihnen dennoch nicht entziehen. Dass Medientechnologien und die Teilhabe an denselben zu biografisch wichtigen Punkten werden und in Selbstnarrative und Identitätskonstruktionen mit einfließen, wurde hier am Beispiel des iPhones gezeigt, das gleiche gilt allerdings ebenso für den Beginn aktiver Teilhabe an YouTube. Mediale Praktiken werden zu Schaltstellen sozialen Anschlusses, der Teilhabe, sowie zu Technologien des Selbst und integrative Bestandteile der Identität.

Auch der so genannte *Bodybugg* taucht in der WLC immer wieder auf. Dabei handelt es sich um ein Gerät, das um den Arm geschnallt wird, über Sensoren Schweiß und Hauttemperatur misst und so Aussagen drüber trifft, wie viele Kalorien verbrannt wurden. Der Begriff

⁴²⁵ *Motivators* ist die Bezeichnung der *Lose It!*-Funktion zur sozialen Vernetzung und gegenseitigen Kontrolle

⁴²⁶ Der User tboassbone in „Weight Loss: The Final Step- Weigh-In and Motivators“; Zugriff am 26.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=MvtuSZLERb4&feature=sub>

⁴²⁷ Die Userin BrittanyIsAStar in „Weigh In – It Just Got Serious Yo!“; Zugriff am 26.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=zulWYReuipk&feature=feedu>

⁴²⁸ Die Userin junkinhetrunkk in „2010 Year in Review & Plans for 2011“; Zugriff am 26.7.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=12JSqx0qZo&feature=sub>

beinhaltet die Bezeichnung Body-Bug, was in der deutschen Übersetzung mit einer Art Körper-Insekt oder Abhörgerät, welches beobachtend und dokumentierend am Leib verharret, verglichen werden kann. Die Fremdüberwachungsinstanz wird hier also direkt am Körper appliziert. Die UserInnen der WLC verweisen oft darauf, dass sie dieses Gerät in der TV-Reality-Show „Biggest Loser“ gesehen haben (in der es darum geht, aus einer Gruppe von Leuten den- oder diejenige zu küren, der/ die in kurzem Zeitraum am meisten Gewicht verlieren konnte). *Got the Bodybugg coming, I'm so stoked. (...) But I'm really, really excited cause I feel that it's gonna really help me (...). I'm so excited to find out, you know, where I'm at and what's going on and stuff.*⁴²⁹ Diese Aussage der Userin LittleFATMeBlog zeigt, mit welcher Freude und Spannung die Mitglieder der WLC zum Teil an ihre Körper- und Selbstüberwachungsprojekte heran gehen. Sie kommen ihrem Leib auf „die Spur“ und lernen ihn „endlich“ zu kontrollieren.

⁴²⁹ Die Userin LittleFATMeBlog in „5 Sep 11 ~ Food vlog.“; Zugriff am 14.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=-k0ZYAayM2s&feature=feedu>

7. Schlussbemerkungen

*I say it's all about perfection. There is one wonderful, wonderful thing about chasing an unattainable goal, being an imperfect person, being human – is the fact that you can't get there means you can always improve, mea... meaning there's no end! Meaning as life goes on you can evolve, and you can evolve, and you can evolve, and you can get better and you can get healthier and you can get more successful. There is no end to this journey. There's no end to this at all!*⁴³⁰

Im Rahmen dieser Arbeit war es wichtig zu zeigen, dass das Internet, mit seiner strukturellen Offenheit und Unterdeterminiertheit, ein wesentliches Instrument geworden ist, um den existenziellen Fragen nachzugehen *Wer bin ich?* und insbesondere *Wer möchte ich sein?* Flüchtigkeit, Werden und Flexibilität bestimmen das Subjekt von heute, nichts *hat* man, stets wird alles *in actu* erzeugt. Dies wird als individuelle Freiheit deklariert, bedeutet allerdings auch Pflichten und Zwänge. Der Wunsch nach Entfaltung, sozialer Anerkennung und Selbstverbesserung wird von modernen Regierungsintentionen besetzt, im Interesse von Biomacht und Gouvernamentalität wird das Subjekt zur eigenverantwortlichen Potenzialsteigerung und Sorge um sich angeleitet und angereizt. Was als Spaß an endlosen Wahlmöglichkeiten und Selbstdarstellungsweisen verkauft wird, übt in seinen fluiden Strukturen und hohen Erwartungshaltungen enormen Druck auf Individuen aus: Sie sollen *sich* performen, die eigenen Potenziale voll ausschöpfen und „etwas aus sich machen“. Ungewissheiten nehmen zu, alles Geleistete und Erreichte ist nur ein kleiner Erfolg angesichts all dessen, was noch erreicht werden kann. Wie der User im obigen Zitat sagt: *There's no end to this at all*.

Als langweilig, passiv, unproduktiv und nicht konsumfähig eingestuft zu werden, bedeutet soziale Exklusion, Stigma und Tabu. Das Subjekt muss heute aktiv, produktiv und stets beschäftigt sein – und dies auch darstellen, inszenieren und über sich erzählen. Über Kleidung, Körper, Haare, Objekte symbolisiert man sichtbare Veränderungen, die Marker für Flexibilität und Identität sind. Die Existenz verweilt permanent auf der Sollseite des Lebens. Dies mögen manche stärker zu spüren bekommen, deren Körper und Sein als besonders defizitär und dysfunktional wahrgenommen wird, grundsätzlich gilt die permanente Anrufung nach der Optimierung des Selbst jedoch für uns alle. Der übergewichtige Körper jedenfalls wird von vornherein als Antithese zum aktiven und leistungsfähigen Idealtyp eingestuft. Um

⁴³⁰ Der User thesiegster in "RANT - WTF IS WRONG WITH PERFECTION??"; Zugriff am 17.9.2011, Link: <http://www.youtube.com/watch?v=qASaVJc-XqE&feature=recentf>

daher als vollwertiger (und auch attraktiver) Mensch anerkannt zu werden, muss die Gewichtsreduktion angestrebt werden.

Die Technologien des Selbst sind wesentliche Instrumente, um an der eigenen Person zu arbeiten und sich zu optimieren, sowie überhaupt erst ein Selbst-Bewusstsein zu entwickeln. Beobachtung, Kontrolle, Disziplin, Evaluierung und Feedbacksysteme tragen dazu bei, dass wir uns und unsere Identitäten formen, sowie das eigene Leben gestalten. YouTube und die dort stattfindenden Vloggingpraktiken, so ein wesentliches Argument dieser Arbeit, stellen für das moderne Subjekt immer wichtiger werdende Plattformen zur Bearbeitung des Selbst dar. Beratende Strukturen, Räume zur Offenbarung privater Bereiche, zahlreiche Performanz- und Kommunikationskanäle sind keine schlichten Spielereien, sondern alltäglich gewordener Teil von persönlicher Identitätsarbeit, Beziehungsmanagement und Informationsbeschaffung. Die Entfaltung des Lebens und die Optimierung des Körpers, sowie die Steigerung von Gesundheit, Fitness und Produktivität in allen Lebenslagen, sind für die Mitglieder der Weight Loss Community essentiell. Darin zeigen sich die Strukturen der Biomacht. Die kontrollierenden, beobachtenden, korrigierenden Praktiken der WLC verweisen auf disziplinäre Strategien, die sowohl Teil von Regierungstechnologien sind, als auch von persönlichen Ausverhandlungsprozessen.

Für die VloggerInnen der Weight Loss Community steht die Unterstützung durch die Gemeinschaft und der Raum zur Selbstdarstellung, das Gefühl gehört und akzeptiert zu werden, im Vordergrund. Nebenbei verwenden sie den medialen Rahmen zur Identitätskonstruktion und Subjektkonstitution, sie konsolidieren ihre persönlichen Narrative und vernetzen sich, verwenden zirkulierende Informationen zur Adaption und Weiterentwicklung. Mit ihren Projekten der Selbstoptimierung geben die UserInnen zugleich den impliziten Zwängen biopolitischer, disziplinärer und kapitalistischer Systeme nach. Sie tun dies jedoch nicht aus blindem Gehorsam, sondern als reflexive Individuen, die mit hegemonialen, kollektiven Bedeutungsstrukturen und Wahrheiten operieren, sie mit konstruieren und auch verändern. Der aktive Prozess der Gestaltung des eigenen Lebens, die Ausübung tatsächlich gegebener individueller Freiheit und der Verwendung der Technologien des Selbst birgt stets das Potenzial von Selbstermächtigung. Das Umsetzen von Zielen, sowie der Austausch mit Gleichgesinnten können enorm bestärkende Auswirkungen auf die Identität zur Folge haben. Aktive Körperarbeit jeglicher Form, in Kombination mit den Technologien des Selbst, ist ein Weg für das Individuum Emotionen, Anforderungen, Erwartungen und eigene Bedürfnisse auszuverhandeln und strategisch damit umzugehen. Der mediale Raum, wie er in den Vlogs auf YouTube eröffnet wird, fügt dem eine zusätzliche sozial-öffentliche

Komponente hinzu, sowie vielschichtige, reflexive Strategien der Selbstbearbeitung. Ermächtigung bzw. *Empowerment* ist, wie im Grunde alles, kritisch zu sehen, denn bei diesem Begriff handelt es sich

„um ein Konstrukt von hoher Attraktivität, das als Patentrezept gegen gesellschaftliche Übel aller Art firmiert und über politische Fraktionierungen und soziale Milieus, über Disziplinargrenzen und fachliche Zuständigkeiten hinweg fraglose Plausibilität beanspruchen kann. Und das nicht trotz, sondern gerade wegen seiner Vieldeutigkeit. Es ist wie mit der Demokratie: Alle sind dafür, aber jeder versteht darunter etwas anderes.“⁴³¹

Empowerment kann also, wie Ulrich Bröckling anschließt, auch als ein psychologisches Motivierungsprogramm verwendet werden um wiederum Regierungsintentionen zu dienen. Dennoch bergen die selbstreflexiven Prozesse, die über die Technologien des Selbst, über mediale Praktiken und Ausverhandlungsprozesse mit und über den eigenen Körper stattfinden, durchaus „echtes“ Potenzial für Selbstermächtigung und Widerstand. Individuelles Empowerment und Subversion existieren niemals gänzlich außerhalb von herrschenden Machtverhältnissen, sondern sind stets Teil ihrer Dynamik, dies macht sie allerdings nicht automatisch zum Trugbild. Die Mitglieder der WLC eignen sich Wissen an, werden sich ihrer Körper und sozialen Rollen bewusster, konstruieren sich als aktiv Handelnde und vernetzen sich mit jenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Idealerweise werten sie so den Status der eigenen Person auf, lernen kritischer mit den Erwartungen der Umwelt umzugehen und treten aus dem Bereich von Scham, Verschwiegenheit, Verborgtheit und empfundener Exklusion heraus. Das Gestehen seiner selbst ist dabei nicht nur eine moderne Anforderung an das Subjekt, sondern kann tatsächlich aus der Passivität und Lähmung einer als dysfunktional empfundenen Existenz befreien. Individuen, die ihr problematisches Verhältnis zu herrschenden Körperidealen als gänzlich persönliches Problem empfunden haben, erkennen, dass sie alles andere als allein sind. So wirken auch die Vernetzungen der Weight Loss Community Gefühlen der Marginalisierung und Isolation entgegen. YouTube ist weder ein Instrument der Anpassung, noch ein Instrument der Kritik und des Widerstandes. Es ist, was die NutzerInnen daraus machen. Das subversive Potenzial der Weight Loss Community besteht nicht in großen Kampfansagen, sondern im öffentlichen Zeigen und Thematisieren von dysfunktionalen Körpern, dem gemeinschaftlichen Zusammenschluss und der Herauslösung von Emotionen und Identitätsschwierigkeiten aus dem rein privaten, verschwiegenen Bereich. Die

⁴³¹ Ulrich Bröckling über den Begriff *Empowerment* in: Bröckling/ Krasmann/ Lemke (2004); 55f

VloggerInnen lernen ihre „Unzulänglichkeit“ nicht (nur) als individuelle Schuld wahrzunehmen, als isoliertes Schicksal und persönliches Versagen, sondern auch, dass diverse Dysfunktionalitätsgefühle ebenso durch erhöhte Erwartungen und Belastungen, sowie die mediale Zirkulation von Idealkörpern entstehen.

Die Vlogs der WLC tragen zu dem großen Pool an Praktiken des Social Web bei, die Sehgewohnheiten und die Auffassung dessen, was öffentlicher Diskurs sein darf und kann zu verändern. Indem die VloggerInnen mit jenen Strukturen, Praktiken und Narrativen arbeiten und handeln, die ihnen über Sozialisierungen bereit gestellt wurden, können sie diese, durch Reiteration und die Anwendung von Diskursen, auch transformieren. Der Körper ist dabei das Medium, die Schaltstelle individueller Ausverhandlung und hegemonialer Machteinwirkung. Er ist Materie, Zentrum und Plattform: „bodies inhere potential for rearranging the vital forces that situate them in the actual networks of power and, thus, for shifting the existent architecture of power.“⁴³²

⁴³² Zylinska (2009); 70

8. Quellenverzeichnis

- Alby, Tom (2008): *Web 2.0. Konzepte, Anwendungen, Technologien*. Hanser, München (3. überarbeitete Auflage; 1. Auflage: 2006)
- Anhorn, Roland/ Bettinger, Frank/ Stehr Johannes (Hg.) (2007): *Foucaults Machtanalytik und Soziale Arbeit. Eine kritische Einführung und Bestandsaufnahme*. VS Verlag, Wiesbaden (Perspektiven kritischer sozialer Arbeit - Band 1)
- Barker, Chris (2004): *The Sage Dictionary of Cultural Studies*. Sage, London/ Thousand Oaks/ New Delhi
- Bauman, Zygmunt (1995): *Ansichten der Postmoderne*. Argument, Hamburg (Orig.: (1992) *Intimations of Postmodernity*. Routledge, London)
- Bauman, Zygmunt (2003): *Flüchtige Moderne*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2000) *Liquid Modernity*. Polity, Cambridge)
- Bauman, Zygmunt (2009a): *Leben als Konsum*. Hamburger Edition, Hamburg (Orig.: (2007) *Consuming Life*. Polity, Cambridge)
- Bauman, Zygmunt (2009b): *Gemeinschaften. Auf der Suche nach Sicherheit in einer bedrohlichen Welt*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2001) *Community. Seeking Safety in an Insecure World*. Polity, Cambridge)
- Baxter, Mildred (2010): *Health*. Polity, Cambridge/ Maldon (2. überarbeitete Auflage; 1. Auflage: 2004)
- Beck, Ulrich/ Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.) (1994): *Risikante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften*. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Becker, Barbara: *Elektronische Kommunikationsmedien als neue „Technologien des Selbst“? Überlegungen zur Inszenierung virtueller Identitäten in elektronischen Kommunikationsmedien*, in: Huber, Eva (Hg.) (2000): *Technologien des Selbst. Zur Konstruktion des Subjekts*. Hochschule für Gestaltung Offenbach und Stroemfeld Verlag, Frankfurt am Main/ Basel, 18-29
- Becker, Barbara / Schneider, Irmela (Hg.) (2000): *Was vom Körper übrig bleibt. Körperlichkeit – Identität – Medien*. Campus, Frankfurt am Main
- Becker, Barbara / Wehner, Josef (Hg.) (2006): *Kulturindustrie reviewed. Ansätze zur kritischen Reflexion der Mediengesellschaft*. transcript, Bielefeld
- Bell, David (2001): *An Introduction to Cybercultures*. Routledge, London / New York
- Bell, David (Hg.) (2006a): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. III, Cyberculture, Cyberpolitics, Cybersociety*. Routledge, London/ New York
- Bell, David (Hg.) (2006b): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. IV, Identities & Bodies in Cyberculture*. Routledge, London/ New York

- Bell, David: *Webs as Pegs*; in: Bell, David/ Kennedy, Barbara M. (Hg.) (2007): *The Cybercultures Reader. Second Edition*. Routledge, London/ New York (1. Auflage: 2000), 254-263 (Orig. in: Herbrechter, Stephan/ Higgins, Michael (2006): *Returning to Communities*, Rodopi, Amsterdam/ New York)
- Bell, David/ Kennedy, Barbara M. (Hg.) (2007): *The Cybercultures Reader. Second Edition*. Routledge, London/ New York (1. Auflage: 2000)
- Bernart, Yvonne: *Selbsthilfegruppen als Paradigma des Vergesellschaftungsprozesses*; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980), 287-310
- Bettinger, Frank: *Diskurse – Konstitutionsbedingungen des Sozialen*, in: Anhorn, Roland/ Bettinger, Frank/ Stehr Johannes (Hg.) (2007): *Foucaults Machtanalytik und Soziale Arbeit. Eine kritische Einführung und Bestandsaufnahme*. VS Verlag, Wiesbaden (Perspektiven kritischer sozialer Arbeit - Band 1), 75-90
- Bolter, Jay David/ Grusin, Richard: *Self*; in: Bell, David (Hg.) (2006b): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. IV, Identities & Bodies in Cyberculture*. Routledge, London/ New York, 3-29 (Orig. in: Bolter/ Grusin (1999): *Remediation*. Cambridge, Massachusetts, MIT Press)
- Bourdieu, Pierre (2005): *Die verborgenen Mechanismen der Macht*. (Schriften zur Politik & Kultur 1) VSA, Hamburg
- Bourdieu, Pierre: *Ökonomisches Kapital – Kulturelles Kapital – Soziales Kapital*; in: Bourdieu, Pierre (2005): *Die verborgenen Mechanismen der Macht*. (Schriften zur Politik & Kultur 1) VSA, Hamburg, 49-79
- Bröckling, Ulrich (2007): *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Bröckling, Ulrich/ Krasmann, Susanne/ Lemke, Thomas (Hg.) (2000): *Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Bröckling, Ulrich/ Krasmann, Susanne/ Lemke, Thomas (Hg.) (2004): *Glossar der Gegenwart*. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Brunnett, Regina: *Foucaults Beitrag zur Analyse der neuen Kultur von Gesundheit*, in: Anhorn, Roland/ Bettinger, Frank/ Stehr Johannes (Hg.) (2007): *Foucaults Machtanalytik und Soziale Arbeit. Eine kritische Einführung und Bestandsaufnahme*. VS Verlag, Wiesbaden (Perspektiven kritischer sozialer Arbeit - Band 1), 169-184
- Burgess, Jean/ Green, Joshua (2009): *YouTube. Online video and participatory culture*. Polity, Cambridge/ Malden

- Burgess, Jean/ Green, Joshua: *The Entrepreneurial Vlogger: Participatory Culture Beyond the Professional-Amateur Divide*; in: Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm, 89-107
- Butler, Judith (1982): *Variations on Sex and Gender: Beauvoir, Wittig, Foucault*, in: Salih, Sara/ Butler, Judith (Hg.) (2004): *The Judith Butler Reader*. Blackwell, Malden/ Oxford/ Victoria, 23-38; 23
- Butler, Judith (1993): *Bodies that Matter. On the discursive limits of "sex"*. Routledge, New York/ London
- Butler, Judith (2006): *Precarious Life. The Powers of Mourning and Violence*. Verso, London/ New York (1. Auflage: 2004)
- Butler, Judith (2008): *Gender Trouble. Feminism and the subversion of identity*. Routledge, New York (Orig.: (1990) Routledge, New York)
- Deleuze, Gilles (1993): *Unterhandlungen. 1972-1990*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1990) *Pourparles. 1972-1990*. Les editions de Minuit, Paris
- Deleuze, Gilles: *Was ist ein Dispositiv*; in: Ewald, François/ Waldenfels, Bernhard (Hg.) (1991): *Spiele der Wahrheit. Michel Foucaults Denken*. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 153-162
- DeWaele, Martin/ Morval, Jean/ Sheitoyan, Robert (Hg.) (1993): *Self Management in Organizations. The Dynamics of Interaction*. Hogrefe & Huber, Toronto
- Dorer, Johanna: *Das Internet und die Genealogie des Kommunikationsdispositivs: Ein medientheoretischer Ansatz nach Foucault*; in: Hepp, Andreas/ Winter, Rainer (Hg.) (1999): *Kultur – Medien – Macht. Cultural Studies und Medienanalyse*. Westdeutscher Verlag, Opladen/ Wiesbaden (2. überarbeitete Auflage; 1. Auflage: 1997), 295-305
- Dreyfus, Hubert L./ Rabinow, Paul (1982): *Michel Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics*. (With an afterword by Michel Foucault). Harvester Wheatsheaf, New York
- Duttweiler, Stefanie: *Beratung als Ort neoliberaler Subjektivierung*, in: Anhorn, Roland/ Bettinger, Frank/ Stehr Johannes (Hg.) (2007): *Foucaults Machtanalytik und Soziale Arbeit. Eine kritische Einführung und Bestandsaufnahme*. VS Verlag, Wiesbaden (Perspektiven kritischer sozialer Arbeit - Band 1), 261-275
- Ebersbach, Anja/ Glaser, Markus/ Heigl, Richard (2008): *Social Web*. UVK, Konstanz
- Ewald, François/ Waldenfels, Bernhard (Hg.) (1991): *Spiele der Wahrheit. Michel Foucaults Denken*. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Featherstone, Mike (Hg.) (2000): *Body Modification*. Sage, London/ California/ New Delhi
- Featherstone, Mike/ Hepworth, Mike/ Turner, Bryan S. (Hg.) (1992): *The Body. Social Process and Cultural Theory*. Sage Publications, London/ Newbury Park/ New Delhi

- Featherstone, Mike: *The Body in Consumer Culture*; in: Featherstone, Mike/ Hepworth, Mike/ Turner, Bryan S. (Hg.) (1992): *The Body. Social Process and Cultural Theory*. Sage Publications, London/ Newbury Park/ New Delhi, 170-196
- Foucault, Michel (1977): *Disziplinieren und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1975) *Surveiller et punir. La naissance de la prison*. Gallimard, Paris)
- Foucault, Michel (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Merve, Berlin
- Michel Foucault in *Wahrheit und Macht*. Interview von A. Fontana und P. Pasquino (Orig.: (1977) *Intervista a Michel Foucault* di A. Fontana e P. Pasquino, in: „Microfisica del Potere“, Turin); in: Foucault, Michel (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Merve, Berlin, 21-54
- Foucault, Michel: *Historisches Wissen der Kämpfe und Macht*. Vorlesung vom 7. Januar 1976; in: Foucault, Michel (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Merve, Berlin, 55-74
- Foucault, Michel: *Recht der Souveränität/ Mechanismus der Disziplin*. Vorlesung vom 14. Januar 1976; in: Foucault, Michel (1978): *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Merve, Berlin, 75-95
- Foucault, Michel: *Die Maschen der Macht* (Vortrag an der philosophischen Fakultät der Universität Bahia, 1976); in: Foucault, Michel (2005): *Schriften in vier Bänden. Dits et Écrits*. Band 4, 1980-1988, 224-244
- Foucault, Michel: *Afterword: The Subject and Power*; in: Dreyfus, Hubert L./ Rabinow, Paul (1984): *Michel Foucault: Beyond Structuralism and Hermeneutics* (Second Edition). The University of Chicago Press, Chicago, 208-226 (1. Auflage: 1983)
- Foucault, Michel (1983): *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1976) *Histoire de la sexualité Vol. 1: La volonté de savoir*. Gallimard, Paris)
- Foucault, Michel (1985): *Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982*. (Herausgegeben von Helmut Becker, Lothar Wolfstetter, Alfred Gomez-Muller, Raúl Fornet-Betancourt) Materialis, Frankfurt am Main
- Foucault, Michel (1989a): *Der Gebrauch der Lüste. Sexualität und Wahrheit 2*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1984) *Histoire de la sexualité Vol. 2. L'usage des plaisirs*. Gallimard, Paris)
- Foucault, Michel (1989b): *Die Sorge um Sich. Sexualität und Wahrheit 3*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1984) *Histoire de la sexualité Vol. 3. Le souci de soi*. Gallimard, Paris)
- Foucault, Michel (1993): *Technologien des Selbst*. (Herausgegeben von Luther H. Martin, Huck Gutman, Patrick H. Hutton) Fischer, Frankfurt am Main (Orig.: (1988) *Technologies of the self*. The University of Massachusetts Press, Amherst)

- Foucault, Michel: *Technologien des Selbst*; in: Foucault, Michel (1993): *Technologien des Selbst*. (Herausgegeben von Luther H. Martin, Huck Gutman, Patrick H. Hutton) Fischer, Frankfurt am Main (Orig.: (1988) *Technologies of the self*. The University of Massachusetts Press, Amherst), 24-61
- Foucault, Michel (2006a): *Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II. Vorlesung am Collège du France 1978-1979*. (Herausgegeben von Michel Sennelart) Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2004) *Naissance de la biopolitique*. Éditions Gallimard / Édition du Seuil, Paris)
- Foucault, Michel (2006b): *Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Geschichte der Gouvernementalität I. Vorlesung am Collège du France 1977-1978*. (Herausgegeben von Michel Sennelart) Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (2004) *Sécurité, Territoire et Population*. Éditions Gallimard/ Édition du Seuil, Paris)
- Foucault, Michel (2007): *Die Anormalen. Vorlesungen am Collège de France (1974-1975)*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1999) *Les Anormaux. Cours au Collège de France, 1974-1975*. Éditions du Seuil/ Editions Gallimard)
- Funken, Christiane: *Körper Online?!; in: Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): Körperpräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK, Konstanz, 261-178
- Gauntlett, David (2002): *Media, gender and identity. An introduction*. Routledge, London/ New York
- Giddens, Anthony (1991): *Modernity and Self-Identity. Self and Society in the Late Modern Age*. Polity, Cambridge
- Girgensohn-Marchand, Bettina: *Ergebnisse der empirischen Kleingruppenforschung; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980), 54-79
- Gross, Peter (1994): *Die Multioptionsgesellschaft*. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Gugutzer, Robert (2002): *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Westdeutscher Verlag, Wiesbaden
- Gugutzer, Robert (2004): *Soziologie des Körpers*. transcript, Bielefeld
- Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): *Körperpräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK, Konstanz
- Hahn, Kornelia: *Die Repräsentation des »authentischen« Körpers; in: Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): Körperpräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK, Konstanz, 279-301
- Hamann, Götz: *Die Medien und das Medium. Web 2.0 verändert die Kommunikation der Gesellschaft; in: Meckel, Miriam/ Stanoevska-Slabeva, Katarina (Hg.) (2008): Web 2.0*.

Die nächste Generation Internet. Nomos, Baden-Baden [„Kommunikation und Management“ Band 1. Miriam Meckel, Uwe Jean Heuser, Sascha Spoun (Hg.)], 213-227

- Hartley, John (2002): *Communication, Cultural and Media Studies. The Key Concepts. Third Edition*. Routledge, New York
- Hechter, Michael/ Opp, Karl-Dieter (Hg.) (2001): *Social Norms*. Russel Sage Foundation, New York
- Hepp, Andreas/ Winter, Rainer (Hg.) (1999): *Kultur – Medien – Macht. Cultural Studies und Medienanalyse*. Westdeutscher Verlag, Opladen/ Wiesbaden (2. überarbeitete Auflage; 1. Auflage: 1997)
- Herrmann, Friederike/ Lünenborg, Margret (Hg.) (2001): *Tabubruch als Programm. Privates und Intimes in den Medien*. Leske + Budrich, Opladen
- Heyes, Cressida J. (2007): *Self-Transformations. Foucault, ethics, and normalized Bodies*. Oxford University Press, New York
- Hitzler, Ronald: *Der Körper als Gegenstand der Gestaltung. Über physische Konsequenzen der Bastelexistenz*; in: Hahn, Kornelia/ Meuser, Michael (Hg.) (2002): *Körperpräsentationen. Die Ordnung des Sozialen und der Körper*. UVK, Konstanz, 71-85
- Huber, Eva (Hg.) (2000): *Technologien des Selbst. Zur Konstruktion des Subjekts*. Hochschule für Gestaltung Offenbach und Stroemfeld Verlag, Frankfurt am Main/ Basel
- Kanfer, Frederick H./ Reinecker, Hans/ Schmelzer, Dieter (1996): *Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis*. Springer, Berlin/ Heidelberg/ New York
- Katzenbach, Christian (2008): *Weblogs und ihre Öffentlichkeiten. Motive und Strukturen der Kommunikation im Web 2.0*. Reinhard Fischer, München
- Keen, Andrew (2008): *Die Stunde der Stümper. Wie wir im Internet unsere Kultur zerstören*. Hanser, München (Orig.: (2007) *The Cult of the Amateur. How Today's Internet is Killing Our Culture*. Doubleday, New York)
- Kiesler, Sara (Hg.) (1997): *Culture of the Internet*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey
- Kühn, Hagen (1993): *Healthismus. Eine Analyse der Präventionspolitik und Gesundheitsförderung in den U.S.A.* Edition Sigma, Berlin
- Lacan, Jacques (1975): *Schriften 1*. Suhrkamp, Frankfurt am Main (Orig.: (1966) *Ecrits*. Éditions du Seuil, Paris)
- Lacan, Jacques: *Das Spiegelstadium als Bildner der Ichfunktion, wie sie uns in der psychoanalytischen Erfahrung erscheint* [Bericht für den 16. Internationalen Kongreß für Psychoanalyse in Zürich am 17. Juli 1949]; in: Lacan, Jacques (1975) *Schriften 1* (Orig.: (1966) *Ecrits*. Éditions du Seuil, Paris), 61-70

- Lange, Patricia G. (2007): *The Vulnerable Video Blogger: Promoting Social Change through Intimacy*; in: S&F Online, Issue 5.2 Spring 2007; Zugriff am 11.7.2011, Link: http://barnard.edu/sfonline/blogs/lange_01.htm
- Lange, Patricia G.: *Videos of Affinity on YouTube*; in: Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm; 70-88
- Lemke, Thomas (1997): *Eine Kritik der politischen Vernunft. Foucaults Analyse der modernen Gouvernementalität*. Argument, Hamburg
- Lovink, Geert (2008): *Zero Comments. Elemente einer kritischen Internetkultur*. transcript, Bielefeld (Orig.: (2007) *Zero Comments: Blogging and Critical Internet Culture*. Routledge, London/ New York)
- Lübke, Valeska (2005): *CyberGender. Geschlecht und Körper im Internet*. Ulrike Helmer Verlag, Königstein/ Taunus
- Meckel, Miriam/ Stanoevska-Slabeva, Katarina (Hg.) (2008): *Web 2.0. Die nächste Generation Internet*. Nomos, Baden-Baden [„Kommunikation und Management“ Band 1. Miriam Meckel, Uwe Jean Heuser, Sascha Spoun (Hg.)]
- Michalak, Uwe/ Vielhaber, Norbert: *Ansatzpunkte und Strategien zur Förderung von Veränderungsmotivation*; in: Reinecker, Hans S./ Schmelzer, Dieter (Hg.) (1996): *Verhaltenstherapie Selbstregulation Selbstmanagement*. Frederick H. Kanfer zum 70. Geburtstag, Hogrefe, Göttingen, 145-164
- Mikula, Maja (2008): *Key concepts in Cultural Studies*. Palgrave, New York
- Miller, Peter/ Rose, Nikolas (2008): *Governing the Present. Administering economics, social and personal life*. Polity, Cambridge/ Malden
- Müller, Eggo: *Where Quality Matters: Discourse on the Art of Making a YouTube Video*; in: Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm, 126-139
- Münker, Stefan (2009): *Emergenz digitaler Öffentlichkeiten. Die Sozialen Medien im Web 2.0*. Suhrkamp, Frankfurt am Main
- Nardi, Bonnie A./ Schiano, Diane J./ Gumbrecht Michelle/ Swartz, Luke (2004): *Why We Blog*; in: Communications of The ACM, Vol. 47, No. 12, 41-46; Zugriff am 17.6.2011, Link: http://www.darrouzet-nardi.net/bonnie/pdf/Nardi_why_we_blog.pdf
- Peters, Kathrin/ Seier, Andrea: *Home Dance: Mediacy and Aesthetics of the Self on YouTube*; in: Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm, 187-203
- Pfeil, Ulrike: *Mein Daily-Stoff im Lokalen. Dem Privaten auf der Spur/ Schwierigkeiten der Annäherung aus der Nähe*; in: Herrmann, Friederike/ Lünenborg, Margret (Hg.) (2001): *Tabubruch als Programm. Privates und Intimes in den Medien*. Leske + Budrich, Opladen, 87-95
- Popitz, Heinrich (2006): *Soziale Normen*. Suhrkamp, Frankfurt am Main

- Preece, Jenny (2006): *Online Communities. Designing Usability, Supporting Sociability*. Wiley, Sussex (1. Auflage: 2000)
- Reichert, Ramón (2008): *Amateure im Netz. Selbstmanagement und Wissenstechniken im Web 2.0*. transcript, Bielefeld
- Reinecker, Hans S./ Schmelzer, Dieter (Hg.) (1996): *Verhaltenstherapie Selbstregulation Selbstmanagement*. Frederick H. Kanfer zum 70. Geburtstag. Hogrefe, Göttingen
- Rheingold, Howard: *Rethinking Virtual Communities*; in: Bell, David (Hg.) (2006a): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. III, Cyberculture, Cyberpolitics, Cybersociety*. Routledge, London/ New York, 323-391
- Robins, Kevin: *Against Virtual Community. For a politics of distance*; in: Bell, David (Hg.) (2006a): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. III, Cyberculture, Cyberpolitics, Cybersociety*. Routledge, London/ New York, 149-160 (Orig. in: (1999) *Angelaki: journal of the theoretical humanities* 4 (2), 163-170)
- Rose, Nikolas (1989): *Governing the soul. The shaping of the private self*. Routledge, London/ New York
- Rose, Nikolas (1996): *Inventing our selves. Psychology, power, and personhood*. Cambridge University Press, Cambridge
- Rose, Nikolas (2007): *The Politics of Life Itself. Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton University Press, Princeton, New Jersey
- Salih, Sara/ Butler, Judith (Hg.) (2004): *The Judith Butler Reader*. Blackwell, Malden/ Oxford/ Victoria
- Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980)
- Schäfers, Bernhard: *Entwicklung der Gruppensoziologie und Eigenständigkeit der Gruppe als Sozialgebilde*; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980), 19-36
- Scherger, Simone: *Die Kunst der Selbstveränderung*; in: Becker, Barbara / Schneider, Irmela (Hg.) (2000): *Was vom Körper übrig bleibt. Körperlichkeit – Identität – Medien*. Campus, Frankfurt am Main, 235-251
- Schneider, Irmela: *Zur Archäologie der Mediennutzung. Zum Zusammenhang von Wissen, Macht und Medien*; in: Becker, Barbara/ Wehner, Josef (Hg.) (2006): *Kulturindustrie reviewed. Ansätze zur kritischen Reflexion der Mediengesellschaft*. transcript, Bielefeld, 83-100
- Schmidt, Jan (2006): *Weblogs. Eine kommunikations-soziologische Studie*. UVK, Konstanz

- Schmidt, Jan (2009): *Das neue Netz. Merkmale, Praktiken und Folgen des Web 2.0*. UVK, Konstanz
- Schulze, Gerhard (1997): *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*. Campus (1. Auflage: 1992), Frankfurt am Main/ New York
- Schwonke, Martin: *Die Gruppe als Paradigma der Vergesellschaftung*; in: Schäfers, Bernhard (Hg.) (1999): *Einführung in die Gruppensoziologie. Geschichten. Theorien. Analysen*. Quelle & Meyer, Wiesbaden (3. korrigierte Auflage; 1. Auflage: 1980), 37-53
- Simanowski, Roberto (2008): *Digitale Medien in der Erlebnisgesellschaft. Kunst – Kultur – Utopien*. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg
- Snickars, Pelle/ Vonderau, Patrick (2009): *The YouTube Reader*. National Library of Sweden, Stockholm
- Stanoevska-Slabeva, Katarina: *Web 2.0 – Grundlagen, Auswirkungen und zukünftige Trends*; in: Meckel, Miriam / Stanoevska-Slabeva, Katarina (Hg.) (2008): *Web 2.0. Die nächste Generation Internet*. Nomos, Baden-Baden [„Kommunikation und Management“ Band 1. Miriam Meckel, Uwe Jean Heuser, Sascha Spoun (Hg.)], 13-38
- Stroß, Rudolf (2009): *Die Kunst der Selbstveränderung. Kleine Schritte – große Wirkung*. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen (1. Auflage: 2008)
- Taylor, Charles (1993): *Multikulturalismus und die Politik der Anerkennung. Mit Kommentaren von Amy Gutman (Hg.), Steven C. Rockefeller, Michael Walzer, Susanne Wolf. Mit einem Beitrag von Jürgen Habermas*. Fischer, Frankfurt am Main (Orig.: (1992) *The Politics of Recognition*. Princeton University Press, Princeton)
- Turner, Bryan S.: *The Discourse of Diet*; in: Featherstone, Mike/ Hepworth, Mike/ Turner, Bryan S. (Hg.) (1992): *The Body. Social Process and Cultural Theory*. Sage Publications, London/ Newbury Park/ New Delhi, 157-169
- Virno, Paolo (2005): *Grammatik der Multitude*. Turia + Kant, Wien (Orig.: (2001) *Grammatica della moltitudine. Per una analisi delle forme di vita contemporanee*. Dipartimento di Sociologie e di Scienza Politica dell'Università della Calabria, Calabria)
- Waldenfels, Bernhard: *Michel Foucault: Ordnung in Diskursen*; in: Ewald, François/ Waldenfels, Bernhard (Hg.) (1991): *Spiele der Wahrheit. Michel Foucaults Denken*. Suhrkamp, Frankfurt am Main, 277-297
- Vogler, Christopher (2007): *The Writer's Journey. Mythic Structure for Writers*. Michael Wiese Productions, Studio City, CA (1. Auflage: 1998)
- Wellman, Barry/ Gulia, Milena: *Virtual Communities as Communities. Net surfers don't ride alone*; in: Bell, David (Hg.) (2006a): *Cybercultures. Critical Concepts in Media and Cultural Studies. Vol. III, Cyberculture, Cyberpolitics, Cybersociety*. Routledge, London/ New York, 67-97 (Orig. in: Smith, Marc/ Kollock, Peter (Hg.) (1999): *Communities in Cyberspace*. Routledge, London, 167-94)

- Wellman, Barry: *An Electronic Group is Virtually a Social Network*; in: Kiesler, Sara (Hg.) (1997): *Culture of the Internet*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, New Jersey, 179-205
- Willson, Michele: *Community in the abstract. A political and ethical dilemma?* in: Bell, David/ Kennedy, Barbara M. (Hg.) (2007): *The Cybercultures Reader. Second Edition*. Routledge, London/ New York (1. Auflage: 2000), 213-226
- Zeger, Hans G. (2009): *Paralleluniversum Web 2.0. Wie Online-Netzwerke unsere Gesellschaft verändern*. K&S, Wien
- Zylinska, Joanna (2009): *Bioethics in the Age of New Media*. The MIT Press, Cambridge/ London

9. Anhang

9.1. Abstracts

Deutsche Version

In dieser Diplomarbeit wird die YouTube-Weight Loss Community im Kontext von Macht, Identität und den Technologien des Selbst analysiert. Ein substantieller Teil der intellektuellen Basis dieser Arbeit wurzelt in den Konzepten von Michel Foucault, aber auch in Texten von Zygmunt Bauman, Ulrich Bröckling, Cressida J. Heyes, Patricia G. Lange und Nikolas Rose. Die Reden und Praktiken innerhalb der Video-Weblogs (Vlogs) der Weight Loss Community dienen als Beispiele für diese thematische Studie. Über die Vlogs jener Gemeinschaft zirkulieren Informationen und persönliche Erfahrungen über Gewichtsreduktion, Fitness, Sport und Ernährung, während für die UserInnen außerdem gegenseitige Unterstützung, Motivation und Inspiration von essentieller Bedeutung ist. Von den VloggerInnen wird die freiwillig eingegangene Rechenschaftspflicht gegenüber der Community als besonders nützlich für die eigenen Körperprojekte eingestuft. Zudem wird ihnen innerhalb der Gemeinschaft ein großes Verständnis für intime Probleme und Emotionen entgegengebracht, die UserInnen nehmen ihre Ähnlichkeiten wahr und erzeugen dadurch Zugehörigkeitsgefühle. Auf einer Metaebene verweisen die Videos der Weight Loss Community zusätzlich darauf, was von modernen Subjekten erwartet wird, wie sie ein „gutes Leben“ zu führen haben und wie sie ihre Existenz und ihre Körper im Speziellen optimieren können. Über die hier wirksam werdenden Wissenssysteme und Subjektkulturen werden Machtverhältnisse transportiert und integrieren sich in den mikroskopischsten Bereichen des Alltags. Scheinbar triviale Praktiken und Reden sind daher im Kontext von fundamentalen und weitreichenden Strukturen von Gesellschaft, Kultur und Regierung zu sehen. Über spezifische Prozesse und Praktiken im Rahmen der aktiven Vloggingtätigkeit arbeiten die Mitglieder der Weight Loss Community an ihren Identitäten und ihrer Selbstwahrnehmung. Das Medium und der damit einhergehende soziale Anschluss werden zum Mittel, um über die eigene Person zu reflektieren und sich weiter zu entwickeln.

Der Fokus dieser Arbeit liegt darin, die komplexen Linien zu diskutieren, welche durch alltägliche und scheinbar private mediale Praktiken hindurch laufen, sowie zu zeigen, dass fundamentale Strategien der Selbstkonstitution auch in virtuellen Räumen stattfinden und dabei vom Medium selbst mit beeinflusst werden. Die Weight Loss Community fungiert als Beispiel für Themen, Prozesse und Diskurse, die Implikationen für uns alle bieten.

Englische Version

In this diploma thesis the YouTube-Weight Loss Community is analyzed in context of power, identity and technologies of the self. A substantial part of the intellectual basis in this work founds in concepts of Michel Foucault, but also of Zygmunt Bauman, Ulrich Bröckling, Cressida J. Heyes, Patricia G. Lange, Nikolas Rose, and others. In addition to the scholarly basis the talks and practices within the video-weblogs (vlogs) of the Weight Loss Community function as examples for the thematic study.

Through the vlogs, that the members of the Weight Loss Community produce, information and experiences about weight loss, fitness, exercise and nutrition circulate, while the users also give each other support motivation and inspiration. They value the feeling of accountability and the understanding for their very intimate problems and emotions, therefore they share a common ground and affinity. Beneath those obvious functions and interests the vlogs of the Weight Loss Community refer to the many ways in which a subject is told today how to live a good life, how to be “the right kind” of person and how it can optimize its own life and body. Through knowledge systems and subject cultures power relations are transferred into the minutest details of everyday life. Seemingly trivial practices and talks always ground, at least partly, in fundamental and wide-stretching life structures formed by society, culture and government. Within the technology of the internet and of vlogs in particular, through certain processes and practices, the members of the Weight Loss Community work on their identities, on their self and self-consciousness. They reflect and relate to themselves through media and through social connection. The point of this thesis is to discuss the complex lines that run through so seemingly private and mundane media practices, to show that today very profound strategies of self-creation are partly lived in virtual space and how the technology itself contributes to our everyday identity-work. The videos of the Weight Loss Community function as a specific example for topics, processes and discourses that have, in my opinion, implications for all of us.

9.2. Lebenslauf

Name: Susanne Bettina Siedl

Geburtsdatum und -ort: 7.12.1984, Scheibbs

Ausbildung

2006-20011	Studium der Theater-, Film- und Medienwissenschaft an der Universität Wien
1999-2004	HBLA für künstlerische Gestaltung (1160 Wien) mit Maturaabschluss
1995-1999	Bundesgymnasium Wieselburg
1991-1995	Volksschule Ybbs an der Donau