



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Die neoliberale Psyche unterm Regenbogen – Eine Dispositivanalyse der Queer-Mental-Wellness-App „Voda“

verfasst von | submitted by

Nils Bünger BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student record
sheet:

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Thomas Slunecko

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
1.2 Kulturpsychologische Perspektiven auf <i>mental health apps</i>	6
1.3 Psychische Gesundheit unterm Regenbogen	7
1.4 Ausblick	8
2. Metatheorie	10
2.1 What's queer about queer theory?	10
2.2 Die Foucault'sche Theorie	14
2.2.1 Diskurs	14
2.2.2 Macht	15
2.2.3 Gouvernementalität	17
2.2.4 Technologien des Selbst	19
2.2.5 Dispositiv	19
3. Methodologie	21
3.1 Dispositivanalyse	21
3.2 Walkthrough-Method	23
3.2 Akteur-Netzwerk-Theorie und die Medienwissenschaften	25
4. Empirie	27
4.1. Warum Voda?	27
4.2 Vision	27
4.3 Operating Model	34
4.4 Benutzung der App	37
4.4.1 Anmeldung	37
4.4.2 Home-Feed	44
4.4.3 Profilanpassung	51
4.4.4 Sessions	55
4.4.5 Moments	56
4.4.6 Discover	58
4.4.7 Progress	63
4.2.8 Abmeldung	64
4.5. Übungen	65
4.5.1 „Daily-Voda“	66
4.5.2 „Embrace your authentic self“	80
5. Dispositivanalyse	86
5.1 Dispositivanalytische Leitfragen	86

5.2 Makrodispositiv	92
6. Limitationen und Ausblicke.....	95
7. Schluss	97
8. Literaturverzeichnis.....	98
9. Abbildungsverzeichnis	107
10. Transkripte	109
11. Abstract English.....	113
12. Abstract Deutsch	115

1. Einleitung

In einer sich rasant digitalisierenden spätkapitalistischen Gesellschaft verliert die Problematik der erkrankten Seele zu keinem Zeitpunkt an Bedeutung. Während sich psychische Gesundheit, auch dank sozialer Medien, immer tiefer im Alltagsdiskurs verankert, nehmen immer mehr Menschen in Gesellschaften des Globalen Nordens staatlich organisierte psychische Versorgungsleistungen in Anspruch (Richter et al., 2019). Wird in psychologischen Debatten häufig vor den Auswirkungen exzessiver Nutzung digitaler Medien auf die psychische Gesundheit gewarnt, beginnt ein Teil des Psy-Komplexes sich selbst zu digitalisieren (Meier & Reinicke, 2021; Huang, 2022). Der internationale Markt für sogenannte *mental health apps* wächst in beeindruckender Geschwindigkeit. 2022 betrug der internationale Umsatz für Smartphone-Applikationen mit Fokus auf Erkennung psychischer Leiden und/oder deren Verbesserung 500 Millionen US-Dollar, bei einer jährlichen Wachstumsrate von 20 % (Auxier & Westcott, 2021). Schätzungen aus dem Jahre 2021 gehen von über 20.000 verfügbaren *mental health apps* aus (Clay, 2021).¹ Befürworter*innen der Apps weisen auf deren Potential hin, eklatante Versorgungslücken in Gesundheitssystemen zu schließen. Im Globalen Norden erhalten 55% der psychisch erkrankten Menschen keine adäquate Behandlung, in Ländern des Globalen Süden sind es gar 86% (Anthes, 2016). Befürworter*innen betonen, dass Apps, im Vergleich zu analogen Psy-Einrichtungen, sehr viel niederschwelliger und kostengünstiger sowohl für den Verbraucher als auch für das Gesundheitssystem sind (Wilson, 2022). Auch staatliche und überstaatliche Akteur*innen beginnen sich für digitale Gesundheitsanwendungen zu interessieren. Im „*Mental Health Action Plan 2013-2030*“ der World-Health-Organization (WHO) beispielsweise befindet sich eine explizite Empfehlung für “the promotion of self-care, for instance, through the use of electronic and mobile health technologies” (WHO, 2021, S.9). Der National Health Service (das britische Äquivalent zum Gesundheitsministerium) hat bereits 2014 eine Liste mit App-Empfehlungen für die Verbesserung oder Behandlung von psychischer Gesundheit herausgegeben (Anthes,

¹ Die große Anzahl an unterschiedlichen Apps hat bereits 2013 zu der Gründung einer non-profit-Organisation namens *OneMindPsyberGuide* geführt, deren Bestreben es ist eine unabhängige, wissenschaftlich fundierte Evaluation von *mental health apps* durch Fachpersonal zu ermöglichen. Sie operiert in Zusammenarbeit mit der University of California und der Northwestern University (Brain health And Mind Optimization Based On Science, 2024)

2016). Mit dem Digitale-Versorgungs-Gesetz der deutschen Bundesregierung von 2019 haben zudem:

„ca. 73 Millionen Versicherte in der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) einen Anspruch auf eine Versorgung mit digitalen Gesundheitsanwendungen (DiGA), die von Ärzten und Psychotherapeuten verordnet werden können und durch die Krankenkasse erstattet werden“ (BfArM, 2024, S.1).

Das Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) hat mit dem DiGa-Verzeichnis zudem eine Liste staatlich anerkannter digitaler Gesundheitsanwendungen zusammengestellt, in denen die von den Krankenkassen übernommenen Kosten und die für die Kostenübernahme benötigten ICD-10-Diagnosen aufgeschlüsselt sind (BfArM, 2023). Für Österreich sind für das erste Halbjahr 2024 Pilotprojekte in Planung, um ein ähnlich wie in Deutschland geregeltes System auf den Weg zu bringen (Kröpfl, 2024). Im Zuge der Einverleibung von *mental health apps* in den staatlichen Psy-Apparat drehen sich die von der Fachwelt geführten Diskussionen oft um den Nachweis einer empirischen Wirksamkeit der App im Sinne des klinisch-psychologischen Evidenzverständnisses. Sowohl im erklärten Selbstverständnis von *OneMindPsyberGuide*, als auch in dem Leitfaden zur Anerkennung von Apps im DiGa-Register erscheint neben Datenschutzaufgaben an prominenter Stelle die Forderung nach empirischer Evidenz der Wirksamkeit der Anwendungen (Brain health And Mind Optimization Based On Science, 2024; BfArM, 2023)². Das BfArM spricht in seinem Leitfaden sowohl von einem „medizinische[n] Nutzen (mN) als auch patientenrelevante[n] Struktur- und Verfahrensverbesserungen (pSVV)“, die sich durch messbare Verkürzung von Krankheitsdauer oder Steigerung der Lebensqualität quantifizieren lassen (BfArM, 2023, S.95). Die staatlichen Bemühungen um Qualitätskontrolle sind unter anderem als Reaktion auf einen vollkommen unregulierten Markt für *mental health apps* zu verstehen. In den App-Stores der gängigen Anbieter kann sich prinzipiell jede App als *mental health app* ausweisen, Auflagen für diese Bezeichnung existieren nicht, eine Situation, die der Chef der Smartphone App Evaluation Task Force der American Psychiatric Association (APA), John Torous, folgendermaßen kommentiert:

² Der National Health Service beispielsweise erntete für sein App-Liste von der Fachwelt teils heftige Kritik, da von 14 für die Behandlung von Depressionen empfohlen Apps nur 4 positive Wirksamkeitsstudien vorweisen konnten (Anthes, 2016).

„Right now, it almost feels like the Wild West of health care.” (Anthes, 2016, S.1)

Gleichzeitig lässt sich am Prozess der rechtlichen Einhegung von digitalen Gesundheitsanwendungen beobachten, wie in spätmodernen Gesellschaft Wahrheit produziert wird. Institutionen wie Ministerien und der Großteil der psychologischen Fakultäten, an denen entsprechende Forschung betrieben wird, sind dem empirischen Positivismus verschrieben. In diesem werden, mithilfe der Objektivierung der menschlichen Erfahrung durch ihre totale Übersetzung in Verhaltens- und Selbstauskunftsdaten, mögliche Interventionen im Sinne einer Logik der Maximalität zum bestmöglichen statistischen Ausgang hin optimiert (Mattes, 2017; Apprich, 2023). Hierbei ist es kein historischer Zufall, dass der Beginn der praktischen Anwendung empirisch-psychologischer Methoden mit der Rationalisierungsbewegung der industriellen Produktion zusammenfällt (Lathan, 2021). Ähnlich einer Evaluation der Produktivität am Arbeitsplatz wird sowohl psychisches Leid als auch Digitalisierung als radikale Veränderung unserer Alltagswelt in der Debatte um *mental health apps* zu einer statistischen Outcome-Variable reduziert. Erkenntnistheoretische Bedenken wie beispielsweise die Konstruiertheit von psychischer Gesundheit und Krankheit als klar abgrenzbare, stabile Zustände, die Künstlichkeit der experimentell-psychologischen Moments, der im Positivismus als einzig erfassbare Wahrheit geframt wird oder eine generelle Kritik an der Vorstellung von Psychotherapie als Prozess der Heilung von Symptomen werden hierbei außer Acht gelassen (Slunecko, 2008).³

1.2 Kulturpsychologische Perspektiven auf *mental health apps*

In einer Ausgangsposition, in der sich ein Interessenskonflikt zwischen kapitalgetriebenen Tech-Start-Ups auf der einen und sich um Regulation bemühenden staatlichen Strukturen auf der anderen Seite anbahnt, erscheinen Kritikansätze so mannigfaltig wie notwendig. Ein Instrumentarium stellt hier die Wiener Kulturpsychologische Schule, insbesondere ihre medienwissenschaftlichen

³ Interessanterweise ist die Rezeption von *mental health apps* durch praktizierendes Fachpersonal in den Psy-Disziplinen eher verhalten. Eine neuere Studie für das deutsche Gesundheitssystem ermittelte, dass weniger als 30% schonmal eine App als Ergänzung zu analogen Behandlungsmethoden verwendet haben (Weitzel et. al, 2023).

Arbeiten der letzten Jahre, dar (Slunecko & Chlouba, 2021; Meister, 2020; Mattler, 2022). Sie versuchen eine Leerstelle im wissenschaftlichen Sprechen über digitale Gesundheitsanwendungen zu füllen, indem sie die subjektiv erlebte Interaktion der Nutzer*innen mit ihren digitalen Anwendungen in den Mittelpunkt ihrer Forschung stellen. Eine Psychologie, die auf die statistische Analyse von Verhaltensdaten fixiert ist, verliert paradoxerweise das menschliche Erleben und somit die Grundlage ihrer Daten aus den Augen. Da Erleben als fundamental subjektiv verstanden wird, lässt es sich höchstens begrenzt in eine objektivierende positivistische Forschungslogik übersetzen (Wolfradt et al., 2022). In der Tradition der qualitativen Psychologie und in Abgrenzung zur oben kritisierten empirisch-positivistischen Psychologie, sollen in diesem Forschungsvorhaben nun foucaultianisch gefärbte Analyseinstrumente dazu verwendet werden, eine alternative psychologische Forschungsperspektive auf die sich rasant verändernden technologischen Gegebenheiten in der gegenwärtigen historischen Situation zu geben.

1.3 Psychische Gesundheit unterm Regenbogen

In der persönlichen Auseinandersetzung mit dem Komplex *mental health apps* erschien mir recht schnell ein Angriffspunkt für diese Arbeit ausmachbar. Da mich in den letzten Jahren in meiner privaten Lektüre die Theorien des französischen Poststrukturalismus und in ihr vor allem die Dekonstruktion begleitet haben, lag für mich nahe, mich in meiner Masterarbeit mit dem Umgang brüchiger Geschlechtsidentitäten und Sexualitäten in den Psy-Disziplinen auseinanderzusetzen. Wie reagiert eine Disziplin, die selbst für ihre Praxis konstruierte Identitäten erschafft, die durch Diagnostikmanuale global genormt durchgesetzt werden, auf das grenzverwischende Moment des Begriffs *queer*?⁴ Als weiteres Forschungsanliegen soll in dieser Arbeit ergründet werden, wie sich das komplexe Verhältnis von sexueller und geschlechtlicher Devianz und einer normativen Psychologie durch die Linse einer Digitalisierung von psychologischer Intervention transformiert. Eine Dringlichkeit für diese Anstrengungen entsteht zum einen durch die gegenwärtige historische Situation, befinden wir uns doch an einem Zeitpunkt, in dem zwar durch

⁴ Betrachtet man beispielsweise antipsychiatrische Argumentationen von psychischer Krankheit als etwas, das nicht objektiv-biologisch im betreffenden Individuum vorzufinden ist, sondern als etwas, das als Resultat sozialer Normen und Vorurteile in den Köpfen des Psy-Personals entsteht, sind die Gemeinsamkeiten zu antiessentialistischen Gender-Theorien nicht weit (White, 2017).

liberale Politiken und queer-aktivistische Kämpfe die öffentliche Anerkennung von nicht-cis-heteronormen Identitäten so groß ist wie nie zuvor, sich gleichzeitig aber erhebliche Widerstände aus rechtskonservativen bis rechtsradikalen Kreisen formieren (Laufenberg, 2023a). Es lassen sich gerade die Errungenschaften, die sich auf Ausweitung von Bürgerrechten wie beispielsweise die sogenannte Homo-Ehe, die Erweiterung des Adoptionsrechts auf homosexuelle Paare oder auch das Recht von homosexuellen und transgeschlechtlicher Menschen, ins Militär aufgenommen zu werden, dafür kritisieren, dass sich queerer Aktivismus häufig damit zufrieden gibt, in die dominanten heteronormen Institutionen wie Familie, Staat oder Karriere, integriert zu werden, ohne deren Grundfesten anzugreifen (Duggan, 2004). Wurden in der Literatur bereits Analysen vom Zusammenhang von Neoliberalität und psychischer Gesundheit beleuchtet, möchte ich mit dieser Arbeit die Debatte um die Verschränkungen innerhalb der Trias Geschlechtlichkeit, psychischer Gesundheit und Neoliberalismus erweitern.

1.4 Ausblick

Damit das oben genannte Ziel gelingt, habe ich mich dafür entschieden, zunächst ein einleitendes Kapitel zur Beleuchtung des doch recht opaken Begriffes *queer* zu liefern. Im darauffolgenden Metatheorie-Teil soll die Erläuterung einiger zentraler Begriffe der Theorie des französischen Philosophen Michel Foucault als Fundament dienen. Foucault hat mit seiner Arbeit nicht nur die Formation der Queer-Theory entscheidend beeinflusst, sondern auch ein sozialwissenschaftliches Instrumentarium hinsichtlich der Diskurs- und Dispositivanalyse geschaffen, das wie eh und je fruchtbar gemacht werden kann (Kammler et al., 2020). Vor allem seine Überlegungen zu Subjektivierung, also wie das Selbst-und Fremdverständnis durch verschieden subtile Arten der Unterwerfung überhaupt erst kreiert wird, soll als Ausgangspunkt dienen (Sarasin, 2023). Die Forschungsfrage soll demnach unter Berücksichtigung der oben genannten verschiedenen theoretischen Zugänge lauten:

Welche Formen der Subjektivierung liegen auf queere Menschen zugeschnittene *mental health apps* zugrunde und in welchem Zusammenhang stehen sie in der Konstruktion psychischer Gesundheit?

Im Anschluss an die metatheoretischen Überlegungen sollen im Methodik-Teil einige wichtige medientheoretische sowie kulturpsychologische Konzepte skizziert werden, um sich mit den besonderen Erfordernissen der Erforschung von Apps, verstanden nicht nur als kulturelle Artefakte, sondern auch als Akteur*innen im Latour'schen Sinne, zu stellen. Zur Gewinnung empirischen Materials dient die *walkthrough method* nach Light et al. (2018). Mit ihr wird die App die Mental Wellness App *Voda* von Anfang bis Ende ihrer Nutzung anhand von Screenshots hinsichtlich im Benutzer-Interface integrierter Affordanzen und impliziten ideologischen Gehalten im Design analysiert. Im Zuge der Methode erfolgt auch eine Elaboration über die Kriterien zur Auswahl der App sowie über ihr Geschäftsmodell und übergeordnete gesellschaftliche Vision. Das gewonnene Material wird parallel anhand einer Dispositivanalyse nach Bührmann & Schneider (2007) interpretiert. Hierbei handelt es sich um eine auf foucault'scher Theorie basierende qualitative Methode, mit der das Material auf unterliegende Machtverhältnisse sowie deren Zusammenspiel in einem Netz von verschiedenen Diskursen und nicht-diskursiven Elementen hin untersucht wird. Erweitert wird diese Perspektive um Schaupps (2019) Überlegungen zu einer materialistischen Dispositivanalyse. Abschließend werden die Limitationen dieses Forschungsansatzes diskutiert und Ausblicke auf weitere Forschungsmöglichkeiten aufgezeigt.

2. Metatheorie

Im folgenden Kapitel wird eine kurze Einführung und Genealogie sowohl für den Begriff *queer* als auch für die akademische Disziplin der Queer Theory geliefert, sowie in das Theoriegebäude Michel Foucaults anhand einiger Schlüsselbegriffe eingeführt.

2.1 What's queer about queer theory?

Das Unterfangen, den Begriff *queer* zu definieren, geschieht nicht ohne Fallstricke. Etymologisch lässt sich zurückverfolgen, dass er bereits in den 1910er und 1920er Jahren dafür verwendet wurde, effeminiertes Verhalten von Männern zu beschreiben. Ab der Mitte des 20. Jahrhundert fungierte er als abwertende Bezeichnung vor allem für männliche Homosexualität innerhalb Arbeiter*innenklasse. Im weiteren Verlauf der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts durchlief der Begriff jedoch eine Umdeutung, da er mittlerweile exklusiv für nicht-effeminierte schwule Männer verwendet wurde, quasi als Gegenstück zu den Begriffen „queen“ oder „fairy“ (Laufenberg, 2023b)⁵. In den folgenden Jahren kam es dann zu einer Resignifizierung des Begriffs als Selbstbezeichnung durch schwul-lesbische Aktivist*innen. Die vor allem mit den 80er-Jahren beginnenden queer-politischen Kämpfe sollten „das Leiden an der gesellschaftlichen Normalität [...] beenden, ohne selbst normal werden zu müssen“ (Laufenberg, 2023b, S. 10). Im universitär-theoretischen Diskurs formierte sich mit dem Beginn der 1990er- Jahre in den USA eine diverse Theorieströmung, die, inspiriert durch den französischen Poststrukturalismus eines Gilles Deleuze und Jacques Derrida, sowie den Arbeiten Michel Foucaults, darum bemüht war, geschlechtliche Identitäten zu dekonstruieren und destabilisieren (ebd.). Wie Jagose (2008) aufzeigt, ist der Begriff *queer* sowohl an diese Theorietradition gebunden als auch als Ausdruck der sich verändernden Lebensrealitäten nicht-normativer Geschlechts- und/oder Sexualitätsidentitäten in den 1980er und frühen 1990er Jahren zu verstehen. Hierbei handelt es sich um eine theoretische und aktivistische Abgrenzung von einer schwul-lesbischen Bewegung,

⁵ Jagose (2008) weist daraufhin, dass die Verwendung des Begriffs *queer* als abwertende Fremdbezeichnung für männliche Homosexuelle der, des in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts deutlich dominanteren Begriffs *gay* zeitlich gar vorausgeht.

die sich auf die stabile, klar abgrenzbare Identitätskategorien im Sinne einer genuin schwulen bzw. lesbischen Subjektivität beziehen (Laufenberg, 2023a). Der Begriff *queer* darf dementsprechend nicht als eine schlichte Ablösung des im amerikanischen Sprachgebrauch zuvor dominanten Begriffes *gay* betrachtet werden (Jagose, 2008). Als Schlüsseltexte und in gewissem Sinne Geburtsstunde der *queer theory* gelten die Anfang der 1990er-Jahre erschienenen Veröffentlichungen *Das Unbehagen der Geschlechter* von Judith Butler (2021) und *Epistemy of the closet* von Eve Kosofsky Sedgwick (1990)⁶. In ihrem Buch, in dem sie sich kritisch unter anderem mit den feministischen Theoretikerinnen Luce Irigaray, Simone de Beauvoir und Julia Kristeva auseinandersetzt, bemängelt Butler, dass in der vorherrschenden differenzfeministischen Theorie eine vordiskursive und essentialistische Konzeption der Geschlechtsidentität „Frau“ vonnöten ist. In poststrukturalistischer Tradition entwickelt sie eine neue Gender-Theorie, die Geschlechtlichkeit als eine Sammlung von diskursiven Effekten und durch Imitation erlernte Performance versteht, und nicht als positive, biologisch verankerte Tatsache (Butler, 2021). Sedgwick hingegen strengt in ihrem Text eine Dekonstruktion der Dichotomie Hetero-/Homosexualität an. Sie bemängelt, dass im gängigen Verständnis Homosexualität in einer sogenannten minorisierenden Perspektive, als etwas betrachtet wird, dass nur eine kleine Gruppe an Menschen im Sinne einer gesellschaftlichen Anomalie betrifft. Sie plädiert in universalisierender Sicht dafür, durch die Destabilisierung der Binarität zwischen Hetero- und Homosexualität gleichgeschlechtliches Begehren als etwas in der gesamten Gesellschaft latent Angelegtes zu verstehen. Sie argumentiert, dass es nicht zwangsläufig bisexuellen Sex braucht, um in der Kultur und in den Subjekten Fluiditäten zwischen gleichgeschlechtlichen und heterosexuellen Begehren auszumachen (Sedgwick, 1990). Beide Texte zeigen sehr anschaulich das *queere* Moment, indem in ihnen zentrale Konzepte des Differenzfeminismus und der Schwulen- und Lesbenforschung im Sinne der stabilen Identitätskategorien „Frau“, „heterosexuell“ und „homosexuell“ dekonstruiert werden, um neue theoretische Möglichkeiten zu eröffnen. In ihrem Essay *Whats queer in queer studies now?* (2005) bemerken Eng, Munoz & Halberstam, dass die *queer theory* durch ihre postmodernen Ausgangspunkte eine in gewissem Sinne „subjektlose“ Wissenschaft

⁶ Interessanterweise wird das Wort *queer* in beiden Texten nicht verwendet. Die akademische Etablierung des Begriffs *queer theory* geschieht erst durch eine gleichnamige von der italo-amerikanischen Literaturwissenschaftlerin Teresa de Laurentis veranstaltete Fachkonferenz wenige Monate nach ihrem Erscheinen (Laufenberg, 2023a).

darstellt. Was genau als *queer* als gilt und was nicht, kann mit den radikalen Sozialkonstruktivismus der *queer theory* nicht abschließend begründet werden und zeigt sich als ebenso fluide wie die von der *queer theory* postulierten Identitätskategorien. Laufenberg (2023b) schlägt eine Definition ex negativo vor, bei der die *queer theory* all das beschreibt, was sich entgegen dem „*straighten* Leben“ (S.34) bewegt. Hierbei kann auf dem von Michael Warner (1994) eingeführten Begriff der Heteronormativität verwiesen werden. Mit ihm sind gesellschaftliche Konstellationen gemeint, die heterosexuelle, monogame und cisgeschlechtliche Lebensweisen als natürliche Norm ausweisen (ebd.). Cathy Cohen (2023) erweitert Warners Argumentation dahingehend, dass gewisse heterosexuelle Lebensweisen paradoxerweise ebenfalls gegen Heteronormativität verstoßen. Als Beispiel nennt sie unter anderem sogenannte *welfare-queens*, eine abwertende Fremdbezeichnung aus dem US-amerikanischen Diskurs für arbeitslose, schwarze Frauen mit zahlreichen Kindern. Die Kombination aus ihrer Rassifizierung, ihres Klassenstandortes und sowie Überschreitung der üblichen Anzahl an Kindern innerhalb der Norm einer heterosexuellen Kleinfamilie qualifiziert sie für Cohen als *queere* Subjekte, die sich außerhalb der heteronormativen Mehrheitsgesellschaft befinden und durch somit für ihre Devianz diskriminiert werden. Cohen kritisiert, dass *querness* allein auf eine Dichotomie von heterosexuell/queer reduziert wird (ebd.). Eine wichtige Strömung innerhalb der *queer theory* stellt ebenso die sogenannte *queer-of-color-critique* dar, in der, vor allem durch Theoretiker*innen-of-color, die Nicht-Berücksichtigung von multipel-diskriminierten Subjekten in der klassischen *queer theory* moniert wird (Laufenberg, 2023a). Zu erwähnen ist an dieser Stelle die Arbeit Kimberly Crenshaws, die den Begriff der „Intersektionalität“ geprägt hat (Crenshaw, 1989). Mit ihm kritisiert sie die Vorstellung von vor allem weißen Theoretiker*innen von Identitätskategorien wie beispielsweise *race* oder *gender* als etwas klar voneinander Abtrennbares. Bereits 1977 argumentiert das Combahee River Collective, eine Gruppe schwarzer lesbisch-feministischer Theoretikerinnen, dass die Erfahrung sexistischer Diskriminierung als schwarze Frau immer durch die gleichzeitig geschehende Rassifizierung als Person-of-Colour strukturiert wird⁷. Das Kollektiv bemängelt, dass die zu diesem Zeitpunkt größtenteils weiße feministische Bewegung die Erfahrungen weißer Frauen als universal-feministisch setzt und so in sich Rassismen reproduziert und nicht-weiße Lebensrealitäten ausblendet (Combahee River Collective, 1986). Als

⁷ In ihrem berühmten Manifest führt das Kollektiv den Begriff der *identity politics* ein, der bis in die Gegenwart hinein von verschiedensten politischen Richtungen vereinnahmt wird (Combahee River Collective, 1986).

prägnantes Beispiel zieht Laufenberg (2023a) die Figur der Hausfrau heran. In liberalen und vor allem weißen feministischen Diskursen gilt sie in ihrem Ausbruch aus der durch patriarchale Verhältnisse produzierten materiellen Abhängigkeit durch die Aufnahme einer Lohnarbeit als Symbol feministischer Befreiung.

Theoretiker*innen-of-colour kritisieren hieran, dass eine bürgerlich-weiße Vorstellung von einer Ein-Versorger-Familie als universal gesetzt wird und weisen darauf hin, dass die meisten schwarze Frauen schon lange vor den Errungenschaften des liberalen Feminismus aus ökonomischem Druck heraus gezwungen waren, Lohnarbeit zu verrichten und dies ironischerweise häufig in Form von der Übernahme von Care-Arbeit in reicheren weißen Haushalten geschah.

Die oben angeführten Darstellungen einer sehr kurzen Genealogie queerer Theorie, der paradoxe Versuch einer Definition ihres Gegenstandes sowie der Umriss einiger im akademischen Diskurs geführten Debatten sollen ein theoretisches Fundament für die weitere Analyse bilden.

2.2 Die Foucault'sche Theorie

Um das komplexe Theoriegebäude Michel Foucaults für das Anliegen dieser Arbeit fruchtbar zu machen, werden im Folgenden für die verwendete Methodik zur Beantwortung der Forschungsfrage relevante Konzepte des französischen Theoretikers vorgestellt.

2.2.1 Diskurs

Ein zentraler Begriff der Theorie Michel Foucaults ist der des Diskurses. Entgegen des dominanten strukturalistisch-linguistischen Paradigmas vieler seiner französischer Zeitgenoss*innen richtete sich Foucault in seinem Analysekonzept nicht nach den Zeichen bzw. Signifikaten. War vor ihm die Diskursforschung eine ahistorische, deskriptive Wissenschaft, die Muster in Zeichenfolgen untersuchte, ging es Foucault immer um die hinter den Zeichen liegende Bedeutungsebene, bzw. Signifikante. Eine Entdeckung einer vermeintlich alles unterliegenden Matrix der Sprache und des Denkens war nicht seine Absicht. Sein Ansatz ist vielmehr als eine historisch-machttheoretische Analyse ebenjener Signifikante zu verstehen (Sarasin, 2023). Foucaults Diskursbegriff umschreibt „ganz allgemein jene geordneten und geregelten (Re-) Produktionsproduktionsprozesse von Aussagesystemen, in und mit denen die gesellschaftliche Herstellung und Sicherung von Wahrheit im Sinne gültigen Wissens über die Wirklichkeit erfolgt“ (Bührmann & Schneider, 2007). Allerdings bleibt es nicht bei der Beschreibung dieser Aussagesysteme, Foucault möchte ebenso ergründen, wieso gerade die vorgefundene Formation der Aussagesysteme auftritt und nicht irgendeine denkbare andere (Keller, 2011). Foucault reduziert den Diskurs hierbei nicht allein auf Sprache und das Sprechen. Er versteht ihn als Praktik, die Gegenstände, von der sie spricht erst bildet (Kammler et al., 2020). Ein weiterer Aspekt Foucaults Diskurstheorie ist die Frage nach der Sprecher*in:

„Wer spricht? Wer in der Menge aller sprechenden Individuen verfügt begründet über diese Art von Sprache? [...] Welches Statut haben die Individuen, die (und zwar sie allein) das reglementäre oder traditionelle, juristisch definierte oder

spontan akzeptierte Recht besitzen, einen solchen Diskurs vorzubringen?“ (Foucault, 2013, S. 75).

Auch wenn Foucault die „[...] Durchstreichung des Autors als Ausgangspunkt für die Analyse von Texten und Diskursen [...] (Sarasin, 2023, S. 119.) betont, setzt er an anderer Stelle die Frage des „Wer spricht?“ als die wichtigste der gesamten Diskursanalyse (ebd.). In der Frage nach der historischen Entstehung der Produktionsprozesse der Aussagesysteme, die unsere Realität organisieren, schwingt also stets die Frage nach Herrschaft mit, was Foucault selbst als genealogischen Ansatz in Abgrenzung zu einem Historischen beschreibt.

„Ich setze voraus, daß[sic!] in jeder Gesellschaft die Produktion des Diskurses zugleich kontrolliert, selektiert, organisiert und kanalisiert wird – und zwar durch gewisse Prozeduren, deren Aufgabe es ist, die Kräfte und die Gefahren des Diskurses zu bändigen, sein unberechenbar Ereignishaftes zu bannen, seine schwere und bedrohliche Materialität zu umgehen.“ (Foucault, 2013, S. 10f).

Die Analyse dieser Strukturen gilt es nun in der Analyse der Diskurse kenntlich zu machen, was weit über einen deskriptiv-historischen Ansatz hinausführt. Die diskursive Praxis als "eine Gesamtheit von anonymen historischen Regeln“ (Foucault, 2014, S.174) beinhaltet auch die Frage ihrer Konstruktion, womit zum zweiten Begriff, nämlich dem der „Macht“ übergeleitet werden kann.

2.2.2 Macht

Foucaults Machtbegriff entscheidet sich fundamental vom alltagssprachlichen Gebrauch. Dieser orientiert sich an einer liberal-humanistische Version von Macht als etwas Substanziellem, sich in Besitz befindlichem, was erlangt oder wieder verloren werden kann (Mills, 2007). Foucault betrachtet sie hingegen „als historische Form vielfältiger Kräfteverhältnisse und [...] komplexe strategische Situation“ (Kammler et al., 2020). Historisch unterscheidet Foucault zunächst zwischen zwei Machttypen. Zunächst definiert er den feudal-absolutistischen. In ihm liegt die gesamte Macht in den Händen des Souveräns (beispielsweise des Königs und Kaisers). Die Macht ist in ihm absolut hierarchisch und vertikal organisiert. In negativer Form ausgedrückt wurde sie in Form der Mater. Die Mater beschreibt äußerst brutale gegen den Körper gerichtete und in der Öffentlichkeit stattfindende

Strafmaßnahmen, gerichtet gegen den Körper der Rechtsbrecher*in. Ein berühmtes Beispiel hierfür stellt der historische Königsattentäter Damiens dar, dessen qualvolle öffentliche Folter bis zur seiner letztlichen Ermordung Foucault minutiös auf den ersten Seiten von *Überwachen und Strafen* beschreibt (Foucault, 2021). Da der Souverän in seinem hierarchischen Machtapparat keiner Instanz zur Rechenschaft verpflichtet war, konnte über das Strafmaß willkürlich entschieden werden. Ihre Hauptfunktion lag in der Wiederherstellung der verletzten Souveränität. Dies sollte durch die öffentliche Mater der Rechtsbrecher*in durch Abschreckung der restlichen Bevölkerung bewirkt werden (Ruoff, 2007).

In modernen Gesellschaften, in denen es keinen absoluten Souverän mehr gibt, hat sich nach Foucault ein neuer Machttypus entwickelt. Die sogenannte Disziplinarmacht vollzieht sich dezentriert und entpersonalisiert. Da es keine hierarchische Instanz gibt, der die absolute Macht innewohnt, wirkt sie zum einen durch verschiedene Institutionen. So werden in der Schule, dem Gefängnis, der Armee oder dem Krankenhaus Subjekte der Macht unterworfen. Dies geschieht allerdings, anders als in der feudal-absolutistischen Epoche, nicht durch den Einsatz von gegen den Körper gerichteter Gewalt. In der Disziplinargesellschaft geht es zum einen darum, den Körper des Subjektes zu dressieren, um ihn nutzbar zu machen. Dies geschieht durch sogenannte Körpertechnologien bzw. Disziplinierungen. Als Beispiel für diese Technologien heranzuziehen sei beispielsweise die Schulordnung, der militärische Drill oder die Ordnung des Gefängnisses. Diese Technologien der Macht können sich auch in der Architektur niederschlagen, prominent im Panoptikum, einer gewissen Bauart von Gefängnissen, die die Insassen sehr effizient einer dauerhaften Möglichkeit der Beobachtung aussetzt und in der Foucault eine Vollendung der Disziplinarmacht ausmacht (Ruoff, 2007). Hierbei ist anzumerken, dass die Disziplinarmacht im Vergleich zur feudal-absolutistischen zum einen das Leben der Menschen deutlich tiefer durchzieht. Äußerte sich die vormoderne Macht vor allem durch die Strafen des Souveräns, unterliegt ihr modernes Pendant der gesamten Gesellschaft durch ihre breit angelegten Institutionen (Schule, Krankenhaus, Armee). Zum anderen organisiert sie das Leben der ihr unterworfenen Subjekte in einem sehr viel kleinteiligeren Ausmaß. Werden in der Feudalgesellschaft vor allem die Übertretungen der königlichen Souveränität zum Ziel der Macht, wird in der Disziplinargesellschaft das Subjekt und sein Körper von Grund auf unterworfen, sei es in der Strukturierung des Alltags, dem Verhalten untereinander

oder dem Umgang mit dem eigenen Körper (Sarasin, 2023). Die Disziplinartechniken sind nach Foucault zudem keineswegs moderne Erscheinungen. Ihr erstes Auftreten diagnostiziert er in den christlichen Klöstern des Mittelalters. Die in ihnen ausgeübten Disziplinierungen wie beispielsweise eine strikte Tageseinteilung, feste Hierarchien und Rituale wurden nach Foucault im Zuge der modernen Gesellschaft säkularisiert und lassen sich in verweltlichter Form unter anderem in den industriellen Fabriken oder den militarisierten Armeen wieder erkennen (ebd.). Auch die Formen der Kontrolle ändern sich in der Disziplinargesellschaft. Ihr horizontaler und dezentraler Charakter führt dazu, dass sich ihre einzelnen Akteure gegenseitig kontrollieren (Ruoff, 2007). Die Möglichkeit der Denunziation auch durch gesellschaftlich gleichgestellte und nicht allein durch Vertreter*innen der Souveränität, führt in spätkapitalistischen Gesellschaften zu einer allumfänglichen Kontrolle durch Sichtbarkeit (Sarasin, 2023). Sie führt dazu, dass Subjekte sich in so einem Umfang selbst beherrschen, dass die Kontrollinstanz ab einem gewissen Zeitpunkt überflüssig wird und die Disziplinierung sich verselbstständigt.

Kammler et al. (2020) betonen, dass die Macht jedoch nicht reduzierbar auf die Institutionen oder Individuen sei, die sie durchsetzt. Die Macht als Kräfteverhältnis zeigt sich durch die Institutionen und Individuen, ist allerdings nicht mit ihnen ident. Im Gegenteil beschreibt Foucault die Macht als eine nicht allein negierende, sondern produktive Kraft. Sie bringt die Institutionen, die Subjekte und auch die Widerstände gegen sie erst hervor (ebd.).

2.2.3 Gouvernamentalität

Um die politische Dimension von Macht in seiner Theorie fassen zu können, führt Foucault den Neologismus „Gouvernamentalität“ ein. Mit ihm sind verschiedene Formen der Menschenführung im Sinne des Regierens in einer Makrodimension gemeint (Ruoff, 2007). Der Fokus ist hierbei weniger auf den Staat als juridische und exekutive Gewalt gerichtet, als auf die tatsächlichen Regierungspraktiken, mit denen die Subjekte der Macht unterworfen werden. Gemeint sind hiermit: „die Regierung des Selbst, die Leitung der Familie, die Erziehung der Kinder, die Lenkung der Seele, aber auch die Führung eines Gemeinwesens oder eines Geschäftes“ (Kammler et al., 2020, S. 303). Foucault verwendet für das Verhältnis von modernen Gesellschaften

zu ihrer Regierung die Metapher des Hirten und seiner Herde. Anders als noch der vormoderne Souverän, der ohne Legitimationszwang und mit offener Gewalt herrschen und seine eigenen Interessen durchsetzen konnte, haben sich nach Foucault Machtverhältnisse so verschoben, dass neben der Subsistenzsicherung auch das Wohlergehen des Individuums sowie die Abrichtung seines Körpers und seiner Seele in der Praxis des Regierens eine wichtige Rolle einnehmen (Bröckling, 2019). Die Macht präsentiert sich nicht mehr als grausam und abschreckend, im Gegenteil gibt sie sich als fürsorglich und am Wohl des zu unterwerfenden Subjekts interessiert. Auch der Hirte tritt nicht als Despot, sondern als Diener des Volkes auf, der sich aufopfert für dessen Wohlergehen. Es herrscht zudem immer eine Doppeldeutigkeit der Wichtigkeit sowohl des einzelnen Subjekts (dem Schaf) als auch der Gesamtheit der regierenden Gesellschaft (der Herde), also vom einzelnen Körper und vom Gattungskörper (ebd.).

Foucault titulierte diese spezifische Form der Macht als Pastoralmacht, und sieht in ihr eine säkularisierte Version christlicher Seelenführung. Diese ist in dem Sinne totalitär, dass sie sich dem Ziel verschreibt, das Individuum (und im Falle der Kirche gleichzeitig die gesamte Menschheit) in allen Lebensbereich zum Heil zu führen. Um dies umsetzen zu können, benötigt das Pastorat dauerhaften und umfassenden Zugang zu den Befindlichkeiten seiner Herde, oder wie Bröckling (2017) es ausdrückt: „Je mehr er [der Hirte] von ihm [dem Schäfchen] weiß, desto subtiler kann er es lenken“ (S.21). Um diesen „Willen zum Wissen“ (ebd.) umsetzen zu können, bedient sich die Pastoralmacht wiederum noch älterer, antiker Praktiken der Seelenführung und Gewissensprüfung. Bröckling macht hieran deutlich, dass die Macht sich in ihrer sanften Spielart zwar gewaltfreier, aber auch deutlich umfassender in dem Sinne verhält, dass sie sich nicht auf Herrschaft als Befehle erteilen und Devianz bestrafen beschränkt, sondern durch den Willen zum Wissen in jeglichen Bereich des Lebens des Subjektes vordringt (ebd.).

Gouvernementalität entwickelt als Begriff ein besonderes Potential aufgrund der Scharnierfunktion, die Foucault ihr zugesteht. Zum einen vermittelt sie zwischen Macht und Subjektivität, auf der anderen Seite zwischen den Selbsttechnologien (s. Kapitel 2.2.4) und einer übergeordneten Form von zentralisierter Herrschaft (Kammler et al., 2020).

2.2.4 Technologien des Selbst

Mit dem theoretischen Komplex der Theorien des Selbst (bzw. Selbstdisziplinierungen) untersucht Foucault: „wie Techniken der Herrschaft sich der Prozesse bedienen, in denen Individuen auf sich selbst einwirken, und umgekehrt diese Selbsttechnologien (Technologien des Selbst) in Macht- und Herrschaftsstrukturen integriert werden“ (Hirsland & Schneider, 2008, S.1). Der Historiker Foucault verfolgt deren Spuren bis in die hellenistische Antike, wo „Praktiken der Sorge um sich und zur Erlangung der Wahrheit erforderlicher Selbstveränderungen“ (Gehring, 2013, S. 55) bereits zu finden seien. Nach Foucault sind als Beispiele „Reinigungsriten, Seelenkonzentration, das Sich-Zurückziehen und Praktiken der Ausdauer“ zu nennen (ebd., S.55). Wie bereits weiter oben ausgearbeitet, arbeitet Macht in modernen, liberal-westlichen Gesellschaften nicht mehr autoritär-repressiv, sondern durch „Fremddisziplinierung, die zur Selbstdisziplinierung anleitet“ (Bublitz, 2006, S.347). Die Technologien des Selbst erscheinen in Foucaults Werk als das Gegenstück zur Bio-Politik. Soll durch sie durch großangelegte politische Maßnahmen eine Unterwerfung des gesamten, imaginierten „Volkskörpers“ erfolgen, stellen die Technologien des Selbst die Umsetzung dieser Unterwerfung auf der Mikroebene des eigenen Körpers dar (Hirsland & Schneider, 2008). Sie beschränken sich allerdings nicht allein auf die Disziplinierung des Körpers. Mit Hilfe der Seele als Gefängnis des Körpers wird durch die moderne Innerlichkeit die körperliche Abrichtung erreicht (Bublitz, 2006). Kammler et al. (2020) verweisen beispielsweise auf die mannigfaltigen Arten von Selbstprüfungen in Form von Schreibpraktiken, die das moderne Subjekt ablegt. Im Schreiben (zum Beispiel in Form von Briefen oder im Tagebuch) sieht Foucault eine Form der Selbsterforschung, in der man sich dem Blick des Anderen „freiwillig“ ausliefert (ebd.).

2.2.5 Dispositiv

Mit dem Konzept des Dispositivs liefert Foucault eine Erweiterung seines diskursanalytischen Instrumentariums. Ein Dispositiv wird hierbei verstanden als ein Netz aus

„Diskursen, Institutionen, architekturellen Einrichtungen, reglementierenden Entscheidungen, Gesetzen, administrativen Maßnahmen, wissenschaftlichen Aussagen, philosophischen, moralischen oder philanthropischen Lehrsätzen, kurz: Gesagtem ebenso, wie Ungesagtem (...)“ (Foucault, 2014, S. 119).

Beim Dispositiv handelt es sich um eine Kombination sowohl aus verschiedenen Diskursen und nicht-diskursiven Elementen (Kammler et al., 2020). Sie arrangieren sich in einem strategischen Ensemble, dass „[...] das Wahrnehmen, Denken, Sagen und insbesondere Tun der Menschen im Sinne gesellschaftlicher Praktiken disponier[t] [...]“ (Bührmann & Schneider, 2016, S.6). Hierbei ist die Gerichtetheit des Dispositivs hervorzuheben, dessen Analyse „[...] als Frage nach den macht- und herrschaftsstrategischen Funktionen der (praktischen) Lösung diskursiv hervorgebrachter gesellschaftlicher/sozialer Problemstellungen [...]“ (Bührmann & Schneider, 2013, S. 24) zu verstehen ist. Dieser gesellschaftliche „urgence“ dienen Dispositive als „Operatoren zur Bearbeitung, Lösung gesellschaftlicher Problemlagen und Transformationsphasen“ (Bührmann & Schneider, 2008). Ein Dispositiv ist also dreidimensional: es besteht sowohl der Menge der Elemente, die es ausmacht; aus dem Netz zwischen diesen Elementen und aus seiner strategischen Dimension (Kumiega, 2012).

3. Methodologie

Nachdem ein Überblick sowohl über die theoretischen Grundlagen der Queer-Theory geschaffen sowie eine kurze Einführung anhand von Schlüsselbegriffen in das Werk Michel Foucaults geliefert wurde, sollen im folgenden Kapitel die Methodik, die zur Beantwortung des Forschungsinteresses bemüht wird, vorgestellt werden. Zunächst werden die Dispositivanalyse nach Bührmann & Schneider (2008) und als deren Erweiterung die materialistische Dispositivanalyse nach Schaupp (2019) vorgestellt. Anschließend wird die *walkthrough method* nach Light et al. (2018) als Möglichkeit der Gewinnung empirischen Materials für die Dispositivanalyse erörtert, sowie ihr theoretisches Fundament, die Akteur-Netzwerk-Theorie, vorgestellt.

3.1 Dispositivanalyse

Als methodisches Herzstück dieser Arbeit dient die Dispositivanalyse nach Bührmann und Schneider (2008). Bei ihr handelt es sich um einen Analysezugang, der über eine Diskursanalyse hinaus auch inter-, trans- und nicht-diskursive Verflechtungen mit unter die Forschungslupe nimmt. Sie versucht „zu rekonstruieren, wie Menschen sich über den Gebrauch von Dingen subjektivieren und welche (Macht-)Folgen dies hätte“ (ebd., S.30). Die Dispositivanalyse fragt ebenso danach „in welchem Verhältnis die symbolischen wie materialen Objektivierungen und Subjektivation/Subjektivierung stehen“ (ebd.). Schaupp (2019) verweist in seiner Skizzierung einer materiellen Dispositivanalyse darauf, dass die Stärke der Methode darin liegt, dass sie „von einem analytischen Dualismus zwischen Diskurs und Materie aus[geht], demzufolge Materialität bei der Analyse digitaler Technologie im Hinblick auf ihre soziale Wirksamkeit als eigenständige Kategorie in den Blick genommen werden muss“ (S. 227), sie aber gleichzeitig davon ausgeht „[...]dass für eine kritische Analyse moderner Konstellationen von Medien, Körper und Selbst [...] deren politisch-ökonomische Rahmenbedingungen nicht außer Acht gelassen werden dürfen“ (ebd.) Bührmann & Schneider (2008) schlagen vier Leitfragen für die praktische Umsetzung einer Dispositivanalyse vor:

1. *Praktiken*: In welchem Verhältnis stehen diskursive Praktiken in Gestalt z.B. von Spezialdiskurs(en), Interdiskurs(en) und/oder Elementar- bzw. Alltagsdiskurs(en) und (alltagsweltliche) nicht-diskursive Praktiken?
2. *Subjektivationen/Subjektivierungen*: In welchem Verhältnis stehen diskursive Praktiken, nicht-diskursive Praktiken, symbolische wie materiale Objektivierungen und Subjektivation/Subjektivierung?
3. *Objektivationen*: In welchem Verhältnis stehen diskursive Praktiken mit den vorherrschenden Wissensordnungen, die sich in der ›Ordnung der Dinge‹ manifestieren (im Sinne von symbolischen wie materialen Objektivationen insbesondere in Alltags-/Elementarkulturen)?
4. *Gesellschaftstheoretische Kontextualisierung*: In welchem Verhältnis stehen diskursive Praktiken, nicht-diskursive Praktiken und Objektivationen – kurzum: Dispositive – mit sozialem Wandel (z.B. gesellschaftlichen Umbruchsituationen) und dispositiven (nicht-)intendierten (Neben-)Folgen?“ (S.95)

Für das vorliegende Projekt wurden die dispositivanalytischen Leitfragen, an das Forschungsinteresse angepasst, folgendermaßen formuliert:

1. Wie wird Querness in *Voda* konstruiert?
2. Wie wird psychische Gesundheit und Therapie in *Voda* konstruiert, auch hinsichtlich wissenschaftlichen Wahrheitsspielen?
3. Wie werden die Nutzer*innen in der App angerufen?
4. Welche Handlungsräume eröffnet die App der Nutzer*in und welche nicht?
5. Wie ist das Interface der App mit den in der App gegebenen Handlungspraxen verwoben?
6. In welchen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhängen vollzieht sich eine App wie *Voda*?

Schaupp (2019) entwickelt eine Dispositivanalyse speziell für die Erforschung einer Smartphone-App und schlägt dabei eine Teilung der Forschungsperspektive in drei Dimensionen vor. Mit dem (1) *Mikrodispositiv* „können konkrete Verschränkungen von Diskurs und Materie, wie beispielsweise bestimmte Technologien in den Blick genommen werden“ (S.227). Es umfasst ein dialektisches Verhältnis von Diskurs und Materie, verstanden „als ein Wechselspiel sich

gegenseitig hervorbringender Elemente“ (ebd.). Das Mikrodispositiv als Analyseinstrument für digitale Artefakte umfasst zum einen die Beschreibung der Funktionsweise der Technologie - im Falle einer Smartphone-App die ihr unterliegenden Algorithmen. In einem zweiten Schritt wird die diskursive Einbettung der App analysiert. Hierbei betont Schaupp die Notwendigkeit der Überwindung der Fixierung auf den Text, sondern sieht das Dispositiv als Analysekategorie, die ermöglicht, auch Materialität foucaultianisch zu erfassen (ebd.). Die zweite Dimension umfasst die Analyse des (2) *gesellschaftlichen Notstands*. Hierbei wird rekonstruiert, auf welche Art von gesellschaftlichem Problem das Mikrodispositiv antwortet. Es fungiert nach Schaupp als Scharnier zwischen dem Mikrodispositiv und der letzten Analyseebene, dem (3) *Makrodispositiv*. Bei ihm handelt es sich um „eine abstrakte Maschine, die dem gesamten sozialen Feld inhärent ist“ (S.227). Es stellt den Zusammenhang ökonomisch-politischer Machtverhältnisse dar, die sich im *Mikrodispositiv* in der diskursiv-materialistischen Verschränkung des digitalen Artefakts zeigen (ebd.).

3.2 Walkthrough-Method

Da das in der Dispositivanalyse zu untersuchende Material sich im Falle des Forschungsobjekts dieser Arbeit in Form einer technologischen Anwendung materialisiert, bedarf es einer angemessenen methodologischen Reaktion. Versteht man mit Bührmann & Schneider (2007) ein Dispositiv als das „komplexe Zusammenspiel von technischer Apparatur, Medieninhalten sowie institutionellen Praktiken ihrer Produktion und vor allem ihrer Rezeption bzw. Nutzung“ (Bührmann & Schneider, 2013, S. 23), bedarf es einer genauen Untersuchung nicht nur inhaltlicher Symboliken und latenter Ideologien, sondern eine Berücksichtigung des interaktionalen Charakters einer Smartphone-App als designtes Produkt. Hierbei ist zu berücksichtigen, Design nicht als künstlerischen Effekt zu betrachten, sondern als „eine gigantische Souveränitäts-Simulation [...], die gelungen verdeckt, dass nicht wir die Technik beherrschen, sondern sie uns“ (Geiger, 2018, S. 300). Sloterdijk (2020) verweist auf Design als Methode der Vermittlung, träten doch mit technologischen Gerätschaften „der absoluten Mehrheit der Benutzer nur glitzernde Oberflächen entgegen, deren Innenwelten unmöglich zu betreten sind“ (S.82). Mehr noch, Design „simulier[t] eine Art von Verwandtschaft zwischen Mensch und Kasten und flüstern

Initiativen ein“ (ebd.). Bei der Walkthrough-Method nach Light et al. (2018) handelt es sich um eine qualitative Methode, Smartphone-Apps hinsichtlich ihrer technischen Features, ihres Interface-Design und des Systems sozialer Repräsentationen, in dem sie eingebettet ist, zu analysieren. In ihr imitiert die Forschende* den alltäglichen Gebrauch der App und dokumentiert diesen Schritt-für-Schritt anhand von Screenshots. Diese werden auf latente ideologische Markierungen sowohl auf textlich-symbolischer Ebene als auch auf Ebene der Architektur des Interfaces hin analysiert. So sollen im Interface eingebettete Handlungsangebote, Arten der Beschränkung der Nutzung und der Formung des vermittelten Inhalts untersucht werden. Eingebettet wird dies in das *environment of expected use*, bei dem eine erwartete Nutzung der App anhand der Vorgaben ihrer Designer*innen rekonstruiert wird. Dies umfasst zum einen eine Analyse der *vision* der App, wobei es sich um die von den Entwickler*innen beispielsweise im Internetauftritt oder in Interviews geäußerten Vorstellungen über den übergeordneten Sinn der App, ihr Zielpublikum und Anwendungsszenarien, handelt. Zweitens wird das *operating model*, die Art der Monetarisierung und Geschäftsführung der App, analysiert. Abschließend wird auch die ihr zugrunde liegende *governance* beleuchtet, also die Art und Weise, wie die Entwickler*innen die Nutzung der App lenken und Nutzungsweisen fördern oder unterbinden. Hierbei ist auch die Betrachtung vom sogenannten *unexpected use* von Interesse. Hierbei handelt es sich um von den Entwickler*innen nicht vorgesehenen Nutzungsweisen der App, die sich im Alltagsgebrauch der Nutzer*innen etablieren. Ziel dieser Untersuchung ist, die Art und Weise aufzudecken, in der durch das Medium Smartphone-App Subjektivität geschaffen wird. Hierbei schlägt die *walkthrough method* eine Brücke zwischen der Analyse einer App als designtes, mediales Artefakt und einer klassischen Medienanalyse hinsichtlich der Frage des ideologischen Rahmens, in dem sie sich im Entstehen befindet.

3.2 Akteur-Netzwerk-Theorie und die Medienwissenschaften

Als theoretischer Rahmen der *walkthrough-method* dient die Akteur-Netzwerk-Theorie (ANT), entstanden um den französischen Soziologen und Kulturtheoretiker Bruno Latour. Bei der ANT handelt es sich um einen der mittlerweile führenden metatheoretischen Zugänge innerhalb der Soziologie. Entgegen anderen akademisch dominanten Ansätzen, wie beispielsweise der marxistischen Theorie, zielt die ANT nicht darauf ab, die Gesellschaft zusammenhängend erschöpfend zu erklären, viel mehr liegt ihr Fokus auf dem „Zusammenwirken von menschlichen und nicht-menschlichen Akteuren (also Tieren, Technologien oder Elementarteilchen)“ (Bogner, 2022, S.7), wodurch „mehr oder weniger stabile Netzwerke entstehen, die in ihrer Summe „Gesellschaft“ ausmachen“ (Bogner, 2022, S.7). Latour sieht „das zentrale Charakteristikum menschlicher Gesellschaften darin, dass Interaktionen und Handlungssituationen unter Rückgriff auf zahlreiche nichtmenschliche Materialien stabilisiert werden“ (Gertenbach & Laux, 2018, S. 121), oder wie Wieser (2012) es formuliert: „Subjekt, Gesellschaft und Kultur sind Effekte von Akteur-Netzwerken, die immer schon technisch, sozial, natürlich und diskursiv sind.“ (S.107). Der Erkenntnisinteresse besteht in der ANT also nicht darin, Institutionen und Gesellschaft zu analysieren, sondern diese als durch die Interaktionen der Akteure innerhalb der Netzwerke in ihrem Entstehen zu begreifen (Bogner, 2022). Medienwissenschaftlich von Belang sind diese Überlegungen, wenn sie als eine Abkehr vom klassischen Medienverständnis im Sinne eines Sender/Empfänger-Modelles verstanden werden. Eine Analyse in diesem Kontext legt einen Fokus auf die jeweiligen Enden der Interaktion nahe (Wer sendet was? Wer empfängt wie?). Mit der Akteur-Netzwerk-Theorie lässt sich jedoch der *Kanal* der Interaktion beforschen und wie dieser auf die Formung der Interaktion einwirkt (Wieser, 2012). Das Medium wird in diesem Falle zu einem nicht-menschlichen Akteur, der als sogenannter Mediator die übermittelte Interaktion transformiert (Light et al., 2018). Der Begriff Akteur meint im Sinne der ANT nicht, dass Dinge (wie bspw. Apps, Werkzeug, chemische Substanzen) ein intentionales Handeln zu geschrieben wird. Viel mehr wird darauf verwiesen, dass menschliches Handeln abhängig sowohl vom sozialen als auch eben vom materiellen Kontext des Subjekts ist (Bogner, 2022). So lässt sich eine durch die Akteur-Netzwerk-Theorie inspirierte Medienwissenschaft als Antwort auf die Kritik formulieren, dass die dominante medienwissenschaftliche Forschung Medien zu „bloße[n] Kanäle[n] oder

Folien sozialer, politischer und wirtschaftlicher Effekte“ (Wieser, 2012, S. 105) reduziere und sie sich paradoxerweise nicht für die Medien selbst interessiert, sondern „stattdessen [...] Produktionsverhältnisse, Aneignungskontexte, Verhaltensreaktionen und Textbedeutungen im Vordergrund“ (ebd.) in den Vordergrund stelle. Auf die Gegenwart angewandt, in der nach Baudrillard die schiere Masse an medialer Kommunikation sowie deren technologische Weiterentwicklung die Grenzen zwischen materieller Realität und der durch Medien generierten „Hyperrealität“ für das Subjekt kaum mehr erkenntlich macht, erscheint das Konzept der „Mediation“ innerhalb der ANT von besonderer Bedeutung (Krieger & Belliger, 2014; Miller & Fox, 2007). Wird die virtuelle Realität „echter“ als die physische, kann Medienwissenschaft als „a kind of epistemology of the social world and of communicable experience“ (Krieger & Belliger, 2014, S. 121) verstanden werden. Mit der Akteur-Netzwerk-Theorie kann die Entstehung von Hyperrealität durch die Interaktion des Netzwerkes Entwickler*in, Smartphone-App und Nutzer*in untersucht werden.

4. Empirie

Im folgenden Kapitel wird im Zuge der *walkthrough method* nach Light et al. (2018) zunächst eine Begründung für die Auswahl *Voda* geliefert. Anschließend wird ihr Internetauftritt bezüglich der unternehmerischen Vision ihrer Entwickler*innen hin untersucht sowie ihr Geschäftsmodell analysiert. Anschließend wird ihre Nutzung von der Einrichtung der App bis hin zu ihrer Abmeldung beforscht. Abschließend werden zwei der in ihr enthaltenen Übungen genauer analysiert.

4.1. Warum Voda?

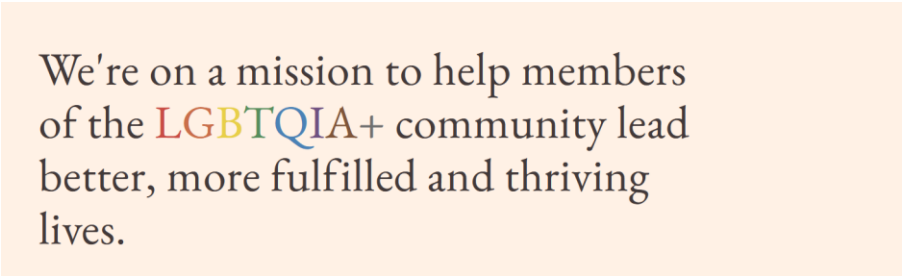
Da es im Zuge der Wiener Kulturpsychologischen Schule bereits zu zahlreichen Dispositivanalysen über sowohl Smart-Phone-Apps als auch Therapie-Apps gekommen ist, galt es in dem vorliegenden Projekt, die oben genannte Forschungsströmung um den Aspekt der Verschränkungen von nicht-normativer Geschlechtlichkeit und psychischer Gesundheit zu erweitern (Fochler, 2021; Meister, 2020; Sieff, 2022). Nach einer längeren Recherche in Apples App-Store fiel die Wahl auf die Anwendung *Voda* der britischen Firma *Voda Technologies Limited*. Auffallend in der Recherche ist, dass es insgesamt nur drei Anbieter für *mental health apps* für die queere Community gibt, wobei eine der Apps (JQY) sich interessanterweise noch einmal auf jüdische Queers spezialisiert. *Voda*, gegründet 2022, ist als einzige der Apps auch im Play Store für das Android-Betriebssystem zu finden und verzeichnet dort über 10.000 Downloads⁸. Es liegt also nahe, *Voda* als reichweitenstärkste App in diesem scheinbar recht spezifischen Feld, auszuwählen.

4.2 Vision

Im Zuge der *walkthrough method* soll im Folgenden die *vision* der App durch die vorfindbaren Narrative der Entwickler*innen nachvollzogen werden. Dies

⁸ Die App ist im Apple-Store erst ab 17, im Google-Playstore hingegen ab 3 Jahren freigegeben. Erklärung hierfür könnte sein, dass die beiden unterschiedliche Richtlinien über die Jugendfreiheit von sexueller Orientierung und Geschlechtlichkeit haben.

geschieht über eine Analyse des Internetauftritts der App (Voda | The LGBTQIA+ Mental Wellbeing App, 2024).



We're on a mission to help members of the LGBTQIA+ community lead better, more fulfilled and thriving lives.

Abb. 1 We're on a mission

Mit diesem Satz beginnt die Selbstvorstellung des Teams hinter der App *Voda*. Ein kollektives „Wir“ sieht sich hier auf einer „Mission“ die Leben der Mitglieder der LGBTQIA+-Community zum Positiven zu verändern. Auffallend ist die Wahl der Adjektive in diesem prominent platzierten Satz. Sowohl die beiden Komparative „better“ und „more fulfilled“, als auch „thriving“ (gedeihen) implizieren eine Steigerungslogik. Es soll ein Mehr an Erfüllung und Gutem im Leben „gedeihen“ und durch die App generiert werden. Gleichzeitig wird die angerufene Gruppe, die LGBTQIA+-Community, klar umrissen und durch den Farbcode der Regenbogen-Flagge auch auf symbolischer Ebene adressiert. Das Wort „mission“ impliziert zum einen eine gewisse Transzendenz im Sinne einer übergeordneten Aufgabe, der sich die einzelnen Individuen, aus denen das „We“ besteht, unterordnen. Andererseits wird die Motivation des „We“'s als idealistisch (im Sinne einer Verbesserung der Welt, konkret der Lebenswelt von Queers) markiert. Das „We“ erscheint also nicht als kapitalistisches Unternehmen, dass interessiert an Rendite und Marktdominanz ist, sondern als eine Gemeinschaft von Individuen, die etwas „Gutes“ (er-)schaffen wollen.

**We know how it is to be different
– and queer.**

Anyone can face mental health challenges. But being LGBTQIA+ brings with it unique challenges, which means that traditional forms of mental wellbeing are often less relevant to us.

Abb. 2. Knowing to be different

Die Entwickler*innen „outen“ sich in dieser Aussage als queer. In den folgenden Sätzen verschwimmt nun die Grenze des „We“. Wird es zuvor noch benutzt, um klar auf das Team hinter *Voda* zu referieren, werden im zweiten Satz auch die Nutzer*innen eingebunden. Die Nutzer*innen und Entwickler*innen werden als Teil einer Einheit angesprochen, genauer der LGBTQIA+-Community. Beide sind zusammen „different“, auch in dem Sinne „that traditional forms of mental wellbeing are often less relevant to us“. *Voda* ist also eins mit seinen Nutzer*innen in einer geteilten Andersartigkeit. Gleichzeitig wird dadurch impliziert, dass *Voda* durch diese geteilte Andersartigkeit einen besseren „fit“ für Queers liefere, was Exklusivität generiert.

Your Queer Mental Companion

Learn self-care, cultivate gratitude, manage stress & anxiety, and learn to manage queer-specific issues like coming out, internalised shame and gender dysphoria.

Abb. 3 Your Queer Mental Companion

Voda soll ein „Companion“ der Nutzer*in sein und sie durch den genauen Zuschnitt auf die Bedürfnisse queerer Menschen bestmöglich unterstützen können. Als Insider verfügt die App über eine Form exklusiven Wissens um queere Bedürfnisse, die andere „traditionelle“ Formen von *mental well being* vermeintlich nicht bieten können. *Vodas* Entwickler*innen sind also noch immer Expert*innen, allerdings nicht in einem hierarchischen Sinne wie im Verhältnis von Psy-Personal und Patient. Das Expert*innenwissen wird hier über die Ähnlichkeit von Provider und User generiert, wo im klassisch analogen Setting durch zahlreiche Grenzen immer wieder die Unterschiedlichkeit zwischen Expert*in und Patient*in betont wird.

By queers, for queers.
Reimagining mental wellness for the LGBT+ community

Abb. 4 By queers, for queers

In ihrem Firmenmotto wird diese Einstellung besonders erkenntlich. Mit „By queers, for queers“ wird das „Reimagining“ psychischer Gesundheit innerhalb der queeren Community ermöglicht. Die App liefert neben psychischer Gesundheit für Queers auch Selbstermächtigung. Die Expert*innen werden in ihr selbst queer und in eine überlegene Position gebracht. Deutungshoheit über psychische Belange von Queers bleiben so innerhalb der Community und implizit wird die Expertise heteronormativer Expert*innen abgewertet. Die geteilte Erfahrung wird so in *Voda* zum Gütekriterium. Allerdings hat die Emanzipation vom imaginierten Mainstream klare Grenzen.

An evidence-based approach to mental wellbeing.

Voda's programmes are derived from the gold standards in psychotherapy, including Cognitive Behavioural Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Dialectical Behavioral Therapy (DBT).

Abb. 5 An evidence-based approach to mental wellbeing

Die konkrete Umsetzung des Ziels soll nämlich durch die Nutzung von Techniken aus etablierten psychotherapeutischen Schulen (Kognitive-Verhaltens-Therapie, Acceptance-and-Commitment-Therapy, Dialectical Behavioral Therapy)⁹ gelingen. Es wird die Wissenschaftlichkeit der Techniken betont. Dies steht in einem gewissen Spannungsverhältnis zum einen zu der zuvor betonten „Blindheit“ klassischer Verfahren gegenüber queeren Lebensrealitäten. Der heteronorme Mainstream und seine Psy-Techniken werden nicht völlig verworfen. Im Gegenteil wird sich weiterhin auf klassischen Therapieverfahren berufen, die Verfahren in gewissem Sinne zum Queeren hin „reformiert“. Eine radikale Abkehr vom etablierten Psy-Apparat findet hingegen nicht statt.

⁹ Sowohl die Acceptance-and-Commitment-Therapy als auch die Dialectical Behavioral Therapy sind Teil der sogenannten dritten Welle innerhalb der Kognitiven Verhaltenstherapie. In beiden Therapieformen werden klassischen KVT-Ansätze um Erkenntnisse aus der Forschung über Meditation und Achtsamkeit erweitert (Saju, 2021).

Co-founder & CEO

Jaron has 10+ years of experience in building digital products and tech, with a passion for leveraging design and technology to make a positive impact.

His struggles growing up gay fuel his dedication to building Voda, an affordable and accessible mental health platform for the LGBTQIA+ community.

Jaron holds a First Class degree from the London School of Economics and is a World Economic Forum Global Shaper. Through Voda, Jaron is dedicated to helping LGBTQIA+ individuals heal, process trauma and step towards a more fulfilling life.

Co-founder & CTO

Kris leads technology and engineering with a focus on improving LGBTQIA+ mental health through innovative technology.

He is also a proud parent with his husband, and their two children make up a happy rainbow family.

Kris is deeply passionate about leveraging technology to improve mental health outcomes for the community.

He holds a PhD in Computer Science and has authored over 40 peer-reviewed publications in tech. His areas of expertise include Recommender Systems, Information Extraction, and Natural Language Processing.

Abb. 6 CEO & CTO

Die Website liefert zudem Biografien der führenden Mitarbeiter*innen. Sie werden mit Bild und ihren Pronomen in kurzen Absätzen vorgestellt. In den Angaben der beiden Gründer lassen sich ähnliche Muster erkennen wie auf der gesamten Website. Beide werden als queer und somit als Teil der Community markiert. Im Absatz über Jaron Soh, dem CEO, wird zudem von „struggles growing up gay“ berichtet, was ihn als Betroffenen sowohl von homophober Diskriminierung als auch psychischen Leidens darstellt. So wird eine weitere Form von Nähe in Form von zum einen geteiltem Leid als auch zum anderen (zumindest angedeuteter) geteilter Neurodiversität hergestellt.¹⁰ In beiden Biografien wird die Motivation betont, die psychosozialen Umstände von Mitgliedern der LGBTQIA- Community, auch was Zugänglichkeit und Leistbarkeit von Hilfsleistungen betrifft, zu verbessern. Auffallend ist zudem, dass im Vorstellungstext auch der berufliche Werdegang der beiden Gründer*innen beschrieben werden. So werden beide sowohl als beruflich als auch akademisch äußerst erfolgreich ausgewiesen. Beide verfügen über jahrelange Erfahrung sowohl in hohen Positionen in großen Unternehmen als auch im Start-Up-Bereich. Berufliches Überperformen wird somit neben Queerness und einer liberalen politischen Vision als etwas positiv Erwähnenswertes markiert.

¹⁰ Aus seiner privaten Website berichtet Jaron Soh von jahrelanger psychischer Krankheit und Therapieerfahrung (Soh, 2024).

Interessanterweise äußert sich CEO Jaron Soh auf seiner privaten Website deutlicher radikaler bezüglich der Vision *Vodas*. Sein Ziel der App sei „to democratise mental health support“ und „to not only expand our service offerings but also to advocate for systemic changes that address the broader societal factors impacting LGBTQIA+ mental health“ (Soh, 2024a). Zudem sei *Voda* laut Sohs Website dafür gedacht “[to] serve as a platform to advocate for LGBTQIA+ rights, gender equality, and marriage equality, engaging stakeholders across various sectors” (ebd.). Auch der zweite Gründer, Kris Jack, spricht auf seinem LinkedIn-Profil davon „[to build] the future of inclusive mental health support“ (*Kris Jack, PhD*, 2024). Soh und Jack wollen mit ihrem Start-Up strukturelle Veränderungen in einem Maße schaffen, die in modernen Wohlfahrtsstaaten klassisch als Aufgabe der staatlichen Apparate gelten. Dies ist ein gängiges neoliberale Motiv des Abbaus von Staatlichkeit und der Übernahme von immer größeren Teilen gesellschaftlicher Organisation durch private, gewinnorientierte Unternehmen. Dass systemkritische Töne auf der Website ausgespart werden, könnte auf unternehmerische Bedenken hindeuten, *Voda* als zu politisch radikal darzustellen. Im zur Website gehörenden Blog, der ungefähr in halbjährlichen Abstand bespielt wird, finden sich allerdings neben Artikel über Psychoedukation oder die Forderung nach Queer und Trans Rights auch zwei Einträge, die explizit die Trans-Politik der ehemaligen Tory-Premierministerin Liz Truss sowie die ihrer Parteifreundin, der ehemaligen Innenministerin Suella Braverman, kritisieren (Liz Truss & Her Cabinets' Record on LGBTQ+ Rights, 2022; Suella Braverman & Rising Waves of Transphobia, 2022). Auch der Instagram-Auftritt der App beschränkt sich neben Psychoedukation vor allem auf eine Art Online-Aktivismus der Sichtbarkeit. Zu verschiedenen internationalen Gedenk- und Aktionstagen wird der Kanal dafür genutzt, betroffenen sexuellen oder geschlechtlichen Minderheiten eine Bühne zu bieten. Konkrete politische Forderungen oder Aktionen sind hingegen nicht erkenntlich ([@joinvoda], 2024).

The mental health app designed by leading LGBTQIA+ psychotherapists.

Together with leading experts and accredited psychotherapists, we're creating mental wellbeing support that is more accessible, inclusive and intersectional.

Abb. 7 Designed by leading LGBTQIA+ psychotherapists

Auch das weitere Personal wird auf der Website als „leading LGBTQIA+psychotherapists“ vorgestellt. Eine genauere Erklärung des Adjektivs „leading“ bleibt allerdings aus. Auch lässt sich die postulierte Intersektionalität von *Vodas* Ansatz auf der Website nicht nachvollziehen, da andere Diskriminierungskategorien jenseits von Geschlecht in den Inhalten nicht auftauchen. Die Mitglieder des „psychotherapy boards“ werden ebenfalls auf der Website wie die Gründer mit Foto, Pronomen und Kurzbiographie vorgestellt. Die Texte fallen weniger persönlich aus, es werden die Qualifikationen sowie spezifische Arbeitsfelder der Therapeut*innen aufgeführt. Besondere berufliche Exzellenz, die das Adjektiv „leading“ erklären könnte, ist jedoch nicht erkennbar. Auffallend ist auch, dass nur bei den beiden Therapeut*innen, die andere Pronomen als he/him & she/her benutzen, explizit in den Biographien auf ihre Geschlechtlichkeit eingegangen wird. Dies wirkt, als solle die Diversität innerhalb des Teams besonders hervorgehoben werden. CEO Jaron Sho spricht auf seiner Website von einem „all-queer team“, ein Begriff, der auf der offiziellen Website nicht verwendet wird (Soh, 2024a).

Vodas Vision präsentiert sich als eine aus der queeren Community kommende gemeinnützige Mission zur Verbesserung ihrer psychosozialen Versorgung. Das Framing des Unternehmenssinnes erinnert eher an eine NGO als an ein gewinnorientiertes Unternehmen. Das Team stilisiert sich zum einen als der Nutzer*in gleich, da ebenfalls queer, gleichzeitig als durch die queere Erfahrung mit Wissen ausgestattet, was heteronormen Therapie-Apps und Therapeut*innen überlegen sei. In gewisser Weise geschieht eine Art *self-othering* und eine daraus resultierende Exklusivität im Erleben, der *Voda* als Anwendung gerecht werden möchte und sich so als Produkt selbst einen Unique-Selling-Point kreiert. Expertise wird zwar vor allem durch geteilte Erfahrung einer vermeintlich homogenen queeren Erfahrung konstruiert und es wird sich gegen den herkömmlichen Psy-Apparat abgegrenzt, gleichzeitig arbeitet *Voda* mit staatlich anerkannten Ausbildungsnachweisen und Titeln, sowie etablierten Psy-Techniken, um bei der Nutzer*in Kreditabilität zu suggerieren. Angerufen werden queere Nutzer*innen als psychosozial unterversorgt, da keine passenden Therapieangebote für sie vorhanden seien. Die Behauptungen, dass queere Therapeut*innen generell bessere Therapiemöglichkeiten für queere Klient*innen liefern, sowie, dass es generell einen Mangel an adäquater psychosozialer Versorgung für Queers gebe, wird nicht weiter

erklärt, sondern als Selbstverständlichkeit gesetzt. Die App selbst hingegen soll als „Companion“ für die Nutzer*in fungieren. Es wird immer wieder mit der Nähe und Gleichheit von dem unternehmerischen „We“ und den Nutzer*innen gespielt und so der Dienstleistungscharakter der App verschleiert. Dass es sich bei *Voda* entgegen dem Vokabular der Website um ein gewinnorientiertes Unternehmen handelt, wird im folgenden Kapitel über das *operating model* der App erläutert.

4.3 Operating Model

Hinter der App *Voda* sowie der dazugehörigen Website *voda.co* steht die Firma *Voda Technologies Limited*. Bei ihr handelt es sich um eine 2021 gegründete *private limited company*, das britische Äquivalent zu einer Gesellschaft mit beschränkter Haftung (GmbH) (VODA TECHNOLOGIES LIMITED filing history—Find and update company information, 2024). Es handelt sich also um eine Kapitalgesellschaft, deren Stammkapital in verschiedene Geschäftsanteile zerlegt ist. Als Geschäftsführer und damit Besitzer sind die beiden auf der Website als Gründer vorgestellten Jack Kris und Jaron Soh eingetragen. Aus dem Geschäftsbericht 2023 geht hervor, dass *Vodas* Geschäftsmodell defizitär verläuft. Verbindlichkeiten von rund 91.000 £ ($\approx 108.000\text{€}$) stehen Einnahmen von lediglich 4400 £ ($\approx 5200\text{€}$) gegenüber. Zwar konnten die Einnahmen im Vergleich zu 2022 verfünffacht werden, gleichzeitig stiegen aber auch die Verbindlichkeiten um das 4-fache (ebd.). Um die laufenden Kosten zu decken, müssten sich *Vodas* Einnahmen verzwanzigfachen. Anfang Juni 2024 ist es *Voda Technologies Limited* im Rahmen eines Pre-Seed-Fundings¹¹ gelungen, 270.000 US-Dollar zu generieren. Als Inverstoren werden *Freiraum Ventures*, *Lightbulb Trust*, und *Ultra VC* genannt (Prabhu, 2024). Alle drei sind Firmen, die sich auf frühe Investments in Start-Up-Unternehmen spezialisiert haben. Die beiden letztgenannten spezialisieren sich zudem auf sogenannte impact start-ups. Hierbei handelt es sich um frisch gegründete Unternehmen, die in ihrer unternehmerischen Vision einen (häufig recht vage bzw. subjektiv definierten)

¹¹ Bei Pre-Seed-Funding handelt es sich um die gewöhnlich erste Möglichkeit für ein Start-Up, Investitionen zu sammeln. Die betreffenden Start-Ups verfügen in diesem Stadium meist noch nicht über ausgereifte Produkte, sondern stellen einen Pitch für ein Produkt vor, dass eine potenzielle Marktlücke treffen kann (Pre-seed funding: A comprehensive introduction, 2024).

positiven Effekt auf die Gesellschaft formulieren.¹² So nennen die Investor*innen in den von Soh veröffentlichten Statements die von *Voda* postulierten gemeinnützigen Ziele als Grund für ihr Investment. Luisa Glockel, Direktorin von *Lightbulb Trust* wird folgendermaßen zitiert:

“We’re very excited to support Voda as they align with Lightbulb Trust’s values of creating a more equitable and inclusive society” (Soh, 2024b).

Nicht nur das spezifische Start-Up, sondern auch die sie finanzieren Investoren stellen sich in diesem Falle nicht in erster Linie als kapitalistisches Unternehmen dar, sondern als Motor sozialen Wandels. Hierbei handelt es sich um Vokabular des sogenannten *social entrepreneurship*.

„Social entrepreneurship — uniting the social values of the Left with the market logics of the Right [...]” (Miller, 2015).

Wie Millers Worte schon anklingen lassen, handelt es sich bei *social entrepreneurship* um eine Ideologie, die sozialen Wandel durch gewinnorientierte Unternehmen auf dem freien Markt abwickeln will. Kritiker*innen weisen darauf hin, dass solche Unternehmen gesellschaftliche Machtstrukturen reproduzieren und in ihrem Aufbau undemokratisch fungieren (ebd.). So werden auch in dem vorliegenden Beispiel Fallstricke deutlich. Die Entscheidung, welche Unternehmen zu finanzieren und damit auch welche Art von Wandel als gesellschaftlich gewollt betrachtet wird, liegt in der Hand einer relativ kleinen Gruppe von Kapitaleigner*innen. Des Weiteren sind sowohl die Start-Ups als auch die Investoren auf langfristigen Gewinn angewiesen. Gesellschaftlicher Wandel, der sich nicht auf lange Sicht kapitalisieren lässt, wird so ausgeschlossen. Ein weiterer Investor wird von Soh folgendermaßen zitiert:

„Investing in Voda as an angel investor¹³ was a privilege. There was no way that I wouldn’t support the team and the wider LGBTQIA+ community” (Soh, 2024b).

¹² Ultra VC beispielsweise definiert als unterstützenswerte Bereiche Personal & Mental Wellbeing, Lifelong Learning, Future of Work, New Governance, FinTech with an impact und Ethical Use of AI (ULTRA - YOUR PARTNER IN BUILDING AN IMPACT STARTUP, 2024).

¹³ Angel Investors sind Privatpersonen, die Start-Ups in frühen Phasen gegen Unternehmensanteile Geld zur Verfügung stellen (Pre-seed funding: A comprehensive introduction, 2024).

Dabei ist sich vor Augen zu führen, dass die Investitionen sowohl von Firmen als auch Privatpersonen nicht primär als Unterstützung für eine benachteiligte Community gedacht sind (wie beispielsweise in Form einer Spende), sondern als eine Art Wette, dass das junge Unternehmen in Zukunft Gewinn bringt. Unternehmen, die nicht gewinnversprechend sind, werden in dieser Logik, unabhängig vom gesamtgesellschaftlichen Einfluss, den sie liefern, nicht unterstützt. Dies bedeutet angewandt auf *Voda Technologies Limited*, dass das Unternehmen im jetzigen Zusammenhang mit Geld verschiedener Investor*innen bewirtschaftet wird und darauf abzielt, in Zukunft schwarze Zahlen zu schreiben. Da dies, wie oben angeführt, noch in ferner Zukunft zu liegen scheint, werden die Entwickler*innen sich Strategien überlegt haben, ihr Produkt, die App, gewinnträchtiger zu machen.

Die App *Voda* basiert momentan auf einem Freemium-Modell (Stand Juli 2024). Dies bedeutet, dass ein Teil der Inhalte Nutzer*innen kostenlos zur Verfügung gestellt werden, andere hingegen nur zahlenden Premium-Mitgliedern zugänglich sind. Der Premium-Zugang kostet 9,99 € im Monat und kann über den App-Store abgerechnet.¹⁴ Laut der firmeneigenen Datenschutzerklärung werden Nutzer*innendaten nicht an Drittanbieter verkauft (Privacy Policy, 2023). Neben den Premiumkund*innen sind als einzige weitere Einkommensquelle die sogenannten Redeem Codes lokalisierbar. Bei ihnen handelt es sich um Zugangscodes zum Premium-Bereich, die von Partner-Organisationen umsonst an Privatpersonen vergeben werden. Eine Liste der dies praktizierenden Organisationen ist nicht ermittelbar.

Bei *Voda Technologies Limited* handelt es sich um ein kleines, defizitäres Start-Up. Aus den Geschäftsberichten geht hervor, dass Stand 2023 die Verbindlichkeiten die Einnahmen um etwa das 20-fache übersteigen. Durch eine erfolgreiche Investitionsrunde im Juni 2024 konnte allerdings frisches Kapital gesammelt werden. Als zumindest vorläufige Einnahmequellen sind das Freemium-Modell der App sowie die Kooperation mit Partner-Organisationen bezüglich der Redeem-Codes auszumachen. Zudem verfügt die App über laut CEO

¹⁴ Geht man abzüglich der Gebühren der Zahlungsdienstleister und 20% Umsatzsteuer im UK davon aus, dass *Voda* pro Premium-Nutzer*in 7€ einnimmt, würde dies bedeuten, dass die App bei 5200€ Umsatz im Jahr pro Monat durchschnittlich 62 zahlende Premium-Nutzer*innen hat.

über 12.000 Nutzer*innen.¹⁵ Es ist in Anbetracht der Bilanzen naheliegend, dass *Voda* versuchen muss, sowohl mehr Nutzer*innen zu generieren als auch mehr Premium-Zugänge zu verkaufen, um profitabel zu werden.

4.4 Benutzung der App

Im folgenden Kapitel beginnt nun der *walkthrough* durch die App. Beginnend mit dem Herunterladen der App wird hierbei ihr alltäglicher Gebrauch von der Anmeldung bis zur Löschung des Kontos simuliert.

4.4.1 Anmeldung

Öffnet man die App nach dem Herunterladen aus dem App-Store zum ersten Mal, erscheint folgender Bildschirm:



Abb. 8 Mental Wellness

¹⁵ Um einen Vergleich über das Potential von Mental Wellbeing Apps aufzuzeigen, lohnt sich ein Blick auf Branchenprimus *Headspace*. Mit 80 Mio Downloads, 2,8 Millionen Abonnent*innen und über 2700 Partnerorganisationen macht die App im Jahre 2023 einen geschätzten Gewinn von 195 Mio US-Dollar. Der Wert des Unternehmens wird auf 3 Milliarden US-Dollar geschätzt. *Headspace* Geschäftssystem gleicht dem von *Voda* in der Profitgenerierung durch eine App mit Freemium-Modell und Partnerschaften mit Unternehmen und Organisationen. Auch der Preis für ein Premium-Abo ist mit 10€ dem von *Voda* identisch (Curry, 2024).

Teilweise in Regenbogenfarben erscheinen unter dem App-Logo die Worte „LGBTQIA+ Mental Wellness“. Ihnen folgt eine Rezension eines Nutzers namens Arthur. Außer seinen Pronomen und der einer Flagge, die in der queeren Szene als Code für queere Menschen-of-Colour gilt, enthält der Bildschirm keine weiteren Informationen über ihn. In der Rezension selbst spricht Arthur davon endlich eine App gefunden zu haben die „advice and guidance“ für queere Menschen liefert. Auffällig ist hier zum einen eine gewisse begriffliche Schwammigkeit: Es wird von „Mental Wellness“ gesprochen anstatt von Mental Health. Auch die Wortwahl „advice and guidance“ deuten eine psychotherapeutische Fachsprache nur an. Das Wort „finally“ impliziert zudem, dass Arthur die queerspezifische Komponente der App bei anderen Anwendungen bislang vergeblich gesucht hat. Dies erinnert an das Branding der App auf ihrer Website, in dem der Unique-Selling-Point der App in einer vermeintlichen Exklusivität bezüglich Queer-Mental-Health konstruiert wird.

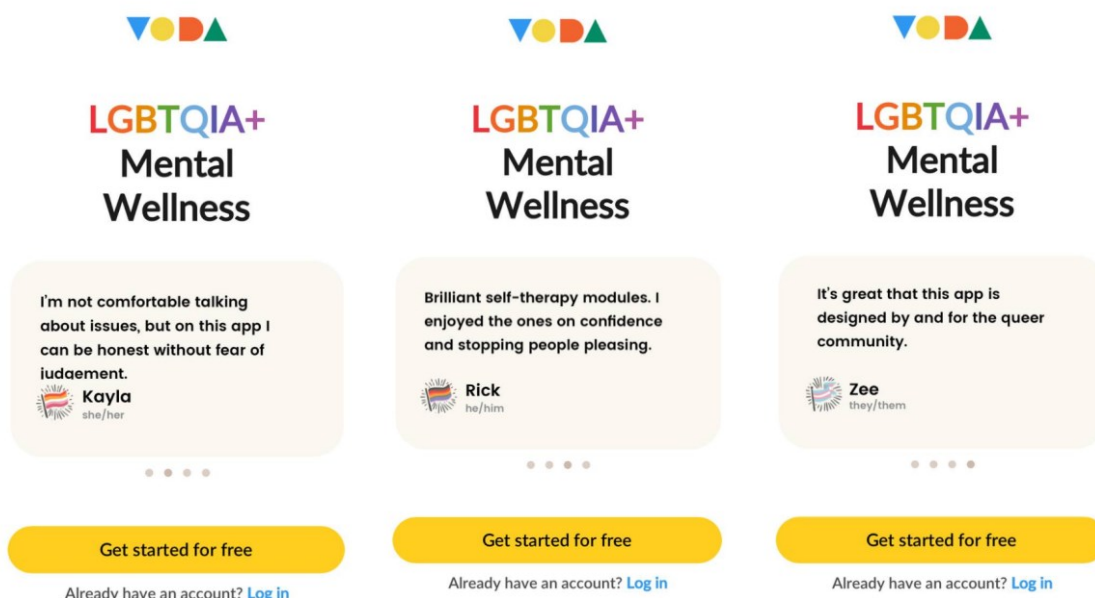


Abb. 9 Rezensionen

Scrollt man die Rezension nach rechts, erscheinen drei weitere, die sich ausgesprochen positiv über die App und ihre Nutzung äußern. Die Äußerungen erinnern ebenfalls auffällig an die Selbstzuschreibung der App in ihrem Internetauftritt. So wird das Argument „by queers for queers“ hervorgehoben. Es

drängt sich die Frage auf, ob es sich tatsächlich um authentische Rezensionen handelt, oder diese von den Entwickler*innen selbst verfasst wurden. Weiter unten erscheint ein gelber Button, der die Auswahlmöglichkeit „Get started for free“ beinhaltet, sowie in einer deutlich kleineren Schriftgröße, die Möglichkeit, sich mit einem bereits bestehenden Account einzuloggen. Die Nutzer*in soll somit auch in der Komposition des Interfaces gelenkt werden, einen Account zu erstellen.

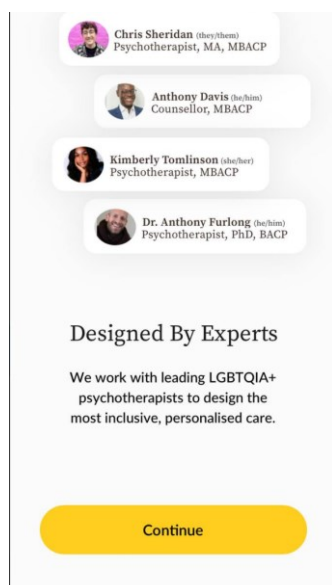


Abb. 10 Designed by Experts

Im nächsten Schritt wird der Nutzer*in das psychotherapeutische Fachpersonal angezeigt, das für die Inhalte der App verantwortlich ist. Im oberen Abschnitt des Bildschirms werden Porträts der entsprechenden Personen angezeigt, zuzüglich ihrer Namen und Pronomen sowie ihrer Berufsbezeichnung und ihren akademischen Abschlüssen. Darunter folgt in großen Lettern „Designed By Experts“ und in kleinerer Schrift der Verweis, dass man mit „leading LGBTQIA+ psychotherapists“ die „most inclusive, personalised care“ anzubieten hat. Dass die Pronomen der Therapeut*innen in einem Atemzug mit den beruflichen Qualifikationen genannt werden, lassen sie selbst als eine Art Qualifikation erscheinen. In der Logik der App garantiert die Markierung von Diversität der Behandelnden die Güte der Behandlung und den Vorsprung vor „traditionellen“ Behandlungsarten.

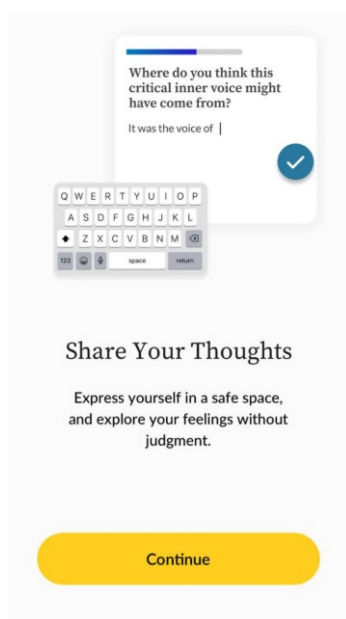


Abb. 11 Share Your Thoughts

Weiter im Anmeldeprozess erscheint oberer Bildschirm. Die App zeigt sich hier als eine Art Tagebuch, das als „safe space“ zur Introspektion dient. Dieser sichere Raum sei frei von Bewertung und eine Möglichkeit, die eigenen Gefühle zu entdecken.

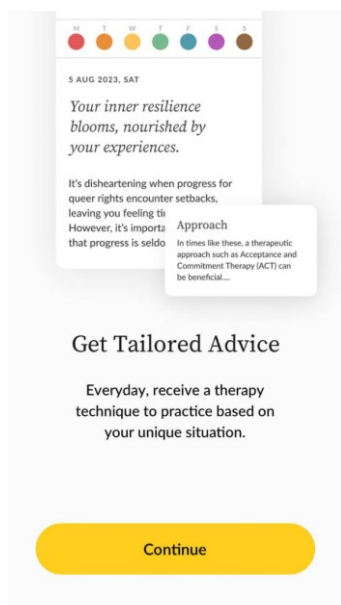


Abb. 12 Get Tailored Advice

Als nächstes folgt eine Beschreibung der personalisierten Aspekte der Anwendung. Es wird versprochen, täglich speziell auf die Nutzer*in zugeschnittene

Therapietechniken zu erhalten. Hierbei wird zum einen eine regelmäßige Nutzung der App impliziert. Zum anderen sticht die Formulierung „receive a therapy technique to practise“ heraus. Es wird zum ersten Mal in der Nutzung der App der Therapiebegriff verwendet, allerdings in einer abgemilderten, indirekten Form. Hier setzt sich das bereits im Begriff der „Mental-Wellness“ vorgefundene Spannungsfeld der App fort: zwar wendet sie sich an die psychische Gesundheit der Nutzer*in, vermeidet jedoch geschickt einen zu psychotherapeutischen Duktus.

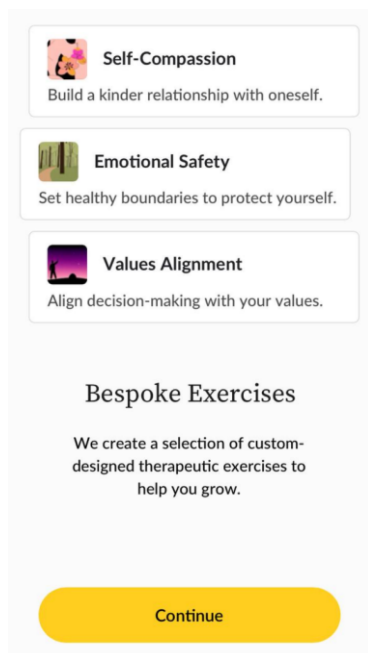
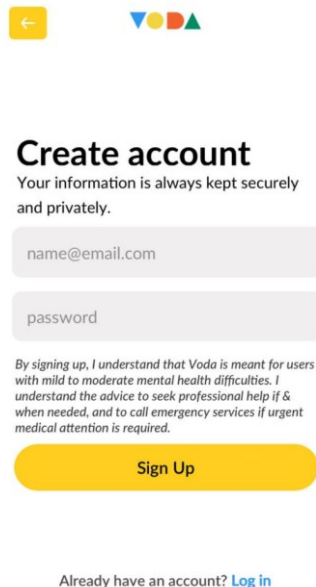


Abb. 13 Bespoke Exercises

Es folgt eine Beschreibung „maßgeschneiderter“ Übungen, um der Nutzer*in beim „Wachsen“ zu helfen. Wieder wird die personalisierte Komponente der App hervorgehoben, gleichzeitig erscheint der Therapiebegriff erneut in Form von „custom-designed therapeutic exercises“. Die App versucht auch hier eine Nähe zur Psychotherapie herzustellen, ohne sich konkret als Psychotherapie zu deklarieren.



Create account

Your information is always kept securely and privately.

name@email.com

password

By signing up, I understand that Voda is meant for users with mild to moderate mental health difficulties. I understand the advice to seek professional help if & when needed, and to call emergency services if urgent medical attention is required.

Sign Up

Already have an account? [Log in](#)

Abb. 14 Create account

Letztendlich bietet die App die Möglichkeit, sich mit einer E-Mail-Adresse und einem Passwort anzumelden. Sie verweist hierbei darauf, dass Informationen, die in der App angegeben werden, immer „securely & privately“ abgespeichert seien. Weiter unten findet sich ein Disclaimer, der darauf hinweist, dass *Voda* allein für milde bis moderate „mental health difficulties“ geeignet sei. Auch versichert die Nutzer*in, dass sie in der Lage sei, den Rat, sich professionelle Hilfe zu holen zu verstehen und im Notfall einen Krankenwagen zu verständigen. Hierbei handelt es sich offensichtlich um eine rechtliche Absicherung seitens der Entwickler*innen. Erneut wird hierbei auf medizinische Sprache verzichtet, es wird von „difficulties“ und nicht von „disorders“ gesprochen.

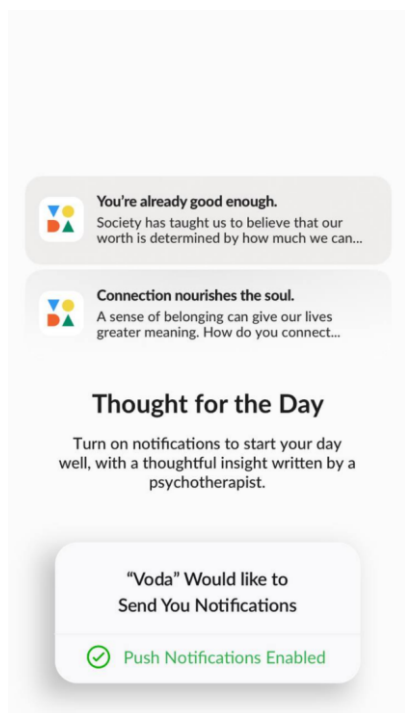


Abb. 15 Thought for the Day

Als letzter Schritt im Anmeldeprozess bittet die App um Erlaubnis, der Nutzer*in den sogenannten „thought for the day“ als Push-Notifikation zukommen zu lassen. Hierbei handelt es sich um einen „thoughtful inside“ der von einer Psychotherapeut*in verfasst wurde. Die Therapeut*in fungiert hier als Instanz für Kreditabilität, allerdings fällt auf, dass es eine gewisse Unschärfe in ihrer Kompetenz gibt: sie gibt in der Figur einer Weisen „thoughtful insides“, wodurch ihre Aufgabe losgelöst von klinischer Praxis erscheint. Die Therapeut*in tritt nicht in ihrer klinischen Funktion auf, sondern behandelt „difficulties“ anstatt „disorders“. Des Weiteren versucht die App sich durch dieses Feature in den Alltag der Nutzer*in zu verankern. Der Tag soll direkt mit den Ratschlägen der App gestartet und so eine Routine etabliert werden. Umgekehrt setzt dieses Vorgehen ein Subjekt voraus, das den Tag generell mit der Nutzung seines Smartphones startet.

4.4.2 Home-Feed

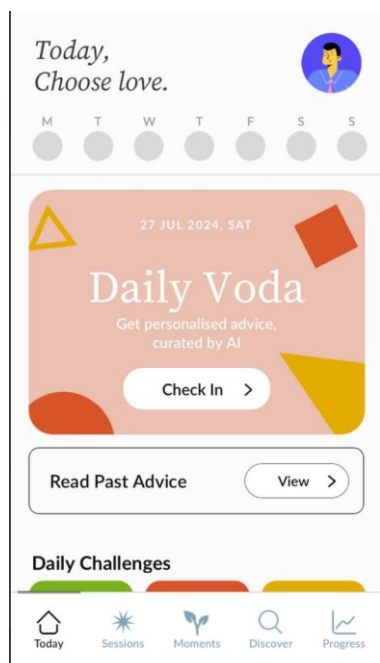


Abb. 16 Home-Feed

Öffnet man die App nun zum ersten Mal, erscheint oben gezeigtes Interface. Seine Grundfarbe ist weiß, im Kontrast dazu stehen einzelne Icons in verschiedenen Pastell-Farben. In der rechten, oberen Ecke erscheint das Profilbild der Nutzer*in. Links daneben steht in großen Lettern der Satz „Today, Choose love“. Das im Imperativ stehende Verb „to chose“ wird, wie Today am Satzanfang, großgeschrieben, das folgende Nomen „love“ hingegen klein. Hiermit könnte zum einen impliziert werden, dass die beiden Zeilen in einer Versform stehen, in der der Beginn jeder Zeile großgeschrieben wird. Eine andere Erklärung wäre, dass durch die Großschreibung ein Akzent auf die Handlungsaufforderung des Wortes „choose“ gelegt werden soll. So lässt sich argumentieren, dass bereits durch die gewählte Orthografie die Nutzer*in gelenkt wird. Direkt darunter sind sieben graue Punkte mit Großbuchstaben (M, T, W...) versehen, die offensichtlich die Wochentage symbolisieren sollen. Im späteren Gebrauch der App wird erkenntlich, dass die Punkte an den Tagen, an denen man eine Session absolviert hat, ausgemalt werden und so anzeigen, wie regelmäßig man die App benutzt. Hierbei handelt es sich um ein Designfeature, dass die Nutzer*in zu einer möglichst täglichen Nutzung der App durch die Architektur des Interfaces animiert. Das Thema der regelmäßigen Nutzung wird ebenso im darunter liegenden Reiter aufgegriffen. Lachsfarben, versehen mit einigen geometrischen Figuren wie Kreisen, Dreiecken und Quadraten in Gelb- und

Rottönen, prangt ein Reiter mit der Inschrift „Daily Voda - get your personalised advice, curated by AI.“ Im Namen des Features steckt eine weitere Anspielung auf die tägliche Nutzung der App. In dem Reiter befindet sich außerdem ein mit einem Pfeil versehendes Icon mit der Inschrift „Check-In“. Das Interface beinhaltet so auch im Design die bereits in der Inschrift artikuliert Aufforderung, mit dem Feature zu interagieren. Darunter befindet sich ein weiterer Reiter mit Pfeil, in dem die Aufforderung „Read Past Advice“ zu lesen ist. Es fällt auf, dass alle drei Überschriften im Imperativ formuliert sind. Die App gibt der Nutzer*in demnach klare Anweisungen, was zu tun ist, und dazu wird sowohl in den Worten als auch im Design impliziert, dass es am besten täglich getan wird. Zuunterst ist eine Art Navigationsleiste der App zu sehen. Sie teilt die App in fünf Sparten, jede davon hat ein eigenes Symbol, das angeklickt werden kann. Ganz links befindet sich der Reiter „Today“, symbolisiert mit einer rudimentären Zeichnung eines Hauses. In diesem Menüpunkt befindet sich die Nutzer*in automatisch, wenn sie die App startet. Daneben erscheint der Bereich „Sessions“, dargestellt durch einen schwarzen Stern. Es folgt „Moments“, verbildlicht mit dem Keimling einer nicht näher definierbaren Pflanze. Der darauffolgende Reiter heißt „Discover“ und wird durch eine Lupe dargestellt. Am rechten Rand befindet sich abschließend „Progress“, durch das Motiv eines steigenden Graphen mit einem Knick in der Mitte dargestellt. Die Symbolik der Icons bettet die Nutzung der App in einen übergeordneten Prozess ein. Sowohl der Keimling als auch der Graph suggerieren eine Form von Wachstum. Interessant erscheint, dass sowohl ein Symbol mit einer Natur-Konnotation als auch ein Symbol, das auf ökonomische Zusammenhänge verweist, verwendet werden. Auch fällt auf, dass die Verbindung zwischen Symbol und Bezeichnung beim Reiter „Today“ widersprüchlich ist, wird er doch durch ein Haus dargestellt, wodurch die dazu noch sehr verbreitete Bezeichnung eines „Home“-Bildschirmes eigentlich viel näher liegen würde. „Today“ hingegen ist, wie die Verwendung des Begriffs „Moments“ zwei Reiter weiter, ein erneuter Verweis auf die temporale Dimension der App-Nutzung. *Vodas* Design verdeutlicht den Anspruch der App, den temporalen Ablauf des Lebens des Subjektes zu strukturieren.

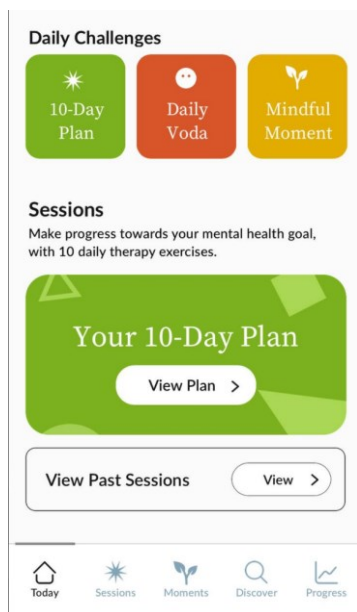


Abb. 17 Daily Challenges & Your 10-Day Plan

Diese Tendenz setzt sich beim Herunterscrollen innerhalb der „Today“-Sektion fort. Es folgen die „Daily Challenges“, bestehend aus dem „10-Day Plan“, „Daily Voda“ und dem „Mindful Moment“. Das durch die App angerufene Subjekt ist ein täglich an sich arbeitendes. Jeder der drei Reiter erhält erneut eine Referenz auf die Temporalität des Subjektes. In Bezug auf den „10-Day-Plan“ wird die Nutzer*in aufgefordert durch „daily therapy exercises“ sein „mental health goal“ zu erreichen. Sich gut fühlen wird als etwas konstruiert, dass man sich durch harte Arbeit verdienen muss. Das Interface unterstreicht diese Auffassung dadurch, dass es nur im Imperativ formulierte Handlungsaufforderungen arrangiert oder bereits Erreichtes, wie hier mit dem Reiter „view passt sessions“, visualisiert.

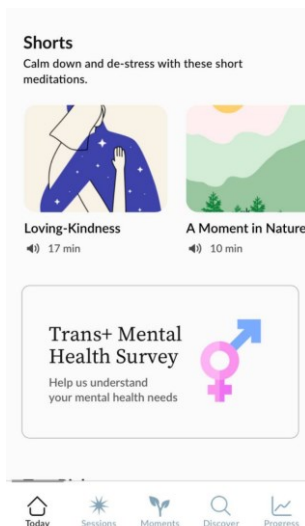


Abb. 18 Shorts & Trans+ Mental Health Survey

Es folgt die Vorstellung der sogenannten „Shorts“. Hierbei handelt es sich um Audiodateien mit Anleitungen zur Meditation. Sie haben unterschiedliche thematische Schwerpunkte wie beispielsweise „Loving-Kindness“ und „A Moment in Nature“ und sind mit in ebenfalls in Pastelltönen gehaltenen Zeichnungen visualisiert. Vergleicht man die Länge der „Shorts“ mit denen der anderen Übungen, fällt auf, dass diese tatsächlich nicht wesentlich kürzer sind als die übrigen. Das Konzept der Shorts stellt ein Angebot auch an Nutzer*innen mit wenig Zeit. Im Feed folgend erscheint nun nach zweifachem Scrollen der erste offen erkenntliche queerspezifische Inhalt innerhalb *Vodas*. Hierbei handelt es sich um einen Aufruf zur Teilnahme an einer Studie über „Trans+ Mental Health“. Die App fordert hier die Nutzer*in auf, den Entwickler*innen zu helfen, ihre „mental health needs“ zu verstehen. Das Verhältnis zwischen Nutzer*innen und Provider*innen und im weiteren Sinne auch von Klient*in und Psy-Personal wird also als ein kollaboratives dargestellt. Die Nutzer*in ist in ihrer psychischen Gesundheit nicht passiv, sondern explizit dazu aufgefordert, die eigenen Bedürfnisse zu artikulieren.

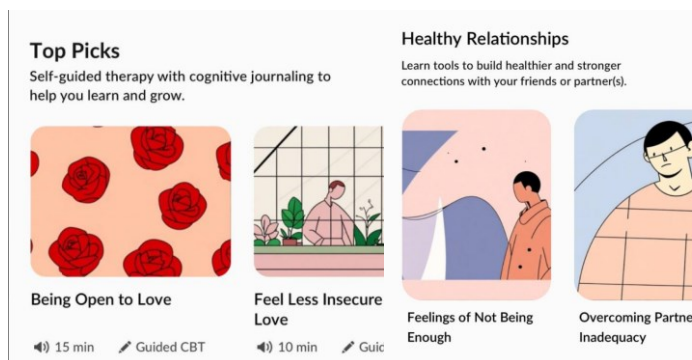


Abb. 19 Top Picks

Es folgen ausgewählte Übungen, zum einen sogenannte „Top-Picks“, wobei es sich um „self-guided therapy with cognitive journaling“ handelt. Zum anderen werden der Nutzer*in in der Rubrik „Healthy Relationships“ „tools“ an die Hand gegeben, seine Beziehungen zu verbessern. Die einzelnen Übungen, mit Namen wie „Being Open to Love“, „Feeling of Not Being Enough“ und „Overcoming Partner Inadequacy“, sind versehen mit im Corporate-Memphis-Stil gehaltenen Zeichnungen. Körperproportionen werden hierbei nicht anatomisch korrekt dargestellt. Was bei der angezeigten Auswahl auffällt, ist, dass die in ihr gezeigten Subjekte sozial isoliert und in einem melancholischen Gestus in die Ferne starrend dargestellt werden. Das hier umrissene Subjekt ist ein einsames, introspektives. Es braucht die „tools“ der App, um mit anderen in Beziehung treten zu können. Die Übungen machen zwischenmenschliche Verbindungen „stronger and healthier“, der Nutzer*in wird geholfen „to learn and grow“. Erneut wird so suggeriert, dass die App ein Mehr geniert, sowohl auf persönlicher als auch auf Beziehungsebene. Zuvor gefallene Begriffe wie „thriving“ und „progress“ kommen in den Sinn. Die von der App angestrebte Subjektivierung verhält sich wie ein gut laufendes Unternehmen: es wächst und geniert immer größeren Mehrwert, nur dass der Output keine Produkte, sondern ein reguliertes Gefühlsleben und „gesunde“ Beziehungen sind¹⁶.

¹⁶ Die App verwendet an dieser Stelle die Formulierung „stronger connections with your friends and partner(s)“. Hiermit ruft sie die Nutzer*in als Subjekt mit möglicherweise mehreren romantischen Partner*innen an und reproduziert keine Norm zu monogamen Partnerschaften.

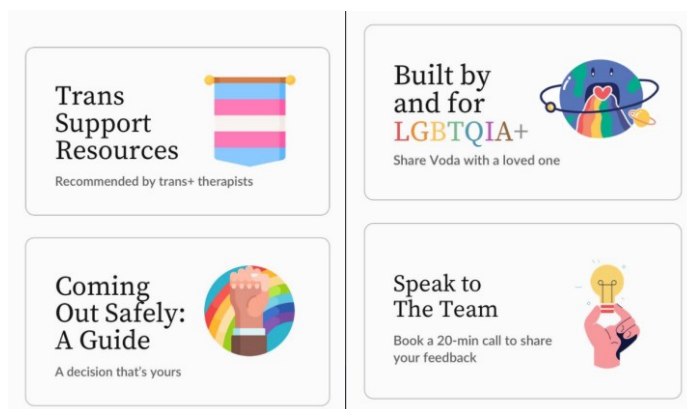


Abb. 20 Info-Material

Es folgen Verlinkungen zu (psycho)-edukativen Materialien für die Unterstützung von Trans-Personen sowie zur Anleitung zu einem nicht näher definierten Coming-Out. Auf graphischer Ebene werden diese mit der Flagge der Trans-Community sowie einer erhobenen Faust vor einem Regenbogen dargestellt. Hierbei handelt es sich um Referenzen auf Symboliken politischer Organisation queerer Communities. Dies suggeriert ein Wissen der Entwickler*innen um Szene-Codes und erschafft eine Verbindung durch deren geteilte Kenntnis. Weiter unten gibt es die Möglichkeit „[to] Share Voda with a loved one“. Versehen ist dieser Reiter mit dem bereits von der Website bekannten Argument „by and for LGBTQIA+“. Daneben steht eine Zeichnung der Erde mit einem Gesicht, die einen Regenbogen sowie ein Herz entweder verschlingt oder ausstößt. Die Nutzer*in wird auf einer Beziehungsebene angerufen, soll sie doch die App nicht irgendjemandem weiterempfehlen, sondern explizit mit einer geliebten Person teilen. Hier stilisiert sich *Voda* erneut als Community, die auf gegenseitiger Care und Unterstützung beruht. Der Feed endet mit einer Verlinkung zur Möglichkeit, einen Termin zu einem zwanzigminütigen Feedbackgespräch mit dem Team¹⁷ zu buchen, flankiert von der Zeichnung einer Hand, die eine Glühbirne hält. Das Team tritt in dieser Symbolik als eine Art Erfinder*in auf, allerdings in einer Bildsprache, die an technisch-naturwissenschaftliche Entdeckung erinnert.

¹⁷ Folgt man dem Link, hat man tatsächlich die Auswahlmöglichkeit zwischen den beiden Gründern, Jaron Soh und Kris Jack.

In der Analyse des Home-Feeds der App lassen sich die Ergebnisse in folgende Dimensionen zusammenfassen:

1. *Vodas* Verhältnis zu Zeitlichkeit: Besonders zu Beginn, und damit im Zentrum des Home-Feeds werden *Vodas* Bemühungen deutlich, die Nutzer*in zu täglicher Interaktion mit der App anzuleiten. Aufgaben werden als „Daily“ geframt, zuoberst prangt ein Kalender, der nur durch Nutzung „abgehakt“ werden kann. Die App stellt einen „10-Day-Plan“ für die Nutzer*in auf und selbst falls die Nutzer*in keine Zeit hat, gibt es vermeintliche „Shorts“, die es zu erledigen gilt. Meditationen werden zu „Moments“, der Home-Feed zu „Today“. *Voda* versucht die Nutzer*in einem Zeitregime zu unterwerfen.

2. Das unternehmerische Selbst: Die App konstruiert ein Subjekt, dass sich selbst zum Wachstum verurteilt. Es gilt „progress“ zu machen um durch „exercises“ die selbstgesteckten „mental health goals“ zu erreichen. Man soll „thrive“ und eine Steigerung in multiplen Dimensionen generieren, sei es im eigenen Wohlbefinden oder in der Güte der Beziehungen. Die Wachstumskurve zeigt letztendlich unausweichlich nach oben.

3. Psychische Gesundheit als Marathon: die täglichen Übungen, die Trainingspläne erinnern an ein elaboriertes Sportprogramm. Tatsächlich stellt eine nicht näher vorgestellte Angestellte von *Voda* auf dem Instagram-Kanal der App die Verbindung von Leistungssport und Mental Health sehr anschaulich dar:

„ You can´t put zero work in and expect to have amazing results. [...] if you want to run a marathon or want to get a sixpack [...] you need to put in a consistent, continuous effort, like exercise, weight-training, high protein, all these kind of things. [...] We need just as much to work at our mental health to achieve like, happiness, I guess, as we do to our physical health to achieve peak fitness.“ ([@joinvoda], 2023).

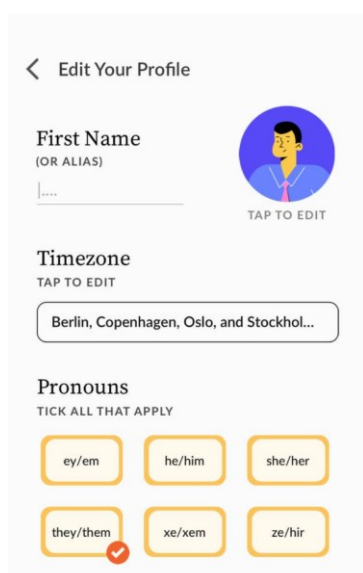
Auch in den Inhalten und dem Design der App wird dieser Anspruch deutlich, psychische Gesundheit erscheint als hart zu erarbeitender Zustand, auf den man sich niemals ausruhen kann. Die App konstruiert ist sich hier als eine Art mentales Fitnessstudio, in der diese harte Arbeit am besten täglich erledigt werden kann.

4. Abwesende Queerness: Die Verknüpfung der oben genannten Thematiken zu Queerness lässt sich nicht nachvollziehen. Tatsächlich muss die Nutzer*in eine ganze Weile scrollen, bis queerspezifische Angebote der App sichtbar werden.

Obwohl die App in ihrer Vermarktung einen starken Fokus auf queeres Erleben legt, findet es in ihrem Home-Feed eher peripher statt.

4.4.3 Profilanpassung

Die Nutzer*in erhält in der App die Möglichkeit, ein eigenes Profil anzulegen. Da *Voda* zum Stand Juli 2024 über keine interaktiven Community-Funktionen verfügt, scheint die Personalisierung einzig für die Nutzer*in selbst stattzufinden. Sie erfolgt optional und man wird nicht dazu aufgefordert, die Angaben zu tätigen.



The screenshot shows the 'Edit Your Profile' interface. At the top, there's a back arrow and the title 'Edit Your Profile'. Below this, there's a section for 'First Name (OR ALIAS)' with a text input field and a circular profile picture placeholder with a 'TAP TO EDIT' label. The next section is 'Timezone' with a 'TAP TO EDIT' label and a dropdown menu showing 'Berlin, Copenhagen, Oslo, and Stockhol...'. The final section is 'Pronouns' with the instruction 'TICK ALL THAT APPLY'. It contains six buttons: 'ey/em', 'he/him', 'she/her', 'they/them' (which is selected and has a red checkmark), 'xe/xem', and 'ze/hir'.

Abb. 21: Profilerstellung

Als Parameter sind fürs Erste die Eingabe des eigenen Namens oder Alias, die Angabe der Zeitzone sowie unter der Überschrift „identity“, die Angabe der für sich gewünschten Pronomen gefordert. Bei den Pronomen stehen insgesamt neben den jenseits der queeren Szene üblichen „he/him“ und „she/her“ noch vier weitere Möglichkeiten zur Auswahl. Bei der wohl gängigsten handelt es sich um „they/them“, das geschlechtslose Pronomen, das im Englischen für die dritte Person im Plural, mittlerweile aber auch für einzelne Individuen, die sich nicht einer grammatikalischen geschlechtlichen Binarität unterwerfen wollen, verwendet wird. Bei den anderen dreien handelt es sich um geschlechtslosen Neo-Pronomen, die in jüngerer Vergangenheit mit der expliziten Absicht erfunden wurden, die englische

Sprache genderneutral zu gestalten. Es gibt auch die Möglichkeit, keine Pronomen anzugeben. Nicht möglich ist hingegen die Eingabe abweichender Pronomen. Dies widerspricht in gewisser Weise dem inklusiven Anspruch der App. Anstatt auf zwei werden die Nutzer*innen nun auf sechs Pronomen beschränkt, Selbstbestimmung wird hingegen nicht geboten.

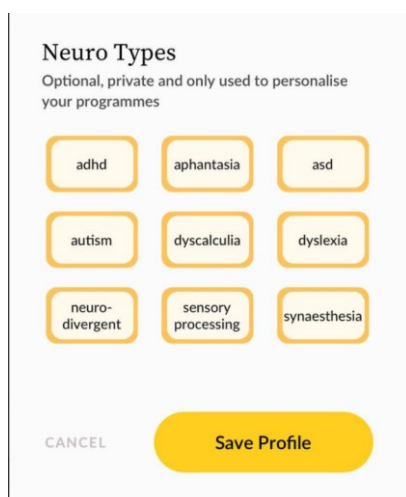


Abb. 22 Neuro Types

Als letzte Personalisierungsmöglichkeit wird die Angabe des eigenen „Neuro Types“ angeboten. Hier wird auf das Konzept der „Neurodiversität“ aufgegriffen. Dabei handelt es sich um ein Paradigma, in dem eine klassische psychologisch-medizinische Auffassung von abweichenden Verhalten und Erleben als defizitär herausgefordert wird. Vielmehr wird auf eine natürliche Diversität im Aufbau menschlicher Gehirne verwiesen, wobei sich bei bestimmten Arten neurologischer Abweichung zum Teil große Behinderung und Einschränkungen durch eine auf neurotypische Dispositionen ausgelegte Gesellschaft ergeben. Zu den gängigen Diagnosen, die mit Neurodiversität in Verbindung gebracht werden, gehören ADHS, Lernbeeinträchtigungen wie Dyslexie und Legasthenie, Autismus-Spektrum-Störung, Tourette und Multiple Sklerose, aber auch Bipolarität sowie Angststörungen (Doyle & McDowell, 2023). Auffallend in der Auswahl der Diagnosen für die App erscheinen gewissen Redundanzen. So gibt es sowohl einen Reiter für „autism“ als auch für „asd“, was eine Abkürzung für „autism-spectrum-disorder“ darstellt. „Sensory Processing“ ist im klinischen Kontext ein Symptom von sowohl Autismus-Spektrums-Störungen als auch ADHS. Dies scheint ein Hinweis darauf zu sein, dass bei den angegebenen Kategorien weniger Wert auf eine fachlich korrekte Wiedergabe

verschiedener ausdifferenzierter klinisch-psychologischer Störungsbilder gelegt wird, sondern es eher darum geht, Label zur Selbstbezeichnung anzubieten. Die Möglichkeit, eigene Kategorien anzugeben, gibt es auch hier nicht. Begleitet wird die Auswahl von einem Verweis auf die Optionalität und Vertraulichkeit der Angaben, sowie dass sie nur zur Personalisierung der Programme dienen. Dies markiert Neurodivergenz als sensible, persönliche Information, was paradoxerweise dem übergeordneten Konzept von Neurodiversität, als Versuch der Normalisierung und Entpathologisierung von abweichenden Verhalten und Erleben, widerspricht.

Es gibt zudem die Möglichkeit eine Art Avatar auszuwählen. Hierbei handelt es sich um eine Zeichnung in einem ähnlichen Corporate-Memphis-Stil, in dem auch die Bebilderungen der angebotenen Therapie-Übungen gehalten sind. Auffallend ist jedoch, dass die Avatare im Gegensatz zu den restlichen Bebilderungen der App zum einen ein Gesicht besitzen und zum anderen ihr Grundton inklusive der Gesichtsausdrücke deutlich positiver gestimmt scheinen. Die Möglichkeit, eigene Fotos hochzuladen, besteht nicht.

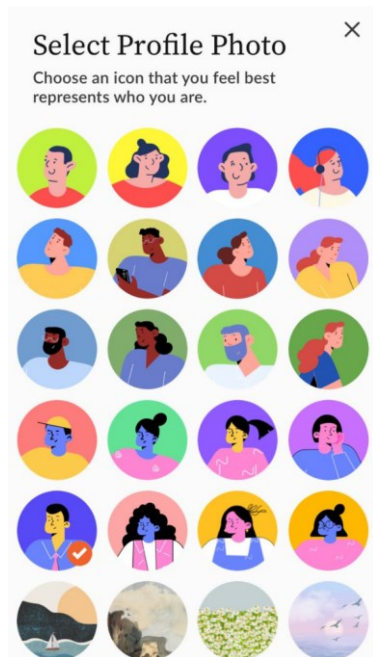


Abb. 23 Select Profile Photo

Sie haben verschieden Haut- und Haarfarben, wobei es auch die Möglichkeit gibt, Avatare mit blauer und pinker Haut auszuwählen, die sich offensichtlich von den sonstigen Darstellungen verschiedener rassifizierter Hauttöne abgrenzen. Es gibt drei als schwarz zu lesende Icons, und zwei Icons, deren gelbe Hautfarbe als Verweis auf

eine asiatische Ethnizität gedeutet werden können. Es fällt zudem auf, dass, obwohl ansonsten nur natürliche Haarfarben anzutreffen sind, es keine Avatare mit blonden Haaren gibt. Auch gibt es keine geschlechtlichen Ambiguitäten, Menschen mit Bart haben zum Beispiel immer kurze Haare und tragen männlich-konnotierte Kleidung. Avatare mit langen Haaren hingegen sind ausschließlich als weiblich kodiert zu erkennen. Ein Avatar ist in Interaktion mit seinem Smart-Phone zu sehen, ein anderer hört Musik über Kopfhörer. Es gibt zudem die Möglichkeit, einen von vier Icons zu wählen, der auf eine menschliche Darstellung verzichtet. In ihnen finden sich friedlich anmutende Landschaftsbilder. Die von der App zur Auswahl gestellten Möglichkeiten der Icons lässt Rückschlüsse auf die angesprochene Gruppe an Nutzer*innen ziehen. So sind es junge Menschen ohne erkennbare körperliche Einschränkung ausgewählter Ethnizitäten, die angerufen werden. Diese lassen sich erstaunlicherweise sehr leicht in eine geschlechtliche Binarität einordnen.¹⁸ Alternde oder eingeschränkte Körper sind nicht zu sehen. Eigene Bilder anzugeben ist nicht möglich. Die Aufforderung „choose an icon that you feel best represents who you are“ verweist auf eine eigentümliche Darstellungslogik der Profilbildfunktion. Es geht zum einen nicht um das physische Aussehen der Nutzer*in, sondern um das Gefühl einer eigenen Selbstwahrnehmung. Gleichzeitig wird durch die Formulierung „represents who you *are*“ die ethnische und geschlechtliche Kodifizierung des Subjekts zur ontologischen Kategorie erhoben. Die Einordnung in optisch definierte Kategorien, die dazu noch rassifiziert und vergeschlechtlich sind, gibt so vermeintlich Auskunft über das Wesen der Nutzer*in. In dieser Subjektivierung scheint es kein Jenseits von identitären Zuschreibungen zu geben.

Die optionalen Profilanpassungen zeigen anschaulich, wie die App durch die Vorgabe der Auswahlmöglichkeiten die Nutzer*in subjektiviert. Geschlechtliche Identität wird auf die Auswahl aus sechs vorausgewählten Pronomen reduziert, Neurodiversität auf neun, sich teils überschneidende, Label. Ethnizität hingegen erscheint lediglich als Möglichkeit, verschiedene Hauttöne in der Representation durch einen comichaften Avatar anzuwählen. Andere Identitätsmarker wie die Zugehörigkeit zu einer sozialen Klasse, Sexualität, körperliche Behinderungen oder Migrationsgeschichte fließen hingegen nicht in die vorliegende Identitätskonstruktion ein. Auch erscheinen die Kategorien Geschlechtlichkeit, Neurodiversität und Ethnizität als klar voneinander trennbar und unabhängig, was

¹⁸ Nur klar weiblich zu lesende Avatare tragen beispielsweise pink.

Intersektionalität, einem Begriff, mit dem die App aktiv für sich wirbt, widerspricht. Die App gerät so in eine identitätspolitische Falle, in dem sie auf die Privilegierung von weißer, männlicher und heterosexueller Identität damit reagiert, dass sie eine begrenzte Anzahl an vereinfachten Identitätskategorien anbietet, die ebenfalls an der Repräsentation einer komplexen, intersektionalen Realität scheitern. Gleichzeitig zeigt sich hier ein Machtverhältnis zwischen Entwickler*in und Nutzer*in, hat doch nur die eine Seite die Möglichkeit, Identitäten im Diskurs zu installieren und somit sagbare und nicht-sagbare Kategorien zu etablieren. Die App löst Identitätszuschreibungen, die immer auch auf Machtverhältnissen basieren, also nicht auf, sondern repliziert sie lediglich in einer marginal größeren Auswahl.

4.4.4 Sessions

Unter dem Menüpunkt „Sessions“ besteht die Möglichkeit, sich personalisierte Therapiesitzungen generieren zu lassen, entweder als einzelne Session oder innerhalb eines 10-Tages-Plans.

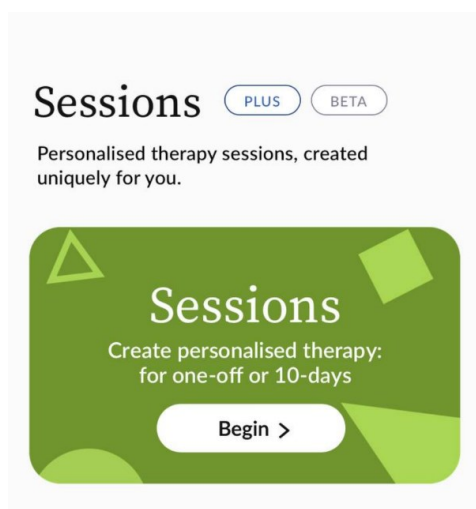


Abb. 24 Sessions

Weiter unten im Feed findet sich zudem die Möglichkeit, sich bereits absolvierte Sessions anzeigen zu lassen. Im Zuge eines 10-Tages-Plan wird zudem der Fortschritt innerhalb diesem angezeigt. Hierbei handelt es sich um eine im App-Design versteckte Aufforderung, den Plan zu vollenden.

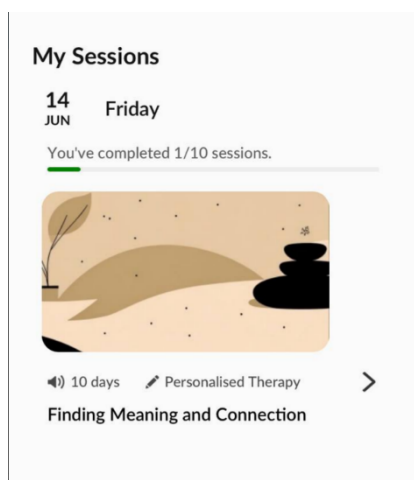


Abb. 25 My Sessions

4.4.5 Moments

Unter dem Menüpunkt „Moments“ in der Navigationsleiste findet sich ein Angebot von insgesamt 20 Meditationsangeboten, sowie das Feature „Moments“, mit dem sogenannte „short personalised mindful activities“ generiert werden können. Diese können laut Beschreibung „anytime, anywhere“ erledigt werden.

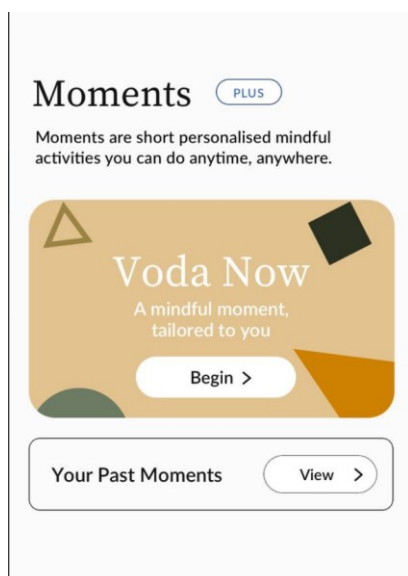


Abb. 26 Moments

Die Benennung der einzelnen Features erscheint verwirrend, da „Moments“ zum einen als Überschrift für alle Meditationsangebote, gleichzeitig auch als Name für die personalisierten Achtsamkeitsübungen verwendet wird, die wenig später

jedoch auch „Voda Now“ genannt werden. Der Reiter von „Voda Now“ ist im gleichen Design gehalten wie der für „Daily Voda“, das Feature für personalisierte Ratschläge im Home-Feed. Lediglich die Farbgebung ist dadurch, dass sie in dunklen Grüntönen und Erdfarben gehalten ist, eine andere. Auch der sich direkt im Anschluss befindliche Reiter mit der Möglichkeit, vergangene generierte „Moments“ anzusehen, ist gleich wie bei „Daily Voda“. Die Formulierung „anytime, anywhere“ funktioniert nach einem ähnlichen Prinzip wie die „Shorts“: die App versucht Nutzer*innen an sich zu binden, indem sie die Ausrede zu wenig Zeit zu haben, nicht gelten lässt.

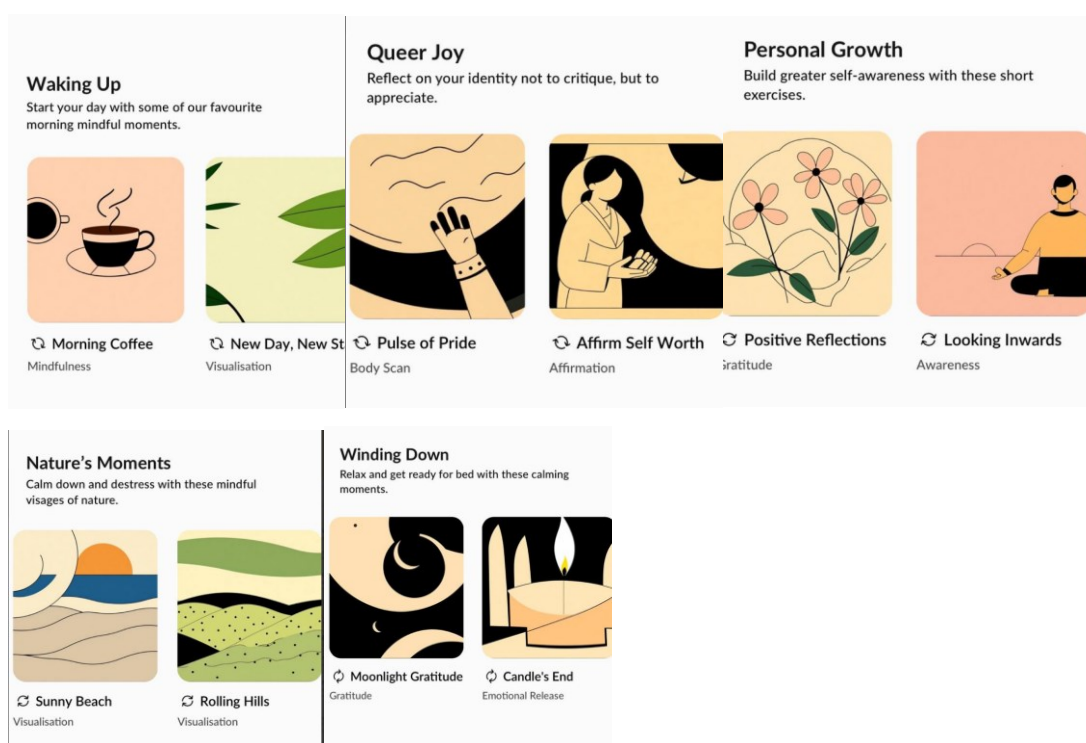


Abb. 27 Kategorien

Die Meditationsübungen sind in den Kategorien „Waking Up“, „Queer Joy“, „Personal Growth“, „Nature's Moments“ und „Winding Down“ unterteilt. Jede der Kategorien beinhaltet jeweils vier Übungen. Sie werden außerdem mit den Unterkategorien „Mindfulness“, „Visualisation“, „Body Scan“, „Affirmation“, „Gratitude“, „Awareness“ und „Emotional Release“ markiert. Durch dieses Arrangement wird erneut deutlich, wie die App die Nutzer*in in einem Zeitregime unterwerfen will. Die gewollte Nutzung beginnt mit dem morgendlichen Kaffee und endet abends mit dem Zubettgehen. Die Kategorie „Queer Joy“ ist in dem Sinne von Bedeutung, als dass mit ihr entgegen des sonstigen Framings *Vodas* positiv auf

Querness referiert wird. Erscheint sie sonst eher als eine Art Belastung, wird mit „Queer Joy“ eine neue Dimension in ihrer Betrachtung aufgemacht. Mit „Nature´s Moments“ wird wieder eine Naturmetapher bedient. Gleichzeitig verbirgt sich in ihr ein latenter Kulturpessimismus. Dass „mindful visages of nature“ nötig sind, um sich zu entspannen und Stress abzubauen, impliziert zum einen ein Individuum, dass im Alltag wenig bis keine Naturverbundenheit erfährt, gleichzeitig wird Zivilisation als Stressor markiert. In „Personal Growth“ findet sich das bereits bekannte neoliberale Vokabular bezüglich psychischer Gesundheit wieder. Hier geht es um persönliches „Wachstum“, es wird ermöglicht „greater self-awareness“ aufzubauen. Die Persönlichkeit und Skills sollen „größer“ werden und die App ist eine Hilfe diesen psychischen Mehrwert zu generieren.

4.4.6 Discover

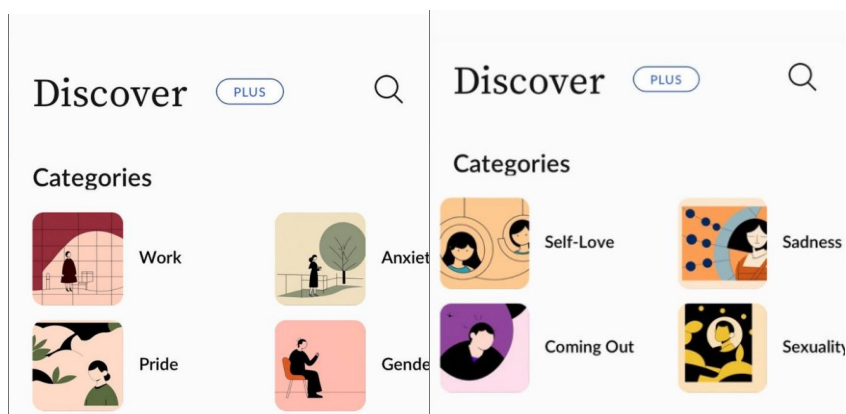


Abb. 28 Discover

Unter dem Menüpunkt „Discover“ findet man verschiedene weitere Übungen. Sie sind zu Beginn des Feeds in insgesamt acht Kategorien aufgeteilt. Die untere Reihe scheint für queerspezifische Themen ausgelegt. Jede der Kategorien wird von einem Bild begleitet. Hierbei handelt es sich, wie auch bei der Bebilderung der einzelnen Übungen, um pastellfarbene Zeichnungen von Menschen in verschiedenen Alltagssituationen. Auffällig erscheint, dass in jeder Zeichnung nur eine einzige, isoliert wirkende Person zu sehen ist. Allein der Reiter „Self-Love“ bildet hier mehr oder weniger eine Ausnahme, da in ihm die Protagonistin ihre eigene Reflektion in einem Spiegel betrachtet¹⁹. Die Figuren halten den Kopf meist gesenkt und scheinen

¹⁹ Das Bild für Coming-Out könnte ebenfalls als Betrachtung im Spiegel interpretiert werden.

in melancholischer Körperhaltung nachdenklich in die Ferne zu starren. Auch die Farbauswahl wirkt entsättigt und bedrückend. Das angerufene Subjekt erscheint als einsam und introspektiv in seinem Alltag. Bei den queerspezifischen Themen lassen sich keine Referenzen auf andere Symboliken der Community erkennen, tatsächlich wirken sie in ihrer Traurigkeit unpassend für die Darstellung ihrer Themen. Exemplarisch werden nun die beiden ersten Kategorien, „Work“ und „Pride“ analysiert.

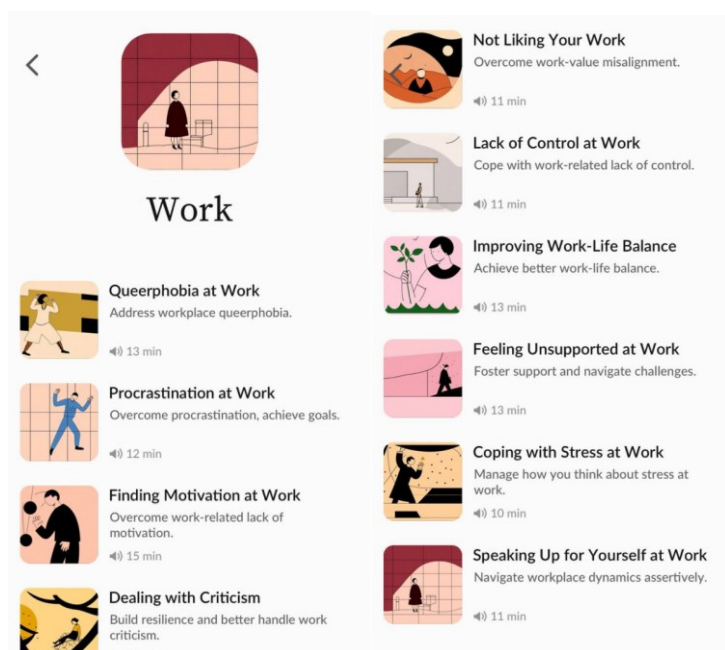


Abb. 29 Work

Innerhalb der Kategorien sind Audiodateien in Verbindung zum jeweiligen Thema gesammelt. Als erster und damit prominentester Reiter wurde von den Entwickler*innen die Thematik „work“ gewählt. Insgesamt zehn Übungen sind aufgelistet, wieder begleitet von jeweils einer Zeichnung. Der Stil ist der gleiche wie bei der Bebilderung der übergeordneten Kategorien. Sie beinhalten verloren wirkende, isolierte Individuen, die sich in einer Art introspektivem Innehalten befinden. Die Figuren werden in diesem Zusammenhang zudem häufiger in geschlossenen Räumen gezeigt. Die Thematiken der einzelnen Übungen zeigen das Arbeitsumfeld als feindlichen und kalten Ort. Sie sollen helfen Motivation zu finden, mit Stress und Kritik umzugehen, mit Kontrollverlust oder Queerphobie konfrontiert zu sein. Eine Übung trägt gar den Titel „Not Liking Your Work“. Die in den Titeln verborgenen Handlungsanweisungen erscheinen jedoch eher passiv. Negative

Empfindungen und Erlebnisse gilt es zu managen oder zu überwinden. Die Nutzer*in soll Resilienz aufbauen und lernen Dinge besser zu „handeln“. Die Möglichkeit eines Aufbegehrens oder einer aktiven Veränderung von Umständen wird nicht aufgemacht. Einzige Ausnahme bildet hier interessanterweise die Übung „Queerphobia at Work“. In ihr geht es laut Beschreibung darum ebenjene zu „adressieren“. Die App konstruiert so ein Verständnis von Arbeit, in dem Unlust, Frustration und Entfremdung als quasi natürlich erscheinen und mit dem ein Umgang zu finden ist, Diskriminierung aufgrund von Geschlechtlichkeit und Sexualität aber als veränderbar markiert wird.

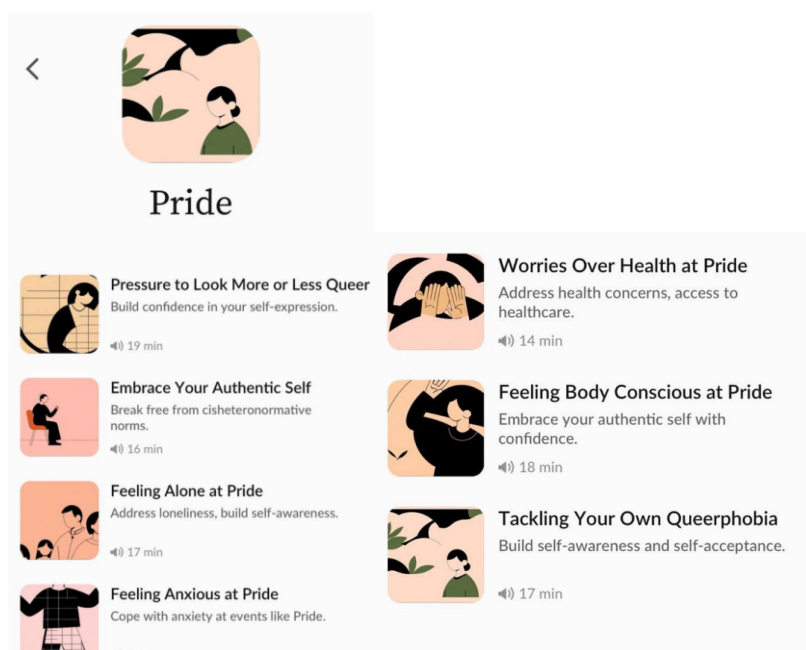


Abb. 30 Pride

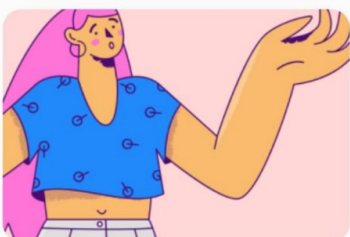
In der Kategorie „Pride“ sind sieben Übungen versammelt, die mehr oder weniger im Zusammenhang zu „Pride-Parades“ stehen. Hierbei handelt es sich um mittlerweile weltweit stattfindende Demonstrationen und Umzüge von LGBT-Aktivist*innen und ihren Supporter*innen. Seinen Anfang nimmt das Phänomen als Erinnerungsveranstaltung an die Ausschreitungen von queeren Aktivist*innen im Zuge einer Polizei-Razzia in dem queeren Nachtclub „Stonewall-Inn“ 1969 in New York²⁰. Heutzutage sind die jährlich in zahlreichen Großstädten ausgerichteten Veranstaltung die wichtigsten Zusammenkünfte der queeren Szene (Peterson et al.,

²⁰ Das Stonewall-Inn befand sich in der New Yorker Christopher Street, weswegen beispielsweise die Pride-Parade in Berlin „Christopher-Street-Day“ genannt wird (Peterson et al., 2018)

2018). Die Bebilderung erfolgt nach dem gleichen Prinzip wie bei den Übungen zu „Work“, sie wirken bis auf wenige Ausnahmen austauschbar, eine übergeordnete queere Bildsprache lässt sich nicht erkennen. Vier der Übungen weisen einen direkten Bezug zu den Umzügen auf, es soll ein Umgang mit Angst, Einsamkeit, einem durch den Umzug herausgefordertes Körperbild sowie der Sorge um die eigene Gesundheit im Rahmen der Veranstaltung gefunden werden. Die Pride wirkt ähnlich wie das Arbeitsumfeld wie ein gefährlicher Ort, an dem man mit einer Palette an unangenehmen Gefühlen konfrontiert wird. Momente der Freude oder des Empowerments, den diese Veranstaltungen für viele Teilnehmer*innen bieten, bleiben unerwähnt. Die drei anderen Übungen beschäftigen sich mit Problemen im Selbstwert und der Selbstwahrnehmung. Die Logik gleicht den vorherigen Übungen: psychisches Leid wird durch Coping-Strategien und den Aufbau von Ressourcen wie Resilienz oder Selbstakzeptanz beherrscht, Veränderungen in der Außenwelt werden nicht mitgedacht. Eine neue Dimension bildet jedoch die hier zum ersten Mal auftauchende Vorstellung eines „authentic self“. Der Nutzer*in wird versprochen, durch dessen „embracement“, sich zum einen „cisheteronormative norms“ befreien zu können, zum anderen ermögliche es, die Unsicherheiten über den eigenen Körper in den Griff zu bekommen. Das authentische Selbst erscheint hier als selbstbewusst und frei von heteronormen Erwartungen. Umgekehrt wird so jedoch auch die Existenz eines unauthentischen, „falschen“ Selbst erschaffen, das mit dem eigenen Körperbild und internalisierten queerphoben Selbsthasst kämpft. Die App fungiert also als Werkzeug zur Erreichung des als wünschenswert markierten Ideal-Selbst, das frei zu sein scheint von gesellschaftlichen Einflüssen.

Gender Dysphoria

Learn to manage symptoms of gender dysphoria from trans and non-binary psychotherapists.



Cope with Gender Dysphoria (Femme)

19 min Guided ACT

Dysphoria

Manage symptoms of gender dysphoria from trans and non-binary psychotherapists.



Cope with Gender Dysphoria (Masc)

20 min Guided ACT

Abb. 31 Gender Dysphoria

Zurück im „Discover“-Feed folgen zwei „Guided -ACT“- Übungen zum Umgang mit „Gender-Dysphoria“. Bei Gender-Dysphorie handelt es sich um eine Diagnose aus dem US-amerikanischen Diagnose-Manual DSM-V von 2013. Sie ersetzt die „gender identity disorder“ mit der Absicht, weniger die Geschlechtsidentität eines Individuums zu pathologisieren als vielmehr eine Diagnostik für das psychische Leid durch Anpassungsschwierigkeiten in einer binär-cis-geschlechtlichen Gesellschaft zu schaffen. Kritiker*innen bemängeln jedoch, dass es sich noch immer um eine klinisch-psychologische Pathologisierung abweichender Geschlechtsidentitäten handele (Tosh, 2016). Durch die Einteilung in „Femme“ und „Masc“, sowie die genderte Bebilderung, wird durch die App eine biologische Zweigeschlechtlichkeit reproduziert.

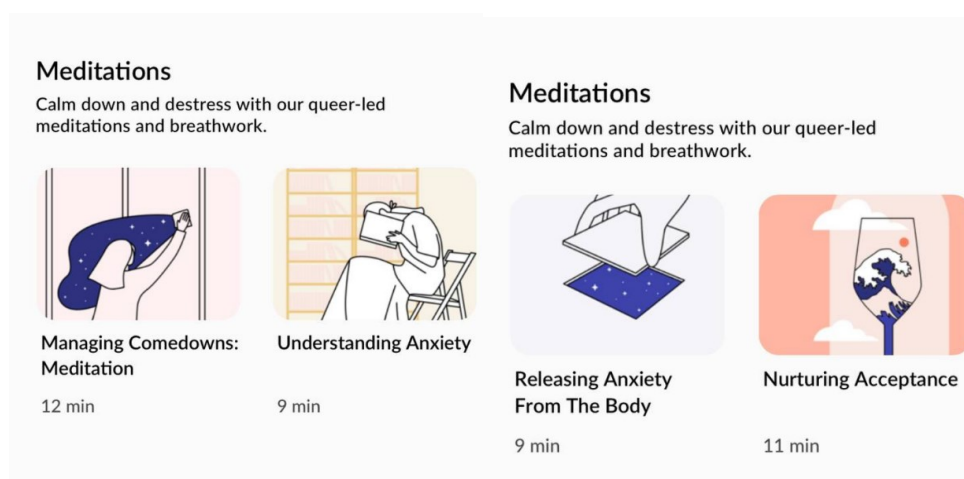


Abb. 32 Meditations

Es folgen „queer-led“ Meditationsangebote. Einen thematischen Zusammenhang zu queerspezifischen Themen lässt sich durch die Namen der Übungen nicht erkennen. Neben klassischen Angeboten mit Fokus auf Akzeptanz und der Reduzierung von Angst-Symptomatiken gibt es auch eine Mediation für „Managing Comedowns“. Hierbei handelt es sich um eine Hilfestellung zur Überwindung drogeninduzierter Katerzustände. Die App gibt sich so gegenüber Substanzkonsum liberal, gleichzeitig erscheinen drogeninduzierte Rauschzustände und deren folgen ebenfalls eingearbeitet in die Vorstellung eines sich selbst „managenden“ Subjekts, dass sich selbst wie ein Unternehmen führt.

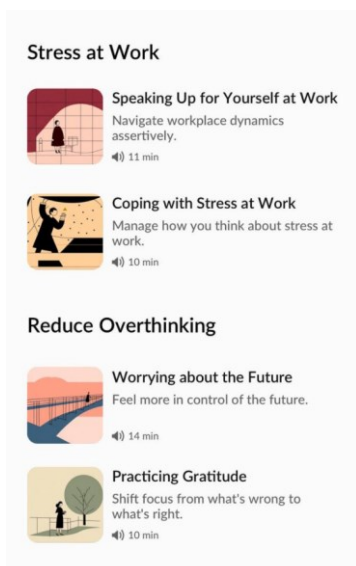


Abb. 32 Stress at Work

Zum Schluss des Feeds werden verschiedene Übungen unter den Kategorien „Stress at Work“ und „Reduce Overthinking“ aufgeführt. Die Übungen finden sich ohne Ausnahme in den acht Kategorien am Beginn des Feeds wieder. Ihre Wiederholung wirkt, als solle der Eindruck erweckt werden, dass die App mehr Content enthalte, als sie es tatsächlich tut.

4.4.7 Progress

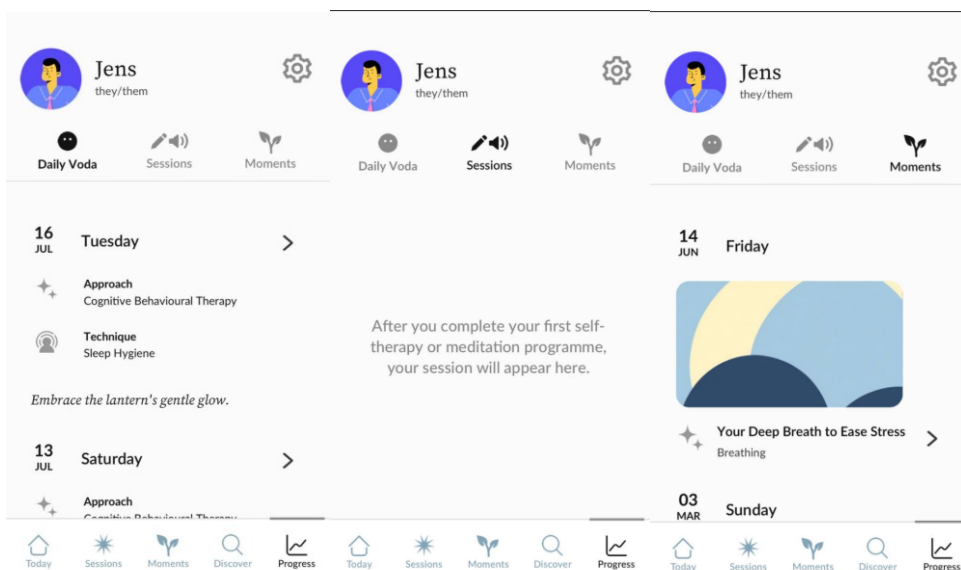


Abb. 33 Progress

Unter dem Menüpunkt „Progress“ schlüsselt die App die von der Nutzer*in bereits absolvierten Übungen auf. Hier erscheint in der oberen Ecke, zum zweiten Mal seit dem Home-Feed, das Nutzerbild. Daneben wird der Nutzer*innenname sowie die angegebenen Pronomen aufgeführt. Dies ist der einzige Ort in der App, in dem die Pronomen verwendet werden. Die Auflistung der Übungen ist in drei Kategorien unterteilt: „Daily Voda“, „Sessions“ und „Moments“. Die Auflistung in der Kategorie „Daily Voda“ erfolgt, in dem sowohl das Datum inklusive des Wochentages, an dem die Übung erledigt wurde, genannt wird, als auch der übergeordnete Therapie- „Approach“ sowie die konkrete Technik, die angewandt wurde. Zudem erscheint zuunterst die Überschrift des KI-generierten Textes. Ein Pfeil neben diesen Angaben ermöglicht, sich die Ausgabe erneut anzeigen zu lassen. In ähnlicher Art und Weise funktioniert auch die Dokumentation der „Sessions“ und „Moments“. Die App erhält hier eine noch weiter gefasste temporale Dimension. So wird nicht nur der Ablauf eines einzelnen Tages strukturiert, sondern nun auch in kalendarischer Form größere Zeitspannen. Auch hier versucht sie, eine langfristige, regelmäßige Nutzung und eine Integration in den Alltag der Nutzer*in zu erlangen. Obwohl der Reiter „Progress“ genannt wird, werden die absolvierten Übungen nicht in eine lineare Teleologie einer psychischen „Entwicklung“ gebracht. Es fehlen beispielsweise Zielvorgaben oder Gamification-Elemente.

4.2.8 Abmeldung

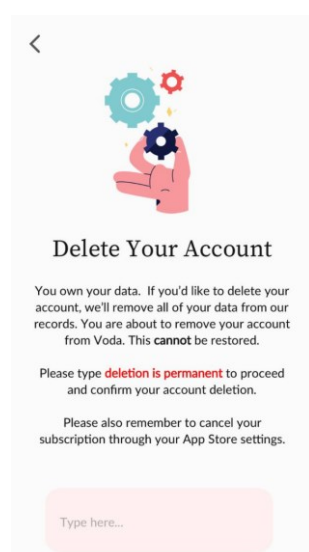


Abb. 34 Delete Your Account

Im Einstellungsmenü findet man den Reiter „Delete Your Account“. Klickt man diesen an, gelangt man auf den oben dargestellten Bildschirm. Über dem Text befindet sich die Zeichnung einer vierfingerigen Hand, die ein Zahnrad aus einem Getriebe entfernt. Im Text wird der Nutzer*in mitgeteilt, dass sie jederzeit ihre Daten aus den Speichern von *Voda* löschen kann, diese jedoch nicht wiederhergestellt werden können. Um zu versichern, dies verstanden zu haben, muss die Nutzer*in die Worte „deletion is permanent“ in ein Texteingabefeld eingeben.

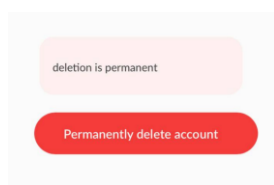


Abb. 35 Deletion is permanent

Unter der Texteingabe erscheint ein roter Reiter mit der Inschrift „Permanently delete account“. Auffallend ist dessen Farbgebung. Als einziger Ort in der App erscheint er in einem starken Rotton, der aggressiv und unangenehm wirkt. Es scheint fast, als solle suggeriert werden, dass eine Gefahr von der Löschung des Accounts ausgehe. Hat man die Worte korrekt eingegeben, erfolgt die direkte Löschung des Accounts.

4.5. Übungen

Aus forschungsökonomischen Gründen können an dieser Stelle nur ausgewählte Features aus dem umfangreichen Angebot an Psy-Übungen analysiert werden. Die Wahl fällt zum einen auf die Funktion „Daily-Voda“. Bei ihr handelt sich um eine KI-gestützte Anwendung zur Generierung personalisierten Ratschläge. An ihr soll die Personalisierungskomponente, mit der die App offensiv wirbt, analysiert werden. Zum anderen wurden zwei der „Self-Therapy“-Übungen in Audioformat ausgewählt, zum einen „Embrace your true self“, zum anderen „Queerphobia at work“. Diese beiden Übungen wurden wegen ihres queerspezifischen Schwerpunkts gewählt.

4.5.1 „Daily-Voda“

Das in der App am prominentesten platzierte Feature trägt den Namen „Daily-Voda“. Hierbei bietet sich der Nutzer*in laut App die Möglichkeit, “personalized advice, curated by AI” zu erhalten. Sie ist Teil des Premium-Angebotes der App, das im Monat 9,99€ kostet. Die Nutzung und Ausgabe dieser Funktion sollen im weiteren Verlauf des Kapitels in mehreren Zyklen beleuchtet werden. Die Analyse beginnt mit den Eingabemöglichkeiten, die der Nutzer*in zu Beginn des Features geboten werden.

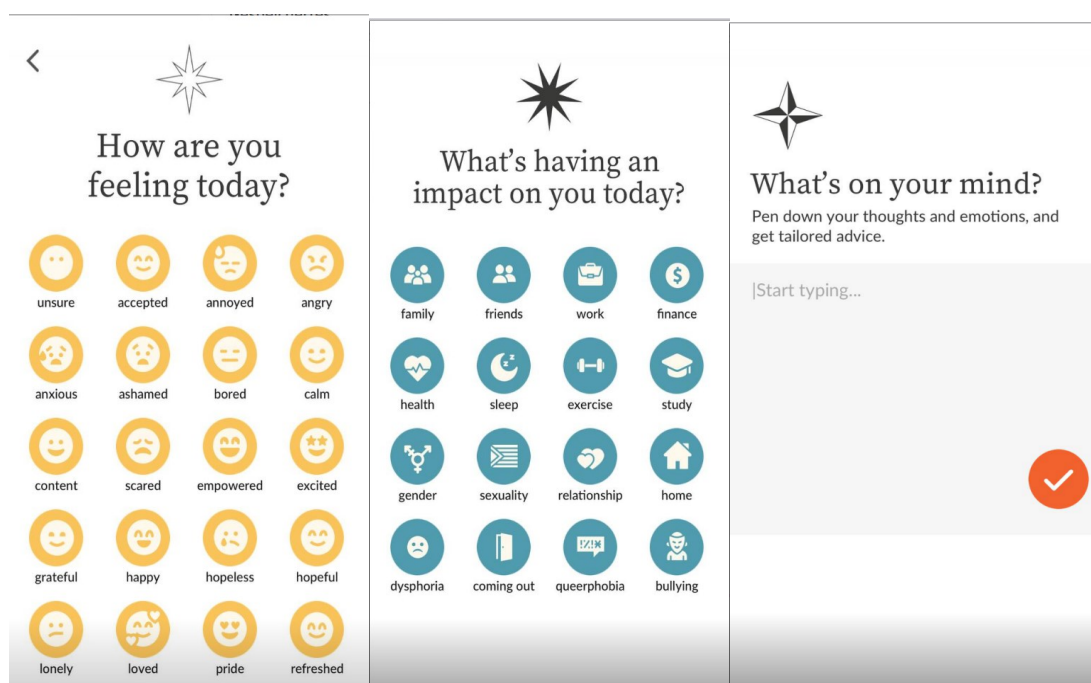


Abb. 36 Eingabebildschirme

Um einen KI-kuratierten Ratschlag zu erhalten, muss die Nutzer*in zunächst ihre heutige Stimmung sowie ein Thema, dass sie über den Tag beschäftigt, in Form von vorgegebenen Emojis auswählen. Die Auswahl mehrfacher Emojis ist bei beiden Eingaben möglich, ebenso wie sich widersprechende Stimmungen, wie beispielsweise “hopeless” und “hopeful”, anzugeben. Ein Limit an Stimmungen und Themen gibt es nicht, die App erlaubt auch alle Themen und Stimmungen gleichzeitig anzugeben. Die Möglichkeit, selbst solche zu formulieren, gibt es hingegen nicht. In der Folge wird die Nutzer*in mit Hilfe einer Texteingabefunktion aufgefordert, Gedanken und

Gefühle auf Papier zu bringen (“to pen down”). Hierbei gibt es ebenfalls keine Beschränkungen, was die Länge der Eingabe betrifft. Im Bereich der Symbolik ergibt eine Google-Image-Recherche, dass es sich bei dem weißen Stern über der Frage nach der Stimmung um eine der beiden gängigen Varianten der Darstellung des Sternes über Bethlehem, also dem Stern, der im Matthäusevangelium die Weisen aus dem Morgenland zum Stalle Jesu Geburt führt, handelt. (Graber, 2003). Über der zweiten Eingabemöglichkeit befindet sich ein schwarzer Stern, der dem ersten ähnelt, jedoch über gleich lange Zacken verfügt. Beim dritten Symbol, sich über der Texteingabe befindend, handelt es sich um eine Windrose, ein grafisches Mittel, um Wind- oder Himmelsrichtungen darzustellen, das häufig als Teil eines Kompasses verwendet wird (DWD, 2024). Die Symbolik weist demnach auf eine Thematik des Weg-Weisens und der Orientierung hin, wobei in Form des Weihnachtssterns eine christlich-spirituelle Konnotation geschaffen wird, während die Windrose eine säkular-naturwissenschaftliche Assoziation evoziert. In der Farbauswahl erscheinen die Stimmungen unabhängig von ihrer Valenz in einem Pastell-Gelb. Sie lassen sich zudem relativ schnell anhand der Dichotomie positiv/negativ einordnen, ambivalente Zustände befinden sich unter den vorgegebenen Zuständen nicht. Die Thematiken erscheinen in einem dunkleren, grün-bläulichen Ton und sind mit Icons versehen, die das jeweilige Themenfeld symbolisieren sollen. Beispielsweise ein Dollar-Symbol für den Bereich “finance” oder die Darstellung eines Mondes für “sleep”. Inhaltlich bietet die Vorauswahl auch drei eindeutig als queer kodifizierte Bereiche. “Gender” wird mit einem Icon (♂) dargestellt, dass eine Mischung sowohl aus den astronomischen Symbolen der Planeten Mars (♂) und Venus (♀), die klassisch Männlichkeit und Weiblichkeit symbolisieren, als auch dem Symbol der Transgender-Community (⚧) darstellt. Dies soll eine Offenheit gegenüber unterschiedlichen und diversen Geschlechtskategorien anzeigen. “Coming-out” hat als Icon einen offenen Kleiderschrank, hierbei handelt es sich um eine Anspielung auf die Redewendung “coming out of the closet”, wobei der closet eine Metapher für eine ursprünglich vor allem für eine hinter geschlossenen Türen ausgelebte Homosexualität steht (Sedgewick, 1990). “Queerphobia” ist als zensierte Beleidigung innerhalb einer Sprechblase dargestellt. “Sexuality” wird zudem mit einem Icon, der an eine sogenannte “Progress-Flag” erinnert, symbolisiert. Hierbei handelt es sich um ein überarbeitete Form der Regenbogenflagge, die durch ihren an der Seite eingearbeiteten Pfeil zeigen soll, dass es noch weiteren gesellschaftlichen Fortschritt

bedarf, um allen Menschen ein freies und sicheres Ausleben ihrer geschlechtlichen und sexuellen Identität zu ermöglichen (What's The Story Behind The "PROGRESS" PRIDE FLAG?, 2024). Auffallend an der Auswahl der Thematiken ist, dass zum einen bürgerlich-konnotierte Kategorien wie Arbeit, Finanzen und Familie (hier zeigt der Icon eine geschlechtslose Kernfamilie bestehend aus zwei Erwachsenen und einem Kind; ein Konzept, dass in der queeren Szene zum Teil heftig kritisiert wird), zum anderen die Queer-Themen und deren Symboliken, die, wie queere Geschichtsschreibung zeigt, immer aus einem Kampf gegen ebenjene normalisierten Kategorien entstanden sind, nebeneinander und unabhängig voneinander dargestellt werden (Lewis, 2022; Laufenberg, 2022). Ebenso benötigt man, um die Anspielungen innerhalb der Symbolik der Icons zu verstehen, ein tieferes Verständnis queerer (Internet-)Kultur. Darüber hinaus werden andere Identitäts- und Diskriminierungskategorien als Geschlecht wie beispielsweise Klasse und Rassifizierung in der Auswahl nicht berücksichtigt.

Im Folgenden werden exemplarisch zwei Problematiken an die Künstliche Intelligenz herangetragen. Im ersten Zyklus wird eine inhaltliche kohärente Anfrage gestellt. Als Stimmungen werden "scared" und "angry" angegeben, als Thematik "work" und "finance". In der Texteingabe wird folgendes notiert: "I'm in deep financial trouble because as a transgender person it's nearly impossible to get a job.". Auf die Eingabe erfolgt eine Ladebildschirm.

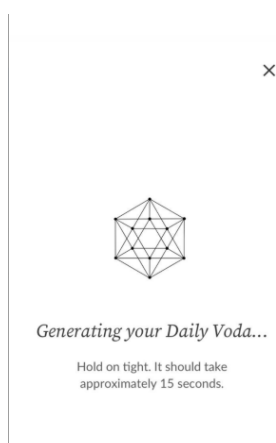


Abb. 37 Generating your Daily Voda

Über der Aufforderung, bis zu 15 Sekunden Geduld aufzubringen, während der „Daily Voda“ generiert wird, prangt ein sogenanntes Lineares Hexagon, dass sich

immer wieder erneut zeichnet. Hierbei handelt es sich um eine Figur aus der Geometrie, auffallend ist jedoch, dass das innere dieses Hexagons einen Davidsstern darstellt. Hierbei handelt es sich um eines der bekanntesten Symbole des modernen Judentums und des Staates Israel (Symbole, 2017). Wie schon im Eingabebildschirm werden also erneut naturwissenschaftliche mit spirituell-religiösen Symbolen kombiniert.

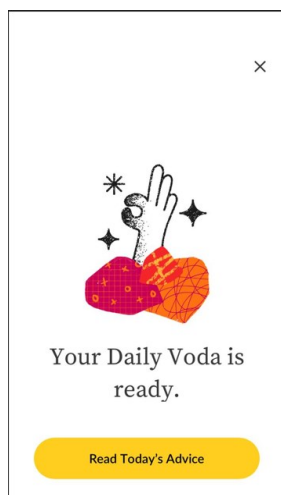


Abb. 38 Your Daily Voda is ready

Nach kurzer Zeit erscheint oben gezeigter Bildschirm. Auf ihm zeigt die Illustration einer Hand das OK-Zeichen, ein gelber Button fordert dazu auf “today’s advice” zu lesen.

It's important to see beyond the current struggle. Sometimes, breaking out of the cycle of fear and anger starts with reframing your narrative. Each time the phoenix rises, it's more resilient, resourceful, and prepared. Take this as an opportunity to explore new paths and unexpected chances.



Abb. 39 Embrace the phoenix within

Versehen mit dem selbstgewählten Profilbild und einer Art Kalender, der anzeigt, wie häufig in der Woche bereits ein KI-kuratierter Ratschlag eingeholt wurde, beginnt der generierte Text in der Überschrift im Imperativ (“Embrace the phoenix within”). Auch der erste Satz ist eine Aufforderung, im Sinne, dass die Nutzer*in sich selbst als Phönix vorstellen soll, der umhüllt ist von “flames of financial stress and employment challenges, only to rise anew from the ashes”. Ein Phönix ist eine mythische Figur aus der Antike, deren Wurzeln vermutlich im vorderasiatischen Raum liegen. Der Legende nach verbrennt ein Phönix, wenn er im Sterben liegt in seinem Nest aus wohlriechenden Kräutern. Aus der dadurch entstehenden Asche entsteht ein neuer, junger Vogel (Otto, 2010). Laut der Anwendung soll dieses Bild zum einen die intensive emotionale Belastung der Nutzer*in anerkennen, zum anderen aber daran erinnern, dass die eigentliche Kraft des Phönix darin liegt, aus dem Feuer wieder aufzuerstehen. Die Metapher des Phönix erscheint im Zusammenhang der eingegebenen Thematik in dem Sinne interessant, dass die Auswahl gerade dieser mythischen Figur die durch strukturelle Transphobie in einer spätkapitalistischen Gesellschaft hervorgerufene Notsituation als eine Chance auf eine Art Wiedergeburt auf individueller Ebene framt. Dass “financial stress” und “employment challenges”, beides Euphemismen für strukturell-materialistische Notsituationen, die Flammen sind, die der Phönix benötigt, um überhaupt erst wieder auferstehen zu können, hinterlässt einen unfreiwillig zynischen Beigeschmack. Ebenso ist die metaphorische Komponente des drohenden

Todes durch die Flammen, die eigentlich Armut durch Ausgrenzung symbolisieren, in dem Sinne unglücklich, da Transpersonen sowohl stärker von Armut betroffen sind als auch eine deutlich höhere Mortalitätsrate als Cis-Personen aufweisen (Franzen & Sauer, 2010). Auf kompositorischer Ebene fällt auf, dass der Informationsgehalt des Absatzes gering ist. Er beginnt mit der Einführung der Phönix-Metapher, während die nächsten beiden Sätze der Aufschlüsselung des evozierten Bildes dienen. Die genaue Erklärung des Bildes nimmt der Leser*in die Möglichkeit einer eigenen Interpretation der Metapher. Der erste und dritte Satz weisen in ihrer Struktur zudem eine Symmetrie auf, da in ihnen in gleicher Reihenfolge eine Dichotomie zwischen den Flammen bzw. des Problems und dem Phönix bzw. der Fähigkeit, aus der schwierigen Situation als neuer Mensch hervorzugehen, beschrieben werden. Im nächsten Absatz wird der Nutzer*in zu Weitsicht “beyond the current struggle” geraten. Hierbei sticht die Formulierung “It’s important” am Eingang des Satzes hervor. Sie zeigt in ihrem normativen Charakter, dass innerhalb des Ratschlages eine Welt imaginiert wird, in der es feste universale Spielregeln zu gäbe, die die Erzähler*in (und damit die Künstliche Intelligenz) zu kennen scheint. Es wird so implizit eine bestimmte Art der Realität als gegeben vorausgesetzt. Als Möglichkeit aus dem “cycle of fear and anger”, beides die in Emoji-Auswahl angegebenen Stimmungen, wird das “reframing” des eigenen Narrativs ausgemacht, eine weitere normative Setzung. Das Adjektiv “sometimes” zu Beginn des Satzes schränkt die Gültigkeit dieser Setzung zwar ein, gleichzeitig wird impliziert, dass die Erzähler*in die spezifische Situation richtig einschätzt. Die Phönix-Metapher wird erneut bedient, diesmal allerdings wird auf mehrere aufeinander folgende Auferstehungen rekuriert, bei der die Nutzer*in nach jedem Zyklus “more resilient, resourceful and prepared” zurückkommt. Diese Steigerungslogik kommt im antiken Mythos des Phönix nicht vor, im Gegenteil tritt in der klassischen Überlieferung der Sage das Verbrennen des Phönix erst durch Altersschwäche ein, wobei die Lebensspanne des Vogels ungefähr 500 Jahre beträgt und an dessen Ende ein gewöhnliches Jungtier aus der Asche aufersteht (van den Broeck, 1972). Gleichzeitig wird in dem Satz der antike Mythos mit dem vergleichsweise jungen Konzept der psychologischen Resilienz in Verbindung gesetzt. Hierbei handelt es sich um einen in der akademischen und praktischen Psychologie weit verbreiteten Zugang, der Fokus auf die Erforschung der Charakterzüge und Mechanismen legt, die Individuen belastende Situationen psychologisch besser überstehen lassen als andere (Fletcher, 2013). Mit “resourceful[ness]” enthält der Satz eine weitere Verbindung zur modernen

Psychologie (Rosenbaum, 1990). Wie schon in der Symbolik aufgezeigt, zieht sich das Motiv von einer Verbindung spirituell-religiös-mythischer Konnotationen mit denen modernen Wissenschaft durch die gesamte Anwendung. Im letzten Satz wird die Nutzer*in angehalten, die Situation als “opportunity to explore new paths and unexpected chances” zu betrachten. Das angesprochene Subjekt erscheint in den beiden ersten Absätzen als ein seinen Umständen ausgeliefertes. Die Anwendung bietet keine Lösungsvorschläge bezüglich der Außenwelt, sondern lässt das Subjekt einzig in der Bewertung der Realität und der Steuerung seiner individuellen Gefühle als handlungsmächtig erscheinen. Gleichzeitig werden strukturelle gesellschaftliche Phänomene wie die Verschränkung von Arbeitslosigkeit und Transphobie in der Art des Sprechens privatisiert. Die Begriffe “financial stress” und “employment challenges” brechen die komplexen sozialen Verhältnisse, die sie eigentlich umschreiben, auf persönliche Gefühlszustände und Herausforderungen herunter. Die materielle Realität von Armut wird durch die Verwendung des Begriffs “financial stress” verschleiert. Der einzige Hebel, den die Anwendung liefert, ist eine neue Bewertung des Widerfahrens, ein Akt, der zudem isoliert von anderen Individuen geschehen soll. Entgegen dem auf der Website propagierten Selbstverständnis der App als besonders zugeschnitten auf Probleme von queeren Menschen, wird die im Beispiel gewählte queerspezifische Komponente, nämlich das Erleben transphoben Ausschlusses, in der Ausgabe nicht aufgegriffen.

Approach Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) is a well-researched approach that emphasises staying present and observing your thoughts and feelings without judgment. It can help you manage overwhelming emotions by nurturing a sense of calm and clarity. Using mindfulness, you can notice and address the subtle ways stress affects your mind and body. An effective mindfulness technique for you might be 'Mindfulness of Emotions'. Start by sitting in a quiet place and gently close your eyes. When you feel anger or fear about your situation, acknowledge those feelings without judgment. Simply observe them as a part of your experience, letting them come and go without clinging to or rejecting them.	Research shows that consistent mindfulness practice can reduce stress and improve emotional regulation. By practising 'Mindfulness of Emotions', you give yourself permission to experience these feelings without letting them control you. It allows you to approach your financial and employment challenges with a clearer mind and a more balanced emotional state. 
---	---

Abb. 40 Approach

Unter der Überschrift “Approach” wird nun mit der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) eine “well-researched” Technik angeboten, die helfen kann “overwhelming emotions” zu “manage[n]”. Besonders “effective” für das angegebene Beispiel sei die Technik “Mindfulness of Emotions”. Hierbei gehe es darum, in einer Art meditativem Zustand die eigenen Emotionen zu beobachten, ohne sie zu beurteilen. Dies ermögliche resistenter gegen Stress zu werden “by nurturing a sense of calm and clarity”. Es folgt ein Verweis auf wissenschaftliche Forschung, die belege, dass “mindfulness practice” Stress reduzieren und emotionale Regulierung verbessern könne. Durch die vermeintliche Wissenschaftlichkeit der Technik wird sie einem Foucault’schen Sinne wahr. Der Text impliziert, dass es eindeutige positive Wahrheiten gäbe, die durch “research” erfassbar seien, bleibt aber bei der tatsächlichen Ausgestaltung ebenjenes “research” völlig offen, in dem keine Studien nachvollziehbar gemacht werden. Durch das “practising” von MBSR erlaube man sich selbst, sich nicht mehr von den eigenen Gefühlen kontrollieren zu lassen. Hier fallen zwei Dinge auf: zum einen wird die Problematik des Anliegens erneut in den Gefühlen und Gedanken der Nutzer*in verortet. Nicht äußerliche Umstände, sondern die Tatsache, dass Gefühle die Nutzer*in “überwältigen” und “kontrollieren” wird als zu Behebendes ausgemacht. Zweitens lässt sich dieser Umstand auch so lesen, dass die Nutzer*in defizitär sei. Durch Übung und Training wird das schwache, seinen Gefühlen ausgelieferte Subjekt zu einem ruhigen, starken, resilientem. Diese implizite Schuldzuweisung liest sich auch aus der Formulierung “**give yourself permission** to experience these emotions without letting them control you”. Das Subjekt selbst erlaubt sich nicht, frei von der Kontrolle der Gefühle zu sein und ist daher die Wurzel des Problems. Im folgenden Satz wird behauptet, MSBR ermögliche, die “financial and employment challenges” mit einem “clearer mind and a more balanced emotional state” zu erleben. Hier zeigt sich am deutlichsten eine latente Abwertung von Affektivität. Gefühle gilt es zu “managen”, damit man nicht “overwhelmed” oder “controlled” ist und zu einem “clearer mind” gelangt. Es wird so eine Dichotomie konstruiert zwischen einer klaren, rationalen Subjektivität, die die “wirkliche” Realität erlebt und eine durch Affekte beherrschte, die die Realität verkennt. Dies erinnert sowohl an eine patriarchale Identitätskonstruktion im Sinne eines rationalen, gefühlsarmen Mannes und der hysterischen, emotionalen Frau als auch an die Dichotomie des rationalen weißen Europäers und eines triebhaften orientalistischem Anderen. Interessanterweise wird in den beiden Absätzen auf spirituelle Symboliken oder Metaphern verzichtet.

In Practice

For instance, when you're overwhelmed by a job application that feels intimidating, take a moment to sit quietly and acknowledge the fear and frustration. Use mindfulness to observe these emotions as they arise. Instead of getting caught up in these feelings, allow them to pass like clouds moving across the sky.

Reflect on how you can integrate this practice into your daily routine. Start with a few minutes each day, perhaps right before you check job listings or pay bills. Recognise the emotions that come up, name them, and sit with them without judgment. This routine will gradually help you manage your stress more effectively.

Abb. 41 In Practise

Unter der Überschrift “In Practice” wird nun der “Approach” auf die eingegebene Thematik angewandt. Es wird empfohlen, bei einer Bewerbung auf einen Job, die sich “intimidating” anfühlt, sich einen Moment zu nehmen “to sit quietly and acknowledge fear and frustration”. Mit Hilfe von “Mindfulness” wird man zum “observe[r]” seine Gefühle, anstatt sich in ihnen zu verlieren (“getting caught up”), erlaubt man ihnen “to pass like clouds moving across the sky”. Wie bereits oben angeführt, wird der Komplex von Arbeitslosigkeit und queerer Ausgrenzung reduziert auf eine private Stimmung, gegen die es sich zu wehren gilt. Konkrete Handlungsmöglichkeiten wie beispielsweise Hinweise auf Vernetzungsmöglichkeiten in queeren Vereinsstrukturen oder einer Beratung bei einer Anti-Diskriminierungsstelle fehlen. Mit der Metapher der “clouds moving across the sky” wird eine Naturkonnotation bemüht. Diese kann zweideutig sein: zum einen sind Naturbilder wie beispielsweise Wolken am Himmel oder Wind in den Blättern von Bäumen generell positiv konnotiert. Andererseits wird mit ihr impliziert, dass die Welt durch Mindfulness wahrzunehmen die eigentlich mit der Natur in Einklang stehende, ursprüngliche und damit richtige Art sei, mit der Realität zu interagieren. Im nächsten Absatz wird empfohlen, die Übungen in “your daily routine” zu integrieren. “Checking job listings” und “paying bills” werden als Triggermomente ausgemacht, in denen die Mindfulness-Übung besonders hilfreich seien. Gerade die Aufforderung, beim Rechnen zahlen einer von Armut betroffenen Person dieser Art von Übung zu empfehlen, während die App selbst ebenfalls Geld von ihr verlangt, spart hierbei nicht an Zynismus. Im letzten Satz wird versichert, dass die regelmäßige

Übung dieser Technik hilft, den Stress effizienter zu managen. Sind beide Wörter weiter oben im Text schon getrennt voneinander gefallen, zeigt sich in diesem Satz anschaulich, wie die App neoliberales Vokabular aus der Sphäre der Wirtschaft adaptiert, um über Affekte zu sprechen. Gefühle sind effektiv zu managen, als handle es sich um Angestellte. Gleichzeitig wird mit diesem Satz wieder eine Art Eigenverantwortung aufgemacht, dass es die Nutzer*in selbst ist, die als Manager*in agieren muss. Ex negativo impliziert die Aussage, dass Missmanagement zu psychischem Leid führt.



Today's Reminder

You're not alone in this struggle. Many people experience similar challenges, and it's okay to feel the way you do. Remember, the strength of the phoenix lies within you. You have the resilience and courage to navigate these difficulties and eventually overcome them.

Like the phoenix rising from its ashes, you can transform and emerge stronger from your current struggles. Embrace the process, knowing that each challenge faced is a step towards your renewal and growth.

Abb. 42 Today's Reminder

Der letzte Absatz trägt den Titel "Today's Reminder". Mit seinem ersten Satz "You're not alone in this struggle." wird zum ersten Mal auf eine potenzielle Kollektivität verwiesen und das Individuum nicht isoliert angesprochen. Im folgenden Satz wird davon gesprochen, dass viele Menschen ähnliche "challenges" erleben und der Nutzer*in wird versichert "it's okay to feel the way you do". Dies ist insofern von Interesse, dass hier der naheliegende Schluss, sich mit anderen zu organisieren und auszutauschen nicht gezogen wird, obwohl auf die strukturelle Dimension des Problems hingewiesen wird. Stattdessen wird die Phönix-Metaphern erneut verwendet, denn dessen "strength lies within you". Außerdem besäße man die "resilience" und "courage", die Probleme zu bewältigen. Das angesprochene Subjekt bleibt auch in Anbetracht des Kollektivs allein, mit seiner inneren Stärke und Resilienz als Wege aus der Krise. Im letzten Absatz wird noch einmal die neoliberal

verdrehte Version des Phönix-Bildes, bei dem jedes Verbrennen einen noch stärkeren neuen Vogel hervorbringt, bedient. Der letzte Satz greift die Überschrift der gesamten Ausgabe auf, in dem man den Prozess von “renewal” und “growth” durch die gegebenen “challenges” “embrace[n]” soll.

Um ein besseres Verständnis für die Funktionsweise des Features zu bekommen, folgt nun ein weiterer Analyse-Zyklus. Diesmal wird die Eingabe dahingehend verändert, dass die Ausgangssituation mehrdeutiger ist. Die Stimmungen “happy” und “tired” werden zusammen mit den Icons “sleep” und “relationship” ausgewählt. In der Texteingabe erfolgt die Angabe: “I had a great trip to the beach with my fiancé, but my sleep at night is rather poor”. Nach kurzer Wartezeit erscheint folgende Textausgabe:

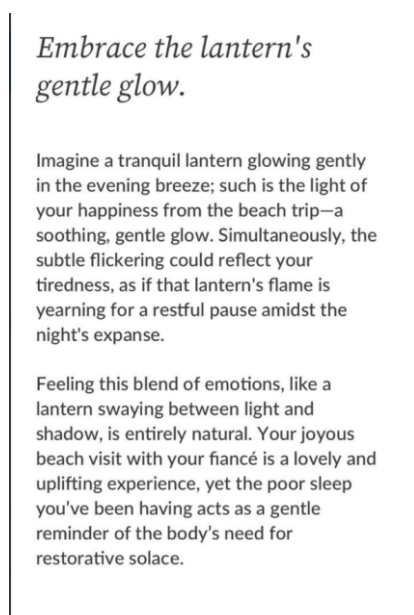


Abb. 43 Embrace the lanterns gentle glow

Vorab sei zu erwähnen, dass der Aufbau der Ausgabe gleich strukturiert ist. Auf eine kurze Einführung folgt ein “Approach”-Teil, in dem eine Psychotherapie-Technik vorgestellt wird. Anschließend wird diese im “Practice”-Teil auf die angegebene Problematik angewandt. Die Ausgabe endet mit “Today’s Reminder”, einer Art Zusammenfassung des gesamten Textes. Wie schon im ersten Zyklus, wird in der Überschrift aufgefordert, ein metaphorisches Bild zu “embrace[n]”. Es fällt in dem Sinne ein Muster auf, dass die Komposition des ersten Absatzes nahezu

identisch zum ersten Zyklus ist. Es wird zunächst ein Bild eingeführt, das sich widersprechende Emotionen darstellt. In diesem Falle das einer Laterne, “glowing gently in the evening breeze”. Anschließend wird das Bild genauestens ausgedeutet. Das Leuchten der Laterne symbolisiere die Fröhlichkeit des in der Eingabe erwähnten Strandbesuches, ihr Flackern die monierte Müdigkeit. Metaphorische Ambiguität oder ein Interpretationsspielraum für die Nutzer*in wird vermieden. Im zweiten Absatz wird erneut mit Natürlichkeit gearbeitet. Es wird so eine implizite Norm geschaffen, die Wortwahl “entirely natural” suggeriert, zum einen, dass die Anwendung Wissen besitze über die normative Beschaffenheit menschlichen Erlebens, zum anderen, dass es Zustände gebe, die unnatürlich seien. Interessant erscheint auch die Wahl der Metapher. Im Gegensatz zum Phönix als mythische Gestalt wird mit der Laterne in der Abendbrise ein sehr weltliches Bild bemüht, das ohne spirituellen Überbau auskommt.



Abb. 44 Approach 2

Im “Approach”-Absatz wird dieses Mal “Cognitive Behavioural Therapy (CBT)” als übergeordnete Methode vorgestellt. CBT liefere ein tieferes Verständnis von der “connection between thoughts, emotions and behaviours” und gebe so die Möglichkeit, zwischen fröhlichen Momenten und “challenges” zu balancieren. Sie biete “a structured path to help manage and improve the complexities of your emotions”. Erneut wird die Nutzer*in zur Manger*in ihrer Gefühle, die es zu

“improve[n]” gilt. Zudem wird die Norm etabliert, dass eindeutige, nicht-ambivalente Gefühle zu haben, erstrebenswert sei. CBT liefert eine Art Werkzeug, Gefühle zu beherrschen, die wie im ersten Zyklus als in gewisser Weise “lästig” dargestellt werden. Als konkrete Methode wird die Etablierung einer Schlaf-Hygiene durch einen regelmäßigen Schlafrhythmus und begrenzte Bildschirmzeit empfohlen. Eine direkte Verbindung zur Komplexitätsreduktion innerhalb der eigenen Gefühle durch diese Technik fehlt jedoch. Es wird erneut mit dem Verweis auf “research” der Methode eine Form von Wissenschaftlichkeit und damit von Wahrheit verliehen. Zudem wird die Schlaf-Hygiene als Möglichkeit markiert, Schlafqualität und das eigene globale Wohlbefinden zu “enhance[n]”. Ähnlich wie das Verb “to manage”, ist auch “to enhance” einer Effizienzlogik entnommen, die an die Führung eines wirtschaftlichen Unternehmens erinnert. Psychische Leiden werden zu “challenges” umgedeutet, die verwaltet, beherrscht und letzten Endes neutralisiert werden müssen.

In Practice Imagine yourself gently arranging your evening—for instance, after sharing a delightful dinner with your fiancé, you decide to dim the lights, play some soothing music, and perhaps indulge in a leisurely read. Gradually, these calming activities become cues, signalling to your body that it's time to unwind and prepare for sleep. Think of an evening wind-down routine that works for you, tailored to your personal comforts. It could be a calming tea ritual, a quiet moment of reflection, or soft music. Starting tonight, try integrating one component into your routine, observing how your body responds. Remember, changes take time, much like cultivating the steady glow of a lantern.	Today's Reminder Enjoy the uplifting emotions from your beach trip and the love shared. Acknowledge the tiredness as a gentle nudge from your body, guiding you towards finding a restful balance. Embrace the range of emotions as they coexist within you, illuminating different facets of your experience. Just as a lantern glows gently in the evening breeze, let your happiness illuminate your path. When it flickers, see it as a cue to nurture yourself with rest, ensuring your light remains vibrant and steady.
---	--

Abb. 45 In Practise 2

Es wird der Nutzer*in nun eine auf ihre Situation angepasste Art und Weise beschrieben, die Schlafhygiene durchzuführen. Zudem wird ein Bezug auf zur Verlobte*n hergestellt. Adjektive wie “gently”, “soothing” oder “leisurely” unterstreichen die angestrebte Entspannung. Es wird, wie schon im vorangegangenen Zyklus, aufgefordert, die Übung in die eigene Alltagsroutine zu integrieren. Im letzten Satz wird zur Geduld aufgefordert, in dem auf das Bild der

Laterne zurückgegriffen wird. Die Metapher wirkt allerdings etwas schief, da die Behauptung, eine Laterne brauche Zeit, um einen “steady glow” zu kultivieren, nicht vollends Sinn ergibt. Dies ist wohl die Stelle in beiden Zyklen, in der die Textverarbeitung der Künstlichen Intelligenz am wenigsten rund wirkt. Abschließend wird unter “Today’s Reminder” die Anfangsmetapher wieder aufgegriffen und die bereits getroffenen Ratschläge wiederholt.

Durch die Analyse des KI-Features der App *Voda* konnten zahlreiche Erkenntnisse gewonnen werden. Durch die Durchführung zweier Analyse-Zyklen konnte zum einen die Architektur der Sprachausgabefunktion nachvollzogen werden. So geschieht sie, anders als beispielsweise durch das Large-Language-Modell ChatGPT, nicht in freier Komposition, sondern folgt einem leicht zu erkennenden Schema. Pro Ratschlag wird ein metaphorisches Bild generiert, in das die von der Nutzer*in eingegebenen Informationen integriert sind. Anschließend wird zunächst eine übergeordnete Therapieschule vorgestellt (in den gewählten Beispielen CBT und MBSR). Anschließend wird ein spezifisches Werkzeug der Therapierichtungen (Sleep Hygiene, Mindfulness of Emotions) ausgewählt und ein Vorschlag zur praktischen Umsetzung mit Bezug auf die angegebenen Problematiken gemacht. Abgeschlossen wird mit einer Zusammenfassung des Outputs unter dem Titel “Today’s Advice”. Sowohl durch das Design des Features als auch durch seinen Namen (“Daily Voda”) wird die Nutzer*in animiert, es auf täglicher Basis zu nutzen, was bei dem repetitiven Charakter des Outcomes ein wenig erstaunt. Trotz kompositorischer Beschränktheit war die Feinanalyse ertragreich, da sowohl im graphischen Design der App als auch in der Textausgabe zahlreiche implizite und explizite Verweise auf Ideologien, Menschenbilder und Gesellschaftsbilder zu finden waren. In der Analyse ließen sich drei übergeordnete Motive definieren:

1. Wie ein roter Faden zieht sich die Vermischung von zum einen religiös-mythischer Symbolik mit moderner positivistischer Wissenschaftlichkeit durch die Textausgabe. Davidsterne erscheinen verwoben mit komplexen geometrischen Operationen, der Weihnachtsstern tritt neben der Windrose auf und die Auferstehung des mythischen Phönix erfolgt unter dem Deckmantel der Resilienz.

2. Das angesprochene Subjekt ist ein defizitäres, dass seiner Umwelt passiv gegenübersteht. Handlungsräume existieren in der Anwendung auch bei struktureller Problematik nur in der individuellen, privaten Sphäre der eigenen Gedanken und Gefühle. Die Existenz Mitleidender wird zwar anerkannt, die Möglichkeit von kollektivem Handeln sowohl durch soziale Interaktion und politische Organisation wird jedoch ausgespart. Psychisches Leiden wird ausschließlich durch Übungen im Sinne von Selbstdisziplinierungen behandelt, die tägliche Routine benötigen.

3. Affekte und Gedanken gehören „gemanaged“, da sie sonst „overwhelming“ werden und eine vermeintlich klare Sicht auf eine stabile, durch rationales Verständnis erfassbare Realität verhindern. Mithilfe der Übungen lernt man, sich nicht mehr von seinen Affekten und Gedanken beherrschen zu lassen, sondern umgekehrt sie zu beherrschen. Dies impliziert umgekehrt, dass psychisches Leid durch die Schwäche und mangelnde Disziplin des Subjektes zurückzuführen ist, dass es nicht schafft, seine eigenen Gefühle zu beherrschen.

Trotzdem es keine menschliche Sprecher*in als Ursprung des untersuchten Textes gibt, ist er prall gefüllt mit einem spezifischen, neoliberal konnotierten ideologischen Zugang zu psychischen Wohlbefinden. In gewissem Sinne bestätigt sich hier Foucaults Verweise auf die überindividuelle Beschaffenheit von Diskursen, da mit der KI eben keine menschlich-intelligente Maschine spricht, sondern es sich um eine Rechenoperation handelt, die in recht effizienter Art und Weise die ideologischen Bausteine angeordnet, mit der sie offenbar gefüttert wurde.

4.5.2 „Embrace your authentic self“

Im Folgenden wird die Audio-Übung „Embrace your authentic self“ im Zuge des Walkthroughs absolviert und analysiert. Beide finden sich im Reiter „Discovery“ in den Kategorien „Pride“ und „Gender“. Klickt man auf erstere Übung erscheint folgender Bildschirm:

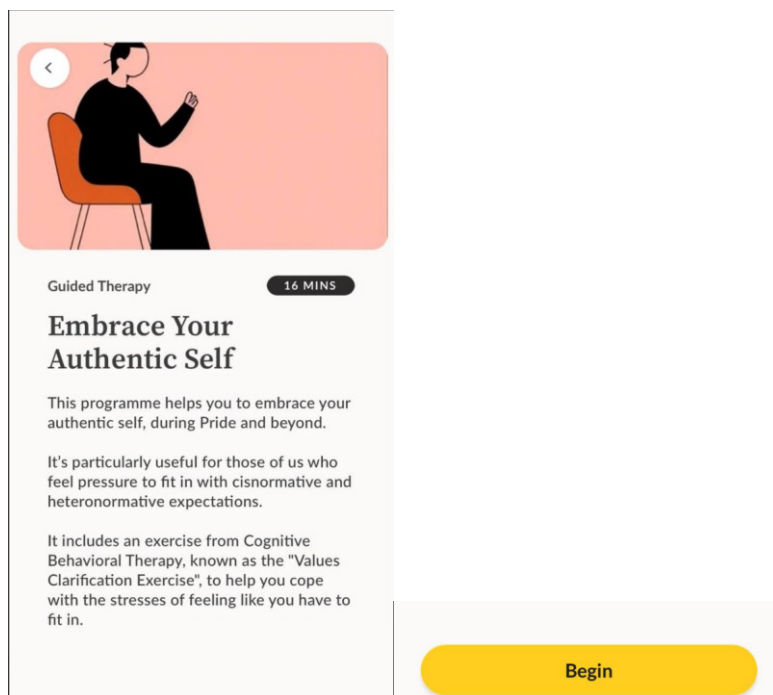


Abb. 46 Embrace Your Authentic Self

Auch diese Übung besitzt eine ihr angepasste Zeichnung. Sie zeigt, ganz im Stile der anderen Visualisierungen innerhalb der App, eine comicartige Darstellung eines einsamen, sich in Introspektion befindlichen Menschen ohne eindeutige geschlechtliche Markierung. Die Person sitzt auf einem roten Sessel und betrachtet ihre Finger. Sie besitzt kein Gesicht, was Rückschlüsse auf ihren emotionalen Zustand erschwert, allerdings wirkt diese Abwesenheit auf die Betrachter*in traurig und isoliert. Die App wird als Möglichkeit ausgewiesen, das eigene „authentische“ Ich zu „embrace“. Besonders nützlich sei sie für Menschen, die Druck verspüren, sich an cis-normative und heteronormative Erwartungen anzupassen. Ein queerer Geschlechtsausdruck wird in diesem Sinne als authentisch und jenseits von Normen konstruiert. Die angewandte Psycho-Technik wird als „Value Clarification Exercise“ vorgestellt. Sie ist der Kognitiven-Verhaltens-Therapie entlehnt und soll helfen, mit dem Stress umzugehen, der mit der Anpassung an ebenjene Normen einhergehe.

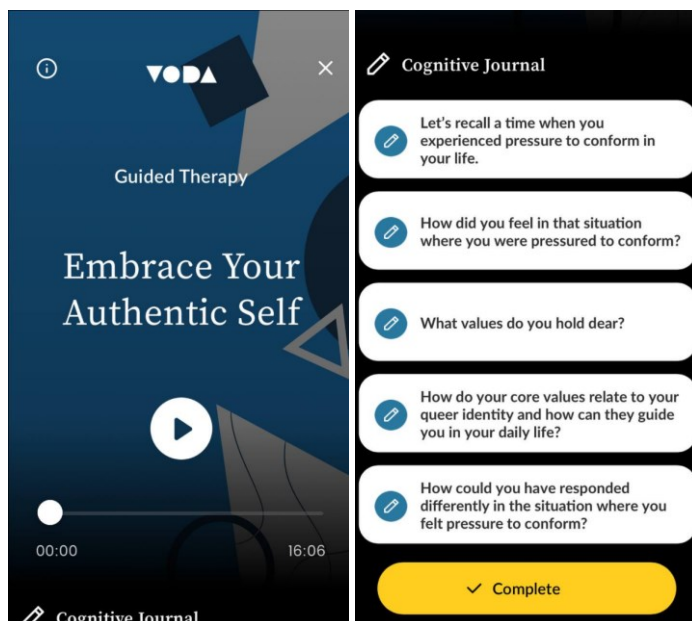


Abb. 47 Audio-Exercise

Klickt man auf den Reiter „Begin“ erscheint oben gezeigter Bildschirm. Der Play-Button ermöglicht das Abspielen der Audio-Datei. Weiter unten befinden sich unter der Überschrift „Cognitive Journal“ an sie angepasste Möglichkeiten, per Texteingabe auf die Fragen innerhalb der Übung zu antworten.

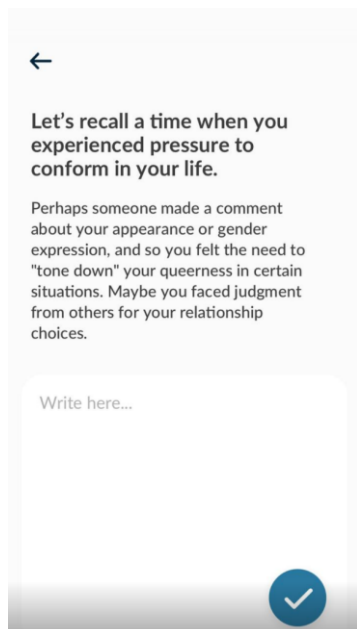


Abb. 48 Journalling

Klickt man eine solche an, erscheint eine Möglichkeit zur Texteingabe inklusive einer Elaboration der Frage.

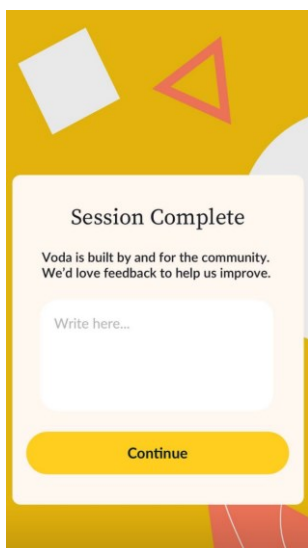


Abb. 49 Session Complete

Auch ohne eine einzige Frage beantwortet oder die Audio-Datei abgespielt zu haben ist es möglich, durch das Klicken des Reiters „Complete“ die Übung abzuschließen und auf oben gezeigten Bildschirm zu gelangen. Die Übung wird dann unter dem Reiter „Progress“ als absolviert aufgeführt. Erscheint die App an anderen Stellen, vor allem, was die Zeiteinteilung und die Ausdauer der Nutzer*in angeht, als sehr kontrollfreudig, ist sie in diesem Falle recht nachlässig. Sie kontrolliert die Nutzer*in nicht, ob sie die Übung tatsächlich durchführt.

Spielt man die Audio-Datei ab, spricht eine tiefe, sanfte Stimme vor beruhigender Hintergrundmusik²¹. Inhaltlich macht sie Pride-Umzüge als Ort aus, an der es der Nutzer*in möglich sei, sein authentisches Selbst zu leben. Trotz dieser positiven Erlebnisse käme es im Alltag oft zu Situationen, an denen man sich an „heteronormale normative ideals“ zu orientieren habe. Der dadurch entstehende Druck, beispielsweise durch Familie, Freund*innen oder Arbeitskolleg*innen sei oft für großen psychischen Stress verantwortlich. Es wird hier zudem in einem irreführenden Zusammenhang auf das psychotherapeutische Konzept der Inkongruenz²² verwiesen, um dieses Bild zu stützen. Die Nutzer*in wird nun angehalten, sich an eine konkrete Situation zu erinnern und diese im „Cognitive Journal“ festzuhalten. Um dies tun zu können muss die Audiodatei von der Nutzer*in

²¹ Für ein Transkript der gesamten Übung siehe Anhang, S. 108

²² Inkongruenz ist ein Begriff aus der klientenzentrierten Psychotherapie nach Carl Rogers. Er umschreibt den Zustand eines Auseinanderklaffens des Real-Selbst und dem imaginierten Idealselbst. Das Real-Selbst kann hier als die konkrete Eigenwahrnehmung der Klient*in verstanden werden, während das Ideal-Selbst eine Art Wunschvorstellung über das Selbst darstellt (APA, 2024). In der Audio-Datei wird „Incongruence“ fälschlicherweise mit der Unfähigkeit, sein authentisches Selbst zu leben übersetzt.

selbst pausiert werden. Anschließend wird sie gebeten, sich an ihre emotionale Reaktion auf die zuvor ausgewählte Situation zu erinnern. Hierbei geht der Sprecher suggestiv vor:

„ Did you feel angry at the other people who were creating this pressure? Did you feel let down by your sofa not resisting? Or perhaps you felt overwhelmed by the expectations thrown your way? “

Der emotionale Horizont der Nutzer*in wird so begrenzt. Zwar ist die Wahl des tatsächlichen Gefühls frei, den Grundton, wie sich sie sich zu fühlen hat, liefert hingegen die Übung. Im nächsten Schritt soll die Nutzer*in nun ihre fünf „core values“ benennen. Hierbei handele es sich um integrale persönliche Werte, deren alleinige Kenntnis helfe, sein authentisches Selbst leben zu können. Zudem sollen auch Angst- und Depressionssymptome durch den Erkenntnisprozess verringert werden können. Auch hier gibt der Sprecher wieder sehr konkrete Vorgaben wie diese „core values“ aussehen könnten: „honesty, self-expression, love, creativity, or even advocacy for queer rights“. Nach dem Aufschreiben soll die Nutzer*in über jeden einzelnen „core value“ reflektieren und in welchem Zusammenhang sie mit der eigenen Queerness stehen. Die Nutzer*in soll nun überlegen, wie sie ihr Verhalten an ihre Wertvorstellungen anpassen kann, um „authentisch“ leben zu können. Die Übung endet mit einem langen Appell an die Eigenverantwortung der Nutzer*in. Man sei der „Architect of your own life“, nur man selber habe die „power to control one’s path“. In der Verabschiedung bedankt sich der Sprecher für die „great work“ und die „time you invested in yourself“.

Wie bereits weiter oben ausgearbeitet, erscheinen wieder mehrere übergeordnete Motive, die sich wie ein roter Faden durch die App ziehen. Die App konstruiert die Psyche der Nutzer*in als hart zu bearbeitendes Feld, dessen „architect“ nur man selbst sei. Die App ist hier die Unterstützung, die hilft, dass die investierte Zeit sich auch auszahlt. Queerness wird in der Übung zweifach aufgeladen: zum einen sei sie ein Ort der Authentizität und des „wahren“ Selbstausdruckes. Zum anderen wird sie auf etwas reduziert, dass nur in der Nutzer*in selbst stattfindet, und was sie alleine zu bearbeiten habe. Queerness ist hier ein Gefühl, dass es einzuhegen gilt und nicht ein soziales Verhältnis oder politischer Kampf. Die Nutzer*in wird wie schon bei „Daily Voda“ mit sehr eindeutigen Interpretationsansätzen versorgt, zwar wird immer wieder die Freiheit in ihrer

Selbstbestimmung betont, paradoxerweise werden den Nutzer*innen aber konstant suggeriert, wie sie zu fühlen haben.

5. Dispositivanalyse

Im folgenden Kapitel sollen zunächst Antworten auf die, im Methodenteil entwickelten, dispositivanalytischen Leitfragen nach Bührmann & Schneider (2008) gefunden werden. Anschließend erfolgt eine Einordnung der gesammelten Erkenntnisse in ein makrodispositiven Zugang.

5.1 Dispositivanalytische Leitfragen

1. Wie wird Queerness in Voda dargestellt?

Im Material präsentiert sich Queerness unter den drei folgenden Aspekten:

a. *Queerness als (Self-)Othering*: Sowohl im Internetauftritt als auch im Rahmen der Nutzung der App wird Queerness immer wieder als ein Unterscheidungsmerkmal zu einem heterosexuellen Anderen dargestellt. Queere Menschen hätten besondere, einzigartige Bedürfnisse und seien besonderen Gefahren ausgesetzt, gleichzeitig können nur queere Professionals diese vollumfänglich verstehen. Als Alleinstellungsmerkmal der App wird nun konstruiert, dass sie im Gegensatz zu anderen digitalen Gesundheitsanwendungen, dieses Verständnis durch die Diversität ihrer Mitarbeiter*innen liefert. Die App beschwört so eine Gemeinschaft zwischen Nutzer*in und Anbieter*in und schreibt sich selbst eine Art „Geheimwissen“ bezüglich der Innerlichkeit der Nutzer*innen zu. Hier findet sich jedoch der erste identitätspolitische Fallstrick *Vodas*. Durch die inhaltliche Auswahl der Themen und somit im Foucault'schen Sinne die Sagbarkeit spezifischer Identitäten fungiert *Voda* impliziert selbst als Gatekeeper*in, was als queer gilt und was nicht. Wie beispielsweise an der eingeschränkten Auswahl an Pronomen im Profilmenu herausgearbeitet, agiert die App nicht antikategorial und kritisch gegenüber identitären Fremdzuschreibungen, sondern reproduziert eine an Machtstrukturen gekoppelte Vergabe von Intelligibilität einzelner Gruppen, die marginal breiter ist als die in einer binären Normgesellschaft.

b. *Queerness als das „wahre“ Selbst*: Vor allem in Bezug auf die sogenannten „Self-Therapy“ Aspekte der App fällt mehrfach die Vorstellung von Queerness als eine authentischere Form des Selbst. Hierbei wird argumentiert, dass

eine heteronormativ geprägte Mehrheitsgesellschaft durch explizite und implizite soziale Prozesse verhindere, dass das „echte“ queere Selbst der Nutzer*in zum Vorschein komme. Großes psychisches Leid gehe mit dem Nicht-Ausleben dieses Selbst einher. Hier findet eine Naturalisierung nicht-normativen Begehrens und abweichender Geschlechtsidentität statt. In einem dekonstruktivistischen Verständnis von Geschlecht und Sexualität wie es beispielsweise von Judith Butler vertreten wird, wird argumentiert, dass „das Subjekt keine Substanz ist und hat und damit weder eine überhistorische Wahrheit besitzt noch einen letzten Ursprung“ (Behrens, 2021). Diese soziale Konstruiertheit von Geschlecht beschränkt sich demnach nicht nur auf heterosexuelle und cis-geschlechtliche Identitäten, sondern auch auf queere.

c. *Queers als schützenswerte Gruppe*: In der App treten queere Menschen als von der Gesellschaft in besonderem Maße eingeschränkt auf. Sie sind durch Druck aus einer heteronormen Mehrheitsgesellschaft auf ihre Andersartigkeit zurückgeworfen und haben besondere Schwierigkeiten, passende psychische Hilfsangebote zu finden. Diese Vorstellungen von Queers als besonders vulnerable und schützenswert unterscheidet sich stark sowohl von historischen Erfahrungen als auch zahlreicher zeitgenössischer Praxen der Psy-Disziplinen. Arbeitet Foucault noch heraus wie abweichende Begehren als von der bürgerlichen Gesellschaft als pervers und abnorm markiert werden, wird in *Voda* immer wieder betont, wie besonders schützenswert Queers sind (Foucault, 2023) ²³.

2. Wie wird psychische Gesundheit und Therapie in *Voda* dargestellt?

a. *Psychische Gesundheit als Sportprogramm*: Innerhalb der App wird psychische Gesundheit ein Zustand geframt, für dessen Erreichung es harte Arbeit benötigt. Gefühle, Ängste und depressive Zustände gilt es zu beherrschen und dies gelinge nur durch am besten tägliches Training. Psychische Gesundheit wird als etwas präsentiert, wofür man selbst die Verantwortung trägt. Umgekehrt impliziert diese Einstellung jedoch auch eine Art Selbstverschulden an psychischen Leid. Depression, Angst und überwältigende Gefühle können in der Argumentation *Vodas* durch eine Abwesenheit des Trainings erklärt werden. Zwar wird gerade bei den

²³ Die App bleibt in ihrem Begriff von Queerness fokussiert auf sexuelle und geschlechtliche Identitätskategorien. Abweichendes Sexualverhalten wie beispielsweise Sex-Arbeit, Polygamie oder Fetische bleiben in der App hingegen unerwähnt.

queerspezifischen Übungen die Auswirkungen von gesellschaftlichen und sozialen Umständen betont, letzten Endes ist jedoch die Nutzer*in selbst dafür verantwortlich, die durch die Gesellschaft verursachten psychischen Belastungen wegzuarbeiten.

b. Therapie als isolierte introspektive Disziplinierung: Was am Therapiekonzept *Voda* am meisten auffällt, ist eine Abwesenheit. Wird Therapie analog als sozialer Prozess praktiziert, in dem, zumindest in psychodynamischen Ansätzen, die Heilung in der Interaktion zwischen Therapeut*in und Klient*in stattfindet, wird die Interaktion in *Voda*s Therapieverständnis ausgespart. Die Therapeut*in tritt lediglich als Instrukteur*in, als körperlose Stimme oder gänzlich in Textform auf. Durch die KI-Funktionen wird zwar versucht, eine Form der Wechselseitigkeit zu evozieren, diese wirkt jedoch, wie in Kapitel 5.3.1 herausgearbeitet, eher ungelenk. Entgegen einer komplexen, vielstündigen Arbeitsbeziehung mit einer psychotherapeutischen Fachperson bietet die App in ihrem Therapieverständnis vor allem Anleitungen für einzelne, der dritten Welle der Kognitiven-Verhaltens-Therapie entnommenen Übungen. Ihr recht vages Therapiekonzept wird auch in ihrer begrifflichen Unschärfe offenbar: innerhalb des App-Stores wird sie als *mental wellbeing app* beworben, in der Anwendung selbst wechseln sich Bezeichnungen wie „Self-Therapy“, „Advice“, oder „Session“ für Inhalte ab, die dem oben genannten Paradigma von KVT-basierten Psychotechniken folgen. Gleichzeitig wird vor allem im Internetauftritt offensiv damit geworben, dass die Inhalte von queeren Psychotherapeut*innen erstellt wurden. Zudem wird auf die empirische Wirksamkeit der „state-of-the-art“-Therapietechniken verwiesen. Es entsteht so ein Spannungsfeld, in dem die App immer wieder die Nähe zur Psychotherapie sucht, jedoch der Nutzer*in nur sehr isolierte Teile einer spezifischen psychotherapeutischen Schule bietet. Diese stehen ohne wirkliche Trennung oder Hierarchisierung neben Meditations- und Atemübungen. Eine Trennschärfe zwischen Therapie, Mediation und KI-Ratschlag ist für die Nutzer*in nicht gegeben. Der im App-Store zu findende Disclaimer, dass *Voda* für milde bis moderate „mental health difficulties“ designt wurde, steigert die Verwirrung noch. *Voda* sei weiter kein „clinic or medical advice“ und es wird empfohlen, für „medical advise and treatment“ professionelle Hilfsangebote aufzusuchen. Der Nutzer*in wird im Gebrauch der App hingegen nicht klar, dass die Features mit der Bezeichnung „Self-Therapy“ keine klinischen Leistungen sind. Auch was genau „mental health difficulties“ darstellen

sollen, wird nicht hinreichend erklärt. Inhaltlich fällt auf, dass die Übungen ausschließlich das Innenleben der Nutzer*innen adressieren. Es geht vor allem um ihre subjektiven Gefühle und den individuellen Umgang mit ihnen. Queerness wird monothematisch als gesellschaftlicher Grund für psychisches Leid anerkannt, andere Dimensionen gesellschaftlichen Zusammenlebens hingegen nicht. Auch persönliche Beziehungen spielen in der App eine ausgesprochen marginale Rolle. Therapie wird als introspektive Bändigung der eigenen Gefühlswelt konstruiert, die isoliert von anderen unter Kontrolle gebracht (in den Worten der App „to manage more effectively“) werden muss. Ist Psychotherapie im Sinne Freuds als *talking cure* entstanden, als nicht enden wollendes Gespräch, in dem sich die Heilung über Monate ausbreitet, vollzieht sich *Voda*s Therapie schweigend, täglich aufs Neue, in ein Endgerät hinein (Pearl, 2017).

c. *Queering des ärztlichen Blickes*: Die App konstruiert über gemeinsame sexuelle und/oder geschlechtliche Devianz eine Gemeinschaft zwischen Psy-Personal und Nutzer*in. Queers werden in diesem Szenario nicht wie in der Vergangenheit durch Diagnosen pathologisiert, sondern „by queers for queers“ scheinbar exklusiv mit der angemessenen psychischen Unterstützung versorgt. Machtverhältnisse, in denen sich Psy-Personal und Nutzer*in noch immer befinden, werden so unsichtbar gemacht. *Voda* konstruiert in seiner Funktion nicht nur, was als queer gilt und was nicht, es gibt zudem vor, die Innenwelt der Nutzer*in besser zu kennen als sie selbst. Sie diktiert Gefühle und den Umgang mit ihnen, weiß was die Nutzer*in braucht, um mit einer generell feindlich gesinnten Welt umzugehen. Begründet wird dies nicht allein über psychologische Theorien oder Berufserfahrung, wie bei anderen Psy-Personal üblich, sondern vor allem durch geteilte Erfahrung. Es ist in diesem Sinne eine Verschiebung in der Art wie *Voda* Wissen und Wahrheit schafft zu erkennen: empirische Studien und vermeintliche Wissenschaftlichkeit alleine reichen nicht mehr aus, um einer Psy-Intervention Kreditabilität zu verleihen, sie muss auch von einer Person kommen, die identitätsbezogene Erfahrungen teilt. In diesem Paradigma wird psychische Erfahrung nicht mehr durch einen „weißen Kittel“ strukturiert, sondern durch einen wohlmeinenden, queeren Peer.

3. Wie werden die Nutzer*innen in der App angerufen?

*a. Die Nutzer*in als chaotisches Projekt:* *Voda* adressiert seine Nutzer*innen als hilfsbedürftig und überfordert. Die App bietet eine mannigfaltige Auswahl an Bereichen, die das Potential bergen, für psychisches Leid zu sorgen, sei es der Arbeitsplatz, die Geschlechtsidentität oder Online-Dating. Der Übungscharakter der App konstruiert so enorm viele mögliche Optimierungsbereiche im Leben der Nutzer*in. Gleichzeitig bietet *Voda* der Nutzer*in eine ausgeprägte Struktur zur Bearbeitung ihre Probleme. Mehrfache tägliche Aufgaben sowie eine kalendarische Konstanz werden von der Nutzer*in verlangt, um dem überfordernden Alltag Herr zu werden. Adressiert wird die Nutzer*in in großen Teilen im Imperativ. Die App bietet so sowohl die Skills als auch den Plan um einem verletzlichen, chaotischen Subjekt eine Hilfe zur Hand zu geben, das eigene Innenleben zu beherrschen.

*b Die Nutzer*in als isoliertes Individuum:* Die Nutzer*in wird nie im Kollektiv sondern immer im Singular angesprochen. Sie ist mit ihren Gefühlen allein und selbstständig für diese verantwortlich. Nahbeziehungen werden, wenn überhaupt nur angedeutet. Dies zeigt sich auch in der Bebilderung der App: alle gezeigten Individuen sind einsam mit ihren Gefühlen, einzig ein Spiegelbild wird in zwei Zeichnungen als Gegenpart entworfen, was einen unfreiwillig bedrückenden Eindruck ergibt. Auch in der Therapie ist die Nutzer*in allein und wird angehalten, die Übungen für sich selbst und in sich selbst hinein zu verrichten. Ein Gegenüber in Form einer Therapeut*in gibt es nicht.

4. Welche Handlungsräume eröffnet die App der Nutzer*in und welche nicht?

Die App stellt als Handlungsrahmen der Nutzer*in eine konstante Disziplinierung der eigenen Psyche. Für zahlreiche Unsicherheiten, Ängste und Verstimmungen gibt es vorgefertigte Übungen, mit den KI-Features lässt sich für nahezu jedes Anliegen ein passendes Training generieren. Die Gründe zur Optimierung erscheinen KI-gestützt als unendlich. Die Übungen fokussieren sich auf die Innenwelt der Nutzer*in. Atemübungen, geführte Meditationen oder Cognitive Journaling bieten Instrumente zur Bearbeitung innerer Spannungszustände. Eine Suche nach den Gründen ebenjener Spannungszustände vollzieht die Anwendungen jedoch nicht. Zwar wird monothematisch auf eine gesellschaftliche Belastung queerer

Menschen durch eine heteronorme Gesellschaft verwiesen. Als Änderungsspielraum dieser Tatsache wird allerdings nur der innere Abbau schlechter Gefühle ausgemacht. Die Möglichkeit politischer Partizipation oder Organisation wird diesbezüglich nur in Form einer Teilhabe an einer Pride-Parade, dem Melden von Queerphobie am Arbeitsplatz an die zugehörige Diversitätsbeauftragte* sowie eine generelle „Advocacy for queer rights“ erwähnt. Hierbei handelt es sich um eine liberale Vorstellung politischer Prozesse in der Veränderung durch die Erstattung von Rechten, kapitalistische Verhältnisse eingefasste Akteur*innen wie Diversitätsmanagement in Unternehmen oder aber eines symbolischen Protests in Form einer Parade ohne übergeordnete Forderung nach politischer Veränderung.

5. Wie ist das Interface der App mit den in der App gegebenen Handlungspraxen verwoben?

Das Design des Interfaces App spielt in der Unterwerfung der Nutzer*in eine entscheidende Rolle. Bereits im Home-Feed der App gibt es zahlreiche Verweise auf das temporalistische Regime *Vodas*. Ganz zuoberst ist die Kalenderfunktion arrangiert, die zu einem regelmäßigen Gebrauch animiert. Drei verschiedene farbige Icons leiten über zu ebenfalls täglich zu verrichtenden Aufgaben. Die eingebaute Dokumentationsfunktion macht zum einen „Fortschritt“ im Sinne einer Absolvierung der Übungen sichtbar, gleichzeitig dokumentiert sie auch implizit das Ausbleiben des Trainings. Auch in der identitätspolitischen Subjektivierung der Nutzer*in spielt das Design eine Rolle. Durch die Präsentation verschiedener Identitätskategorien als klar voneinander abtrennbare, wählbare Icons wird zum einen deren Stabilität suggeriert, andererseits wird mit der Beschränkung ihrer Auswahlmöglichkeiten auch die Sagbarkeit verschiedener Identitäten limitiert. Die Visualisierungen der einzelnen Übungen spiegeln wie oben erwähnt zudem die Ideologie einer neoliberalen Vereinzelung eines Subjektes, dass in seiner Introspektion vereinsamt. In den interaktiven Funktionen der App wird zudem die Eingabefunktion Emotionalität strukturiert: es gibt ein Set an klar voneinander trennbaren, stabilen Gefühlsarten, die ausgewählt werden können. Hier wird der gleiche Effekt wie bei den Identitätskategorien erzeugt: zum einen stabilisieren sich durch ihre Anwählbarkeit die Gefühlskategorien als klar voneinander trennbare, fixe Zustände. Zum anderen wird durch die Vorauswahl der Entwickler*in die Sagbarkeit verschiedener Emotionen limitiert.

5.2 Makrodispositiv

Wurde im vorherigen Kapitel der Fokus der Analyse auf *Voda* als technologisches Mikrodispositiv gelegt, soll nun das Makrodispositiv beleuchtet werden, in dem die App eingebettet ist. Es geht hierbei darum, die in der Analyse eines einzelnen medialen Mikrodispositivs gewonnenen Erkenntnisse um eine Perspektive in Hinblick auf gesamtgesellschaftlichen Machtverhältnissen zu erweitern (Sieber, 2011). So soll die Ausgangsfrage der hier ausgeführten Überlegungen sein: In welcher Art von Gesellschaft operiert eine App wie *Voda*? Auf welche gesellschaftlichen Notstände kann die App als Antwort verstanden werden?

a. *Vodas Rolle in queerer Selbstermächtigung*: Dass es überhaupt ein Bestreben nach psychosozialer Versorgung queerer Menschen gibt, kann als Erfolg der zahlreichen politischen Kämpfe von Queer-Aktivist*innen innerhalb der letzten Jahrzehnte verstanden werden. Homosexualität und Transgeschlechtlichkeit beispielsweise verschwinden aus den Diagnose-Manualen, Konversion-Therapien sind, zumindest im deutschsprachigen Raum, geächtet (Diamond, 2019). Zwar gibt es immer noch gesellschaftliche und staatliche Praxen, die geschlechtliche und sexuelle Devianz pathologisieren, doch lässt sich, auch an *Voda*, ein historischer Wandel hinsichtlich der Akzeptanz gegenüber queeren Menschen innerhalb der Psy-Berufe feststellen(ebd.). Dadurch, dass sich die Queer-Community gesellschaftliche Anerkennung und rechtliche Absicherung erkämpft hat, kann die Existenz *Vodas* als eine Art Reaktion des Psy-Apparates auf diese gesellschaftliche Verschiebung verstanden werden. Er entwirft neue Techniken der Klassifizierung, Kontrolle und Disziplinierung, diesmal jedoch nicht in Form eines heteronormen Arztes, der die Abweichung „heilen“ will, sondern in der eines wohlmeinenden, ebenfalls queeren Professionals. Queerness wird auch hier reguliert und klassifiziert, allerdings diesmal aus den eigenen Reihen. Es handelt sich in diesem Sinne um eine kontraintuitive Form der Selbstermächtigung: queere Menschen bemächtigen sich ihrer eigenen psychologischen und identitären Unterwerfung. Gleichzeitig lässt sich eine weitere Verschiebung ausmachen: die queere Klient*in leidet nicht mehr an seiner abnormen Sexualität, sondern an der gesellschaftlichen Reaktion auf ihre Andersartigkeit.²⁴ Hier geht *Voda* nun einen liberalen Weg: die Nutzer*in muss lernen sich mit den

²⁴ Ein gutes Beispiel hierfür ist die Änderung ist die weiter oben erwähnte Diagnose „gender dysphoria“. Sie löst im US-amerikanischen Diagnose-Manual DSM 5 „gender identity disorder“ ab (Tosh, 2016).

gesellschaftlichen Gegebenheiten zu arrangieren und kann allenfalls auf Sichtbarkeit und rechtliche Gleichstellung hoffen.

b. *Die Digitale Gesundheitsanwendung als gesundheitspolitische Flexibilisierungstechnik:* In Zeiten neoliberalen Sozialabbaus verstehen Befürworter*innen digitaler Gesundheitsanwendungen Apps als Lösung für eine psychosoziale Versorgungskrise (Anthes, 2016). Den Optimismus, komplexe gesellschaftliche Probleme durch relativ simple technologische Innovation zu lösen nennt Evgeny Morozov (2013) *technological solutionism*. Auch *Voda* gibt sich als Antwort auf die scheinbar sogar noch schärfere Versorgungskrise queerer Menschen. Die App gestaltet sich als kostengünstig, niedrigschwellig und von überall abrufbar. Nach Ursachen für die im *technological solutionism* ausgemachten Probleme werden nach Morozov hingegen nicht gefragt. Gesellschaftliche Umstände werden mit ihm als gegeben erachtet und nicht als durch soziale und politische Prozesse geformt (ebd.). *Voda* erscheint so auf einen quasi naturalisierten Mangel-Zustandes an psychosozialer Versorgung als technologisch innovative Lösung. Die App weicht in ihrer Flexibilität Strukturen klassischer psychosozialer Gesundheitsversorgung auf: sowohl zeitlich als auch räumlich ist sie jederzeit verfügbar, dies geschieht jedoch auf Kosten des menschlichen Kontaktes. Ähnlich wie Amazon mit einer ständigen, in den meisten Fällen preiswerteren Verfügbarkeit auf Kosten eines sozialen Einkaufserlebnis im Geschäft aufwartet, wird auch bei *Voda* der Preis und örtliche-zeitliche Flexibilität erreicht, in dem an sozialer Erfahrung gespart wird. Gleichzeitig wird die Umsorgung der Psyche nicht mehr von einem staatlich finanzierten Psy-Apparat gestellt, der sich in Institutionen wie dem Krankenhaus oder der kassenfinanzierten Psychotherapiepraxis vollzieht. Psychische Gesundheitsversorgung wird im Falle *Vodas* durch Tech-Unternehmen privatisiert. *Voda* kann also als eine Art technologischer Antwort auf das Problem der Flexibilisierung von Dienstleistungs- und Konsumerfahrungen innerhalb einer spätkapitalistisch-neoliberalen Gesellschaft bezüglich der Abwicklung der Versorgung der menschlichen Psyche verstanden werden. Die App bietet eine Möglichkeit der scheinbaren Verbesserung gesellschaftlicher Umstände, ohne an systemischen Grundpfeilern rütteln zu müssen.

c. *The will to improve und das unternehmerische Selbst:* Die App ist eingebettet in eine Gesellschaft eines konstanten Verbesserungszwanges. Die

Anthropologin Tania Li (2007) spricht in Tradition des Nietzsche'schen „Willen zur Macht“ und dem foucaultianischen „Willen zum Wissen“ vom „will to improve“. Sie diagnostiziert modernen Gesellschaften in einem konstanten rationalisierten Modus der Optimierung gefangen zu sein. Auch *Voda* bewegt sich in dieser Totalität. Zum einen bietet die App mit ihrer Themenauswahl mannigfaltige Verbesserungsmöglichkeiten, zum anderen installiert sie mit den KI-gestützten Features einen Generator, der für nahezu jedes erdenkliche Problem eine passende Self-Care-Übung bereitstellt. Oder wie Bröckling feststellt:

„Schon die Vorstellung, das Selbst sei ein innerer Raum, den es zu erkunden, auszugestalten und zu pflegen gelte, ist keineswegs selbstverständlich, sondern ein Effekt spezifischer Regime der Selbst- und Fremdführung“ (Bröckling, 2007, S. 31)

Bröckling diagnostiziert weiter, dass eine neoliberale Gesellschaft Subjekte hervorbringe, die sich selbst regieren wie ein Unternehmer sein Unternehmen (ebd.). Es werden in *Voda* verschiedene Bereiche ausgemacht, in denen Optimierungen gewünscht werden. Diese werden nach einem möglichst messbaren Output hin rationalisiert und der Fortschritt zum Erreichen des Ziels rationalisiert.

Die strategische Lage, auf die *Voda* antwortet ist komplex. Zum einen gibt es durch die politischen Kämpfe queerer Aktivist*innen eine gesellschaftliche Verschiebung bezüglich der gesellschaftlichen Anerkennung abweichender Sexualitäten und Geschlechtlichkeiten. Hierauf antwortet ein neoliberalen Flexibilisierungen unterworfenen Psy-Apparat, indem er ein kostengünstiges, immer verfügbares aber auch stark entfremdetes Produkt hervorbringt, das ein positivistisches Wissensregime modifiziert: nicht nur empirische Studien, sondern auch die geteilte identitäre Erfahrung sind das Gütesiegel einer gelingenden Verbesserung der Seele. Gleichzeitig werden die unverändert bestehenden Machtverhältnisse weiter unkenntlich gemacht: es ist nicht mehr der strafende und regulierende weiße heterosexuelle cis-Mann im weißen Kittel, der als Inkarnation eines normierenden Psy-Apparates fungiert, sondern dass zuvor normierte und unterworfenen queere Subjekt versteht es fälschlicherweise als Befreiung, die eigene Unterwerfung und Normierung selbst in die Hand zu nehmen.

6. Limitationen und Ausblicke

Die für das Forschungsanliegen gewählte Methode einer Kombination einer Kombination aus der Walkthrough-Methode nach Light et al. (2018) sowie einer Dispositivanalyse nach Bührmann & Schneider (2008) mit Erweiterungen nach Schaupp (2019) hat neben den oben aufgeführten Stärken auch ihre Grenzen. Da das Nutzungsverhalten von der Forschungsperson simuliert wird, sind die empirischen Ergebnisse eingefärbt durch meine kritisch-sozialwissenschaftliche intellektuelle Sozialisation. Dies ist im Sinne eines Paradigmas von Forschung als „Beobachtung auf der eigenen Spur“ nicht als Einschränkung von Objektivität zu verstehen (Slunecko, 2008). Vielmehr gilt es in einer starken Objektivität nach Harraway (1988) eigene Erfahrung und gesellschaftliche Situiertheit im Forschungsprozess offenzulegen, da es einen körperlosen, neutralen Standpunkt aus dem „objektive“ Forschung betrieben wird, nicht gibt. Wie die Wahrnehmung und Nutzung der App durch tatsächliche Nutzer*innen abläuft bleibt nichtsdestotrotz verschlossen. Eine Möglichkeit, dies zu untersuchen würde eine Analyse der App anhand der Methode des *media go alongs* (Jorgensen, 2016). In ihr werden Beobachtungen des Nutzungsverhaltens von Versuchspersonen mit Interviews kombiniert, um eine Nutzer*innenerfahrung qualitativ zu beforschen. Auch gäbe es die Möglichkeit qualitativer Gruppendiskussions-Verfahren, die Sinnstrukturen im Nutzungsverhalten der Nutzer*innen herausarbeiten können (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2021). Neben methodischen Überlegungen spielt auch Forschungsökonomie eine Rolle: durch den begrenzten Umfang eines Masterarbeitsprojekts kann die App in der Gänze nicht beforscht werden. Eine vergleichende Untersuchung verschiedener Übungen der App oder eine eingehendere Beforschung der KI-gestützten Features muss an dieser Stelle offenbleiben. Gleichzeitig verändert sich auch die App sich konstant. Die beforschte Version aus dem Juli 2024 wird sich durch zahlreiche Updates immer weiter verändern, sodass diese Arbeit als eine Momentaufnahme und die App nicht als abgeschlossenes Produkt zu verstehen ist. Ebenso wäre ein Vergleich sowohl zu den anderen beiden im App-Store erhältlichen Apps sowie mental health apps, die sich nicht auf Queers spezialisieren, von Interesse. Es könnten so beispielsweise im Rahmen einer Diskursanalyse nach Jäger & Jäger (2007) verschiedene „Self-Therapy-Sessions“ miteinander bezüglich Sagbarkeiten, latenten oder expliziten ideologischen Manifestationen sowie sprachlichen Feinheiten verglichen werden. Die Perspektive der Entwickler*in durch

verschiedene Interviewverfahren zu beforschen wäre ebenfalls eine lohnenswerte Erweiterung des Forschungsfelds.

7. Schluss

Rückblickend lässt sich das Forschungsvorhaben trotz der oben skizzierten Limitationen als gelungen betrachten. Im Laufe der vorliegenden Arbeit wurde sich bemüht, im Geiste Michel Foucaults, eine Dispositivanalyse des Phänomens digitaler Gesundheitsanwendung mit dem Schwerpunkt der Subjektivierung der Nutzer*in und der Konstruktion von sowohl psychischer Gesundheit als auch Queerness zu liefern. Auch wenn das beforschte technologische Artefakt, die App *Voda* nicht in ihrer Gänze beforscht werden konnte, so ist das Anliegen dieser Arbeit, nämlich die Erweiterung der eng geführten wissenschaftlichen Debatte um die Nutzung digitaler Gesundheitsanwendungen um eine kritisch-sozialwissenschaftliche Perspektive zu erweitern, erreicht worden. Über die Frage einer empirischen Wirksamkeit hinaus, soll mit den Erkenntnissen dieser Arbeit deutlich gemacht werden, wie sich Herrschaftsverhältnisse und subtile Unterwerfungsmechanismen in einer Smartphone-App ihre Bahn schlagen. Zwar lassen sich technologische Veränderungen schwer aufhalten oder auch nur regulieren, umso wichtiger ist eine kritische Geisteshaltung ihnen gegenüber. Ist Macht nach Foucault zwar allgegenwärtig und unausweichlich, gibt er seinen Leser*innen mit seinen Analyseinstrumenten ein Werkzeug an die Hand, sich den das Subjekt umgebenden und es konstituierenden Machtverhältnissen bewusst zu werden, um einen Spielraum der Beweglichkeit zu schaffen (Kammler et al., 2020). Diesen Spielraum gilt es zu nutzen.

8. Literaturverzeichnis

- Anthes, E. (2016). Mental health: There's an app for that. *Nature* 532, 20–23
<https://doi.org/10.1038/532020a>
- American Psychological Association (APA) (2024) *Dictionary of Psychology/incongruence*.
<https://dictionary.apa.org/incongruence>
- Apprich, C. (2023). Digitale Wahrheitsfindung, oder: Was hat mentale Gesundheit mit Daten-Positivismus zu tun? In: Schweiger, G., & Zichy, M. (Hrsg.). *Zwischenmenschliche Beziehungen im Zeitalter des Digitalen: Ethische und interdisziplinäre Perspektiven*. J.B. Metzler. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66931-0>
- Auxier, B., Bucaille, A. & Wescott, K. (2021, 1. Dezember). *Mental health goes mobile: The mental health app market will keep on growing*. Deloitte Insights.
<https://www2.deloitte.com/us/en/insights/industry/technology/technology-media-and-telecom-predictions/2022/mental-health-app-market.html>
- Bogner, A. (2022). *Soziologische Theorien. Eine kurze Einführung*. Reclam.
- Behrens, M. (2021) *Komplexen Subjektivierungen auf der Spur*. transcript.
<https://doi.org/10.14361/9783839454527>
- Bublitz, H. (2006). Sehen und Gesehenwerden–Auf dem Laufsteg der Gesellschaft: Sozial-und Selbsttechnologien des Körpers. In Gugutzer R. (Hrsg.), *body turn: Perspektiven der Soziologie und des Körpers und des Sports* (S. 341-362). transcript Verlag.
<https://doi.org/10.14361/9783839404706>
- Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). (2023). *Das Fast-Track-Verfahren für digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) nach § 139e SGB V* (Stand: 28.12.2023, Version 3.5).
https://www.bfarm.de/SharedDocs/Downloads/DE/Medizinprodukte/diga_leitfaden.html?nn=597198
- Bundesministerium für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). (2024). *Wissenswertes zu DiGa*. <https://www.bfarm.de/DE/Medizinprodukte/Aufgaben/DiGA-und-DiPA/DiGA/Wissenswertes/artikel.html>
- Bührmann, A. D., & Schneider, W. (2008). *Vom Diskurs zum Dispositiv: Eine Einführung in die Dispositivanalyse*. transcript.

- Bührmann, A. D., & Schneider, W. (2013). Vom ‚discursive turn‘ zum ‚dispositive turn‘? Folgerungen, Herausforderungen und Perspektiven für die Forschungspraxis. In: Wengler, J., Hoffarth, B., Kumięga, Ł. (Hrsg). *Verortungen des Dispositiv-Begriffs. Theorie und Praxis der Diskursforschung* (S. 21-35). Springer VS.
https://doi.org/10.1007/978-3-531-94260-5_2
- Bührmann, A. D., & Schneider, W. (2016). Das Dispositiv als analytisches Konzept: Mehr als nur Praxis. *Zeitschrift für Diskursforschung*, 1, 5–28. <https://doi.org/10.3262/ZFD1601005>
- Butler, J. (2021). *Das Unbehagen der Geschlechter* (22. Aufl.). Suhrkamp.
- Bröckling, U. (2007). *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*. Suhrkamp.
- Bröckling, U. (2019). *Gute Hirten führen sanft: Über Menschenregierungskünste* (3.Aufl.). Suhrkamp.
- Clay, R. (2021, 1. Januar) *Mental health apps are gaining traction*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2021/01/trends-mental-health-apps>
- Cohen, C. J. (2023). Punks, Bulldaggers und Welfare Queens. Das radikale Potential queerer Politik? In: Laufenberg M. & Trott B.(Hrsg.) *Queer Studies: Schlüsseltexte*. Suhrkamp.
- Combahee River Collective. (1986). *The Combahee River Collective statement: Black Feminist organizing in the seventies and eighties*. Kitchen Table: Women of Color Press.
- Crenshaw, Kimberle. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics. *University of Chicago Legal Forum: Vol. 1989: 1*(8).
- Curry, D. (2024, 25. Oktober). *Headspace Revenue and Usage Statistics (2024)*. Business of Apps. <https://www.businessofapps.com/data/headspace-statistics/>
- Deutscher Wetterdienst (DWD). (2024). *Wetter- und Klimalexikon: Windrose*
<https://www.dwd.de/DE/service/lexikon/Functions/glossar.html?lv3=103184&lv2=102936>
- Diamond, S. (2017). Trapped in Change. In: In Cohen B. (Hrsg). *Routledge International Handbook of Critical Mental Health*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315399584>
- Doyle, N., & McDowell, A. (2023). *Neurodiversity Coaching*. Routledge.

- Duggan, L. (2004). *The twilight of equality? Neoliberalism, cultural politics, and the attack on democracy*. Beacon Press.
- Eng, D. L., Halberstam, J., & Muñoz, J. E. (Hrsg.). (2005). *What's queer about queer studies now?* Duke University Press.
- Fochler, L. F. (2021). *Psyche gut, alles gut: eine kritische Dispositivanalyse digitaler Applikation von Psychotherapie*. [Masterarbeit, Universität Wien]
- Foucault, M. (1979). *Mikrophysik der Macht: Michel Foucault über Straffjustiz, Psychiatrie und Medizin* (Nachdr.). Merve.
- Foucault, M. (2013). *Archäologie des Wissens* (16. Aufl.). Suhrkamp.
- Foucault, M. (2014): *Die Ordnung des Diskurses. Inauguralvorlesung am Collège de France* (16. Aufl.). Fischer.
- Foucault, M. (2023). *Der Wille zum Wissen* (24. Aufl.). Suhrkamp.
- Foucault, M. (2021). *Überwachen und Strafen: Die Geburt des Gefängnisses* (19. Aufl.). Suhrkamp.
- Franzen, J., & Sauer, A. (2010). *Benachteiligung von Trans*Personen, insbesondere im Arbeitsleben*. Antidiskriminierungsstelle des Bundes.
https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/downloads/DE/publikationen/Expertisen/expertise_benachteiligung_von_trans_personen.pdf?__blob=publicationFile&v=3
- Fletcher, D. (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European psychologist*, 18(1), 12–23.
- Geiger, A. (2018.) Design als Widerstand. In: Bosch, A. & Pfütze, H. (Hrsg.) *Ästhetischer Widerstand gegen Zerstörung und Selbstzerstörung*. Springer VS
https://doi.org/10.1007/978-3-658-18767-5_19
- Gertenbach, L., & Laux, H. (2019). *Zur Aktualität von Bruno Latour: Einführung in sein Werk*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-18895-9>
- Gehring, P. (2013). Ethik und Foucault – Die Frage nach „Technologien des Selbst“. In: Großmaß, R. & Anhorn, R. (Hrsg.) *Kritik der Moralisierung*. Campus.
https://doi.org/10.1007/978-3-531-19463-9_3

- Graber, B. (2003, 1. November). *Der Weihnachtsstern*.
https://www.jesus.ch/information/feiertage/weihnachten/magazin/perspektiven/114169-der_weihnachtsstern.html
- Harraway, D. (1988) Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575–599. <https://doi.org/10.2307/3178066>
- Hirsland, A., & Schneider, W. (2008). Biopolitik und Technologien des Selbst: Zur Subjektivierung von Macht und Herrschaft. In: Rehberg, K. S. (Hrsg.), *Die Natur der Gesellschaft: Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006. Teilbd. 1 u. 2* (S. 5640-5648). Campus.
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International journal of social psychiatry*, 68(1), 12–33.
<https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Jagose, A. (2008). *Queer Theory: An introduction*. New York Univ. Press.
- Jäger, M., & Jäger, S. (2007). *Deutungskämpfe: Theorie und Praxis Kritischer Diskursanalyse*. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Jørgensen, K. M. (2016). The media go-along: Researching mobilities with media at hand. *MedieKultur: Journal of Media and Communication Research* 32(60).
<https://doi.org/10.7146/mediekultur.v32i60.22429>
- Kammler, C., Parr, R., & Schneider, U. J. (Hrsg.). (2020). *Foucault-Handbuch: Leben - Werk - Wirkung*. J.B. Metzler.
- Keller, R. (2011). *Diskursforschung: Eine Einführung für SozialwissenschaftlerInnen* (4. Aufl.). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Krieger, D. J., & Belliger, A. (2014). *Interpreting networks: Hermeneutics, actor-network theory & new media*. transcript.
- Kröpfl, E. (2024, 6. Februar) Digital gegen Depression: Psychotherapie per App bald auch in Österreich. *Kurier*. www.kurier.at/wissen/gesundheit/psychotherapie-app-digitale-therapie-online-psychotherapeutin/402755521
- Kumięga, Ł. (2012). Medien im Spannungsfeld zwischen Diskurs und Dispositiv. In: Dreesen, P., Kumięga, Ł. & Spieß, C. (Hrsg.) *Mediendiskursanalyse* (S. 22-45). Springer VS.
<https://doi.org/10.1007/978-3-531-93148-7>

- Laufenberg, M. (2023). *Queere Theorien zur Einführung*. Junius.
- Laufenberg, M., & Trott, B. (2023). Einleitung. In: (ders.) *Queer Studies: Schlüsseltexte*. Suhrkamp.
- Lathan, M. (2021). *Emanzipatorische Subjektivität in der Psychologie: Von der Handlungsfähigkeit in gesellschaftlichen Widersprüchen*. Springer VS.
- Latour, B. (2022). *Eine neue Soziologie für eine neue Gesellschaft: Einführung in die Akteur-Netzwerk-Theorie* (6. Auflage). Suhrkamp.
- Lewis, S. (2022). *Abolish the family: A manifesto for care and liberation*. Verso.
- Li, T. (2007). *The will to improve: Governmentality, development, and the practice of politics*. Duke University Press.
- Light, B., Burgess, J., & Duguay, S. (2018). The walkthrough method: An approach to the study of apps. *New Media & Society*, 20(3), 881–900. <https://doi.org/10.1177/1461444816675438>
- Liz Truss & Her Cabinets' Record on LGBTQ Rights (2022,16. September). Voda. <https://www.voda.co/post/liz-truss-her-cabinets-record-on-lgbtq-rights>
- Jack K. (n.d.) LinkedIn-Profil. LinkedIn. Abgerufen am 18. September 2024, von <https://www.linkedin.com/in/krisjack/?originalSubdomain=uk>
- Mattler, M. D. (2022). *Optimal gestimmt : Dispositivanalyse der Mood-Tracking-App „Moodflow“*. [Masterarbeit, Universität Wien]
- Mattes. P. (2017). Zur Geschichte der Psychologie-Kritik in den kritischen Psychologien. In Heseler, D., Iltzsche, R., Rojon, O., Rüppel, J. & Uhlig, T. (Hrsg.) *Perspektiven kritischer Psychologie und qualitativer Forschung: Zur Unberechenbarkeit des Subjekts* (S.13-32) Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14020-5>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Meister, M. (2020). *Sich verbiegen, ohne zu brechen: Dispositivanalyse der Resilienz-App „Super-Better“*. [Masterarbeit, Universität Wien]
- Miller, H. T., & Fox, C. J. (2007). *Postmodern public administration*. Sharpe.

- Miller, S. (2018, 8. Mai). Getting political: Marxism and social entrepreneurship. *Medium*.
<https://milski360.medium.com/getting-political-marxism-and-social-entrepreneurship-67ce45beb334>
- Mills, S. (2007). *Der Diskurs: Begriff, Theorie, Praxis*. Francke.
- Morozov, E. (2014). *To save everything, click here: The folly of technological solutionism*. Public Affairs.
- Otto, N. (2010). ‚Phönix aus der Asche‘. In Schmitz, C. (Hrsg.) *Mythos im Alltag - Alltag im Mythos: die Banalität des Alltags in unterschiedlichen literarischen Verwendungskontexten* (S. 141-147). Brill.
- Psyberguide. (2024, 23. Juli). *One Mind PsyberGuide | A Mental health app guide*. Psyberguide.
<https://onemindpsyberguide.org/>
- Pearl, M. (2017). Queer Therapy: On the Couch with Eve Kosofsky Sedgwick. In: Edwards, J. (Hrsg.) *Bathroom songs: Eve Kosofsky Sedgwick as a poet* (S. 151-168). Punctum Books.
- Peterson, A., Wahlström, M., & Wennerhag, M. (2018). *Pride parades and LGBT movements*. Taylor & Francis.
- Prahbu, A. (2024). *UK startup Voda raises £270K to make LGBTQIA+ mental health accessible*. Tech Funding News. <https://techfundingnews.com/uk-startup-voda-raises-270k-to-make-lgbtqia-mental-health-accessible/>
- Pre-seed funding: A comprehensive introduction | Verified Metrics*. (2024).
<https://www.verifiedmetrics.com/blog/pre-seed-funding-a-comprehensive-introduction>
- PROGRESS INITIATIVE | Home of the Progress Pride Flag*. (o. D.). Quasar.Digital | Designs By Daniel Quasar. <https://progress.gay/>
- Przyborski, A. & Wohlrab-Sahr, M. (2021). *Qualitative Sozialforschung: Ein Arbeitsbuch*. Oldenburg Wissenschaftsverlag.
- Richter, D., Wall, A., Bruen, A. & Whittington, R. (2019). Is the global prevalence rate of adult mental illness increasing? Systematic review and meta-analysis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 140(5), 393–407. <https://doi.org/10.1111/acps.13083>
- Ruoff, M. (2007). *Foucault-Lexikon*. Wilhelm Fink.
- Saju, P. J. (2021). Cognitive Behavioural Therapy and Dialectical Behavioural Therapy: An Introduction. In: Gibbons, K. & O'Reilly, J. (Hrsg.). *Seminars in the Psychotherapies:*

Second Edition (S. 79-96). Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/9781108686976.009>

Salvatore, S., & Zittoun, T. (2011). *Cultural psychology and psychoanalysis: Pathways to synthesis*. Information Age Publishing.

Sarasin, P. (2023). *Michel Foucault zur Einführung* (8. Aufl.). Junius.

Schaupp, S. (2019). Die totale Evaluation. Skizze zu einer materialistischen Dispositivanalyse. In: Rode, D., & Stern, M. (Hrsg.). *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co.: Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart* (S. 225-248). transcript.

<https://doi.org/10.1515/9783839439081>

Sedgwick, E. K. (1990). *Epistemology of the closet*. University of California Press.

Set up a private limited company. (2024). GOV.UK. <https://www.gov.uk/limited-company-formation>

Sieber, S. (2011). Zur Politik medialer Dispositive. In: Elia-Borer, N., Sieber, S., & Tholen, G. C. (Hrsg.). *Blickregime und Dispositive audiovisueller Medien* (S. 295-310). transcript.

<https://doi.org/10.1515/transcript.9783839417799>

Sieff, C. (2022). *Von der Liebe des Menschen zum Abbild seiner Fantasie: Dispositivanalyse der „Romantic Partner“-App Replika*. [Masterarbeit, Universität Wien]

Sloterdijk, P. (2019). Das Zeug zur Macht – Bemerkungen zum Design als Modernisierung von Kompetenz. In D. M. Feige, F. Arnold, & M. Rautzenberg (Hrsg.). *Philosophie des Designs* (S. 73–92). transcript. <https://doi.org/10.1515/9783839441879-004>

Slunecko, T. (2008). *Von der Konstruktion zur dynamischen Konstitution: Beobachtungen auf der eigenen Spur*. Facultas.

Slunecko, T. & Chlouba, L. (2021). Meditation in the age of its technological mimicry. *International Review Of Theoretical Psychologies*, 1(1), 63-77.

<https://doi.org/10.7146/irtp.v1i1.127079>

Soh, J. (2024). Jaron Soh. <https://jaron.co>

Suella Braverman & Rising Waves of Transphobia. (2022, 18. August). Voda.

<https://www.voda.co/post/suella-braverman-rising-waves-of-transphobia>

Symbole. (2017, 21. August). Zentralrat der Juden.

<https://www.zentralratderjuden.de/judentum/symbole/>

Rosenbaum, M. (1990). The role of learned resourcefulness in the self-control of health behavior.

In: Rosenbaum, M. (Hrsg.). *Learned resourcefulness: On coping skills, self-control, and adaptive behavior* (S. 3–30). Springer Publishing Co.

Tosh, J. (2016). *Psychology and gender dysphoria: feminist and transgender perspectives*.

Routledge.

ULTRA - YOUR PARTNER IN BUILDING AN IMPACT_STARTUP. (2024, 18. September).

<https://ultra.vc/>

van den Broek, R. (1972). *The myth of the Phoenix, according to classical and early Christian traditions*. E.J. Brill.

VODA TECHNOLOGIES LIMITED filing history - Find and update company information -

GOV.UK. (2024, 13. Juni) <https://find-and-update.company-information.service.gov.uk/company/13539218/filing-history>

Voda | The LGBTQIA+ Mental Wellbeing App. (2024). <https://www.voda.co/>

[@joinvoda] Why don't we view our #mentalhealth the same way we view physical health? (2023,

8. Juni) [Instagram-Post]. <https://www.instagram.com/joinvoda/>

Voda | Privacy Policy. (2024, 18. September). <https://www.voda.co/privacy-policy>

Voda Technologies Limited (2024). *Voda: LGBTQIA+ Mental Wellness* (Version 1.435) [Mobile

App] <https://www.voda.co/>

Warner, M. (1994). Introduction. In: Warner, M. (Hrsg.). *Fear of a queer planet: Queer politics and social theory* (S. vii-xxxix). Univ. of Minnesota Press.

Weitzel, E. C., Schwenke, M., Schomerus, G., Schönknecht, P., Bleckwenn, M., Mehnert-Theuerkauf, A., Riedel-Heller, S. G., & Löbner, M. (2023). E-mental health in Germany—What is the current use and what are experiences of different types of health care providers for patients with mental illnesses? *Archives of Public Health*, 81, Artikel 133.

<https://doi.org/10.1186/s13690-023-01150-y>

Wieser, M. (2012). *Das Netzwerk von Bruno Latour: Die Akteur-Netzwerk-Theorie zwischen Science & Technology Studies und poststrukturalistischer Soziologie*. transcript.

<https://doi.org/10.1515/transcript.9783839420546>

- Wilson, H. (2022). *Digital delivery of mental health therapies: A guide to the benefits and challenges, and making it work*. Jessica Kingsley Publishers.
- White, K. (2017). The social construction of mental illness. In: Cohen, E. (Hrsg). *Routledge International Handbook of Critical Mental Health*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9781315399584>
- Wolfradt, U. (2022). Einleitung. In: Wolfradt, U., Allolio-Näcke, L., & Ruppel, P. S. (Hrsg.). *Kulturpsychologie: Eine Einführung*. Springer Fachmedien.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-37918-6>
- World Health Organization (WHO). (2021). *Comprehensive mental health action plan 2013–2030*. World Health Organization.

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: We're on a mission	S.29
Abbildung 2: Knowing to be different	S.29
Abbildung 3: Your mental health companion	S.30
Abbildung 4: By queers, for queers	S.30
Abbildung 5: An evidence-based approach on mental wellbeing	S.31
Abbildung 6: CEO & CTO	S.32
Abbildung 7: Designed by leading LGBTQIA+ psychotherapists	S.33
Abbildung 8: Mental Wellness	S.38
Abbildung 9: Rezensionen	S.39
Abbildung 10: Designed by Experts	S.40
Abbildung 11: Get Your Tailored Advice	S.41
Abbildung 12: Share Your Thoughts	S.41
Abbildung 13: Bespoke Exercises	S.42
Abbildung 14: Create Account	S.43
Abbildung 15: Thought for the Day	S.44
Abbildung 16: Home-Feed	S.45
Abbildung 17: Daily Challenges and 10-Day-Plan	S.46
Abbildung 18: Shorts & Trans+ Mental Health Survey	S.48
Abbildung 19: Top-Picks	S.49
Abbildung 20: Info-Material	S.50
Abbildung 21: Profilerstellung	S.52
Abbildung 22: Neuro Types	S.53
Abbildung 23: Select Profile Photo	S.54
Abbildung 24: Sessions	S.56
Abbildung 25: My Sessions	S.57
Abbildung 26: Moments	S.59
Abbildung 27: Kategorien	S.59
Abbildung 28: Discover	S.60
Abbildung 29: Work	S.61
Abbildung 30: Pride	S.62
Abbildung 31: Gender Dysphoria	S.63
Abbildung 32: Stress at Work	S.64
Abbildung 33: Progress	S.64
Abbildung 34: Delete your account	S.65
Abbildung 35: Deletion is permanent	S.66
Abbildung 36: Eingabebildschirme	S.66
Abbildung 37: Generate your Daily Voda	S.68
Abbildung 38: Your Daily Voda is ready	S.69
Abbildung 39: Embrace the phoenix within	S.70
Abbildung 40: Approach	S.72
Abbildung 41: In Practise	S.74
Abbildung 42: Today's reminder	S.75
Abbildung 43: Embrace the lanterns gentle glow	S.76
Abbildung 44: Approach 2	S.77
Abbildung 45: In Practise 2	S.78
Abbildung 46: Embrace your authentic self	S.81
Abbildung 47: Audio-Exercise	S.82
Abbildung 48: Journaling	S.82

Abbildung 49: Session completed	S.83
---------------------------------	------

10. Transkripte

Going to pride can be an exhilarating experience. It gives us space to express our identities freely and proudly, embodying our authentic selves. The vibrant atmosphere, the jubilant spirit of unity, and the broad acceptance celebrated at pride events can truly make us feel at home, encouraging us to bask in the joy of our diverse identities. However, stepping outside the welcoming environment of pride, we often face a stark contrast in the form of societal pressures. Even with the strength we derive from such affirming events, we are frequently confronted with expectations to conform to heteronormal normative ideals. This societal assumption expects our identities, relationships, and appearances to mirror those typically associated with heterosexuality. Such expectations can come from various sources, including family, friends, colleagues, or even strangers. This pressure to modify our appearances, relationships, or even our core identities to align with these expectations can be intensely distressing. It poses a significant challenge as it often feels as if we must suppress our true selves to be accepted, a stark contrast to the freedom we enjoy at pride events. Thus, while pride gives us a taste of the acceptance and freedom we yearn for, the journey toward broad societal acceptance continues.

Take a moment to think about a time when you experienced pressure to conform to heteronormative expectations in your life. This might have been an instance when someone made a comment your appearance or gender expression, when you felt the need to tone down your queerness in certain situations, or when you faced judgment from others for your relationship choices. Think of a time when you experience pressure to conform like this. Pause the audio here and write your experience down in the first cognitive journal question below. When you're done, come back to resume the program. Facing societal pressure to fit certain norms can stir up a whole host of emotions in us. You might be wrestling with feelings of anger, sorrow, frustration, or anxiety right now. Sometimes it might feel like we're not being truly seen or appreciated for our authentic selves. That can often leave us feeling alone or isolated as if we're the only ones dealing with this pressure. Think about how you felt during those times you felt pressured to conform. Did you feel angry at the other people who were creating this pressure? Did you feel let down by your sofa not resisting? Or perhaps you felt overwhelmed by the expectations thrown your way?

How did you feel in that situation? Take a moment to pause the audio and write down your thoughts. The pressure to fit into typical heterosexual norms can greatly affect our lives, touching everything from our mental health to our self-worth and overall happiness. When we feel forced to hide or alter who we truly are, it's like we're disconnecting from our authentic selves. In psychotherapy, this is called incongruence, and it can cause a lot of emotional and mental discomfort because we're not living as our true selves. This can lead us to feel depressed, anxious, or even to dislike ourselves. Moreover, the unending push to fit in

can make it hard for us to create real, meaningful relationships with others, as we might be too afraid to show our authentic selves. This pressure might also make it difficult to fully embrace being a part of the queer community. As a result, we could miss out on the warmth, understanding, and support that comes from being with people who truly get what we're going through. One way we can begin to tackle this issue of feeling pressure to conform is through an effective exercise from cognitive behavioral therapy called values clarification. It's about helping you identify and reflect on what's truly important to you, your core values. Your values are like your inner compass. They guide your actions and decisions, helping you navigate through life. When you have a clear understanding of what your values are, it can help you make choices that align with your true self rather than simply trying to fit into the expectations of others. For instance, if one of your core values is authenticity, then reminding yourself of this can give you the courage to express yourself honestly, even if it's contrary to what society expects. Or if one of your key values is respect, then it can help you to stand up against any unfair treatment that you or others might face. Understanding and embracing your own values can give you the power to live a more authentic life. It's like giving yourself permission to be you despite what society might say. This can be an incredibly liberating process that can help to bolster your self-esteem and even reduce feelings of anxiety or depression. This exercise, therefore, isn't about changing who you are. It's about understanding yourself better and giving yourself the tools to live your life in a way that feels right to you. Let's begin the exercise. Think about what matters most to you. What values do you hold dear? These might include honesty, self-expression, love, creativity, or even advocacy for queer rights. Consider the values that genuinely resonate with you, not the ones you feel you should have based on societal expectations. Pause the audio here and write down three to five core values in your cognitive journal below. Then come back to resume the program. Once you have your core values written down, reflect on each one. Consider how these values relate to your queer identity and how they can guide you in your daily life. Think about how you can honor these values when faced with pressure to conform. For example, if one of your values is self-expression, you might choose to wear clothing that reflects your authentic self, even if it doesn't conform to traditional gender norms. Or perhaps, if one of your values is courage, you might decide to openly discuss your queer identity in a situation where it might be easier to remain silent. Or maybe one of your values is compassion. You might use this to empathize with others in the queer community who are facing similar struggles, fostering a deeper sense of connection and understanding. How do your core values relate to your queer identity and how can they guide you in your daily life? Pause the audio and write your thoughts down. Now, think back to a recent situation where you felt pressure to conform. This might be the situation you wrote about at the beginning of this program. Consider how you could have reacted differently in a way that aligns with your core values. Visualize yourself in that situation, standing firm in your values and making a choice

that represents your true self. For example, imagine a time when you felt the need to tone down your queerness in certain situations, perhaps due to fear of judgment or misunderstanding. If one of your core values is authenticity, consider the empowering possibility of fully embracing your queer identity instead of hiding it. Visualize yourself confidently expressing your personality, your preferences, your style, every facet of your queer identity without holding back. Picture the relief and the joy that would come from being your true self, regardless of where you are or who you're with. Alternatively, where you faced judgment from others for your relationship choices. Maybe you were criticized for who you chose to love, which can be a deeply hurtful experience. If courage is one of your core values. Envision a different response to this situation, rather than feeling shamed or doubtful, picture yourself standing strong against the criticism. You might assert your right to love whom you choose, expressing your feelings openly and unapologetically. Visualize the strength and the liberation that can come from standing up for your love, regardless of societal expectations. In both scenarios, it's important to remember that while living authentically is empowering, it's crucial to put your safety first. Not all situations or environments are safe or supportive, and in those instances, it's okay to exercise caution. It's not a reflection of your authenticity or courage. If you need to navigate these situations differently to ensure your wellbeing, your safety and wellbeing are always a priority as you navigate your journey towards authenticity, remember to use your best judgment, taking into account your personal safety and comfort. So with all that said, How could you have responded differently in the situation where you felt pressured to conform? Remember, this exercise is about envisioning a new, empowered response to societal pressures, a response that is deeply rooted in your own core values. You have the strength to live authentically, and these visualizations can help you tap into that power. Pause the audio here and take a moment to write down your thoughts in your cognitive journal. The values clarification exercise is an empowering tool designed to help you lead a life that is in line with your authentic self. It works by assisting you in identifying and embracing your core values, enabling a deeper understanding of yourself and promoting choices that truly reflect who you are. As you navigate through daily life, it's helpful to constantly remind yourself of these core values in situations where you're faced with societal pressures to conform, these core values can provide guidance, helping you to negotiate such challenges. Of course, it won't always be straightforward but remember that adhering to your values and true self can result in a more rewarding and genuine life. The act of embracing your unique identity and living authentically is both courageous and empowering. So, hold on to your values and let them guide you on your journey toward authenticity. You are truly our values may not remain consistent with those we upheld when we were younger, and that's completely acceptable, much like life values are fluid and are susceptible to change as we accrue more life experiences mature and hopefully become more insightful. This transformation is a natural

part of our continual learning and the deepening of our understanding of the world as you proceed on this voyage of self-discovery, it's a wonderful opportunity to practice introspection. Ask yourself, what do I genuinely cherish. What are my values? This exploration isn't about what society, family or friends dictate we should value, but about what deeply resonates with you at your core. Bear in mind, it's entirely natural for values to shift over time, and it's perfectly fine to shed others expectations and concentrate on carving out your own unique path. This is your journey, and delving into various viewpoints, including those that disrupt the status quo, can be illuminating. Therefore, don't shy away from challenging what you've been taught and gaining insights from diverse narratives. The exercise we engaged in earlier in this program, the values clarification exercise is an invaluable tool for this exploration. It assists you in identifying and honoring what truly matters to you, steering your decisions and actions in a way that mirrors your authentic self. It prompts you to consider what brings you joy, tranquility and a sense of fulfillment. Remember, there's no right or wrong here, just what feels most genuine to you. As the architect of your own life, you possess the power to select your convictions and values hence craft of. Value system that reflects your unique perspective and journey. And don't forget, as a proud member of the queer community, you alone have the power to determine your path, a path that should be dictated by you, not by standard norms or societal expectations. This journey can be empowering and liberating, affording you the chance to lead an authentic and rewarding life. It's now time to bring this program to a close. Great work today. Thank you for investing this time in yourself. Remember self-care is never selfish. Keep practicing, stay resilient and take care of your amazing self until the next time.

11. Abstract English

Thanks to numerous political struggles, the social position of queer people is constantly in movement. One aspect of these shifts is the change in the relationship between queer people and mental health disciplines. The mental wellbeing app Voda marks an intersection between both a reorientation of psychotherapeutic experience with regard to dealing with queer clients and the transformation of psy-techniques regarding their self-digitalization. In this thesis, Voda is understood as a media micro-dispositif that is examined for traces of power relations. By simulating the user-experience and interpreting the results through a disposif-analytical lens, both Voda's semiotics and its technological design were examined for specific subjectifications of queerness and mental health in a digitalized, neoliberal late modernity. Inside the app, a modified relationship between client and psy* staff presents itself. Identitarian conformity is established as a new quality criterion: in addition to empirical evidence of effectiveness, the deviant gender identity of the guiding psy* is decisive for the success of a psychological intervention. Unlike in the past, the disciplining of the subject no longer takes place in the form of normalization by a heteronormative, generally male doctor, but through guidance in self-technologies by a well-meaning, queer peer. Queerness itself is understood as a single issue in the subjectification of the user, while other forms of identitarian struggle remains unmentioned. The psyche of the subject is constituted as permanently precarious - in the paradigm of the third wave of cognitive-behavioral therapy, negative feelings and psychological discomfort are constructed as constant challenges to overcome. The app promises its users relief from unpleasant emotional states through repeated daily training in the form of the psy-techniques it offers. The subject is thus marked as responsible for their own psyche; a poor mental state can be argued with the absence of sufficient training. Structural-social factors that influence the psyche, on the other hand, remain unmentioned. Both in the imagery and in the exercises, the life of the subject called upon in the app takes place in isolation. The relationship to one's own psyche also remains privatized; the work to achieve a supposedly psychologically healthy state takes place solely into one's own end device, even the therapeutic counterpart disappears in digital alienation. In macro perspective, Voda can be understood as a response to shifts within different power relations. On the one hand, political struggles have ensured that deviant genders and

sexualities are no longer pathologized but viewed as a minority worthy of special protection. On the other hand, neoliberal cost pressures in mental health care lead to the urge of finding cheap digital alternatives that privatize mental health care, being created at the expense of interpersonal interaction. Psychological intervention thus remains an individualistic treatment of symptoms that ignores wider social and political problems.

12. Abstract Deutsch

Dank zahlreicher politischer Kämpfe ändert sich die gesellschaftliche Position queerer Menschen kontinuierlich. Einen Aspekt dieser Verschiebungen stellt die Veränderung des Verhältnisses queerer Menschen mit den Psy-Disziplinen dar. Die Mental-Wellbeing-App Voda markiert hier eine Schnittstelle zwischen einer Neuausrichtung psychotherapeutischen Umgangs mit queeren Klient*innen und der Transformation von Psy-Techniken hinsichtlich ihrer eigenen Digitalisierung. Die App wird in der vorliegenden Arbeit als mediales Mikro-Dispositiv verstanden, dass nach Spuren von Machtverhältnissen hin untersucht wird. Durch die Simulation der Nutzung sowie eine disposivanalytische Einordnung der Ergebnisse wurde sowohl im Textlichen als auch im technologischen Design Voda nach spezifischen Subjektivierungen von Queerness und psychischer Gesundheit in einer sich digitalisierenden, neoliberalen Spätmoderne gesucht. Innerhalb der App zeigt sich ein modifiziertes Verhältnis von Klient*in und Psy-Personal. Identitäre Übereinstimmung wird als neues Gütekriterium etabliert: neben einer positivistischen Wirksamkeitsevidenz ist die deviante Geschlechtsidentität der anleitenden Psy* entscheidend für das Gelingen einer psychologischen Intervention. Anders als in Vergangenheit vollzieht sich die Disziplinierung des Subjektes nicht mehr in Form einer Normalisierung durch einen heteronormen, tendenziell männlichen Arzt, sondern durch Anleitung zu Selbsttechnologien durch einen wohlmeinenden, queeren Peer. Queerness selbst wird in der Subjektivierung der Nutzer*in als single-issue verstanden. Andere Formen von Diskriminierungen bleiben hingegen unerwähnt. Die Psyche des Subjektes wird als dauerhaft prekär konstituiert – im Paradigma der dritten Welle der Kognitiven-Verhaltens-Therapie werden negative Gefühle und psychische Unannehmlichkeiten als konstant zu bewältigende Challenges dargestellt. Die App verspricht den Nutzer*innen durch am besten mehrfaches tägliches Training in Form der in ihr angebotenen Psy-Techniken Linderung der unangenehmen Zustände. Das Subjekt wird so als für seine eigene Psyche verantwortlich markiert, ein schlechter psychischer Zustand kann mit der Abwesenheit von ausreichendem Training argumentiert werden. Strukturell-gesellschaftliche Faktoren, die auf die Psyche einwirken, bleiben hingegen unerwähnt. Sowohl in der Bildsprache als auch in den Übungen vollzieht sich das Leben des in der App angerufenen Subjekts in Isolation. Auch das Verhältnis zur eigenen Psyche bleibt privatisiert; die Arbeit zum Erreichen eines vermeintlich psychisch gesunden Zustands findet allein ins eigene Endgerät hinein statt, selbst das therapeutische Gegenüber verschwindet in Voda in einer digitalen Entfremdung. Gesamtgesellschaftlich lässt sich Voda als eine Antwort auf Verschiebungen innerhalb unterschiedlicher Machtverhältnisse verstehen. Zum einen haben politische Kämpfe dafür gesorgt, dass aus einer liberalen Perspektive heraus abweichende Geschlechtlichkeiten und Sexualitäten nicht mehr pathologisiert, sondern als

besonders schützenswerte Minorität betrachtet werden. Zum anderen sorgt neoliberaler Leistungs- und Kostendruck dafür, dass auf Kosten von zwischenmenschlicher Interaktion günstige digitale Alternativen geschaffen werden, die psychische Gesundheitsversorgung privatisieren. Psychologische Intervention verharret so in einer individualistischen Symptombehandlung, die gesellschaftliche Problematiken außer Acht lässt.