



MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

#Morning-Routine-Reels: Die Inszenierung von
Gouvernementalität, Selbsttechnologien und Körpern im Alltag

verfasst von | submitted by

Alina Anna Volk BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2025

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

UA 066 583

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

Masterstudium Theater-, Film- und
Medienwissenschaft

Betreut von | Supervisor:

Mag. Dr. Stephan Trinkaus Privatdoz.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung	3
2. Gouvernamentalität und Technologien des Selbst	6
2.1. Disziplinarmacht und Gouvernamentalität nach Michel Foucault.....	6
2.2. Das unternehmerische Selbst	11
2.3. Technologien des Selbst	14
3. Die Materialität von Körper im digitalen Raum	19
3.1. Die Materialisierung des Körpers bei Donna Haraway	19
3.2. Körper im digitalen Raum.....	24
4. Alltag, Alltäglichkeit und Morgenroutine	29
4.1. Henri Lefebvres Kritik des Alltagslebens	31
4.2. Alltag als Theater nach Erving Goffman.....	37
4.3. Die Morgenroutine	40
4.4. Die Morgenroutine im Film	45
5. Morning-Routine-Reels.....	48
5.1. @ashisathegym: Aspekte der alltäglichen Gouvernamentalität.....	53
5.2. @kaylapomponio: Anleitungen der Technologien des Selbst und des unternehmerischen Selbst.....	61
5.3. @cecilybauchmann: Die Inszenierung von Körperpolitiken	70
5.4. @ghizlane_md: Soziale Medien als Panopticon	79
5.5. Weitere Formen von Morning-Routine-Reels	86
5.5.1. @breannainbrooklyn: Die entschleunigte Morgenroutine	86
5.5.2. @georgiewellmann: Die ‚realistische‘ Morgenroutine	88
5.5.3. @danemcbeth: Die männliche Morgenroutine	90
5.5.4. @lifewith_harp: Die Morgenroutine von Kindern.....	92
6. Fazit und Ausblick.....	95
7. Quellenverzeichnis	98
7.1. Literatur	98
7.2. Online Quellen	103
7.3. Videoverzeichnis	104
7.4. Abbildungsverzeichnis	105

1. Einleitung

Bilder spielen eine zentrale Rolle wie wir unsere Welt sehen, wahrnehmen und gestalten - das gilt ebenfalls für die Wahrnehmung unsere Körper. Soziale Medien bilden dabei eine optimale Bühne der Selbstinszenierung durch die Darstellung alltäglicher Situationen und Handlungen. Scheinbar banale Szenen werden zu einem Geflecht von Zeichen und Narrativen, die gesellschaftliche Strukturen, Politiken und Ideologien sichtbar machen und reproduzieren. Aus diesem Grund werden Soziale Medien wie Instagram in der vorliegenden Arbeit als Spannungsfelder definiert, in denen Diskurse und Hegemonien ausverhandelt werden. Das morgendliche Aufstehen, Kaffeezubereiten und Trainieren des Körpers werden innerhalb von Morning-Routine-Reels auf Instagram zu einer medialen Selbstdarstellung, in der aktuelle Diskurse eingebettet sind und dabei weit mehr als bloße Einblicke in private Lebenswelten sind. Die mediale Inszenierung von Morgenroutinen bilden ein Untersuchungsfeld, welches einerseits durch die Aspekte der Alltäglichkeit und Wiederholung, andererseits mit Praktiken der Disziplinierung, Optimierung und Dressur gekennzeichnet ist. Die ästhetisierte und verdichtete Darstellungsweise trägt wesentlich zur Reproduktion von Körperbildern und Normvorstellungen bei, die über die Selbstdarstellung hinaus diskursive Macht entfalten. Die vorliegende Arbeit ist durch die Kombination von Inszenierungs- und Diskursanalyse als eine Übersetzungsarbeit im Sinne von Donna Haraway zu verstehen, die transcodierend, interpretativ, partiell und kritisch arbeitet.¹

Mit über zwei Milliarden registrierten Nutzer*innen im Februar 2025 gilt besonders Instagram als eine der aktuell größten und bedeutendsten Plattformen für Kommunikation und kulturelle Reproduktion.² Katja Gunkel schreibt in ihrer Publikation *Der Instagram Effekt. Wie ikonische Kommunikation in den Social Media unsere visuelle Kultur prägt*:

„Dessen [Instagrams] medial vorgeformte Kommunikations- und Ausdrucksweisen geben den Rahmen für die soziale Praxen vor und üben derart einen zentralen Einfluss auf die populäre Bildsprache wie -praxis und somit die Prinzipien der Wirklichkeitserzeugung aus.“³

¹ Vgl. Haraway Donna, „Situierendes Wissen. Die Wissenschaftsfrage im Feminismus und das Privileg einer partialen Perspektive“, *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S. 73-97, hier S. 90.

² Vgl. Statista, *Most popular social networks worldwide as of February 2025, by number of monthly active users*, <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>, 04. 07. 2025.

³ Gunkel Katja, *Der Instagram Effekt. Wie ikonische Kommunikation in den Social Media unsere visuelle Kultur prägt*, Bielefeld: Transcript Verlag 2018, S. 36f.

In diesem Sinne soll hier der Frage nachgegangen werden, wie Morgenroutinen auf der Plattform Instagram in Form von Reels dargestellt werden, welche Politiken und Ideologien repräsentiert und vermittelt werden und wie sich diese in Körper einschreiben.

Die Morgenroutine wird dabei als Subsystem innerhalb des Alltags verstanden, die deshalb so spannend ist, da sie als sehr privat und intim erscheint. Der Morgen ist dabei die Zeit des Tages, die der (Self-)Care-Arbeit gewidmet ist und das Individuum auf den bevorstehenden Tag vorbereiten soll, weshalb die Routine auch mit gesellschaftlichen Ansprüchen einhergeht, obwohl sie im privaten Rahmen stattfindet. Allerdings scheint das mediale Phänomen der Morgenroutine in akademischen Diskursen wenig präsent, obwohl innerhalb der Cultural Studies ein großes Interesse in alltäglichen Praktiken und Routinen vorliegt.

Im Film wurde die Morgenroutine bereits des Öfteren als Schlüsselszene zur Inszenierung von Charaktereigenschaften und inneren Zuständen von Protagonist*innen verwendet, wie etwa in *American Psycho* (USA/2000) oder *Barbie* (USA/2023). Ebenfalls stehen in den Morning-Routine-Reels die Akteur*innen im bildlichen sowie narrativen Fokus. Dabei weisen diese immer wiederkehrend Bausteine wie Körperpflege, Ernährung, Sport und Hausarbeit auf, agieren dabei wie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung und orientieren sich an Handlungsmaximen und Narrativen aus der Ratgeberliteratur oder andern Lifestyle-Blogs von Influencer*innen oder bekannten Personen des öffentlichen Lebens. Somit wird eine universell-gültige Formel für eine gesunde Lebensweise und einen leistungsfähigen Körper versprochen, die zu einer Produktivitätssteigerung des Subjekts als Wegweiser für Erfolg und Wohlstand führen sollen. Diese Selbstoptimierung und Körper- sowie Haushaltspflege geht mit einer gewissen Selbstdisziplinierung einher, weshalb diese Arbeit auch mit Michel Foucaults Ansätzen der Technologien des Selbst argumentiert, die das Subjekt als homo oeconomicus verstehen. Diese Darstellungen der Morgenroutine fallen auch dadurch auf, dass sie häufig extreme Formen der Selbstkontrolle betonen, etwa das Aufstehen mitten in der Nacht oder zu sehr früher Stunde, die makellose Sauberkeit der häuslichen Umgebung oder extreme sportliche Leistungen. Diese Strukturen sind also eingebettet in das individuelle Kapital und Ressourcen und vermitteln dementsprechend auch einen gewissen Lebensstil als standardisiert und erstrebenswert. Da es hier vor allem um Körperpflege und Gesundheit beziehungsweise Fitness geht, kann von speziellen Einschreibungsprozessen in den Körper gesprochen werden, weshalb Donna Haraways Verständnis von postmodernen Körpern und materiell-semiotischen Praxen hier ebenfalls eingebracht werden.

Demnach wird auch die (Re)Produktion weiblicher Körper im Vordergrund stehen. Hashtags wie #thatgirl, #tradwifes oder #cleangirlästhetik sind in diesem Kontext wegweisend zu den dementsprechenden Inhalten auf Instagram und dienen demnach als diskursive Marker, die bestimmte Bilder von Weiblichkeit, Selbstoptimierung und Lebensführung reproduzieren und damit bestehende gesellschaftliche Strukturen sichtbar machen.

Anhand der Analyse von Morgenroutinen auf Instagram soll eine detaillierte Untersuchung von Mikrostrukturen und Mikropolitiken des Alltags stattfinden. Gerade durch die Vermittlung durch Reels wird vor allem die Künstlichkeit und Performativität dieser Abläufe sichtbar, weshalb auch besonders der Aspekt der Inszenierung im Fokus steht. Dabei soll diese Arbeit zur Wissensproduktion innerhalb von Wirkungsmächten von Sozialen Medien in den letzten Jahren beitragen, die durch die rasante Entwicklung von Technologien und Weiterentwicklung der Apps, sowie die Perspektive der Autorin als aktive Akteurin als situiert zu kennzeichnen ist und somit nur eine Momentaufnahme abbilden kann. Durch die Betrachtung von Morning-Routine-Reels soll ein Puzzlestück von vielen genauer betrachtet werden, welches ein undurchdringbares Ganzes bildet, was wir unter Soziale Medien verstehen.

2. Gouvernamentalität und Technologien des Selbst

2.1. Disziplinarmacht und Gouvernamentalität nach Michel Foucault

Michel Foucault, der sich ausgehend von seinen historischen Auseinandersetzungen und Beobachtungen der Gefängnisstrafsysteme die Frage nach der Regierung und Disziplinierung von Gesellschaften nachging, entwickelte nach seinen Beobachtungen zur Disziplinargesellschaft und Biopolitik das Konzept der Gouvernamentalität, um der Frage nach der Herausbildung moderner Subjektivität nachzugehen. Dieses erarbeitete er in den späten 1970er Jahren anhand von zwei Vorlesungsreihen am Collège de France, die in dem zweibändigen Werk *Geschichte der Gouvernamentalität* festgehalten wurden. Die folgenden Darlegungen von Foucaults Ansätzen und Theorien bilden eine interpretierte Wiedergabe der Autorin und haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Foucault interessierte sich für den Aufbau und Aufstieg der Institutionen als Basis für die strukturelle Formung von Subjekten, da diese seit der Aufklärung Träger von Herrschafts- und Disziplinierungstechniken sind. Dabei analysierte er, wie sich Diskurse und Praktiken in den Individual- sowie in den Gesellschaftskörper einschreiben. Seine Beobachtungen halten bereits im 17. Jahrhundert eine Überlagerung von neuen Machtformen gegenüber dem souveränen Recht über den Tod seiner Untertanen fest, welche beabsichtigen, das Leben zu sichern, zu entwickeln und zu verwalten, dem Leben also auf produktive Weise gewidmet sind. Lang war das Privileg des Souveräns die Entscheidung über Leben und Tod fällen zu können, sollte dessen Existenz bedroht sein. Foucault nannte dies „das Recht, sterben zu machen und leben zu lassen.“⁴ Doch Foucault beobachtete tiefgreifende Transformationen dieser Machtverhältnisse. Der moderne Staat lernte die Bevölkerung als Ressource zu betrachten, und fing an, sich um ihre Reproduktion und körperliche Gesundheit zu sorgen. Das „Recht des Gesellschaftskörpers“ manifestierte sich im Recht der Erhaltung, Sicherung und Entwicklung des Lebens.⁵ Dies scheint auch in Verbindung mit dem landwirtschaftlichen, industriellen und medizinischen Fortschritt des 18. Jahrhunderts zu stehen. Der Bevölkerungswachstum und die Sexualität wurden zu Angelegenheiten des Staates, die gewissen Regelbemühungen unterliegen, einerseits durch die Disziplinierung der Körper, andererseits auf kollektiver Ebene im Zuge der Bemühungen um Bevölkerungsregulierungen.⁶

⁴ Foucault Michel, „Recht über den Tod und Macht zum Leben“, *Biopolitik. Ein Reader*, hg. v. Andreas Folkers/Thomas Lemke, Berlin: Suhrkamp Verlag ²2020 (Orig.: 2014), S.65-87, hier S. 66.

⁵ Vgl. ebd., S. 66.

⁶ Vgl. ebd., S. 74.

Obwohl Disziplinartechniken an sich sehr alt sind hielt Foucault fest, dass sich dieser Machtmechanismus in zwei Hauptformen seit dem 17. Jahrhundert massiv weiterentwickelt und gefestigt hat. Zuerst wurde der Körper als Maschine betrachtet, deren Dressur, Ausnutzung, Nützlichkeit und Gelehrigkeit durch Disziplinierung gesteigert werden kann. Foucault nannte dies die „politische Anatomie des menschlichen Körpers“.⁷ Dieses neuartige Strafsystem durch Disziplinierungsinstitutionen „wirkt normend, normierend, normalisierend“ aber auch vergleichend, hierarchisierend, differenzierend, ausschließend und homogenisierend und zielt auf das Einüben kleinster Normierungen und Verhaltensregeln.⁸

Mitte des 18. Jahrhunderts gewann der „Gattungskörper“ an Gewichtung, gemeint ist die Bevölkerung als Ganzes. Messungen und Aufzeichnungen der Geburten- und Sterblichkeitsraten, Gesundheitsniveaus, Lebensdauer, Fortpflanzung und insbesondere die Sexualität rückten ins Interesse und wurden eingreifenden Maßnahmen und regulierenden Kontrollen unterzogen. Zusammenfassend: „Die Disziplinen des Körpers und die Regulierungen der Bevölkerung bilden die beiden Pole, um die herum sich die Macht zum Leben organisiert hat.“⁹ In diesem Zuge spricht man auch von dem Konzept der Disziplinargesellschaft nach Foucault. Die Einrichtungen dieser Disziplinierung bilden hierbei Schulen, Internate, Kasernen und Fabriken, um die Wesentlichen zu nennen. Diese bringen verschiedenste Techniken der Disziplinierung hervor, die die „Verwaltung“ und „Unterwerfung der Körper“ und „Kontrolle der Bevölkerung“ zur Aufgabe haben. Durchgesetzt wird dies mithilfe eines breiten Instrumentariums an „Disziplinierungstechnologien der Arbeit“, wie der Überwachung, Hierarchien, Kontrolle und Aufzeichnung.¹⁰ Foucault sprach hier auch von der „Ära der Bio-Macht“, die auch maßgeblich am Erfolg des Kapitalismus beteiligt gewesen sein soll:

„Diese Bio-Macht war gewiß [sic!] ein unerläßliches [sic!] Element bei der Entwicklung des Kapitalismus, der ohne kontrollierte Einschaltung des Körpers in die Produktionsapparate und ohne Anpassung der Bevölkerungsphänomene an die ökonomischen Prozesse nicht möglich gewesen wäre.“¹¹

⁷ Foucault, „Recht über den Tod und Macht zum Leben“, S. 69.

⁸ Vgl. Foucault Michel, *Überwachung und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1976, S. 236.

⁹ Foucault, „Recht über den Tod und Macht zum Leben“, S. 69.

¹⁰ Vgl. Foucault Michel, „In Verteidigung der Gesellschaft. Vorlesung vom 17. März 1976“ *Biopolitik. Ein Reader*, hg. v. Andreas Folkers/ Thomas Lemke, Berlin: Suhrkamp Verlag ²2020 (Orig.: 2014), S. 88 - 114, hier S. 91.

¹¹ Foucault, „Recht über den Tod und Macht zum Leben“, S. 70.

Im 19. Jahrhundert wirkte diese Macht viel mehr massenkonstituierend, Foucault spricht von der „Biopolitik der menschlichen Gattung“.¹² Der Körper rückte aus dem Zentrum dieser Machttechnologien. Das Leben des Menschen und die Bevölkerung als kollektives und politisches Problem spielen nun die tragende Rolle der Biopolitik. Die Schnittstelle zwischen dem Individuellen, also der Disziplinierung des Körpers einerseits und dem Kollektiven, also den Regulierungsmechanismen der Bevölkerung, bildet hier die Norm. Das Element der Norm lässt sich sowohl auf den Körper als auch auf die Bevölkerung anwenden. Foucault nannte hier den Begriff der „Normalisierungsgesellschaft“, in der sich die „Norm der Disziplin“ und die „Norm der Regulierung“ vereinen.¹³ Als symbolische Metapher für die Machtstrukturen und Mechanismen der Disziplinargesellschaft verwendete Foucault das Panopticon, ein architektonisches Konzept für das optimale Gefängnis. Dieses sieht eine kreisförmige Anordnung der Gefängniszellen vor, die durch das Fehlen der nach-innen-gerichteten Mauer und einem Wärterturm in der Mitte, die ständige Beobachtung der Insassen durch den Aufseher erlaubt. Diese Überwachung wird durch die permanente Sichtbarkeit der Gefangenen hervorgebracht, die nie genau wissen, ob sie gerade unter Beobachtung stehen oder nicht, da der Blick einer aufsehenden Person allgegenwärtig ist. Dieses Machtverhältnis wird somit automatisch erschaffen und aufrechterhalten. Folglich wird die Macht der Disziplinargesellschaft entindividualisiert und automatisiert, und von der Anordnung von Körpern und Blicken konstruiert.¹⁴ Foucault zeigte, wie sich das Subjekt von einer öffentlichen Macht erzeugen lässt und dabei ein Verständnis vom Selbst legitimiert, in der das Subjekt aktiver Akteur ist. Der Begriff „Biopolitik“ findet heute in unterschiedlichsten Diskursen Anwendung und wurde auch nach Foucault weiterentwickelt und ausgeweitet, wie unter anderem von Gilles Deleuze, Donna Haraway, Giorgio Agamben, Antonio Negri oder Roberto Esposito.

Der Anlass der Untersuchung der Institutionen und Disziplinen lag nach Foucault darin, „zu versuchen, die Machtbeziehungen hinsichtlich der Institutionen freizulegen, um sie unter dem Gesichtspunkt der Technologien zu analysieren, [...]“.¹⁵ Als Überbegriff für diese Machtausübungen führte Foucault im späteren Lauf seiner Auseinandersetzungen den Begriff Gouvernamentalität ein, um die Gesamtheit aus Institutionen, Vorgängen, Analysen, Reflexionen und Taktiken zu beschreiben, welche „als Hauptzielscheibe die Bevölkerung, als

¹² Foucault, „In der Verteidigung der Gesellschaft“, S. 92.

¹³ Ebd., S. 102.

¹⁴ Vgl. Foucault, *Überwachen und Strafen*, S. 258f.

¹⁵ Foucault Michel, *Geschichte der Gouvernamentalität I. Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Vorlesung am Collège de France 1977-1978*, hg. v. Michel Sennelart, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2004, S. 177.

wichtigste Wissensform die politische Ökonomie und als wesentliches technisches Instrument die Sicherheitsdispositive hat.“¹⁶ Somit ist nach Tanja Thomas und Tanja Maier der Austragungsort der Gouvernamentalität der Alltag, in welchem ökonomische und politische Bedingungen bestimmte Mechanismen und Techniken nahelegen, die das Subjekt verinnerlichen und selbstständig umsetzen sollen.¹⁷

Foucault leitete das Wort Gouvernamentalität vom „regieren“ (französisch: *gouverner*) ab, was er eindeutig vom Begriff „herrschen“ abgrenzte. Wieder spielte hier die Bevölkerung eine wesentliche Rolle, die zum zentralen Gegenstand des Regierenden beziehungsweise des Staates wird. Der Staat sei für seine bürgerliche Gesellschaft verantwortlich und muss dessen Führung gewährleisten können.¹⁸ Die Hauptbestandteile der Gouvernamentalität sind dabei die Gesellschaft, die Ökonomie, die Bevölkerung, die Sicherheit und auch die Freiheit.¹⁹ Die „Integration der Freiheiten“ des einzelnen Individuums ist hierbei wesentlich, da diese als Produkt des Liberalismus ein grundlegendes Recht bildet.²⁰ Die Regulierung der Freiheit des Einzelnen und dessen Grenzen wurde zum wesentlichen Bestandteil liberaler Gouvernamentalität. Daraus resultiert, dass es sich hier nicht nur um „eine Regierung des Menschen“ handelt, sondern auch, „dass die Menschen sich selbst regieren“.²¹ Auf diesen Aspekt ging Foucault genauer im zweiten Teil der Vorlesungsreihe *Geschichte der Gouvernamentalität* ein. Dabei berief er sich auf das Konzept des Humankapitals aus dem amerikanischen Neoliberalismus. Hier wurde der*die Arbeiter*in zum „aktiven Wirtschaftssubjekt“ und bildete ein Kapital, das untrennbar von der einzelnen Person ist.²² Weiterführend taucht bei Foucault der „Homo oeconomicus“ als Hauptfigur des Neoliberalismus auf. Der Homo oeconomicus ist ein*e Unternehmer*in, dessen Kapital, Produktion und Einkommensquelle er*sie selbst ist.²³ Dies bildete den Wendepunkt von der Biopolitik, die durch Machteinwirkungen von außen agiert, hin zu einem Machtdispositiv, welches vom Subjekt ausgeht. Das Individuum wird hier zu seiner eigenen Institution, die Technologien der Regulierung, Kontrolle und Disziplinierung auf sich selbst ausübt. Der Konsum wird hierbei als „Unternehmensaktivität“ betrachtet, „durch die das Individuum eben

¹⁶ Foucault, *Geschichte der Gouvernamentalität I*, S. 162.

¹⁷ Vgl. Thomas Tanja / Maier Tanja, „Körper“, *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse*, hg. v. Andreas Hepp, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden 2015, S. 285-295, hier S. 288.

¹⁸ Vgl. Foucault, *Geschichte der Gouvernamentalität I*, S. 502.

¹⁹ Vgl. ebd., S. 508.

²⁰ Vgl. ebd., S. 506.

²¹ Foucault, ebd. S. 185.

²² Foucault Michel, *Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernamentalität II. Vorlesung am Collège de France 1978-1979*, hg. v. Michel Sennelart, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2006, S. 311f.

²³ Vgl. Foucault, ebd. S. 314.

auf der Grundlage des verfügbaren Kapitals seine eigene Befriedigung produziert.“²⁴ Das bedeutet, das Subjekt schafft die Bedürfnisse und dessen Befriedigung selbst, was allerdings als unabschließbarer Prozess erscheint. Neben den erworbenen Elementen des Humankapitals liegt Foucaults Hauptinteresse an dem angeborenen Humankapital: dem Körper. Foucault spricht hier vor allem über genetische Ausstattung und dem Verlangen nach dessen Verbesserung und Manipulation.²⁵ Der Mensch wird zur „Kompetenzmaschine“, die durch Investitionen in sich selbst Verbesserungen erzielen kann.²⁶ Das Motto lautet also investiere in dich selbst und deinen Körper und du wirst erfolgreich und profitabel sein. Zusammenfassend bildet der Homo oeconomicus also ein*e Unternehmer*in über sich selbst mit eigenen Investitionen und Einkommen. Folglich unterliegt dieses Humankapital aber auch einem Markt: dieser fokussiert sich allerdings nicht mehr lediglich auf den Austausch von Waren, sondern auf Mechanismen des Wettbewerbs. Somit stehen die Subjekte in direkter Konkurrenz zueinander und müssen sich gegenseitig behaupten. Foucault spricht hier auch von einer Unternehmensgesellschaft.²⁷ Andererseits schafft dieses Dispositiv der Sicherheit und des Wettbewerbs auch Bedrohungen und Ängste. Freiheit und Sicherheit befinden sich im ständigen Wechselspiel innerhalb der „neuen gouvernementalen Vernunft“.²⁸ „Es gibt keinen Liberalismus ohne die Kultur der Gefahr“, was wiederum einen Ausbau der Kontroll- und Sicherheitsmechanismen zur Folge hat.²⁹ Weiteres hält Thomas Lemke fest, dass auch permanente Bedrohungen und Gefahren dieser Dispositive existentielle Voraussetzung der liberalen Freiheit sind, etwa die Gefahr der Arbeitslosigkeit oder die Angst vor dem eigenen Scheitern und des sozialen Abstiegs.³⁰ Somit wird diese Gefahr wiederum zu einem Bedürfnis und Streben nach Sicherheit umgewandelt.

Resümierend erläuterte Foucault im Rahmen der Diskurse rund um Gouvernementalität Regierungstechnologien, wobei Regieren sowohl als Fremd- als auch Selbstführung zu verstehen ist. Heide von Felden stellt etwa fest, dass Foucault mithilfe seiner historischen Analysen herausfindet, wie erfolgreiche Regierungstechnologien am besten über persönliche Verhaltensweisen funktionieren und dass das Verhalten des einzelnen Subjekts folglich ein Effekt des Zusammenspiels von Regierungstechniken und Selbsttechniken sei. Nach von

²⁴ Foucault, *Die Geburt der Biopolitik*, S. 315.

²⁵ Vgl. ebd., S. 316.

²⁶ Vgl. ebd., S. 320f.

²⁷ Vgl. ebd., S. 208.

²⁸ Vgl. ebd., S. 101.

²⁹ Ebd., S. 102.

³⁰ Vgl. Lemke Thomas, „Dispositive der Unsicherheit im Neoliberalismus“, *Widerspruch. Beiträge zu sozialistischer Politik*, 46/24, 2004, S.89-98, hier S. 91f.

Felden produzieren die Dispositive der Freiheit und gleichzeitigen Unsicherheit allerdings nicht nur ein Gefühl von Angst, sondern führen auch zur Responsibilisierung, also der Übertragung von Verantwortung auf den*die Einzelne*n.³¹ Für diese Arbeit relevant sind eben jene Techniken der Selbstführung, die mit den oben erwähnten Techniken der Selbstdisziplinierung und Selbstbeherrschung nach Foucault zusammenhängen. Auch die wesentliche Rolle des Körpers als Humankapital wird folgend von großer Bedeutung sein.

2.2. Das unternehmerische Selbst

Ulrich Bröckling setzt an Foucaults *Geschichte der Gouvernementalität* an und widmet sich dem Konzept des unternehmerischen Selbst aus soziologischer Perspektive. Bröckling definiert das unternehmerische Selbst nicht als tatsächliche Person, sondern als Leitbild, welches eine Sammlung an Schemata beinhaltet, anhand dessen der Mensch sich selbst und seine Existenzweise zu verstehen hat. Außerdem finden sich darin normative Anforderungen und Rollenangebote, sowie institutionelle Arrangements und Selbsttechnologien, mit denen das Subjekt sein Verhalten regulieren soll. Somit ist das unternehmerische Selbst als diskursiv vermittelte Anforderung an das Subjekt zu verstehen. Angesiedelt ist das unternehmerische Selbst nun im 21. Jahrhundert und neben dem Staat sind auch die Medien und die Wissenschaft Träger dieses Leitbilds, die das Subjekt anrufen sollen.³² Bröckling sieht das unternehmerische Selbst als Abkömmling des Homo oeconomicus, da sich eine „Grammatik des Regierens und Sich-Selbst-Regierens“ und ein „Regime der Subjektivierung“ erkennen lässt, dessen Strategien und Technologien er offenlegen möchte.³³ Dabei wird das unternehmerische Selbst allerdings nicht mehr durch Strategien der Überwachung und Strafen fabriziert, sondern durch Selbststeuerungspotenziale aktiviert. Es wird dazu angeleitet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, sich selbst zu kontrollieren und seine eignen Ziele zu definieren.³⁴ Zur eigenen Kontrolle dienen unter anderem Feedback-Systeme und Checklisten.³⁵

Wie bereits erwähnt ist das unternehmerische Selbst also „keine empirisch beobachtbare Entität, sondern die Weise, in der Individuen als Person adressiert werden“.³⁶ Dabei ist das

³¹ Vgl. Von Felden Heide, *Identifikation, Anpassung, Widerstand. Rezeptionen von Appellen des Lebenslangen Lernens*, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2020, S. 60.

³² Vgl. Bröckling Ulrich, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2007, S.7f.

³³ Ebd., S. 10ff.

³⁴ Vgl. ebd. S. 61.

³⁵ Vgl. ebd., S. 71f.

³⁶ Ebd., S. 46.

Subjekt konfrontiert mit Spezialist*innen, die Anweisungen und Ratschläge geben und einen autoritären Anschein vermitteln.³⁷ Vor allem interessiert sich Bröckling für Ratgeberliteratur, Lehrbücher und Trainingsanleitungen, die eine detaillierte Anweisung liefern, wie eine Person nach gewissen Idealvorstellungen zu sein und zu agieren hat und wie diese umgesetzt werden können. Diese Selbsttechnologien operieren mit Erfolgsversprechen und Absturzdrohungen. Allerdings wird betont, dass diese Anstrengungen des Ichs immer fehlschlagen und es den Anforderungen nie ganz genügen wird.³⁸ Zusätzlich werden diese Technologien nie eins zu eins imitiert, sondern immer auch modifiziert, das bedeutet, das Individuum macht sich diese auf eigene Art und Weise zu eigen und passt sie an seine Bedürfnisse und Einstellungen an.³⁹

Besonders hervorzuheben gilt hier, dass dieses Regime der Subjektivierung hauptsächlich auf den Mikrostrukturen des Alltags wirkt:

„Subjektivierungsregime bilden Kraftfelder, deren Linien – unter anderem – in institutionellen Arrangements und administrativen Verordnungen, in Arbeits- und Versicherungsverträgen, in Trainingsprogrammen und Therapiekonzepten, in technischen Apparaturen und architektonischen Anordnungen, in medialen Inszenierungen und Alltagsroutinen wirksam sind.“⁴⁰

Diese Linien stehen in ständigen Wechselbeziehungen zueinander und schaffen einen Prozess der kontinuierlichen Modifikation, angetrieben von der Drohung, ohne dementsprechende Anpassungsleistung aus der gesellschaftlichen Ordnung zu fallen.⁴¹ So gesehen ist das unternehmerische Selbst als Kraftfeld zu verstehen, in dem sich das Subjekt als Körper wie in einem Gravitationsfeld bewegt und mit Sogwirkungen aber auch Widerständen konfrontiert ist.

Zuletzt ist das unternehmerische Selbst auch ein Wissensregime, welches das Subjekt mit dem Versprechen lockt, die Wahrheit über sich selbst zu erkennen und eine dementsprechende Anleitung und Logik ihres Handelns und Verhaltens anbietet. Folglich wird das Individuum konfrontiert mit einem Kanon von Handlungsmaximen und Wissensformen, aber auch Kontroll- und Regulierungsmechanismen tragen hierbei eine wesentliche Rolle. Hier wird der*die Unternehmer*in niemals fertig, da ständige Weiterbildung, lebenslanges Lernen und permanentes Wachstum als „Nötigung zur kontinuierlichen Verbesserung“ durch den Wettbewerbscharakter der Unternehmensführung an der Tagesordnung stehen. Es resultiert daraus eine „strukturelle Überforderung“, die fortwährende Anpassung hervorbringt und das Subjekt nie zur Ruhe kommen lässt. Die „Geschäftsführung des eigenen Lebens“ kennt keine Bürozeiten oder Feierabende beziehungsweise Privatsphäre und erlischt erst mit dem Tod des

³⁷ Vgl. Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, S. 39.

³⁸ Vgl. ebd., S. 11f.

³⁹ Vgl. ebd., S. 40.

⁴⁰ Ebd., S. 39.

⁴¹ Vgl. ebd., S.46f.

Subjekts.⁴² Folglich kommt es zu einer Ökonomisierung des Sozialen und dem Verschwimmen der Grenzen zwischen Beruf- und Familienleben, sowie der Arbeits- und Privatsphäre. Andrea d. Bührmann erkennt zunehmende Tendenzen der Verbetrieblichung der Haushaltsführung und des Familienlebens im Rahmen der Subjektivierungsform des unternehmerischen Selbst, da das Subjekt sich auch in Eigenverantwortung um die eigene Vorsorge und Risikoabsicherung kümmern muss.⁴³ Das bedeutet also, dass das Leitbild des unternehmerischen Selbst sich in alle Lebensbereiche des Individuums ausbreitet und somit auch das Familienleben und private Alltagsroutinen betrifft.

In einem Beitrag von 2002 geht Bröckling genauer auf die Kultur rund um Erfolgsratgeber ein und auch wie diese Gender-Konstruktionen hervorbringen würden. Er definiert die Ratgeberliteratur als „Gebrauchsanweisung zur erfolgreichen Vermarktung der eigenen Person“ und hält fest, dass dieses Literaturgenre es immer wieder in die Bestsellerlisten schafft und dabei vorwiegend Frauen zu adressieren scheint.⁴⁴ Dabei predigen diese Publikationen eine Anleitung, um sich selbst zu finden, die eignen Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken und aus ihnen zu schöpfen. Dabei fallen Hervorbringung und Unterwerfung des Subjekts zusammen:

„Der performative Widerspruch ist Ausdruck eines grundlegenden Paradoxons aller Subjektivierung: Jenes Selbst, das sich erkennen, sich wertschätzen und als unverwechselbares Ich agieren soll, bezieht seine Handlungsfähigkeit von eben den Instanzen, gegen die es seine Autonomie behaupten soll.“⁴⁵

Gleichzeitig formulieren diese Ratgeber neben der Versprechung des wahren und optimalen Ichs auch eine Drohung, es nicht zu schaffen und zu scheitern. Bröckling definiert diese Anrufung demnach auch als „Arbeitsappell“, der das Individuum mit einem Schuldvorwurf konfrontiert und somit in eine Sackgasse führt.⁴⁶ Gerade die Anrufung von der überwiegend weiblich-gelesenen Leserschaft funktioniert auf diese Weise und bringt duale Geschlechterrollenstereotypen hervor: der Frau wird ein Defizit gegenüber der männlichen Konkurrenz unterstellt, gegen welches die Ratgeber Abhilfe versprechen. Somit muss die Unternehmerin erstmals ihre schwächere Position innerhalb des Wettbewerbes und den Bedarf nach Kompensation einsehen. Die Überwindung eben jener erzeugten

⁴² Vgl. Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, S. 67ff.

⁴³ Vgl. Bührmann Andrea D., „Das unternehmerische Selbst: Subjektivierungsform oder Subjektivierungsweise?“, *Diskurs – Macht – Subjekt. Theorie und Empirie von Subjektivierung in der Diskursforschung*, hg. v. Reiner Keller/ Werner Scheider/ Willy Viehöver, Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2012, S. 145-164, hier S. 148.

⁴⁴ Bröckling Ulrich, „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. Gender-Konstruktionen in Erfolgsratgebern“, *Leviathan* 30/2, Juni 2002, S.175-194, hier S. 176 und S. 184.

⁴⁵ Ebd., S. 177.

⁴⁶ Vgl. ebd., S. 177.

Minderwertigkeitsgefühle erreiche die Unternehmerin, indem sie ihre Potenziale erkennt und diese verwirklicht, sie solle mithilfe ihres erlernten Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls in jeder Situation souverän und eigenverantwortlich handeln können. Dabei sind eben diese Attribute eine erstrebenswerte, verbindliche Norm, aber auch etwas Unabschließbares, da ein vollkommener Zustand nie erreicht und durch ständige Übungen und kontinuierliche Arbeit eine permanente Verbesserung erreicht werden kann.⁴⁷ Kennzeichnend ist hier außerdem eine Empowerment-Strategie, die auf einer „Grammatik der Härte“ beruht, legitimiert durch das Narrativ eines gnadenlosen Konkurrenzkampfes, aber auch einer „Grammatik der Sorge“, dargelegt als traditionelles Frauencharisma der mütterliche Fürsorglichkeit als Abgrenzung gegenüber Männern.⁴⁸ Somit adressieren Narrative der Selbstoptimierung und des unternehmerischen Selbst auf eine besondere Weise weibliche Personen, da diese mit Mangelzuschreibungen und sozialen Absturzversprechungen Ängste der neoliberalen Gouvernamentalität aufgreifen und diesen mit gewissen Anleitungen, Handlungsparadigmen und positiven Zusprüchen versprechen entgegenzuwirken.

2.3. Technologien des Selbst

Zusätzlich zu Foucaults Ansätzen der Gouvernamentalität widmet sich dieser Abschnitt den Technologien des Selbst. Die Theorie und Analyse der Technologien des Selbst bei Michel Foucault beschreiben zwar Techniken und hermeneutische Phänomene der griechisch-römischen Philosophie im ersten und zweiten Jahrhundert und auch in der christlichen Religion des vierten und fünften Jahrhunderts, dennoch sind sie für diese Arbeit und ihren gegenwärtigen Gegenstand äußerst interessant.⁴⁹ Foucault widmet sich kurz vor seinem Tod der Suche nach Technologien, in denen sich das Subjekt selbst erkennt bzw. zum Subjekt wird. Dabei rekonstruierte er Techniken, die der Herausbildung des Selbst dienlich sein sollen. In *Technologien des Selbst* hielt er vier Typen der Technologien fest, mit denen das Subjekt Wissen über sich selbst erwirbt, um sich Fähigkeiten und Einstellungen anzueignen. Die vierte und letzte dieser Technologien nennt er die Technologien des Selbst, „die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe an Operationen an seinem Körper oder seine Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, dass er einen gewissen Zustand des Glücks,

⁴⁷ Vgl. Bröckling, „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter“, S. 185ff.

⁴⁸ Vgl. ebd., S. 190f.

⁴⁹ Foucault Michel, „Technologien des Selbst“, *Technologien des Selbst*, hg. v. Luther H. Martin/ Huck Gutman/ Patrick H. Hutton, Frankfurt am Main: S.Fischer Verlag 1993, S. 24-62, hier S. 28.

der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.“⁵⁰ Diese Technologien sind als Formen zu verstehen, in denen das Individuum auf sich selbst einwirkt. Dabei operieren diese Technologien nicht nur lediglich mit einem gut/böse Dogma, einem „du sollst“ und „du darfst nicht“, sondern agieren auch mit Wissensformen, anhand denen das Individuum die Wahrheit über sich selbst erkennen soll.

Eine dieser Formen der Selbsterkennung lässt sich in der Aufzeichnung über sich selbst und seinen alltäglichen Praktiken in Form von Abhandlungen, Briefe oder Tagebücher festhalten, um diese zu späterer Zeit „reaktivieren“ zu können.⁵¹ „Das Selbst ist etwas, worüber man schreibt, ein Thema oder Gegenstand des Schreibens.“⁵² Es besteht also eine gewisse Allianz zwischen dem Schreiben und der Achtsamkeit, besonders gegenüber Nuancen des Alltags, da hier eine intensive und erweiterte Form der Selbsterfahrung stattfindet.⁵³ Andere Techniken der Selbstprüfung sind etwa Selbsterforschungen, spiritueller Rückzug, Mediation, die Traumdeutung, Gehorsam gegenüber dem Lehrmeister oder später die Beichte. Vor allem im Christentum erkennt Foucault eine Anleitung zur Wahrheitsverpflichtung, zu Verantwortlichkeiten, Verpflichtungen und strengen Regeln um Umgang mit anderen aber auch sich selbst. Dabei verspreche das Christentum eine Reinigung der Seele durch Selbsterkenntnis.⁵⁴ Spannend dabei ist, dass Foucault den Akt der Buße als theatralisch und rituell bezeichnete, es also etwas Künstliches in sich hat.⁵⁵ Zusätzlich hält Sarasin in *Michel Foucault zur Einführung* fest:

„Die Technologie des Selbst ist eine zielgerichtete, gleichsam strategische, wenn auch für Regierende unhintergehbare Praxis, wie sie zugleich auch eine elitäre, aristokratische Exklusivität darstellt, die die nötige Muße und Freiheit voraussetzt.“⁵⁶

Es lässt sich also festhalten, dass durch die Technologien des Selbst sich das Individuum am Ordnungsprozess beteiligt, in dem es sich eine Sammlung an Lebensregeln und Übungen aneignet, aber auch zugleich sich selbst und sein eigenes Verhalten überwacht. Auch wenn Foucault diese Techniken in der Antike findet, so lassen sich diese ebenso in der Gegenwart beobachten. Nach Patrick H. Hutton gibt es hier Zusammenhänge zwischen Foucaults theoretischen Ansätzen und denen der Psychoanalyse. Foucault rekonstruiere Zusammenhänge zwischen modernen psychoanalytischen Techniken und bereits etablierten Praktiken der

⁵⁰ Foucault, „Technologien des Selbst“, S. 26.

⁵¹ Vgl. ebd., S. 37.

⁵² Ebd., S. 38.

⁵³ Vgl. ebd., S. 38.

⁵⁴ Vgl. ebd., S. 52.

⁵⁵ Vgl. ebd., S. 56.

⁵⁶ Sarasin Philipp, *Michel Foucault zur Einführung*, Hamburg: Junius Verlag 2005, S. 205.

Selbstanalyse in der Vergangenheit. Die Techniken seien dieselben geblieben, sie seien alle „Mittel zur Stärkung unserer Fähigkeit, Macht über unser Verhalten zu gewinnen.“⁵⁷

Gerrit Fröhlich dokumentiert in seiner Publikation *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung* wie sich die Selbstthematisierung im Sinne von Foucaults Technologien des Selbst im Laufe der Zeit zu einem festen Bestandteil des Alltags geworden sind.⁵⁸ Dabei definiert er die Technologien des Selbst nach Foucault in zweierlei Hinsicht: als Selbsterkenntnis und der darauffolgenden Selbsttransformation.⁵⁹ Er thematisiert die Entwicklungen der Selbsttechnologien angefangen bei der handschriftlichen Niederschreibung bis zur statistischen Datenerfassung als medienbasierte Selbsttechnologien als Ausdruck eines tiefgreifenden institutionellen und medientechnischen Wandels in den letzten 200 Jahren. Massenmedien verbreiten nach Fröhlich Idealbilder, „produzieren Schablonen der Selbstthematisierung“ und leiten Selbsttechnologien an. Dabei strukturieren sie die individuelle Selbstarbeit durch Beratungsformate, die Umsetzung bleibt aber dem Subjekt selbst überlassen.⁶⁰ Dabei bestätigt Fröhlich die tragende Rolle der Ratgeberliteratur, wie sie auch Bröckling beschreibt, und der Phänomene des Lifecoachings als „Medien des Rates“.⁶¹ Fröhlich verwendet auch den Begriff der Selbstermächtigung, allerdings sind die erwünschten Idealbilder aus gesellschaftlichen Normen geformt, die vorgegeben sind. Somit agiert die eigene Handlungsmacht immer nur innerhalb der Machtdiskurse, was eine gewisse Ambivalenz der Selbsttechnologien hervorbringt. Fröhlich beruft sich hier wiederum auf Foucaults Konzept der Gouvernamentalität.⁶² Zudem sind diese Technologien des Selbst mittlerweile von Medienformaten abhängig, können nicht ohne diese agieren und sind somit medientechnisch strukturiert, vorgegeben und bestimmt: „Sein Leben in Ordnung zu bringen bedeutet deshalb nicht zuletzt, es an Medienordnungen anzupassen und entlang ihrer technischen Standards zu strukturieren.“⁶³ Hier gewinnt auch die materielle Dimension der Technologien an Bedeutung. Somit definiert Fröhlich die Strukturen der Selbstführung als materialisiert, indem sie selbst in Medien eingeschrieben sind. Diese Materialität bezeichnet er als „blinden Fleck der Selbsttechnologien“, da diese im Gebrauch

⁵⁷ Hutton Patrick H. „Foucault, Freud und die Technologien des Selbst“, *Technologien des Selbst*, hg. v. Luther H. Martin/ Huck Gutman/ Patrick H. Hutton, Frankfurt am Main: S.Fischer Verlag 1993, S.144-167, hier S. 155.

⁵⁸ Vgl. Fröhlich Gerrit, *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, Bielefeld: transcript Verlag 2018, S. 10.

⁵⁹ Vgl. ebd., S. 18.

⁶⁰ Vgl. ebd., S. 266.

⁶¹ Vgl. ebd., S. 55f.

⁶² Vgl. ebd., S. 31.

⁶³ Ebd., S. 266.

unsichtbar bleibt und erst in der Analyse erkennbar wird.⁶⁴ Somit unterliegt die Selbsterkenntnis und Selbstthematisierung einer gewissen medialen Visualisierung, die den Körper als Zeichenträger vorsieht.

Angelehnt an Foucaults Analyse der ‚Technologien der Macht‘ schreibt Hannelore Bublitz in ihrem Text „Sehen und Gesehenwerden - Auf dem Laufsteg Gesellschaft. Sozial- und Selbsttechnologien des Körpers“ über den Körper als Ort an dem sich Disziplin und Norm einschreibt und zum Schauplatz von Machtkämpfen wird.⁶⁵

„Der Körper unterliegt Einschreibungs-, Vergesellschaftungs- und Disziplinierungsprozessen, die ihn zum zentralen Distinktionsmedium machen, sich in ihn wie Gravuren einkerben und entzifferbare Spuren hinterlassen.“⁶⁶

Somit konstituiert die Macht nicht nur den Körper, sondern bringt auch im gleichen Zuge das moderne Individuum hervor. Bublitz versteht Foucaults Begriff der Macht dabei als „[...] Prozess der Unterwerfung von Individuen unter ein gesellschafts- und subjektkonstitutives Netzwerk sozialer Regeln [...]“.⁶⁷ Der Mensch beherrscht sich selbst durch seinen disziplinierten Körper.⁶⁸ Dabei beruft sie sich vor allem auf Foucaults Ausführungen zur panoptischen Macht, welche anhand von radikaler Sichtbarkeit des Selbst und der Anderen in technisch-medialen Apparaturen Kontroll- und Beobachtungsinstanzen bildet. Allerdings beruht diese Sichtbarkeit nicht nur auf den Körper, sondern auf das gesamte Leben. Zudem ergibt sich eine Wechselbeziehung zwischen Selbst- und Fremdführung. Der äußere Zwang wird durch Selbstsorge ersetzt, da sich das Subjekt durch die panoptische Macht mit dem imaginierten Blick des Anderen fusioniert. Somit wird der Blick von außen auch zum eigenen Blick, was den Prozess der Selbstüberwachung und -kontrolle noch weiter intensiviert. Der Körper wird zum sichtbaren und zentralen Medium dieser Selbsttechnologien im Sinne der Selbstkontrolle und -steuerung.⁶⁹ Dabei entsteht nach Bublitz wiederum ein Prozess der Normalisierung.⁷⁰ Sozusagen ist das Subjekt aktiver, aber auch der Macht unterworfenen Mitgestalter von Normen, welche am Körper sichtbar werden. „Der Körper wird zur Manifestation eines in ständigem Umbau begriffenen Subjekts, das sich in wechselnden Selbstbildern und immer neu ‚erfundenen‘ Identitäten spiegelt.“⁷¹ Hier wird deutlich, dass diese

⁶⁴ Fröhlich Gerrit, *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000.*, S. 11.

⁶⁵ Vgl. Bublitz Hannelore, „Sehen und Gesehenwerden – auf dem Laufsteg der Gesellschaft. Sozial- und Selbsttechnologien des Körpers“, *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*, hg. v. Robert Gugutzer, Bielefeld: transcript Verlag 2025, S. 341-361, hier S. 342.

⁶⁶ Ebd., S. 344.

⁶⁷ Ebd., S. 348f.

⁶⁸ Vgl. ebd., S. 348.

⁶⁹ Vgl. ebd., S. 351f.

⁷⁰ Vgl. ebd., S. 353.

⁷¹ Ebd., S. 357.

Norm oder auch dieses Idealbild keineswegs fixiert oder unveränderlich ist, sondern durch den kontinuierlichen und unabschließbaren Perfektionierungsdrang prozesshaft bleibt. Dabei spielen gängige Schönheitsideale und Körperbilder und auch der damit verbundene Markt eine wesentliche Rolle.

Die angeführten Theorien und Ansätze rund um die Selbst-Regierung, Selbstoptimierung und Selbstdisziplinierung sollen darlegen, wie sich der Wandel der Subjektivierungsweise historisch vollzogen hat, um dessen Wirkung in der Gegenwart ausfindig zu machen. Foucaults diskursive Machtmechanismen und Bröcklings unternehmerisches Selbst spielen dabei eine wesentliche Rolle, um Prozesse zu analysieren, welche sich in Individuen und dessen physische Körper auswirken und einschreiben. Diese agieren strukturell und diskursiv, lassen sich also nicht auf einzelne Personen, Identitäten, Institutionen oder Artefakte beschränken, sondern agieren, wie Bröckling es formuliert, innerhalb von Kraftfeldern, die sich zwischen den Instanzen hegemonial verhalten. Dabei bringen diese Verhaltensweisen hervor, die sich auf Praktiken der Normierung und Kategorisierungen beziehen und somit auch Gender-Konstruktionen und Körperpraktiken produzieren, wie sie in medialen Artefakten wie sozialen Netzwerken zu erkennen sind.

3. Die Materialität von Körper im digitalen Raum

3.1. Die Materialisierung des Körpers bei Donna Haraway

Der Körper ist nach Foucault seit dem 18. Jahrhundert zu einem zentralen Gegenstand von politischen Strategien und wissenschaftlichen Wissen, aber auch zu einem Objekt technischer Überwachung und Optimierung, sowie zivilgesellschaftlichen Engagements geworden. In diesem Zuge wurde ein Normalkörper konstituiert und das Andere, Nicht-Normale exkludiert. Nach Willy Viehöver und Tobias Lehmann in ihrem Beitrag „Biopolitik“ im *Handbuch Körpersoziologie 2* werden ‚Körper‘ dabei vier wesentliche Rollen zugeschrieben: erstens ist er der Ort, an dem Wissenspolitiken, Körperpraktiken und Körpertechniken ansetzen und das sowohl gestaltend, disziplinierend als auch erziehend. Zweiteres fungiert er als ‚korpo-reales Medium‘, mithilfe dessen das Subjekt spürt, kommuniziert und interagiert. Drittens ist der Körper auch Quelle von Personalität und Sozialität durch körperbezogene Konstruktion von kollektiver als auch individueller Identität. Und Viertens ist der Körper auch im medizinischen Feld und der damit mit ihm verbundenen ‚Deutungsmacht‘ von großer Bedeutung. Dadurch habe sich die Definition eines *organischen* Körpers und seine Grenzen grundlegend verändert.⁷² Auch Thomas und Maier halten eine zunehmende Relevanz der Arbeit am Körper fest, die gleichzeitig mit einer Bedeutungssteigerung von Konsum und Lebensstilen hervorgeht, in der der Körper als Mittel der Selbstinszenierung und Selbstdarstellung dient und ständigen Formierungsmechanismen unterlaufen ist.⁷³ Körper sind also historisch und diskursiv geformt und fungieren als Hersteller und Träger von Zeichen und Codes. Um die Ansätze Foucaults und Bröcklings weiterzuführen, soll hier nochmal auf die heutige Rolle des Körpers in der Herausarbeitung von postmodernen Subjekten eingegangen werden.

Diese materielle Realität von Körpern führt zu einer Neuformulierung der Rolle des Körpers in der Herausbildung von Identität und Kultur: „Körper sind dabei weder vorsozial noch natürlich gegeben, sondern vergesellschaftet. Sie sind Zeichenträger, diskursiv geformt und historisch bedingt“.⁷⁴ Vorstellungen über Geschlecht, Alter, Schönheit oder Leistungsfähigkeit sind tief in gesellschaftliche Strukturen eingebettet und formen die Erscheinung und das Verhalten unseres Körpers. Bereits bei Foucault und Bröckling wurde auf die Einwirkungen von diskursiven

⁷² Vgl. Viehöver Willy / Lehmann Tobias, „Biopolitik“, *Handbuch Körpersoziologie 2. Forschungsfelder und methodische Zugänge*, hg v. Robert Gugutzer/ Gabriele Klein/ Michael Meuser, Wiesbaden: Springer Fachmedien 2022, S. 59-73, hier S. 59f.

⁷³ Vgl. Thomas / Maier, „Körper“, S. 286.

⁷⁴ Antenhofer Christina, „Der Körper als Schnittstelle von Materialität und Virtualität“, *VIRMA. Weblog des Forschungsverbundes Virtualität und Materialität*, 18.07.2023, <https://virma.hypotheses.org/304>, 14.10.2024.

Machtstrukturen in den menschlichen Körper eingegangen. Im folgenden Kapitel werden die Ausführungen der US-amerikanischen Wissenschaftlerin und Theoretikerin Donna Haraway zur Materialität von Körpern ausgeführt, die wesentliche theoretische Trägerelemente für die diskursive Betrachtung von Morning-Routine-Reels und deren performative Hervorbringung von (weiblich-gelesenen) Körpern bilden sollen.

Donna Haraway ist eine der meist zitiertesten feministischen Wissenschaftler*innen, die das Denken über dualistisch-gedachte Kategorien wie Natur und Kultur wesentlich veränderte. Sie studierte sowohl Zoologie als auch Philosophie und hinterfragt grundlegende Praktiken und Ontologien aus den Naturwissenschaften, weshalb sie auch großen Einfluss in den Wissenschaftsphilosophien aber auch in der Medienphilosophie hat. Wohl am meisten geprägt hat sie die feministische Technowissenschaft. Eine Metatheorie von Haraway festzuhalten wäre ihrer Arbeitsweise entgegengesetzt. Katharina Hoppe, die eine Einführung zu Haraways Werk publiziert hat, hält fest, dass jede Systematisierung ihres Werkes auch eine Zurichtung sei, da jede epistemische Wissensproduktion mit Ausschlüssen einhergeht.⁷⁵ Demnach ist klarzustellen, dass die hier angeführten Thesen Haraways auf Bezug und Anwendung auf diese Arbeit ausgewählt, selektiert und situiert wurden, also keine vollständige und objektive Wiedergabe darstellen.

Haraway verwendet gerne „Metaphern“ oder Figurationen für die Erläuterungen ihrer Thesen, da diese sowohl etwas Reales als auch Symbolisches innehaben.⁷⁶ Auch der Körper ist nach Haraways Auffassung eine Figur, in der Materielles und Diskursives in einem engen und konstruktiven Zusammenhang stehen. Der Körper ist nach Haraway keinesfalls als passiver Akteur und als bloßes naturalistisches Produkt zu verstehen, sondern als Austragungsort für kulturelle und politische Auseinandersetzungen im Sinne der Postmoderne.⁷⁷ Demnach kann auch der organische Körper als Wissensobjekt beschrieben werden, da sich hier diskursive Formierungen und Praktiken erkennen lassen. Folglich wird der Körper auch innerhalb von Kraftfeldern verortet, welche sie als wesentliche Austragungsorte von Machtkämpfen identifiziert, in denen die Dominanz „abstrakter Männlichkeit“ vorherrscht, und plädiert deshalb für einen feministischen Neuzugang.⁷⁸ Diese andere, „feministische Objektivität“

⁷⁵ Vgl. Hoppe Katharina, *Donna Haraway. Zur Einführung*, Hamburg: Junius Verlag 2022, S. 13.

⁷⁶ Vgl. Haraway Donna, „Situierendes Wissen. Die Wissenschaftsfrage im Feminismus und das Privileg einer partialen Perspektive“, *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S. 73-97, hier S.89.

⁷⁷ Vgl. Haraway Donna, „Die Biopolitik postmoderne Körper. Konstitution des Selbst im Diskurs des Immunsystems“, *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S.160-199, hier S. 173.

⁷⁸ Haraway, „Situierendes Wissen“, S. 76f.

definiert den Körper als Wissensobjekt, um das gestalterische Potenzial als Handlungsmacht offenzulegen.

Auch Haraway geht auf Foucaults Ansätze zur Biopolitik ein und wendet diese auf die Produktion postmoderner Körper an.⁷⁹ Wie auch Foucault versteht Haraway Subjektivität in ihrer Fluidität und Historizität. Selbsterkenntnis erfordert nach Haraway „eine semiotisch-materielle Technologie, die Bedeutungen mit Körpern verknüpft.“⁸⁰ Dabei stellt diese Technologie soziale Ordnungen, Lebensweisen und auch Visualisierungspraktiken dar.⁸¹ In diesem Sinne ist der Körper mehr als nur das biologisch-passive Gegenstück zu Gender. Der Körper ist bei Haraway ein Wissensobjekt, welches kein „passives oder träges Ding“ oder eine Ressource ist, sondern ein aktiver „Akteur und Agent“ mit anzuerkennender Handlungsfähigkeit.⁸² Allerdings beschränkt sie sich keinesfalls auf den menschlichen Körper, sondern inkludiert auch nicht-menschliche Akteure wie Tiere oder Maschinen, denen sie eine Handlungsfähigkeit zuschreibt. Somit lehnt sie jegliches Konzept von Natürlichkeit oder Ursprünglichkeit ab, da alle Akteure dieser Welt in Form von Körpern erst durch gewisse Praktiken hervorgebracht und gestaltet werden. Eben diese Handlungsfähigkeit von Körpern als Akteure verleiht ihnen die Möglichkeit einer Teilhabe und Einflussnahme auf die (Wissens-)Produktion. Den Prozess der Produktion und Reproduktion von Körpern und den damit einhergehenden Praktiken, Technologien und Diskursen nennt sie den „Apparat der körperlichen Produktion“.⁸³ Der Körper als Wissensobjekt ist demnach ein „materiell-semiotischer Akteur“ oder auch „Erzeugungsknoten“ innerhalb des vorhin erwähnten Kraftfeldes, der aktiv an seiner Generierung teilnimmt.⁸⁴ Körper sind also Wissensobjekte, die aktive Akteure in der Produktion und Aufrechterhaltung von materiell-semiotischen Bedeutungen innerhalb ihrer diskursiven Verortung sind. Diese Bedeutung kann sich allerdings verändern, wenn sich die Objekte innerhalb ihrer temporären oder räumlichen Grenzen verschieben.⁸⁵

Als Metapher für die Hybridität und Komplexität von Körpern und für die Entkoppelung von einem naturalistischen Verständnis von Körperpraktiken verwendet Haraway die Cyborg, die wohl bekannteste ihrer Figurationen. Während Körper bis Mitte des 20. Jahrhunderts durchaus naturalistischen und hierarchisch-organisierten Zuschreibungen unterliegen, erkennt Haraway

⁷⁹ Vgl. Haraway, „Die Biopolitik postmoderner Körper“, S. 162.

⁸⁰ Haraway, „Situierendes Wissen“, S. 85.

⁸¹ Vgl. Ebd., S. 87.

⁸² Ebd., S. 92f.

⁸³ Ebd., S. 95.

⁸⁴ Haraway, „Die Biopolitik postmoderner Körper“, S. 171.

⁸⁵ Vgl. Haraway, „Situierendes Wissen“, S. 96.

einen Übergang vom organisch-physiologischen zum kybernetischen Körper.⁸⁶ Hergeleitet aus den numerischen Analysesystemen der Naturwissenschaften definiert Haraway den Körper als kodierten Text, also „Information erzeugende und verarbeitende Systeme“.⁸⁷ Die Cyborgs zeichnen sich also durch die Künstlichkeit und Denaturalisierung ihrer Körper aus. Diese sind „kybernetische Organismen, Hybride aus Maschine und Organismus, ebenso Geschöpfe der gesellschaftlichen Wirklichkeit wie der Fiktion“.⁸⁸ Dabei muss diese Figur als Verkörperung einer Ontologie verstanden werden, die die Wechselbeziehung zwischen Maschinen und Organismen im Zeitalter der Kommunikations- und Informationstechnologien als kultureller und politischer Kampf um Produktion, Reproduktion und Imagination versteht und an dem der Körper als Austragungsort und Territorium dient.⁸⁹ „Unser Körper – unser Leben, Körper sind Topographien der Macht und Identität.“⁹⁰ An dieser Stelle ist es wichtig anzumerken, dass Haraway in „Ein Manifest für Cyborgs“ auch auf die digitale Videokultur hinweist: „Die Videokultur ist hauptsächlich an individueller Konkurrenz und extraterrestrischer Kriegsführung orientiert.“⁹¹

Folglich geht es um die Herstellung und Formung von Körpern, die eben nicht als naturgegeben hingenommen werden, sondern als Produkt von „Kommunikations- und Biotechnologien“ beschrieben werden, dessen Werkzeuge Bedeutungen generieren und durchsetzen.⁹² Haraway beschreibt den Körper im Sinne der Cyborg außerdem „als eine Art privater Befriedigungs- und Nutzenmaximierungsmaschine“ und „kybernetisches Kommunikationssystem“.⁹³ Körper sind also technologische Artefakte mit unscharfen Grenzen, sie werden mit Hilfe von Technologien hervorgebracht, sind aber selbst auch kodierter Text, weshalb sie Kodierungen und Einschreibetechniken unterliegen. Hier entsteht eine Endlosschleife aus Produktion und Reproduktion, da Körper sowohl das Produkt als auch das Instrument ihrer Entstehung ist. Haraway spricht auch von einem „fließenden und verteilten steuer- und regeltechnischen Netzwerk“.⁹⁴ Allerdings ist Haraways Cyborg nicht als prothesenhafte, technische Erweiterung des organischen Körpers zu verstehen. Die Cyborg dient Haraway als Metapher für das

⁸⁶ Vgl. Scheidhauer Anne / Hammer Carmen, „Wir sind immer mittendrin“. Ein Interview mit Donna Haraway“, *Die Neuerfindung der Natur: Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/ Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S. 98-122, hier S. 118.

⁸⁷ Haraway, „Die Biopolitik postmoderner Körper“, S. 169.

⁸⁸ Haraway Donna, „Ein Manifest für Cyborgs. Feminismus im Streit mit den Technowissenschaften“, *Die Neuerfindung der Natur: Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/ Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S. 33-72, hier S. 33.

⁸⁹ Vgl. ebd., S. 34f.

⁹⁰ Ebd., S. 70.

⁹¹ Ebd., S. 58.

⁹² Ebd., S. 51f.

⁹³ Ebd., S. 58.

⁹⁴ Haraway, „Die Biopolitik postmoderner Körper“, S.173f.

Verschwimmen von Grenzen und der zunehmenden Einschreibung des technologischen Fortschritts in die Konstruktion und Entwicklung von Körpern und ihren Handlungsmustern. Dabei ist die Cyborg eine höchst politische Figur, die Zuordnungs- und Kategorisierungsmechanismen als gängiges Herrschaftssystem definiert und somit wie bei Foucault als Machtinstrumente fungiert, die unsere Vorstellungen und Handlungen im Alltag strukturieren.

Haraway vertritt gegenüber modernen Technologien und dem technischen Fortschritt einen eher optimistischen Zugang und beschreibt ein emanzipatorisches Potenzial für Frauen, indem sie sich aktiv in die Gestaltung integrieren, da sich Binärität oder stereotypische Genderkonstruktionen auflösen zu scheinen. Ihre vorgeschlagene Ontologie löst Dualismen wie unter anderem Geist/Körper, Organismus/Maschine, öffentlich/privat auf und schafft Spielraum für Beweglichkeit innerhalb von Klassifikationsschemata. Dabei ist die Cyborg „eine Art zerlegtes und neu zusammengesetztes, postmodernes kollektives und individuelles Selbst.“⁹⁵ Somit stellt Haraway Normen und Kategorien von Körpern in Frage und schlägt das Bild der Cyborg als Lösungsansatz vor. Die Figur der Cyborg nach Haraway wurde zu einem Sinnbild für Cyberfeminismus und feministischen Technowissenschaften. Weiteres deklariert Hanna Hacker die Cyborg als archetypische Figur, die Ordnungen hinterfragen und neu definieren kann und dabei auch utopische Elemente bezüglich den Verhältnissen von Geschlechter- und Körpergrenzen in sich hat.⁹⁶ Auch wenn Haraway „Ein Manifest für Cyborgs“ Mitte der 1980er Jahre verfasst, weißt der Text eine erstaunliche Aktualität bezüglich der Anwendung auf zeitgenössische Medienartefakte auf. Sie schlägt eine Subjekttheorie vor, die gegen eine Vorstellung von Ursprünglichkeit und Einheitlichkeit von Subjekten und Körpern richtet und diese als cyborghaft im Sinne einer heterogenen Materialisierung innerhalb von Machtverhältnissen charakterisiert. Eine Figur die es erlaubt, die Hybridität, Unabgeschlossenheit und technologische Durchdrungenheit von Körpern und Identitäten zu denken.

⁹⁵ Haraway, „Ein Manifest für Cyborgs“, S. 51.

⁹⁶ Vgl. Hacker Hanna, „Mannweib. Cyborg. Mestiza. Transgressive (Frauen?-)Körper zwischen Geschichte und Utopie“, *Verkörperungen · Embodiment. Transdisziplinäre Analysen zu Geschlecht und Körper in der Geschichte*, hg. v. Heidrun Zettelbauer/ Stefan Benedikt/ Nina Kontschieder/ Käthe Sonnleitner, Göttingen: V&R unipress 2017, S. 45-63, hier S.61f.

3.2. Körper im digitalen Raum

Der Körper aus Austragungsfeld diskursiver Machtkämpfe und Materialisierung wird so zur Angriffsfläche ideologischer Austragungen. Die Optimierung des Körpers geht dabei mit gewissen Körper-Utopien einher, die eng mit der Disziplinierung und Normierung einhergehen, wie sie Foucault oder Bröckling beschreiben. Das Verlangen nach Verbesserung des Menschen, seines Körpers und seiner Fähigkeiten sind keineswegs neu. Die geschichtliche Herausarbeitung eines Schönheits- oder Körperideals würde den Rahmen dieser Arbeit überschreiten. Aus diesem Grund begrenzt sich dieses Kapitel lediglich auf zeitgenössische Hervorbringungen von Körper-Utopien, die in digitalen, visuellen Medien erzeugt und verhandelt werden. Dabei wird vor allem der Begriff der Optimierung herangezogen, der nach Markus Dederich und Jörg Zirfas einen Topos darstellt, der als unendlicher Prozess verstanden wird und ohne den die Moderne nicht vorstellbar wäre.⁹⁷ Dabei ist die Geschichte des Körpers untrennbar von der Geschichte der Medien zu denken, da sie in ihrer Materialität und diskursiven Strukturen den Körper erst zur Darstellung bringen, somit konstruieren.⁹⁸ Folglich werden die Überlegungen einer unabschließbaren Arbeit mit und an dem Körper innerhalb der digital-visuellen Kultur weiter ausgeführt, die vor allem im Alltag stattfindet.

Für Lisa Wiedemann bilden die graphisch, numerisch und bildlich repräsentierten Körper den Anfang der Entstehung eines digitalen „Datenkörpers“. Den Ursprung des digitalen Körpers lokalisiert Wiedemann anhand von Foucault in eben jenen Entwicklungen der medizinischen Auszeichnungs- und Visualisierungsmechanismen, die gleichzeitig auch neues Wissen über den Körper generieren.⁹⁹ Der digitale Körper und der physische Körper stehen dabei nicht im dichotomen Gegensatz zueinander, sondern befinden sich nach Lisa Wiedemann in einem wechselseitigem Durchdringungsverhältnis.¹⁰⁰ Wenn hier die Rede von digitalen oder virtuellen Körpern ist, werden nicht etwa Avatare oder virtuelle Animationen gemacht, sondern eine Transformierung von Prozessen und Bewegungen des physischen Körpers in den digitalen Raum. Wiedemann spricht auch von einem „digital verdoppelten Körper“. ¹⁰¹ Sie beobachtet in diesem Zuge eine „digitale Spiegelung von Selbst und Alltag“, da alltägliche Aktivitäten,

⁹⁷ Vgl. Dederich Markus / Zirfas Jörg, „Optimierung als Technologie der Moderne. Eine historisch-anthropologische Einleitung“, *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Berlin: Springer-Verlag 2024, S. 1-10, hier S. 6.

⁹⁸ Vgl. Sarasin Philipp, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2001, S. 26.

⁹⁹ Vgl. Wiedemann Lisa, „Digitale und analoge Körper“, *Handbuch Körpersoziologie 2. Forschungsfelder und Methodische Zugänge*, hg. v. Gugutzer Robert/ Klein Gabriele / Meuser Michael, Wiesbaden: Springer Fachmedien ²2022, S. 75-90, hier S. 80f.

¹⁰⁰ Vgl. ebd., S. 76.

¹⁰¹ Ebd., S. 75.

Interessen, Intimitäten und Gewohnheiten ins Digitale übersetzt werden.¹⁰² Wiedemann hält allerdings fest, dass der digitale Körper keine Empfindungen oder Bedürfnisse verspürt, er spürt weder Schmerzen noch hat er Hunger. Somit hat der digitale Körper keine leibliche Dimension, kann aber durchaus sinnlich affektive Reaktionen beim analogen Körper erzeugen.¹⁰³ In diesem Zuge kann auch nicht von Repräsentation von Körpern gesprochen werden, da diese Arbeit davon ausgeht, dass der digitale Körper keine bloße Repräsentation ihrer analogen Quelle widerspiegeln, sondern diese sich gegenseitig hervorbringen. Dieses Hervorbringen geschieht allerdings nicht diametral, sondern streuen in alle Richtungen, das bedeutet der digitale Körper greift nicht nur in den analogen Körper ein, aus dem er indexikalisch entspringt, sondern auch jeden beliebigen, anderen Körper durch dessen Sichtbarmachung. Somit stehen digitale Körper auch in Relation zu anderen digitalen als auch analogen Körpern. Demnach befinden sich nach Wiedemann das Analoge und das Digitale in interaktiver Wechselbeziehung zueinander, wobei die Körper beider Sphären als Speichermedien gekennzeichnet sind, in die sich Wissen, Erfahrungen und Gewohnheiten einschreiben. Sie beschreibt in ihrem Text vor allem Self-Tracking Technologien, die eine numerische Übersetzung von Körperdaten vornehmen und nicht von digitalen Körpern innerhalb der digitalen Social-Media-Kultur. Allerdings liefern ihre Ausführungen spannende Ansätze für die Analyse von Morning-Routine-Reels. Zwar wird bei diesen Reels keine *reine* numerische Übersetzung vorgenommen, die aufzeichnende Kamera übersetzt hier aber die digitale, codierte Erfassung der Momente in ein visuelles Medium. Auch generell lassen sich Morning-Routine-Reels und deren Produktion als Instrument für Self-Tracking definieren, da sie eine Aufzeichnung und Protokollierung von Selbstoptimierungspraktiken darstellen, wie wir noch sehen werden.

Ähnlich wie Wiedemann beschreibt auch Eryk Noji das Phänomen Self-Tracking als „Vermessung des Selbst mittels digitaler Sensoren“ oder manueller Eingabe.¹⁰⁴ Die daraus kreierten Daten werden gesammelt, verglichen und graphisch aufgearbeitet. Dabei sind die Apps meist bereits auf Geräten wie Smartphones oder Watches vorinstalliert, so lassen sich Daten aus den Bereichen Gesundheit, Fitness und Ernährung sammeln, aber auch die Vermessung von Gefühlen und Emotionen scheint sich bereits etabliert zu haben. Auch Noji hält die Verbindung von solchen Selbstvermessungspraktiken und neoliberalen Selbstführungspraktiken fest, in der die Individuen als unternehmerisches Selbst nach Bröckling agieren, indem Humankapital in Daten übersetzt wird und es somit der Optimierung

¹⁰² Wiedemann, „Digitale und analoge Körper“, S. 76.

¹⁰³ Vgl. ebd., S. 80f.

¹⁰⁴ Noji Eryk, „Self-Tracking“, *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch*, hg. v. Dederich Markus/ Zirfas Jörg, Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg 2024, S. 331-336, hier S. 331.

zugänglich gemacht wird.¹⁰⁵ Dabei schwankt nach Noji der Diskurs rund um Selbstvermessung zwischen Technologien der Unterwerfung aber auch der Hoffnungen auf emanzipatorische Effekte. Zudem hält er fest, dass die jeweiligen Selbstoptimierungspraxen außerdem auch von den individuellen Zielen, Einstellungen, Lebensstilen und materiellen Gegebenheiten der Nutzer*innen abhängen, da es auch zu einzelnen „Aushandlungsprozessen und ethischen Abwägungen“ hinsichtlich der vorgeschlagenen Praktiken kommt.¹⁰⁶ Folglich werden derartige Praktiken nicht eins zu eins durch die Rezeption übernommen, sondern erst durch die Vereinbarkeit mit dem eigenen Leben und Ansichten eigens interpretiert und angeeignet.

Laurence Barry zieht ebenfalls die Verbindung von Foucaults Disziplinarmacht und den aktuellen Phänomenen der Quantified Self-Bewegung. Allerdings hält Barry fest, dass sich die technologischen Möglichkeiten zur Messung und Einordnung des Subjekts seit Foucaults Beobachtungen des 19. Jahrhunderts wesentlich geändert haben, so auch damit einhergehenden Informationsträger und Interpretationsagenden.¹⁰⁷ Das quantifizierte Selbst wird zusätzlich zur modernen Subjektivierung, die sich innerhalb biografischer Erzählungen vollzieht, durch numerische Indikatoren konstituiert, die unmittelbar durch unterschiedliche Technologien erfasst werden und erst durch Algorithmen in eine sinngebende Darstellung gebracht werden. Dadurch wird das Selbst durch eine numerische Darstellung und durch Algorithmen produziert, was die herkömmlichen Technologien der Selbsterzählungen und Selbsterkennung ablöst. Dabei entsteht ein hyperrationaler Ansatz für das Subjekt, der den modernen homo oeconomicus stärkt. Zudem sind diese Algorithmen eben nicht als objektiv, sondern als verhaltensökonomische Faktoren zu verstehen, die die scheinbare Rationalität des Akteurs umgehen und stattdessen impulsive und süchtig machende Reaktionen hervorbringen. Barry führt hierfür den Begriff der „digitalen Gouvernamentalität“ ein.¹⁰⁸ Insofern lassen sich also Gemeinsamkeiten zwischen Self-Tracking Methoden und der digitalen Aufzeichnung der Morgenroutine im Rahmen von Kurzvideos erkennen, wie die Verkörperung sozialer Normen und Ideale, die Einwirkungen der Daten auf den analogen Körper und die neue Schnittstelle zwischen Mensch und Technik. Wiedemann beobachtet ein „konstitutive[s] Ineinandergreifen von Körperwissen, Vermessungstechniken, Praktiken und körperlicher Wahrnehmung.“¹⁰⁹ Dabei wird wieder die Hybridität von Körpern sichtbar, die auch Donna Haraway beschreibt.

¹⁰⁵ Vgl. Noji, „Self-Tracking“, S. 333.

¹⁰⁶ Vgl. Ebd., S. 333f.

¹⁰⁷ Vgl. Barry Laurence, „The Quantified Self and the Digital Making of the Subject“, *The Digital Age and Its Discontents. Critical Reflections in Education*, hg. v. Stocchetti Matteo, Helsinki: Helsinki University Press 2020, S.95-110, hier S. 96.

¹⁰⁸ Vgl. ebd., S. 96.

¹⁰⁹ Wiedemann, „Digitale und analoge Körper“, S. 78.

Somit kann das Ineinandergreifen von analogen und digitalen Körpern als cyborghaft beschrieben werden. Ebenso bildet sowohl der analoge als auch der digitale Körper einen aktiven Akteur in der eigenen und gegenseitigen Generierung.

Um einen weiteren Bogen mit den vorhin beschriebenen Theorieansätzen von Foucault zu spannen, können diese digitalen Technologien auch als Träger einer postmodernen Überwachungs- und Kontrollgesellschaft definiert werden. Die datengestützte Überwachung des Körpers fundiert nach Wiedemann auf dem Willen zur reflexiven Bewertung und Kontrolle.¹¹⁰ Auch Sandra Hofhues und Lilli Riettiens halten in ihrem Beitrag zu „Digitalität“ in *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch* fest, dass sich in den Optimierungslogiken in der Digitalität permanente Steigerungs- und Verbesserungslogiken abzeichnen und sich „das Optimum selbst konsequent verschiebt“.¹¹¹ Somit wird das Optimum unerreichbar und der quantifizierbare Mensch befindet sich in ständiger Konkurrenz mit mindestens sich selbst.¹¹² Durch das permanente Feedback in Form von Interaktionen auf Social Media wird die Selbstüberwachung mit einem andauernden Blick von außen ergänzt, wie es etwa Foucault beschreibt und es entstehen Kraftfelder für einen panoptischen Machtdiskurs, die in der Analyse noch genauer betrachtet werden sollen. Ähnlich beschreibt es auch Karen Barad:

„Kraft wird durch wiederholte Druckausübung auf den Körper übertragen. Der Körper reagiert auf die Kräfte, die als materielle Spannungsanpassungen und -veränderungen manifest werden. Er wird dabei nicht nur zum Empfänger, sondern gleichzeitig auch zum Sender oder zur lokalen Quelle jenes Signals oder Zeichens, das durch ihn operiert. Es ist diese Empfänglichkeit des Körpers, die ihn zum Effekt und Instrument von Visualisierungstechnologien macht.“¹¹³

Somit sind sowohl analoge als auch digitale Körper nicht nur einem andauernden Machtdiskurs der Kontrolle, Disziplin und Optimierung ausgesetzt, sie reproduzieren diese auch und geben diese weiter. Vorherrschende Normen werden dabei in rasanter Geschwindigkeit angeeignet und reproduziert. Der digitale Raum bietet dabei ein optimales Austragungsfeld, da die Visualisierung und Inszenierung von Körpern durch weitere Möglichkeiten der Gestaltung ergänzt werden. So können Bilder digital bearbeitet und der Körper gezielt in Szene gesetzt werden, um vorherrschenden Schönheitsidealen und Körpernormen zu entsprechen. Durch die Schnelllebigkeit von Sozialen Medien werden diese in großer Geschwindigkeit wiedergegeben und dabei gleichzeitig immer neu ausverhandelt. Dabei spielen Bestätigung und Anerkennung durch Feedbacksysteme und Blickanordnungen eine wesentliche Rolle. Durch das

¹¹⁰ Vgl. ebd., S. 83.

¹¹¹ Hofhues Sandra/ Riettiens Lilli, „Digitalität“, *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch*, hg v. Dederich Markus/ Zirfas Jörg, Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg 2024, S.317-321, hier S. 318.

¹¹² Vgl. ebd., S. 318.

¹¹³ Barad Karen, „Real werden. Technowissenschaftliche Praktiken und die Materialisierung der Realität“, *Gender & Medien-Reader*, hg. v. Peters Kathrin/ Seier Andrea, Berlin: Diaphanes 2016, S.515-539, hier S. 515.

wechselseitige Verhältnis zwischen der Rezeption von Inhalten anderer und der Produktion von eigenen Inhalten bringen sich diese gegenseitig hervor.

Maya Götz beschreibt in „(K)eine Form des Empowerments? Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram“ aus dem Jahr 2019 Instagram als „die derzeit beliebteste Plattform der Selbstdarstellung“ und „moderne Bühne der Selbstinszenierung“.¹¹⁴ In einer Studie des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen wurde eine Ähnlichkeit zwischen der Selbstdarstellung von Influencerinnen und Jugendlichen deutlich, da diese Verhaltensmuster, Posen und Inszenierungen detailreich nachahmen. Dabei folgt diese Angleichung einem Schönheitsideal, die auch mithilfe von Filtern hervorgebracht werden sollen. Dabei wird nach Götz ein kritisches Verhältnis der jungen Mädchen zum eigenen Körper und der Identität gefördert. Die analysierten Inhalte von Influencerinnen waren dabei vor allem auf die eigene Person ausgerichtet und hatten die Körper der agierenden Person im Mittelpunkt. Die vorherrschenden Normen waren dabei eine schlanke Körperform, langes Haar und geschminktes Gesicht.¹¹⁵ Rosalind Gill beschreibt ein „immer enger werdende[s] Korsett attraktiver oder sogar akzeptabler Weiblichkeit“, welches weiblichen Körpern auferlegt ist und behauptet dabei sogar, dass deren Überwachung den wahrscheinlich größten Teil der Medieninhalte in jeglichen Genres und Formaten darstellt.¹¹⁶ Dabei ist dieser urteilende und kontrollierender Blick keineswegs extern und männlich, sondern ein narzisstischer und kommt vom Subjekt selbst.¹¹⁷ Folglich lässt sich festhalten, dass innerhalb der digitalen Gouvernamentalität der Raum des Machtdiskurses rund um Kontrolle, Disziplinierung und Optimierung erweitert wurde. Dabei gibt es ein gegenseitiges Wechselwirkungsverhältnis zwischen dem analogen und dem digitalen Körper, die nicht mehr getrennt voneinander zu denken sind. Besonders weiblich gelesene Körper stehen dabei im Spannungsfeld solcher Visualisierungstechnologien, die anhand des selbstkontrollierenden Blickes des unternehmerischen Selbst agieren und dabei auf Selbstdisziplinierung des Subjekts und dessen Körper ausgelegt sind. Dabei ist der postmoderne Körper als cyborghaft zu verstehen, da die Grenzen zwischen digitalen und analogen Räumen aufgehoben scheinen und Körper dabei zu hybriden Akteuren werden.

¹¹⁴ Götz Maya, „(K)eine Form des Empowerments? Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram“, *Communicatio socialis* 52/3, 2019, S. 349-355, hier S. 349.

¹¹⁵ Vgl. ebd., S. 350f.

¹¹⁶ Gill Rosalind, „Postfeministische Medienkultur. Elemente einer Sensibilität“, *Gender & Medienreader*, hg. v. Peters Kathrin/ Seier Andrea, Zürich/Berlin: diaphanes 2016, S. 541-556, hier S. 543.

¹¹⁷ Vgl. ebd., S. 545.

4. Alltag, Alltäglichkeit und Morgenroutine

Die Absicht eine allgemein-gültige Definition von Alltag zu finden, erweist sich als überaus herausfordernd. Einen ersten Hinweis liefert die Brockhaus Enzyklopädie, welche folgende vorschlägt: „gleichförmiger Ablauf im (Arbeits-)Leben einzelner Menschen, kleiner und größerer Gruppen sowie von Gesellschaften“. In den Sozial- und Kulturwissenschaften sei Alltag „[...] die Erfahrungs- und Wahrnehmungsform dessen, was in der Vorstellung von Menschen tagtäglich immer wieder stattfindet und somit Ausdruck von Normalität und Routine ist“ und bezeichne „den Erfahrungs- und Handlungsraum des um Kontinuität und Normalität bemühten Individuums“.¹¹⁸ Hier wird Alltag also als Raum definiert, der sich durch eine Gleichförmigkeit und Wiederholbarkeit auszeichnet und dabei sowohl auf das einzelne Individuum, als auch auf Gesellschaften als Massenphänomen angewendet werden kann.

Nach Lawrence Grossbergs Beitrag „Alltag“ im *Handbuch Populäre Kultur* ist Alltag ein Begriff, der im Kontext der Medienwissenschaften herangezogen wird, um „bei der Erforschung der Medienrezeption auch das in den Blick zu nehmen, was über den direkten, zeitlichen Vorgang der Medienrezeption hinaus Bedeutung hat.“¹¹⁹ Daraufhin verändert sich der Fokus über die Ebene von institutionellen Strukturen und Verhältnissen, hin zu häuslichen und privaten Sphären, in die Populärkultur, Konsumwelt, das Körperliche, das Sinnliche und das Affektive, was in den Sozialwissenschaften oft unbeachtet bleibt oder für selbstverständlich gehalten wird.¹²⁰ Grossberg betont mit Referenz zu Henri Lefebvre und Michel Foucault, dass das Alltagsleben seit Beginn an „organisierte Soziomaterialität gelebter Erfahrung“ ist und das Alltägliche als diskursiver Apparat betrachten werden kann, der nach den Anforderungen der Moderne formiert wird. Demnach agieren Darstellungen und Anforderungen von Machtstrukturen der Moderne auf produktive Weise innerhalb des Terrains des alltäglichen Lebens als „gelebter Raum“, der eine Karte von Zugehörigkeit, Bindungen, Identifikationen, Distanzen und Orten bildet. Durch die Gewohnheit an diesen Orten beziehungsweise Räumen entsteht der zeitweilige Eindruck von Stabilität und Ordnung.¹²¹

¹¹⁸ Brockhaus, <https://brockhaus-de.uaccess.univie.ac.at/ecs/enzy/article/alltag-allgemein?isSearchResult=true>, 14.04.2025.

¹¹⁹ Grossberg Lawrence, „Alltag“, *Handbuch Populäre Kultur: Begriffe, Theorien und Diskussionen*, hg. v. Hans-Otto Hügel, Stuttgart/ Weimar: Verlag J.B. Metzler 2003, S. 102-109, hier S. 102.

¹²⁰ Vgl. ebd., S. 102f.

¹²¹ Vgl. ebd., S. 107.

Udo Göttlich hält im *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse* fest, dass Alltag keinesfalls allein einen „Ort der Routine“ oder einen spezifischen Gegenstand bezeichne. Alltag wird von den verschiedensten Disziplinen und Forschungsrichtungen unterschiedlich wahrgenommen, somit seine Bedeutung nicht ganz definierbar ist und es sich eher um einen „Mischzustand“ handelt.¹²² Göttlich versucht sich an einer Definition im Sinne der Cultural Studies und erläutert aus dieser theoretischen Perspektive eine Vermischung zwischen Alltag und Populärkultur, was den Alltag nicht nur als Feld der häuslichen Arbeit und repetitiven Routinen darstellt, sondern auch als Ort des Konsums und Aneignung populärkultureller Güter.¹²³ In der selben Publikation beschreibt auch Swantje Lingenberg die Alltagspraktiken durch die Anwendung von Medien als Aneignungspraktiken und bezieht sich hierbei auf Michel de Certeau, dessen Werk *Die Kunst des Handels* maßgeblich die Auffassung von Alltag verändert habe. Hier werden Alltagserfahrungen durch den (Medien-)Konsum zum aktiven Prozess einer Bedeutungserzeugung.¹²⁴

Auch Maurice Blanchot widmet in *Das unendliche Gespräch* dem Alltäglichen besondere Aufmerksamkeit und hebt dessen schwer fassbare Natur hervor. Er beschreibt das Alltägliche als das Gewöhnliche im Beruf, in der Freizeit, auf der Straße oder im privaten Leben. Blanchot betont die Schwierigkeit, das Alltägliche zu definieren, da es sich unserer bewussten Wahrnehmung oft entzieht und in seiner Selbstverständlichkeit oft übersehen wird. Diese paradoxe Eigenschaft macht das Alltägliche bei Blanchot zu einem zentralen, aber schwer fassbaren Bestandteil des menschlichen Lebens im Sinne einer Kategorie, Idee und Utopie.¹²⁵ Während Blanchot aber das Alltägliche aufgrund seiner Nicht-Fassbarkeit als ohne Realität beschreibt¹²⁶, analysiert Roland Barthes in *Mythen des Alltags* anhand von Texten aus den Jahren 1954 bis 1956, wie alltägliche Objekte und Praktiken kulturelle Mythen formen und somit eindeutig fassbar und zur Realität werden. Er zeigt auf, dass verborgenen und scheinbar neutrale Elemente des Alltags, die als das „Selbstverständliche“ wahrgenommen werden, ideologisch aufgeladen sind und bestimmte Weltanschauungen vermitteln.¹²⁷ In diesem Sinne soll der Alltag auch in der vorliegenden Arbeit verstanden werden. Dabei wird Alltag als Diskurs verstanden, indem semiologische und ideologische Phänomene und Praktiken

¹²² Vgl. Göttlich Udo, „Alltag und Alltagswelt“, *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse*, hg. v. Andreas Hepp/ u.A. , Wiesbaden: Springer Fachmedien 2015, S. 117-124, hier S. 119.

¹²³ Vgl. ebd., S. 121.

¹²⁴ Vgl. Lingenberg Swantje, „Überblicksartikel: Aneignung und Alltagswelt“, *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse*, hg. v. Andreas Hepp/ u.A. , Wiesbaden: Springer Fachmedien 2015, S. 109 – 115, hier S. 109f.

¹²⁵ Vgl. Blanchot Maurice, *Das unendliche Gespräch*, Wien: Verlag Turia + Kant 2023, S. 378.

¹²⁶ Vgl. ebd., S. 379.

¹²⁷ Vgl. Barthes Roland, *Mythen des Alltags*, Berlin: Suhrkamp Taschenbuch Verlag 42016 (Orig.: 2010), S. 11.

vermittelt, angeeignet und gelebt werden. Allen gemeinsam ist die Ansicht, das Alltagsleben keinesfalls neutral oder natürlich ist, sondern sozial und materiell organisiert. Das, was wir für alltäglich halten, ist das Ergebnis bestimmter Diskurse, die Normen, Verhaltensmuster und Bedeutungen erzeugen und regulieren. Neben de Certeau, Blanchot und Barthes zählt Henri Lefebvre zu den wegweisenden Theoretiker*innen für ein geisteswissenschaftliches Verständnis von Alltag und Alltäglichkeit, weshalb seine theoretischen Ansätze im Folgenden genauer dargelegt werden.

4.1. Henri Lefebvres Kritik des Alltagslebens

Der französische Philosoph und Aktivist Henri Lefebvre analysierte die moderne Gesellschaft und ihr Alltagsleben aus marxistischer Perspektive in seinem mehrbändigen Werk *Kritik des Alltagslebens*. Dabei definiert Lefebvre den Alltag als ideologischen Raum, in dem gesellschaftliche Strukturen, Machtverhältnisse und Ideologien reproduziert werden. Der Alltag beziehungsweise die Strukturen des Alltagslebens werden hier keineswegs als natürlich oder selbstverständlich wahrgenommen, sondern sind durchdrungen von kapitalistischen Zwängen. Aufbauend auf Marx' Begriff der Entfremdung argumentiert Lefebvre, dass Menschen in ihrem täglichen Leben entfremdet sind – von ihrer Arbeit, ihren sozialen Beziehungen und sogar von sich selbst. Lefebvres greift Marx' These auf, dass „die Arbeit das Wesen des schöpferischen Menschen ausmacht“ und dabei der Schöpfer seiner eigenen Bedürfnisse ist.¹²⁸

Lefebvre kritisiert die Auffassung, das Alltagsleben sei einer Auseinandersetzung nicht würdig, da es das Banale, das Gewohnte oder das Unwahre ist und möchte dem entgegenwirken.¹²⁹ Der Begriff des Alltäglichen wurde lange Zeit als Widerspruch zum Philosophischen verstanden. Deshalb kann Lefebvres Kritik des Alltagslebens nach Thomas Kleinspehn auch als „Kritik der herkömmlichen Philosophie“ bezeichnet werden, da er diesem Argument entgegenwirkt.¹³⁰

„Das Alltagsleben enthält das politische Leben: das öffentliche Bewusstsein, das Bewusstsein, einer Gesellschaft und einer Nation anzugehören, das Klassenbewusstsein. Über die Vermittlung von Verwaltung und Bürokratie tritt es in ständigen Kontakt mit dem Staat und dem Staatsapparat“¹³¹

Folglich ist das Alltagsleben keineswegs vom öffentlichen Leben oder dem Staat zu trennen. Die duale Trennung zwischen öffentlich und privat scheint irrelevant. Nach Lefebvre umfasst

¹²⁸ Lefebvre Henri, *Kritik des Alltagslebens*, hg. v. Dieter Prokop, Kronberg/ Ts: Athenäum Verlag 1977, S. 71.

¹²⁹ Vgl. ebd., S. 139.

¹³⁰ Kleinspehn Thomas, *Der verdrängte Alltag. Henri Lefebvres marxistische Kritik des Alltagslebens*, Hießen: Focus Verlag 1975, S. 67.

¹³¹ Lefebvre, *Kritik des Alltagslebens*, S. 99.

der Begriff Alltagsleben die Lebensbereiche Arbeit, Freizeit und Familienleben gleichermaßen.¹³² Dabei sind diese drei Bereiche keineswegs getrennt voneinander zu betrachten, da sie sich gegenseitig beeinflussen und formen. Unabhängig von der Gewichtung dieses Verhältnisses ist Alltag als Einheit von Freizeit und Arbeitszeit zu verstehen, in dem sich Subjektivität und Bedürfnisse ausdrücken.¹³³

Der Alltag ist für Lefebvre der Ort der kapitalistischen Ausbeutung und Repression, da hier Produktionsverhältnisse reproduziert werden. Gemeinsam mit dem Kapitalismus entstehen im Alltag neue Bedürfnisse, die zum Teil fiktiv und künstlich sind. Dabei reduziert sich der Mensch auf seinen Tauschwert, was im marxistischen Sinne eine Abstraktion ist.¹³⁴ Henri Lefebvre schließt in seinem Werk *Die Zukunft des Kapitalismus. Die Reproduktion der Produktionsverhältnisse* an Karl Marx' *Das Kapital* und dessen Konzept der „Reproduktion der gesellschaftlichen Verhältnisse“ an, in welchem der Kapitalismus nicht nur seine eigenen Produktionsmittel reproduziert, sondern auch dessen eigenen Bedingungen.¹³⁵ Allerdings impliziert die Reproduktion der Produktionsverhältnisse bei Lefebvre auch die Verbreitung der Produktionsweise und dessen materieller Basis:

„Indem sich der Kapitalismus einerseits ausbreitet und sich die Produktivkräfte unterordnet schafft er zugleich neue Produktionssektoren, die er ausbeutet. Diese neuen Sektoren sind für Lefebvre: die Freizeit, der Alltag, das Wissen und die Kunst, der Urbanismus.“¹³⁶

Produktionsverhältnisse bedeuten vereinfacht die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen Produktion stattfindet und die nicht nur ökonomisch, sondern auch räumlich und kulturell stabilisiert und fortgeführt werden. Darüber hinaus hebt Lefebvre hervor, dass die Reproduktion der Produktionsverhältnisse nicht nur materiell, sondern auch symbolisch erfolgen. Institutionen wie Bildung, Medien und staatliche Strukturen vermitteln Ideologien, die bestehende Hierarchien legitimieren und dadurch deren Fortbestand sichern. Dabei ist der Alltag der gesellschaftliche Ort eines „feed-backs“ innerhalb der Produktionsverhältnisse, etwa zwischen Produktion und Konsum.¹³⁷ Durch Routinen, Gewohnheiten und kulturelle Praktiken werden bestehende soziale Strukturen aufrechterhalten und als selbstverständlich wahrgenommen. So tragen alltägliche Handlungen, von Wohn- und Arbeitsrhythmen bis hin zu Konsumverhalten, dazu bei, die kapitalistische Ordnung zu stabilisieren. Lefebvre schreibt:

¹³² Vgl. Lefebvre, *Kritik des Alltagslebens*, S. 40.

¹³³ Vgl. ebd., S. 38f.

¹³⁴ Vgl. ebd., S. 165.

¹³⁵ Vgl. Lefebvre Henri, *Die Zukunft des Kapitalismus. Die Reproduktion der Produktionsverhältnisse*, München: List Verlag 1974, S. 55.

¹³⁶ Kleinspehn, *Der verdrängte Alltag*, S. 72.

¹³⁷ Vgl. Lefebvre Henri, *Das Alltagsleben in der modernen Welt*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1972, S. 50.

„Die Zyklen haben die Tendenz, ihre eigenen Bedingungen zu reproduzieren. Anders gäbe es keine zyklischen Prozesse.“¹³⁸ Somit ist das Alltägliche gekennzeichnet durch das Repetitive, durch die Wiederholungen von Abläufen, mechanischen Bewegungen und von Zeiteinheiten wie Stunden, Tage, Wochen und Monate. In dieser Wiederholung liegt die schöpferische Tätigkeit der Reproduktion.¹³⁹ Thomas Kleinspehn führt Lefebvres Annahmen weiter:

„Gleichzeitig liegt im Wiederholen auch Gewöhnung und Vertrauen, die zwar im Sozialisationsprozess zunächst noch ihren ursprünglichen Charakter haben können, die aber im Zuge der Anpassung und der Einübung in die kapitalistische[n] [sic!] Lebensbedingungen (klassenspezifisch unterschiedlich) zur Routine verkommen.“¹⁴⁰

Lefebvre geht den Phänomenen von zyklischen Abläufen, Rhythmen und Zeit weiter nach in seiner Publikation *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*. Diese war ursprünglich als vierter Band von *Kritik des Alltagslebens* gedacht, erschien aber erst posthum im Jahre 1992. Mit der Einführung der Rhythmusanalyse als Methode eröffnet Lefebvre eine interdisziplinäre Perspektive, die Zeitlichkeit und Rhythmus als zentrale Kategorien für das Verständnis von Raum und Gesellschaft einführen. Er betrachtet Rhythmen als dynamische Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Bewegungen, die den Alltag strukturieren – sowohl biologische und natürliche Rhythmen als auch soziale und ökonomische Zyklen. Hier legt Lefebvre fest, dass es keinen Rhythmus ohne Wiederholung in Zeit und Raum gibt. Allerdings ist dies keine identische, absolute Wiederholung, weshalb sich immer eine gewisse Differenz ergibt. Diese Differenz fügt sich immer wieder in das Alltägliche, in Riten, Zeremonien, Feste und Regeln ein. Somit ist keine Wiederholung ident zur Vorherigen und Zukünftigen, Veränderung ist stets inbegriffen.¹⁴¹ Brigitte Bargetz hält in ihrer Monografie *Ambivalenzen des Alltags. Neuorientierungen für eine Theorie des Politischen* fest:

„Mit diesem Hinweis auf Veränderung unterstreicht Lefebvre zweitens, dass und weshalb das Repetitive des Alltagslebens von Relevanz ist, indem er die Wiederholung ihrer vermeintlichen Banalität entreißt und als Grundlage gesellschaftlicher Verhältnisse ausweist.“¹⁴²

Ein zentrales Konzept bei Lefebvre ist die Unterscheidung zwischen zyklischen und linearen Rhythmen. Zyklische Rhythmen sind natürliche Wiederholungen, wie Tag-Nacht-Zyklen oder Jahreszeiten. Diese stehen auch immer im Zusammenhang mit dem Körper, da dieser natürliche Rhythmen vorgibt, wie Herzschlag, Ruhephasen oder Hunger.¹⁴³ Lineare Rhythmen wurden

¹³⁸ Lefebvre, *Die Zukunft des Kapitalismus*, S. 52.

¹³⁹ Vgl. Lefebvre, *Das Alltagsleben in der modernen Welt*, S. 31.

¹⁴⁰ Kleinspehn, *Der verdrängte Alltag*, S. 83.

¹⁴¹ Vgl. Lefebvre Henri, *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*, London: Bloomsbury Publishing 2013, S. 16.

¹⁴² Bargetz Brigitte, *Ambivalenzen des Alltags. Neuorientierungen für eine Theorie des Politischen*, Bielefeld: transcript Verlag 2016, S. 108.

¹⁴³ Vgl. Lefebvre, *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*, S. 18f.

vor allem erst durch moderne kapitalistische Gesellschaften hervorgebracht. Diese sind vor allem in Arbeitsprozessen zu finden. Sie haben einen konkreten Nullpunkt und sind aber in Teilstücke zerfallen, da sie immer wieder unterbrochen und wiederaufgenommen werden. Lefebvre beobachtet in der kapitalistischen Gesellschaft eine Wechselbeziehung zwischen linearen und zyklischen Abläufen. Somit sind diese nicht getrennt voneinander zu betrachten.¹⁴⁴ Lefebvre erkennt in den Routinen des Alltags also die Grundlage für die Ausbeutung und den Machtdiskurs über das Subjekt, aber auch für die Administration und Verwaltung von Gesellschaft.¹⁴⁵ Das Repetitive im Alltag garantiert mitunter persönliche Planungssicherheit und erleichtert es mit Zukunftsängsten umzugehen, da die Gewissheit der Wiederholung eine bestimmte Sicherheit hervorbringt.¹⁴⁶

„Aus subjekt- und handlungstheoretischer Perspektive bedeutet diese Ambivalenz des Alltags dann, dass repetitive Tätigkeiten über den Modus der Eingewöhnung und Einübung persönliche Sicherheit und Handlungsorientierungen gewähren, aber auch Herrschaftsförmigkeit bedienen können. Politisch ambivalent ist der Alltag für Lefebvre aber auch, weil das Alltagsleben durch die unmittelbare Befriedigung von Bedürfnissen zum einen Zufriedenheit herstellt; zum anderen ist das Alltagsleben eine Quelle tiefgründiger Unzufriedenheit, da im Alltag zugleich die Sehnsucht und der Wunsch nach Veränderung geweckt werden.“¹⁴⁷

Hier wird die Ambivalenz von Henri Lefebvres Alltagskritik sichtbar. Diese ist dem Autor allerdings auch selbst bewusst: „The everyday is a kind of screen, in both senses of the word; it both shows and hides; it reveals both what has and has not changed.“¹⁴⁸ Somit ist der Alltag eine vielschichtige Denkfigur innerhalb geisteswissenschaftlicher Diskurse, die auch bei Lefebvre keine eindeutige Definition findet. Jedoch sind seine Ansätze der Subjektausbeutung und Repression innerhalb alltäglicher Machtdiskurse ausschlaggebend für eine diskursive Analyse von alltäglichen Phänomenen.

Stuart Elden beschreibt in der Einleitung der 2013 erschienen Ausgabe von Henri Lefebvres *Rhythmanalysis. space, time, and everyday life* den Körper und dessen Rhythmen als zentrales Analyseobjekt der Rhythmusanalyse von Lefebvre, da er diesen als „Metronom“ bezeichnet.¹⁴⁹ Tatsächlich geht Lefebvre in diesem Werk von den biologisch-determinierten Rhythmen des Körpers als Grundlage von Rhythmen als regulierte Zeit aus.¹⁵⁰ Dabei hat jedes Segment des Körpers seinen eigenen Rhythmus, die gegenseitig im Einklang und im Widerspruch

¹⁴⁴ Vgl. Lefebvre, *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*, S. 18.

¹⁴⁵ Vgl. Lefebvre Henri, „Toward a Leftist Cultural Politics Remarks Occasioned by the Centenary of Marx's Death" *Marxism and the Interpretation of Culture*, hg. v. Cary Nelson/ Lawrence Grossberg, Urbana/Illinois: Univ. of Illinois Press 1988, S. 75-88, hier S. 80.

¹⁴⁶ Vgl. Bargetz, *Ambivalenzen des Alltags*, S. 108.

¹⁴⁷ Ebd., S. 111f.

¹⁴⁸ Lefebvre, „Toward a Leftist Cultural Politics Remarks Occasioned by the Centenary of Marx's Death", S. 78.

¹⁴⁹ Lefebvre, *Rhythmanalysis. Space, Time and Everyday Life*, S. 6.

¹⁵⁰ Vgl. ebd., S. 18f.

zueinanderstehen, wie etwa die einzelnen Organe, Abschnitte oder Subsysteme des Körpers.¹⁵¹ Die Sozialisation und Anpassung des Subjekts an Kultur und Gesellschaft bringt eine gewisse Dressur des Körpers hervor. Diese Dressur wird hervorgebracht und erlernt durch die konstante Wiederholung von Handlungen, bestimmten Gesten, Bewegungen oder Situationen. Diese Dressur ist beim Menschen ritualisiert, während sie bei einem Tier etwa nur mechanisch antrainiert wird. Gesellschaften, die vom Militarismus geprägt sind, bewahren und erweitern diesen Rhythmus durch ständige Wiederholungen bis zum Automatismus und das Auswendiglernen von Gesten. Differenzen innerhalb dieser Rhythmen werden zum Unvorhergesehenen.¹⁵² Dabei unterscheidet Lefebvre nicht zwischen dem Individualkörper und dem Gesellschaftskörper, dem Körper als Materie oder als soziales Konstrukt. Sie alle sind zusammengesetzt aus interaktiven Rhythmen.¹⁵³ Dementsprechend beeinflussen Rhythmen, Wiederholungen und Riten unser alltägliches Leben, alltägliche Bewegungen und soziale Interaktionen und sind dabei kulturell und zeitlich verankert. Hier wird wiederum sichtbar, wie die Wiederholungen und Routinen des Alltags ideologisch und politisch wirken und welche Rolle hier der Körper als Ausgangspunkt spielt. Somit ist das Alltagsleben auch immer eine Ausdruckform von Ideologien. Lefebvre bezeichnet es sogar als „Voraussetzung jeder verschleiernenden Ideologie“.¹⁵⁴ Folglich wird im Kapitalismus der Mensch im Alltagsleben anhand des Werts seiner gesellschaftlichen und sozialen Arbeitskraft zum Objekt.¹⁵⁵

Michel Foucault würde die Dressur, wie sie Lefebvre beschreibt, als Disziplinierung bezeichnen.¹⁵⁶ Spannend ist, wie beide getrennt voneinander den Begriff der Dressur verwenden, um Machtdiskurse innerhalb von Körperpraktiken zu beschreiben. Foucault bezieht sich dabei auf Disziplinierungspraktiken, während Lefebvre sich eher auf die Rhythmizität von Routinen und die dadurch entstehenden Sozialisationstechniken fokussiert. Beide Thesen schließen allerdings auf Normierungsabsichten innerhalb ihrer Diskurse, wobei der Austragungsort dieser Machteinwirkungen der Alltag bildet. Somit ist der Alltag als zentraler Raum für die Reproduktion von Diskursen zu verstehen, in denen sich Mechanismen der Routine in das Subjekt einschreiben. Dabei schafft das Subjekt seine Bedürfnisse, dessen Bedingungen und dessen Befriedigung innerhalb eines unabschließbaren Prozesses selbst, den Lefebvre als die Reproduktion der Produktionsverhältnisse, Foucault als Agenda des homo oeconomicus und Bröckling als Unternehmenslogik des unternehmerischen Selbst beschreiben

¹⁵¹ Vgl. Lefebvre, *Rhythmanalysis. Space, Time and Everyday Life*, S. 47.

¹⁵² Vgl. ebd., S. 48.

¹⁵³ Vgl. ebd., S. 51.

¹⁵⁴ Lefebvre, *Kritik des Alltagslebens*, S. 169.

¹⁵⁵ Vgl. ebd., S. 169.

¹⁵⁶ Vgl. ebd., S. 262.

würde. Die Beziehung der Macht gegenüber dem Alltagsleben beschreibt Foucault anhand des Funktionsmodells des Panopticons, was eine dementsprechende Determinierung des Alltags annehmen lässt.¹⁵⁷ Der Alltag wird so zum Austragungsort von gouvernementalen Machtdiskursen. Die Einhaltung von Routinen und die Gewissheit über festgelegte Strukturen des Alltags versprechen dabei dem Subjekt ein gewisses Maß an Sicherheit. Somit lässt sich die Verbindung zwischen Lefebvre und Foucault dahingehen erkennen, dass der Alltag als Ort für Selbsterkenntnis und Selbstregulierung aufgegriffen werden kann, wobei der Körper als Einschreibefläche fungiert.

In dem kurzen Essay „The Media Day“ erörtert Lefebvre den Einfluss von Medien auf den Alltag. Dabei ist mit „Media Day“ sowohl der von den Medien durchdrungene Tag gemeint, als auch der von den Medien dargestellte Alltag. Er ist somit sowohl Produkt als auch Bühne der Medien. Der Alltag ist hier ununterbrochen von Medien durchflutet, die mediale Zeit ist ein zyklischer Rhythmus, der nie endet.¹⁵⁸ Doch durchdringen die Medien den Alltag nicht nur, sie tragen auch zu dessen Produktion bei. Nach Lefebvre geschieht dies, ohne dass Medien den Alltag konkret behandeln, beziehungsweise repräsentieren, sondern ihn mit Illusionen ausstatten. Dementsprechend haben sie eine direkte Wirkung auf den Alltag. Lefebvre spricht hier von einer Polyrythmie, die durch verschiedene Medienrhythmen auf die alltäglichen Routinen einwirken.¹⁵⁹ Seine Analyse ist allerdings keinesfalls kulturpessimistisch zu verstehen, sondern ist ein Aufruf zur Wiederaneignung des Alltags. Allgemein ist Lefebvres „Kritik des Alltagslebens“ ein Versuch der Offenlegung von alltäglichen, ideologischen Strukturen, in der er einen Moment der Revolution sieht, da der Alltag für Lefebvre der Ausgangspunkt für Veränderung ist.

Die Rezeption von Lefebvres Arbeiten blieben verglichen mit anderen zeitgenössischen, französischen Denkern wie Jean-Paul Sartre, Michel Foucault oder Gilles Deleuze zunächst eher verhalten, bis in den 1990er Jahren im angloamerikanischen Raum eine „Lefebvre-Renaissance“ festzuhalten ist.¹⁶⁰ Brigitte Bargetz schlägt mit Referenz auf Henri Lefebvre vor, den Alltag als mehrdimensionale Denkfigur zu fassen. Sie bezeichnet Henris Lefebvres Theorie des Alltags als neomarxistisch und ambivalent, da sie ein „komplexes Verständnis von Macht zwischen Ermächtigung und Entmächtigung eröffnet“.¹⁶¹

¹⁵⁷ Foucault, *Überwachen und Strafen*, S. 263.

¹⁵⁸ Vgl. Lefebvre, *Rhythmanalysis. Space, Time and Everyday Life*, S. 56.

¹⁵⁹ Vgl. ebd., S. 57.

¹⁶⁰ Vgl. Bargetz, *Ambivalenzen des Alltags*, S. 101.

¹⁶¹ Ebd., S. 92.

In *Kritik des Alltagslebens* beschreibt Lefebvre den Alltag ebenfalls kurz als Raum, in dem mit den Techniken des Theaters agiert wird. Angelehnt an Bertolt Brecht, dessen episches Theater das Alltagsleben auffasst, verklärt er das Vertraute als Maske und den Menschen als eine Vielzahl von verschiedenen Rollen innerhalb des gesellschaftlichen Lebens: „Für uns, in unserer von Tausch und Arbeitsteilung beherrschten Gesellschaft, gibt es keine soziale Beziehung – Beziehung zu anderen – ohne Entfremdung.“¹⁶² Somit nimmt das Individuum selbst stets eine Rolle ein, je nach Kontext und Umfeld. Zudem gelten Handlungen, Momente, Ereignisse, Reaktionen und Entscheidungen im Zuge dieser Rollen als „Spiel“, ohne die Beweggründe des Anderen beziehungsweise der Mitspieler*innen genau zu kennen.¹⁶³ Demnach spricht Lefebvre auch vom „epischen Gehalt des Alltagslebens“.¹⁶⁴ Lefebvre hebt hervor, wie Brecht durch die Inszenierung alltäglicher Begebenheiten die Zuschauer*innen dazu anregt, über die gesellschaftlichen Bedingungen ihres eigenen Lebens nachzudenken und diese kritisch zu hinterfragen. Diese Herangehensweise ermöglicht es, die vermeintliche Normalität des Alltags zu durchbrechen und die zugrundeliegenden sozialen und politischen Strukturen sichtbar zu machen. Brechts Theater wird bei Lefebvre zu einem Modell dieser Kritik. Folglich wird der Alltag zur Bühne des Alltäglichen, welche gewissen sozialen Spielregeln unterliegt und dementsprechend analysierbar wird.

4.2. Alltag als Theater nach Erving Goffman

Erving Goffman, amerikanischer Soziologie, schreibt in seinem Buch *Wir alle spielen Theater: Die Selbstdarstellung im Alltag*, welches erstmals 1959 erschien, über Praktiken der Selbstinszenierung im Alltag und bedient sich dabei dem Instrumentarium des Theaters. Dabei werden Ähnlichkeiten sichtbar, die den Alltag als Bühne der bedingten Selbstdarstellung und Inszenierung von Individuum und Gesellschaft offenbaren. Dabei scheinen sowohl Praktiken der Schauspielkunst als auch Bühnentechniken eine Allgemeingültigkeit aufzuweisen, da sie im sozialen Leben ebenso auftreten, wie im Rahmen einer Aufführung, weshalb dementsprechend Werkzeuge der Aufführungs- und Inszenierungsanalyse bei Goffman Anwendung finden.¹⁶⁵

¹⁶² Lefebvre, *Kritik des Alltagslebens*, S. 24f.

¹⁶³ Vgl. ebd., S. 26f.

¹⁶⁴ Ebd., S. 28.

¹⁶⁵ Goffman Erving, *Wir alle spielen Theater: Die Selbstdarstellung im Alltag*, München: Piper Verlag 192021 (Orig.: 1959), S. 18.

Er vergleicht die Anforderungen an den*die Schauspieler*in auf der Bühne mit den Rollen des Alltags und des Soziallebens, um den „Anschein der Wirklichkeit“ und „Eindruck von Realität“ zu erzeugen.¹⁶⁶ Goffman verwendet den Begriff der „Darstellung“ für die Benennung des Gesamtverhaltens des Einzelnen, das im Hier und Jetzt stattfindet und einem Gegenüber präsentiert wird. Deshalb spricht er auch von einer „Fassade“, die dazu dient, die Situation zu bestimmen, im Sinne eines bewussten oder auch unbewussten „Ausdrucksrepertoires“. Dazu gehört etwa das Bühnenbild als räumliche Anordnung und Verortung.¹⁶⁷ Aber auch die „persönliche Fassade“, also unser visuelles Auftreten wie zum Beispiel unsere Kleidung, Alter, Größe, Haltung oder Gestik gehören dazu. Dabei spricht Goffman von einer Unterscheidung zwischen „Erscheinung“ und „Verhalten“ innerhalb der persönlichen Fassade, welche häufig der Erwartung einer Übereinstimmung untereinander und mit dem Bühnenbild unterliegen.¹⁶⁸ Diese Fassade unterliegt dabei stereotypischen, traditionellen und institutionellen Erwartungen und dient dem Selbstzweck aber auch einer „kollektiven Darstellung“ von gesellschaftlichen Normen und Werten.¹⁶⁹ Im Zentrum seiner Analyse steht also die These, dass Menschen in ihrem Alltag nicht einfach nur existieren, sondern sich in konkreten Situationen selbst und gesellschaftliche Wertvorstellungen repräsentieren. Diese Selbstrepräsentationen folgen bestimmten Regeln und Erwartungen, die sich aus der jeweiligen sozialen Umgebung, dem Bühnenbild, ergeben. Der Alltag wird somit zu einem strukturierten Raum des Darstellens, in dem Glaubwürdigkeit, Kontrolle und soziale Anerkennung permanent verhandelt werden. Folglich wird er zum zentralen Ort für den ständigen Aushandlungsprozess sozialer Identitäten und Realitäten. Diese sind wiederum performativ zu verstehen, da das Subjekt eine Rolle einnimmt, einem Publikum vorspielt und diese je nach Fassade anpassen kann. Dabei stellt Goffman aber keinesfalls die Frage nach Authentizität oder Künstlichkeit. Der Vergleich des Alltags mit dem Theater ist ein rhetorisches Manöver. Das Theater dient ihm nicht bloß als Metapher oder Allegorie, sondern als Analysemethode realer Praktiken und Techniken.

Goffman unterscheidet bei der räumlichen Vorortung, also dem Bühnenbild der Darstellung, zwischen einer Vorderbühne und einer Hinterbühne. Dabei unterliegt das Spiel auf der Vorderbühne gewissen Normen, wie Höflichkeit und Anstand und ist direkt oder indirekt immer mit einem Publikum konfrontiert.¹⁷⁰ Die Hinterbühne hingegen ist der Ort, an dem die Illusionen und Eindrücke der Vorderbühne entwickelt werden:

¹⁶⁶ Ebd., S. 19.

¹⁶⁷ Vgl. ebd., S. 23.

¹⁶⁸ Vgl. ebd., S. 25f.

¹⁶⁹ Vgl. ebd., S. 28.

¹⁷⁰ Vgl. Goffman, *Wir alle spielen Theater*, S. 100.

„Hier können Bühnenrequisiten und Elemente der persönlichen Fassade in einer Art kompakter Zusammenballung ganzer Handlungsrepertoires und Charaktere aufbewahrt werden. [...] Hier können Kostüme und andere Bestandteile der persönlichen Fassade auf Fehler überprüft und korrigiert werden.“¹⁷¹

Somit ist die Hinterbühne der Ort der Probe, und folglich wesentlich relevant für die Aushandlungs- und Aneignungsprozesse des Subjekts. „Es gibt immer eine Hinterbühne mit Geräten, in der der Körper sich formen kann, und eine Vorderbühne mit feststehenden Requisiten.“¹⁷² Goffman schreibt, dass der*die Darsteller*in sich hier entspannen und ausruhen und die Maske fallen gelassen werden kann, weshalb in der Regel die Hinterbühne dem Publikum verborgen bleibt.¹⁷³ Spezifisch das Bade- und Schlafzimmer nennt Goffman als Orte der Hinterbühne innerhalb der Bühnenanordnung von Wohnstätten, weshalb diese Theorie für diese Arbeit spannend ist, da sich die Morgenroutine vor allem an jenen beiden Orten abspielt.¹⁷⁴ Durch die Requisiten, Darstellung und Vorstellung behält dieser Ort jedoch trotzdem seinen Bühnencharakter.¹⁷⁵ Außerdem besteht eine gewisse Erwartung der Kontrolle über den Bereich der Hinterbühne gegenüber dem Individuum, da diese entscheidend für die Inszenierung auf der Vorderbühne ist.¹⁷⁶ Diese Kontrolle dient der Aufrechterhaltung der Hinterbühne als Schutzraum als auch der organisierten Vorbereitung für das Agieren nach außen, weshalb die Sicherstellung der Grenzen den Anschein von Stabilität und Kontrolle erzeugt.

Die Definition der sozialen Identität als Maske stammt zwar nicht von Goffman, dieser baut allerdings darauf auf. Durch seine detaillierten Beschreibungen konkreter Alltagssituationen zeigt er Prozesse auf, die diesen Ansatz zum Ausdruck bringen. Michael Dellwing bezeichnet Erving Goffman etwa als „Pionier einer Soziologie des Alltags“ und seinen Schreibstil als „flaneurethnografische Forschungspraxis“.¹⁷⁷ Laut Heinz Abels und Alexandra König wurden die soziologischen Theorien von Erving Goffman bereits als „die typische Soziologie des Menschen in der Massengesellschaft“ oder als „Überlebensstrategien“ bezeichnet. Die beiden Autoren des Lehrbuches „Sozialisation. Über die Vermittlung von Gesellschaft und Individuum und die Bedingungen von Identität“ sehen bei Goffman allerdings eine „Gefährdung der persönlichen Identität“ durch die Annahme, die dargestellte, soziale Identität im Alltag als wahr hinzunehmen. Dadurch entsteht ein Zwang der Aufrechterhalten, das Individuum darf keinerlei

¹⁷¹ Ebd., S. 104.

¹⁷² Ebd., S. 231.

¹⁷³ Vgl. ebd., S. 105.

¹⁷⁴ Vgl. ebd., S. 113.

¹⁷⁵ Vgl. ebd., S. 115.

¹⁷⁶ Vgl. ebd., S. 106f.

¹⁷⁷ Dellwing Michael, *Zur Aktualität von Erving Goffman*, Wiesbaden: Springer Fachmedien 2014, S. 39.

Zweifel an seiner sozialen Identität zeigen.¹⁷⁸ Sie beschreiben seine Thesen als Identitäts- als auch Interaktionstheorie, sowie Theorie der Sozialisation.¹⁷⁹ Zusammenfassend kann der Alltag also nicht nur als Gegenstand des Theaters wie bei Brecht thematisiert werden, sondern Techniken und Terminologien des Theaters lassen sich ebenso im Alltag anwenden.

4.3. Die Morgenroutine

Die Morgenroutine ist ein essenzieller Bestandteil des Alltags, die je nach gesellschaftlichem, religiösem oder familiärem Hintergrund auf unterschiedliche Art und Weise gestaltet und gelebt wird. Eine wissenschaftliche Definition des Phänomens zu finden, erweist sich zunächst als schwierig. Auch lassen sich keine Einträge dazu in Wörterbücher wie dem Brockhaus oder dem Duden finden, weshalb zunächst die Definition der Wörter „Morgen“ und „Routine“ einzeln vorgenommen werden muss. Der Duden definiert den Morgen als „Tageszeit um das Hellwerden nach der Nacht“ oder auch als „früher Vormittag“.¹⁸⁰ Das Wort Routine stammt ursprünglich aus dem Französischen „routine“ und leitet sich auch von der Route ab, weshalb das Wort ursprünglich „Wegerfahrung“ bedeutete. Heute definiert der Duden die Routine als „durch längere Erfahrung erworbene Fähigkeit“.¹⁸¹ Im Brockhaus wird die Routine als „Ausführung einer Tätigkeit, die zur Gewohnheit geworden ist“ erläutert.¹⁸² Zusammengefasst lässt sich die Morgenroutine also als erfahrungsbedingte und regelmäßige Ausführungen von Tätigkeiten zu Beginn des Tages definieren. Demnach kann die Morgenroutine als alltägliche Abfolge von Handlungen verstanden werden, durch die das Subjekt sich innerhalb gesellschaftlich-normierten Strukturen auf den Tag vorbereiten kann, wie es etwa Goffman mit der Hinterbühne des Alltagslebens beschreibt. Dabei handelt es sich nicht bloß um private Gewohnheiten wie Waschen, Ankleiden oder Frühstücken, sondern um ein routiniertes Set symbolischer und körperlicher Praktiken, das tief in kulturelle Bedeutungsordnungen und Machtverhältnisse eingebettet ist.

Aus der Perspektive von Michel Foucault kann die Morgenroutine als Beispiel für das Wirksamwerden von Disziplinartechnologien im Alltag verstanden werden. Der Körper wird in der Morgenroutine trainiert, normiert und auf seine Produktivität hin ausgerichtet, etwa

¹⁷⁸ Vgl. Abels Heinz / König Alexandra, *Sozialisation. Über die Vermittlung von Gesellschaft und Individuum und die Bedingungen von Identität*, Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften 2016, S. 87.

¹⁷⁹ Vgl. ebd., S. 88.

¹⁸⁰ Duden, https://www.duden.de/rechtschreibung/Morgen_Tageszeit, 24.04.2025.

¹⁸¹ Duden, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Routine>, 24.04.2025.

¹⁸² Brockhaus, <https://brockhaus-de.uaccess.univie.ac.at/ecs/enzy/article/routine-allgemein?isSearchResult=true> 24.04.2025.

durch Hygiene, Kleidungsauswahl oder Zeitmanagement. Diese Praktiken sind nicht individuell, sondern gesellschaftlich reguliert und historisch verankert in diskursiven Formationen, etwa der gesellschaftlichen Ordnung, der Gesundheitsnorm oder der Arbeitswelt. Mit Foucault lässt sich die Morgenroutine auch als Teil der „Technologien des Selbst“ lesen, da das Subjekt sich im Spiegel gesellschaftlicher Erwartungen formt und kontrolliert. Die scheinbar banale Handlung des Zähneputzens oder das pünktliche Verlassen des Hauses wird so zur alltäglichen Praxis der Selbstregierung.

Der Körper des Individuums spielt in der Morgenroutine eine große Rolle, da sie die Zeit des Tages ist, in der, neben der Abendroutine, der Körperpflege nachgegangen wird. Das Waschen und Zurechtmachen des eigenen Körpers bildet ein Hygieneritual, in der das Subjekt den Körper auf den bevorstehenden Tag vorbereitet. Auch das Einnehmen des Frühstücks dient der Befriedigung eines körpergebundenen Grundbedürfnisses und soll Energie für den Tag liefern. Der Körper hat seine Routinen verinnerlicht und richtet seinen Biorhythmen danach aus, damit gewisse Bedürfnisse am Morgen ihre Befriedigung finden. Demnach wurde der Körper demensprechend diszipliniert. Die daraus resultierenden Routinen bilden eine regulierte Norm für den Körper und das Subjekt. Allerdings richtet sich die Disziplinierung des Körpers und des Subjekts keineswegs nur an biologische Triebe und Reize aus. Das Individuum hat im bevorstehenden Tag Erwartungen und Richtlinien zu erfüllen, auf welche es sich am Morgen vorbereitet. Diese Erwartungen werden durch die Blicke und Überwachung von außen vorgegeben, aber auch verinnerlicht. Diese Machtausübung der „Disziplinar- oder auch Normalisierungsgesellschaft“ wird hier besonders erkennbar. Die Kreierung und Aufrechterhaltung eines gesunden Körpers sichern dem Subjekt seinen Wert und seine Produktivität innerhalb der Gesellschaft. Durch Mechanismen der Gouvernamentalität regiert der Mensch sich selbst als Unternehmen, welches dazu aufgefordert ist, seine Effizienz stets zu steigern. Durch den Konsum von Gütern innerhalb der Morgenroutine verwaltet das Subjekt sich selbst als Unternehmen. Der Homo oeconomicus findet hier den idealen Raum, um die Dressur des Körpers als Ressource auszuleben und sich für den Wettbewerb und den Konkurrenzkampf fit zu halten.

Im Kontext der Morgenroutine werden die Technologien des Selbst wie Foucault sie beschreibt in besonderer Weise sichtbar, da hier Prozesse der Selbstformierung, Selbstkontrolle und Selbstoptimierung in ritualisierter Form stattfinden. Die Weise, wie der Körper innerhalb der Morgen Routine gepflegt, kontrolliert und diszipliniert wird, folgt nicht bloß individuellen Vorlieben, sondern gesellschaftlich vorgegebenen Normen von Gesundheit, Produktivität und Ästhetik. So ist beispielsweise das Anlegen bestimmter Kleidung am Morgen nicht nur

funktional, sondern eine performative Handlung, die soziale Zugehörigkeit, berufliche Identität und Klassenposition signalisiert. Das Frühstück ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern Teil einer Ernährungsethik, die zwischen gesund und ungesund unterscheidet und damit moralische Kategorien in den Alltag integriert. Der Blick in den Spiegel, das Überprüfen der eigenen Erscheinung, ist Ausdruck einer normativen Überwachung des Selbst, in der das Subjekt zugleich Überwachender und Überwachter ist. Aber auch die Hausarbeit und das Saubermachen und Zusammenräumen sind Teile der Selbstdisziplinierung und Technologien des Selbst. Ein sauberes Zuhause wird gleichgesetzt mit einem organisierten und ordentlichen Selbst, was gleichzeitig mehr Produktivität hervorbringt und das Subjekt als funktionierenden Teil der Gesellschaft erkennen lässt.¹⁸³ Hier treffen sich Disziplintechniken mit Gouvernementalitätsregimen, die das Individuum zur permanenten Selbstoptimierung und Effizienzsteigerung anhalten. Das Subjekt erscheint nicht mehr als ein passives Subjekt innerhalb von diskursiven Machtkämpfen, sondern als aktiver Teilnehmer*in in der Produktion von Normativität. Foucaults Konzept erlaubt es somit, die Morgenroutine nicht als private Gewohnheit, sondern als eine gesellschaftlich strukturierte Praxis zu verstehen. Demnach sind Technologien des Selbst nicht nur individuell, sondern tief in gesellschaftliche Diskurse eingebettet.

Mit Henri Lefebvre lässt sich die Routine auch als Rhythmus definieren, der durch immerwährende Wiederholungen erzeugt und aufrechterhalten wird. Die Alltagsroutine bildet dabei den Diskurs der Machtausübung über das Subjekt und Verwaltung von Gesellschaft. Lefebvre lenkt durch seine Rhythmusanalyse den Blick auf die rhythmischen Eigenschaften der Morgenroutine. Sie ist Teil des Alltagsrhythmus, durch den Zeit gesellschaftlich strukturiert und gelebt wird. Die Wiederholung dieser Routine konstituiert das Erleben von Normalität, erzeugt Vertrautheit und gleichzeitig Anpassung an soziale Strukturen. Mit Lefebvre lässt sich die Morgenroutine als Verdichtung von Raum, Zeit und Körper begreifen. Sie verankert das Individuum im sozialen Raum (Wohnung, Badezimmer, öffentliche Verkehrsmittel), in temporalen Ordnungen (Weckzeit, Frühstückszeit, Pendelzeit) und in körperlichen Abläufen. Sie ist Teil des Alltags, der nach Lefebvre selbst ein ideologisch umkämpfter Ort und von kapitalistischen Zwängen durchzogen ist. Wie bereits dargelegt verbergen unscheinbar wirkende Routinen und alltägliche Mikrostrukturen gesellschaftliche Machtverhältnisse, kapitalistische Ausbeutungsprozesse und körperliche Dressuren. Gerade die Morgenroutine scheint ideal für die Reproduktion der Produktionsverhältnisse geeignet zu sein, da hier sowohl

¹⁸³ Vgl. Chen Qian, "Becoming Neoliberal Subjects: "Morning Routine" Vlogging and Everyday Life", 8th European Conference on Social Media, ESCM 2021, S.50-57, hier S. 53.

körperliche als auch ideologische Bedürfnisse materiell und symbolisch bearbeitet werden, sei es durch Körperhygiene, Frühstücken oder Sport. Diese Bedürfnisse werden durch die Routine aufrechterhalten und normalisiert, was wiederum eine gewissen individuelle, aber auch gesellschaftliche Ordnung stabilisiert.

Wie präsent und populär das Thema der Morgenroutine und deren Gestaltung ist, zeigt sich an der kurzen Betrachtung von Ratgebern aus der Populärliteratur. An dieser Stelle soll das Werk *Der 5 Uhr Club* von Robin Sharma kurz vorgestellt und analysiert werden, aus dem sich auch das gleichnamige Phänomen ableiten lässt. Dieses Buch soll eine Anleitung für Führungskräfte darstellen. Erzählt wird die Geschichte einer jungen Frau, die sich mit existenziellen Fragen beschäftigt und im Rahmen eines Seminars auf einen Milliardär trifft, der sie in die Methoden des 5am Clubs einweiht. Unter dem Motto „Gestalte deinen Morgen, und in deinem Leben wird alles möglich“ verspricht die militärisch getaktete Morgenroutine ab 5 Uhr morgens ein erfolgreiches und erfülltes Leben.¹⁸⁴ Dessen Weisheit bleibt allerdings einer gewissen Elite vorbehalten:

„Um 5 Uhr aufzustehen ist die wahrhaftige Mutter aller Routinen. Dem 5-Uhr-Club beizutreten ist jene Handlung, die alle anderen menschlichen Handlungen auf eine neue Stufe hebt. [...] Wie Sie Ihren Tag beginnen, das bestimmt die Intensität der Konzentration, der Energie, der Begeisterung und der Vortrefflichkeit, die Sie in den Tag einbringen.“¹⁸⁵

Das Konzept beruht auf Selbstdisziplinierung und verspricht „außergewöhnliche Ergebnisse“, die schon „Erbauer von Imperien“ und „Genies“ hervorgebracht hätten. Dabei bleibt diese Tugend den „obersten 5 Prozent der Leistungserbringer“ vorbehalten, die sich vom Rest der Welt abheben, indem sie sich nicht der „Zerstreuungen“ beugen.¹⁸⁶ Die Versprechungen, die hier gemacht werden, beruhen auf der Idee einer Elite, die ein besonderes Wissen zu teilen scheinen, in diesem Fall jenes über die Gestaltung ihrer Morgenroutine. Hier wird eine enorme Aufladung der Morgenroutine sichtbar, die anhand solcher Ratgeberliteratur eine große Popularität erreicht. Das Buch *Der 5 Uhr Club* wurde nach eigenen Angaben bereits 15 Millionen Mal weltweit verkauft.¹⁸⁷

Hier wird ein Narrativ erkennbar, dass nach Foucaults Darlegungen der Technologien des Selbst agiert. Diese Techniken erscheinen als ein Handwerk oder auch als Wissen, welches angeeignet werden kann, entweder durch das Subjekt selbst oder einen Gelehrten. Diese Sammlung an Lebensregeln und Übungen gilt als Dogma, welches im Beispiel des Buches *Der 5 Uhr Club*

¹⁸⁴ Sharma Robin, *Der 5 Uhr Club*, München: Knaur.Leben Taschenbuch 2022 (Orig.: 2018), S. 35f.

¹⁸⁵ Ebd., S. 55.

¹⁸⁶ Ebd., S. 83.

¹⁸⁷ Vgl. ebd, Cover.

einer Elite von aufgeklärten Subjekten vorenthalten ist. Diese Auffassung setzt eine gewisse Selbsterkenntnis oder Selbsterkennung für eine Transformation voraus.¹⁸⁸ Die Einübung und Indoktrinierung dieser Verhaltensregeln basieren auf alltägliche Routinen, die dementsprechend angepasst und transformiert werden. Somit wirkt hier erneut der Alltag als Austragungsort. Die damit einhergehenden Ansprüche an das Subjekt bilden eine gewisse Normerwartung, die sich in Gesellschaft- und Individualkörper einschreiben. Auch wird hier das unternehmerische Selbst nach Bröckling sichtbar, da Erfolgsversprechen mit offensichtlichen Absturzversprechungen einhergehen. Die Protagonistin des Ratgeberromans befindet sich zu Beginn des Buches an einem offensichtlichen Tiefpunkt, ist privat und beruflich unzufrieden und hat suizidale Gedanken. Durch die Erzählungen über einer Praxis, die das Potenzial hat, ihr Leben komplett zu ändern und ihre Probleme zu lösen, adressiert die Literatur hier die Selbststeuerungspotenziale des Subjekts. Die Entscheidung, sich dem Wissensregime und Handlungsmaxime anzuschließen, bleibt ein individueller Entschluss der Protagonistin. Die Morgenroutine wird hier also zur ausschlaggebenden Routine, dessen Gestaltung anhand der Lehriansätze des 5 Uhr Clubs, es der Protagonistin ermöglicht, sich aus ihrer Unzufriedenheit zu befreien und neue Potenziale zu entfalten.

Eine aktuelle Studie zur Anwendung von digitalen Medien innerhalb der Morgenroutine aus dem Jahr 2020 von der Universität Kassel bezeichnet die Morgenroutine als „digitale Praktik“ und zeigt, wie schnell sich die Form der Morgenroutine verändern beziehungsweise neuen Gegebenheiten anpassen kann. Dabei wurde aufgezeigt, dass die meisten Teilnehmer*innen der Studie als Erstes am Morgen ihr Smartphone in die Hand nehmen, da dieses als Wecker fungiert und im gleichen Zuge auch Nachrichten gelesen und geschrieben oder auch Soziale Medien konsumiert werden.¹⁸⁹ Dies dient auch hauptsächlich der Informationsaneignung über das aktuelle Weltgeschehen oder dem privaten Umfeld.¹⁹⁰ Dadurch wird gleich zu Beginn des Tages der private Raum aufgebrochen und mit der Außenwelt interagiert. Schließlich lässt sich anhand dieser Studie erkennen, wie auch digitale Praktiken Einzug in die Morgenroutine gefunden haben und wie sie diese beeinflussen können.

Um zusammenfassend eine allgemeine Definition der Morgenroutine zu wagen, schlage ich folgende vor: Die Morgenroutine bildet eine sozio-kulturell codierte Abfolge körperlicher und symbolischer Praktiken zur Vorbereitung des Subjekts auf den Tag. Die Morgenroutine ist

¹⁸⁸ Vgl. Foucault, „Technologien des Selbst“, S. 26.

¹⁸⁹ Vgl. Zeuner Ninetta / Langguth David / Löwer Marcel, „Digitale Praktiken in der Morgenroutine“, *DNGPS Working Paper* 8/1, 2022, S.50-65, hier S. 54f.

¹⁹⁰ Vgl. Zeuner/ Langguth/ Löwer, „Digitale Praktiken in der Morgenroutine“, S. 59.

damit Ausdruck und zugleich Reproduktion moderner Subjektivität im Alltag und passt sich dabei an gesellschaftliche und technologische Gegebenheiten und Normen an.

4.4. Die Morgenroutine im Film

Die Morgenroutine ist ein wiederkehrendes filmisches Motiv, das häufig verwendet wird, um etwas über die Persönlichkeit, Lebenssituation oder den inneren Wandel einer Figur zu erzählen. Generell kann die Darstellung von Alltag im Film ein wirksames Instrument sein, um das Leben und psychische Verfassung von Protagonist*innen vorzustellen. Allerdings gibt es zum Alltag als filmisches Motiv bis heute kaum Analysen. Zu nennen gilt aber Heike Klippel, die den Film *Jeanne Dielman, 23 Quai Du Commerce, 1080 Bruxelles* (Belgien/Frankreich/1975) von Chantal Akerman als „Meilenstein der Filmgeschichte“ bezeichnet und versucht, der Faszination nachzugehen, die die Darstellung von Alltagsroutine und Hausarbeit mit sich bringt. Spannung wird hier allein durch sukzessive Veränderungen der alltäglichen Abläufe und des Verlusts der Routine innerhalb der 200 Minuten Filmlänge aufgebaut.¹⁹¹ Durch Störungen im inhaltlichen Sinne, aber auch der Montage, wird die innere Verfassung der Protagonistin widerspiegelt. Eine „minutiöse Choreografie“ bildet den Alltag einer Frau ab, der gleichzeitig praktisch und zwanghaft ist.¹⁹² Dabei bricht der Film mit den „voyeuristischen Konventionen des Hollywoodkinos“, indem einzelne Szenen und Einstellungen unüblich in die Länge gezogen werden und somit die Aufmerksamkeit der Zuschauer*innen immer wieder verloren geht.¹⁹³ Dabei fungiert das Haus hier nicht als privater Rückzugsort, sondern als Arbeitsplatz, dessen Arbeit vergesellschaftet ist, einem täglichen Rhythmus unterliegt und Effizienz und Struktur fordert.¹⁹⁴ Somit ist die Privatheit aber bei Chantal Akerman mit gesellschaftlichen und politischen Diskursen durchzogen und keineswegs ein neutraler Raum des Banalen.

Anhand zweier Filmbespiele soll hier nun kurz gezeigt werden, wie die Morgenroutine von Hauptprotagonist*innen als filmisches Motiv inszeniert werden kann. So etwa in *American Psycho* (USA/2000) unter der Regie von Mary Harron. Die Morgenroutine von Patrick Bateman (Christian Bale) verrät gleich zu Beginn des Films viel über den Lebensstil des Protagonisten. Aber auch durch das Voice Over von Bateman in dieser Szene wird der Charakter

¹⁹¹ Vgl. Klippel Heike, „Organisierte Zeit. JEANNE DIELMAN, 23 QUAI DU COMMERCE, 1080 BRUXELLES, Zeit und Hausarbeit“, *Chantal Akerman*, hg. v. Liptay Fabienne / Tröhler Margrit, München: edition text + kritik 2017, S. 27-40, hier S. 28.

¹⁹² Ebd. S. 29.

¹⁹³ Vgl. Ebd., S. 30.

¹⁹⁴ Vgl. Klippel, „Organisierte Zeit. JEANNE DIELMAN, 23 QUAI DU COMMERCE, 1080 BRUXELLES, Zeit und Hausarbeit“, S. 37.

vorgestellt anhand seines Namens, seiner Adresse und seines Alters. Zu sehen ist Batemans morgendliche Routine, die aus Fitnessübungen und einer intensiven Körperreinigung und -pflege besteht. Seine monotone Stimme aus dem Off beschreibt währenddessen die dargestellten Tätigkeiten auf akustischer Ebene und betont dabei die erwartete Wirkung der angewendeten Produkte. Im Fokus steht dabei eindeutig Batemans Körper. Auch visuell wird dieser durch seine zentrale Positionierung und Nahaufnahmen in den Fokus gerückt. Durch das Abziehen seiner eingetrockneten Gesichtsmaske zum Schluss der Szene wird die innere Zerrissenheit und emotionale Kälte Batemans symbolisiert, der sich die Haut wie ein Reptil abzuziehen scheint. Diese minutiöse Darstellung der Abläufe und Produkte inszeniert den Körper als Projekt der Selbstoptimierung, aber auch Anpassung. Sowohl Körper als auch Apartment von Bateman wirken dabei makellos und steril. Die dabei suggerierte Kälte verweist auf seine emotionale Gefühlswelt und Distanz. Diese Einführung in das Leben des Hauptprotagonisten über die Inszenierung seiner Morgenroutine erlaubt also gleich zu Beginn einen tiefen Blick in das Innere und Private der Figur.

In Greta Gerwings *Barbie* (USA/2023) wird die Morgenroutine der Hauptprotagonistin ebenfalls zum symbolischen Narrativ über ihren inneren, psychischen Zustand und eine zentrale Szene im Handlungsablauf des Films. Diese Anfangsszene des Films stellt auch erstmals die Protagonistin Barbie (Margot Robbie) und ihre Umwelt vor. Barbie, welche glücklich, energiegeladen und bereits zurechtgemacht aus ihrem Bett erwacht, begrüßt zunächst ihre Nachbarinnen mit einem freundlichen Winken durch ihre nicht vorhandenen Hauswände. Danach stellt sie sich unter ihre Dusche, dessen Wasserlauf nur durch die Bewegungen der Figur erahnt werden kann. Anschließend begibt sie sich zu ihrem Kleiderschrank, der bereits ein komplettes Outfit für sie zusammengestellt hat. Nach dem Zurechtmachen von Barbie, begibt sich diese in die Küche, wo sie ihr Frühstück zubereitet und einnimmt. Zum Schluss befindet sie sich auf dem Dach ihres Hauses und blickt zufrieden über Barbie-World. Daraufhin erlebt sie einen perfekten Tag, der immer wieder aufs Neue wiederholt wird. Alle Bewegungen und Interaktionen mit Requisiten ihrer Umgebung werden innerhalb ihrer Morgenroutine lediglich angedeutet und so vom Publikum erahnbar. Das Kämmen der Haare, das Duschen und das Zusichnehmen des Frühstücks werden nur durch Andeutungen ohne reale Konsequenz durchgeführt. Die überspitze Künstlichkeit wird durch die Kulisse und die eingesetzten Requisiten deutlich, da diese Spielzeugattrappen sind und etwa keine realen Flüssigkeiten enthalten. Alles, auch die Frühstücks-Waffel besteht aus Plastik. Durch diese Plastizität wird die Künstlichkeit und der Perfektionismus von Barbie und Barbie-World symbolisiert, die keine Störungen, Unordnung oder gar Verunreinigung zulassen.



Abbildung 1: *Barbie* (USA/2023)

Am nächsten Morgen wird die gleiche Morgenroutine anhand gleicher Einstellungen und Kamerafahrten erneut dargestellt, allerdings diesmal mit eindeutigen Störungen, die der Ausgangspunkt für das darauffolgende Narrativ bilden und somit zum Plottwist des Filmes werden. Ihre Haare sind zerzaust, sie wirkt müde und irritiert, hat Mundgeruch, das Wasser der Dusche scheint zu heiß oder zu kalt zu sein, die Waffel wird verbrannt und die Milch ist sauer. Anhand dieses Narrativ der Morgenroutine von Barbie vermittelt uns Gerwig eine scheinbar perfekte Plastik-Welt der Protagonistin, die dem Publikum aber auch den anderen Barbies innerhalb des Plots vermittelt wird und die durch Störungen zu bröckeln beginnt.

Zusammenfassend zeigt sich, dass die filmische Darstellung der Morgenroutine als bedeutungsvolles Mittel zur Charakterisierung, Symbolisierung und Strukturierung der Narration und der Figuren eingesetzt werden kann. In *American Psycho* offenbart sich die minutiös choreografierte Körperpflege Patrick Batemans als obsessive Selbstkontrolle und emotionale Kälte, während in *Barbie* eine idealisierte Routine die künstliche Perfektion und gesellschaftlichen Erwartungen entlarvt. Beide Beispiele verdeutlichen, wie die filmische Inszenierung von alltäglichen Handlungen psychologische Zustände und gesellschaftliche Normen aufzeigen können. Damit zeigt sich, dass die Morgenroutine im Film nicht nur ein Spiegel des Innenlebens von Figuren ist, sondern auch als kritischer Kommentar auf Normen, Identität und soziale Rollen gelesen werden kann.

5. Morning-Routine-Reels

Das Motiv der Morgenroutine auf digitalen Plattformen wie YouTube, Instagram und TikTok ist mittlerweile zu einem eigenen Genre geworden, sowohl aufgrund der Popularität der Videos als auch deren Quantität. Noch bevor auf Instagram und auch TikTok dieser Trend viral ging, wurden Videos aus der Beauty- und Lifestyle-Community mit Tipps zur Morgenroutine bereits in den späten 2000er Jahre auf YouTube beliebt.¹⁹⁵ Diese Videos inszenieren eine gewisse Konsumästhetik und sind dabei aufwendig und professionell produziert. Unter dem Slogan „broadcast yourself“ erlebten Selbstdokumentationsvideos auf YouTube große Beliebtheit, um sich selbst und seine persönlichen Werte und Ideen mittels Strategien aus der kommerziellen Marktwirtschaft im Sinne des unternehmerischen Selbst zu vermarkten.¹⁹⁶ Dennoch gibt es große Unterschiede zur Reel-Kultur, da auf YouTube überwiegend querformatige Videos hochgeladen werden und diese auch weit mehr als eine Minute dauern. Die einzelnen Szenen sind hier wesentlich länger und auch die Schnitte sind weicher. Trotzdem liegt hier ein Ursprung dieses Trends, weshalb kurz exemplarisch darauf eingegangen werden soll. So zeigt etwa das Video „Meine MORGENROUTINE | LamiyaSlimani“, welches 2018 hochgeladen wurde, innerhalb von etwas mehr als sieben Minuten die Morgenroutine der Youtuberin Lamiya Slimani.¹⁹⁷ Zu sehen ist unter anderem, wie sie aus dem Bett aufsteht, im Badezimmer der Körperpflege nachgeht, sich schminkt und ihr Frühstück zubereitet. Gefilmt wurde alles mit einer statischen Kamera, die Bilder werden mit ihrer Stimme aus dem Off erklärt und kommentiert. Sie erzählt dabei, wie das frühe Aufstehen am Morgen mehr Zeit für einen selbst bringt. Ähnlich sind auch andere YouTube-Videos zur Morgenroutine aufgebaut, wie etwa „Meine MORGENROUTINE ☀️ | Dagi Bee“ hochgeladen von Dagi Bee¹⁹⁸ oder „MORNING ROUTINE ♥ BibisBeautyPalace“ von BibisBeautyPalace aus dem Jahr 2013¹⁹⁹ in denen das Aufstehen am Morgen, das Waschen und Zurechtmachen im Badezimmer, das Schminken und die Zubereitung und Einnahme des Frühstücks gezeigt werden. Dabei sind Produktplatzierungen und -empfehlungen sehr präsent. Die Protagonistinnen erzählen aus dem

¹⁹⁵ Vgl. Sweeney-Romero Katlin Marisol, „Wellness TikTok. Morning Routines, Eating Well, and Getting Ready to be ‘That Girl’“, *TikTok Cultures in the United States*, hg. v. Trevor Boffone, London: Routledge 2022, S. 108-116, hier S. 110.

¹⁹⁶ Vgl. Banet-Weiser Sarah, „Branding the Post-Feminist Self: Girl’s Video Production and YouTube“, *Mediated Girlhoods. New explorations of girls’ media culture*, hg. v. Mary Celeste Kearney, New York: Peter Lang Publishing 2011, S. 277-294, hier S. 278.

¹⁹⁷ „Meine MORGENROUTINE | LamiyaSlimani“ R.: Lamiya Slimani, youtube.com, 25.03.2018, <https://www.youtube.com/watch?v=CrcLaCvRI5Q>, 19.06.2025.

¹⁹⁸ „Meine MORGENROUTINE ☀️ | Dagi Bee“, R.: Dagi Bee, youtube.com, 17.05.2017, <https://www.youtube.com/watch?v=Bp6uUCV2geE>, 19.06.2025.

¹⁹⁹ „MORNING ROUTINE ♥ BibisBeautyPalace“, R.: BibisBeautyPalace, youtube.com, 28.11.2013, <https://www.youtube.com/watch?v=zWEHiMxs-DM>, 19.06.2025.

Off oder in die Kamera von ihrer Morgenroutine, begründen ihr Handlungen und Produktwahl meist und heben stets den positiven Effekt ihrer Morgengestaltung hervor. Die visuelle Gestaltung ist oft von einer ästhetischen Hochwertigkeit geprägt, da sie mit hochwertigem Kameraequipment gefilmt wurden. Weiches Licht, ruhige Musik, subtile Schnitte und bewusst gewählte Perspektiven erzeugen dabei ein idealisiertes Bild des Alltags.



Abbildung 2: Morgenroutine von Dagi Bee, YouTube.com

Diese Videos fungieren dabei vor allem als Plattformen für (Selbst-)Vermarktung und Lifestyle-Vermittlung und dienen, ebenso wie Morning-Routine-Reels, als Schritt-für-Schritt Anleitung zum Nachmachen.

Während YouTube lange Zeit eine Plattform bleibt, die vorwiegend auf einem PC-Monitor konsumiert wurde, ist Instagram eine App, die für das Smartphone als Endgerät konzipiert ist. Seit den 2010er Jahren lässt sich bei der Konzeption von Smartphones eine gesteigerte Priorisierung der Bildproduktion erkennen, die eine neue Medienkultur der visuellen Aufzeichnung und ikonischer Selbstinszenierung, sowie eine dementsprechende Bildästhetik im Alltag hervorgebracht hat. Dies hatte zu Veränderungen, Verdichtungen oder Umgestaltungen bereits vorhandener Bildphänomene, Darstellungsgewohnheiten und medialer Ausdrucksformen zur Folge, zum anderen könnten daraus wiederum neuartige Präsentationsformen und -standards sowie potenziell neue künstlerische Ausdrucksweisen hervorgehen.²⁰⁰ Somit wurde die Produktion und Rezeption von digitalen, audio-visuellen

²⁰⁰ Vgl. Gunkel Katja, *Der Instagram Effekt. Wie ikonische Kommunikation in den Social Media unsere visuelle Kultur prägt*, Bielefeld: Transcript Verlag 2018, S. 20f.

Medien zu einer Alltagspraxis, die sowohl den Alltag darstellt, als in diesem innerhalb der Rezeption eingebettet ist. Während zu Beginn Instagram primär auf Bildmaterial ausgelegt war, welches durch seine Spontanität und den Alltagsbezug einer „Ästhetik des Imperfekten“²⁰¹ folgte, zeigt sich seit der Integration von Reels im Sinne von hochformatigen Kurzvideos im August 2020 eine Angleichung an die App TikTok.²⁰² Folglich wurde die Reelkultur auch auf Instagram etabliert. Mit dem Übergang des Trends der Morgenroutinen-Videos von YouTube auf die Plattform Instagram, ändern sich auch bestimmte Grundvoraussetzungen der Produktionsweise. Die Anpassung des Querformats an das Hochformat durch die Produktion und Rezeption am Handy hat auch eine formbedingte Verschiebung des Fokus auf den gesamten Körper zur Folge, da dieses Format sich eher für die Darstellung von vertikal ausgerichteten und ruhenden Motiven eignet.²⁰³ Auch hat die begrenzte Videodauer von etwa einer Minute eine extreme Verdichtung der Inhalte und Bilder zur Folge, weshalb die Dauer der Einstellungen verkürzt und die Schnitte schneller werden.

Mit zwei Milliarden aktiven User*innen im Februar 2025 ist Instagram eine der marktführenden Social Media Plattformen weltweit nach Facebook und YouTube.²⁰⁴ Dabei ist die App wesentlich auf Bild- und Videomaterial ausgerichtet, welches den Anspruch eines Echtzeitkonsum hat, um stets auf dem Laufenden über das Leben von Freunden, Familie, Bekannte, Influencer*innen oder Personen des öffentlichen Lebens zu bleiben. Darüber hinaus dient es der Rezeption von Nachrichten und Unterhaltung von Accounts, die keine Einzelperson, sondern von Marken, Firmen, Produktionen oder andere Plattformen genutzt werden. Dabei gibt es verschiedenste Kategorien an Inhalten, wie Stories, Feed-Posts, Chats, Livestreams oder Reels. Seit 2016 kommen in der User-individuellen Gestaltung des Feeds Algorithmen zum Einsatz, die sich nach drei Kategorien richten: Interesse des*der User*in, Aktualität und Beziehung zum Account, welcher den Content veröffentlicht hat.²⁰⁵ Somit werden Inhalte nicht mehr nur chronologisch eingebettet, sondern sind speziell an die Vorlieben und Verhaltensmuster der Benutzer*innen angepasst. Dadurch werden die Inhalte vom Medium selbst geprüft und evaluiert. Zudem dienen die Funktionen von Liken, Teilen oder

²⁰¹ Ebd., S. 24f.

²⁰² Vgl. Instagram, *Introducing Instagram Reels*, 05.08.2020, https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-instagram-reels-announcement?utm_source=chatgpt.com, 13.06.2025.

²⁰³ Vgl. Holfelder Ute / Ritter Christian, „Filmen im Alltag. Handyfilme in der Perspektive einer medienweltlichen Ethnografie“, *kommunikation @ gesellschaft* 14, 2013, S. 1-27, hier S. 14.

²⁰⁴ Vgl. Statista, *Most popular social networks worldwide as of February 2025, by number of monthly active users*, <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>, 04. 07. 2025.

²⁰⁵ Vgl. Leaver Tama / Highfield Tim / Abidin Crystal, *Instagram. Visual Social Media Cultures*, Cambridge: Polity Press 2020, S. 18.

Kommentieren als Feedbacksysteme, die sich an die Beziehung zwischen Produzent*in und Konsument*in orientiert, da der Inhalt als Produkt konsumiert und bewertet wird. Durch die immer wieder neu veröffentlichten Updates verändert sich die App jedoch konstant und integriert stets neue Funktionen, weshalb manche Trends und Phänomene auch sehr kurzweilig sein können. Jedoch gilt festzuhalten, dass sich Instagram seit seiner Veröffentlichung im Jahr 2010 primär auf visuelle Inhalte und Kommunikation auslegt und somit, wie es auch Lev Manovich 2017 beschrieben hat, die App einer „aesthetic visual communication“ dient.²⁰⁶

Aufgrund der bereits erwähnten Verbundenheit des Mediums im Alltag, lässt sich Instagram als eine alltägliche Bühne der Selbstdarstellung definieren, die sowohl der Inszenierung von einzelnen Individuen aber auch von sozialen Gruppen, Interessensgemeinschaften oder eben Firmen oder Gesellschaften dient. Folglich können hier Goffmanns Ausführungen zum Alltag als Theater durch ein weiteres Instrumentarium erweitert werden. Soziale Medien erweitern dabei den Raum der Selbstdarstellung im Alltag und dessen Ausdruckrepertoire durch die vorgegebenen, technischen Möglichkeiten. Auch hier werden Glaubwürdigkeit und Kontrolle permanent verhandelt und verschiedenste Realitäten erzeugt. Influencer*innen werden dabei als Expert*innen wahrgenommen und wurden mittlerweile zu einem eigenen Berufsfeld innerhalb von Produkt- und Lifestylemarketing.²⁰⁷ Dabei kann der Anschein einer tiefen Verbundenheit zwischen Influencer*innen und Follower entstehen, da stets Inhalte aus dem privaten Leben geteilt werden und so der Eindruck einer Vertrautheit und Bekanntschaft entsteht.²⁰⁸ Mit Foucault können Soziale Medien wie Instagram deshalb als zeitgenössisches Panopticon definiert werden. Durch die allgegenwärtigen Blickinstanzen durch die Benutzer*innen dieser App entsteht ein allumfassender Kontrollblick durch die Gemeinschaft selbst. Diese Blicke und die damit einhergehende Wertung können dabei sowohl unsichtbar bleiben aber auch aktive Spuren hinterlassen, wie etwa durch die Feedback- und Bewertungssysteme. Aufgrund dessen ist der*die Nutzer*in einer permanenten Kontrolle und Sichtbarkeit ausgeliefert und ist gleichzeitig Teil dieser Überwachungsinstanzen, allein durch den Besitz eines Profils. Folglich sind Soziale Medien als moderne Träger von Herrschafts- und Disziplinierungstechniken zu verstehen. In diesem Fall wird davon ausgegangen, dass

²⁰⁶ Manovich Lev, *Instagram and Contemporary Image*, 2017,

<https://manovich.net/index.php/projects/instagram-and-contemporary-image>, 07.07.2025, S. 41.

²⁰⁷ Vgl. Schouten Alexander/ Janssen Loes / Verspaget Maegan, „Celebrity vs. Influencer endorsements in Advertising. The role of identification, credibility, and Product-Endorser fit“, *International Journal of Advertising* 39/2, 2020, S. 258-281, S. 259.

²⁰⁸ Vgl. Hudders Liselot/ De Jans Steffi, „Gender effects in influencer marketing. An experimental study on the efficacy of endorsements by same- vs. other-gender social media influencers on Instagram“, *International Journal of Advertising* 41/1, 2022, S. 128-149, hier S. 129.

Morning-Routine-Reels einen wesentlichen Träger von Leitbildern bilden, die die Diskurse rund um Selbstdisziplinierung und Selbstoptimierung reproduzieren und stabilisieren, und somit auch einen direkten Einfluss auf den Gesellschafts- und Individualkörper haben, indem sie durch den Anleitungscharakter Schablonen liefern und zum Nachmachen aufrufen. Besonders unter den Hashtags #morningroutine #productivity oder #thatgirl lassen sich Videos von jungen Frauen finden, die ihre Morgenroutine anhand ähnlicher Muster präsentieren und vermitteln, wie ihr Verhalten am Morgen ihren persönlichen und beruflichen Erfolg bestärkt. Diese Videos suggerieren, dass die morgendliche Routine eine universelle Erfolgsformel ist, die an den Lebensstil jeder Frau angepasst werden kann, solange sie sich die nötige Mühe gibt, ihre Ziele zu erreichen. Somit schließt das Narrativ direkt an die der Ratgeberliteratur wie des Buches *Der 5 Uhr Club* an. Innerhalb von rund 1-minütiger Videos, sogenannten Reels, wird eine Schritt-für-Schritt Anleitung für Wohlstand, Erfolg und persönliche Zufriedenheit audiovisuell dargestellt. Zu beobachten ist eine gewisse Formel, nach der sich die meisten Videos richten: frühes Aufstehen, das Anziehen von zusammenpassender Trainingskleidung, ein Workout im Fitnessstudio oder von zuhause, das Vorbereiten und Einnehmen eines gesunden Frühstücks, das Verwenden von Markenprodukten zur Körperpflege im Badezimmer, das Anziehen der Arbeitskleidung, der Gang zum Auto und zuletzt ein Ausflug zum Coffeeshop auf der Fahrt in die Arbeit oder Universität. Diese Morgenroutine-Videos werden meist bei hellem Licht gefilmt und zeichnen sich in der Regel durch einheitliche, neutrale Farbtöne aus, wie etwa weiße Bettwäsche, braune Trainingskleidung und beige Raumdekoration.²⁰⁹ Im Folgenden werden nun vier ausgewählte Instagram-Reels genauer vorgestellt und analysiert, um die Inszenierung von Morgenroutinen auf Instagram in Form von Reels und deren Machtdiskurse offenzulegen.

²⁰⁹ Vgl. Sweeney-Romero, „Wellness TikTok“, S. 108f.

5.1. @ashisatthegym: Aspekte der alltäglichen Gouvernamentalität

Das Instagramprofil @ashisatthegym besteht zum Großteil aus Lifestyle-Content wie Morning-Routine-Reels und hat über 350.000 Follower (Stand Juli 2025). Das hier ausgewählte Reel für die Analyse wurde am 14. Februar 2024 unter dem Bildtitel “my productive 5-8 am routine” hochgeladen.²¹⁰ Zu sehen ist eine junge Frau mit langen, blonden Haaren in ihrem Pyjama und Wasserflasche in der Hand in einer Halbnahaufnahme. Sie streckt sich, was in den ersten Sekunden bereits andeutet, dass es sich hier um die Zeit direkt nach dem Aufstehen handelt (siehe Abb. 3). Somit bekommen Rezipierende bereits zu Beginn den Hinweis auf den Inhalt der folgenden 83 Sekunden, was das flüchtige Rezeptionsverhalten des Mediums auch vorgibt. Es folgen Schritt für Schritt die Handlungen und Aktivitäten der jungen Frau innerhalb ihrer Morgenroutine, dargestellt in jeweils ein bis zwei sekundenlangen Szenen. Diese sind durch einen Zeitstempel markiert, der Mitten im Bild positioniert ist. Zusätzlich kommentiert sie ihre Handlungen im Moment der Aufnahme und blickt dabei direkt in die Kamera, was eine direkte Adressierung des*der Rezipient*in zu Folge hat.



Abbildung 3: @ashisatthegym #1



Abbildung 4: @ashisatthegym #2

²¹⁰ ashisatthegym, *before work morning vlogggg*, Instagram, 14.02.2024, <https://www.instagram.com/p/C3Vhi59xIUK/>, 02.04.2025.

Gleich zu Beginn des Videos begibt sich die Protagonistin in einen Umkleideraum, um sich auf den Aufenthalt im Fitnessstudio vorzubereiten. Sie wählt ein braunes Set an Trainingskleidung und zieht sich dieses im Badezimmer an. Die Kamera wirkt hier wie ihr Spiegel, sie posiert und dreht sich, wirkt dabei sehr zufrieden (siehe Abb. 4). Nachdem sie sich die Haare zugebunden und ihre Sportschuhe angezogen hat, kühlt sie noch schnell ihr Gesicht mit einem Faceroller aus dem Kühlschrank. Um 5:30 verlässt sie mit ihrem Hund kurz das Haus, erscheint aber in der nächsten Szene schon wieder mit dem Hund in der Tür. Daraufhin bereitet sie ein Protein-Getränk zu, was in Großaufnahme zu sehen ist. Laut Zeitstempel befindet sich die Protagonistin um 5:45 in einem Trainingsraum, wo sie Übungen macht, sich dehnt und sich auf das Laufband stellt. Dabei betrachtet sie immer wieder zufrieden ihren Körper im Spiegel. Während sie das Laufband benutzt, liest sie auch noch einen Text auf einem E-Reader, welchen sie auf dem Bedienungsfeld des Laufbandes positioniert. Durch den Text im Bild „+ read!“ wird hier die Effizienz der Zeitnutzung betont, da mehrere Aufgaben gleichzeitig durchgeführt werden (siehe Abb. 5).²¹¹



Abbildung 5: @ashisatthegym #3

Auch werden die Übungen zum Muskelaufbau als Text in das Bild eingeblendet. Hier wird offensichtlich, wie das Video auch als Anleitung fungieren kann, die den*die Rezipient*in zum Nachmachen anregen soll. Nach dem Aufenthalt im Fitnessstudio sind wieder Aufnahmen aus den privaten Wohnräumen zu sehen, wie dem Wohnzimmer, der Küche und dem Badezimmer.

²¹¹ Ebd., [0:00:35].

Durch das Aufdrehen des Wasserhahns in der Dusche wird die Körperhygiene eingeleitet, auch anhand des Textes „shower, change, + skincare!“ im oberen Bildrand.²¹² Zu sehen sind die einzelnen Produkte in Großaufnahme, welche mittig ins Bild gehalten werden. Diese werden von der Protagonistin geöffnet und somit deren Anwendung angedeutet. Neben Hautpflegeprodukten für das Gesicht, wird auch die Haarpflege dargestellt. Hier ist die Protagonistin wieder in einer Halbnahaufnahme zu sehen. Die Kamera agiert hier erneut als Spiegel. Um 7:25 laut Zeitstempel wird das Frühstück vorbereitet, Spiegeleier werden gebraten, Brot getoastet und bestrichen. Alles wird in Großaufnahme aufgenommen, wobei ihr offensichtlich ein Stativ verwendet werden musste, da zum Teil beide Hände der Protagonistin beim Ausführen der Tätigkeiten zu sehen sind. Zum Schluss packt sie ihre Tasche, verabschiedet sich von ihrem Hund und setzt sich in ihr Auto, um zur Arbeit zu fahren. Hier wurde das Handy auf dem Armaturenbrett aufgestellt, während die Protagonisten sich hinter das Lenkrad setzt. Sie blickt erneut direkt in die Kamera und beendet das Video mit folgenden Worten: „I’m driving to work. Have a great day.“²¹³

Es kann davon ausgegangen werden, dass alle Aufnahmen mit einer Handykamera aufgenommen wurden. Dabei bleibt diese fast immer statisch, wurde also entweder vor der Protagonistin oder den gezeigten Gegenständen aufgestellt. Nur der Gang zum Auto am Ende des Videos wird begleitet, indem die junge Frau das Handy in der Hand hält und währenddessen filmt. Dabei entsteht eine gewisse Kamerabewegung, die mit dem Gang mitgeht. Wie bereits erwähnt wird immer wieder zwischen zwei Perspektiven gewechselt. Entweder ist die Protagonistin zu sehen, die sich frontal vor der Kamera positioniert (siehe Abb.4) oder es werden Gegenstände und Handlungen in Großaufnahme gezeigt, die aus ihrer Perspektive zu sehen sind (siehe Abb. 5). Jedoch lässt sich festhalten, dass alle Szenen aus ihrer Perspektive inszeniert sind, da durch die Funktion der Frontkamera das Handy auch als Spiegel fungiert. Auch durch den direkten Blick und das Posieren vor der Kamera wird deutlich, dass die Protagonistin sich selbst in der Kamera sieht. Diese doppelte Funktion von Frontkameras als Kamera und Spiegel wird hier besonders deutlich. Somit wird die Kamera selbst zum Kontrollmedium über sie selbst und ihren Körper, da sie sich dem eigenen und auch dem fremden Blick aussetzt. Allerdings ist ihr Blick kein selbst-kritischer, sondern ein zufriedener, der dem Publikum einen positiven und vorbildhaften Zustand vermitteln soll (siehe Abb. 4). Eben diesen Effekt verspricht die hier gezeigte Gestaltung der Morgenroutine auch dem*der

²¹² ashisatthegym, *before work morning vlogggg*, Instagram, 14.02.2024, <https://www.instagram.com/p/C3Vhi59xIUK/>, 02.04.2025, [0:00:53].

²¹³ Ebd., [0:01:20].

Rezipient*in. Das Resultat ihrer Routine ist hier ein gut trainierter Körper, ein selbstbewusstes Äußeres und eine effiziente Zeitgestaltung.

Durch den Blick in die Kamera und die persönliche Ansprache des Publikums wird eine direkte Adressierung beabsichtigt. Gleich zu Beginn des Videos bückt sie sich sogar noch in die Kamera, kommt dem*der Rezipient*in so noch ein Stück näher und sagt: „Alright, lets get ready to go to the gym“, was eine direkte Aufforderung der Imitation und des Mitmachens impliziert. Auch der Anleitungscharakter fordert zum Nachmachen auf. Dabei wird das rezipierende Subjekt zum direkten Entscheidungsträger und wird dazu aufgefordert eine Wertung zu treffen. Die Lösung für einen erfolgreichen Tag wird vorgemacht und wirkt dabei einfach, man muss es nur selbst in die Hand nehmen. Das erstrebenswerte Ergebnis, ein zufriedenes und produktives Selbst, wird ebenso präsentiert, wie das Rezept dazu. Allerdings wird nicht gezeigt, was die Protagonistin arbeitet oder wie ihr restlicher Tag verläuft. Durch diesen Anleitungscharakter übernimmt dieses Reel die Rolle der Ratgeberliteratur und die Protagonistin die einer Expertin. Hier wird das Individuum als Institution sichtbar, welches durch Profitmaximierung und Leistungssteigerung ein optimales Ergebnis erbringen soll. Bereits der Bildtitel „my productive 5 – 8am routine“ impliziert den Anspruch auf Produktivität und die Gegenwart eines Wettbewerbs und verspricht eine Anleitung dafür, die bereits in ihrer Anwendung gezeigt wird. Somit wird hier die Austragung von Gouvernementalität im Alltag sichtbar, da das Individuum zur Selbstregierung angeregt wird. Die Disziplinierung des Körpers und des Selbst geht dabei nach Foucault vom Individuum selbst aus, wobei der Anschein einer eigenen Entscheidungsfreiheit eine große Rolle spielt.²¹⁴ Diese Selbstdisziplin wird durch den Aufbau und Erhalt eines gesunden Körpers anhand verschiedener Praktiken wie Sport, Körperpflege und Ernährung, aber auch durch das frühe Aufstehen an sich und die ausführliche Gestaltung der Morgenroutine praktiziert. Dabei trägt auch der Gesichtsausdruck der Protagonistin während des Workouts eine große Rolle, die diese gewisse Anstrengung und dementsprechende Stärke suggerieren. Hinzu kommt die gesteigerte Effizienz durch das gleichzeitige Laufen am Laufband und Lesen eines E-Books. Ein gesunder und trainierter Körper symbolisiert in diesem Sinne gesellschaftliche Anerkennung, Produktivität und Wertigkeit und soll einerseits eine Imitation bei dem*der Rezipient*in auszulösen, aber auch den Gesamteindruck eines starken und gesunden Gesellschaftskörpers stabilisieren.²¹⁵ Dementsprechend unterstützt dies die Sichtbarkeit der Muskeln und des schlanken Körpers durch eng anliegende und kurze Trainingskleidung (siehe Abb. 4). Der Körper der Protagonistin

²¹⁴ Vgl. Foucault, *Geschichte der Gouvernementalität I*, S. 506.

²¹⁵ Vgl. Chen Qian, „Becoming Neoliberal Subjects“, S. 54.

dient hier als Kapital innerhalb der eigenen Selbstführung, welches einer konstanten Arbeit bedarf. Wie bereits erwähnt ist hier das Gezeigte Resultat und Anleitung zugleich.

Neben den körperlichen Aktivitäten wird auch die Produktwahl und -anwendung zur visuellen Darstellung der Unternehmensaktivität des Subjekts. Neben dem Körper werden die Konsumgüter wie Lebensmittel, Kleidung oder Pflegeprodukte in Detailaufnahme mittig im Bild gezeigt. Die Präsentation der gewählten Produkte und dessen Integration in die Routine festigen dabei kapitalistische Zwänge. Produkte werden direkt in die Kamera gezeigt oder positioniert, sodass etwa der Name, Marke und Produktlinie gut erkennbar sind. Bei der Vorstellung der braunen Trainingskleidung nennt sie sogar den Namen der Marke. Wenig zu sehen ist allerdings die Einrichtung der Wohnräume, die eher praktisch ausgelegt wirkt. Hier wird der Konsum als Teil von Selbstoptimierungsstrategien sichtbar. Die gezielte Produktwahl impliziert wiederum eine gewisse Wahlfreiheit des Individuums. Dabei empfiehlt die Protagonistin diese indirekt, ohne etwa die Anwendung oder Wirkung der Produkte explizit zu erwähnen, wie es etwa in anderen Beautyblogs der Fall ist. Allein die Präsentation in die Kamera und die Assoziation mit der Protagonistin und ihren Lifestyle hebt deren positive Wirkung hervor und drückt eine Empfehlung aus. Somit werden die Produkte selbst nicht nur aktiver Teil der Morgenroutine und deren Inszenierung, sondern sind integriert in die Selbstoptimierung des Subjekts. Die Wirkung beschränkt sich dabei nicht nur auf eine visuelle Verschönerung, sondern auch der Wertsteigerung des Unternehmens. Durch die Verlinkung der Produkte und Unternehmen in der Videounterschrift steigert sich der Marktwert zusätzlich durch die Produktplatzierung. Die damit inszenierte Qualität der Produkte spricht wiederum für den Wohlstand und die Wertvorstellung der Influencerin.

Neben der körperlichen Kontrolle und den Konsum von unterstützenden Produkten zeigt das Video auch affektive Praktiken der Selbstführung, etwa durch positive Affirmationen oder ein freundliches Lächeln beim Blick in den Spiegel. Zusätzlich erzeugen Bilder des Sonnenaufgangs ein Gefühl von Ruhe, Zufriedenheit und Kontrolle. Der Beginn des Tages ist nicht nur diszipliniert, sondern emotional reguliert, negative Affekte werden ausgeschlossen, positive gezielt inszeniert. Auch dies kann als Gouvernamentalität im Alltag verstanden werden, in der das Subjekt auch seine Gefühle und psychische Eindrücke reguliert. Durch Bilder wie die des Sonnenaufgangs, aber auch das liebevolle Interagieren mit dem Hund erzeugen eine positive Stimmung, die den Anschein einer ausgeglichenen und fokussierten jungen Frau als Resultat der Morgenroutine erwecken. Somit agiert die Selbstkontrolle nicht nur auf physischer, sondern auch psychischer Ebene, in der Motivation, Zufriedenheit, Stabilität und Fokussierung als Ideal angesehen werden.

Unterstrichen wird der Aspekt der Kontrolle durch das Aufscheinen von Zeitstempeln mittig im Bild. Diese verstärken den Anleitungsscharakter, da genau gezeigt wird, was zu welcher Uhrzeit am Programm steht. Außerdem fungieren diese Zeitstempel als Protokollierung für die Protagonistin selbst, welche der Selbstdisziplinierung durch die Einhaltung des Zeitplans dienen. Zudem dient diese Protokollierung auch einem Beweis nach Außen, auch wenn nicht nachgeprüft werden kann, ob diese der tatsächlichen Uhrzeit der Aufnahme entsprechen. Es wird auf die Glaubwürdigkeit und die scheinbare Natürlichkeit vertraut, die aus dem Tagebuchcharakter hervorgeht. Dadurch wird wiederum ein Aspekt von Intimität erweckt, der zusätzlich die Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit unterstreicht. Zwischenaufnahmen wie die des Sonnenaufgangs oder des Hundes wirken dabei banal, aber gleichzeitig ehrlich und persönlich. Zusätzlich stehen die Aufnahmen des Sonnenaufgangs als Beweis für die frühe Tageszeit, da sonst alle Aufnahmen in Innenräumen stattfinden und keinerlei Hinweis auf die Tageszeit zu finden ist, außer die der Zeitstempel, welche im Nachhinein in das Bild hinzugefügt wurden. Durch den Zeitstempel wird die Zeit messbar und optimierbar, was wiederum der Kontrolle und Selbstbeherrschung über sich selbst dienen kann. Dadurch herrscht eine gewisse Strenge in der zeitlichen Strukturierung vor, die einer effektiven Zeitregulierung vorausgeht. Zusammenfassend inszeniert sich die Influencerin hier als Souverän über ihre Zeit, ihren Körper und ihre Emotion und tritt dabei als organisiertes, selbstdiszipliniertes und motiviertes Subjekt auf. Dadurch wird hier bereits am ersten Beispiel sichtbar, wie alltägliche Strategien von Gouvernamentalität in Morning-Routine-Reels einfließen und diese stabilisieren sowie reproduzieren.

Doch wie genau entsteht hier der Eindruck von Alltäglichkeit? Nach René Tuma werden Videos im Gegensatz zum Film aufgrund ihrer Zugänglichkeit durch die technischen Möglichkeiten von Smartphones als alltägliche Aufnahmen wahrgenommen. Die Aufzeichnung und Konservierung von spontanen Ereignissen sind demnach jederzeit möglich und einfach umsetzbar.²¹⁶ Somit können mit dem Smartphone aufgezeichnete Videos als Medien des Alltags definiert werden, da sowohl die Produktion als auch die Rezeption innerhalb des Alltags stattfindet und auch meist alltägliche Situationen aufgezeichnet werden. Nach Ute Holfelder und Christian Ritter wurde das Filmen mit dem Handy zu einer „subjektivierten Dokumentation des Alltags“, da dies sowohl den Alltag konstituiert als auch zu dessen Bewältigung beiträgt.²¹⁷ Folglich werden solche mit dem Handy gefilmten Videos als spontane Dokumentation

²¹⁶ Vgl. Tuma René, „Videoanalyse und Videographie“, *Handbuch Filmsoziologie*, hg. v. Geimer Alexander / Heinze Carsten / Winter Rainer, Wiesbaden: Springer Verlag 2022, S. 551 – 568, hier S. 552.

²¹⁷ Holfelder / Ritter, „Filmen im Alltag“, S. 1.

wahrgenommen, wobei die einstige Ästhetik der Improvisation durch die Professionalisierung von Influencer*innen abgelöst wurde von einem hochwertigem, technischen Equipment und einer nachträglichen Bearbeitung beziehungsweise Montage. Diese neue Bildästhetik vermischt also Aspekte des ursprünglich spontanen Charakters von Handyvideos mit einer professionellen Selbstdokumentation. Somit wird hier die von Holfelder und Ritter beschriebene Verwobenheit von Gerät, Akteur*in, Artefakt und Diskurs sichtbar, in der formale und ästhetische Settings stets transformiert und angepasst werden.²¹⁸ Der hier entstehende Charakter der Spontanität und Alltäglichkeit wird auch durch die Drehorte wie dem Badezimmer, der Küche oder dem Fitnessstudio unterstützt, da hier Einblicke in Räume und Handlungen gegeben werden, die sonst privat gehalten werden und nicht für die Öffentlichkeit zugänglich beziehungsweise ersichtlich sind.

Durch die schnellen und harten Schnitte, verbunden mit den kurzen Szenen, entsteht der Anschein eines Zeitraffers, der die eigentlich dreistündige Morgenroutine innerhalb von eineinhalb Minuten darstellt. Manche Szenen sind so kurz, dass man sie nur flüchtig wahrnehmen kann. Diese kurzen Zwischenbilder entsprechen den kurzen Störungen oder auch Innehalten innerhalb der Routine beziehungsweise auch des Alltags im Allgemeinen. Dadurch entsteht eine enorme Verdichtung, die auch eine eigene Rhythmik hervorbringt. Das Video an sich besitzt einen klaren Anfangs- und Endpunkt, weist somit eine lineare Rhythmik auf, während der Routinecharakter einen zyklischen Rhythmus vorgibt. Hier werden Verbindungen zu Henri Lefebvres Rhythmusanalyse sichtbar, in der der Alltag durch das Repetitive hervorgebracht wird und in dessen Routinen Machtverhältnisse und Diskurse wirken. Diese Zyklen festigen soziale Strukturen und kulturelle Normen und werden durch die stetige Wiederholung durch sich selbst aufrechterhalten, normalisiert und verinnerlicht. Dabei weist nicht nur das Video an sich, sondern auch der gesamte Feed der Influencerin rhythmische Tendenzen auf, da stets weitere Morning-Routine-Reels gepostet werden, die alle einen ähnlichen Aufbau und Inhalt folgen. Minimale Differenzen bestärken hier den Zyklus und dessen schöpferische Tätigkeit der Reproduktion wie auch Lefebvre festhält, dass keine Wiederholung ident ist zur Vorhergehenden und so Veränderung immer auch Teil des zyklischen Aktes ist.²¹⁹ Dies bestärkt weiterhin den Aspekt der Dressur, die erst durch die Wiederholung hervorgebracht wird und schließlich durch den Prozess der Automatisierung internalisiert wird.²²⁰ Somit wird auch hier durch die Routine die Ausbeutung des Subjekts im Alltag

²¹⁸ Vgl. Holfelder / Ritter, "Filmen im Alltag", S. 5f.

²¹⁹ Vgl. Lefebvre, *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*, S. 16.

²²⁰ Vgl. ebd., S. 48.

erkennbar, welches im Gegenzug persönliche Sicherheit durch die Vertrautheit und Gewissheit der Routine, aber auch durch das Ausschließen von Unerwartetem verspricht.²²¹ Hier lässt sich ebenso eine Verbindung zu Foucault herstellen, der ebenfalls das Sicherheitsdispositiv innerhalb der Machtdiskurse von Gouvernamentalität beschreibt.²²² Das Subjekt erfährt den Eindruck von Kontrolle und Vertrautheit durch die Morgenroutine hier gleich zu Beginn des Tages. Aber auch durch die ständige Wiederholung der immer wiederkehrenden Inhalte im Feed der User*innen, wird eine gewisse Vertrautheit und Normalisierung hervorgebracht. Wie sich herausstellen wird, folgt das Genre der Morning-Routine-Reels einem gewissen Muster in Aufbau und Inhalten, und wird somit nicht nur durch einzelne Profile, sondern durch eine gesamte Community getragen. Somit wird eine Normierung nicht durch die technischen Vorgaben der App Instagram hervorgebracht, sondern auch durch die ständige Wiederholung ähnlicher Reels im Feed.

²²¹ Vgl. Bargetz, *Ambivalenzen des Alltags*, S. 108.

²²² Vgl. Foucault, *Geschichte der Gouvernamentalität I.*, S. 162.

5.2. @kaylapomponio: Anleitungen der Technologien des Selbst und des unternehmerischen Selbst

Ähnlich wie das Reel von @ashisatthegym ist auch das am 19. März 2024 gepostete Morning-Routine-Reel von @kaylapomponio mit dem Titel „morning in my life“.²²³ Auch hier ist wieder ein Zeitstempel mittig im Bild angebracht, dieser bleibt allerdings permanent im Bild und nur die Uhrzeit ändert sich von Szene zu Szene. Auch ist der Titel „MORNING IN MY LIFE“ ist permanent in der oberen Bildhälfte zu sehen.²²⁴ Auffallend ist, dass hier gleich zu Beginn des Videos das luxuriöse Haus der Protagonistin vorgestellt wird. Zu sehen ist eine große Eingangshalle mit Wendeltreppe, von der die junge Frau ins Bild kommt. Das Licht ist dunkel, woran sich erkennen lässt, dass es noch sehr früh ist. Allerdings fängt das Video laut Zeitstempel erst um 7:04 am und nicht um fünf Uhr morgens wie bei dem Beispiel davor. Die Jalousien werden per Knopfdruck automatisch nach oben gefahren und die Lichter in der Küche über der Arbeitsfläche aus Marmor angemacht. Somit werden hier auch die Wohnräume miteinbezogen und vorgestellt. Aber auch die Arbeitsgeräte und Maschinen in der Küche werden präsentiert (siehe Abb. 6).

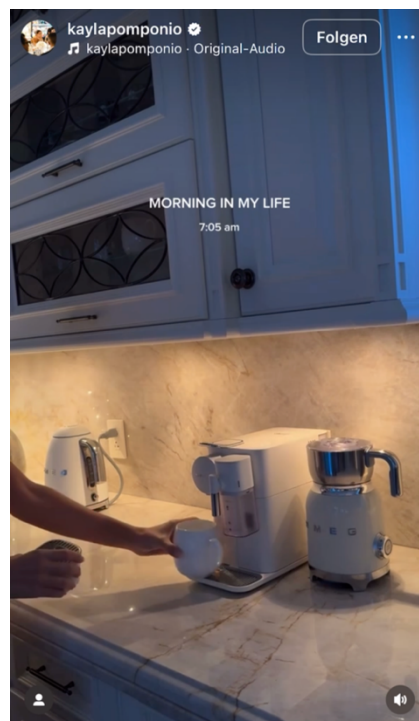


Abbildung 6: @kaylapomponio #1

²²³ kaylapomponio, *VLOG #137. morning in my life!*, Instagram, 19.03.2024, <https://www.instagram.com/p/C4s0NwDuuSq/>, 23.05.2025.

²²⁴ Ebd., [0:00:02].

Die Protagonistin trägt noch immer ihren Pyjama und bedient ihre Kaffeemaschine. Die gesamte Einrichtung des Hauses ist in Weiß- und Silber-Tönen gehalten. Folglich wird ein Bild eines sauberen und ordentlichen Hauses vermittelt, welches zudem auch noch mit teuren Luxusartikeln ausgestattet ist, die den Wohlstand und den Erfolg der Protagonistin symbolisieren. Nachdem sie sich ihren Kaffee gemacht hat, geht sie noch einmal kurz in ihr Schlafzimmer und legt sich in ihr Bett, wo sie ihren Kaffee zu sich nimmt. Danach begibt sie sich in die Dusche, wo sie ihren Rasierer und ihre Waschprodukte verwendet. Die Perspektive wechselt hier zu einer Art Body-Cam, da nur mehr die Unterarme und Hände der Protagonistin zu sehen sind, wie sie die Pflegeprodukte verwenden. Danach wechselt die Kamera wieder auf eine Frontalsicht der Protagonistin wie sie vor dem Badezimmerspiegel steht. Hier fungiert die Kamera allerdings nicht als zweiter Spiegel, sondern steht etwas seitlich und nimmt das Szenario von der Seite auf. Sie putzt die Zähne, spült ihren Mund und verwendet Kosmetikprodukte fürs Gesicht (siehe Abb. 7). Vor der Verwendung werden die Produkte in die Kamera gehalten. Nun spricht die junge Frau zum ersten Mal innerhalb des Videos: „Good Morning! Happy Tuesday!“ und blickt dabei erstmals flüchtig in die Kamera.²²⁵ Somit wird hier der*die Rezipient*in auch zum ersten Mal direkt adressiert, nachdem sie sich die Zähne geputzt hat und sich einigermaßen zurecht gemacht hat. Zuvor nahm die rezipierende Person eine stille und unauffällige Beobachtungsrolle ein. Die Protagonistin blickt zur Seite und fängt an zu sprechen, als hätte sie erst in diesem Moment ihr Publikum bemerkt.

Mit dem Satz „We have so much to do today.“ signalisiert sie klar, dass sie sich auf einen arbeitsreichen Tag vorzubereiten hat.²²⁶ Während sie von ihren To-Dos und Vorhaben erzählt, kümmert sie sich weiter um ihre Körperpflege, kämmt sich zum Schluss noch die Haare und wirft zuletzt einen Kuss in Richtung ihres Spiegelbildes. Anschließend zieht sie sich ihre Sportkleidung an, die auch hier aus einem einfärbigen Mehrteiler besteht. Folglich ist wieder die Küche zu sehen. Sie stellt ihren Trinkbecher, Jogurt und eine Box mit Früchten auf die Kücheninsel und mischt sich ihr Frühstück in einer Schüssel. Bevor sie diese allerdings zu sich nimmt, schluckt sie noch ihre Nahrungsergänzungsmittel mithilfe des Inhalts ihres Trinkbechers und erläutert den Inhalt ihres Frühstücks. Danach ist das Spülbecken der Küche zu sehen, hier wieder aus der Perspektive der Protagonistin. Das gerade verwendete Geschirr wird abgewaschen und das restliche Spülmittel von den Beckenrändern entfernt (siehe Abb. 8). Danach ist die geöffnete Spülmaschine zu sehen, der noch ein Tab hinzugefügt und dann wieder

²²⁵ Ebd., [0:00:33].

²²⁶ kaylapomponio, *VLOG #137. morning in my life!*, Instagram, 19.03.2024, <https://www.instagram.com/p/C4s0NwDuuSq/>, 23.05.2025, [0:00:35].

geschlossen wird. Hier wird also auch die Hausarbeit kurz dargestellt. Zuletzt ist noch die Klinke ihrer Autotür in Detailaufnahme zu sehen und anschließend die Protagonistin in Frontalaufnahme hinter dem Lenkrad. Nun zeigt der Zeitstempel „9:00 am“ und sie begibt sich in die Arbeit.



Abbildung 7: @kaylapomponio #2



Abbildung 8: @kaylapomponio #3

Dieses Aufzeichnungssystem von sich selbst und von alltäglichen Praktiken können als Technologien des Selbst nach Foucault verstanden werden. Während Foucault zwar das Schreiben über Alltägliches als wichtige Aufzeichnungspraxis innerhalb der Technologien des Selbst beschreibt, die eine neue Selbsterfahrung und „Nuancen des Alltags“ erkennen haben lassen, kann das Aufnehmen mit Kamera als moderne Weiterentwicklung gesehen werden, da die Kamera sowohl Handlungen festhält, aber die Protagonist*innen auch direkt in die Kamera sprechen.²²⁷ Dabei ist die mediengestützte Selbstüberwachung ein Trend, der weit über Social Media hinausgeht, etwa durch die Verwendung von digitalen Aufzeichnungssystemen, wie Health-Apps oder technischen Artefakten wie Smart Watches. Die Quantified-Self-Bewegung setzt dabei zunehmend auf Self-Tracking und nutzt dabei Daten und kombiniert sie mit Technologien, die Erkenntnisse und Anleitungen für eine neue Form der Selbsterkenntnis liefern. Sie hebt dabei das unternehmerische Selbst auf eine neue Ebene der Beteiligung, indem ein Verständnis für Körperindikatoren durch dessen digitale Darstellung erlangt werden kann

²²⁷ Vgl. Foucault, „Technologien des Selbst“, S. 37.

und so der Eindruck entsteht, dass die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden formbar sind und selbst in die Hand genommen werden können.²²⁸ Hier erhält der Vorgang des Aufzeichnens durch Aufnahme mit der Kamera und den montierten Zeitstempel einen strengen Protokollierungscharakter, der sowohl der eigenen Kontrolle dient, aber auch der Kontrolle von außen durch die Veröffentlichung des Materials. Erst durch diese Selbsterkenntnis wird eine Selbsttransformation möglich, die zum Zustand der „Vollkommenheit“ führen sollen.²²⁹ Zudem dient die Markierung des Zeitstempels wie im vorherigen Beispiel bereits erwähnt einer Optimierung des Zeitmanagements (siehe Abb. 6, 7 und 8). Der frühe Morgen wird dargestellt als strategisch gewonnene Zeit für sich selbst. Dabei wird Produktivität bereits vor dem Beginn des Arbeitstages verinnerlicht. Die Zeitstruktur des Reels vermittelt, dass Selbstführung mit einem effizienten Umgang mit der Zeit beginnt. Der Körper wird dabei als diszipliniert, gepflegt und kontrolliert dargestellt. Gesichtspflege, geordnete Kleidung und ruhige Bewegungen sind Zeichen einer Körpertechnik, die auf Selbstoptimierung und Selbstkontrolle der Protagonistin hinweisen. Selbstfürsorge wird dabei nicht als Zwang, sondern als selbstgewählter Lifestyle dargestellt.

Durch die klare Anordnung der Aufgaben und Strukturierung von Zeit weisen Morning-Routine-Reels einen Anleitungscharakter auf. Dabei bedarf es dessen Aneignung nicht die Lektüre eines gesamten Buches, wie es etwa in der Ratgeberliteratur der Fall ist, sondern lediglich die Rezeption des eineinhalbminütigen Videos. Durch die Vereinfachung der Darstellung und Rezeption entstehen „Schablonen der Selbstthematisierung“, die imitiert und angeeignet werden können.²³⁰ Die gezeigten Personen treten dabei als Expert*innen auf und übernehmen so die Funktion eines*r Lehrmeister*in. Die einzelnen Szenen stellen dabei zwar die groben Bausteine ihrer Morgenroutine dar, Zwischenhandlungen werden dabei allerdings ausgelassen, wie etwa die Bewegung von einem Raum in den Nächsten. Durch den nachträglichen Schnitt des Materials entsteht eine selektierte Auswahl an gezeigten Inhalten, was eine Verdichtung und Vereinfachung des Dargestellten zur Folge hat, die wiederum den Charakter einer Anleitung bestärkt. Wichtig ist festzuhalten, dass sich die einzelnen Szenen bei den beiden beschriebenen Beispielen sehr ähneln, was auf eine gewisse Formel hindeutet, die von vielen Influencer*innen angewendet wird. Somit bildet diese vermittelte Form der Morgenroutine eine Handlungsmaxime, die laufend reproduziert wird. Diese Reproduktion

²²⁸ Vgl. Barry Laurence, „The Quantified Self and the Digital Making of the Subject“, S. 106.

²²⁹ Vgl. Foucault, „Technologien des Selbst“, S. 26.

²³⁰ Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000*, S. 266.

findet sowohl medial statt, als auch im privatem, nicht-öffentlichen Rahmen, wenn diese Routinen von Rezipient*innen übernommen werden, diese aber nicht medial zur Schau stellen.

Diese bildlichen Schritt-für-Schritt Anleitungen werden somit zu einer Sammlung von Übungen und Lebensregeln, wie sie auch Foucault im ersten und zweiten Jahrhundert im römischen Reich als *Maxime* für das „Erkenne dich selbst“ beschreibt.²³¹ Zum Teil ist die eigene Umsetzung imaginativ schon geschehen, durch die Anwendung von Point-of-View-Shots (siehe Abb.6 und 8). Dabei wird der gezeigte Lifestyle als erstrebenswert präsentiert, da dieser sowohl persönliche Zufriedenheit und Erfolg, als auch materiellen Wohlstand suggeriert. Die Protagonistin wirft sich etwa selbst einen Kuss im Spiegel zu, Selfcare wird dabei mit Selbstliebe gleichgesetzt. Sowohl die anschließende Fahrt in die Arbeit als auch die Einrichtung und Ausstattung des Haushalts verweisen auf den Erfolg und Luxus der jungen Frau (siehe Abb. 6). Zur Wirkmacht dieser massenmedialen Vermittlung von Technologien des Selbst kann nach Gerrit Fröhlich festgehalten werden, dass allein durch die Fokussierung und Aufmerksamkeit von massenmedialen Inhalten auf den Alltag von Individuen diese an Wirkmacht erlangen: „Massenmedien stellen die Frage nach defizitären Aspekten des eigenen Lebens zur Disposition, und dies unabhängig davon, ob sie nun im Einzelfall konkret bejaht oder verneint werden kann.“²³² Somit geschieht lediglich durch die Rezeption eine Vermittlung und Übernahme von Idealbilder, die das Subjekt auf sein eigene Leben reflektiert und zur individuellen Nachahmung aufrufen. Morning-Routine-Reels stellen damit Technologien des Selbst dar, indem sie ihre Funktionsweise und gleichzeitig deren Wirksamkeit inszenieren. Folglich können sie als mediale Artefakte verstanden werden, die als Spiegel zur Selbstbeobachtung, aber auch Träger von Handlungsmaximen dienen.

Auffallend ist hier, dass bei diesem Reel der Fokus deutlicher auf den Haushalt, die Einrichtung und die technische Ausstattung als Kapitalanlagen gelegt ist. Nicht nur werden die einzelnen Geräte in Großaufnahme gezeigt, sondern auch während des Ausführens ihrer Funktion aufgenommen. Der Haushalt ist sauber, glänzend, aufgeräumt, luxuriös und in einheitlichen Weiß- und Brauntönen eingerichtet (siehe Abb. 6 und 8). Somit entsteht der Eindruck von Kontrolle und Organisiertheit, da nichts störend im Weg liegt. Die sauberen Räumlichkeiten spiegeln dabei die Organisiertheit und Klarheit der Protagonistin selbst wider, was wiederum für mehr Produktivität sorgt und das Subjekt zu einem funktionalen Mitglied der Gesellschaft macht.²³³ Die Lebensmittel wurden in externe Aufbewahrungsbehältnisse gefüllt, das Geschirr

²³¹ Vgl. Foucault, „Technologien des Selbst“, S. 28.

²³² Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000*, S. 48.

²³³ Vgl. Chen, „Becoming Neoliberal Subjects“, S. 53.

wird sofort nach dem Gebrauch abgewaschen, nichts steht noch vom Vortag rum. Durch die ständige Selbstüberwachung und Disziplinierung durch die vorhin beschriebene Protokollierung wird die Influencerin zu einem modernen Sinnbild des homo oeconomicus und des unternehmerischen Selbst. Dabei wird das unternehmerische Selbst wie Bröckling es beschreibt durch die Anrufung von Selbststeuerungspotenziale aktiviert, in der das Individuum durch Selbstermächtigung das Selbstwertgefühl und die eigene Gesundheit, sowie der eigene Wohlstand und die Arbeitsleistung maximieren kann.²³⁴

„Selbstdisziplinierung und Selbstenthusiasmierung laufen parallel, was auch die offensichtliche Inkohärenz der Programme erklärt, die stets beide Optimierungsmodi zugleich fördern. Der disziplinierenden Kontrolle und Übung dienen Checklisten, Vertragsformulare und Feedbacksysteme, der Entfesselung von Leidenschaft Affirmations-, (Auto-)Suggestions- und Grenzüberschreitungstechniken. Gibt das eine den subjektiven Anstrengungen die Richtung, so liefert das andere die Energie.“²³⁵

Durch die Ausführungen von Bröckling lässt sich die Faszination für die frühe Tageszeit erklären, da das frühe Aufstehen als Grenzüberschreitung wahrgenommen werden kann. Da das unternehmerische Selbst nie mit etwas fertig wird und permanent zur Weiterbildung angeleitet wird, wird kontinuierliche Verbesserung und Leistungssteigerung verlangt. Als Erweiterung der Ratgeberliteratur dienen Morning-Routine-Reels als dessen Leitbildträger. Die intendierte Steigerung der eigenen Potenziale und Leistungen wird durch die effiziente Nutzung der frühen Tageszeit erwartet und angeleitet. So agieren diese Diskurse mit Erfolgsversprechen aber auch mit Absturzdrohungen oder eines schlechten Gewissens aufgrund des Nichterfüllens von Anforderungen, was wiederum den Wettbewerbscharakter unterstreicht.²³⁶ Durch die Veröffentlichung der eigenen Morgen Routine wird dieser Wettbewerbscharakter stabilisiert und vorangetrieben, indem der*die Protagonist*in sich selbst innerhalb des Konkurrenzkampfes sichtbar macht und von anderen wahrgenommen werden kann. Zugleich sieht der*die Rezipierende die Taktik und Fähigkeiten der Konkurrenz. Aber auch die Konsequenzen eines Nicht-Mitmachens werden transportiert. Hier wäre das Gegenstück zu einem effizient und produktiv genutzten Morgen ein fauler Tagesbeginn, der kein motiviertes Subjekt hervorbringt, welches folglich nicht innerhalb des Konkurrenzkampfes mithalten kann. Sich selbst nicht unter Kontrolle zu haben scheint in ein Chaos überzugehen und die Sicherheit der Routine zu verlieren, aber auch keinen Wohlstand erarbeiten und aufrecht erhalten zu können. Die Anrufung wird folglich zum Arbeitsappell und gleichzeitigem Schuldvorwurf.²³⁷ Der ordentliche Haushalt und die ästhetische und luxuriöse Einrichtung dienen dabei direktes

²³⁴ Vgl. Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, S. 61.

²³⁵ Ebd., S. 71.

²³⁶ Vgl. ebd., S. 11f.

²³⁷ Vgl. Bröckling, „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter“, S. 177.

Resultat der Organisiertheit und Ordentlichkeit der Bewohnerin und wirken somit als Feedback auf den beruflichen Erfolg. Durch die Integration der Hausarbeit wie Geschirr waschen wird diese Leistung sichtbar, und die Sauberkeit und Reinheit der Inneneinrichtung erklärt. Da auch keine weiteren Personen im Reel zu sehen sind, scheint die Protagonistin selbst als arbeitende und verantwortliche Person im Haushalt. Dabei wird die permanente Arbeit an sich selbst und im Haushalt zur nie endenden Aufgabe, für die Zeit aufgewendet werden muss, die durch das frühe Aufstehen aufgewendet wird. Somit gibt es keinen Feierabend oder Privatsphäre, jede zur Verfügung stehende Minute wird produktiv genutzt im Sinne einer effizienten Unternehmensführung und Ökonomisierung von Ressourcen.²³⁸ Durch das frühe Aufstehen wird zusätzliche Zeit gewonnen, die mit produktiven Aktivitäten gefüllt wird. Die verschiedenen Aufgaben und Aktivitäten bilden dabei als Routine auch eine Checkliste, die es täglich abzuarbeiten gilt. Zusätzlich zählt die Protagonistin, während sie der Gesichtspflege nachgeht, ihre To Dos für den anstehenden Tag auf und betont dabei, wie beschäftigt sie ist. Somit dient die Morgenroutine zusätzlich als optimale Vorbereitungsstrategie für die tatsächliche Lohnarbeit des restlichen Tages.

Wie Bröckling festhält, ist das angerufene Geschlecht innerhalb der Machtdiskurse des unternehmerischen Selbst vorwiegend weiblich, da immer auch ein Defizit oder Wettbewerbsnachteil zugesprochen wird: „Die Beschwörung weiblicher Kraft ist stets auch die ihres Mangels, Empowerment und Demütigung fallen zusammen.“²³⁹ Deshalb werden nach Bröckling primär Frauen innerhalb der Ratgeberkultur zur Selbstermächtigung, Eigenverantwortlichkeit und Souveränität aufgefordert und diese Eigenschaften als erlernbare Kompetenzen anhand von methodischen Anleitungen verkauft.²⁴⁰ Bröckling beschreibt generell, wie sich „aufdringliche Anweisungen zur Affirmation aus dem Fundus feministischer Empowerment-Strategien“ bedienen und den Appell an Frauen sich Verbündete und Mentorinnen suchen sollen, was wiederum der Influencer*innenkultur entspricht.²⁴¹ Die permanente Wiederholung innerhalb von Routinen dient dabei überwiegend der Perfektionierung.²⁴² Auch Rosalind Gill beschreibt, wie Selbstüberwachung und -kontrolle in die Performanz von Weiblichkeit einbetten, indem Vorschriften in Bezug auf Kleidung, Körperhaltung, Körperpflege, Verhalten und Sprache vorgegeben werden, um ein Idealbild aufrechtzuerhalten.²⁴³ Dabei scheinen die Ansprüche in Bezug auf Körperpflege, Kleidung und

²³⁸ Vgl. Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, S. 67.

²³⁹ Bröckling, „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter“, S.185.

²⁴⁰ Vgl. ebd., S. 186f.

²⁴¹ Vgl. ebd., S. 188f.

²⁴² Vgl. ebd., S. 188.

²⁴³ Vgl. Gill, „Postfeministische Medienkultur“, S. 548.

Verhaltensweisen bei weiblich gelesenen Personen eigen zu sein, was etwa hier durch den intensiven Einsatz von Kosmetikprodukten, dem zusätzlichen Kakaotopping am Kaffee, den rosaroten Bademantel, die in Szene Setzung der langen Nägel oder die Pflege der langen Haare sichtbar wird. Somit scheint die Selbstdisziplinierung als Form des Empowerments vermehrt Frauen zu adressieren, auch durch die Fokussierung auf als weiblich gelesene Attribute. Die Vorstellung von persönlicher Wahlfreiheit spielt dabei stets eine wichtige Rolle, genauso wie die „fast vollständige Evakuierung der Vorstellung des Politischen oder der kulturellen Einflüsse“, in der Machtungleichgewichten oder Benachteiligungen negiert werden.²⁴⁴ Hier ist die Gestaltung der Morgenroutine scheinbar eine individuell-getroffene Wahl, wo die zusätzliche Zeit durch das frühe Aufstehen innerhalb der Logik des unternehmerischen Selbst einen klaren Wettbewerbsvorteil verschafft und somit eine Benachteiligung aufgrund von Genderzugehörigkeit auszugleichen scheint. Dabei ist allein die Tatsache, dass die Protagonistinnen sich anhand der Techniken der Morgenroutine einer Selbstoptimierung verschreiben, und dafür zusätzliche Zeit benötigen ein Hinweis auf ein Ungleichgewicht zwischen der Ressourcen- und Arbeitsverteilung, da zusätzliche Aufgaben wie Haushaltsführung, intensivere Körperpflege oder gar Kinderbetreuung anfallen könnten. Dabei zeichnet nach Bröckling der Balanceakt „zwischen einer Grammatik der Härte und einer Grammatik der Sorge“ die Narrative rund um das weibliche, unternehmerische Selbst aus.²⁴⁵ Das frühe Aufstehen, der strenge Zeitplan, das sportliche Training und die präzise Haushaltsführung schließen dabei auf eben jene Härte und Disziplin, während dies gleichzeitig der Vorbeugung von Unordnung, Faulheit, Ungepflegtheit und Misserfolg dient. Auch im Sinne der Fürsorge agieren hier die Protagonistinnen etwa wie im vorherigen Beispiel durch das Kümmern um den Hund oder die Selfcare-Arbeit. Jedoch muss diese Arbeit als Verwöhnung, Spaß oder Genuss dargestellt werden und nicht etwa als gesellschaftlich-geforderte Arbeit (siehe Abb. 7).²⁴⁶ Dabei beschreibt Gill die Vermischung zwischen feministischen und antifeministischen Ansätzen innerhalb der aktuellen, postfeministischen Medienkultur: „Einerseits werden Frauen als aktive und begehrte Sozialsubjekte präsentiert, auf der anderen Seite unterliegen sie einer historisch nie dagewesenen Kontrolle und Überwachung.“²⁴⁷ Auch Maja Götz beschreibt eine „postfeministische Maskerade“ innerhalb der Influencerinnenkultur auf Instagram, die zwar auf den ersten Blick den Anschein von feministischen Empowerment verspricht, aber bei genauerer Betrachtung eine „Einschränkung der real existierenden Vielfalt

²⁴⁴ Gill, „Postfeministische Medienkultur“, S. 457.

²⁴⁵ Bröckling, „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter“, S.191.

²⁴⁶ Vgl. Gill, „Postfeministische Medienkultur“, S. 549.

²⁴⁷ Ebd., S. 556.

von Frauen“ durch die Reproduktion von unhinterfragten Standards und Idealbilder ist.²⁴⁸ Sarah Banet-Weiser spricht in diesem Zuge von einer „post-feminist self-brand“, ein Prozess, durch den die postende Personen ein Gefühl der Ermächtigung erlangt, da sie durch die eigene Produktion der Inhalte sich dazu einverstanden zeigt, konsumiert zu werden.²⁴⁹ Dementsprechend folgen Morning-Routine-Reels auf den ersten Blick zwar einem Narrativ von weiblichen Empowermentstrategien, jedoch unterliegt bei genauerer Analyse eine strukturelle Anpassungserwartung an den Kanon von stereotypisch-weiblichen Charakter- und Körpervorstellungen. Durch den Appell zur Risikoabsicherung durch das Einhalten gewisser Normen und Handlungsmuster, wird ein Kanon von Wettbewerbsbenachteiligung reproduziert, welche durch zusätzliche Arbeit an sich selbst ausgeglichen werden muss. Das Individuum wird zu einer unternehmerischen Institution, die Verantwortung für ihre persönlichen Entscheidungen und Leistungssteigerung übernehmen muss.²⁵⁰ Daraufhin folgt eine Nötigung zur kontinuierlichen Verbesserung und ein ständiger Arbeitsappell, der keine Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben kennt.

²⁴⁸ Götz Maya, „(K)eine Form des Empowerments?“, S. 354.

²⁴⁹ Vgl. Banet-Weiser, „Branding the Post-Feminist Self“, S. 282f.

²⁵⁰ Vgl. Chen, „Becoming Neoliberal Subjects“, S. 50.

5.3. @cecilybauchmann: Die Inszenierung von Körperpolitiken

Das Morning-Routine-Reel mit der Bildinschrift „MORNING VLOG. As a mom of 4 kids. 5:33am – 9:35am“ der Instagramerin @cecilybauchmann zeigt die Morgenroutine einer Frau, die nach eigenen Angaben Mutter von vier Kindern ist und ihre Care-Arbeit beziehungsweise Selfcare-Arbeit innerhalb ihrer Morgenroutine. Die Bildunterschrift lautet dabei folgend: „HAPPY MONDAY!! been waking up early and also staying strong on my organization even if my house feels a little messy!“.²⁵¹ Dabei betont die Protagonistin die Wichtigkeit ihrer Morgenroutine innerhalb der Hausarbeit, da diese dafür sich die Zeit am Morgen nimmt. Zu Beginn des Videos sehen wir die Frau im Pyjama, sie macht das Licht im Flur an, macht sich einen Kaffee und bereitet das Frühstück für ihre Hunde zu. Zudem spricht sie auch gleich zu Beginn direkt in die Kamera: „Good Morning. It’s 5.30 and I’m gonna get ready for the gym.“ (siehe Abb. 11).²⁵²

Zu sehen ist die Protagonistin auch hier meist in Großaufnahme frontal vor der Kamera. Zudem fungiert die Handkamera hier ebenso als Erweiterung von Spiegeln, etwa als sie sich im Badezimmer ihre Kontaktlinsen einsetzt und sich für ihre „running class“ fertig macht.²⁵³ Dabei trägt sie ein rosa Trainingsgewand, die Haare sind zu einem hohen Pferdeschwanz zusammengebunden und sie trägt sich ein Deo auf. Nach dem Anziehen der Schuhe wird hier genau wie bei dem ersten vorgestellten Reels von @ashisatthegym der Gang und das Hineinsetzen ins Auto gezeigt, indem die Protagonistin das Handy in der Hand hält und sich dabei selbst filmt (siehe Abb. 9). Dabei wird hier das Auto als Luxusgegenstand zentralisiert. Die Perspektive der Kamera ist auch hier die Perspektive der Protagonistin. Zu sehen ist ihr Arm und ihre Hand, die die Autotür öffnet, den Becher im Auto platziert oder das Auto wieder abschließt (siehe Abb. 10). Nach der Autofahrt befindet sich die Protagonistin im Fitnessstudio und läuft zunächst auf einem Laufband. Zu sehen ist sie in einer Frontalaufnahme aus der Untersicht. Danach wird eine Halbtotale eingesetzt, die die Frau beim Gewichtheben zeigt. Im Hintergrund sind drei weitere Personen auf Laufbändern zu sehen. Nach dem Training befindet sie sich auf dem Parkplatz und öffnet die Tür ihres Autos.

²⁵¹ cecilybauchmann, *HAPPY MONDAY!!*, Instagram, 24.06.2024, <https://www.instagram.com/p/C8muHF1OxpZ/>, 19.06.2025.

²⁵² Ebd., [0:00:03].

²⁵³ Ebd., [0:00:25].



Abbildung 9: @cecilybauchmann #1



Abbildung 10: @cecilybauchmann #2

Danach befindet sie sich wieder in ihrer Küche und öffnet ein Glas mit Hundefutter, welches ihr Sohn anschließend den Hunden gibt. Darauffolgend bereitet sie Smoothies zu und wird dabei von einem weiteren Kind unterbrochen, welches sie freudig begrüßt und kurz auf den Arm nimmt. Daraufhin setzt sie die Zubereitung des Frühstücks fort und beginnt anschließend die Spülmaschine einzuräumen, welche aus einer Obersicht zu sehen ist. Danach geht sie in den Waschraum, befüllt zwei Waschmaschinen und schaltet diese ein. Dabei scheint es sich sowohl bei dem Geschirr als auch bei der Wäsche um die der gesamten Familie zu handeln. Danach richtet sie noch das Bett. Anschließend wechselt die Einstellungsgröße wieder auf eine Nahaufnahme der Protagonistin. Sie scheint vor einem Schminktisch zu sitzen, die Kamera wurde wieder als Erweiterung neben den Spiegel platziert. Dabei spricht sie direkt in die Kamera und kündigt an, sich ihre Haare und ihr Make-up zu machen, während sie bereits ihr Haar bürstet. Danach verdeckt sie die Kamera mit ihrer Hand und als sie diese wieder öffnet, ist sie bereits fertig zurecht gemacht. Sie beendet das Video mit den Worten „Alright, love you guys! Bye!“, winkt dabei in die Kamera und wirft dieser einen Kuss zu.²⁵⁴

Der Alltag ist nach Goffmann die Bühne der Selbstinszenierung und Selbstdarstellung, genauso wie das Medium Instagram an sich. Somit ist die Darstellung des Alltags auf Instagram ideale Plattform für die Inszenierung von Individuum und Gesellschaft, mit der Intention, einen

²⁵⁴ cecilybauchmann, *HAPPY MONDAY!!*, Instagram, 24.06.2024, <https://www.instagram.com/p/C8muHF1OxpZ/>, 19.06.2025, [0:01:28].

„Eindruck von Realität“ zu erzeugen.²⁵⁵ Dabei unterliegt die zu erhaltende Fassade traditionellen, institutionellen und stereotypischen Erwartungen und reproduziert dabei gesellschaftliche Werte und Normen.²⁵⁶ Das Bühnenbild ist hier ein gepflegter und organisierter Haushalt, der im Sinne der Hinterbühne bei Goffmann eine gewisse Kontrolle und Stabilität aufweisen müsse.²⁵⁷ Das Kümmern um den Haushalt, das Sorgen für Ordnung und Sauberkeit und das organisierte Kümmern um die weiteren Haushaltsmitglieder, wie Kinder und Hunde, wird dabei zur intensiven Care-Arbeit für die Protagonistin. Im Sinne des unternehmerischen Selbst verschwimmen hier die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatsphäre. Aber auch das Kümmern um sich selbst im Sinne der Technologien des Selbst, sprich der Selfcare-Arbeit, wird zur zeitintensiven Aufgabe. Dabei lässt sich auch nach Lefebvre die Reproduktion der Produktionsverhältnisse beobachten, um gesellschaftliche Bedingungen der Produktion gewährleisten zu können und symbolisch zu stabilisieren. Durch die Verbetrieblichung von Familienleben und Haushalt entsteht eine Haushaltsökonomie, in der die Aufgaben einen enormen Zeitaufwand bedeuten und hier innerhalb der Morgen Routine erledigt werden. Die Protagonistin verbindet hier das Zubereiten des Frühstücks für Kinder und Hunde, mit der Reinigung von Geschirr und Kleidung des gesamten Haushalts und der intensiven Selbstpflege. Dabei wird eine Reproduktionsarbeit dargestellt, die nach Gisela Notz neben der tatsächlichen Lohnarbeit „zur Erhaltung der menschlichen Arbeitskraft und des menschlichen Lebens notwendig ist“.²⁵⁸ Auch bei Lefebvre ist der Alltag aufgrund dieser Arbeit der Ort der kapitalistischen Repression, da hier Bedürfnisse nicht nur gestillt, sondern auch geschaffen werden.²⁵⁹ In dieser zyklischen Wiedergabe von Praktiken der Morgen Routine werden also kulturelle Strukturen aufrechterhalten und reproduziert. Auch Donna Haraway schreibt zur Hausarbeitsökonomie innerhalb ihres Cyborgmanifests:

„Es ist nicht gerade neu, dass Frauen, vor allem aufgrund des ihnen aufgezwungenen Status als Mutter, für gewöhnlich das tägliche Leben aufrecht erhalten. Neu ist die Art und Weise ihrer Integration in die sich ausbreitende kapitalistische und zunehmend militarisierende Ökonomie.“²⁶⁰

Folglich ist es nicht verwunderlich, dass Morning-Routine-Reels überwiegend von Frauen produziert und rezipiert werden, da diese zusätzlich zu den gesellschaftlichen Anforderungen an den eigenen Körper auch noch die Aufgaben des Haushalts Platz im Alltag finden müssen.

²⁵⁵ Goffman, *Wir alle spielen Theater*, S. 19.

²⁵⁶ Vgl. ebd., S. 28.

²⁵⁷ Vgl. ebd., S. 106f.

²⁵⁸ Notz Gisela, „Arbeit: Hausarbeit, Ehrenamt, Erwerbsarbeit“, *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie*, hg. v. Becker Ruth / Kortendiek Beate, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften 2008, S. 472-480, hier S. 480.

²⁵⁹ Vgl. Lefebvre, *Kritik des Alltagslebens*, S. 165f.

²⁶⁰ Haraway, „Ein Manifest für Cyborgs“, S. 56.

Hier lässt sich eine Vermischung des Genres Morning-Routine-Reel mit dem Trend der Tradwifes erkennen, welcher Bilder von traditionellen Hausfrauen und dabei bestimmte Wertvorstellungen und Geschlechterrollen reproduziert. Unter den Hashtags #tradwifes oder #stayathomegirlfriend findet dabei eine „Idealisierung und Romantisierung der Hausfrauen- und Mutterrolle und traditionell assoziierten Tätigkeiten“ statt, die gerade extreme Beliebtheit auf Instagram erfährt.²⁶¹ Dabei beinhalten diese Bilder rechtsextremes Gedankengut, denn wie Maria Schröer schreibt:

„Die Tradwife-Bewegung ziehe junge Frauen an, die sich in der modernen, unsicheren Welt überfordert fühlten. In einer Zeit, in der die Vereinbarkeit von Karriere, Selbstverwirklichung und Familienleben immer utopischer werden, erscheine das Bild einer traditionellen Familie als ein idealisiertes, stabileres Lebensmodell und eine verlockende Fluchtmöglichkeit.“²⁶²

Folglich vermitteln Videos, die junge Frauen beim Kochen und Haushalt zeigen, eine antifeministische Ideologie, und dass obwohl sie Haushalts- und Carearbeit sichtbar machen. Die Pflege des Selbst vermischt sich also mit dem Anspruch der Haushaltspflege, sowie der Reproduktionspolitik.

Genauso wie der Körper bei Foucault der zentrale Gegenstand von Kontrolle, Überwachung und Optimierung ist, ist er auch hier der Austragungsort und Repräsentationsfläche diskursiver Einschreibungen, die einen Normkörper hervorbringt.²⁶³ Der Körper der Protagonistin fungiert als Oberfläche, auf der diskursive Einschreibungen sichtbar werden, etwa durch die Hervorhebung bestimmter Praktiken wie Körperpflege, Hausarbeit oder sportlicher Betätigung. Der Körper wird dadurch kontrolliert und zugleich als normativer Maßstab reproduziert. Auch nach Haraway wird der Körper hier zu einem „materiell-semiotischen Akteur“, indem Diskursives und Materielles ineinander übergehen und sich somit dementsprechende Praktiken erkennen lassen, sowie deren aktive Generierung stattfindet.²⁶⁴ Durch die bildliche Zentralisierung des Körpers innerhalb des Reels entsteht ein aktives Austragungsfeld von Überwachungsmechanismen durch Blickanordnungen einerseits, aber auch eine Repräsentation und Weitergabe von Körpernormen durch die Visualisierung disziplinierender Praktiken, wie dem frühen Aufstehen oder dem ausgiebigem Trainieren im Fitnessstudio. Die Handlungen der Protagonistin, etwa das Bürsten der Haare oder das Trainieren, sind keine rein funktionalen Vorgänge, sondern tragen symbolische Bedeutungen, die in ein größeres Netzwerk kultureller Werte und Normen eingebettet sind. Demnach erscheint das Reel als „Apparat der körperlichen

²⁶¹ Schröer Maria, „TRADWIFE CONTENT“, *POP. Kultur und Kritik* 26, 2025, S. 64-70, hier S. 65.

²⁶² Ebd., S. 68.

²⁶³ Vgl. Foucault, „Recht über den Tod und Macht zum Leben“, S. 69.

²⁶⁴ Haraway, „Die Biopolitik postmoderner Körper“, S. 171.

Produktion“, indem einerseits der Prozess aber auch das gewünschte Ergebnis der Körperproduktion gezeigt wird und somit Praktiken und Diskurse weitergetragen werden.²⁶⁵ So agieren etwa die Erscheinung eines fitten Körpers, die gepflegten Nägel, langes Haar, aber auch die getragene Kleidung inklusive Schmuck als ein Narrativ von Weiblichkeit und Mutterschaft, welches nicht nur Normbilder reproduziert, sondern ebenso das dazugehörige Konsumverhalten stützt.

Das Reel präsentiert diesen Ablauf nicht als bloße Abfolge von Tätigkeiten, sondern als ritualisierte Praktik, die Disziplin und Selbstoptimierung des Subjekts hervorbringen soll. Zu Beginn des Videos wirkt der Körper noch unkontrolliert, beinahe unproduktiv. Die Haare der Protagonistin sind zerzaust, sie gähnt, ihr Blick ist müde (siehe Abb. 11). Dieser Zustand wird jedoch durch die folgenden Handlungen transformiert. Das Gesicht wird gepflegt und geschminkt, die Haare gebürstet, der Körper durch Sport aktiviert. Aus dem träge-wirkenden Körper wird ein disziplinierter, leistungsfähiger und vor allem ästhetisch optimierter Körper (siehe Abb. 12). Die Inszenierung folgt dabei einem klaren dramaturgischen Aufbau, der mit einem Zustand der Unordnung beginnt und in einen Zustand der Perfektion übergeht. Dieser Prozess ist ebenfalls bei den beiden zuvor analysierten Reels zu beobachten und als eine Art Vorher-Nachher-Montage zu charakterisieren, die eine gewisse Transformation sichtbar werden lässt.

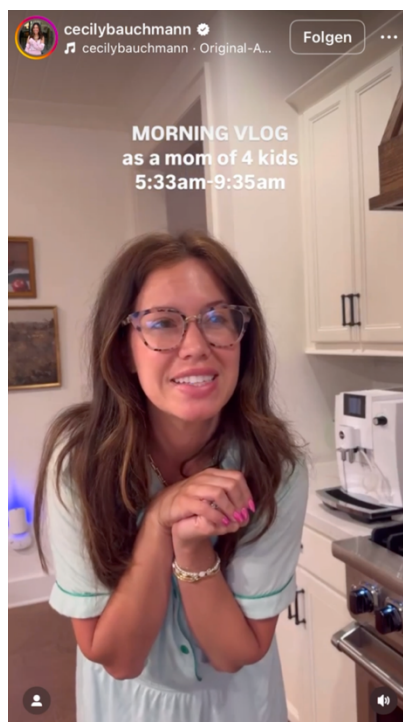


Abbildung 11: @cecilybauchmann #3



Abbildung 12: @cecilybauchmann #4

²⁶⁵ Haraway, "Situierendes Wissen", S. 95.

Durch die Inszenierung und Gestaltung des Körpers geht eine gewisse Künstlichkeit und Denaturalisierung hervor, die Haraway wohl als cyborgartig beschreiben würde. Die digitale Spiegelung des Körpers und der Alltagspraktiken macht den Körper zu einem technologischen Artefakt, das nicht nur einer technischen und auch diskursiven Kodierung unterliegt. Der Körper und seine Handlungen werden dabei innerhalb der Inszenierung der Morgenroutine auch hervorgebracht. Nicht nur ist die Morgenroutine an sich eine Praktik, die der Arbeit am Körper dient, wie etwa durch die Reinigung und Pflege, sondern auch durch sportliche Aktivitäten. Durch die Übertragung dieser Routine in den digitalen Raum wird eine Sichtbarkeit erzeugt, die ein zusätzliches und weitaus größeres Überwachungs- und Beurteilungssystem hervorbringt, als durch die alleinige Kontrolle durch das Subjekt selbst. Auch deshalb kann hier von einer Hybridität zwischen Technologie und Organismus ausgegangen werden, wie Haraway sie beschreibt.²⁶⁶ Durch diese gegenseitige Hervorbringung durch Produktion und Reproduktion innerhalb solcher Reels auf Sozialen Medien ist eine Wechselbeziehung zu erkennen, wie sie auch Lisa Wiedemann beschreibt. Der digitale und der physische Körper befinden sich dabei in einem gegenseitigen „Durchdringungsverhältnis“.²⁶⁷ Somit bietet Social Media nicht nur eine Bühne für die Selbstdarstellung von Subjekten und deren Lebensführung, sondern auch ein Austragungsort für Körperpolitiken. Katja Gunkel schreibt in ihrer Publikation *Der Instagram Effekt*, dass sich Medien durch einen doppelten Körperbezug auszeichnen würden, da sie zum einen als Träger für virtuellen Körperbilder fungieren, andererseits sich aber auch in analoge Körper einschreiben und diese dadurch verändern und selbst zu jenen Bildern als „lebende Medien“ werden können.²⁶⁸ Auch Katlin Marisol Sweeney-Romero schreibt in ihrem Essay „Wellness TikTok. Morning Routines, Eating Well, and Getting Ready to be ‘That Girl’“:

However, this essay argues that the aspirational lifestyle of habit-tracking, healthy eating, and self-care mediated through #That-Girl videos on TikTok ascribes to white supremacist views of beauty and productivity by idealizing the “look” of wellness as that of a woman who is laboring at all times—for her job and for her body—and who is young, white or white-passing, thin, able-bodied, cisgender, and whose gender performance abides by heteronormative expectations of femininity.²⁶⁹

Bei Inhalten von Influencerinnen stehen nachweislich überwiegend der Körper im Mittelpunkt, was also eine klare Schwerpunktsetzung innerhalb des Mediums selbst aufweist. Dabei wird durch die immer wiederkehrende Ähnlichkeit der Bilder eine Norm festgelegt, die in diesem

²⁶⁶ Vgl. Haraway, „Ein Manifest für Cyborgs“, S.33.

²⁶⁷ Wiedemann, „Digitale und analoge Körper“, S. 76.

²⁶⁸ Vgl. Gunkel, *Der Instagram Effekt*, S. 28.

²⁶⁹ Sweeney-Romero, „Wellness TikTok“, S. 109.

Fall einen trainierten und schlanken Frauenkörper bildet.²⁷⁰ Somit spielt die Positionierung und Zentralisierung des Körpers innerhalb des Videos eine zentrale Rolle in dessen Inszenierung.

Der digitale Körper setzt also nicht nur Maßstäbe, sondern beeinflusst Handlungen anderer Körper. Nicht nur die äußere Erscheinung spielt in der alltäglichen Praxis von Influencer*innen eine große Rolle, sondern auch die damit zusammenhängenden Lebenspraktiken wie gesundes Essen, Sport oder Self-Care stehen im Fokus. Durch die routinenhafte Wiederholung werden diese Praktiken innerhalb visueller Kodierungen von Körpern reproduziert und indoktriniert. Ein trainierter Körper, eine gepflegte und reine Haut werden dabei als physische Norm etabliert, während eine selbstbewusste Körperhaltung und ein Lächeln als Beweis für die gesunde, psychische Verfassung der Protagonistinnen dienen. Der Körper wird somit nicht nur zur Austragungsfläche von Schönheitsidealen, sondern auch von seelischen Zuständen. Hier wird erneut die alltägliche Reproduktionsarbeit sichtbar, die nicht nur physisch gesunde Subjekte hervorbringen soll, sondern auch psychisch stabile und zufriedene Arbeitskräfte. Der Körper wird nach Haraway zu einer „Befriedigungs- und Nutzenmaximierungsmaschine“, die sich aus der „hochtechnologische Sicht auf den Körper“ heraus entwickelt.²⁷¹ Diese Narrative werden am Körper visualisiert und schreiben sich in ihm ein. Anders als bei den anderen beiden Reels endet das Video nicht mit der Fahrt in die Arbeit, sondern mit dem Schminken. Somit bleibt offen, ob die Protagonistin im weiteren Verlauf des Tages einer Erwerbstätigkeit nachgeht oder sich weiter um den Haushalt und die Familie kümmert. Jedoch bilden alle drei Frauen nach der erfolgreichen Absolvierung ihrer Morgenroutine ein scheinbar zufriedenes, ausgeglichenes und attraktives Subjekt, deren Körper optimal für einen erfolgreichen Tag vorbereitet wurden.

Die Kamera arbeitet in dem Reel mit zwei dominierenden Perspektiven, die sich konsequent abwechseln und dabei unterschiedliche Funktionen erfüllen. Zum einen wird die Protagonistin in Nah- oder Großaufnahmen direkt frontal zur Kamera gezeigt (siehe Abb. 11 und 12). Diese Einstellung erzeugt eine unmittelbare Nähe zum*r Zuschauer*in und betont zugleich die Zentralisierung des Körpers im Bild. Zum anderen wechselt die Kamera in eine subjektive Perspektive der Protagonistin selbst. Sie hält die Kamera selbst in einer Hand und filmt, während die zweite Hand etwa die Autotüre öffnet oder die Waschmaschine einräumt. Dadurch steht der Körper der Frau eindeutig im Zentrum und ist dabei Hersteller und Träger von Codierungen und Aufladungen. In der ersten Perspektive, die überwiegend dominiert, ist der Körper frontal zu sehen. Die Kamera bleibt dabei statisch und bewegt sich nicht. Aus dieser

²⁷⁰ Vgl. Götz, „(K)eine Form des Empowerments?“, S. 351f.

²⁷¹ Haraway, „Ein Manifest für Cyborgs“, S. 58.

Perspektive wird die Kamera von der Protagonistin auch zum Teil als Spiegel verwendet, was durch die Funktion der Frontkamera bei Handys möglich ist. Diese Doppelfunktion des Smartphones lässt sich ebenfalls bei @ashisatthegym beobachten, da sie während des Ankleidens oder der Gesichtspflege in die Kamera blickt und dabei posiert. Auch durch die Selfie-Perspektive erkennt sich die Protagonistin im Prozess des Filmens selbst und sieht ihre digitale Spiegelung. Demnach entsteht eine doppelte Spiegelung, da nicht nur die Kamera selbst als Spiegel fungiert, sondern auch das Reels als Medium einer „digitale[n] Spiegelung von Selbst und Alltag“ agiert.²⁷² Anhand dieser Spiegelbilder wird die Wahrnehmung des eigenen Körpers durch einen Blick von außen erst möglich und hat deshalb großen Einfluss auf die Körperwahrnehmung. Eine Studie von Katrin Tiidenberg und Edgar Gómez Cruz belegt, dass Selfies maßgeblich daran beteiligt sind, wie Körper wahrgenommen, verstanden und erfahren werden und dabei wie die eigene Beobachtung im Spiegel agiert.²⁷³ Somit trägt die Produktionsweise durch die Handykamera auch maßgeblich zur Selbstwahrnehmung der Protagonistinnen bei, was wiederum den Cyborgcharakter ihrer Körper stützt.

Die zweite Perspektive intensiviert diese wechselseitigen Durchdringungen von digitalen und analogen Körpern noch weiter. Da die Kamera, und in weitere Folge auch der*die Rezeptionist*in die Perspektive der Protagonistin einnimmt und nur mehr der Arm als Handlungsträger im Video zu sehen ist, erscheint der Eindruck, als würde der*die Zuschauer*in selbst zum handelnden Subjekt (siehe Abb. 10). Dadurch ist der*die Zuschauer*in nicht nur Beobachter*in sondern auch Akteur*in, wird also zu einem Hybriden, in der sich die physische Realität mit der virtuellen vermischen lässt. Auch bei den Reels von @ashisatthegym und @kaylapomponio lassen sich solche kurzen Perspektivenwechsel beobachten. Diese Aufnahmen wirken durch das Wackeln eher amateurhaft und spontan, während andere Szenen mit einem Stativ aufgenommen wurden und das Bild statisch bleibt. Dabei kann der Eindruck des Dokumentarischen und damit von Authentizität entstehen.²⁷⁴ Die Protagonistin ist hier nicht nur Akteurin, sondern auch Kamerafrau und somit nicht nur Handlungsträgerin, sondern auch Blickträgerin.

„Die Reziprozität der Perspektiven, die anderen immer im Blick zu haben und immer im Blick der anderen zu sein, gewährleistet, dass nicht nur der Einzelne sich nach den anderen richtet, sondern sich dessen gewiss ist, auch von den anderen gesehen zu werden. Hier wirkt soziale Macht als verdeckter Automatismus von Technologien, in deren Blick das Subjekt sich konstituiert als eines, dessen Begehren nicht nur darauf ausgerichtet ist, von den anderen gesehen

²⁷² Wiedemann, „Digitale und analoge Körper“, S. 76.

²⁷³ Vgl. Tiidenberg Katrin / Gómez Cruz Edgar, „Selfies, Image und the Re-making of the Body“, *Body & Society* 21/4, 2015, S. 77-102, hier S. 94.

²⁷⁴ Vgl. Holfelder / Ritter, „Filmen im Alltag“, S. 11f.

zu werden, sondern das sich im verallgemeinerten Anderen wieder erkennt und diesen zugleich als Steuerungsregulativ verinnerlicht hat.“²⁷⁵

Somit wird also durch ständigen Perspektivenwechsel eine intensive Identifikation mit der Protagonistin möglich. Durch die Bewegungen und Interaktionen des Körpers im digitalen Raum, die vom analogen Körper rezipiert werden, wird eine neue Erfahrungsebene eröffnet. Der digitale Körper der Protagonistin wird als eigener Körper aufgefasst, wobei hier der digitale Arm, der als Rest des digitalen Körpers im Bild zu sehen ist, als Erweiterung des eigenen Körpers aufgefasst werden kann. Somit wird eine intensive Verschränkung zwischen digitalem und analogem Erleben erkennbar. Auch kann die direkte Adressierung durch die Protagonistinnen über das Sprechen in die Kamera eine affektive Reaktion in der Rezeption auslösen. Diese intensive Auflösung der Grenzen zwischen den beiden Räumen im Moment der Rezeption entspricht Haraways Auffassung der Cyborg, die eine neuartige Konstruktion von Körpern ermöglichen und die dualistische Trennung zwischen digitalen und analogen Räumen, Mensch und Technologie aufheben.²⁷⁶ Beide Perspektiven zusammen etablieren also eine visuelle Struktur, die den Körper der Frau als zentrales Element des Reels inszeniert, zum einen als handelndes Subjekt, aber auch als Figur der Betrachtung und die eine Trennung zwischen digitalen und analogen Körpern unmöglich macht. Somit handelt es sich bei Morning-Routine-Reels um zeitgenössische Hervorbringungen von Körpern, in der sich visuelle Normen aber auch Praktiken einschreiben. In diesem Sinne wird eine Materialität sichtbar, die den Körper als Schnittstelle oder auch Hybride zwischen dem Analogen und dem Digitalen definieren lässt.

²⁷⁵ Bublitz, „Sehen und Gesehenwerden – Auf dem Laufsteg der Gesellschaft“, S. 355.

²⁷⁶ Vgl. Haraway, „Ein Manifest für Cyborgs“, S. 33.

5.4. @ghizlane_md: Soziale Medien als Panopticon

Als letztes Beispiel für ein Morning-Routine-Reel, welches hier im Detail analysiert werden soll, ist ein Reel der Instagram-Userin @ghizlane_md. Das Reel besitzt die Bildunterschrift „my 4am morning routine *get motivated*“ und wurde über 887.000 mal geliked.²⁷⁷ (Stand August 2025) Ihre Morgen Routine startet bereits um 3:58 Uhr morgens. Dabei unterscheidet sich dieses Reel maßgeblich von den anderen hier präsentierten Beispielen, da der Körper und das Gesicht der Protagonistin nie frontal zu sehen sind. Die Kamera wurde dabei für den Beginn des Videos oberhalb des Bettes fixiert und filmt aus einer Vogelperspektive eine Frau mit langem, schwarzem Haar, die soeben aufwacht und aus dem Bett aufsteht. Der Zeitstempel befindet sich hier mittig im Bild (siehe Abb. 13). Es folgt ein kleiner Zeitsprung und die Frau macht ihr Bett zurecht. Im nächsten Moment ist zu sehen, wie sie das Licht in ihrem Badezimmer einschaltet. Danach sieht man eine Detailaufnahme auf das Waschbecken im Badezimmer und ihre Hände, wie sie Produkte und Gegenstände verwenden. Durch die Handbewegungen kann assoziativ errahnt werden, was die Protagonistin gerade macht, wie etwa Zähne putzen oder ihr Gesicht eincremen. Die Kamera bleibt dabei immer statisch und behält die Einstellung bei. Die darauffolgende Einstellung hält die Geschehnisse aus einer Distanz fest, da die Kamera sich nun im Gang befindet und durch den Türrahmen ins Badezimmer filmt. Man sieht die junge Frau von hinten, wie sie sich ihr langes Haar bürstet (siehe Abb. 14).



Abbildung 13: @ghizlane_md #1



Abbildung 14: @ghizlane_md #2

²⁷⁷ ghizlane_md, my 4am morning routine *get motivated*, Instagram, 23.02.2025, <https://www.instagram.com/p/DGbRFuGKeSj/>, 02.05.2025.

Anschließend ist wieder eine Detailaufnahme des Oberarms und des Oberkörpers zu sehen, als sie sich eine Trainingsjacke anzieht. Hier zeigt sie auch kurz ihre Oberarmmuskeln in die Kamera. Nun ist wieder eine Vogelperspektive auf das Bett zu sehen. Die Protagonistin wirft Kleidung auf das Bett, um diese anschließend zusammenzulegen. Dies ist der einzige Moment, in welchem kurz ein Teil der Hausarbeit zu sehen ist. Danach gießt sie sich ein Wasserglas ein, geht durch den Gang, zieht sich die Schuhe an, schließt die Tür auf und verlässt durch diese das Haus, um sich zu dehnen und anschließend zu joggen. Abwechselnd sind die laufenden Beine und die Schulter der Frau zu sehen. Durch das morgendämmernde Licht wird zusätzlich die frühe Uhrzeit von 4:40 angedeutet. Um 5:38 öffnet sie ihre Haustür wieder mit ihrem Schlüssel und betritt ihre Wohnung, um anschließend zu duschen. Wieder ist die Kamera wie eine Bodycam am Oberkörper der Protagonistin fixiert, zu sehen sind die Hände und die Produkte, die zur Verwendung kommen. Dabei werden die einzelnen Produkte immer mit Etikett nach vorne in die Kamera gehalten, um zu zeigen, um welches Produkt es sich dabei handelt (siehe Abb. 15). Die Türen der Dusche werden wieder geschlossen, sie nimmt sich ein Handtuch und befindet sich nun wieder vor dem Waschbecken des Badezimmers, um weiter ihrer Körperpflege nachzugehen. Danach ist erneut aus der Vogelperspektive der Gasherd zu sehen. Auf diesem werden Eier gekocht, die im Anschluss mit anderen gesunden Zutaten auf einem Teller platziert werden, welches ebenfalls aus der Vogelperspektive zu sehen ist. Dieses trägt sie dann zu ihrem Esstisch. Durch die fragmenthafte Darstellung der Armbewegungen wird ihre Einnahme des Frühstücks dargestellt (siehe Abb. 16). Anschließend wird der leere Teller abgeräumt und stattdessen ein Buch auf den Tisch gelegt. In diesem wird noch kurz geblättert, bis sie nach der Kamera greift und somit die Aufnahme beendet. Zusammenfassend lässt sich hier festhalten, dass die Aufnahmen die Bewegungen und Handlungen der Protagonistin sehr bruchstückhaft darstellen und diese zum Teil visuell nur angedeutet werden.

Da die junge Frau nie vollständig im Bild zu sehen ist, bleibt die tatsächliche Anwendung auf den Körper im Verborgenen. Auch ist das Resultat der Körperpflege nicht ersichtlich. Die Kamera wechselt zwischen einer beobachtenden Perspektive und der Perspektive der Protagonistin selbst, die durch die Nachahmung einer Bodycam entsteht, die lediglich die Handlungen der Arme einfängt, die direkt vor dem Körper der Protagonistin stattfinden. Die Unterarme und Hände der jungen Frau werden somit zu den Eigenen der rezipierenden Person und wirken wie eine digitale Erweiterung des eigenen Körpers. Auch die daraus gewonnene Perspektive wirkt wie die Eigene. Dabei kommen kaum Kamerafahrten oder Bewegungen zum Einsatz, da diese meist statisch bleiben. Lediglich beim Joggen bewegt sich die Kamera mit ihren Bewegungen mit. Auch spricht die junge Frau nie, auf der akustischen Ebene hören wir

nur die hinterlegte Musik und die Geräusche, die durch die Handlungen entstehen. Der Einsatz der ruhigen Musik und der weichen Farben gleicht diesen Aspekt der Strenge innerhalb der Struktur der Morgenroutine aus und schaffen einen Anschein von Achtsamkeit und Ausgeglichenheit der Protagonistin.



Abbildung 15: @ghizlane_md #3



Abbildung 16: @ghizlane_md #4

Durch den Einsatz der Vogelperspektive entsteht der Anschein eines kontrollierenden Blicks von oben durch die Kamera. Dies lässt sich vergleichen mit Foucaults Ausführungen zum Panopticon, welches als Funktionsmodell der Disziplinargesellschaft dient. Dabei handelt es sich nach Foucault um einen „permanenten Sichtbarkeitszustand“, der durch die Allgegenwart von Überwachung hervorgeht.²⁷⁸ Die betreffende Person weiß nicht, ob er*sie im Moment gerade überwacht wird, aber es existiert ein Bewusstsein darüber, das jederzeit die Möglichkeit dazu besteht.²⁷⁹ Allein durch das Medium selbst, also von Instagram, ist die permanente Sichtbarkeit und allgegenwärtige Möglichkeit der Rezeption vorausgegeben. Durch die zahlreichen User*innen ist die Anzahl der potenziellen Beobachter*innen enorm und wahrscheinlich so in keinem anderen Gesellschaftsmodell gegeben. Foucault schreibt: „Jeder Käfig ist ein kleines Theater, in dem jeder Akteur allein ist, vollkommen individualisiert und ständig sichtbar.“²⁸⁰ So wird jedes Profil zu einer eigenen Auftragsfläche für

²⁷⁸ Foucault, *Überwachen und Strafen*, S. 258.

²⁷⁹ Vgl. ebd., S. 259.

²⁸⁰ Foucault, *Überwachen und Strafen*, S. 257.

Blickanordnungen durch User*innen aber auch durch den Algorithmus der Plattform selbst und zu einer Bühne für individuelle Selbstinszenierung. Dabei könnten die Algorithmen als eine Art unsichtbarer Aufseher betrachtet werden, wie sie Foucault innerhalb des Panopticons beschreibt, da diese die Inhalte bewerten, Feeds steuern und somit die Sichtbarkeit kontrollieren können.²⁸¹ Allerdings ist die Beobachtung hier nicht nur einseitig, die Beobachtungserfahrung erfolgt wechselseitig. Dies führt zu einer kontinuierlichen (Selbst-)Überwachung, die sich in der performativen Positionierung von digitalen Körpern niederschlägt. Die eigene Profilgestaltung, Auswahl von Bildern, Kommentaren oder Likes ist nicht nur Ausdruck individueller Ästhetik und Vorlieben, sondern auch eine strategische Positionierung. Zusätzlich wirken die Interaktion und Bewertung von Inhalten als direkte Feedbacksysteme, die die unsichtbaren Blicke in aktive Handlungen manifestieren. Die gegenseitige Überwachung wird also durch die permanente und bewusste Sichtbarkeit hervorgebracht:

„Das Prinzip der Macht liegt weniger in einer Person als vielmehr in einer konzentrierten Anordnung von Körpern, Oberflächen, Lichtern und Blicken; in einer Apparatur, deren innere Mechanismen das Verhältnis herstellen, in welchen die Individuen gefangen sind.“²⁸²

Die Kamera wechselt innerhalb des Reels stets zwischen der Vogelperspektive und Point-of-view-Shots, das bedeutet entweder, es wird auf die Geschehnisse aus einer Beobachter*innenposition hinabgeschaut, oder der*die Rezipient*in nimmt die Perspektive der Protagonistin selbst ein. Dadurch fusioniert sich der eigene Blick mit dem Blick von außen. Die panoptische Macht intensiviert den Anspruch der Selbstüberwachung und Selbstkontrolle aber auch Selbstsorge an das Subjekt und zwingt diesem eine „radikale Sichtbarkeit“ auf.²⁸³

In der permanenten Selbstbeobachtung der eigenen Existenz und ihrer Ausrichtung an anderen ist das Subjekt aber vor allem auf den Einsatz des Körpers und seine öffentliche Präsenz und Darstellung verwiesen.²⁸⁴

Folglich ist diese Blickanordnung eine wesentliche Funktionsweise für ein panoptisches Machtverhältnis innerhalb sozialer Netzwerke, die sich auch visuell in der Inszenierungsweise von Morning-Routine-Reels beobachten lässt.

Durch den Zeitstempel, der auch hier permanent mittig im Bild positioniert ist, wirken die Aufnahmen wie eine Protokollierung. Da die Protagonistin nie selbst zu sehen ist oder auch nie spricht, wirkt die Rezeption wie eine stille Beobachtung ohne direkte Adressierung der Konsument*innen. Die Kamera erfasst lediglich die Tätigkeiten der Protagonistin innerhalb der

²⁸¹ Vgl. ebd., S. 257.

²⁸² Ebd., S. 259.

²⁸³ Vgl. Bublitz Hannelore, „Sehen und Gesehenwerden – auf dem Laufsteg der Gesellschaft“, S. 351.

²⁸⁴ Ebd., S. 352.

Morgenroutine, ohne dass diese ihr Tun erläutert oder kommentiert. Dadurch entsteht ein verstärkter objektiver Aufzeichnungscharakter, da keinerlei Emotionen oder Körpersprache zum Ausdruck kommt. Aus diesem Grund lassen sich hier auch verstärkt Elemente des digitalen Self Tracking erkennen, in der die Protokollierung mit anschließender Evaluierung eine gesteigerte Optimierung ermöglichen. Dabei bilden die einzelnen Szenen eine digitale Erfassung der Momente mit jeweiligem Zeitstempel, der die Uhrzeit festhält, zu der die Tätigkeiten ausgeführt werden und somit als numerische Indikatoren dienen. Somit findet eine Übersetzung ins digitale statt, wie es Eryk Noji bei Self Tracking Methoden beschreibt.²⁸⁵ Auch nach Haraway erfordert Selbsterkenntnis eine „semiotisch-materielle Technologie, die Bedeutungen mit Körpern verknüpft“ und dabei unter anderen mit Visualisierungspraktiken arbeitet.²⁸⁶ Somit können Morning-Routine-Reels als erweiterte Form der Selbstwahrnehmung und Selbsterzählung gedeutet werden und als „Apparat der körperlichen Produktion“.²⁸⁷ Zudem dient die Protokollierung auch der Selbstüberwachung, mit deren Hilfe „Routinen angegangen werden, die sich dem Zugriff der Selbstaufmerksamkeit bisher entzogen“.²⁸⁸ Folglich erfährt der Körper hier einer Materialisierung, die sich nach gewissen Narrativen der Selbstoptimierung und Selbstkontrolle richtet.

Anhand der digitalen Gouvernamentalität findet hier eine Überwachung des Körpers durch die Aufnahme der Kamera statt aber auch durch die Rezeption innerhalb sozialer Medien.²⁸⁹ Diese permanente Kontrolle wird von „Steigerungs- und Verbesserungslogiken“ begleitet, die das Erreichen eines Optimums unmöglich machen, da dieses sich immer wieder verschiebt.²⁹⁰ Durch die Detailaufnahmen der Armmuskeln der Protagonistin wird die erbrachte Leistung sichtbar und suggeriert Fitness und sportliche Körperattribute als erstrebenswert. Durch die Selbstaufzeichnung und die damit einhergehende Rezeption im Zuge der Nachbearbeitung der Videos, steht die Protagonistin in ständiger Konkurrenz mit sich selbst. Das eigentliche Ziel des Trainings innerhalb der Morgenroutine bleibt dabei unbekannt. Durch die Bildunterschrift „my 4am morning routine *get motivated*“ wird allerdings darauf hingewiesen, dass eine Motivation hervorgebracht werden möchte, die in weiterer Folge eine gewisse Leistung hervorbringen soll.²⁹¹ Dabei werden gewisse Normen und Standards innerhalb von kurz- oder

²⁸⁵ Noji, „Self-Tracking“, S. 331.

²⁸⁶ Haraway, „Situierendes Wissen“, S. 85.

²⁸⁷ Ebd., S. 95.

²⁸⁸ Noji, „Self-Tracking“, S. 333.

²⁸⁹ Vgl. Barry, „The Quantified Self and the Digital Making of the Subject“, S. 96.

²⁹⁰ Hofhues / Riettiens, „Digitalität“, S. 318.

²⁹¹ ghizlane_md, *my 4am morning routine *get motivated**, Instagram, 23.02.2025, <https://www.instagram.com/p/DGbRFuGKeSj/>, 02.05.2025.

langlebigen Trends auf sozialen Netzwerken immer wieder neu ausverhandelt, was das Erreichen eines Idealzustandes unmöglich macht und die Arbeit somit unabgeschlossen. ²⁹² Vor allem Instagram kann dementsprechend als Marktplatz bezeichnet werden, der mit einem gewissen Leistungsanspruch einhergeht:

„Visuelle Selbstinszenierung wie -kommunikation auf Instagram bedeuten folglich Image-Arbeit im wörtlichen Sinne und fügen sich somit widerspruchsfrei in die Logik der Selbstoptimierung.“²⁹³

Ebenso ist die zunehmende Professionalisierung der Produktion von Reels ebenfalls ein Symptom des Optimierungsanspruchs, die eine gewisse Ästhetik des Perfektionismus hervorbringt. Der quantifizierbare Mensch tritt also in ständiger Konkurrenz mit sich selbst. Durch die Nicht-Sichtbarkeit der Protagonistin, sprich des Handlungssubjekts, kann eine Übertragung des Anspruchs der Leistungssteigerung an den*die Rezipient*in stattfinden. Durch die Visualisierung von Erfahrung und den aktiven Vorgang der Imagination durch das Nicht-Zeigen der Protagonistin wirken diese Bilder auf den Körper der rezipierenden Person. Körper sind in diesem Sinne Speichermedien, in denen sich Wissen, Erfahrungen und Gewohnheiten einschreiben.²⁹⁴ Das Reel wird im Moment der Rezeption zur gelebten Erfahrung und führt dementsprechend zu einer Übertragung vorgelebter Normen und Ideale. Der rezipierende Körper kann also dementsprechend anhand von Visualisierungen lernen und gewinnt somit an Wissen und Erfahrung. Hier lässt sich erneut ein Bogen zur Dressur des Körpers bei Lefebvre spannen, die durch die Wiederholung von Bewegungen, Handlungen und Situationen hervorgeht.²⁹⁵ Nicht nur die Morgenroutine an sich ist ein sich immer wieder wiederholender Ritus, sondern auch durch die ständige Wiederholung von Bildern und Videos der Morgenroutine, die den immer gleichen Aufbau und Narrativ folgen, werden diese innerhalb ihrer Rhythmik zur Dressur. Jedoch werden diese nicht absolut ident reproduziert, sondern auf die gegebenen Umstände angepasst.²⁹⁶ Die Aneignung dieser Praktiken ist dabei von den individuellen Zielen, Einstellungen, Lebensstilen und materiellen Rahmenbedingungen beeinflusst. Dabei spielen auch persönliche „Aushandlungsprozesse und ethische Abwägungen“ hinsichtlich der vorgeschlagenen Methoden eine Rolle.²⁹⁷

Das präsentierte Video zeigt also eine leichte Abweichung der gängigen Darstellungsweise von Morning-Routine-Reels. Durch die speziellen Kameraeinstellungen und die streng begrenzte

²⁹² Vgl. Hofhues/ Riettiens, „Digitalität“, S. 318.

²⁹³ Gunkel, *Der Instagram-Effekt*, S. 34.

²⁹⁴ Vgl. Wiedemann, „Digitale und analoge Körper“, S. 75.

²⁹⁵ Vgl. Lefebvre, *Rhythmanalysis. Space, Time and Everyday Life*, S. 48.

²⁹⁶ Vgl. ebd., S. 49.

²⁹⁷ Vgl. Noji, „Self-Tracking“, S. 333f.

Sichtbarkeit der Protagonistin erweitert sich das Wirkungsfeld von panoptischen Machtstrukturen. Der digital abgebildete Körper wird hier zu einer cyborghaften Erweiterung des rezipierenden Körpers. Hier kann auch der Begriff eines „data double“ verwendet werden, welcher nach Wiedemann durch Self-Tracking produziert wird und somit den analogen Körper noch anfälliger für regulierende Blickanordnungen von außen macht. Folglich entsteht durch Bewertungsordnungen wie Likes oder Scores, welche auch zu „die Verteilung von Lebenschancen“ lenken kann.²⁹⁸ Somit haben Selbstinszenierungen auf Sozialen Netzwerken direkten Einfluss auf gesellschaftliche, soziale und ökonomische Verhältnisse. Morning-Routine-Reels bilden dabei ein Werkzeug solcher digitalen Inszenierungspraktiken.

²⁹⁸ Vgl. Wiedemann, „Digitale und analoge Körper“, S. 84.

5.5. Weitere Formen von Morning-Routine-Reels

5.5.1. @breannainbrooklyn: Die entschleunigte Morgenroutine

Um einen übergreifenden Einblick über das Phänomen der Morning-Routine-Reels auf Instagram zu erlangen, werden hier nun auch Abweichungen der gängigen Darstellungsweise erläutert, die aber dennoch ebenfalls dem Genre zuzuordnen sind. Eine dieser Abweichungen ist die Inszenierung sogenannter „Slow Morning Routines“, die sich von den gängigen Reels unterscheiden, indem sie sich auf eine entspannte und entschleunigte Variante der Morgenroutine zeigen. Hinsichtlich der Bildästhetik sind diese Videos wesentlich kunstvoller inszeniert. Als Beispiel ist hier etwa das Video von @breannainbrooklyn mit dem Titel „A slow morning in brooklyn“ anzuführen.²⁹⁹ Die Morgenroutine der Protagonistin wird hier in sehr ruhigen Schnitten und bräunlichen Farbtönen dargestellt. Dazu kommt die künstlerische Schriftart der Bildinschriften. Auffällig ist dabei, dass die Protagonistin selbst fast nie zu sehen ist, sondern lediglich ihre Umgebung, wie etwa ein Yogaraum, ein Park oder ein Coffeeshop. Somit zeigt dieses Video nicht direkt die Handlungen, sondern vermitteln lediglich das Ambiente und dadurch eine gewisse Stimmung der Achtsamkeit und Entspannung. Durch Bilder wie der Katze am Fensterbrett wird eine Stimmung erzeugt, die an einen ruhigen Herbstmorgen erinnern soll (siehe Abb. 17).

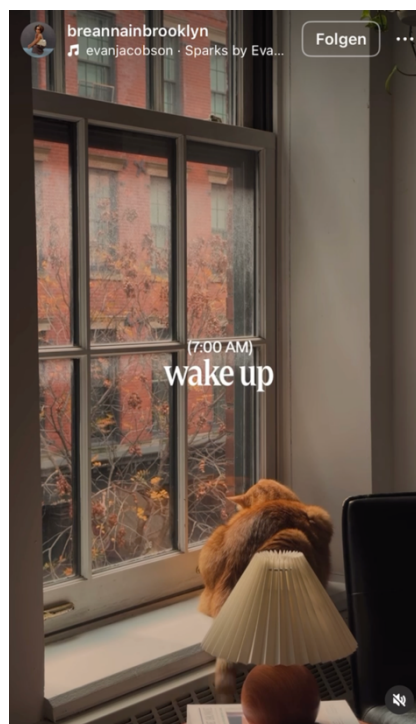


Abbildung 17: @breannainbrooklyn

²⁹⁹ Breannainbrooklyn, *a gentle morning routine with extra self-care during a rough week*, Instagram, 09.11.2024, <https://www.instagram.com/p/DCKGQbtpIG1/>, 21.07.2025.

Auf akustischer Ebene wird diese Atmosphäre mit entspannter Jazzmusik unterstützt, es gibt keinerlei Nebengeräusche oder Monologe. Zwar gibt es durch die Zeitstempel wie in den vorhin analysierten Videobeispielen eine klare Einteilung und Routine, jedoch implizieren die großen Zeitsprünge innerhalb der Montage einen groben Zeitplan und keine minutiös durchgetaktete Aufgabenliste. Die Technologien des Selbst spiegeln sich hier eher in der Achtsamkeit und Selbstsorge im Sinne von Ausgeglichenheit und Entschleunigung wider. Folglich findet sehr wohl eine Selbstaufzeichnung im Sinne von digitaler Gouvernamentalität statt, aber das vermittelte Narrativ zielt auf bewusste Entschleunigung der Morgenroutine als Mittel zu einem ausgeglichenen Subjekt. Durch die Darstellung der Einrichtung der Wohnung oder des Kaffees aus dem Coffeeshop werden trotzdem Konsumentenscheidungen dargestellt, die sich „in die Erzählung der eigenen Persönlichkeit einfügen“.³⁰⁰ Auch durch die Bildinschrift am Ende des Videos „Set the vibe for the rest of the day“ wird eine bestimmte Grundeinstellung der Protagonistin innerhalb ihres Alltags vermittelt, die auf eine gewisse Achtsamkeit und Gelassenheit hinweist, auch wenn der Arbeitsalltag rechtzeitig um 9:00 Uhr beginnt.

Das Reel bittet somit eine alternative Gestaltung der Morgenroutine zum Nachmachen an, folgt aber ebenso den Mustern von digitaler Gouvernamentalität und Körperproduktion. Die Protagonistin übt durch ihre Morgenroutine ebenfalls eine Selbstkontrolle aus, die sich in der Ordentlichkeit ihrer Wohnung und ihrer Struktur widerspiegelt. Auch die Intention einer Entspannung und Ausgeglichenheit liegt einer gewissen Selbstdisziplinierung zu Grunde, die eine gewisse Ordnung und Struktur verlangt:

„Sein Leben in Ordnung zu bringen bedeutet deshalb nicht zuletzt, es an Medienordnungen anzupassen und entlang ihrer technischen Standards zu strukturieren. In medienbasierten Selbsttechnologien, das heißt: in der Selbstführung durch Selbstthematisierung in Auseinandersetzung mit medialen Artefakten, kreuzen sich soziale Anforderungen zur Selbstgestaltung mit den Anforderungen technischer Materialitäten.“³⁰¹

Die sozialen Anforderungen, welche Gerrit Fröhlich hier beschreibt, lassen sich innerhalb dieses Videos in der Selbstreflexion und Selbstkontrolle des Subjekts, aber auch in der scheinbaren Ausgeglichenheit und stressbefreiten Alltagsgestaltung wiederfinden. Somit plädiert dieses Reel auf eine entgegengesetzte Botschaft zu den gängigen Morning-Routine-Reels und folgt in diesem Sinne ebenfalls einem medialen Trend von Slow Media.³⁰²

³⁰⁰ Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000*, S. 49.

³⁰¹ Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000*, S. 266f.

³⁰² Vgl. Köhler Benedikt/ David Sabria/ Blumtritt Jörg, *Das Slow Media Manifest*, <https://www.slow-media.net/manifest>, 21.07.2025.

5.5.2. @georgiawellmann: Die ‚realistische‘ Morgenroutine

Eine weitere Abweichung in diese Richtung bieten „realistic morning routines“, die von sich behaupten, eine realistische Morgenroutine darzustellen. Unter dem Bildtitel „realistic morning of a 28 year old with a 9-5“ präsentiert die Influencerin @georgiawellman ihre Morgenroutine innerhalb eines eineinhalb minütigen Reels, welches sich allerdings im Ablauf der Tätigkeiten kaum von den gängigen Morning-Routine-Reels unterscheidet.³⁰³ Das Video beginnt mit der Aufnahme des Bettes und der darin aufrecht sitzenden Protagonistin, deren Haare zerzaust und deren Blick müde ist. Es folgt eine Nahaufnahme der sich immer noch im Bett befindenden Frau, die durch ihre Gestik und Mimik eine gewisse Trägheit und Anstrengung des Munterwerdens suggeriert (siehe Abb. 18).



Abbildung 18: @georgiawellmann

Durch den Schnitt, der wie ein Zoom wirkt, wird dieses Narrativ zusätzlich durch die Montage hervorgehoben. Danach füttert sie ihre Katzen und macht sich im Badezimmer zurecht. Anders als bei den meisten hier erwähnten Reels, ist hier eine weitere Person im Video zu sehen, die der Partner der Protagonistin zu sein scheint. Nach einer Umarmung ihres Freundes, entfernt sie sich ihre Zahnschienen, setzt sich Kontaktlinsen ein und reinigt und schminkt ihr Gesicht. Nach dem Umziehen macht sie das Bett und packt ihre Sachen für die Arbeit. Dabei ist kurz

³⁰³ georgiawellmann, *Happy tuesday friends!!*, Instagram, 30.07.2024, <https://www.instagram.com/p/C-DTB-Jum03/>, 28.07.2025.

ein Ausschnitt der Küche zu sehen, der ebenfalls herumstehendes Geschirr zeigt und ihren Partner im Hintergrund, der ebenfalls etwas in der Küche zu tun hat. Nach dem Frühstück setzt sie sich in ihr Auto und fährt zur Arbeit. Zu sehen ist anschließend noch der Gang in das Büro, das Ankommen am Arbeitsschreibtisch und das Einnehmen eines weiteren Frühstücks in der Cafeteria. Das Video zeigt also wesentlich mehr soziale Interaktion mit anderen Personen und Haustieren. Durch die Aspekte der Unordentlichkeit, Spontanität der Handlungen und Unterbrechungen durch Störungen soll dieses Reel eine realistische Alternative zu den gängigen Morning-Routine-Reels bieten. Des Reel ist nicht mit Musik hinterlegt, auf akustischer Ebene sind lediglich Geräusche und Stimmen zu hören, die Protagonistin scheint des Öfteren mit sich selbst zu reden, spricht aber auch ein paarmal in die Kamera.

Das Narrativ einer strukturierten Morgenroutine wird hier weiterhin aufrechterhalten, aber eben durch kleine Störungen oder längeren Aufnahmen als authentisch vermittelt. Zwar handelt es sich durch die medialen Gegebenheiten immer noch um eine Inszenierung, allerdings werden die vorherig beschriebenen Bausteinmuster aufgebrochen, indem bestimmte Momente gezeigt werden, die als banal oder unwichtig innerhalb einer streng strukturierten Routine gelten könnten. Somit wird hier eine Darstellungsweise des Alltags sichtbar, wie etwa die Brockhaus Enzyklopädie den Alltag als „Ausdruck von Normalität und Routine“ definiert.³⁰⁴ Diese Aspekte der „Normalität“ werden hier etwa durch Unordnung dargestellt. Außerdem werden keine Luxusgüter oder luxuriöse Wohnräume gezeigt, genauso fehlt die Präsentation der angewendeten Pflegeprodukte in die Kamera. Auch die Kleidung der Protagonisten ist unauffällig, der Pyjama ein einfaches T-Shirt. Außerdem beinhaltet die Morgenroutine der Influencerin kein Trainieren oder Spazierengehen, begrenzt sich also auf die wesentlichen Aufgaben der Körper- und Haushaltspflege. Die ausgiebige Darstellung des Arbeitsplatzes ist ebenfalls hervorzuheben. Somit wird nicht nur der Haushalt, sondern auch der Arbeitsplatz als alltäglicher Erfahrungsraum gezeigt. Dieser Aspekt der Gewohnheit und Routine vermittelt wiederum ein gewisses Narrativ der Stabilität und Ordnung.

³⁰⁴ Brockhaus, <https://brockhaus-de.uaccess.univie.ac.at/ecs/enzy/article/alltag-allgemein?isSearchResult=true>, 14.04.2025.

5.5.3. @danemcbeth: Die männliche Morgenroutine

Da bislang ausschließlich Morning-Routine-Reels von Frauen in dieser Arbeit betrachtet wurden, werde ich nun kurz auf Reels von Männern eingehen. Allerdings sind diese mehr als Randphänomen zu verstehen, weshalb sie auch nicht im Vordergrund dieser Arbeit stehen. Als ein Beispiel für einen männlichen Protagonisten soll hier das Morning-Routine-Reel von @danemcbeth mit dem Titel „The Perfect 2025 Morning Routine“ herangezogen werden.³⁰⁵ Der Influencer präsentiert hier seine Morgenroutine, welche durch eine kurze Introsequenz eingeleitet wird, indem der Protagonist beim Eisbaden seines Gesichtes gezeigt wird und der Titel „Perfect 2025 Morning Routine“ mittig im Bild positioniert ist. Danach erst beginnt die Morgenroutine durch eine Kameraaufnahme des dunklen Schlafzimmers, in der sein Wecker läutet. Die weiteren Schritte beinhalten Wassertrinken, Bettmachen und Zähneputzen, wobei dies lediglich durch eine Detailaufnahme der Zahnbürste angedeutet wird. Jeder einzelne Schritt erhält dabei einen eigenen Zeitstempel und eine Beschriftung, die die Tätigkeit benennt. Danach wird erneut und sehr ausführlich das Eisbaden des Gesichtes gezeigt (siehe Abb. 19).

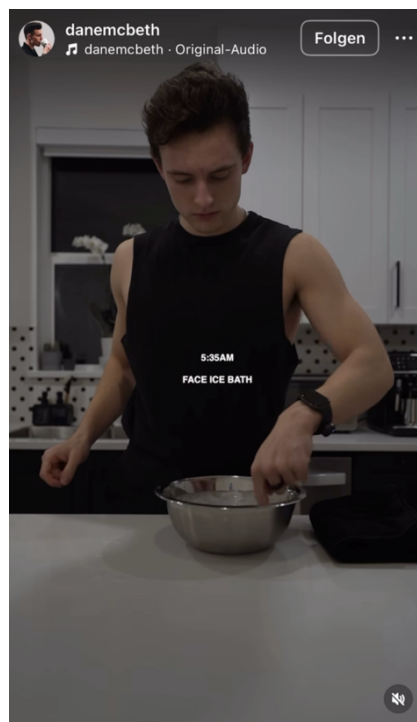


Abbildung 19: @danemcbeth

³⁰⁵ danemcbeth, *The Perfect 2025 Morning Routine*, Instagram, 01.01.2025, <https://www.instagram.com/p/DESxHWSycTk/>, 04.08.2025.

Nach dem Anziehen der Alltagskleidung und Meditieren, breitet der Protagonist eine Yogamatte im Wohnzimmer aus, um sich darauf zu dehnen. Anschließend wird ein Shake zubereitet und Sportsachen zusammengepackt. Der Protagonist verlässt die Wohnung, begibt sich in die Garage und steigt in sein Auto ein. In der nächsten Aufnahme kommt er bereits wieder durch die Wohnungstüre herein, das Workout im Fitnessstudio wird nicht gezeigt. Nachdem die Schuhe ausgezogen und die schmutzige Sportkleidung in den Wäschekorb geworfen wurden, wird das Duschen durch das Aufdrehen des Wasserhahns impliziert. Danach zieht sich der Protagonist an, schenkt sich erneut ein Proteingetränk ein und fängt an die Pölster seiner Couch zu entfernen und den Teppich sowie das Innere der Couch abzusaugen. Diese Szene wird mit dem Bilduntertitel „Quick cleanup“ beschrieben. Anschließend bereitet er sich einen Kaffee zu und begibt sich zu seinem Schreibtisch, um von dort aus zu arbeiten.

Das Farbschema des gesamten Reels ist in Schwarz-, Weiß- und Grautönen gehalten, die gesamte Wohneinrichtung wirkt sehr steril und organisiert. Dabei wechseln die Aufnahmen meist zwischen einer Halbtotale und einer Detailaufnahme, der Körper des Protagonisten ist meist im Bildmittelpunkt. Die Kamera bleibt statisch, auch der Zeitstempel erscheint immer an derselben Stelle in der Mitte des Videos und verändert lediglich die Uhrzeit und Inschrift. Somit bleibt eine konstante Bildästhetik bestehen, die auch eine gewisse Professionalität in der Produktion vermittelt. Die Kleidung des Protagonisten ist ebenfalls in Schwarz-, Weiß- und Grautönen gehalten, er trägt in manchen Szenen eine schwarze Kappe und weiße AirPods. Der Körper ist dabei durchtrainiert, wird aber nur kurz oberkörperfrei gezeigt. Dafür werden die Muskeln der Arme und Beine durch die Positionierung im Bild hervorgehoben. Der Körper wird hier also zum Träger für ein bestimmtes Bild von Männlichkeit, die eine gewisse Stärke und Härte suggeriert. Auch durch Tätigkeiten wie das Eisbaden werden diese Stereotype unterstützt, die wiederum eine gewisse Vorstellung einer Körperoptimierung hervorbringen. Wie Foucault und Bröckling den Körper als Austragungsort der Normierung und Disziplinierung beschreiben, wird auch hier dessen digitale Inszenierung zum Leitbildträger für heteronormative Vorstellungen von Männlichkeit, die mit einer gewissen Härte und Emotionslosigkeit hervorgehen. Das Auslassen von Farben oder Hintergrundmusik verweist in der Inszenierung ebenfalls auf diese Strenge. Auch spricht der Protagonist nie, ausgenommen als er den Sprachassistenten Siri bittet, einen Timer einzustellen, zu hören sind sonst lediglich die akustisch-verstärkten Geräusche der Tätigkeiten. Somit steht eindeutig der Körper des Protagonisten und dessen Handlungen im Sinne von Selbstoptimierungspraktiken im Vordergrund. In diesem Sinne ist auch hier eine Dressur des Subjekts und dessen Körper zu beobachten, wie sie Lefebvre oder auch Foucault beschreiben. Gleichzeitig werden durch

Symboliken wie der Muskeln, der Wohneinrichtung oder Kleidung Bilder vermittelt, die sowohl in der Morgenroutine von Männern, als auch von Frauen gewisse Lifestyle- und Körpernormen im Alltag reproduzieren.

5.5.4. @lifewith_harp: Die Morgenroutine von Kindern

Ein weiteres Randphänomen, welches das Genre der Morning-Routine-Reels aufgreift, sind Reels von Kindern, die ihre Morgenroutine vor dem Schulbesuch zeigen. Als Beispiel wird hier ein Reel des Instagramprofils @lifewith_harp hergenommen, welches unter dem Titel „Grwm for the first day of school!!“ veröffentlicht wurde.³⁰⁶ Dabei verwendet die junge Influencerin nicht den Begriff der „Morning Routine“, sondern ordnet ihre Videos unter dem Titel „Get ready with me“ ein, was allerdings auch zum Genre der Morning-Routine-Reels gezählt werden kann. Zu sehen ist ein junges Mädchen, welches zu Beginn des Reels noch in ihrem Bett liegt, dabei aber bereits in die Kamera spricht: „Hello, it’s 5.45, lets go get ready for the first day at school.“ Anschließend bewegt sie sich aus ihrem Bett, macht das Licht an und posiert vor einem Spiegel. Hier verwendet sie die Rückkamera ihres Handys, wodurch das Handy als Kamera im Spiegel sichtbar wird. Daraufhin streckt sie sich, gähnt dabei und reibt sich die Augen. Sie putzt sich die Zähne, reinigt ihr Gesicht, macht ihr Bett zurecht, entfernt ihre Lockenwickler aus dem Haar, schminkt sich, zieht sich an und präsentiert zum Schluss ihr Outfit und ihre Frisur in die Kamera. Zum Schluss verabschiedet sie sich mit einem Kuss.



Abbildung 20: @lifewith_harp

³⁰⁶ lifewith_harp, *Grwm for the first day of school!!*, Instagram, 07.08.2024, <https://www.instagram.com/p/C-XkbfRO-u6/>, 10.08.2025.

Die Gestik und Mimik der Protagonistin ähnelt im gesamten Reel sehr der oben beschriebenen Beispiele von Morning-Routine-Reels erwachsener Frauen. Die Gestikulation ihrer Hände, das Klopfen ihrer Nägel auf die Verpackungen der Pflegeprodukte, das Zeigen der Produkte in die Kamera und auch das Posieren vor dem Spiegel wurden dabei von den Reels erwachsener Personen übernommen (siehe Abb. 20). Zusätzlich kommentiert die Influencerin ihre Handlungen stets und erläutert die Wahl ihrer Frisur, ihrer Accessoires und ihrer Kleidung. Dabei blickt sie die meiste Zeit in die Kamera oder in einen Spiegel, der sich direkt hinter oder neben der Kamera zu befinden scheint. Folglich fungiert auch hier die Kamera als eine Erweiterung des Spiegels und dient der Protagonistin zur Selbstkontrolle und Selbstwahrnehmung. Außerdem steht sie immer frontal zur Kamera, ihr Körper ist dabei im Mittelpunkt des Bildes und steht eindeutig im Vordergrund, erscheint sogar zum Teil extern beleuchtet. Hier wird der Nachahmungseffekt deutlich, den auch Maja Götz beschreibt, wenn sie von der Übernahme von Posen, Angleichung an Schönheitsidealen oder der Nachbearbeitung der Bilder innerhalb einer gezielten Inszenierung spricht, in welcher alles perfekt erscheinen soll.³⁰⁷ In einer Studie zum Verhalten von Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren auf Sozialen Medien dokumentiert sie folgendes:

„In dieser Selbstinszenierung ist Mädchen besonders wichtig, sich „gut gelaunt“ (90 Prozent), von ihrer besten Seite (87 Prozent) und „möglichst schlank“ (81 Prozent) zu zeigen, und dabei gleichzeitig möglichst natürlich auszusehen (88 Prozent). Wer einem Model oder einem/einer YouTuberIn folgt, dem ist es mit 94 Prozent Wahrscheinlichkeit wichtig, schlank auszusehen.“

Influencer*innen haben demnach eine bedeutende und nachweisbare Vorbildfunktion für junge Mädchen. Nicht nur werden diese Verhaltensmuster und Körperideale nachgeahmt, sondern wie dieses Beispiel zeigt, auch selbst auf Instagram reproduziert, indem junge Mädchen selbst ihre Morgenroutine filmen, zu einem Reel bearbeiten und dieses veröffentlichen. Die Resonanz ist dabei groß, das Reel erhielt 2.2 Millionen Likes (Stand August 2025) und hat somit eine enorme Reichweite erhalten. Folglich wird das umfangreiche Reproduktionsverhalten von Morning-Routine-Reels sichtbar, welches ebenso von Kindern angenommen wird.

Durch das Angebot von verschiedenen Varianten und Alternativen kann eine größere Rezipient*innengruppe erreicht werden. Die mediale Vermittlung von Selbsttechnologien ist ein wesentlicher Teil von Sozialisationsprozessen geworden, in dem sich Gesellschaften aber auch einzelne Subjekte selbst beschreiben und inszenieren können, Wissen vermitteln und Idealbilder, Sozialfiguren und Subjektentwürfe konstruieren. Dabei erfolgt zwar ein individueller Aushandlungsprozess bei der Rezeption und Übernahme solcher Selbstpraktiken,

³⁰⁷ Vgl. Götz, „(K)eine Form des Empowerments“, S. 350f.

eine wenn auch unterbewusste Reflexion findet jedoch dennoch statt, auch wenn die vorgelebten Entscheidungen und Praktiken abgelehnt werden.³⁰⁸ Damit zeigt sich, dass die Inszenierung und Rezeption medial vermittelter Selbsttechnologien wie die Morgenroutine keineswegs als einseitiger Prozess verstanden werden kann, sondern vielmehr ein komplexes Wechselspiel zwischen medialen Angeboten, gesellschaftlichen Diskursen und individuellen Aneignungsstrategien darstellt. Die Popularität von Formaten wie Morning-Routine-Reels verweist dabei nicht nur auf eine gewisse Faszination hinsichtlich solcher Inhalte, sondern auch das Bedürfnis nach Selbstoptimierung und einen kontrollierten Alltag.

³⁰⁸ Vgl. Fröhlich, *Medienbasierte Selbsttechnologien*, S. 48f.

6. Fazit und Ausblick

Gerade weil Soziale Medien als Medien des Alltags verstanden werden können, die sowohl den Alltag von Menschen abbilden als auch alltäglich konsumiert werden, wirken die hier vermittelten Bilder und Praktiken auf einer ausgesprochen produktiven Ebene. Soziale Medien spielen durch ihre alltägliche Präsenz und ihre Reichweite eine wichtige Rolle in wirtschaftlichen, gesellschaftlichen und politischen Debatten und Entwicklungen, da Informationen in rasanter Geschwindigkeit verbreitet und konsumiert werden können. Die Inszenierung des Alltags und alltäglicher Routinen wirken dabei innerhalb eines hegemonialen Aushandlungsfeldes für kulturelle und politische Ideologien und Werte in Form eines globalen Netzwerkes. Der Alltag ist hier der optimale Austragungsort von Gouvernamentalität, mit einer streng geordneten und leistungsfähigen Selbstführung des Subjekts als vermitteltes und erstrebenswertes Optimum. Die Instrumentalisierung der Morgenroutine innerhalb der Disziplargesellschaft ist als Technologie zu verstehen, die die Selbstdisziplinierung nach Foucault innerhalb zeitgenössischer Medientrends weiterführt und dabei auf unabsehbare Perfektionierung ausgerichtet ist. Durch die Weiterentwicklung der medialen Darstellungsmöglichkeiten und -gewohnheiten werden Bilder reproduziert, die alltägliche Praktiken im Sinne des homo oeconomicus aufgreifen und das Subjekt als ein Unternehmen betrachten, das über Konsum, Effizienzsteigerung und Selbstevaluation seine Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit sichert. Durch die Produktionsweise der Kurzvideos entsteht ein Inszenierungscharakter, über den das Subjekt zwar eine gewisse Kontrolle hat, der aber dennoch medial und gesellschaftlich determiniert ist. Der Alltag ist dabei auch im soziologischen Sinne als Ort der Selbstinszenierung aufzufassen, indem das Subjekt eine bestimmte Rolle einnimmt, sich maskiert und auf einer Bühne performt. Soziale Medien wie Instagram erweitern dabei die Möglichkeiten und Darstellungsweisen der alltäglichen Selbstdarstellung.

Visuelle Medien haben die Macht Diskurse sichtbar zu machen, aber auch zu reproduzieren, was nicht immer gleich auf den ersten Blick erkennbar ist. Der Alltag ist nach Lefebvre der Raum, indem das Subjekt seine Bedürfnisse, dessen Bedingungen und Befriedigung selbst reproduziert und dabei ununterbrochen von Medien durchflutet ist, die diesen unabsehbaren Prozess weiterführen. Durch die zu Beginn dargestellte Verwendung der Morgenroutine als Schlüsselszene zur Vorstellung der Hauptfigur im Film wird deutlich, dass die Morgenroutine als Austragungsort von Subjektivierungsweisen auch im Film aufgegriffen wird und somit intermedial als Narrativ verwendet wird. Auch durch die Hinweise auf die Ratgeberliteratur und

YouTube Tutorials, wird deutlich, wie sehr die Morgenroutine und die Vermittlung deren Gestaltung und Führung in den Markt der Lifestyle-Branche verankert ist und mit dem Versprechen einer Transformation in ein ‚besseres Selbst‘ locken. Dabei spielt der Aspekt der Routine im Sinne einer alltäglichen Wiederholung eine tragende Rolle. Routinen disziplinieren den Körper, normieren Verhalten und bereiten das Subjekt auf die Erwartungen und Anforderungen der Gesellschaft und des Alltags vor. Durch die Dressur und Verinnerlichung von Praktiken wird der Körper im Sinne von Haraway zum Schlachtfeld dieser Selbstregierung und -optimierung. Durch die Offenlegung der hier analysierten Inszenierungsmitteln der Morning-Routine-Reels, wie Kameraführung, Bildkomposition und Montage, soll das visuelle und akustische Instrumentarium von digitalen Disziplinar- und Kontrolltechniken sichtbar gemacht werden, die sich auch in anderen Inhalten aus Sozialen Medien finden lassen. Die hier gewählten Beispiele stehen repräsentativ für einen populären Trend innerhalb der Reelkultur.

Bereits durch die Verwendung der Frontkamera des eigenen Smartphones findet im Prozess der Produktion auch eine Selbsterkenntnis statt, da das Subjekt sich selbst im Moment der Aufnahme bereits in einer Art Spiegel sieht und so die Bildkomposition aktiv beeinflussen kann. Auch durch die nachträgliche Bearbeitung des Videos durch die Influencer*innen selbst, befindet sich diese in einer Position der Evaluierung und Kontrolle im Sinne der Technologien des Selbst. Die eben erwähnte Selbsterkenntnis wird somit zu einem ersten Schritt für die intendierte Selbsttransformation im Sinne einer Optimierung. Die meist verwendeten Zeitstempel agieren wie ein zusätzliches Instrument der Kontrolle, aber auch der Protokollierung, welche in der nachträglichen Evaluierung zu noch mehr Optimierung führen soll. Auch der dadurch entstehende Anleitungsscharakter soll das rezipierende Subjekt zur Aneignung animieren, da die inszenierte Lebensweise als erstrebenswert und erfolgreich vermittelt wird. Durch die Feedbacksysteme Sozialer Medien sind die Reaktionen in Echtzeit ersichtlich. Diese spezielle Blickanordnungen erlauben eine panoptische Machtstruktur, die alle User*innen auf Sozialen Netzwerken miteinschließt.

Morgenroutinen bilden einen privaten und strukturierten Erfahrungsraum ab, der durch die mediale Vermittlung auf Instagram, aber auch anderen Plattformen wie TikTok oder YouTube, einen Hype rund um Selbstoptimierungspraktiken integriert. Soziale Medien werden dabei als „Apparat der körperlichen Produktion“ nach Haraway verstanden, in denen Körper als kodierter Text und Wissensobjekte agieren, in denen sich Diskurse einschreiben.³⁰⁹ Aktuell lässt sich somit eine zeitliche, räumliche und soziale Koexistenz von analogen und digitalen Praktiken

³⁰⁹ Haraway, „Situierendes Wissen“, S. 95.

und Körper beobachten, da eine gegenseitige Beeinflussung und Wechselbeziehung zwischen analogen und digitalen Körpern festzuhalten ist. Bei Morning-Routine-Reels entsteht durch die Vereinigung von Technologien des Selbst, Praktiken des Self Trackings und Anleitungselementen ein optimales Wirkungsfeld für die Disziplinierung und Normierung des Körpers. Der Prozess des Aufstehens, der Reinigung, Pflege und Gestaltung des Körpers hinsichtlich Kleidung, Frisur, Make-up, Nahrung und Fitness und die Pflege des Haushalts gestalten ein Narrativ der Verwandlung, da ein Vorher-Nachher Vergleich zwischen dem Beginn und dem Ende des Videos stattfinden kann. Während der Körper und das Subjekt zu Beginn noch müde und träge wirken, wird durch die Praktiken der Morgenroutine ein aktives, unternehmerisches Selbst geschaffen, welches den Aufgaben des anstehenden Alltags gewappnet zu sein scheint. Dabei ist die Arbeit an sich selbst, am Körper und im Haushalt stets als Arbeit zu verstehen, die Verhältnisse und Bedingungen reproduziert und dabei in einen unendlichen Zyklus münden. Aber nicht nur der Inhalt der Reels bildet eine (Morgen)Routine ab, sondern auch die sich immer wiederholende Rezeption innerhalb der von Algorithmen gesteuerten Feeds durch die Vielzahl der veröffentlichten Reels manifestiert durch die zyklischen Rezeptionsgewohnheit die Narrative und Bilder bei dem*der Rezipient*in. Insofern lässt sich durch die Analyse von Morning-Routine-Reels festhalten, dass die Auseinandersetzung mit medialen Selbstinszenierungen für das Verständnis von zeitgenössischen Subjektivierungsweisen und Körperbilder von zentraler Bedeutung ist. Soziale Medien wie Instagram sind demnach zu einem bedeutenden Bestandteil in der Erfahrung des Alltags geworden und bringen somit hegemoniale Aushandlungsmomente in die intimsten Plätze des privaten Wohnraums, das eigene Schlaf- und Badezimmer.

7. Quellenverzeichnis

7.1. Literatur

Abels Heinz / König Alexandra, *Sozialisation. Über die Vermittlung von Gesellschaft und Individuum und die Bedingungen von Identität*, Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften ²2016.

Antenhofer Christina, „Der Körper als Schnittstelle von Materialität und Virtualität“, *VIRMA. Weblog des Forschungsverbundes Virtualität und Materialität*, 18.07.2023, <https://virma.hypotheses.org/304>, 14.10.2024.

Banet-Weiser Sarah, „Branding the Post-Feminist Self: Girl’s Video Production and YouTube“, *Mediated Girlhoods. New explorations of girls’ media culture*, hg. v. Mary Celeste Kearney, New York: Peter Lang Publishing 2011, S. 277-294.

Barad Karen, „Real werden. Technowissenschaftliche Praktiken und die Materialsierung der Realität“, *Gender & Medien Reader*, hg. v. Kathrin Peters/Andrea Seier, Zürich/Berlin: diaphanes 2016, S. 515-539.

Bargetz Brigitte, *Ambivalenzen des Alltags. Neuorientierungen für eine Theorie des Politischen*, Bielefeld: transcript Verlag 2016.

Barry Laurence, „The Quantified Self and the Digital Making of the Subject“, *The Digital Age and Its Discontents. Critical Reflections in Education*, hg. v. Stocchetti Matteo, Helsinki: Helsinki University Press 2020, S.95-110.

Barthes Roland, *Mythen des Alltags*, Berlin: Suhrkamp Taschenbuch Verlag ⁴2016 (Orig.: 2010).

Blanchot Maurice, *Das unendliche Gespräch*, Wien: Verlag Turia + Kant 2023.

Bröckling Ulrich, „Das unternehmerische Selbst und seine Geschlechter. Gender-Konstruktionen in Erfolgsratgebern“, *Leviathan* 30/2, Juni 2002, S.175-194.

Bröckling Ulrich, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2007.

Bublitz Hannelore, „Sehen und Gesehenwerden – auf dem Laufsteg der Gesellschaft. Sozial- und Selbsttechnologien des Körpers“, *body turn. Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*, hg. v. Robert Gugutzer, Bielefeld: transcript Verlag 2025, S. 341-361.

- Bührmann Andrea D., „Das unternehmerische Selbst: Subjektivierungsform oder Subjektivierungsweise?“, *Diskurs – Macht – Subjekt. Theorie und Empirie von Subjektivierung in der Diskursforschung*, hg. v. Reiner Keller/ Werner Scheider/ Willy Viehöver, Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2012, S. 145-164.
- Chen Qian, „Becoming Neoliberal Subjects: “Morning Routine” Vlogging and Everyday Life”, *8th European Conference on Social Media, ESCM 2021*, S.50-57.
- Dederich Markus / Zirfas Jörg, „Optimierung als Technologie der Moderne. Eine historisch-anthropologische Einleitung“, *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Berlin: Springer-Verlag 2024, S. 1-10.
- Dellwing Michael, *Zur Aktualität von Erving Goffman*, Wiesbaden: Springer Fachmedien 2014.
- Von Felden Heide, *Identifikation, Anpassung, Widerstand. Rezeptionen von Appellen des Lebenslangen Lernens*, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH 2020.
- Foucault Michel, *Überwachung und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1976.
- Foucault Michel, „Technologien des Selbst“, *Technologien des Selbst*, hg. v. Luther H. Martin/ Huck Gutman/ Patrick H. Hutton, Frankfurt am Main: S.Fischer Verlag 1993, S. 24-62.
- Foucault Michel, *Geschichte der Gouvernementalität I. Sicherheit, Territorium, Bevölkerung. Vorlesung am Collège de France 1977-1978*, hg. v. Michel Sennelart, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2004.
- Foucault Michel, *Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II. Vorlesung am Collège de France 1978-1979*, hg. v. Michel Sennelart, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2006.
- Foucault Michel, „In Verteidigung der Gesellschaft. Vorlesung vom 17. März 1976“ *Biopolitik. Ein Reader*, hg. v. Andreas Folkers/ Thomas Lemke, Berlin: Suhrkamp Verlag ²2020 (Orig.: 2014), S. 88 – 114.
- Foucault Michel, „Recht über den Tod und Macht zum Leben“, *Biopolitik. Ein Reader*, hg. v. Andreas Folkers/ Thomas Lemke, Berlin: Suhrkamp Verlag ²2020 (Orig.: 2014), S.65-87.
- Fröhlich Gerrit, *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, Bielefeld: transcript Verlag 2018.

Gill Rosalind, "Postfeministische Medienkultur. Elemente einer Sensibilität", *Gender & Medienreader*, hg. v. Peters Kathrin/ Seier Andrea, Zürich/Berlin: diaphanes 2016, S. 541-556.

Goffman Erving, *Wir alle spielen Theater. Die Selbstdarstellung im Alltag*, München: Piper Verlag 192021 (Orig.: 1959).

Göttlich Udo, „Alltag und Alltagswelt“, *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse*, hg. v. Andreas Hepp/ u.A. , Wiesbaden: Springer Fachmedien 2015, S. 117-124.

Götz Maya, „(K)eine Form des Empowerments? Selbstinszenierung von Influencerinnen auf Instagram“, *Communicatio socialis* 52/3, 2019, S. 349-355.

Grossberg Lawrence, „Alltag“, *Handbuch Populäre Kultur. Begriffe, Theorien und Diskussionen*, hg. v. Hans-Otto Hügel, Stuttgart/ Weimar: Verlag J.B. Metzler 2003, S. 102-109.

Gunkel Katja, *Der Instagram Effekt. Wie ikonische Kommunikation in den Social Media unsere visuelle Kultur prägt*, Bielefeld: Transcript Verlag 2018.

H. Hutton Patrick „Foucault, Freud und die Technologien des Selbst“, *Technologien des Selbst*, hg. v. Luther H. Martin/ Huck Gutman/ Patrick H. Hutton, Frankfurt am Main: S.Fischer Verlag 1993, S.144 - 167.

Hacker Hanna, "Mannweib. Cyborg. Mestiza. Transgressive (Frauen?-)Körper zwischen Geschichte und Utopie“, *Verkörperungen · Embodiment. Transdisziplinäre Analysen zu Geschlecht und Körper in der Geschichte*, hg. v. Heidrun Zettelbauer/ Stefan Benedikt/ Nina Kontschieder/ Käthe Sonnleitner, Göttingen: V&R unipress 2017, S. 45-63.

Haraway Donna, „Die Biopolitik postmoderne Körper. Konstitution des Selbst im Diskurs des Immunsystems“, *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/ Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S.160-199.

Haraway Donna, „Ein Manifest für Cyborgs. Feminismus im Streit mit den Technowissenschaften“, *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/ Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S. 33-72.

Haraway Donna, „Situieretes Wissen. Die Wissenschaftsfrage im Feminismus und das Privileg einer partialen Perspektive“, *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/ Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S. 73-97.

Hofhues Sandra/ Riettiens Lilli, „Digitalität“, *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch*, hg. v. Dederich Markus/ Zirfas Jörg, Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg 2024, S.317-321.

Holfelder Ute / Ritter Christian, „Filmen im Alltag. Handyfilme in der Perspektive einer medienweltlichen Ethnografie“, *kommunikation @ gesellschaft* 14, 2013, S. 1-27.

Hoppe Katharina, *Donna Haraway. Zur Einführung*, Hamburg: Junius Verlag 2022.

Hudders Liselot/ De Jans Steffi, „Gender effects in influencer marketing. An experimental study on the efficacy of endorsements by same- vs. other-gender social media influencers on Instagram“, *International Journal of Advertising* 41/1, 2022, S. 128-149.

Kleinspehn Thomas, *Der verdrängte Alltag. Henri Lefebvres marxistische Kritik des Alltagslebens*, Hießen: Focus Verlag 1975.

Klippel Heike, „Organisierte Zeit. JEANNE DIELMAN, 23 QUAI DU COMMERCE, 1080 BRUXELLES, Zeit und Hausarbeit“, *Chantal Akerman*, hg. v. Liptay Fabienne / Tröhler Margrit, München: edition text + kritik 2017, S. 27-40.

Köhler Benedikt/ David Sabria/ Blumtritt Jörg, *Das Slow Media Manifest*, <https://www.slow-media.net/manifest>, 21.07.2025.

Leaver Tama / Highfield Tim / Abidin Crystal, *Instagram. Visual Social Media Cultures*, Cambridge: Polity Press 2020.

Lefebvre Henri, *Das Alltagsleben in der modernen Welt*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1972.

Lefebvre Henri, *Die Zukunft des Kapitalismus. Die Reproduktion der Produktionsverhältnisse*, München: List Verlag 1974.

Lefebvre Henri, *Kritik des Alltagslebens*, hg. v. Dieter Prokop, Kronberg/ Ts: Athenäum Verlag 1977.

Lefebvre Henri, „Toward a Leftist Cultural Politics Remarks Occasioned by the Centenary of Marx's Death" *Marxism and the Interpretation of Culture*, hg. v. Cary Nelson/ Lawrence Grossberg, Urbana/Illinois: Univ. of Illinois Press 1988, S. 75-88.

Lefebvre Henri, *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*, London: Bloomsbury Publishing 2013.

Lemke Thomas, „Dispositive der Unsicherheit im Neoliberalismus“, *Widerspruch. Beiträge zu sozialistischer Politik*, 46/24, 2004, S.89-98.

Lingenberg Swantje, „Überblicksartikel: Aneignung und Alltagswelt“, *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse*, hg. v. Andreas Hepp/ u.A. , Wiesbaden: Springer Fachmedien 2015, S. 109 – 115.

Manovich Lev, *Instagram and Contemporary Image*, 2017,
<https://manovich.net/index.php/projects/instagram-and-contemporary-image>, 07.07.2025.

Noji Eryk, „Self-Tracking“, *Optimierung. Ein interdisziplinäres Handbuch*, hg. v. Dederich Markus/ Zirfas Jörg, Berlin/Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg 2024, S. 331-336.

Notz Gisela, „Arbeit: Hausarbeit, Ehrenamt, Erwerbsarbeit“, *Handbuch Frauen- und Geschlechterforschung. Theorie, Methoden, Empirie*, hg. v. Becker Ruth / Kortendiek Beate, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften 2008, S. 472-480.

Sarasin Philipp, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 2001.

Sarasin Philipp, *Michel Foucault zur Einführung*, Hamburg: Junius Verlag 2005.

Scheidhauer Anne / Hammer Carmen, „“Wir sind immer mittendrin“. Ein Interview mit Donna Haraway“, *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, hg. v. Carmen Hammer/ Immanuel Stieß, Frankfurt/ New York: Campus Verlag 1995, S. 98-122.

Schouten Alexander/ Janssen Loes / Verspaget Maegan, „Celebrity vs. Influencer endorsements in Advertising. The role of identification, credibility, and Product-Endorser fit“, *International Journal of Advertising* 39/2, 2020, S. 258-281.

Schröer Maria, „TRADWIFE CONTENT“, *POP. Kultur und Kritik* 26, 2025, S. 64-70.

Sharma Robin, *Der 5 Uhr Club*, München: Knauer.Leben Taschenbuch 2022 (Orig.: 2018).

Sweeney-Romero Katlin Marisol, „Wellness TikTok. Morning Routines, Eating Well, and Getting Ready to be “That Girl”“, *TikTok Cultures in the United States*, hg. v. Trevor Boffone, London: Routledge 2022, S. 108-116.

Thomas Tanja / Maier Tanja, „Körper“, *Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse*, hg. v. Andreas Hepp, Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden 2015, S. 285-295.

Tiidenberg Katrin / Gómez Cruz Edgar, „Selfies, Image und the Re-making of the Body“, *Body & Society* 21/4, 2015, S. 77-102.

Tuma René, „Videoanalyse und Videographie“, *Handbuch Filmsoziologie*, hg. v. Geimer Alexander / Heinze Carsten / Winter Rainer, Wiesbaden: Springer Verlag 2022, S. 551 – 568.

Viehöver Willy / Lehmann Tobias, „Biopolitik“, *Handbuch Körpersoziologie 2. Forschungsfelder und methodische Zugänge*, hg v. Robert Gugutzer/ Gabriele Klein/ Michael Meuser, Wiesbaden: Springer Fachmedien 2022, S. 59-73.

Wiedemann Lisa, „Digitale und analoge Körper“, *Handbuch Körpersoziologie 2. Forschungsfelder und Methodische Zugänge*, hg. v. Gugutzer Robert/ Klein Gabriele / Meuser Michael, Wiesbaden: Springer Fachmedien 2022, S. 75-90.

Zeuner Ninetta / Langguth David / Löwer Marcel, „Digitale Praktiken in der Morgenroutine“, *DNGPS Working Paper* 8/1, 2022, S.50-65.

7.2. Online Quellen

Brockhaus, <https://brockhaus-de.uaccess.univie.ac.at/ecs/enzy/article/alltag-allgemein?isSearchResult=true>, 14.04.2025.

Brockhaus, <https://brockhaus-de.uaccess.univie.ac.at/ecs/enzy/article/routine-allgemein?isSearchResult=true> 24.04.2025.

Duden, https://www.duden.de/rechtschreibung/Morgen_Tageszeit, 24.04.2025.

Duden, <https://www.duden.de/rechtschreibung/Routine>, 24.04.2025.

Instagram, *Introducing Instagram Reels*, 05.08.2020, https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-instagram-reels-announcement?utm_source=chatgpt.com, 13.06.2025.

Statista, *Most popular social networks worldwide as of February 2025, by number of monthly active users*, <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>, 04. 07. 2025.

7.3. Videoverzeichnis

ashisatthegym, *before work morning vlogggg*, Instagram, 14.02.2024,
<https://www.instagram.com/p/C3Vhi59xIUk/>, 02.04.2025.

breannainbrooklyn, *a gentle morning routine with extra self-care during a rough week*,
Instagram, 09.11.2024, <https://www.instagram.com/p/DCKGQbtpIG1/>, 21.07.2025.

cecilybauchmann, *HAPPY MONDAY!!*, Instagram, 24.06.2024,
<https://www.instagram.com/p/C8muHF1OxpZ/>, 19.06.2025.

danemcbeth, *The Perfect 2025 Morning Routine*, Instagram, 01.01.2025,
<https://www.instagram.com/p/DESxHWSycTk/>, 04.08.2025.

georgiawellmann, *Happy tuesday friends!!*, Instagram, 30.07.2024,
<https://www.instagram.com/p/C-DTB-Jum03/>, 28.07.2025.

ghizlane_md, *my 4am morning routine *get motivated**, Instagram, 23.02.2025,
<https://www.instagram.com/p/DGbRFuGKeSj/>, 02.05.2025.

kaylapomponio, *VLOG #137. morning in my life!*, Instagram, 19.03.2024,
<https://www.instagram.com/p/C4s0NwDuuSq/>, 23.05.2025.

lifewith_harp, *Grwm fort he first day of school!!*, Instagram, 07.08.2024,
<https://www.instagram.com/p/C-XkbfRO-u6/>, 10.08.2025.

“Meine MORGENROUTINE | LamiyaSlimani“ R.: Lamiya Slimani, youtube.com,
25.03.2018, <https://www.youtube.com/watch?v=CrcLaCvRI5Q>, 19.06.2025.

“Meine MORGENROUTINE ☀️ | Dagi Bee“, R.: Dagi Bee, youtube.com, 17.05.2017,
<https://www.youtube.com/watch?v=Bp6uUCV2geE>, 19.06.2025.

“MORNING ROUTINE ♥ BibisBeautyPalace“, R.: BibisBeautyPalace, youtube.com,
28.11.2013, <https://www.youtube.com/watch?v=zweHiMxs-DM>, 19.06.2025.

7.4. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: *Barbie*, R.: Greta Gerwig, USA, 2023, [0:05:36].

Abbildung 2: “Meine MORGENROUTINE ☀️ | Dagi Bee“, R.: Dagi Bee, youtube.com, 17.05.2017, <https://www.youtube.com/watch?v=Bp6uUCV2geE>, 19.06.2025, [0:03:38].

Abbildung 3: ashisatthegym, *before work morning vlogggg*, Instagram, 14.02.2024, <https://www.instagram.com/p/C3Vhi59xIUK/>, 02.04.2025, [0:00:01].

Abbildung 4: ashisatthegym, *before work morning vlogggg*, Instagram, 14.02.2024, <https://www.instagram.com/p/C3Vhi59xIUK/>, 02.04.2025, [0:00:12].

Abbildung 5: ashisatthegym, *before work morning vlogggg*, Instagram, 14.02.2024, <https://www.instagram.com/p/C3Vhi59xIUK/>, 02.04.2025, [0:00:35].

Abbildung 6: kaylapomponio, *VLOG #137. morning in my life!*, Instagram, 19.03.2024, <https://www.instagram.com/p/C4s0NwDuuSq/>, 23.05.2025, [0:00:06].

Abbildung 7: kaylapomponio, *VLOG #137. morning in my life!*, Instagram, 19.03.2024, <https://www.instagram.com/p/C4s0NwDuuSq/>, 23.05.2025, [0:00:26].

Abbildung 8: kaylapomponio, *VLOG #137. morning in my life!*, Instagram, 19.03.2024, <https://www.instagram.com/p/C4s0NwDuuSq/>, 23.05.2025, [0:01:20].

Abbildung 9: cecilybauchmann, *HAPPY MONDAY!!*, Instagram, 24.06.2024, <https://www.instagram.com/p/C8muHF1OxpZ/>, 19.06.2025, [0:00:40].

Abbildung 10: cecilybauchmann, *HAPPY MONDAY!!*, Instagram, 24.06.2024, <https://www.instagram.com/p/C8muHF1OxpZ/>, 19.06.2025, [0:00:35].

Abbildung 11: cecilybauchmann, *HAPPY MONDAY!!*, Instagram, 24.06.2024, <https://www.instagram.com/p/C8muHF1OxpZ/>, 19.06.2025, [0:00:04].

Abbildung 12: cecilybauchmann, *HAPPY MONDAY!!*, Instagram, 24.06.2024, <https://www.instagram.com/p/C8muHF1OxpZ/>, 19.06.2025, [0:01:29].

Abbildung 13: ghizlane_md, *my 4am morning routine *get motivated**, Instagram, 23.02.2025, <https://www.instagram.com/p/DGbRFuGKeSj/>, 02.05.2025, [0:00:01].

Abbildung 14: ghizlane_md, *my 4am morning routine *get motivated**, Instagram, 23.02.2025, <https://www.instagram.com/p/DGbRFuGKeSj/>, 02.05.2025, [0:00:14].

Abbildung 15: ghizlane_md, *my 4am morning routine *get motivated**, Instagram, 23.02.2025, <https://www.instagram.com/p/DGbRFuGKeSj/>, 02.05.2025, [0:00:43].

Abbildung 16: ghizlane_md, *my 4am morning routine *get motivated**, Instagram, 23.02.2025, <https://www.instagram.com/p/DGbRFuGKeSj/>, 02.05.2025, [0:01:05].

Abbildung 17: breannainbrooklyn, *a gentle morning routine with extra self-care during a rough week*, Instagram, 09.11.2024, <https://www.instagram.com/p/DCKGQbtpIG1/>, 21.07.2025, [0:00:02].

Abbildung 18: georgiawellmann, *Happy tuesday friends!!*, Instagram, 30.07.2024, <https://www.instagram.com/p/C-DTB-Jum03/>, 28.07.2025, [0:00:04].

Abbildung 19: danemcbeth, *The Perfect 2025 Morning Routine*, Instagram, 01.01.2025, <https://www.instagram.com/p/DESxHWSycTk/>, 04.08.2025, [0:00:13].

Abbildung 20: lifewith_harp, *Grwm fort he first day of school!!*, Instagram, 07.08.2024, <https://www.instagram.com/p/C-XkbfRO-u6/>, 10.08.2025, [0:00:59].

Abstract

#Morning-Routine-Reels: Die Inszenierung von Gouvernamentalität, Selbsttechnologien und Körpern im Alltag

Die folgende Arbeit beschäftigt sich mit dem Phänomen der Morning-Routine-Reels auf Instagram und betrachtet Reels als Geflechte von Zeichen und Repräsentation von gesellschaftlichen Strukturen. In diesem Sinne wird der Frage nachgegangen, wie Morgenroutinen auf der Plattform Instagram in Form von Reels dargestellt werden, welche Politiken und Ideologien repräsentiert und vermittelt werden und wie sich diese in Körper einschreiben. Die Herangehensweise beinhaltet sowohl eine Inszenierungs- als auch eine Diskursanalyse. Dabei liegt der Fokus besonders auf den Aspekten der Alltäglichkeit, der Wiederholung, der Selbstinszenierung und Selbstoptimierung aber auch der Protokollierung.

Die Morgenroutine wird als Subsystem innerhalb des Alltags verstanden, die vor allem der (Self-)Care-Arbeit gewidmet ist. Aspekte der Routine und der täglichen Wiederholung vermitteln dabei Narrative der Stabilität, Kontrolle und Sicherheit. Gleichzeitig geht die Morgenroutine mit gesellschaftlichen Erwartungen und Ansprüchen einher, die eine Angleichung und Anpassung von Subjekten als produktive Arbeitskräfte vorsehen. Bei Reels, die die Morgenroutine von Personen zeigen, steht das Subjekt sowohl bildlich als auch inhaltlich im Fokus, weshalb körperbezogene Bilder und alltägliche Mikropolitiken reproduziert werden. Als Weiterführung eines Narrativs rund um Selbstoptimierung und Selbsterkennung aus der Ratgeberliteratur und Lifestyleblogs, werden Morning-Routine-Reels als Anleitung mit einem immer wiederkehrenden Bausteinsystem verstanden, die Vorstellungen rund um Subjekt- und Körperbilder vermitteln. Die Arbeit stützt sich dabei vorüberwiegend auf die Theorien von Michel Foucault, Ulrich Bröckling, Donna Haraway und Henri Lefebvre.