

Beobachten, wie die App uns beobachtet

Yunzhi Chen, Karolina Hess, Kristie Pladson und Corina Stratmeyer, Eberhard Karls
Universität Tübingen

Unsere Welt gerät aus den Fugen – oder zumindest kann man leicht diesen Eindruck gewinnen. Wir alle stecken fest in einem Medienstrudel von Nachrichten über Klimaveränderung und Staatskrisen, in einer Arbeitswelt, die immer mehr für immer weniger verlangt. Das Gefühl des Kontrollverlustes greift um sich. Viele versuchen darum ein Stück Kontrolle zurückzugewinnen, wenigstens über sich selbst. Sie streben an, mehr Sport zu machen, weniger Zeit vor Bildschirmen zu verbringen und produktiver zu arbeiten.

So ist in den letzten Jahren ein Trend zur Selbstverbesserung entstanden. Parallel dazu bietet der Markt eine Menge kleine digitale Helfer auf, die das Wunschdenken zur Wirklichkeit werden lassen. Online finden sich unzählige kostenlose Apps, die den Nutzern bei der Selbstverbesserung zur Seite stehen. Klingt ganz uneigennützig, oder? Aber App-Entwickler müssen auch ihre Miete zahlen, und bekanntlich heißt es: „Wenn du etwas kostenlos bekommst, bist du das Produkt“. Irgendetwas stimmt also nicht ganz.

Im Rahmen eines Seminars zum Thema Überwachung hat sich ein Kurs von Medienwissenschaftsstudierenden aufgemacht, die Welt dieser Apps zu erkunden. Eine Woche lang haben sie beobachtet und dokumentiert, wie eine bestimmte App ihr Leben beobachtet und dokumentiert. Sie haben nachgefragt, was dabei mit ihren Daten passiert, und überlegt, was das für unsere Gesellschaft bedeutet. Im Mittelpunkt stand die Frage, wer es ist, der am Ende die Kontrolle gewinnt. Hier sind drei ihrer Geschichten.

Neues Ziel: Konzentration!

Ein kleiner Setzling sprießt auf dem Bildschirm. Das erste Zeichen von Leben in einer neuen Welt der Konzentration und Produktivität. „Forest – Stay focused. Be productive on work & study“, steht im Google Play Store geschrieben. Carina ist dabei, eine App zu testen, die ihr eine schlechte Angewohnheit abgewöhnen soll: das Handy immer in der Hand zu haben.

Bis zu vier Stunden am Tag schauen wir durchschnittlich auf unsere Smartphones. Mehr und mehr Menschen spüren eine Sucht nach dem kleinen Taschenhelfer. Manche Smartphone-Hersteller haben bereits Apps entwickelt, die ihren Kunden dabei helfen, ihre Bildschirmzeit zu erfassen und ihnen ein Stück Kontrolle über die Versuchung

zu geben. Es gibt Dutzende ähnliche Apps, wie *Brain Focus – Productivity Timer* oder *Productivity Challenge Timer*, die zum Download bereitstehen und Handysüchtigen beim ‚Clean-Werden‘ helfen sollen.

Bei *Forest* öffnet der Nutzer die App, um eine handyfreie Sitzung mit selbst festgelegter Länge zu starten. *Forest* pflanzt dann einen virtuellen Baum auf dem Handy. Die nächsten 10 bis 120 Minuten kann Carina dem Baum zusehen, wie er heranwächst. Warnung: Sollte sie die App schließen – egal ob um durch Instagram zu surfen oder eine dringende E-Mail zu beantworten –, stirbt der Baum. *Forest* fordert seine Nutzer heraus, das Handy auch mal wegzulegen. Die App will dich vor dir selbst schützen in den Momenten, in denen du ungebrochene Konzentration brauchst.

Wenn Carina durchhält, bekommt sie als Lohn einen voll ausgewachsenen digitalen Baum. Die Sitzungen und Bäume häufen sich mit der Zeit und führen zu einem wachsenden virtuellen Wald der Produktivität auf der Homepage der App. „Je härter du arbeitest, desto grüner wird dein Wald“.

Die ersten Tage verlaufen perfekt. Carina ist motiviert und konzentriert. Sie verzichtet immer öfter auf ihr Smartphone und lässt einen Baum nach dem anderen sprießen. Die Sitzungen werden immer länger und kommen schon bald an die Zwei-Stunden-Grenze. Doch irgendwann kommt mitten in der Sitzung der dringende Wunsch zum Googlen auf. Sie zögert. Ihrem Sprössling zuliebe hält sie sich zurück und wartet. Die App hat über ihren Impuls gesiegt und Carina triumphiert. Doch am nächsten Tag bekommt sie eine dringende Nachricht und gibt nach. Während sie die App wechselt, bekommt sie eine transparente Mitteilung, die ihren Sprössling verdeckt. „Bist du sicher, dass du die App schließen willst? Das wird deinen kleinen Baum töten.“ Sie bestätigt. Ein kleiner, welcher Zweig taucht auf dem Bildschirm auf. „Dein Baum ist aufgrund von Telegram gestorben, beim nächsten Mal wird es einfacher.“

Wenn es nur ein nächstes Mal geben würde... Am Ende hat Carina alles aus der App herausgeholt. Langsam verliert *Forest* seinen Reiz. Sie hat alle Zeitziele erreicht. Sie hat den Tod eines Baumes überlebt, auch wenn ihr Baum es nicht tat. Und die Bonuspunkte, die *Forest* für jeden neuen Baum gewährt und die sie gegen neue Baumarten und Hintergrundmusik eintauschen kann, sind nicht weiter motivierend. Mehr kann und will die App offensichtlich nicht bieten. Carina fragt sich: Hätte die App ihr Verhalten auch ohne die ‚Geiselnahme‘ des Baumes ändern können?

Was denkt Foucault zu dem Thema?

Carinas Kommilitoninnen und Kommilitonen aus der Philosophie würden vermutlich auf Michel Foucault verweisen. Der französische Philosoph beschäftigte sich in seinem Buch *Überwachen und Strafen* intensiv mit der Welt der Selbstkontrolle. In diesem sagt er, dass die Kontrolle über die Menschen – ihr Denken und ihren Körper – einer der Hauptpfeiler der sozialen Ordnung ist. Am effektivsten funktioniert die Kontrolle, wenn der Mensch die Regeln verinnerlicht hat.

Nach Foucault gelingt dieses Verinnerlichen am besten mit Hilfe von Disziplinarmaßnahmen. In seiner Beschreibung des Panoptikums sieht das folgendermaßen aus: Der Kontrollierende, hier ein Wächter in einem Gefängnis, kann den zu Kontrollierenden immer beobachten und mögliches Fehlverhalten sofort bestrafen. Derjenige, der

kontrolliert wird, beispielsweise ein Gefangener, sieht den Wächter jedoch nicht. Er kann nicht nachvollziehen, wann und was genau beobachtet wird. Da er befürchten muss, unter ständiger Überwachung zu stehen, verhält er sich regelkonform, bis dieses Verhalten irgendwann zur Gewohnheit wird. Er kontrolliert sich nach einiger Zeit also selbst und von sich heraus.

Die App *Forest* übernimmt im Grunde die gleiche Funktion wie der Wächter. Sie überwacht Carina unaufhörlich und bestraft sie – mit dem Tod des Baumes – für ihr Fehlverhalten. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Carina sich ihren Wächter selbst ins Haus gelassen hat und dass sie weiß, dass sie überwacht wird. Dennoch soll das gleiche Ziel erreicht werden: Die Regel, die Carina sich selbst aufgestellt hat, nämlich nicht mehr die ganze Zeit am Handy zu sein, wird durch die App umgesetzt.

Während man nun virtuell Holzfäller spielt, gibt man gleichzeitig persönliche Informationen wie Email-Adresse, Ort und Informationen über genutzte Apps ab. Diese Informationen nutzt der Wächter *Forest*, um sie an seine Kunden weiterzugeben. Nach einer Woche hat Carina einen Wald mit 54 Bäumen wachsen lassen, welchen sie schließlich ermüdend fand, während das Datenbiest wieder eine neue Mahlzeit gefunden hat auf seiner Jagd nach mehr Informationen. Diese Art der Informationen kann in den richtigen (oder falschen) Händen dazu genutzt werden, um Nutzer zu beeinflussen, so wie Foucault es beschreibt.

Der besorgte Überwacher

Eine tanzende Frau im Club. Ein Junge, der Videospiele spielt. Freunde, die beim Abendessen miteinander lachen. Ein junger, in Bücher versunkener Mann stellt uns die Frage: „Was würdest du mit einer Stunde extra am Tag tun?“

Die App *Smarter Time* verspricht Lisamaria eine Stunde mehr am Tag, um all das zu tun, was sie gerne tun möchte.

Es erinnert ein wenig an Goethes Faust. Lisamaria erlaubt *Smarter Time*, Informationen über alle ihre täglichen Aktivitäten zu sammeln. Im Ausgleich zeigt *Smarter Time* Lisamaria eine Übersicht, wie und mit was sie ihre Zeit verbringt. Von da aus kann sie Zeitfresser finden, eliminieren und ihre Zeit sinnvoller nutzen.

„Smarter Time lernt von allem“, erklärt die Webseite, „deinen Endgeräten, deinem Aufenthaltsort, deiner Eingabe, Sensoren, Apps“.

Nur mit ihrem Namen und einer E-Mail-Adresse lässt sich die App starten und das Lernen beginnt. *Smarter Time* folgt ihr überall hin, es zeichnet nicht nur ihr digitales Verhalten auf, sondern auch den Ort und die Zeit. Es sucht nach Daten, die Muster aufzeigen, um Lisamarias Routinen herauszufinden.

Dabei kommt es natürlich auch zu Fehlern. *Smarter Time* kann zwar sagen, dass sie sich an der Universität befindet, aber es kennt den Unterschied zwischen Unterricht und einem Kaffeeplausch nicht – zumindest nicht ohne Hilfe. Also fragt es wie ein eifersüchtiger verliebter Teenager, was Lisamaria gerade so macht. „Eigentlich muss ich also auch ein bisschen auf die App aufpassen, so wie sie auch auf mich aufpasst“, berichtet Lisamaria in ihrem Logbuch.

Langsam wird die App immer schlauer und bald schon kennt das Programm jede ihrer Bewegungen und Verhaltensweisen, welche es auch genau verzeichnet. Die Stunden,

die sie an Instagram verschwendet, lassen sie zusammenschrecken. Aber wie es so schön heißt: Die Wahrheit tut weh. Oder, um ein anderes Sprichwort zu zitieren: Wissen ist Macht, denn es gibt ihr die Chance, die verlorenen Stunden für sich zurückzufordern.

Doch im Gegensatz dazu ertappt sich Lisamariae dabei, wie sie zu ihrem PC schielt. Weil dieser von der App nicht erfasst ist, würde das die Statistik verbessern. Außerdem verursacht die dauerhafte Überwachung bei ihr ein Gefühl der Paranoia, umso mehr als sie herausfindet, dass *Smarter Time* nicht nur ihre Adresse kennt, sondern auch weiß, in welchem Raum sie sich befindet. Schlafzimmer? Es überwacht ihren Schlaf. Küche? Sie ist wohl am Kochen. Badezimmer? – Nun, das System ist klar.

Aber sie ist nicht die einzige, die sich über ihre Privatsphäre Sorgen macht. Auch *Smarter Time* ist besorgt. In bestimmten Momenten fragt *Smarter Time* nach, ob sie diese Aktivität wirklich aufzeichnen möchte. Die Erklärung der allgemeinen Geschäftsbedingungen sichern dem Hersteller die „Verarbeitung“ der gesammelten Daten. Die Ausnahme sind dabei nur solche Aktivitäten, die als „secret“ oder „sensitiv“ deklariert wurden. Anders als der Rest ihrer Daten, welche in die Smarter Time-Cloud wandern, bleiben diese Informationen auf dem Smartphone.

Diese Sicherheitsmaßnahme aber hat einen gegenteiligen Effekt im Vergleich dazu, was damit vermutlich angestrebt war. Lisamariae schreibt: „Das macht mich stutzig. Es gibt also doch Momente, in denen man der App nicht vertrauen kann? Dabei werden die Daten ja nur zu meinem persönlichen Self-Improvement aufgezeichnet, oder? Sensible Daten muss ich selbst beschützen. Wenn ich beschließe, sie mit Smarter Time zu teilen, dann speichern sie sie auch ab.“

Die Geschäftsbedingungen von *Smarter Time* brauchen 138 Wörter, um die Frage nach den persönlichen Daten und ihren unterschiedlichen Speicherorten zu klären. Um Daten nur auf dem Smartphone und nicht in der Cloud zu speichern, müssen die Aktivitäten von Lisamariae selbst als ‚geheim‘ gekennzeichnet werden. Sie kann sich dann entscheiden, ob sie ihre Daten mit *Smarter Time* teilt, sie als „geheim“ deklariert oder ob sie die App überhaupt weiter nutzt. Was mit den „verarbeiteten“ Daten passiert, ist nicht klar.

Das Programm nimmt sich das Recht heraus, die Informationen, die der Nutzer zur Verfügung stellt, für „statistische Zwecke“ zu nutzen. Aber da der Anbieter um die Privatsphäre seiner Nutzer besorgt ist, verspricht er, dass jegliche Daten, die für kommerzielle Zwecke von Drittanbietern, also seinen Businesspartnern, verwendet werden, anonymisiert werden.

Statistische Zwecke? Drittanbieter und Businesspartner? Das kann ja nur heißen, dass die Daten weitergegeben und kommerziell genutzt werden. Wenn nicht, warum sollte man sich dann die Mühe machen es aufzuschreiben? Was das alles für Lisamariae und ihre Daten am Ende bedeutet, ist weniger offensichtlich.

„Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“

Diese fehlende Klarheit zeigt: Die Welt der Selbstverbesserungs-Apps hat ein Problem mit der Transparenz. Eine Studie der Universität des Saarlandes aus dem Jahr 2016 zeigt gleich mehrere Probleme auf.

Den Nutzern zufolge fühlen sich 75 % unwohl dabei, ihre Gesundheitsdaten auf einer App zu speichern. Sehr hoch ist auch die Sorge bezüglich der Standortinforma-

tionen und finanziellen Angaben. Trotz dieser Sorgen gaben nur 47 % an, dass sie die Geschäftsbedingungen lesen. Forschern zufolge ist die Dunkelziffer, die einfach nur auf Zustimmung klickt, vermutlich viel größer, da viele diese Frage gar nicht beantworteten.

Das würde bedeuten, dass viele Nutzer nach dem Motto handeln: „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß“. Der Nutzen der App scheint also größer zu sein als das Sicherheitsbedürfnis – oder die Bereitschaft, sich mit dem Kleingedruckten auseinanderzusetzen.

Die Forscher haben sich für die Nutzer die Hände schmutzig gemacht und die Geschäftsbedingungen der acht Apps analysiert: Auch wenn man die Gefahr von Hackern immer im Hinterkopf hat (*MyFitnessPal* wurde beispielsweise im Jahr 2018 gehackt und musste rund 150 Millionen betroffene Nutzer darüber informieren), zeigte die Untersuchung vor allem, dass es unzählige legale Wege für Apps gibt, um Daten an andere Anbieter zu verkaufen – für Werbung oder möglicherweise an Krankenversicherungen oder Vorgesetzte, die ein Auge auf ihre Untergebenen haben wollen.

Die Apps werden zusätzlich vielleicht noch von anderen Firmen aufgekauft, ohne dass der Nutzer viel davon erfährt. Adidas kaufte 2015 beispielsweise die App *Runtastic* und erwarb so auch gleich alle Nutzerdaten. Für gesetzliche Maßnahmen müssen manche Apps ihre Daten auch abgeben.

Viele Teilnehmer der Studie glaubten nicht, dass die Apps, denen sie so viel anvertrauten, ihre Daten in dieser Weise weiterreichen würden, obwohl die Apps in ihren Angaben recht transparent sind. Hätte man nur die Geschäftsbedingungen gelesen, anstatt sie einfach wegzuklicken. Die Analyse förderte zutage, dass sich die Betreiber in der Regel verpflichten, ihre Nutzer über mögliche Änderungen zu informieren, manche hatten sich dafür allerdings eine kleine Hintertür eingebaut und sich das Recht im Voraus einräumen lassen. Diese Praxis ist beunruhigend, da es die Betreiber theoretisch dazu befähigt, die Daten an unterschiedlichste Geschäftspartner zu verkaufen, bevor der Nutzer überhaupt die Chance hatte seinen Account zu löschen.

Die Anonymisierung der Daten, welche eine App wie *Smarter Time* seinen Nutzern verspricht, imponiert den Forschern dabei wenig. Wenn man sich die Daten anschaut, die im Allgemeinen tagtäglich von uns erhoben werden, ist es keine große Schwierigkeit, die Puzzlestücke zusammensetzen. Um ein Datenprofil zu erstellen, braucht man keinen Namen, und wenn doch, ist es anhand des Datenhaufens einfach, die Person doch noch zuzuordnen. *Smarter Time* kann sogar die Anzahl der Räume in einem Haus und den genauen Aufenthaltsort weitergeben.

Als letztes warnen die Autoren auch davor – wie eingangs schon erwähnt –, dass Firmen diese Daten auch für die Beeinflussung von Nutzern verwenden könnten. Dieses Vorgehen gibt es bereits. 2017 berichtete die *New York Times*, wie das Beförderungsunternehmen Uber eine Kombination aus Daten und Kognitionswissenschaft nutzte, um seine Fahrer länger arbeiten zu lassen. Alle Uber-Fahrer sind eigentlich selbstständig und bestimmen somit auch ihre eigene Arbeitszeit. Um die Fahrer auf der Straße zu behalten, installierte die Firma eine Software in der App ihrer Fahrer, welche sie an ihr Lohnziel erinnerte und automatisch die nächste Fahratanfrage annahm, während die aktuelle Fahrt noch im Gange war.

Ryan Calo, Rechtsprofessor an der Universität in Washington, beschäftigt sich damit, wie Firmen Daten nutzen, um Menschen zu beeinflussen. In der *New York Times* erklär-

te er, wie das Uber-System dieses Wissen nutzt: „Ihre Kontrolle über das Interface und die Bedingungen der Transaktion werden dafür genutzt, das Verhalten ihrer Fahrer so zu beeinflussen, dass sie das tun, was man von ihnen erwartet.“

Smarter Time versprach Lisamarie eine Stunde mehr am Tag. Was sie bekam, hatte nur einen kleinen Effekt auf ihre Angewohnheiten, aber einen großen auf ihre Emotionen, mit wachsenden Schuldgefühlen und Angst vor Überwachung. Auch verbrachte sie ihre Zeit zunehmend damit, die App über jeden ihrer Schritte auf dem Laufenden zu halten und gewann so nie die versprochene Extrastunde. Währenddessen fand *Smarter Time* eine neue Seele, welche es auf dem Altar der Drittanbieter und Businesspartner darbringen konnte.

Die Gesundheits-App, nach der es dir schlechter geht

Seit vielen Jahren liebt Caroline schon das Joggen, da war es eine logische Wahl, eine Running-App zu installieren, die sich leicht in ihre Routine integrieren lässt.

„Endo ist eine Kurzform für Endorphine, die sich während des Sports bilden“, erklärt die Webseite. „Mondo bedeutet ‚Welt‘ in Italienisch und Esperanto. Endomondo ist eine Welt der Endorphine!“

Endorphine sind körpereigene Opioidpeptide, sie wirken schmerzstillend und sind auch dafür verantwortlich, dass man nach körperlichen Betätigungen ein gutes Gefühl bekommt. Nicht die schlimmste Welt, in der man leben könnte.

Endomondo begleitet Caroline während ihrer Läufe auf ihrem Smartphone. Wie auch *Smarter Time* will die App sie erstmal kennen lernen. Sie greift auf die Standortinformationen zu, um ihre Rennstrecke aufzuzeichnen, ihre Geschwindigkeit, ihren Herzschlag und die verbrannten Kalorien auszurechnen. Sie speichert ihre Läufe und benachrichtigt sie, wenn sie ihren derzeitigen Rekord geschlagen hat. Genauso wie *Forest* stellt sie ihr eine Aufgabe. Sie kann sich Ziele setzen, spezielle Workouts abschließen, sogar in den Wettstreit mit anderen *Endomondo*-Nutzern treten oder ihre eigene Bestzeit herausfordern – ein großer Haufen neuer Dienste für die Hobbyläuferin.

Eines Montagnachmittags wird der Lauf, der eigentlich dabei helfen sollte, den Kopf wieder frei zu kriegen, zu einem verzweifelten Versuch, den Rekord vom Vortag zu brechen. Caroline treibt ihren Körper immer weiter, aber umsonst. Die Caroline vom Montag verliert gegen die Caroline vom Sonntag. Geschlagen kehrt sie von ihrem Lauf zurück. Das ist nicht das Hobby, das sie kennt und liebt. Die Freude, die Caroline am Sonntag durch den Bericht von *Endomondo* über einen persönlichen Rekord gespürt hat, führt schließlich dazu, dass sie den Spaß an ihrem Hobby verliert. Psychologen nennen das den „Korruptionseffekt“.

Er lässt sich wie folgt beschreiben: Wenn jemand eine externe Belohnung, wie Geld oder Lob, für eine Leistung bekommt, die man ohnehin gerne macht, findet man die Handlung weniger erfreulich. Die Belohnung misst der Handlung nur von außen einen Wert zu. Die intrinsische Motivation nimmt ab und koppelt sich gewissermaßen an die Belohnung eines Anderen. Am Ende ist die Belohnung kein nettes Extra, sondern eine Notwendigkeit, um sich überhaupt für die Handlung zu motivieren.

Genau das passiert Caroline mit *Endomondo*. Den Spaß am Laufen ersetzt die App durch ein Gieren nach der Belohnung – in diesem Fall nach einer neuen Bestzeit. Das Laufen wird etwas, das nur aus Erfolgswillen weiter betrieben wird und nicht für das gute Gefühl.

Wenn sie mal nicht joggen geht, wird sie von der App erinnert. Sie sollte doch gerade laufen. Auf dem Bildschirm ihres Handys liest sie: „Du willst doch nicht, dass der ganze Zucker auf deiner Hüfte bleibt!“ Wie ein erhobener Zeigefinger in Form von Body-Shaming weist die Push-Nachricht sie darauf hin, wieder zu den Sportschuhen zu greifen. Verärgert wischt sie über das Display, um die Nachricht loszuwerden.

Diese tonlose Kommunikation lässt die kalte Neutralität dieser datengenerierenden App für einen kurzen Moment erkennen – und den sonst verborgenen Anbieter, der dahintersteckt. In diesem Fall sammelt die App für einen amerikanischen Sportmode-Giganten Under Armour, einen Konkurrenten von Nike und Adidas, Daten über das Laufverhalten ihrer Nutzer. *Endomondo* bietet, zusätzlich zu der Ernährungs-App *MyFitnessPal*, nützliche Dienste für ihre Zielgruppe an, die auch für das Unternehmen hilfreich sind.

Jetzt schaut Caroline ständig auf ihren Bildschirm und passt die Geschwindigkeit ihrer Schritte an die Grafik an, die sie auf dem Bildschirm in den blauen und grünen Liniendiagrammen sieht. Die Grafik verdeutlicht aber auch all jene Daten, die über das Fitnessleben dieser potenziellen Kundin gesammelt und direkt an Under Armour übermittelt werden.

Der Lauf der Gesundheitsdaten

Ein wenig Recherche zeigt zudem, dass Under Armour die Kundendaten aus der App an Facebook verkauft. Auch wenn ein solches Verhalten zu erwarten ist, sollte der Handel mit persönlichen Gesundheitsinformationen eine rote Linie darstellen, insbesondere wenn Krankenkassen in die Welt der Gesundheits-Apps einsteigen.

Diese Bedenken werden von Anne geäußert, einer Kommilitonin, die eine solche App getestet hat. Die Techniker Krankenkasse (TK) hat vor kurzem eine App eingeführt, die bürokratische Prozesse rationalisieren und ihren Kunden neue Dienste anbieten soll. Das Unternehmen präsentiert sich dabei zunächst als besonders datenschutzbewusst, wie dies von einer Krankenkasse auch erwartet werden kann. Nutzer können sich sogar per Post für die App registrieren (dass Annes ursprünglicher Registrierungsbrief in der Post verloren gegangen ist, ist eine andere Geschichte).

Einmal registriert, bietet die App eine Handvoll nützlicher Dienste, etwa die Übermittlung von Krankmeldungen und die Einreichung von Kosten für Impfungen und Osteopathie. Außerdem bietet sie ein neues Bonusprogramm. So kann Anne gesunde Gewohnheiten wie die Verwendung eines Schritt- oder Kalorienmessgeräts per App aufzeichnen und erhält dafür Punkte von der Versicherungsgesellschaft, die gegen Ermäßigungen für Fitnesskurse, Zahnreinigungen und andere Gesundheitsleistungen eingelöst werden können.

Seltsamerweise ist die *TK-App* jedoch nicht mit der Technologie ausgestattet, um Dienste wie Schritt- oder Kalorienzähler selbst bereitzustellen. Kunden, die dieses Prämiensystem nutzen möchten, werden stattdessen auf Apps von Drittanbietern wie *Endomondo* verwiesen, was den Datenschutz für ihre Gesundheitsdaten wesentlich beeinträchtigt.

Gesundheitsdaten von Dritten fernzuhalten ist nicht das einzige Problem, das an der Schnittstelle von Fitness-Apps und Gesundheitsvorsorge zu finden ist. Schriftstellerin und Datenschutzaktivistin Juli Zeh bringt diesen Gedanken in ihrem 2009 veröffentlichten Roman *Corpus Delicti: Ein Prozess* auf den Punkt. Die Geschichte spielt in einer Zukunft, in der es verboten ist, ungesund zu leben. Rauchen und Trinken sind untersagt, Sport ist Pflicht und der Staat nutzt ein kompliziertes Netz an Überwachungstechnologien, um dies alles nachzuverfolgen. Die zentrale Frage des Romans ist: Was passiert, wenn eine Gesellschaft, die frei von Gebrechen sein will, sich zu einer transformiert, in der Gebrechlichkeit verboten ist? Die Frage trifft den Nerv der Zeit in einer Gesellschaft, die körperliche Fitness und Selbstverbesserung beständig einfordert. Zehs dystopische Fantasie will nicht nur unterhalten, sondern auch die Gefahren eines blinden Bejahens derjenigen Technologien aufzeigen.

Die Techniker Krankenkasse ist eine gesetzliche Krankenkasse. In den Händen einer privaten Krankenversicherung jedoch könnten die intimen Gesundheitsdaten, die von dieser und ähnlichen Apps erhoben werden, zur Verweigerung des Versicherungsschutzes genutzt werden. Es ist fraglich, welche Rolle es überhaupt spielt, wie sorgsam Krankenversicherer mit den selbsterhobenen Gesundheitsdaten ihrer Kunden umgehen, wenn sie doch bereits diejenigen sind, in deren Händen sie den größten Schaden anrichten können? Und was, wenn Apps wie *Endomondo* sie an den Meistbietenden versteigern?

Zurück zu unserer Joggerin: Was Caroline betrifft, so ist sie froh, als die Testwoche vorbei ist und sie ihr Hobby wieder wie früher ausüben kann. Ihre Gefühle werden nicht länger von ihrer Geschwindigkeitsstatistik gefangen gehalten. Die Welt der Endorphine hatte sich als eine Welt des Stresses herausgestellt; eine, die – wie auch die beiden ersten Apps – weit mehr von ihr einforderte, als sie ihr gab.

Die Ironie des Selbstversuchs (und der Selbstoptimierungs-Apps)

Die Erfahrungen der Studierenden waren durchweg eher negativ. Wie ist dies – die zufällige Einschätzung einer Gruppe von Studierenden, die sich im Rahmen eines Seminars über digitale Überwachung verpflichteten, die Apps zu testen – mit den Reaktionen der Millionen Nutzer zu vergleichen, die diese Apps heruntergeladen, genutzt und begeistert bewertet haben?

„Simple to use, extremely versatile. Loved having the extra motivation in my ear.“
Endomondo-User

„I love this app. I always know who when and where. Very healthy to see for yourself how you spend your time.“ *Smarter Time*-User

„Guilt is a powerful motivator. I feel extremely guilty if I do anything else except study when a tree is growing. Five stars.“ *Forest*-User

Vielleicht ist die Ironie der Geschichte nicht, dass die Apps scheinbar das Gegenteil dessen leisten, was sie versprechen. Vielmehr ist es die Art und Weise, wie sich Apps

und Tester im Rahmen der Selbstversuche in einem Kreislauf des Testens und Überwachens gegenseitig beobachtet und dokumentiert haben, mit dem Ziel, die Schwächen des Anderen aufzudecken.

Die Natur des Selbstversuchs versetzt den Forscher und seinen Gegenstand in die seltsame Position, ein- und derselbe zu sein. Dass das Beobachten seiner selbst im Zustand der Beobachtung durch eine App anders ist als die Wahrnehmung eines Nutzers, der schlicht ein Optimierungsziel hat und zu seiner Erreichung ein Werkzeug verlangt, ist wohl wenig überraschend.

Ganz unabhängig von dieser Frage des persönlichen Wahrnehmens und Erlebens bleibt aber die Tatsache bestehen, dass Selbstverbesserungs-Apps eine nie dagewesene Menge an Daten über die intimsten Lebenssphären produzieren. Mobile Apps sind Programme und als solche nur fähig, die für sie vorgesehene Aufgabe zu erfüllen – einen digitalen Wald zu pflanzen oder zu messen, wie schnell man von A nach B gelangt. Dennoch haben die persönlichen Daten, die in diesem Prozess abfallen, endlose Verwertungspotenziale, wie Uber schon zeigt.

Die Frage (und Antwort darauf) ist also komplexer, als nur die nach einem schlichten Daumen-hoch oder -runter für Selbstverbesserungs-Apps. Vielmehr gilt es zu fragen, was sie mit der Menschheit machen, mit der Demokratie, mit unserer Freiheit. Bleibt noch genügend Zeit, über diese Entwicklung zu reflektieren? Oder befinden wir uns unbewusst bereits auf dem Weg in ein Kontroll-Regime? Wie können wir dies verhindern?

Und wo ist die App, die uns d a b e i hilft?

*Yunzhi Chen, Karolina Hess, Kristie Pladson und Corina Stratmeyer
Eberhard Karls Universität Tübingen
Institut für Medienwissenschaft
Wilhelmsstr. 50
D-72074 Tübingen
E-Mail: klaus.sachs-hombach@uni-tuebingen.de*