

Moritz Meister und Thomas Slunecko

Digitale Dispositive psychischer Gesundheit.

Eine Analyse der Resilienz-App ‚SuperBetter‘

Digital dispositifs of mental health. An analysis of the resilience app ‘SuperBetter’

Zusammenfassung

Der Artikel fragt nach einer gegenstands-adäquaten Methode der qualitativen Untersuchung von Apps und stellt dazu eine für die Analyse von Subjektivierung sensibilisierte Variante der Walkthrough-Methode vor. Apps werden dabei als multimediale Mikrodispositive verstanden, die eine Antwort auf einen gesellschaftlichen Notstand (eine urgence im Sinne Foucaults) darstellen und sich innerhalb eines Makrodispositivs historisch gewachsener Machtverhältnisse bewegen. Die Herausforderung der Methode besteht darin, eine Verbindung zwischen enaktiver Feinanalyse des Interfaces (Zooming In) und einer damit verbundenen gesellschaftlichen Makroperspektive (Zooming Out) greifbar zu machen. Am Beispiel der Resilienz-App ‚SuperBetter‘ wird diese Methode materialiter demonstriert.

Schlagwörter: Resilienz, Analyse von Mikrodispositiven, Walkthrough-Methode, Gamification, Employee-Tracking.

Abstract

In asking for a suitable method for the qualitative analysis of mobile apps, this paper presents a variation of the walkthrough method sensitized for the analysis of subjectivation. In doing so, apps are understood as multimodal micro-dispositifs that answer a societal urgency (in the sense of Foucault) and unfold within the macro-dispositif of power relations in a particular historical moment. The crucial challenge of the method is to link the detailed enactive analysis of an app’s interface (zooming in) with a related societal macro-perspective (zooming-out). The method is demonstrated materialiter using the example of the resilience-app ‘SuperBetter’.

Keywords: resilience, critical app analysis, walkthrough method, gamification, employee-tracking

1 Einleitung

In den Feldern Psychologie, Pädagogik und Psychotherapie ist ‚Resilienz‘ in den letzten Jahren zu einem absoluten Modebegriff geworden. Und spätestens mit der Corona-Krise wird der Begriff in Diskursen zum Umgang mit der Pandemie, sei es mit psychologischem (Veer et al. 2020) oder politischem Fokus (Reckwitz 2020), stark strapaziert. Der Begriff wird dabei durchgehend in einer affirmativen Art und Weise gebraucht. Das überrascht kaum, bedeutet Resilienz allgemein doch Belastbarkeit und Flexibilität unter widrigen Umständen. Die Positive Psychologie, welche den Begriff in den letzten 20 Jahren für sich entdeckt und den Resilienz-Dis-

kurs weitgehend vereinnahmt hat, versteht psychische Resilienz als „ability to bounce back from negative emotional experiences and [...] flexible adaptation to the changing demands of stressful experiences“ (Tugade/Fredrickson 2004, S. 320). Dieses flexible back-bouncing passt zur etymologischen Herkunft des Begriffs in der Materialkunde, wo er Stoffe bezeichnet, die auch unter extremer Spannung nicht brechen oder zerreißen, sondern wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. In welcher Lebens- oder Arbeitssituation wäre eine solche Anpassungsfähigkeit nicht praktisch? Wer möchte nicht derart ‚unkaputtbar‘ sein, die ‚Gabe der Stehaufmännchen‘ besitzen? Den Verheißungen der Resilienz lässt es sich nur schwer entziehen. Doch sie erfordern harte Arbeit. Als „Qualität, die gepflegt und gesteigert, aber auch vernachlässigt werden kann“, ist Resilienz „Anlage und Aufgabe zugleich“ (Bröckling 2017, S. 115). Bei der psychischen Resilienz geht es folglich primär nicht um ein Sein, sondern ein *Werden*.

Bei der Aufgabe, resilient(er) zu werden, sind Individuen freilich nicht auf sich allein gestellt. Ein boomender Markt an Ratgeber- und Selbsthilfeleratur bzw. Coaching-Workshops hat sich Resilienz auf die Fahnen geschrieben; es gibt Trainingsprogramme für jede erdenkliche Institution oder Personengruppe. Ein Alltagsbereich, in dem sich Resilienz-Programme einfach und direkt an den Mann* bzw. die Frau* bringen lassen, sind Apps. Apps sind wesentlicher Schauplatz der mediatisierten Lebenswelt unserer Gegenwart und den meisten Menschen durch omnipräsente digitale Wegbegleiter (Smartphones, Smartwatches) räumlich wie emotional extrem nah. Mit ca. einer Millionen User*innen weltweit ist die amerikanische App SuperBetter selbsternannter Marktführer unter den Resilienz-Apps. SuperBetter bietet eine konkrete Antwort auf die Frage ‚Was ist Resilienz und wie wird sie gemacht?‘, die hier mit dem breiteren Resilienz-Diskurs in Bezug gesetzt werden soll. Dabei verstehen wir SuperBetter als multimediales Mikrodispositiv, das auf einen spezifischen gesellschaftlichen Notstand (einer urgence im Sinne Foucaults) antwortet und sich innerhalb eines Makrodispositivs historisch gewachsener Machtverhältnisse bewegt. Inhaltlich zielt die vorliegende Untersuchung auf eine Kritik der Resilienz. Parallel dazu ist das Anliegen dieses Beitrags ein methodologisches: Denn einer qualitativ-sozialwissenschaftlichen Methodologie eröffnen Apps ein noch recht wenig kartiertes Forschungsfeld, das unterschiedliche Herausforderungen mit sich bringt. Diese gilt es zu diskutieren und eine Analysemethode zu finden, welche dem Forschungsgegenstand und seinen spezifischen Charakteristika gerecht wird.

2 Methodologische Überlegungen

2.1 Interface und Affordances

Ohne Apps wäre die Digitalisierung in ihrer gegenwärtigen Formation und die damit verbundenen kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Transformationsprozesse nicht denkbar (vgl. Light et al. 2018). Doch was sind Apps eigentlich? Im alltäglichen Sprachgebrauch steht App für ‚mobile application‘, d.h. eine spezifische Anwendungssoftware für mobile digitale Endgeräte (primär Smartphones, aber auch Tablets, Smartwatches, etc.). Der *Anwendungsaspekt* verweist darauf, dass