media/rep/

Repositorium für die Medienwissenschaft

Ulrike Allouche; Solveig Ottmann; Silke Roesler-Keilholz

Prolog: Schlafgewohnheiten. Good phone, smart night

2020

https://doi.org/10.25969/mediarep/23458

Veröffentlichungsversion / published version
Zeitschriftenartikel / journal article

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:
Allouche, Ulrike; Ottmann, Solveig; Roesler-Keilholz, Silke: Prolog: Schlafgewohnheiten. Good phone, smart night. In: *AugenBlick. Konstanzer Hefte zur Medienwissenschaft*. Heft 77: Schlaf(modus) Pause | Verarbeitung | Smartphone | Mensch (2020), S. 5–11. DOI: https://doi.org/10.25969/mediarep/23458.

Nutzungsbedingungen:
Dieser Text wird unter einer Creative Commons - Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0/ deed.de Lizenz zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu dieser Lizenz finden Sie hier:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

Terms of use:
This document is made available under a creative commons - Attribution - Share Alike 4.0/deed.de License. For more information see:
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

DFG Deutsche Forschungsgemeinschaft

Philipps Universität Marburg

Ulrike Allouche / Solveig Ottmann / Silke Roesler-Keilholz

Prolog: Schlafgewohnheiten

Good phone, smart night

«Bitte, lieber Gott, lass ihn jetzt telefonieren. Lieber Gott, lass ihn jetzt anrufen. Ich will Dich auch um nicht mehr bitten, wirklich nicht. Das ist doch nicht zu viel verlangt. Es wäre eine solche Kleinigkeit für Dich, lieber Gott, so eine winzige Kleinigkeit. Nur lass ihn jetzt telefonieren. Bitte, lieber Gott. Bitte, bitte, bitte.»[1] In diesem Zitat aus den *New Yorker Geschichten* der scharfen und einst gefürchteten Literatur- und Kunstkritikerin Dorothy Parker stört das Nicht-Klingeln des klassischen Mediums, das Warten auf den Anruf des Angebeteten[2], die Ruhe (und vielleicht auch den Schlaf) der Wartenden. Zweifellos ist es grausam, wenn der Telefonapparat schweigt. Eine Liebschaft nicht mehr anzurufen bzw. grundsätzlich nicht mehr zu kontaktieren, heißt neuerdings *ghosting*. Dieser Kommunikationsabbruch ohne Vorankündigung mutet gerade aufgrund der Fülle an Optionen, die sich dem Smartphonenutzer dieser Tage bieten, brutaler an denn je. Die oben im Zitat geschilderte Situation des Nicht-Klingelns, noch das Vorgängermedium Telefon im Fokus habend, scheint dem ‹Störfaktor Smartphone› diametral entgegengesetzt zu sein. Denn die Vermutung liegt nahe, dass es die Überinformation sowie die Komplexität der Optionen und Nachrichten des Mini-Computers sind, die dem Ruhenden aktuell den Schlaf rauben.

Ein Blick auf die Beschaffenheit des Smartphones und seinen Rückbezug auf das Telefon ist erkenntnisleitend für den vorliegenden Sammelband.[3] Das ‹schlaue Telefon› präsentiert sich als ‹Super-Computer› *en miniature*, als Inklusions- und Integrationsmedium, als Konvergenzmedium, welches andere Medien

1 Dorothy Parker [orig. 1944]: «Der Telefonanruf». In: (Ders.): *New Yorker Geschichten*. Zürich/Berlin 2017, S. 229–238, hier: S. 229.

2 Die Herausgeberinnen des Sammelbands haben sich bewusst dazu entschieden, im Folgenden wie in allen Beiträgen das generische Maskulinum zu verwenden. Hierdurch soll einerseits betont werden, dass im deutschen Sprachgebrauch bislang eine adäquate sprachliche Repräsentanz aller Geschlechter fehlt. Andererseits soll damit explizit die sog. Beidnennung vermieden werden, welche nichtbinäre Geschlechtsidentitäten ausschließt. Im Folgenden werden bei der Verwendung des generischen Maskulinums stets alle Personen unabhängig davon gemeint, ob sie sich einem Geschlecht zuordnen.

3 Vorliegende Publikation geht aus dem gleichnamigen Symposium *Schlaf(modus). Positionen der Pause und Verarbeitung* hervor, das am 11. Januar 2019 am Lehrstuhl für Medienwissenschaft der Universität Regensburg stattfand.

inkorporiert und deren Funktionen sukzessive übernimmt.[4] Als eine Mischung aus Internet- und E-Mail-Device, Computerspiele-Plattform, Digitalkamera, Notizbuch, Kalender und Wecker ist das Smartphone ein Multimedia-Gerät, mit dem man nur noch nebenbei auch telefonieren kann.[5] Der Vielzahl an Optionen zur Kontaktaufnahme (SMS, Sprachnachricht, Videobotschaft, WhatsApp-Nachricht oder Facebook Messenger etc.) steht dabei in der Regel eine Verknappung von Content, also eine Reduktion des Mitgeteilten auf einer semantischen Ebene gegenüber. Während das klassische Telefonat bei einer Rückfrage die Antwort des Gegenübers einfordert, ist bei der Kommunikation über Text eine Form von deutlich längerem Abwarten oder Schweigen möglich. Die Smartphonekommunikation ermöglicht somit eine Form von Unverbindlichkeit. Die langfristige Planung weicht einer Spontaneität, die die Option der Absage mitführt und den Kommunikationspartner nie in Gewissheit ruhen lässt.

Das Smartphone ist stärker als jedes andere Medium mit dem menschlichen Körper verwoben. Hing der Telefonapparat einst noch an der Wand oder stand auf einem entsprechenden Möbel im Flur, darf das Smartphone sogar mit ins Bett und legt damit eine räumliche Verschiebung offen: Telefonate via Handy oder Smartphone beginnen meist mit der Frage, wo man sich gerade befände – und nicht etwa mit der Frage nach dem Befinden. So gerät das Mobiltelefon zu einem ortsdefinierenden Teil des Selbst.[6] Seit dem Moment der Mobilwerdung ist das Telefon nicht mehr an den Ort, sondern an die Person gebunden. In seiner Fortentwicklung wird das Device durch individuell installierte Programme immer umfangreicher und individueller ausgestaltet. Dem tragbaren Telefon wird durch die Wahl des Looks (einer Schutzhülle, eines Anhängers etc.) sowie eines persönlichen Klingeltons ein identifikatorisches Potenzial als *extension of man* zugeschrieben. War schon ‹das Handy› von Personalisierungsmechanismen begleitet, zeichnet sich das Smartphone durch eine Steigerung dieser Tendenz aus, die als Individualisierung (in Form der medialen Ausgestaltung des Geräts) bezeichnet werden kann.[7]

Nutzer geben mit jeder Applikation, die sie herunterladen, Möglichkeiten zur Selbstbestimmung auf: «Je mehr sich neue Anwendungen zu persönlichen

4 Einzelne Gedanken, die im Folgenden lediglich angerissen werden, sind im «Postskriptum zur Smartphone-Kultur» in Gänze nachzulesen: Bernhard J. Dotzler, Silke Roesler-Keilholz: *Mediengeschichte als Historische Techno-Logie*. Baden-Baden 2017. Ferner werden in dem vorliegenden Sammelband die Begriffe Smartphone, Handy und mobiles Telefon nahezu synonym verwendet. Zur genaueren Begriffsklärung bzw. -differenzierung empfiehlt sich ebenfalls die Lektüre der Monografie von Dotzler/Roesler-Keilholz.

5 Vgl. Anja Griesbach, Benjamin Beil: Telefon/Telegraphie. In: Jens Schröter(Hrsg.): *Handbuch Medienwissenschaft*. Stuttgart/Weimar 2014, S. 262–267, hier: S. 266.

6 Vgl. Clara Völker: *Mobile Medien. Zur Genealogie des Mobilfunks und zur Ideengeschichte von Virtualität*. Bielefeld 2010, S. 23.

7 Vgl. zu diesem Themenkomplex Erika Linz: Konvergenzen. Umbauten des Dispositivs Handy, in: Irmela Schneider, Cornelia Epping-Jäger (Hrsg.): *Dispositive Ordnungen im Umbau*, Bielefeld 2008, S. 169–188.

Assistenten entwickeln, für uns navigieren und den Alltag organisieren, umso größer wird die Gefahr, dass uns die Kontrolle über unser eigenes Leben entgleitet.»[8] Entsprechend legt der ‹Immer-Dabei-Effekt› des Smartphones, seine Portabilität und Mobilität, die Grundlage für das hohe manipulative Potenzial der Geräte.[9] Die intensive Beschäftigung mit dem Smartphone und die Nutzung zahlreicher individueller Apps setzen also einerseits vordergründig Handlungsmöglichkeiten frei, schaffen jedoch andererseits auch Abhängigkeiten. Der Mensch unterwirft sich immer mehr dem Medium; in Umkehrung der McLuhanschen Formel der Medien als *extension of men* gilt es zu diskutieren, ob sich damit auch das Verhältnis von Mensch und Maschine umkehrt. Welche Wechselbeziehungen zwischen dem Smartphone und seinen Nutzern bestehen, wollen wir in diesem Band am Anwendungsfall des Schlafes erkunden.

Dass der Schlaf ein paradigmatisches Explorationsfeld für diese Wechselbeziehung ist, legt **Ulrike Allouche** in ihrem Beitrag «Sleep modes. Überlegungen zu einer Medientheorie des Menschen» dar, indem sie in den Gegenstand dieses Sammelbands aus einer medienwissenschaftlichen Perspektive einführt und ein Forschungsprogramm für eine Medientheorie des Schlafs vorschlägt. Für das den Schlaf umgebende Konglomerat aus versuchten Einflussnahmen, Abhängigkeiten und Wechselbeziehungen entwirft sie ein auf dem Foucaultschen Dispositiv-Konzept basierendes Analyseraster. Ausgehend von den Aufzeichnungstechniken der Schlafforschung, die sie als mediales Apriori des Schlafs identifiziert, legt Allouche in der Kopplung von Schlaf und Medien ein Beziehungsgeflecht aus Wissen, Macht und Subjektivierung frei – ein dispositives Netz, das einen Teil der von ihr eingeforderten Medientheorie des Menschen aufspannt.

Beachtenswert ist dieses dispositive Netz besonders, da der Schlaf aufgrund seiner äußerlichen Anmutung einer Ruhehaltung und Passivität, in der bewusst-willentliche Handlungen nicht ausführbar sind, als unproduktiver und unkontrollierbarer Zustand erscheint. So ergibt sich die Bereitschaft der Schlafenden, sich beispielsweise auf das Medium Wecker zu verlassen, bereits aus neben medialen Extensionen fehlenden zuverlässigen Alternativen, um das eigene Funktionieren in Form etwa des rechtzeitigen Erwachens zu gewährleisten. Anders als beim Smartphone ist es beim Wecker aber das Nicht-Klingeln, das auf eine Dysfunktion schließen lässt – ein Moment, in dem die Störfunktion gerade in fehlender Störung besteht. Der Wecker ist ein Beispiel für eine Vielzahl an versuchten individuellen und gesellschaftlichen Zugriffen auf den Schlaf.

Der Schlaf ist also ein virulentes Thema – auch und gerade wenn er ausbleibt: Laut Studien steigt der Anteil an von Schlafstörungen Betroffenen stetig an. Sind die Gründe hierfür vielfältig und komplex, werden immer wieder pauschalisierend

8 Thomas R. Köhler: *Der programmierte Mensch. Wie uns Internet und Smartphone manipulieren.* Frankfurt a. M. 2012, S. 8.

9 Vgl. Köhler 2012, S. 12 (wie Anm. 8).

auch ‹die Medien› im Allgemeinen und das Smartphone im Besonderen dafür verantwortlich gemacht. Wie sich dies aus Expertensicht darstellt, zeigt **Tatjana Crönlein** in ihrem Beitrag «Schlaf und die Digitalisierung der Medien. Eine schlafpsychologische Perspektive», in dem sie Formen von Schlafstörungen darlegt, mögliche Ursachen mit besonderer Perspektive auf die Medien- und Smartphonenutzung bespricht und in den aktuellen schlafmedizinischen Forschungsstand einordnet. So lässt der Beitrag erkennen, dass sich die Art der freiwilligen Mediennutzung und deren Vervielfältigung auf Schlafroutinen auswirken können.

Das Smartphone bietet seinen Nutzern nun auch außerhalb institutionalisierter, bspw. (schlaf)medizinischer Kontexte, einen neuartigen Pool an Optionen in Form tatsächlicher Applikationen, die mit ihren Optimierungsverheißungen eine maschinenbasierte Kontrollierbarkeit oder zumindest Einflussnahme auf die nächtliche Ruhe bzw. den nächtlich Ruhenden suggerieren. Als Beispiel sei hier die Sleep-Tracking-App *Beddit* angeführt: «Beddit gives you a full picture of your night so you have the information you need to better your sleep.»[10] Scheint es zunächst so, als mache die Maschine resp. die Applikation dem Menschen Angebote, ist im Umkehrschluss das Angebot, das der Mensch dabei der Maschine macht, nicht zu verachten: Er liefert sich selbst oder zumindest quantifizierbare Ausschnitte davon. Zudem gestehen die sogenannten Maschinen – womit in erster Linie Smartphones und ihre Derivate gemeint sind – den Menschen einen zumindest gewissen Entscheidungs- und Handlungsspielraum zu. Die Angebotsvielfalt trägt hierzu ebenso bei wie etwa die Möglichkeit, die eigene Zustimmung zur Permission-Abfrage einer App zu erteilen – oder eben zu versagen. Ausgerechnet jene Applikationen, die sich in das fluktuierende Marktsegment des Self-Tracking einordnen lassen und damit hochsensible Daten aufzeichnen, umgeben sich durch ihre Versprechungen zur Selbstoptimierung mit einer Aura von subjektiver Handlungsmacht und Selbstbestimmung. Doch welche Rolle nimmt der Schlafende in dieser Konstellation ein? Rezipient, Konsument, Anwender, Nutzer – all dies sind Begrifflichkeiten, die den entstandenen medialen Gegebenheiten und Angeboten kaum mehr gerecht werden, beschreiben sie doch eine eindimensionale Mensch-Maschine-Beziehung: Ein maschinenseitiges Angebot findet einen menschlichen Abnehmer.

An diesem Spannungsverhältnis setzt **Timo Kaerlein** mit seinem Beitrag «Vom User zur Datenquelle. Smartphonegestützte Rekonfigurationen der Körpertechnik des Schlafens» an. Die Veralltäglichung der Medientechnologie Smartphone, die sich nunmehr in die kulturellen Strukturen und Routinen eingeschrieben hat, dient ihm als Ausgangspunkt, um das sich dadurch verändernde Verhältnis von Technik und Usern zu diskutieren. Die Körpertechnik des Schlafens erweist sich hier als Kulminationspunkt von kybernetischen Visionen und Optimierungsphantasmen des Industriekapitalismus, die sich technologisch in Sleep-Tracking-Apps

10 https://www.beddit.com/ (08.05.2019).

und weiteren ‹smarten› Schlafutensilien manifestieren. Der hier stattfindende Mediengebrauch durch passive, weil schlafende User, erfordert einerseits das Hinterfragen des medialen *environment*, in das die schlafenden Körper eingegliedert sind und in dem sie vermessen und reguliert werden. Andererseits ist die Verortung des Subjekts innerhalb dieser sich verschiebenden anthropomedialen Anordnung (neu) zu betrachten, die den Anwender – so die These Kaerleins – zur Datenquelle macht und gleichzeitig ein sich veränderndes Interface-Verständnis anzeigt.

Das herkömmliche eindimensionale Verständnis der Mensch-Maschine-Beziehung, das ein harmloses Bild der Anwendung selbst zeichnet und diesem den selbstbestimmten User gegenübersetzt, erweist sich hier also als überholt. Doch nicht nur Technologien und Anwendungen, die derart unmittelbar auf den Schlaf abzielen, sind zu hinterfragen. Auch in vermeintlich weniger naheliegenden Bereichen der digitalen Kultur finden Aushandlungsprozesse zwischen Usern und ihren Medien statt, wie **Stefan Udelhofen** in seinem Beitrag «Idle Time|Idle Games. Über spielerische Produktivität im *sleep mode*» darlegt. Wie Positionen der Pause und Verarbeitung als ‹allegorische Verhandlung› einer gegenwärtigen ‹Ökonomisierung des Schlafs› in Idle Games verhandelt werden, scheint in *Zombidle* (Berzerk Studios, 2016) einen vorläufigen Höhepunkt erreicht zu haben. Nicht mehr das Spiel wartet hier auf Aktionen der Spieler, sondern die Spieler warten auf das Spiel, was vorranging eine Optimierung der Pausen- und idealerweise auch der Schlafzeiten der handelnden Personen fordert, um zu effizienten Akteuren in einem neoliberalistischen Verständnis werden zu können. Was Udelhofen hier ausmacht, sind also Abhängigkeiten, die über ludische Momente erzeugt werden und das Potenzial haben, Abhängigkeiten zu schaffen. Denn sie zielen in ihrem Kern darauf, den Menschen über den Moment des Spielens hinaus für sich selbst berechenbar, programmierbar zu machen und sich in seinem eigenen Funktionieren der maschinellen Zuverlässigkeit anzunähern.

Smartphone und Schlaf bzw. Momente der Pause und Verarbeitung sind folglich unabhängig voneinander als auch in ihrer Verquickung Schauplätze von Aushandlungsprozessen, in deren Zusammenhang grundlegende medienanthropologische Fragestellungen konturiert werden. Aller notwendiger kritischer Betrachtung zum Trotz eröffnet der Sammelband ein weiteres Feld medienanthropologischer Fragen, welches das Abgeben von Kompetenzen an die Maschine und die Automatisierung von Erhebungs- und Auswertungsprozessen menschlicher Aktivitäten wünschenswert werden lässt.

Eines dieser Felder ist das Ambient Assisted Living (AAL), das «[d]ie Preisgabe von Autonomie an technische Systeme» nicht «im Modus sinistrer Machtausübung» erfolgen lässt, «sondern in dem einer Zustimmung, einer freiwilligen Fremdkontrolle».[11] Tatsächlich treten hier die Interfaces und die aktive Inter-

11 Stefan Rieger: Freiwillige Fremdkontrolle: Paradoxien der Gouvernementalität. In: Michael

aktion mit der Technik absichtlich in den Hintergrund, was den Spielraum für automatisierte (Ver)Messungen erweitert, wie **Raymund Fülöp** in seinem Beitrag «AutoScale – Was deine Waage alles über dich weiß» zeigt. Im Gespräch mit **Stefanie Gstettner** gewährt er Einblicke in ein zunächst privates Bastelprojekt, dessen ursprüngliches Ziel es war, aus seinem Bett mittels einfachster Bestandteile wie Sensoren eine Waage entstehen zu lassen. War der Ausgangspunkt des Projekts noch die Überlegung, lediglich den Prozess des täglichen Wiegens zu automatisieren, stellte sich bei der Auswertung der anfallenden Daten heraus, dass nicht nur das Körpergewicht gemessen wird, sondern sich vielmehr tiefgreifende Einsichten über den schlafenden Körper gewinnen lassen, die an aktuelle Debatten im Umfeld von bspw. Big Data anschließen.

In Zeiten demografischen Wandels und sich verändernder Familienstrukturen, in denen «das Sozialsystem und seine Finanzierbarkeit zur Disposition stehen und wo umgekehrt diese Faktoren auf ein vermeintliches Grundbedürfnis von Menschen treffen, nämlich so lange wie nur irgendwie möglich in ihren eigenen vier Wänden verbleiben zu können»[12], ist gerade die maschinelle Zuverlässigkeit ‹überwachender› Systeme als möglicher Lösungsansatz zu diskutieren. An diesem Szenario setzt das Praxisprojekt DeinHaus 4.0 Niederbayern – Länger Leben Zuhause der Technischen Hochschule Deggendorf an, dessen Ziel technisch-digitale Assistenzsysteme sind, die ein intelligentes Zuhause kreieren. Diese sollen es eingeschränkten Personen möglich machen, so lange wie möglich im eigenen Zuhause bleiben zu können. Zielt das Projekt auf das gesamte Wohnumfeld ab, lassen sich am Beispiel Schlaf offene Fragen und Möglichkeiten zuspitzen, wie **Alexandra Glufke** in ihrem Beitrag «Ein Praxisbericht: Gesundheitswissenschaftliche Betrachtung des Schlafs im Projekt DeinHaus 4.0» zeigt. Hier lässt sich beobachten, dass trotz durchaus vorhandener Skepsis gegenüber smarten Assistenzsystemen und Bedenken hinsichtlich der Datensicherheit die Akzeptanz und Relevanz analog zum Pflegebedürfnis steigt. Die Frage nach der Autonomie im medialen *environment* rückt so in den Hintergrund bzw. wird ins Gegenteil verkehrt. Es lässt sich argumentieren, dass «die Delegation von Autonomie an Technik ihrerseits positive Effekte der Selbstbestimmung zeitigt»[13].

Welche Effekte sich über den Handlungsraum des Einzelnen hinaus in einer Gesamtschau für das menschliche Handeln ergeben, wenn Medien und der Umgang mit ihnen in den Alltag integriert sind, beleuchten anschließend **Corinna Peil** und **Herbert Schwaab** in ihrem Beitrag «Erschöpft. Dekonvergenz und Momente der Überforderung in der mobilen Medienkultur». Im Rahmen einer Reflexion der Dekonvergenz-Terminologie benennen sie solche Erschöpfungsmomente durch

Andreas, Dawid Kasprowicz, Stefan Rieger (Hgs.). *Unterwachen und Schlafen: Anthropophile Medien nach dem Interface*. Lüneburg 2018, S. 49–75, hier: S. 49.

12 Rieger 2018, S. 57 (wie Anm 11).

13 Rieger 2018, S. 49 (wie Anm. 11).

die Smartphonenutzung und zeigen, dass die mediale Durchdringung des Alltags auf diesen selbst zurückwirkt, indem er in kleinteilige Einheiten des Medienhandelns zerteilt wird und herkömmliche Einheiten wie Arbeit und Freizeit unterlaufen werden. So konturiert auch dieser Beitrag die erwähnte Reziprozität im Mensch-Maschine-Verhältnis und richtet den Blick darauf, dass die Mediennutzung im Allgemeinen und die Smartphonenutzung im Besonderen das Leben der Nutzer selbst – darunter die Gestaltung seines Schlafs und seiner Pausen – formt.

Mit dem Epilog zu «Homers Nickerchen und Goyas ‹Schlaf der Vernunft›» schließlich öffnet **Robin Rehm** die zuvor auf das Smartphone bzw. auf smarte Technologie verengte Perspektive wieder. Mit einem kunsthistorisch wie -philosophischen Blick macht Rehm exemplarisch an Goyas Bruch mit der Mimesispraxis Aushandlungsprozesse von Schlaf und Traum zum Ende des 18. Jahrhunderts sichtbar. Das Verhältnis des Menschen zum Schlaf, dessen ausschließlich innerlich ablaufende Prozesse nicht ohne Hilfsmittel visualisierbar sind, ästhetisiert Goya mittels des Traums, der so zum Medium des Schlafs wird. Diese – im technischen Sinne gesprochene – vormediale Ästhetisierungspraxis öffnet das Feld für einen breiteren Diskurs. War zu Zeiten Goyas der Künstler der Explorierende von Schlaf, sind in der Moderne andere, medientechnologisch aufgerüstete Instanzen an dessen Stelle getreten. Folglich stellt sich die Frage, wem oder was in dieser Mensch-Medien-Konstellation die Vernunft, das Bewusstsein oder die Handlungsmacht zu- oder abgesprochen wird.

Allumfassende Mediennutzung ist heute irreversibler Fakt – selbst das ehemalige Refugium des Schlafs kann sich dem Ubiquitous Computing nicht entziehen. Für die medienwissenschaftliche Forschung gilt es daher vor allem die Menschen in ihrer Beziehung zu den Medien in den Blick zu nehmen. Es gilt, einen Blick darauf zu werfen, wie Menschen mit Medien leben können und sollen; es gilt mithin, eine Mediengeschichte des Menschen zu schreiben – so lange es noch eine Geschichte des Menschen ist. Dieser Sammelband leistet hierzu einen initialen Beitrag.