

Thomas Waitz

Lifehacking. Medien und Selbsttechnologien

Original

Waitz, Thomas: Lifehacking. Medien und Selbsttechnologien. In: Andreas R. Becker/Doreen Hartmann/Don Cecil Lorey/Andrea Nolte (Hg.): Medien – Diskurse – Deutungen. Marburg: Schüren 2007, S. 221-228.

Onlinefassung

<http://thomaswaitz.de/downloads/publikationen/Lifehacking-Medien-und-Selbsttechnologien.pdf>

Kontakt

thomas.waitz@rub.de



Dieses Werk ist unter einem *Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 2.0 Deutschland Lizenzvertrag* lizenziert. Um die Lizenz anzusehen, gehen Sie bitte zu <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de/> oder schicken Sie einen Brief an Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.

Lifehacking. Medien und Selbsttechnologien

Thomas Waitz

2001 erschien in den USA ein Sachbuch des Autors David Allen, das bald zu einem internationalen Bestseller wurde: *Getting Things Done. The Art of Stress-Free Productivity*.¹ Vor dem Hintergrund des Marktsegments, das Allen bedient – Fragen der beruflichen wie persönlichen Alltagsbewältigung, des Zeitmanagements und des so genannten ‚Persönlichkeits-Coachings‘ –, sind seine Ausführungen weder neu noch originell. Und doch hat sein Buch zu einer einzigartigen ‚Bewegung‘ mit unzähligen Websites, Blogs, Onlinemagazinen und einer Vielzahl an Softwareprodukten geführt und den gelernten Reisebürokaufmann und Karatetrainer Allen zu einem gefragten Managementberater gemacht. Diese außergewöhnliche Popularität ist zum einen mit der geschickten Einbeziehung von Internet- und Computertechniken, eines gehörigen Maßes an *Geekness* sowie jenes Versprechens von Sozialität, das derzeit unter dem Schlagwort „Web 2.0“ verhandelt wird, zu erklären. Indessen handelt es sich bei *GTD*, wie die übliche Abkürzung lautet, beileibe nicht um ein Internetphänomen: Namhafte konventionelle Medien haben in den vergangenen Jahren nicht nur in den USA über *GTD* berichtet. Die hohe Aufmerksamkeit erklärt sich aber auch damit, dass die in *GTD* propagierten Techniken der Selbstführung auf bestimmte Formen der Erwerbstätigkeit antworten, die zunehmend an Bedeutung gewinnen und bislang für Freiberufler, aber auch im akademischen Kontext charakteristisch waren – in einem sozialen Milieu also, das diskursbestimmend ist für das Sprechen über und innerhalb der so genannten Blogosphäre. Längst – so lässt sich verzeichnen – hat sich der Diskurs um *Getting Things Done* von Allens Buch gelöst. So ist eine eigene Softwarekategorie entstanden, die das *GTD*-Prinzip in Desktop- oder webbasierte Applikationen umzusetzen verspricht. Bis heute existieren alleine für die Mac-Plattform, ein Betriebssystem, für das im Wesentlichen ein einziges DVD-Brennprogramm erhältlich ist, zehn bis fünfzehn verschiedene Anwendungen, die auf diesem Markt konkurrieren.²

Worin liegt nun in medienwissenschaftlicher Perspektivierung das Funktionsmodell von *GTD*? Was macht das Buch und die aus ihm entwickelten Techniken so attraktiv, dass sie zum Ziel vielfältiger Zuschreibungen von Wirkungsmacht werden? Und welches Verhältnis von Technik, Medium und Selbst konstituiert sich hier?

Das grundlegende Prinzip von *Getting Things Done* liegt zunächst darin, dass ein Nutzer alle Aufgaben und anstehenden Tätigkeiten sowohl beruflicher wie privater Art innerhalb eines speziell entwickelten Notationssystems fixiert. Dabei werden sämtliche lebensweltlichen Zusammenhänge, Ereignisse, Aufgaben und Ideen, wie es in der deutschen Ausgabe der *Wikipedia* heißt, als

Elemente [...] in ein System eingepflegt. Das System liefert kontextbezogene Aufgabenlisten für den Alltag. Die Person soll sich somit auf die Erledigung ihrer Aufgaben konzentrieren können, ohne befürchten zu müssen, etwas zu vergessen. Diese Selbstmanagement-Methode soll auf diese Weise effizientes und belastungsfreies Arbeiten ermöglichen.³

Wenn die Definition Begriffe wie „Elemente“ und „System“ verwendet, so ist dies durchaus angemessen. *Getting Things Done* lässt sich in informatischer Perspektive klassifizieren als systemische Abstraktion individueller Lebenswirklichkeit mittels taxonomischer Verfahren, etwa der Differenzierung von Tätigkeiten in so genannte „Kontexte“ und „Projekte“. So geschieht etwa der Einkauf von Seife innerhalb der *GTD*-Nomenklatur im Kontext ‚Supermarkt‘ sowie innerhalb des Projektes ‚Besorgungen‘ (das im Übrigen klassische Beispiel der einschlägigen Literatur). Zur behaupteten Funktionsfähigkeit des Systems gehört nun, dass kein ‚Außen‘ des Systems existieren darf. So heißt es weiter:

Sammele alle Dinge, die erledigt werden müssen, in einem logischen und vertrauenswürdigen System, außerhalb deines Kopfes. Entscheide diszipliniert über jeglichen Input, den du in dein Leben lässt, damit du immer weißt, was der nächste Schritt ist.⁴

GTD lässt sich in seinen grundlegenden Prinzipien als eine Technik beschreiben, die auf der Organisation von *Entleerung und Entäußerung*, des *Zugriffs* und der *Kontrolle* beruht. Es stellt ein Set geregelter Prozeduren dar, über die das Applikationsfeld ‚Alltag‘ fortlaufend strukturiert und normalisiert wird. Aus informatischem Blickwinkel ist *GTD* ein nicht-terminierender Algorithmus, ein Betriebssystem des eigenen Lebens. Die Implementation des Programmablaufes liegt in der Einübung und Habitualisierung von Handlungsanweisungen, oder, mit anderen Worten, von *Technologien*. So schreibt ein Blogger begeistert:

The central idea is to change your habits so that you are automatically more organized; you always know what thing you have to do next. You stop forgetting things, you find yourself with more time for fun because you're better at doing things in their allotted time, and your life becomes a compartmentalized list of projects and files.⁵

Von den Verhaltensweisen und Gewohnheiten, die es einzuüben gilt, um das Leben in jene „abgegrenzte Aufstellung von Projekten und Ablagen“ zu transformieren, wird behauptet, dass sie universelle, gar naturwissenschaftliche Gültigkeit besäßen. Bei Allen heißt es:

My intent is not to add more to the plethora of modern theories and models about how to be successful. I have tried, on the contrary, to define the core methods that don't change with the times, and which, when applied, always work. Like gravity, when you understand the principle, you can operate a lot more effectively, no matter what you're doing.⁶

Die eigene Lebenswelt mittels kleiner Eingriffe zum Besseren zu verändern, sich dabei technischer Verfahren, die zum Teil entgegen ihrer eigentlichen Bestimmung produktiv gemacht werden, zu bedienen und sich innerhalb dieses Prozesses notwendigerweise selbst zu verändern, das ist *Hacking*. Das kulturelle Konzept des *Hackings* kennzeichnet seit den 1960er Jahren nicht nur die Vorstellung, dass sich mit eigenen Mitteln eine ‚bessere Welt‘ erschaffen lässt, wesentlich ist zudem, dass diese Transformation eben auch und zugleich, und zwar in struktureller Notwendigkeit, einen (Neu-)Entwurf des Selbst impliziert. So hat Steven Levy in der kanonisierten „Hacker-Ethik“ im Hinblick auf den Computer als Medium gleichermaßen apologetisch wie wirkmächtig konstatiert, „Computers can change your life for the better“.⁷

Der Diskurs, innerhalb dessen sämtliche lebensweltlichen Aspekte Strategien des *Hackings* unterworfen werden, und innerhalb dessen auch *Getting Things Done* verhandelt wird, ist in Erweiterung und Spezifizierung des ursprünglichen Konzeptes von den Beteiligten in den letzten Jahren als *Lifehacking* bezeichnet worden.⁸ Es ist gleichsam das ‚Leben‘ an sich, die hegemonialen Entwürfe des Selbst, die, als Verfügungsfeld einer ‚Sorge um sich‘ adressiert, gehackt werden können. Was das Wissensgebiet *Lifehacking* konstituiert, sind demzufolge nichts anderes als Techniken der Lebensführung und der (Selbst-)Optimierung.

Hacking und *Lifehacking* sind jedoch nicht nur Schlagwörter für diskursive Formationen, sondern, so möchte ich vorschlagen, können auch in analytischer Sicht produktive Begriffe abgeben, weil mit ihnen Medien- und Selbsttechnologien zusammengedacht werden können, und zwar in jenem Sinne, wie diese performative Prozesse darstellen, mit denen das Verhältnis von Subjektentwürfen und gesellschaftlichem Außen innerhalb relationaler Machtverhältnisse geformt werden.

So verbinden sich die Praktiken, die in *Getting Things Done* propagiert werden, mit spezifischen medialen Konfigurationen, die zum größten Teil nicht von Allen selbst, sondern von seinen Lesern und Anhängern entwickelt worden sind. Diese Praktiken – oder ‚Techniken‘ – müssen nicht einmal computergestützt sein. Eine solche mediale Apparatur stellt etwa auch der so genannte *Hipster PDA dar*, eine bewusst rudimentär und gestaltete Kombination aus einem Kalender und speziellen *To-Do-* und *Checklisten*, die in zahlreichen, beträchtlich divergierenden Varianten existiert.⁹ Entscheidend ist: Im Hinblick auf *Getting Things Done* ist nicht nur keine stabile und technische Struktur existent, sondern neben den apparativen und sozialen stehen stets diskursive Formationen. *GTD* ist demzufolge das, was Michel Foucault ein Dispositiv nennt. Mit Dispositiv beschreibt dieser ein „entschieden heterogenes Ensemble“ von Institutionen, Praktiken und Techniken.¹⁰ Als solche präsentieren sich alle modernen Medientechnologien. Sie

verschalten netzwerkartig technische Artefakte, die je eine andere Geschichte und je spezifische Strukturierungen aufweisen. Außerdem bringen sie eine Vielzahl sozialer, ökonomischer, kultureller Praktiken zur Überschneidung und regen dadurch Modifikationen der jeweiligen Operationsweisen an.¹¹

Die Effekte von Dispositiven werden üblicherweise auf der Ebene ihrer apparativen Verfasstheit und – damit einhergehend – einer starren Anordnung (wie etwa im Beispiel des Panoptikums) gesehen. Demgegenüber hat Markus Stauff am Beispiel des Fernsehens gezeigt, dass von Dispositiven nicht unidirektionale Machteffekte ausgehen, sondern dass sie, wie von Foucault am Beispiel der Sexualität entwickelt, innerhalb relationaler Machtverhältnisse, welche die Vorstellung einer homogenen und verortbaren Macht untergraben, verstanden werden müssen.¹² Die Beschäftigung mit den Macht- und Selbsteffekten von Medien- und Selbsttechnologien hat in den letzten Jahren vor allem im Bereich der *Gouvernementality Studies* stattgefunden, und zwar zumeist als Kritik an einer Ökonomisierung des Sozialen und neoliberaler *Gouvernementalität*.¹³ Die Subjekteffekte zahlreicher gegenwärtiger Dispositiv entsprechen in den hier angestellten Analysen einer Selbstzurichtung auf die Erfordernisse neoliberaler Subjektivität. Und doch wird man den prozessierenden Zusammenhang von Wissen, der in dem Dispositiv *GTD* eingeschlossen ist, nicht alleine auf solche Effekte reduzieren können. Zudem bliebe die Frage, wie denn genau der Zusammenhang zwischen Medien- und Selbsttechnologien aussehen könnte.

In ihrem Buch *Bonjour Paresse* (2004) entwarf die französische Autorin Corinne Maier vor zwei Jahren, freilich ohne Bezug auf David Allen, eine Art *Anti-Getting Things Done*.¹⁴ Ihre polemische Abrechnung mit der ‚Kultur‘ der Unternehmen, ebenfalls ein internationaler Bestseller, sorgte auch hierzulande für Aufsehen in den Feuilletons. Zum einen, weil Maier zu einer aktiven Distanzierung im Arbeitsleben aufrief, den Abschied von Engagement und einen geringstmöglichen Einsatz für den eigenen Arbeitgeber propagierte. Zum anderen, weil sie zum Zeitpunkt der Veröffentlichung Angestellte des Energiekonzerns *EDF* war, der sie auch prompt rügte, auf weitere disziplinarische Maßnahmen nach öffentlichen Protesten jedoch verzichtete. Corinne Maier beschreibt das Unternehmen explizit als ein Panoptikum: Durch ständige Überwachung und permanente Kontrolle, so ihre Diagnose, halsten sich die Mitarbeiter ständig mehr Arbeit auf. Einmal mehr ist es also eine apparative Konfiguration – hier jene des Unternehmens –, das solche Machteffekte produziert. Was immer man von ihrer Diagnose hält – in Bezug auf das Dispositiv *GTD* lassen sich durchaus komplexere, produktive Macht- und Subjekteffekte beobachten, und es zeigt sich, dass eine solche Engführung zu kurz greifen würde.

In einer medienwissenschaftlicher Perspektivierung lässt sich *Getting Things Done* einerseits als Aufschreibesystem, andererseits als Evidenzverfahren beschreiben. In seiner *per se* algorithmischen Struktur, von der die zahlreichen Flußdiagramme zeugen, über die regelhaft gestaltete Verhaltensweisen innerhalb von *GTD* konzeptualisiert werden, und die in binäre Entscheidungsmodelle und ein kategoriales System münden, stellt Allens Konzept den Beherrschungsversuch einer als unabschließbar empfundenen Wirklichkeit mit informatischen Mitteln dar. Die Leistungen des Systems bestehen somit in einer Komplexitätsreduktion und einer behaupteten (Selbst-)Ermächtigung des Nutzers. In seiner universell algorithmischen Struktur liegt der Grund dafür, dass *GTD* so häufig in konkrete informationstechnische Applikationen umgesetzt wird: Vom *Hipster PDA* bis zur Anwendungssoftware. Zugleich stellt *Getting Things Done* ein Verfahren der Evidenzbildung und Sichtbarmachung dar. Die Verfahrensschritte des Prozessierens, Kontrollierens und Evaluierens beruhen auf einem Visualisierungsmodell, das einer medientechnologisch produzierten Evidenz entspricht, die etwa der Kontrolle von Zielvereinbarungen mit sich selbst in notweniger Weise vorausliegt. So fordert *GTD* in regelmäßigen Abständen die Selbstkontrolle der angestrebten Ziele ein; dies geschieht - etwa in der Software *Midnight Inbox* - durch das

Abhaken von Listenpunkten, die mittels interner Programmlogiken generiert werden. Die Notwendigkeit von Evidenzverfahren für die alltägliche ‚Arbeit‘ liegt bei Allen nicht zuletzt in Rahmenbedingungen der Lebenswirklichkeit selbst begründet:

In the old days, work was self-evident. Fields were to be plowed, machines toiled, boxes packed, cows milked, widgets cranked. You knew what work had to be done—you could see it. It was clear when the work was finished, or not finished. Now, for many of us, there are no edges to most of our projects.¹⁵

Wer aber seine Aufgaben und Verpflichtungen überblickt, der, so wird suggeriert, bezwingt die Komplexität einer ausdifferenzierten, dissoziierenden Erscheinungsform von Arbeit. Die erstrebte *Entleerung* und *Entäußerung* mittels Verschriftlichung wird von Allen als eine Superaffirmation beschrieben. So zitiert er den japanischen Zen-Meister Shunryu Suzuki:

„If your mind is empty, it is always ready for anything; it is open to everything.“¹⁶ *GTD* evoziert damit auch und vielleicht zuvorderst eine ästhetische Erfahrung.

Lifehacking und *Getting Things Done* betonen die Selbstverantwortlichkeit des Einzelnen; die Vorstellung, das eigene Leben verändern zu können ist die unhintergehbare Voraussetzung eines notwendigen Selbsttransformationsprozesses. Solche Formen der Selbstführung als Subjektivierung sind von Michel Foucault als *Technologien des Selbst* beschrieben worden. Subjektivierung, so schreibt Nikolas Rose, „ergibt sich aus dem Zusammenwirken von Verstehensformeln, Zurichtungsstrategien und Selbstpraktiken.“¹⁷ Technologien des Selbst ermöglichen Individuen demzufolge „mit eigenen Mitteln bestimmte Operationen mit ihrem Körper, mit ihren eigenen Seelen, mit ihrer eigenen Lebensführung zu vollziehen, und zwar so, dass sie sich selber transformieren, sich selber modifizieren und einen bestimmten Zustand von Vollkommenheit, Glück, Reinheit, übernatürlicher Kraft erlangen.“¹⁸

Signifikant für das Konzept von *Getting Things Done* ist die charakteristische Verschränkung von Selbst- und Medientechnologien. Ihre Koaleszenz vollzieht sich innerhalb der Eigenlogik des *Hackings*. Unter diesem Gesichtspunkt stellt *Getting Things Done* eine Adaption des Selbstsorge-Konzepts des *Hackings* unter den Vorzeichen neoliberalen Handelns dar. *GTD* ist jedoch keinesfalls allein eine Disziplinartechnologie, sondern lässt sich zugleich als zeitgenössische Form einer Klugheitslehre lesen. Die Basis

ihrer Handreichungen bildet die Entscheidung für jene selbst gewählte Produktivitätsorientierung, die das Leitbild neoliberaler Subjektivität kennzeichnet. Bei David Allen liest sich das so:

I think efficiency is a good thing. Maybe what you're doing is important, interesting, or useful; or maybe it isn't but it has to be done anyway. In the first case you want to get as much return as you can on your investment of time and energy. In the second, you want to get on to other things as fast as you can, without any nagging loose ends.¹⁹

Während *Hacking* noch stets in eine konkrete Utopie gesellschaftlicher Befreiung mündete²⁰, führt *Getting Things Done* allein in die Freizeit. Die Freiheitsräume, die eine Selbstzurichtung auf Effizienz erschließen, sind allein individualistisch: Zeit mit der Familie, oder, schlichtweg, ‚eigene‘ Zeit. Der Weg in die Freiheit *von* Arbeit führt in *GTD über* die Arbeit – die Arbeit an sich selbst.

I consider ‚work‘ in its most universal sense, as meaning anything that you want or need to be different than it currently is. Many people make a distinction between ‚work‘ and ‚personal life‘, but I don't: to me, weeding the garden or updating my will is just as much ‚work‘ as writing this book or coaching a client. All the methods and techniques in this book are applicable across that life/work spectrum – to be effective, they need to be.²¹

Es ist das Versprechen unmittelbarer Freiheit, dass in *GTD* als Triebfeder für Veränderungen fungiert: „An immediate sense of freedom, release, and inspiration naturally comes to people who roll up their sleeves and implement this process.“²² Für das Dispositiv *Getting Things Done* gilt jedoch, was Michel Foucault am Ende von *Der Wille zum Wissen* über das Dispositiv Sexualität geschrieben hat: „Ironie dieses Dispositivs: es macht uns glauben, daß es darin um unsere ‚Befreiung‘ geht.“²³

¹ Allen, David: *Getting Things Done. The Art of Stress-free Productivity*. New York: Viking 2001.

² Beispiele sind etwa *Midnight Inbox*, *kGTD*, *iGTD*, *Actiontastic*, *What to Do?*, *Ghost Action*, *Frictionless*, *OmniFocus* u.a.

³ „Getting Things Done“. In: *Wikipedia. Die freie Enzyklopädie*, http://de.wikipedia.org/wiki/Getting_Things_Done, abgerufen am 22.02.2007.

⁴ Ebd.

⁵ Turnbull, Giles: *Getting Things Done with Your Mac*, <http://www.macdevcenter.com/pub/a/mac/2005/03/08/productivity.html>, abgerufen am 22.02.2007.

⁶ Allen: *Getting Things Done*, S. 257.

⁷ Levy, Stephen: *Hackers. Heroes of the Computer Revolution*. New York: Anchor Press/Doubleday 1984, S. 71.

⁸ Etwa in den Weblogs *lifehack.org*, *lifehacker.com* und *43Folders.com*.

-
- ⁹ Mann, Merlin: *Introducing the Hipster PDA*, <http://www.43folders.com/2004/09/03/introducing-the-hipster-pda/>, abgerufen am 22.02.2007
- ¹⁰ Foucault, Michel: *Dispositive der Macht. Über Sexualität, Wissen und Macht*. Berlin: Merve 1978, S. 120.
- ¹¹ Stauff, Markus: „Medientechnologien in Auflösung. Dispositive und diskursive Mechanismen von Fernsehen“. In: Andreas Lösch et al. (Hg.): *Technologien als Diskurse. Konstruktionen von Wissen, Medien und Körpern*. Heidelberg: Synchron 2001, S.86.
- ¹² Vgl. Stauff, Markus: ‚Das neue Fernsehen‘. *Machtanalyse, Gouvernamentalität und digitale Medien*. Hamburg: Lit. 2005.
- ¹³ Vgl. etwa Ulrich Bröckling et al. (Hg.): *Gouvernamentalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp 2000.
- ¹⁴ Maier, Corinne: *Bonjour Paresse. De l'art et de la nécessité d'en faire le moins possible en entreprise*. Paris: Michalon Ed., 2004.
- ¹⁵ Allen: *Getting Things Done*, S. 5.
- ¹⁶ Ebd., S. 11.
- ¹⁷ Rose, Nikolas: „Governing the Enterprising Self“. In: Paul Heelas und Paul Morris (Hg.): *The Value of the Enterprise Culture. The Moral Debate*. London: Routledge 1992, S. 151.
- ¹⁸ Foucault, Michel: *Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch*. Berlin: Merve 1984, S. 35.
- ¹⁹ Allen: *Getting Things Done*, S. XI.
- ²⁰ Als politisches Programm zuletzt in neomarxistischer Perspektive formuliert in Wark, McKenzie: *A Hacker Manifesto*. Harvard: Harvard University Press 2004.
- ²¹ Allen: *Getting Things Done*, S. 4.
- ²² Ebd., S. 20.
- ²³ Foucault, Michel: *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp 1977, S. 190.

Thomas Waitz: *1974. Studium an der Ruhr-Universität Bochum, Magister der Film- und Fernsehwissenschaft. Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Forschungskolleg „Medien und kulturelle Kommunikation“, Universität zu Köln. Mitglied des Graduiertennetzwerks kooperative m. Arbeitsschwerpunkte: Verkehr als kulturelles Konzept, Wissenschaftskommunikation, Hacking. Zuletzt erschienen: „Leere der Bilder – Bilder der Leere. Jem Cohens Film ‚Chain‘ und das Regressive im Sprechen vom ‚Nicht-Ort‘“. In: Lettvo, Fabian et al. (Hg.): *BildKonText. Zur politischen Verfasstheit des Medialen*. Münster: Lit. 2007.