

Nikola Plohr

---

# WAS IST SELFTRACKING?

---

Eine Autoethnografie  
des vermessenen Selbst

transcript Praktiken der Subjektivierung

Nikola Plohr  
Was ist Selftracking?

**Nikola Plohr**, geb. 1989, forscht und lehrt an der Universität Hamburg am Institut für Psychologie und Bewegungswissenschaften an der Schnittstelle von Medienwissenschaft und Sportsoziologie. Von 2015 bis 2016 arbeitete sie in der Forscher\*innengruppe »Mediale Teilhabe« an der Universität Konstanz. 2020 promovierte sie im Rahmen des DFG-Graduiertenkollegs »Selbst-Bildungen. Praktiken der Subjektivierung in historischer und interdisziplinärer Perspektive« an der Universität Oldenburg.

## Editorial

Poststrukturalismus und Praxistheorien haben die cartesianische Universalie eines sich selbst reflektierenden Subjekts aufgelöst. Das Subjekt gilt nicht länger als autonomes Zentrum der Initiative, sondern wird in seiner jeweiligen sozialen Identität als Diskurseffekt oder Produkt sozialer Praktiken analysiert. Dieser Zugang hat sich als außerordentlich produktiv für kritische Kultur- und Gesellschaftsanalysen erwiesen. Der analytische Wert der Kategorie der Subjektivierung besteht darin, verwandte Konzepte der Individuierung, Disziplinierung oder der Habitualisierung zu ergänzen, indem sie andere Momente der Selbst-Bildung in den Blick rückt. So verstehen sich die Analysen des DFG-Graduiertenkollegs »Selbst-Bildungen. Praktiken der Subjektivierung in historischer und interdisziplinärer Perspektive« als Beiträge zur Entwicklung eines revidierten Subjektverständnisses. Sie tragen zentralen Dimensionen der Subjektivität wie Handlungsfähigkeit und Reflexionsvermögen Rechnung, ohne hinter die Einsicht in die Geschichtlichkeit und die Gesellschaftlichkeit des Subjekts zurückzufallen. Auf diese Weise soll ein vertieftes Verständnis des Wechselspiels von *doing subject* und *doing culture* in verschiedenen Zeit-Räumen entstehen.

Die Reihe wird herausgegeben von Thomas Alkemeyer, Gunilla Budde, Thomas Etzemüller, Dagmar Freist, Rudolf Holbach, Johann Kreuzer, Sabine Kyora, Gesa Lindemann, Ulrike Link-Wieczorek, Norbert Ricken, Reinhard Schulz und Silke Wenk.

## Editorial

Post-structuralism and practice theories have shaken the Cartesian universal notion of the self-reflecting subject to its core. No longer is the subject viewed as the autonomous point of origin for initiative, but rather is analysed in the context of its respective social identity constructed by discourse and produced by social practices. This perspective has proven itself to be of exceptional utility for cultural and social analysis. The analytical value of the ensuing concept of subjectivation is the potential of supplementing related terms such as individualisation, disciplinary power, or habitualization by bringing new aspects of self-making to the fore. In this context, the analyses of the DFG Research Training Group »Self-Making. Practices of Subjectivation in Historical and Interdisciplinary Perspective« aim to contribute to the development of a revised understanding of the subject. They still take the fundamental dimensions of subjectivity such as agency and reflexivity into account, but do not overlook or lose sight of the historicity and sociality of the subject. Thus, the ultimate aim is to reach a deeper understanding of the interplay of doing subject and doing culture in various spaces of (and in) time.

Nikola Plohr

## **Was ist Selftracking?**

Eine Autoethnografie des vermessenen Selbst

**[transcript]**

Gedruckt mit Unterstützung der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG).

Die vorliegende Arbeit wurde von der Fakultät IV – Human- und Gesellschaftswissenschaften der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg als Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie (Dr. phil.) angenommen.

Gutachter: Prof. Beate Ohnser (Universität Konstanz)

Prof. Thomas Alkemeyer (Carl von Ossietzky Universität Oldenburg)



The EOSC Future project is co-funded by the European Union Horizon Programme call INFRAEOSC-03-2020, Grant Agreement number 101017536

Die freie Verfügbarkeit der E-Book-Ausgabe dieser Publikation wurde ermöglicht durch das Projekt EOSC Future.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnetet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution 4.0 Lizenz (BY). Diese Lizenz erlaubt unter Voraussetzung der Namensnennung des Urhebers die Bearbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung des Materials in jedem Format oder Medium für beliebige Zwecke, auch kommerziell. (Lizenztext: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>)

Die Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz gelten nur für Originalmaterial. Die Wiederverwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet mit Quellenangabe) wie z.B. Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

#### **Erschienen 2021 im transcript Verlag, Bielefeld**

© Nikola Plohr

Umschlagkonzept: Kordula Röckenhaus, Bielefeld

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar

Print-ISBN 978-3-8376-5609-1

PDF-ISBN 978-3-8394-5609-5

<https://doi.org/10.14361/9783839456095>

Buchreihen-ISSN: 2703-1276

Buchreihen-eISSN: 2703-1284

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

Besuchen Sie uns im Internet: <https://www.transcript-verlag.de>

Unsere aktuelle Vorschau finden Sie unter [www.transcript-verlag.de/vorschau-download](http://www.transcript-verlag.de/vorschau-download)

# Inhalt

---

<b>Danksagung</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Teil I</b> .....	29
1.1 Das Handgelenk wenden .....	31
1.2 Den Blick richten .....	51
1.3 Den Schritt setzen .....	67
1.4 Reflexion und Übergang: Teilnehmende Objektivierung, oder auch »Wen kümmert's, wer trackt?« .....	82
<b>Teil II</b> .....	95
2.1 Rhythmus und Takt .....	95
2.2 Spiegel und Display .....	112
2.3 The Quantifying Self .....	127
2.4 Straightening und Glitch .....	143
2.5 Nähe und Distanz .....	160
2.6 Reflexionskapitel: Von Resten und Lücken, Mangel und Überschuss .....	171
<b>Teil III</b> .....	177
3.1 Remedialisierung: Eine Relektüre .....	179
3.1.1 Remedialisierungen des Quantifying Self .....	190
3.1.2 Remedialisierungen im Forschungsprozess .....	202
3.2 Turning Practice .....	206
3.2.1 Vom Practice Turn zur Turning Practice .....	207
3.2.2 Selftracking als Turning Practice .....	212
3.2.3 Turning Points des Selftrackings .....	213
3.3 Dazwischen .....	220

<b>Fazit: Auch Fragezeichen setzen Punkte .....</b>	225
Vom Quantified zum Quantifying Self .....	229
Turning Practice und Remedialisierung .....	231
Konsequent dazwischen denken .....	233
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	237
Monografien und Aufsätze .....	237
Onlinequellen .....	247

## Danksagung

---

Ich danke allen Wegbegleiter\_innen, Kolleg\_innen und Freund\_innen, für fachlichen und persönlichen Beistand, für Rat und Gehör, für Hinweise und Kritik, fürs Mitfeiern und Mitfreuen.

Ich danke Prof. Isabell Otto für ihr Vertrauen und ihre Unterstützung, meiner Zweitprüferin Prof. Beate Ochsner für die jahrelange Begleitung, fachliche Tiefenschärfe und persönliche Nahbarkeit und meinem Erstprüfer Prof. Thomas Alkemeyer für sportsoziologische Weichenstellungen und eine ebenso kritikfähige wie inspirierende Gesprächskultur.

Ich danke allen Kollegiat\_innen des Graduiertenkollegs Selbst-Bildungen für Diskussionen und Zusammenhalt, ich danke Marta Mazur für ihre Herzlichkeit, Unterstützung und ihr Organisationstalent und Dr. Katharina Luedwig für ihre professionelle und persönliche Begleitung in entscheidenden Momenten.

Ich danke außerdem meinen Eltern. Ohne euch hätte ich diesen Weg nicht gehen können.



## Einleitung

---

[23.10.2019] Es ist Mittwochmorgen, 06:30, ich schnappe mir meine Laufschuhe, lege mein Trackingarmband um, werfe einen Blick auf das Display: »Du schaffst es!« Ein kleines animiertes Männchen reckt die Arme, bevor in das Hauptmenü gewechselt wird. Schritte: 0. Puls: 57. Ich atme tief durch, öffne die Tür und beginne zu laufen. Die Luft ist klar, es ist ein sonniger Herbsttag. In Gedanken versunken, biege ich auf den vertrauten Schotterweg ab. Der Fluss links von mir, der Park rechts, der Blick wird weit.

Nach ungefähr zwanzig Minuten wende ich neugierig das Handgelenk, 139 Herzschläge pro Minute, 3500 Schritte. Ich stabilisiere meinen linken Arm und beobachte, wie mit jedem meiner Schritte die Zahl auf dem Display höher wird. Ein Rhythmus stellt sich ein. 3501.3502. Schritt-Zahl-Schritt-Zahl. Mein Blick ist wie gefesselt, mein Körper versucht, sich dem Takt der umspringenden Anzeige anzupassen. Ich spüre meinen Herzschlag höher werden, mit jedem gesetzten Schritt, mit jeder umspringenden Zahl intensiviert sich das Gefühl der Passung.

Gibt es da noch eine Lücke? Schritte und Displayanzeige stimmen sich aufeinander ein, ich bin Beobachterin des Wechselspiels. Und zugleich voll drin, verschmelze mit den umspringenden Zahlen vor mir, die meine Bewegungen im Raum übersetzen, die Displayoberfläche spiegelt schemenhaftes Herbstlaub und meinen Oberkörper. Verzerrt. Die Displayanzeige erlischt. Ich lassen den Arm sinken, lasse ihn mitschwingen, genieße es, ihn nicht mehr angewinkelt zu halten, richte den Blick wieder in die Ferne. Gestern bin ich dann doch nicht mehr laufen gegangen. Dabei wollte ich doch. Dafür heute. Ich schaue erneut auf die Displayanzeige. 4300 Schritte. Schon heute Morgen mehr als gestern Abend.

Als ich vor vier Jahren begann, mich dem Selftracking als Forschungsgegenstand zu widmen, stellte ich mir zunächst einige ganz simple Fragen: Was ist

Selftracking (eigentlich)? Woher röhrt die Faszination dafür, sich ein Armband umzuschnallen, das körperbezogene Daten sammelt und auswertet? Und: was macht es für einen Unterschied, sich zu tracken? Jetzt, vier Jahre später, stellen sich im Prinzip noch immer dieselben Fragen, doch bin ich weit davon entfernt, sie »simpel« zu finden.

War Selftracking zu Beginn meines Forschungsprojektes eher ein Randphänomen kultur-, medien- und sozialwissenschaftlicher Auseinandersetzungen, wurde die Praxis in den letzten Jahren immer mehr zu einem *Ding von Belang*<sup>1</sup>. Die Heterogenität der Zugänge, theoretischen Formatierungen und Ansätze, die im Folgenden kurz nachgezeichnet und werden sollen, um anschließend das eigene Forschungsdesign zu klären, zeigt vor allem eines: Selftracking birgt als Praxis selbst eine immense Vielschichtigkeit, die verschiedenste Perspektivierungen und Erforschungen erlaubt bzw. dieser bedarf.

Als erste Tendenz der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Selftracking lässt sich beobachten, dass die Praxis als Beispiel für übergeordnete, große Gesellschaftsdiagnosen hinzugezogen wird. Dies lässt sich unter anderem in den Arbeiten Dierk Spreens und seinem Begriff der *Upgradekultur*<sup>2</sup>, Andreas Reckwitz Analyse der *Gesellschaft der Singularitäten*<sup>3</sup>, Ulrich Bröcklings *Unternehmerischem Selbst*<sup>4</sup> sowie Hartmut Rosas Ausführungen zur *Resonanz*<sup>5</sup> bzw. zur *Unverfügbarkeit*<sup>6</sup> nachvollziehen. So verschieden die Anlagen der Arbeiten im Detail auch sind, werden den Praktiken des Selftrackings tendenziell *entfremdende*, *disziplinierende* oder *zurichtende* Wirkungsweisen zugeschrieben. Subjektivierungsprozesse, die sich auf Trackingtechnologien beziehen, rücken im Zuge dessen als Ausdruck der Bereitschaft, das Selbst zum digitalen *Ich-Projekt*<sup>7</sup> zu machen, als Performanz eines digitalen

1 Hier in Anlehnung an: Latour, Bruno: Elend der Kritik. Vom Krieg um Fakten zu Dingen von Belang. Berlin: 2007.

2 Vgl.: Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015.

3 Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne, Berlin 2017.

4 Vgl.: Bröckling, Ulrich: Das Unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Frankfurt a.M. 2007.

5 Vgl.: Rosa, Hartmut: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2016.

6 Vgl.: Rosa, Hartmut: Unverfügbarkeit, Wien/Salzburg 2019.

7 Vgl.: Bröckling, Ulrich: Das Unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Frankfurt a.M. 2007, S. 282ff.

Aufmerksamkeits- und Attraktivitätswettbewerbs<sup>8</sup>, als optimierende Normalisierung<sup>9</sup> oder auch als Quell von Unsicherheits- und Ohnmachtserfahrungen<sup>10</sup> in den Fokus.

Der soziologische Zeigefinger<sup>11</sup> erhebt sich noch deutlicher in Analysen des Selftrackings, die in der Praxis vor allem neokapitalistische Instrumentarien am Werk sehen und diese als Disziplinar- und Überwachungstechnologien beschreiben.<sup>12</sup> In diversen Arbeiten wird Selftracking explizit als *Praxis des Messens und Vermessens* analysiert und im Zuge dessen die Verwendung körper- und personenbezogener Daten problematisiert.<sup>13</sup>

- 
- 8 Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne, Berlin 2017, S. 246.
- 9 Vgl.: Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 114.
- 10 Vgl.: Rosa, Hartmut: Unverfügbarkeit, Wien/Salzburg 2019, S. 127.
- 11 Vgl.: Rode, Daniel: *Gegen-Sichten: Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Spahn, Lea/Scholle, Jasmin/Maurer, Susanne/Wuttig, Bettina (Hg.): Verkörperte Heterotopien: Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume. Bielefeld 2017, S. 101.
- 12 Vgl.: u.a.: Btihaj, Ajana: Digital health and the biopolitics of Quantified Self, Februar 2017. Lupton, Deborah: The Quantified Self, Cambridge 2016. Mau, Steffen: *Das metrische Wir*, Berlin 2017. Reichert, Ramon (Hg.): Big Data, Bielefeld 2014. Schaupp, Simon: Digitale Selbstüberwachung. Selftacking im kybernetischen Kapitalismus, Heidelberg 2016. Schaupp, Simon: *Wir nennen es flexible Selbstkontrolle. Selftracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus*, in: Duttweiler et al.: Leben nach Zahlen. Selftracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016. Schirrmacher, Frank (Hg.): Technologischer Totalitarismus, Berlin 2015. Selke, Stefan: Lifelogging. Warum wir unser Leben nicht digitalen Technologien überlassen sollten, Berlin 2014. Vormbusch, Uwe: Die Herrschaft der Zahlen: Zur Kalkulation des Sozialen in der kapitalistischen Moderne, Frankfurt a.M. 2012. Vormbusch, Uwe: *Taxonomien des Selbst: Zur Herbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit*, in: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 45-62.
- 13 Vgl.: u.a.: Lupton, Deborah: Beyond Techno-Utopia: Critical Approaches to Digital Health Technologies, Basel 2015. Lupton, Deborah: *Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies*, in: Critical Public Health 23(4), 2013, S. 393-403. Lupton, Deborah: *Self-Tracking Cultures: Towards a Sociology of Personal Informatics*, in: Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference on Designing Futures: The Future of Design, 2014, S. 77-86. (<https://doi.org/10.1145/2686612.2686623>, zuletzt aufgerufen: 08.11.2019). Mämecke, Thorben: *Benchmarking the Self: Kompetitive Selbstvermessung im betrieblichen Gesundheitsmanagement*, in: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 103-122. Mämecke, Thorben/Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (Hg.): *Bedeutende Daten: Modelle,*

In einer zweiten Tendenz der Beschäftigung mit dem Selftracking finden sich optimistische bis euphorische Lesarten der Praxis, die sich eher am *Nutzen* als an der Kritik derselben abarbeiten. In dieser Schlagrichtung sind Veröffentlichungen zu finden, die sich in die Kategorie der Ratgeber-Literatur<sup>14</sup> einordnen lassen oder Ziele und Analysen von medizinischen Präventionsmaßnahmen<sup>15</sup> liefern, die mithilfe von Trackingtechnologien möglich werden.

Als dritte Tendenz wissenschaftlicher Auseinandersetzungen lässt sich beobachten, dass Selftracking jenseits seines Beispielcharakters für gegenwärtige Gesellschaftsdiagnosen zunehmend als eigenständiges Thema behandelt wird. Dies verdichtet sich zum einen in Sammelbänden zum Selftracking<sup>16</sup>, in denen verschiedene Perspektiven aus unterschiedlichen Fachrichtungen nebeneinander gestellt werden, sowie in Monografien und Dissertationen<sup>17</sup>, die ausdrücklich die Praxis des Selftrackings zum Ausgangspunkt ihrer Überlegungen nehmen.

---

Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdatung im Netz, Wiesbaden 2018. Mis somelius, Petra: *Das digitale Selbst: Data Doubles der Selbstvermessung*, in: Selke, Stefan (Hg.): Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden 2016, S. 257-286. Passig, Karin: *Unsere Daten, unser Leben*, in: Standardsituationen der Technikkritik, Berlin 2013, S. 85-101. Swan, Melanie: *The Quantified Self. Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery*, in: Big Data 1(2), 2013. S. 85-99.

14 Vgl.: u.a. Gotzler, Maximilian: Biohacking. Optimiere dich selbst, München 2018. Leitz, Anja: Better Body, Better Brain, München 2016. Van der Meulen, Kaspar: Mindlift. Mental Fitness for the Modern Mind, Lifestyle Entrepreneurs Press 2016.

15 Vgl.: Volker P. Adelfinger/Till Hänisch (Hg.): eHealth. Wie Smartphones, Apps und Wearables die Gesundheitsversorgung verändern werden, Wiesbaden 2016. Lisa A. Marsch/Sarah E. Lord/Jesse Dallery: Behavioral Health Care and Technology. Using Science Based Innovations to Transform Practice, Oxford 2015. Ursula Meidert et al.: Quantified Self. Schnittstelle zwischen Lifestyle und Medizin, Zürich 2018. Mario A. Pfannstiel/Patrick Da-Cruz/Harald Mehlich (Hg.): Digitale Transformation von Dienstleistungen im Gesundheitswesen IV- Impulse für die Forschung, Wiesbaden 2019.

16 Vgl.: u.a.: Ajana, Btihaj: Self-Tracking. Empirical and philosophical Investigations, London 2018. Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016. Rothe, Daniel/Stern, Martin: Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart, Bielefeld 2019. Selke, Stefan (Hg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden 2016.

17 Vgl.: u.a.: Fröhlich, Gerrit: Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung, Bielefeld 2018. Wiedemann, Li-

Auffällig ist, dass insbesondere jüngere Veröffentlichungen zum Thema den Mehrwert eines praxistheoretischen Zugangs betonen und dabei ein vorsichtiges, tastendes Vokabular verwenden, um die Heterogenität der Praxis zu beschreiben und als solche bestehen zu lassen. Im Zuge dessen werden einordnende Bestimmungen und Diagnosen dessen, was Selftracking *ist* und *macht* zurückgebaut, zugunsten einer Perspektivierung der Praktiken aus dem (alltäglichen) Vollzug heraus.<sup>18</sup>

Eine Schnittmenge der heterogenen Zugänge zum Selftracking lässt sich in der Auseinandersetzung mit dem Werk Michel Foucaults erkennen. Wird sich zuweilen ganz ausdrücklich an Begriffen der *Gouvernementalität*, der *Biopolitik* oder den *Technologien des Selbst* orientiert<sup>19</sup>, führen auch weniger offenkundig an Foucault angelehnte Arbeiten nicht gänzlich an ihm vorbei. Aus der Praxis heraus argumentierend, lässt sich dies in der engen Verzahnung von *Selbst- und Fremdregierung* begründen, die sich im Vollzug des Selftrackings als kontinuierliches Wechselspiel bzw. als doppelseitige Logik der Praxis entfaltet. Lisa Wiedemann arbeitet überzeugend heraus, was sich im Verlauf des hier verfolgten Forschungsprozesses ebenfalls abzeichnet: In den Foucault-

---

sa: Self-Tracking. Vermessungspraktiken im Kontext von Quantified Self und Diabetes, Wiesbaden 2019.

- 18 Vgl.: Ebd. Außerdem: Rode, Daniel: *Ein neues Spiel mit Körper und Technik – Self-Tracking vom Spiel aus betrachtet*, in: Matthias Klemm/Ronald Staples (Hg.): Leib und Netz. Sozialität zwischen Verkörperung und Virtualisierung, Wiesbaden 2018, S. 129-147. Rode, Daniel/Stern, Martin: »Oh Shit, die Uhr« – Zur körperlichen Dynamik des Self-Tracker-Werdens, in: Lessenich, Stefan: (Hg.), Geschlossene Gesellschaften. Verhandlungen des 38. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Bamberg 2016, 2017. Moore, Phoebe V.: The Quantified Self in Precarity: Work, Technology and What Counts. London/New York 2018.
- 19 Vgl.: u.a. Fröhlich, Gerrit: Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung, Bielefeld 2018. Rode, Daniel: *Gegen-Sichten: Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Spahn, Lea/Scholle, Jasmin/Maurer, Susanne/Wuttig, Bettina (Hg.): *Verkörperte Heterotopien: Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume*. Bielefeld 2017. Villa, Paula-Irene: *Prekäre Körper in prekären Zeiten: Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst*, in: Mayer, Ralf/Thompson, Christiane/Wimmer, Michael (Hg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst: Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien, Wiesbaden 2013, S. 57-73. Mämecke, Thorben: *Die Statistik des Selbst: Zur Gouvernementalität der (Selbst-)Verdaturung*, in: Selke, Stefan (Hg.): Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden 2016, S. 97-125.

orientierten Texten zum Selftracking lässt sich oftmals eine Tendenz zur Deutung der Praxis als entweder biopolitisches Instrumentarium für Dritte oder als subjektivierende Selbsttechnologie beobachten.<sup>20</sup>

Ziel dieser Analyse, so kann an dieser Stelle bereits vorweg genommen werden, ist es, eben jene Ambivalenzen bestehen zu lassen, die sich mikrologisch und aus dem Vollzug der Praxis heraus zeigen. Zugleich wird in der Reflexion der eigenen wissenschaftlichen Sozialisierung immer wieder danach gefragt, was es für einen Unterschied macht, bereits mit Foucault in die Praxis einzusteigen. Hinter die eigene Formatierung des Denkens, das mit Terminologien wie *Biopolitik* und *Technologien des Selbst* operiert, gibt es kein zurück. Lässt sich, immer schon mit Foucault im Rücken in die Selftracking-praxis einsteigend, wiederum auch einfach mal ohne Foucault tracken?<sup>21</sup> Die folgenden Beobachtungen werden auf diese Frage zurück kommen.

Auf den im Folgenden angelegten Rahmen zuschreibend, hier noch eine kurze Begründung der Wahl des Begriffes *Selftracking* gegenüber den zuweilen analog verwendeten Beschreibungen der Praxis als *Self-Monitoring* oder *Life-Logging*.<sup>22</sup> Wird im Begriff Life-Logging mehr auf die Beobachtung und Verdatung alltäglicher Praktiken des *everyday life* rekurriert, ist Self-Monitoring an die psychologische Theorie von Mark Snyder geknüpft, in der danach gefragt wird, wie und in welchem Ausmaß Menschen ihren Selbstausdruck kontrollieren und sich in ihrem Verhalten überwachen.<sup>23</sup> *Selftracking* hingegen bezieht sich spezifischer auf das *Selbst*, das über mobile Technologien, die so genannten Wearables und Gadgets auf sich selbst Bezug nimmt. Damit ist

- 
- 20 Vgl.: Wiedemann, Lisa: Self-Tracking. Vermessungspraktiken im Kontext von Quantified Self und Diabetes, Wiesbaden 2019, S. 51.
- 21 Hinter die wissenschaftliche Prägung führt kein Weg zurück. Und doch soll im Folgenden eben jene spezifische Färbung des Denkens immer wieder hinterfragt und reflektiert werden.
- 22 Vgl.: u.a.: Thomas Fischer/René Riedel: Lifelogging for Organizational Stress Measurement, Theory and Applications, Cham 2019. Selke, Stefan: Lifelogging. Warum wir unser Leben nicht digitalen Technologien überlassen sollten, Berlin 2014. Selke, Stefan (Hg.): Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden 2016.
- 23 Snyder, Mark: The self-monitoring of expressive behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 1974. Laux, L., & Renner, K.-H.: Self-Monitoring und Authentizität: Die verkannten Selbstdarsteller. Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie, 23(2), 2002, S.129-148. Auch Albert Bandura verwendet den Begriff Self-Monitoring im Sinne einer Selbstregulierung des Verhaltens: Vgl.: Bandura, Albert: Self-Efficacy in Changing Societys, Cambridge 1995.

bereits in der Begriffswahl dieser Arbeit eine theoretische Konturierung impliziert, die auf die Analyse von *Subjektivierungsprozessen* im Vollzug der Praxis ausgelegt ist.

Das erkenntnisleitende Interesse dieser Dissertation widmet sich dem Selftracking als Subjektivierungspraxis und damit der Frage, wie sich Prozesse der Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings vollziehen.

Konkreter gefragt: Wie wird man Selftracker\_In und was zeigt sich als spezifische Subjektivierung im Prozess des Selftrackings?

Der praxistheoretischen Anlage dieser Arbeit, die maßgeblich durch den Forschungskontext des Graduiertenkollegs Selbst-Bildungen der Universität Oldenburg beeinflusst ist, und sich damit in die dritte Tendenz der Auseinandersetzungen mit dem Selftracking einordnen lässt, korrespondiert ein dezidiert *medientheoretisches Interesse*. Wird einerseits den Fragen nach dem konkreten *Subjekt-Werden* in Praktiken des Selftrackings nachgespürt, rückt zugleich die *mediale Bedingtheit* der Praxis in den Fokus. Somit kann einerseits untersucht werden, wie das Selbst im Vollzug des Selftrackings zum *Quantifying Self* wird und andererseits die Spezifität des Medien-Werdens des Trackingarmbandes Berücksichtigung finden. Dabei soll nun auch wiederum nicht eine Kategorisierung der auf Medien basierenden Praktiken hinzugezogen oder über das Selftracking gestülpt, sondern konsequent aus dem Vollzug der Praxis argumentiert und Begriffe abgeleitet werden. Insbesondere Sebastian Gießmanns *Elemente einer Praxistheorie der Medien* hält eine Vorlage bereit, um mediale Operationen mit soziologisch-praxistheoretischen Beobachtungen zu verbinden.<sup>24</sup> Er schlägt vor, die herkömmlichen Termini zur Beschreibung des Operierens von Medien (speichern, übertragen, bearbeiten) in die mehr auf Sozialität ziellenden Begriffe Registrieren, Delegieren und Koordinieren zu überführen.<sup>25</sup> So wertvoll die Verknüpfung von Praxis- und Medientheorie auch auf Begriffsebene ist, soll in dieser Arbeit vielmehr aus der Praxis des Selftrackings heraus entschieden werden, wie die Operationsweisen des Trackingarmband beschrieben werden können.

Entsprechend der Forschungsrichtung des Graduiertenkollegs Selbst-Bildungen wird dabei nicht von einem geschlossenen, autonomen Subjektbegriff ausgegangen, sondern Prozesse der Selbst-Bildung in Praktiken

---

24 Gießmann, Sebastian: Elemente einer Praxistheorie der Medien. In: Zeitschrift für Medienwissenschaft. Jg. 10, Heft 19 (2/2018): Klasse/Faktizitäten, 95-109. DOI: <http://dx.doi.org/10.25969/mediarep/1228>, zuletzt aufgerufen: 08.08.2020.

25 Vgl.: Ebd.

untersucht. Einem derart offenen, prozessualen Subjekt-Denken korrespondiert in der vorliegenden Arbeit eine möglichst offene Konzeption dessen, was das Medium zum Medium erst macht. Für Medien- und Selbst-Bildung rückt damit die Frage nach dem Wie ins Zentrum der Analyse. Trackingarmband und Quantifying Self werden entsprechend in ihrer wechselseitigen Bezugshypothese und Bedingtheit untersucht, ohne das eine dem anderen vorgängig oder übergeordnet zu denken.

In Abgrenzung zu Auseinandersetzungen mit dem Selftracking, in denen Medientechnologien als *Instrumente* oder *Artefakte* beschrieben werden, kann mit dem hier verfolgten Forschungsansatz der mediale Eigensinn in den Fokus der Analysen rücken und für die Beobachtung von Subjektivierungsprozessen, die in konstitutiver Weise auf Medien angewiesen sind, fruchtbar gemacht werden. Medien rücken damit im Vollzug der Praxis als Mittler und Mediatoren in den Blick und entfalten eine Komplexität, die klar strukturiert erscheinende *User\_innen-Artefakt-Verhältnisse* aufbrechen und neu denken lassen.

Fragen danach, wer sich im Vollzug der Praxis wessen bedient, werden im Zuge dessen destabilisiert, um stattdessen beschreibbar zu machen, wie sich Medien- und Subjekt-Werden wechselseitig einstellen. In Abgrenzung von Ansätzen, in denen die stabilisierenden Effekte von Medien im Prozess der Subjektivierung in den Fokus rücken<sup>26</sup>, werden im hier angelegten For-

---

26 Andreas Reckwitz vollzieht anhand dieser stabilisierenden Effekte von Medien eine Mediengeschichte des Subjekts nach, in der jeweils einem Leitmedium eine Subjekthaftigkeit gegenübersteht. Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die historische Transformation der Medien und die Geschichte des Subjekts, in: Medien der Gesellschaft – Gesellschaft der Medien. Andreas Ziemann (Hg.), Konstanz 2006: UVK, S. 89-107. Außerdem: Reckwitz, Andreas: Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne, Weilerswist 2010. Es sei bereits an dieser Stelle darauf verwiesen, dass Andreas Reckwitz Praktiken sehr wohl einen verstreuten Effekt zugesteht. Er beschreibt sie als »[...] Wiederholung und permanente Verschiebung von Mustern der Bewegung und der Äußerung von aktiven Körpern und Dingen [...]« Reckwitz Andreas: Praktiken und Diskurse, in: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: Theoretische Empirie, Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 202. Medientechnologien kommen im Zuge dieser Beobachtung jedoch als Artefakte noch immer stabilisierende Effekte zu, sie fungieren als Träger von Praktiken oder als Gegenstände, an denen Routinen eingeübt werden. Im Kapitel *Turning Practice* wird darauf erneut rekurriert.

schungsdesign die öffnenden und vervielfältigenden Wirkungsweisen von Medien für die Subjektivierung als Quantifying Self betont.<sup>27</sup>

In Anlehnung an Andrea Seiers entwickeltes Denken einer *Mikropolitik der Medien*<sup>28</sup> werden eben jene kleinen Momente wechselseitiger Verfertigung, Zurechtung und Öffnung untersucht, die sich zwischen Trackingarmband und Quantifying Self aufspannen.

Nicht erst Selbstoptimierung als bereits gesellschaftstheoretische Ausdeutung der Praxis, sondern bereits Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbsterzählung als Praktiken des Selbstbezugs sind auf Medien angewiesen. Damit ist aus der Praxis heraus eine Beobachtungsebene wieder eingezogen, die oftmals übersprungen wird, um die Effekte von Medien in eine zuvor formulierte und diagnostizierte Gesellschaftstheorie einzuordnen. Mikropolitisch vorzugehen bedeutet in diesem Zusammenhang auch, Gesellschaftsdiagnosen und Bewertungen des Selftrackings als Selbstoptimierungspraxis zurück zu bauen bzw. neu zu befragen und zunächst den konstitutiven Anteil der Medien im Prozess der Subjektivierung herauszuarbeiten. Dabei bleibt die Frage danach, welches Subjekt sich denn nun im Vollzug des Selftrackings bildet notwendigerweise unbeantwortet, zugunsten der Frage danach, wie sich in der Verknüpfung von medialen Konstellationen und Praktiken der Selbstführung »[...] komplexe und oft uneindeutige Subjektivierungsweisen generieren.«<sup>29</sup>

Um eben jener Komplexität methodisch nachzukommen, wurde über einen Zeitraum von zwei Jahren (11.11.2016 bis 11.11.2018) das *Fitbit Charge 2* getragen und parallel ein Forschungstagebuch geführt, aus dem in der gesamten Arbeit immer wieder Passagen zitiert werden. Die Selbstbeobachtungen rücken die Funktionen des Armbands *in Bewegung* in den Blick und machen es sich zur Aufgabe, den Vollzug der Praktiken möglichst kleinteilig nachzuzeichnen. Die Sleep-Tracking-Funktion wurde nicht verwendet, um sich auf die Beobachtungen während des Tages und aus der körperlichen Bewegung heraus zu konzentrieren. Auch wenn sich über die Zeit des Forschungsprozesses hinweg immer wieder neue Technologien entwickelt haben und einige der sogenannten *Activity Tracker* mittlerweile so viele Funktionen integrieren,

---

27 Es wird sich in diesem Denken an Andrea Seier angelehnt. Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 47ff.

28 Vgl.: Seier, Andrea: *Die Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019.

29 Vgl.: Ebd. S. 56.

dass sie zum Teil als *Smart-Watches* beworben werden, bleibt die Herausforderung und Relevanz für eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Praxis des Selftrackings bestehen. Denn mit neuen Medientechnologien ist immer wieder die Frage aufgerufen, wie sich zu ihnen verhalten werden kann, welche Bedingtheiten und (Un-)Sichtbarkeiten mit ihnen einher gehen und wie die Wirkungsweisen der *kleineren Instrumentalitäten*<sup>30</sup> aus den praktischen Vollzügen heraus beschrieben und reflektiert werden können.

Die bereits zu Beginn dieser Einleitung erwähnte Vielschichtigkeit des Selftrackings spiegelt sich auch in der Anlage dieses Textes, der auf verschiedenen Beobachtungsebenen operiert und sich einer methodischen *Werkzeugkiste*<sup>31</sup> bedient. Neben den Ausschnitten aus dem Selftrackingtagebuch werden Auszüge aus Interviews zitiert, die am Rande der autoethnografischen Analyse geführt wurden.<sup>32</sup> Die Erfahrungsberichte der beiden Interviewpartnerinnen dienen als ergänzende Perspektivierungen des Selftrackings als Subjektivierungspraxis und setzen die sozial formatierte Bedingtheit der Autoethnografie und des gesamten *Zugriffs* auf die Praxis noch einmal anders in Differenz.

Da eben jener Zugriff niemals voreingenommen möglich ist, wird im Folgenden die eigene soziale Bedingtheit zum Ausgangspunkt der Erforschung von Subjektivierungsprozessen als Wissenschaftlerin und Selftrackerin zugleich genommen. In Anlehnung an Pierre Bourdieus *Teilnehmende Objektivierung*<sup>33</sup> wird in kurzen Reflexionskapiteln verdichtet, wie sich der wissenschaftlich geschulte Blick auf das Selftracking im autoethnografischen Tagebuch zeigt und verändert. Ohne in unendliche Reflexionsschleifen auszutreten, soll auf diese Weise erkenntnisfördernd offen gelegt werden, wie sich die Sozialisierung als Wissenschaftlerin, Sportlerin, Personal Trainerin, Frau, ...<sup>34</sup>

30 Vgl.: Foucault, Michel: *Überwachen und Strafen*, Frankfurt a.M. 1976, zit. n.: De Certeau, Michel: *Praktiken im Raum*, in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: *Raumtheorie*, Frankfurt a.M. 2006, S. 344.

31 Nun geht es doch nicht gänzlich ohne Foucault: »Alle meine Bücher sind [...] wenn Sie so wollen, kleine Werkzeugkisten.« Vgl.: Foucault, Michel: *Mikrophysik der Macht. Über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin*, Berlin 1977, S. 53.

32 Beide Interviews stehen als Audiodatei zur Verfügung und können bei Bedarf eingehört werden.

33 Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004.

34 Die Formatierung der drei Punkte soll an dieser Stelle darauf verweisen, dass die Aufzählung der unterschiedlichen Sozialisierungen notwendigerweise unabgeschlossen bleiben muss, zu vielfältig sind die Möglichkeiten, diese zu beschreiben und zu kate-

auf den Forschungsprozess und die Formulierung dieser Arbeit auswirkt und sich in ihr zeigt.

Dabei geht es nicht um die Bespiegelung der eigenen Biografie oder ein selbststilisierendes Interesse, sondern vielmehr darum, das sensible Involviertsein in den Forschungsprozess und in die Praxis des Selftrackings selbst zum Gegenstand dieser Arbeit und ihrer methodischen Ausrichtung zu machen. Eine Perspektive von außen *auf* Selftracking als Subjektivierungspraxis ist nicht möglich und so soll auch dieser Text nicht den Eindruck einer souveränen, überblickenden Haltung erwecken.

Insbesondere das körperliche Ausüben und Einüben des Selftrackings fordert die Reflexion der Involvierung in den Forschungsprozess ein. Die zeitliche Nähe zwischen Selftracking-Erfahrung und schriftlicher Fixierung ist dabei ein wesentlicher Aspekt des methodischen Vorgehens. Denken, schreiben, bewegen und tracken verschränken sich kontinuierlich miteinander auf eine Weise, die Theorie und Empirie in ihren Grenzen bespielt.

Der Körper fungiert in diesem Prozess als Schnittstelle und feinfühliges Instrument. In Anlehnung an Loic Wacquants *enactive ethnography*<sup>35</sup> wird im Zuge dessen die Wirkmächtigkeit des in den Körper eingeschriebenen Handlungswissens anerkannt. Das intuitive und körperliche Verstehen der Praxis ist auch für die Gliederung dieser Arbeit richtungsweisend, wenn von der körperlich ausgeführten Praxis ausgehend, theoretische Reflexionen ihren Ausgangspunkt nehmen.

Über die Zeit meines Selbstversuchs hinweg habe ich das intuitive körperliche Verständnis der Praxis als Instrument schätzen gelernt und zunehmend gewagt, auf den Körper als *Medium des Gefühlsbewusstseins*<sup>36</sup> zu vertrauen. Zugleich stellt sich für die Methode der *enactive ethnography* die Herausforderung, nicht irgendwie, sondern mit Intention und Methode in die Praxis einzutauchen. Einen Mittelweg zwischen körperlicher Involvierung und

---

gorisieren. Dies gilt für jede\_n Verfasser\_in einer Autoethnografie – und doch treten die hier angeführten Richtungen im Vollzug der Praxis des Forschens und des Trackens immer wieder in ihrer, den Blick färbenden, Relevanz in den Vordergrund. Zum »als«, das sich in Anlehnung an Dieter Mersch als *mediales Als* fassen lässt, erfolgen ausführlichere Überlegungen im Kapitel 3.2 *Turning Practice*.

35 Vgl.: Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 93-106.

36 Damasio, Antonio: *The Feeling of what happens*, 1999, zit. n.: Wacquant 2014. Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014.

analytischer Kompetenz zu finden, ist rückblickend sicher eine der größten Herausforderungen im Verlauf des Forschungsprozesses gewesen. Zugleich ist eben dieses körperliche Einlassen auf die Praxis und auch die Gefahr »[...] im bodenlosen Strudel der Subjektivität [zu] ertrinken«<sup>37</sup> ein wesentlicher Aspekt der Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings. Die Bezugnahme auf das Trackingarmband entwickelt im Laufe der Zeit eine Sogwirkung, deren Spezifizität insbesondere im ersten Teil dieser Arbeit herausgestellt wird.<sup>38</sup>

Der Körper rückt dabei im Folgenden nicht nur als sensibles Analyseinstrument der Forscherin in den Blick, sondern wird aus der Praxis heraus als widerspenstiger, zugerichteter, schwitzender Körper beschreibbar, der an glatten Displayoberflächen abrutscht, sich der Zurichtung verwehrt oder ihr unterwirft.<sup>39</sup>

Auch mit dem Körper kommt konsequenterweise gerade keine Gewissheit ins Spiel. Im Gegenteil lässt sich mit Luc Boltanski argumentieren, dass jeder Praktik schon deshalb Ungewissheit innenwohnt, da all jene, die als Subjekte intelligibel werden können, über einen Körper verfügen und so zwangsläufig situiert sind.<sup>40</sup> Dieser Zwang körperlicher Bedingtheit und Situierung, ist zugleich das, was den Körper als Körper beobachtbar werden lässt. »Wie Dispositionen nur in einem konkreten Können fassbar werden, so erlangen auch Körper in den konkreten Formen sozialer Praktiken Kontur, Bedeutung und Verständlichkeit.«<sup>41</sup>

37 Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 98.

38 Dass sich dieser »Sog« einstellen kann, hängt auch von meiner Sozialisierung und meiner Erfahrung als Sportlerin ab. Ich bin im Vollzug des Selftrackings bereit, mich einzulassen und die Anrufungen ernst zu nehmen. Diese Haltung zum Selftracking ist Teil meiner Co-Subjektivierung als Wissenschaftlerin und Selftrackerin und wird in den Reflexionskapiteln 1.4 und 2.6 spezifiziert.

39 Dieses *entweder oder* ist kein dualistisches, sondern ein prozessuales, das sich in der Praxis einstellt und jeweils nur situativ beschreiben lässt. Die Ambivalenz von Zurichtung und Ermächtigung gilt es als Teil der Subjektivierung im Vollzug des Selftrackings bestehen zu lassen und nicht vorschnell zu entscheiden. Insbesondere im Kapitel 2.4 wird unter dem Titel Straightening und Glitch auf diesen Aspekt genauer eingegangen.

40 Vgl.: Boltanski, Luc: Soziologie und Sozialkritik, S. 95, zit. n.: Alkemeyer, Thomas: Subjektivierung in sozialen Praktiken, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S 48.

41 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 53.

Körper sind demnach konstitutiv bedingt durch Praktiken und Praxisvollzüge und andersherum bedingen Körper den Vollzug von Praktiken.

Körper erlangen – wie das Subjekt – ausschließlich in Praktiken Intelligenz und verwehren sich einer Fixierung in determinierenden Begriffen und Strukturen. Thomas Alkemeyer konstatiert: »Der praxeologischen Dezentrierung des Subjekts korrespondiert nicht nur eine Dezentrierung des Mentalen, sondern auch eine Dezentrierung des Körpers.«<sup>42</sup> So wie in einem konsequenten praxistheoretischen Ansatz kein hermetisches abgeschlossenes Subjekt vorausgesetzt werden kann, so kann auch die theoretische Fiktion des einen, unwandelbaren Körpers nicht bestehen bleiben. Der empirisch erscheinende Körper im Vollzug des Selftrackings ist wandelbar, dezentriert und bildet sich in der Bezugnahme auf situierte Anforderungen, aber auch Handlungspotenziale, die sich in der Praxis des Selftrackings maßgeblich über das Trackingarmband kommunizieren.<sup>43</sup>

Wenn im Folgenden von der körperlichen Involviering ausgehend nach der Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings geforscht wird, dann kann also auch für die Analyse kein fester Standpunkt behauptet werden. Die Dezentrierung des Forscherinnenkörpers wird im Vollzug der Praxis immer wieder als konstitutiver Bestandteil der Analyseoptik herausgearbeitet. Medien, im hier angelegten Sinne, tragen ihrerseits Effekte in den Prozess der Dezentrierung des Subjekts, des Körpers und der Praxis ein. Sie als konstitutiven Bestandteil dieser Bewegung zu berücksichtigen, wird die praxistheoretische Perspektive ergänzen und jeweils den Fokus darauf lenken, das Medium durch die Praktiken hindurch bei seiner Arbeit zu beobachten.

In Anlehnung an die *Theoretische Empirie* Herbert Kalthoffs<sup>44</sup> strukturiert sich der Aufbau dieses Buches als immer schon theoretisch durchdrungene Auswertung der autoethnografischen Auseinandersetzungen mit dem Selftracking. Den ersten Teil bilden die Kapitel *Das Handgelenk wenden, Den Blick*

---

42 Ebd.

43 In Differenz zu der praxistheoretischen Konzeption des *Umgangskörpers* (nach: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 54.), bildet sich der empirisch erscheinende Körper des Selftrackings nicht in Bezug auf andere Körper z.B. in einem Fußballspiel, sondern in der Bezogenheit auf das Trackingarmband. Wandelbar ist er dennoch.

44 Dieses Vorhaben spiegelt sich im gesamten Text und nicht ausschließlich im ersten Teil. Zur theoretischen Empirie vgl.: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirie*, Frankfurt a.M. 2015 (2008).

richten und *Den Schritt setzen*. Diese widmen sich der kleinteiligen Analyse der *Mikro-Mobilisierungen des Körpers*, von denen ausgehend die Bezugnahme und Bezogenheit auf das Trackingarmband aus dem Vollzug heraus beschrieben wird. Bereits in diesen ersten Teil fließen Erkenntnisse aus Interviews ein, die parallel zur autoethnografischen Forschung geführt wurden. Auch die Reflexion der Autoethnografie als Methode, ihre besonderen Herausforderungen und ihr spezifischer Erkenntnisgewinn für den Vollzug des Selftrackings finden bereits im ersten Teil Berücksichtigung.

Aus Teil I werden Analysekategorien und Begrifflichkeiten abgeleitet, die den zweiten Teil der Dissertation gliedern. Mit den Kapitelüberschriften *Rhythmus und Takt*, *Spiegel und Display*, *Strecke und Distanz* (Vgl.: Kapitel 2.1, 2.2 und 2.5 in dieser Arbeit) werden Begriffe gewählt, die sich aus der Relektüre des Selftracking-Tagebuchs heraus angeboten haben.

Die gliedernden Begriffspaare sind dabei keineswegs als Gegensätze zu verstehen, sondern ermöglichen es, konkrete Situationen der Subjektivierung in ihrer Ambivalenz zwischen Handlungsoptionen und Zurichtungen auszuleuchten und bestehen zu lassen. In den jeweiligen Kapiteln wird genauer darauf eingegangen, wie sich die Auswahl der Begriffe begründet und wo sie eventuell an Grenzen ihrer Eignung stoßen.

Die Kapitel 2.3, *The Quantifying Self* und 2.5, *Straightening und Glitch* nehmen Bezug auf bereits theoretisch formatierte Begriffe, die einer Relektüre unterzogen werden. Das Kapitel *The Quantifying Self* schlägt eine alternative Perspektive auf Subjektivierungsprozesse in Praktiken des Selftrackings vor, die nicht immer schon auf die sogenannte *Quantified-Self*-Bewegung bezogen ist. Der Term des Quantified Self legt nahe, dass es ein abgeschlossenes, getracktes, quantifiziertes Selbst geben kann, wogegen sich das hier angelegte Forschungsdesign abgrenzt, um den Spuren der prozessualen Selbst-Bildung zu folgen. Zugleich ist mit *Quantified Self* die gleichnamige Bewegung rund um Kevin Kelly und Gary Wolf aufgerufen, die sich eher als Ausgangspunkt für die Analyse von Vergemeinschaftungsprozessen im Rahmen von sogenannten QS-Treffen anbietet.<sup>45</sup>

*Straightening* und *Glitch*, als Begriffe dem Nerd Speek und den Queer Studies entlehnt, eignen sich für die Verdichtung der Frage danach, wie sich begadigende, zurichtende Momente im Vollzug des Selftrackings mit Situa-

---

45 Vgl.: Offizielle Webseite der Quantified-Self-Bewegung: <https://quantifiedself.com>, zuletzt aufgerufen: 14.11.2019.

tionen der Widerspenstigkeit des Körpers und der Nicht-Passung desselben verschränken.

Der gesamte zweite Teil der folgenden Arbeit führt in der schrittweise theoretischer werdenden Auseinandersetzung mit der Praxis des Selftrackings auf den dritten und letzten Teil hin, in dem methodologische und inhaltliche Erkenntnisgewinne zusammengeführt werden.

In den Kapiteln *Remedialisierung: Eine Relektüre, Turning Practice und Dazwischen* wird einerseits herausgestellt, welche Erkenntnisse sich aus den ersten beiden Teilen für die Erforschung des Selftrackings als Subjektivierungspraxis ergeben, und inwiefern andererseits aus den kleinteiligen Beobachtungen der Praxis theoretisch-methodologische Ansätze abgeleitet werden können, die über die Untersuchung des Selftrackings als Subjektivierungspraxis hinausweisen.

Noch einige Worte zum verwendeten »Ich«: Bereits mit den einleitenden Worten dieser Einleitung hat sich das »Ich« in den Text geschlichen und soll nun nicht gänzlich unkommentiert bleiben, bevor es im folgenden Teil vermehrt formuliert wird.

Wie bereits ausgeführt, wird *vom Körper*, konkret von der körperlichen Involvierung *der Autoethnografin* in die Praxis ausgehend, noch konkreter, *meiner* körperlichen Involvierung ausgehend, argumentiert und beobachtet. Diese Beobachtungen basieren auf Selbnnarrationen, Erfahrungen und Reflexionen, die in ihrem Zugang zum Selftracking dem narrativen Charakter der beobachteten Praktiken ähneln. Gerrit Fröhlich konstatiert, dass Zählen und Erzählen nicht ohne Grund etymologisch verwandt sind und sich die Selbstthematisierung im Selftracking als *Selbsterzählung* ausgestaltet.<sup>46</sup> In einem erzählenden Stil in der Ich-Form wurde bereits eingeleitet und auch die Reflexionskapitel zwischen den drei Teilen dieses Buches formulieren eben jenes *Ich*. Damit wird zum einen die subjektivierende Logik im Vollzug der Praxis gespiegelt, zugleich aber auch die Involvierung in den Forschungsprozess zum Gegenstand der Reflexion und zum Ausgangspunkt von Kritik gemacht. Ein formuliertes *Ich* ist dabei nicht zwingend *näher dran* am Gegenstand, ermöglicht aber doch andere Perspektiven und Formulierungen, die der körperlichen Involvierung in die Praxis gewissermaßen hinterherschreiben.

Mit Didier Eribon lässt sich außerdem danach fragen, inwiefern das *Ich* nicht immer schon sozial formatiert ist und als Formulierung einer Selbst-

---

<sup>46</sup> Vgl.: Fröhlich, Gerrit: Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung, Bielefeld 2018, S. 265.

analyse in eine Gesellschaftsanalyse eingebettet ist – allein dadurch, dass es sich, ja *ich mich als Ich* formulieren kann, auf diese oder jene spezifische Weise, wird das Ich selbst fraglich. Eribon zitierend: »Wo und wann beginnt das Ich?«<sup>47</sup> Vom Ich auszugehen und es zu formulieren, soll nun also gerade keine souveräne Schließung von Annahmen bedeuten – Ziel ist es vielmehr, sich selbst das *Ich*, das *Ich* selbst, verdächtig werden zu lassen im Sinne einer kritischen Befragung seiner gesellschaftlichen (und hier kann ergänzt werden: medialen) Gemachtheit.

Im Wechsel der Stile lässt sich außerdem das Verhältnis von Nähe und Distanz zum Gegenstand reflektieren. Als kleines Beispiel und Vorweg-Beobachtung kann hier angeführt werden, dass im Verlauf des Forschungsprozesses auffällig wurde, wie schnell zu einer Bejahung oder Verneinung der Praxis tendiert wird. Aus einem anfänglichen Unbehagen gegenüber der vermessenden Technologie und ganz konkret dem Moment des Anlegens des Armbands, wurde mit der Zeit eine dann wiederum auffällige Faszination und Ernsthaftheit in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und die erhobenen Daten.<sup>48</sup> Dies spiegelt sich in den unterschiedlich stilistisch gefärbten Textpassagen aus dem Selftracking-Tagebuch, zu denen dann wiederum analytischere Überlegungen ins Verhältnis gestellt werden. Der zeitliche Abstand zwischen Vollzug der Praxis, Notizen und Relektüren, die dann wiederum in eine Analytik übersetzt wurden, spiegelt sich im Text und im Wechseln der Schreib-Stile. Damit wird auch auf textueller Ebene eine Vervielfältigung von Perspektiven angestrebt. Das, was sich im dritten Teil dieses Buches mit dem Begriff der *Turning Practice* beschreiben und noch einmal methodisch rahmen lässt, ist so von vornherein in den Schreib- und Forschungsprozess verwoben. Wird der eigene Standpunkt destabilisiert und in seiner jeweiligen Problematik offen gelegt und reflektiert, ist dies als Teil des Forschungsdesigns zu verstehen, indem sich eben jener unverfügbare Rest des Selbst- und Medien-Werdens erhält.

47 Eribon, Didier: Grundlagen eines kritischen Denkens, Wien 2018, S. 33.

48 Autoethnografie als Methode braucht Zeit und schafft Zeit. Im Versuch die verschiedenen Phasen des Forschungsprozesses offen zu legen, werde ich im Folgenden Passagen aus meinem Selftrackingtagebuch anführen, die ich mit dem Armband am Handgelenk und möglichst zeitnah aus der Bewegungspraxis heraus verfasst habe. Jetzt – beim Schreiben dieser Einleitung – trage ich das Armband nicht und verdichte rückblickend meine Eindrücke und Erfahrungen. Der Abstand zum Vollzug des Selftrackings ist damit vor allem ein zeitlicher Abstand zum Ausüben der Praxis.

Um es noch einmal abschließend für diese Einleitung und eröffnend für den ersten Teil dieses Buches mit Andrea Seiers Worten zu verdichten: »*In Dispositiven und Gefügen haben weder die Medien noch die Subjekte und Dinge, die sie hervorbringen, einen gesicherten Standort. Auch die Arbeit der Analyse ist somit nicht von einem solchen Standort aus zu leisten.*«<sup>49</sup>

---

49 Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 260.



## Teil I

---

Bei allen, für die Analyseoptik konstitutiven Unsicherheiten nun doch noch kleine versichernde Lektürehinweise für den folgenden Teil, in dem sich verschiedene Textbausteine, die über einen längeren Zeitraum hinweg entstanden sind, kreuzen und in ein Verhältnis gerückt werden.

Zum einen zitiere ich Passagen aus dem bereits erwähnten Selftracking-Tagebuch, das insgesamt über einen Zeitraum von zwei Jahren entstanden ist, in dem ich mich (mal mehr und mal weniger) kontinuierlich getrakt habe. Dieses *mal mehr und mal weniger* markiert bereits eine Spezifik der Selftracking-Praxis, die sich unter anderem dadurch kennzeichnet, dass das Trackingarmband zu jedem Zeitpunkt (wieder) an- und/oder abgelegt werden kann. Weihnachtsfeiertage, Urlaube, aber auch Phasen, in denen die Praxis Unbehagen auslöst, können dazu führen, dass bewusst auf das Tracken verzichtet wird, um es dann zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufzunehmen. Diese Kontinuität der Diskontinuität konnte ich nicht nur bei mir selbst beobachten, sie bestätigte sich auch in Gesprächen und Interviews, die ich mit anderen Selftracker\_innen geführt habe. Damit ist ein zweiter Textbaustein für die folgenden Ausführungen benannt: Interviews und Gespräche, die am Rande meiner Selbstanalyse geführt wurden und die es ermöglichen, erkenntnisfördernde Perspektivwechsel vorzunehmen.<sup>1</sup>

Interviews und Selbstanalyse werden im Folgenden miteinander verwoben, kontrastiert und in ein wechselseitiges Beobachtungs-Verhältnis gerückt. Die bereits erwähnten Reflexionskapitel, die sich an Bourdieus

---

1 Interviews setzen damit auch die autoethnografische Anlage dieser Arbeit immer wieder in Differenz und schaffen Abstand zum sich formulierenden »Ich«. Zugleich wird die soziale Situiertheit des sich formulierenden Ichs gerade durch die Rolle der Interviewerin noch einmal anders beobachtbar. Vgl. zu diesem Verhältnis zwischen Interviewer und Interviewtem: Bourdieu, Pierre: *Verstehen*, in: Das Elend der Welt, Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft, Konstanz 1997, S. 779-822.

*Teilnehmende Objektivierung*<sup>2</sup> anlehnben, verdichten noch einmal einen Aspekt, der als eine weitere Ebene der Beschreibung des Selftrackings bereits in Teil I Berücksichtigung finden soll. So wird im Folgenden eine Befragung und Reflexion von Autoethnografie als Methode vollzogen, die als Metaebene dieses Teils kontinuierlich »mitläuft«.

Autoethnografie braucht Zeit und schafft sie zugleich. Der Blick auf den Gegenstand, hier die Praxis des Selftrackings, verändert sich über den Prozess des Forschens hinweg. Der autoethnografische Zugang und die starke körperliche Involvierung in den Forschungsprozess bewirken kontinuierlich Veränderungen der Bezugnahme. Diese Veränderungen sollen nun also keineswegs unberücksichtigt bleiben oder in schließenden Argumentationen gedeckelt werden, sondern als Teil des Forschungsprozesses in diesen Text eingehen. Die Fußnote, die in wissenschaftlichen Kontexten absichernd, rekurrend und professionalisierend gesetzt wird, wird im Zuge dessen (auch) zum Ort der kritischen Reflexion des eigenen Vorgehens.

Die drei folgenden Kapitel widmen sich kleinteilig der Praxis des Selftrackings im Vollzug. Aus meiner Selbstanalyse heraus haben sich folgende Bestandteile der Praxis als relevante Situationen herauskristallisiert: *Das Handgelenk wenden, Den Blick richten und Den Schritt setzen*. Unter diesen Mikrobausteinen der Praxis werden Tagebuch-Auszüge aus unterschiedlichen Zeiträumen und Beobachtungszusammenhängen gesammelt und sind jeweils kursiv markiert. Nicht kursiv hingegen die moderierenden, erläuternden und verknüpfenden Passagen dazwischen. Jeder Tagebucheintrag ist mit dem entsprechenden Datum in Klammern versehen.

Das Datum, aus dem Lateinischen als *das Gegebene* abgeleitet, impliziert, dass der Zeitpunkt, zu dem die jeweilige Passage entstand, bereits vergangen ist. Fixiert das Datum als *Gegebenes* diesen Zeitpunkt nachträglich als Zahlenfolge, wird damit zugleich auch der Abstand und die konstitutiv bedingte Bezugnahme auf die Vergangenheit markiert. Daten dienen entsprechend einerseits der wissenschaftlichen Verortung der folgenden Tagebuch-Passagen, zugleich verweisen sie aber auch auf die abwesend-anwesend gemachte Zeit, die immer schon vergangen ist und auf die erst durch den zeitlichen Abstand Bezug genommen werden kann.

Im Verlauf des Forschungsprozesses habe ich versucht, immer möglichst direkt aus dem Vollzug der Praxis des Selftrackings und damit aus der

---

<sup>2</sup> Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 172-199.

Bewegung heraus meine Beobachtungen zu fixieren. Zuweilen kam ich verschwitzt von der morgendlichen Joggingrunde nachhause, um mich direkt an den Schreibtisch zu setzen und meine Beobachtungen niederzuschreiben. Während der Puls noch erhöht, die Muskeln noch warm waren, habe ich geschrieben und meine Gedanken oft zunächst auf Papier gebracht, um sie später zu ordnen und am Laptop in eine andere Struktur zu überführen. Die Verschränkung von körperlicher Bewegung, Denken und Schreiben war dabei erkenntnisleitend.

Theorie und Empirie informieren sich aus der Praxis heraus wechselseitig<sup>3</sup>, sie treten in ein Gespräch, das sich im Folgenden auch formalästhetisch spiegelt.

## 1.1 Das Handgelenk wenden

[15.12.2016]<sup>4</sup> Ich trage das Trackingarmband bevorzugt am linken Handgelenk, da ich Rechtshänderin bin und ich mich wohler fühle, wenn die rechte Hand frei bleibt. Außerdem habe ich mich bereits an das Tragen einer Uhr auf der linken Seite gewöhnt und so fällt mein Blick oft automatisch auf das linke Handgelenk.<sup>5</sup> Zum Zeitpunkt dieses Tagebucheintrages habe ich mich bereits einen knappen Monat getrackt und beobachte eine zunehmende Gewöhnung an den Umgang mit dem Armband. Dieses ist wie die Uhr am linken Handgelenk befestigt und nimmt damit Bezug auf eine Praxis, die sich bereits über Jahre hinweg zur Routine entwickelt hat. Das Wenden des *linken* Handgelenks ist damit bereits von Beginn

3 Vgl. Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirie*, Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 10. Im In-formieren ist die Heideggersche Lesart des wechselseitigen In-Formation-Bringens enthalten. Zwischen Empirie und Theorie führen Informationen zu Begriffsbildungen, die weder ausschließlich der Theorie noch der Empirie zuzuordnen sind. Die Entscheidung darüber, ob ein Begriff empirisch *oder* theoretisch formatiert ist, bleibt damit zunächst in der Schwebe.

4 Selftracking-Zeitraum: 11.11.2016 bis 11.11.2018, mit Unterbrechungen.

5 Der Hersteller Fitbit empfiehlt das Tragen des Armbands auf der Herzseite. In dieser Empfehlung schwingt das Versprechen mit, dass die Messgenauigkeit bei Tragen des Trackingarmbands auf der linken Seite des Körpers höher sei. Die Nähe zum Herzen suggeriert, dass der Abstand zwischen organischer Innerlichkeit des Körpers und Trackingarmband geringer ist und damit auch die erhobenen Daten der Physiologie des Körpers näher, genauer und unmittelbarer sind. Die ›Pure Pulse Rate‹, so ein konkretes Werbeversprechen von Fitbit, soll auf diese Weise übermittelt werden. Vgl.: <https://www.fitbit.com/de/purepulse>, zuletzt aufgerufen: 21.08.2019.

an mit dem Abrufen bestimmter Informationen verknüpft. Die Aussage, dass ich Rechtshänderin bin, also bevorzugt die rechte Hand *frei* habe, wird durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband ermöglicht. Auch die Gewohnheit, das linke Handgelenk zu wenden, um auf die Uhr zu sehen, wird im Zuge dessen als *Gewohnheit* beschreibbar. In der Passage wird formuliert, dass ich mich *wohler* fühle, wenn die rechte Hand *frei* bleibt. Die Formulierung einer körperbezogenen Freiheit impliziert, dass sich die linke Hand durch das Tragen des Trackingarmbands *weniger frei* anfühlt. Inwiefern diese Freiheit nicht nur körperbezogen zu denken ist, sondern darüber hinaus gehend einen Unterschied markiert, lässt sich aus dieser Passage heraus noch nicht einordnen.

Mit dem Tragen des Trackingarmbands geht jedoch, so viel sei bereits an dieser Stelle festgehalten, eine andere, eine anders bedingte Freiheit einher. Denn die Praxis des Handgelenk-Wendens ermöglicht sich in der spezifischen Form als Vollzug des Selftrackings erst mit dem Anlegen des Armbands am linken Handgelenk. Der Blick fällt, so formuliere ich es in Bezug auf die bereits routinierte Praxis des Armbanduhr-Tragens, *automatisch* auf das linke Handgelenk. Die zur Routine geronnene Körpertechnik des Auf-die-Uhr-Sehens wird hier als Automatismus beschrieben, der sich in Bezug auf das Trackingarmband fortsetzt. Zugleich jedoch – und damit ist ein grundsätzlicher Aspekt von Subjektivierungsprozessen berührt – wird dieses eingeübte Bezugnehmen, der Automatismus, durch die Differenz zwischen Uhr und Trackingarmband herausgefordert. Die zur Routine geronnene Körpertechnik tritt immer wieder zu einer *anderen* Medialität und damit Bedingtheit der Praxis in Beziehung. Zwar ist die Körpertechnik, das Handgelenk-Wenden erlernt und routiniert, gerade in dieser Einstellung des Körpers ist jedoch bereits das Potenzial zur Irritation und zur situationsadäquaten Varianz angelegt.<sup>6</sup>

---

6 Vgl. dazu: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 55. In Ergänzung zur hier vorgeschlagenen körperbezogenen und situationsadäquaten Varianz von Routinen lässt sich aus medientheoretischer Perspektive ergänzen: Nicht nur die körperliche Bezugnahme wird als Routine herausgefordert bzw. ermöglicht es, sich des Körpers anders zu bedienen, sondern auch und gerade die Medialität des Trackingarmbands setzt sich zur Medialität der Uhr über die Praxis in Differenz. Es sei hier außerdem auf Andreas Reckwitz Formulierung verwiesen, dass Praktiken »regelmäßige Verhaltensroutinen im Umgang mit Artefakten« sind. Artefakte sind nach Reckwitz als »Träger der Praktiken« zu begreifen. Vgl.: Reckwitz, Andreas: *Praktiken und Diskurse*, in: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirik*,

Das Wiederholen des bereits erlernten Handgelenk-Wendens lässt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband relativ schnell ein Vertrautheitsgefühl aufkeimen.<sup>7</sup> Dies spiegelt folgender Eintrag aus meinem Tracking-Tagebuch: *[12.11.2016] Bereits einen Tag nach der ersten Trackingerfahrung sind meine Berührungsängste deutlich geschrumpft. Ich lege nun gleich nach dem Aufstehen das Armband um, werfe einen Blick auf die Pulsmessung.* Dass die Berührungsängste deutlich geschrumpft sind, impliziert, dass es sie gegeben hat und sie auch am zweiten Tag noch spürbar sind. Tatsächlich verdichtet sich das Unbehagen, das ich zu Beginn der Selftrackingerfahrung verspüre, mit der konkreten Berührung durch die Materialität des Trackingarmbands. Zu Beginn fühlt es sich unbequem und ungewohnt an, wie sich das Armband und die an der Unterseite des Chips befindlichen Sensoren in mein Handgelenk drücken.<sup>8</sup> Auch deshalb beschreibe ich das Gefühl der rechten Hand im ersten Zitat als *frei*. Der Überwindung, das Armband anzulegen, wirke ich entgegen, indem ich es direkt nach dem Aufstehen umschnalle, also mir selbst wenig Zeit lasse, über den Vollzug der Praxis nachzudenken und Berührungsängste zu entwickeln. Im oben angeführten Zitat geht das Umlegen des Armbands scheinbar direkt in das Ablesen der Pulsfrequenz über. Nur durch ein Komma getrennt, reihe ich die beiden Praktiken aneinander. Das Wenden des Handgelenks beschreibe ich an dieser Stelle nicht explizit, es ist aber im Blick, der auf das Trackingarmband geworfen werden kann, enthalten.

Die bereits eingübte Körpertechnik erfährt entsprechend ganz zu Beginn meiner Selftrackingpraxis keine gesonderte Aufmerksamkeit. Mein Fo-

---

Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 192. Für die sich einstellende Routine in Bezug auf das Trackingarmband argumentierend, geht es in dieser Arbeit zugleich darum, Medientechnologien weit mehr Wirkmacht einzuräumen als »nur« als Träger von Praktiken zu fungieren.

- 7 Damit wird, auf einer bereits theoretisch durchdrungenen Ebene argumentierend, durch die vertraute Praxis eine noch nicht vertraute Medientechnologie zugänglich gemacht und ist im Vollzug der Praxis leichter anzueignen. Auf diesen Zusammenhang wird explizit im Kapitel 3.1 Remedialisierung: Eine Relektüre eingegangen.
- 8 Das Handgelenk, spezifischer die *Haut* fungiert in dieser mikrologischen Beobachtung als Forschungs-Instrument. Die unbequeme, drückende Materialität des Trackingarmbands wird sich über den Hautkontakt und die Sensorik der Haut angeeignet und beschreibbar gemacht. Zum Verhältnis der Erforschung von Materialität über Praktiken des Berührens Vgl.: Fritz-Hoffmann, Christian: *Grundzüge eines erweiterten Berührungs begriffs: Zur Materialität des Hautkontakt und darüber hinaus*, in: Henkel, Anna/Lindemann, Gesa: Welche Konsequenzen hat eine Einbeziehung von Materialität für die Untersuchung »des Sozialen?«, *Soziale Welt*, 68(2-3), 2017, S. 199-223.

kus liegt zum einen darauf, die Gewöhnung an die Praxis zu forcieren und den Tag direkt mit dem Umlegen des Trackingarmbands zu beginnen. Zum anderen verweist das angeführte Zitat darauf, dass ein Interesse an meiner Pulsfrequenz am Morgen besteht. Berührungsängste werden also zum einen dadurch überwunden, dass in den Umgang mit dem Trackingarmband bereits eine gewohnte und erlernte Körpertechnik einfließt und zum anderen bereits am zweiten Tag der Trackingerfahrung ein Informationsverlangen<sup>9</sup> zu beobachten ist, das sich auf die Pulsfrequenz am Morgen richtet.<sup>10</sup>

Das Handgelenk-Wenden als Mikrobaustein der Selftracking-Praxis wird für mich zu Beginn des Selbstversuchs nicht zum Gegenstand der Analyse, da es durch die bereits inkorporierte Technik des Auf-die-Uhr-Sehens überzeichnet ist. Erst zu einem deutlich späteren Zeitpunkt im Forschungsprozess wende ich mich der detaillierten Beschreibung dieses Moments zu.

Dass der Moment des Handgelenk-Wendens in spezifischer Weise relevant wird, hängt zum einen mit einer Irritation des Praxisvollzugs *aus dem Spiel heraus*<sup>11</sup> zusammen und ist zum anderen durch die Verschiebung meines theoretischen Ansatzes im Verlauf der Selbstanalyse begründet. Die wechselseitige Information von Empirie und Theorie zeigt sich an dieser Stelle erneut als konstitutiv für den Forschungsprozess und die sich verschiebende Analyseoptik.

Der folgende Eintrag entstand im Versuch, die spezifische *Zeitlichkeit* der Selftracking-Praxis zu beschreiben und ließ den Moment des Handgelenk-Wendens im Zuge dessen auf andere Weise relevant werden:

- 
- 9 Dieses Informationsverlangen lässt sich erneut an den Heideggerschen Begriff der Information rückbinden. Vgl.: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: Theoretische Empirie, Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 10. Die In-formation, die ein- und ausrichtet, die formiert, ist hier zwischen Trackingarmband und Subjekt wirksam und in-formiert zum einen das Subjekt, das in spezifischer Weise Bezug nehmen kann, zum anderen aber auch das Trackingarmband, das sich als Trackingarmband in der Bezugnahme formiert.
- 10 Das Interesse an der morgendlichen Pulsfrequenz verweist auf meine persönliche Affinität zum Sport – schon lange vor dem Start des Selbstversuchs zum Selftracking war dieses spezifische Interesse vorhanden. In die Subjektivierung als Selftrackerin fließt meine sportliche Erfahrung und Prägung ein, sie wird aber auch auf andere Weise und in der Bezugnahme auf das Trackingarmband reflexiv.
- 11 Vgl.: Zu Irritationen aus dem Spiel, aus dem Vollzug der Praxis heraus: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 35.

[16.7.2017] Die konkrete Bewegungsausführung beginnt mit dem Beugen des Ellbogens, das in eine Rotation des Unterarms übergeht. Sobald ich den Blick gut auf das Display des Trackingarmbands richten kann, lasse ich den Arm in der angewinkelten und gedrehten Position verharren. Ist das Handgelenk gewendet, warte ich einen kurzen Moment darauf, ob die Displayanzeige aufleuchtet oder nicht. Bleibt das Display schwarz, dann wiederhole ich das Beugen des Ellbogens und Drehen des Arms, intensiviere den Bewegungsablauf, lasse den Arm abrupt in der Position verharren, in der ich den Blick auf das Display richten kann und warte erneut auf die Reaktion der Anzeige.

Die *konkrete Bewegungsausführung* detailliert zu beschreiben und damit die Körpertechnik in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken, resultiert aus dem Moment des Wartens, der in der Mitte des Zitats angeführt wird. Die Verzögerung der Displayanzeige bringt eine Lücke mit sich, die als konstitutiver Teil der Selftracking-Praxis in den Vollzug eingeht. Für einen kurzen Moment ist jedes Mal, wenn ich das Handgelenk wende, um die Informationen abzulesen, unentschieden, ob die Ausführung der Körpertechnik intensiv genug war, um das Display aufleuchten zu lassen.

Ausgehend von dieser Unentscheidbarkeit wird die körperliche Bewegung auf zwei Ebenen *anders* relevant. Erstens wird sie mir aus der Praxis heraus, im Ausführen als spezifische Bewegung bewusster, weil ich sie zuweilen direkt mehrmals hintereinander ausführen muss, um zum Beispiel meine Pulsfrequenz ablesen zu können. Auch die einzelnen Phasen des Bewegungsablaufs treten zueinander in ein anderes Verhältnis. Mit der Zeit finde ich heraus, dass die Beschleunigung der Bewegung, die ich im oben angeführten Zitat als *Überzeichnung* beschreibe, ausschlaggebend für die *Reaktion* der Displayanzeige ist. Je schneller ich den Arm hebe, anwinkle, je abrupter ich die Bewegung stoppe und das Handgelenk verharren lasse, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Bewegung als *Signal* für die Technologie des Trackingarmbands in Differenz tritt. Die Intensivierung des Bewegungsablaufs beginnt dabei bereits mit dem beschleunigten Heben des Arms, mit dem ich Schwung nehme für den Moment des Abstoppens, des Verharrens und Wartens.

Zweitens, und die kursiv geschriebenen Worte in den letzten Zeilen verweisen bereits darauf, wird die Bewegung des Handgelenk-Wendens aus dem

Vollzug der Praxis heraus zu einem Ausgangspunkt theoretischer Reflexion.<sup>12</sup> Die bereits inkorporierte Praxis des Handgelenk-Wendens als Teil des bereits erlernten Auf-die-Uhr-Sehens, tritt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband als spezifische Körpertechnik in den Fokus, sie wird *anders* beobachtbar und markiert einen Unterschied, der über die Mikromobilisierung des Körpers hinausweist. So ist die beschriebene Reaktion der Displayanzeige als Resultat der ausgeführten Körpertechnik gerade nicht als unidirektionale Bezugnahme zu denken, sondern aus einer Wechselseitigkeit, mithin einer Denkhaltung des Dazwischen, heraus.

Denn das, was ich als Reaktion beschreibe, ist nicht nur eine Reaktion der Displayanzeige auf die ausgeführte Körpertechnik, auch die Körpertechnik selbst nimmt auf spezifische Weise agierend Bezug auf das Trackingarmband und seine Bedingtheit. Die Vorsilbe Re- der Reaktion wird im Zuge dessen problematisch, weil aus einem Dazwischen heraus argumentierend nicht entscheidbar ist, ob vom Trackingarmband oder von der Körpertechnik ausgehend zu denken ist.

An zwei Punkten kann an dieser Stelle eine medientheoretische Reflexion ansetzen, die für den weiteren Verlauf der Argumentation richtungsweisend ist. Auf den nächsten drei Seiten erfolgt eine theoretische Vertiefung an und mit dem Material, um dann zur Analyse weiterer Ausschnitte aus dem Selftracking-Tagebuch zurück zu kehren.

Erstens treten über die Körpertechnik des Handgelenk-Wendens zwei Praktiken in ein Verhältnis, die beide in konstitutiver Weise auf *Medien*<sup>13</sup> angewiesen sind: Das bereits inkorporierte und erlernte Auf-die-Uhr-Sehen und die Bezugnahme auf das Trackingarmband. Die spezifische *Medialität*<sup>14</sup>

12 Die verfolgte Praxis des Kursiv-Setzens von Begriffen im Text zielt darauf ab, eben jene als Ausgangspunkte für theoretische Überlegungen zu markieren und sie auf diese Weise im Lesefluss hervorzuheben.

13 Hier wird von Medien als Medien-Technologien ausgegangen. In der Argumentation der Arbeit kreuzen sich verschiedene Medienbegriffe, die sich jeweils aus der Praxis heraus begründen. Ziel dieser Arbeit ist es auch, das Medienverständnis im Durchlauf durch die Praxis zu schärfen und für die theoretische Konzeption fruchtbar zu machen. Insgesamt zielt dieses Vorgehen darauf ab, ein Medien-Werden im Vollzug des Selftrackings mit zu denken, das der prozessualen Logik des Subjekt-Werdens korrespondiert.

14 Zu verstehen als: Bedingung der Möglichkeit, etwas zu vermitteln. Hier in Anlehnung an Dieter Mersch, der das Mediale als *Modus* der Vermittlung beschreibt. Vgl.: Mersch, Dieter: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatische Einleitung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015, S. 13-48.

der Armbanduhr wird in Differenz zum Trackingarmband erst als solche beschreibbar. So ist die Praxis des Handgelenk-Wendens auf den ersten Blick an dieselbe Körpertechnik gebunden, sie vollzieht sich aber in der wechselseitigen Verfertigung mit dem Trackingarmband anders. Georg Christoph Tholen konstatiert: »Was in Medien erscheint sind andere Medien.«<sup>15</sup>

Die bedingte Bezugnahme auf das Trackingarmband wird in seiner Bedingtheit im Moment des Wartens und in der Verzögerung der Displayanzeige reflexiv. Hierin impliziert ist der Unterschied zum Auf-die-Uhr-Sehen und damit der Unterschied zur spezifischen Medialität der Armbanduhr. In der Bezugnahme auf das Trackingarmband als Medium erscheint die Armbanduhr als anderes Medium und damit als andere Bedingtheit von Praxis.

Beide Bedingtheiten treten damit über die Praxis des Handgelenk-Wendens in Beziehung und in Differenz. Die Armbanduhr mit Ziffernblatt bringt anders bedingte Bezugnahmen mit sich, sie gibt *anders und Anderes* zu sehen. Und auch die Körpertechnik des Handgelenk-Wendens setzt sich anders in Beziehung zum Trackingarmband als zur Armbanduhr, wodurch die Körpertechnik *als*<sup>16</sup> erlernte Technik beobachtbar wird.

Damit ist eine Analyseoptik aufgerufen, die mich eine weitere medientheoretische Denkweise hinzuziehen und zum bereits angeklungenen Zweitens überleiten lässt. Aus den bisherigen Auswertungen des angeführten Zitats wird deutlich, dass die Frage nach der Reaktion der Displayanzeige auf die Körpertechnik bzw. umgekehrt eine erkenntnisträchtige Unentscheidbarkeit mit sich führt. Im Zuge dessen wird die Handlungsinitiative auf Seiten des Mediums aufgewertet. Dem einen, hermetischen Subjekt steht entsprechend gerade nicht das *eine Medium*, dessen es sich instrumentell bedient, gegenüber.

In Anlehnung an die Akteur-Netzwerk-Theorie werden Handlungsdelegationen entsprechend nicht auf Personen beschränkt, sondern *erstrecken sich auf Artefakte und Inskriptionen*.<sup>17</sup>

---

15 Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 44.

16 Das als mediales Als wird noch einmal spezifisch Berücksichtigung im Kapitel 3.2 *Turning Practice* finden, es sei hier aber bereits auf folgenden, erkenntnisleitenden Text von Dieter Mersch verwiesen: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatiche Einleitung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015, S. 13-48.

17 Vgl.: Schüttelpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Erhard Schüttelpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013, S. 14.

Das *technische Objekt* ist nach Bruno Latour die »[...] *Transaktion*, durch die Elemente der Akteursinteressen neu geformt und übersetzt werden, während nicht-menschliche Kompetenzen aufgebaut, verlagert, verschränkt und verbunden werden.«<sup>18</sup>

Das technische Objekt kann, so legt Erhard Schüttpelz den Begriff weiter aus, Werkzeug, Artefakt, Instrument oder technisches Medium sein, fokussiert aber in der Denkweise Latours zunächst einmal auf die Gestaltung von *agency* als bedingte Handlungsinitiative.<sup>19</sup> Das technische Objekt als *Transaktion* verlagert den Fokus nun gerade nicht einfach auf die Technologie als zurichtende oder dem Subjekt übergeordnete Handlungsmacht, sondern *in den Zwischenraum der Transaktion*, der Neuordnung, Verknüpfung und Über-setzung.

Diese kleinteiligen Schritte der Handlungs(-um)verteilung zwischen den beteiligten Größen beschreibt Schüttpelz nun wiederum in Anlehnung an Marcel Mauss als *Operationsketten*.<sup>20</sup> Die Betrachtung dieser Operationsketten fokussiert unabhängig davon, welcher Bereich modernen Lebens zum Ge-genstand der Analyse wird, auf »[...] die materiellen und personalen, aber auch die medialen Verknüpfungen, die sich in den Abläufen der Handlungsdelegation manifes-tieren.«<sup>21</sup> Eine solche Perspektivierung bringt den Vorteil mit sich, dass in der kleinteiligen Beschreibung und Beobachtung von Operationsketten als hete-rogene Verknüpfungen von personalen, medialen, sozialen und technologi-schen Komponenten, nicht vorab festgelegt werden kann und muss, wo man die *Medien* in einer Handlungsverknüpfung findet. Medien werden entspre-chend nicht in Tätigkeitsbereiche ein- oder aussortiert, sie können vielmehr in dispersen Situationen und Verflechtungen als Medien in Erscheinung tre-ten.

Im angeführten Zitat verschränken sich eben diese heterogenen Opera-tionsketten in der wechselseitigen Bezugnahme von Trackingarmband und Körpertechnik. Das Handgelenk auf spezifische Art zu wenden und in der Bewegungsfolge zu intensivieren ist eine Reaktion aber auch eine bestim-mte Form der Handlungsinitiative, die Bezug nimmt auf die Technologie des Trackingarmbands und durch diese erst ermöglicht wird.

Das Trackingarmband wiederum bewirkt eine Verschiebung der be-zugnehmenden Körpertechnik, die zwar erlernt und inkorporiert ist, doch

<sup>18</sup> Vgl.: Schüttpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Er-hard Schüttpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013, S. 14.

<sup>19</sup> Vgl.: Ebd.

<sup>20</sup> Vgl.: Ebd. S. 15.

<sup>21</sup> Vgl.: Ebd.

nun in einen anderen Verweisungszusammenhang eingeordnet wird und dadurch in Differenz tritt. Die Aufwertung der nicht-menschlichen Akteure in diesen Verweisungszusammenhängen ist der ANT oftmals kritisch angekreidet worden und formuliert insbesondere aus der Sicht der Subjektivierungsforschung eine Herausforderung. Aus praxeologischer Perspektive wird ausdrücklich betont, dass den Dingen und Artefakten ausschließlich im Kontext von Praktiken ein Aufforderungscharakter bzw. *agency* zukommt.<sup>22</sup> Damit ist der Fokus nach wie vor auf den Prozess der körperlich-spürfähigen Selbstbeziehung ausgerichtet, an dem Artefakte und Dinge in Praktiken beteiligt sind.

Diese Analyseoptik greift mit Rekurs auf das angeführte Zitat und die bisherigen Ausführungen jedoch noch zu kurz. Dem Trackingarmband muss deshalb wiederum noch keine eigenständige Handlungsmacht jenseits der Praxis zugeschrieben werden. Vielmehr geht es darum, das Spiel der wechselseitigen Verweisungszusammenhänge beobachtbar zu machen und für die Subjektivierung durch Praktiken des Selftrackings auszuleuchten.

Erhard Schüttpelz folgt im Anschluss an Antoine Hennion einem überzeugenden Shift der ANT und rückt *Effekte der Spiegelverkehrung* zwischen materiellen, medialen und personalen Größen in den Fokus. Nicht nur werden im Zuge dieser Argumentation nicht-menschliche Kompetenzen aufgewertet und in heterogenen Verknüpfungen sichtbar gemacht, sondern gerade durch die Analyse von technischen Medien werden *personale, menschliche Mediatoren* (oder Vermittler) in ihren Kompetenzen aufgewertet, verlagert und verbunden.<sup>23</sup>

Zusammengefasst: Die Beschreibung von Operationsketten, in denen die verschiebende und ermögliche Handlungsinitiative von (technischen) Medien eingeräumt wird, führt gerade nicht dazu, dass Subjektivierungsprozesse aus dem Blick geraten oder *personale Mediatoren* gegenüber nicht-menschlichen Akteuren abgewertet werden. Es zeigt sich vielmehr die wechselseitige Bedingtheit von beiden in einem Prozess der Selbst- und Medien-Bildung. Prozesse und Möglichkeiten der Subjektivierung vervielfältigen sich im Zuge dessen und werden in der Beschreibung von heterogenen Verflechtungen

---

22 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 64.

23 Vgl.: Schüttpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Erhard Schüttpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013, S. 16.

und Handlungsdelegationen zwischen materiellen, medialen und personalen Verknüpfungen entfaltet.

Um noch einmal auf das angeführte Selftracking-Tagebuch-Zitat vom 16.07.2017 zurück zu kommen: Die Bewegungsausführung des Handgelenk-Wendens nimmt Bezug auf die Spezifik des Trackingarmbands, dessen Displayanzeige nur dann aufleuchtet, wenn die Bewegung mit dem *richtigen Maß* an Beschleunigung ausgeführt wird. Ob die Bewegung als *Signal* erkannt wird, das einen Unterschied macht, hängt davon ab, wie intensiv die Körpertechnik vollzogen wird. Aus einer praxeologischen Perspektive lässt es sich folgendermaßen beschreiben: Der Körper passt sich *situationsadäquat* an, die erlernte Routine der geronnenen Körpertechnik wird variiert und verweist damit auf die *Fehlersensitivität* des spürfähigen und lernfähigen Körpers.<sup>24</sup>

In der beschriebenen Situation passt sich die bezugnehmende Körpertechnik jedoch auch und gerade an die Anforderungen des Trackingarmbands an, das die Bezugnahme ermöglicht und damit Subjektivierungsweisen eröffnet. Die Fehlersensitivität des Körpers lässt sich damit noch einmal mit der Trackingtechnologie parallelisieren, die ihrerseits entweder auf die ausgeführte Bewegung reagiert oder nicht. Die Sensitivität für eine Differenz ist darin der Interpretation als *Fehler* zunächst einmal vorgelagert.

Zugleich (und hier kommen die Effekte der Spiegelverkehrung ins Spiel) wird durch die Körpertechnik und ihren *anderen Vollzug*, die Spezifik des Trackingarmbands und seine mediale Verknüpfung beobachtbar. Das Trackingarmband setzt sich erstens, so ist es aus dem Zitat hervorgegangen, in Differenz zur Armbanduhr durch Momente der Verzögerung der Displayanzeige, die wiederum Momente des Wartens und Zögerns in die körperliche Bezugnahme einführt, zweitens durch die erforderliche Beschleunigung des Bewegungsablaufs und drittens durch die Wiederholung der Bewegung, die sich als mögliche Reaktion auf den Vermittlungsprozess eröffnet. Ob die Bewegung als *Signal* erkannt wird oder nicht, lässt sich theoretisch anschließen an die Frage, ob sie einen Unterschied macht, der einen Unterschied macht und damit als In-formation verarbeitet wird.<sup>25</sup> Erneut wird im Zuge

24 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 55.

25 Hier in Anlehnung an Gregory Bateson: Die Ökologie des Geistes, Frankfurt a.M. 1983, S. 582. Außerdem wird hier erneut das mediale als hervorgehoben, das in Anlehnung an Dieter Mersch auf die grundlegende Vermitteltheit und die Modi der Sinngebung verweist. Es wird auf diesen Punkt im Kapitel 3.2 Turning Practice vertiefend eingegangen.

dessen nicht nur die Technologie des Armbands informiert, sondern auch die Bewegung, die Körpertechnik, die sich an und mit dem Armband auf spezifische Weise herausbildet.

In die Momente des Wartens, die sich zwischen personalen und nicht-menschlichen Mediatoren entfalten, sind vielfältige Subjektivierungsweisen eingefaltet. So kann die Verzögerung, die sich ausgehend von der Mikromobilisierung des Körpers im Moment des Handgelenk-Wendens einstellt, zu einem Moment der Selbstbefragung werden, in dem die Bezugnahme auf das Trackingarmband noch einmal anders gewendet wird, ein anderes Interesse formuliert oder auch entschieden wird, den Arm wieder sinken zu lassen und die Information nun gerade doch nicht sehen zu wollen.

Bevor diese Subjektivierungsweisen jedoch eine tiefere Ausdeutung und Kontextualisierung erfahren, möchte ich zunächst wieder zurück kommen zum praktischen Mikrobaustein des Handgelenk-Wendens und erneut hineinzoomen in das Tracking-Tagebuch:

[02.08.2017] Die Displayanzeige leuchtet für ca. drei Sekunden auf, bevor sie erneut erlischt. In diesem Zeitraum kann ich nicht alle Informationen, die angezeigt werden, aufnehmen und mir merken. Deshalb wende ich das Handgelenk entweder mit einer konkreten Frage und schaue dann nur auf die Information, die ich gerade haben möchte (Uhrzeit, Schrittzahl oder Datum) oder ich wende das Handgelenk immer wieder und lasse den Ellbogen dabei gebeugt, um alle Informationen hintereinander zu erhalten und sie in ein Verhältnis zu setzen.

Zunächst ist wieder eine spezifische Zeitlichkeit, die sich an die Medialität des Trackingarmbands rückbindet, aus der Passage herauszulesen.<sup>26</sup> Drei Sekunden leuchtet die Displayanzeige auf und gibt damit den zeitlichen Rahmen vor, in dem aus dem Vollzug der Praxis auf die vermittelten Informationen Bezug genommen werden kann. Das Zeitfenster bedingt die Praxis, aber auch die Körpertechnik des Handgelenk-Wendens, insofern das Wissen um die begrenzte Anzeigezeit dazu führt, dass bereits vor dem Heben

---

<sup>26</sup> Zugleich wurde auch diese Passage aus einem besonderen theoretischen Interesse an der Zeitlichkeit des Selftrackings heraus geschrieben. Erneut ist damit Empirie und Theorie ineinander verflochten. Selbstkritisch ist zu konstatieren, dass es vielleicht wenig überraschen sollte, den Aspekt der Zeitlichkeit wiederzufinden, wo er zuvor aktiv gesucht wurde. Nichtsdestotrotz bedingt die zeitlich limitierte Display-Anzeige den Vollzug der Praxis.

des Arms eine Frage formuliert wird. Diese Frage, beispielsweise »wie viele Schritte bin ich bis jetzt gelaufen?«<sup>27</sup> kann wiederum nur formuliert werden, weil der Umgang mit dem Trackingarmband bereits erlernt ist und sich ein Wissen darüber, welche Informationen abgerufen werden können, gebildet hat. Die jeweilige Fragestellung geht in die Körpertechnik ein, sie prägt eventuell die Intensität der Bewegungsausführung und die Dringlichkeit, das Wissen-Wollen einer konkreten Information. Diese In-formation als Datum, Uhrzeit, Schrittzahl, Pulsfrequenz etc. formiert im Zuge dessen nicht nur die Ausführung der Körpertechnik und ihre Intensität, sondern auch die Möglichkeiten der Subjektivierung in der Bezugnahme. So eröffnet sich bereits in der Bezugnahme auf eine In-formation eine ganze Reihe von Selbstbezügen, die sich zum Beispiel bereits in der inneren Befragung nach dem *schon geleisteten oder noch zu leistenden Penum auffächern*.

Über die Beschäftigung mit der medialen Bedingtheit, der limitierten Zeitanzeige des Displays, rückt, in Anlehnung an Antoine Hennion formuliert, die *Kompetenz personaler Mediatoren* in den Fokus.<sup>28</sup> Anders formuliert: Über die Beschäftigung mit der medialen Bedingtheit des Selftrackings rücken Subjektivierungsprozesse in den Fokus, die in einer Spiegelverkehrung als personal rückgebundene Mediatoren für die Spezifik des Trackingarmbands fungieren können.

So formiert die jeweilige In-formation, vom Datum bis zur Pulsfrequenz, nicht nur das selftrackende Selbst, sondern zugleich auch das Trackingarmband, das jeweils seine Referenzialität als Uhr, als Schrittzähler, als Pulsmesser verschiebt.

Das Trackingarmband, so lässt es sich mit Georg Christoph Tholen beschreiben, wird zum *Als-Ob-Medium*<sup>29</sup>, das die Medialität einer Uhr, eines Pulsmessers etc. simuliert, mithin auf es Bezug genommen wird, *als ob* es jeweils eines davon sei.

Zugleich geht das Trackingarmband aber weit über die Medialität dieser einzelnen Technologien hinaus und rückt deren unterschiedlichen Beding-

27 Aber auch: *Wie viele Schritte muss ich noch?* und viele andere Fragen eröffnen sich durch jede In-formation.

28 Vgl.: Hennion/Maedel: *In den Laboratorien des Begehrens*, nach: Schüttelpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Erhard Schüttelpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013. S. 16.

29 Vgl.: dazu Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Cisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 47.

heiten in ein so heterogenes Feld der Verknüpfungen, dass auch der Begriff des Als-Ob-Mediums an seine Grenzen stoßen wird.<sup>30</sup> Dies zeigt sich auch im angeführten Zitat und in Bezug auf das wiederholte Handgelenk-Wenden, das dann vollzogen wird, wenn nicht nur eine Information von Interesse ist, sondern die verschiedenen Daten in ein Verhältnis zueinander gerückt werden. Jedes Mal, wenn das Handgelenk gewendet wird, öffnet sich wieder das Zeitfenster der drei Sekunden, in denen die Übersichtsfunktion des Menüs aufleuchtet. In jedes erneute Wenden des Handgelenks geht die zuvor abgelesene Information ein und ist nun ihrerseits ein Teil der bezugnehmenden Körpertechnik.

Habe ich beispielsweise bei einem ersten Wenden des Handgelenks ausschließlich auf die bereits geleistete Schrittzahl fokussiert, merke ich mir die Zahl und nehme sie in das zweite Ausführen der Bewegung mit hinein, um sie dann zum Beispiel in ein Verhältnis zur Uhrzeit zu setzen.

Jede Wiederholung der Bewegung des Handgelenk-Wendens ist damit ihrerseits in-formiert durch die vorherige. Die Körpertechnik selbst wird dabei leicht abgewandelt. Im Zitat beschreibe ich, dass der Ellbogen gebeugt bleibt, während ich immer wieder den Unterarmarm drehe und das Display des Trackingarmbands erst von mir weg und dann wieder auf meinen warten-den Blick hin ausrichte, um die Displayanzeige erneut aufzuleuchten zu lassen. In die erste Ausführung des Handgelenk-Wendens geht damit bereits die Intention ein, durch mehrfache Wiederholung der Bewegung des Unterarms möglichst viele Informationen in ein Verhältnis setzen zu können.

Der Ellbogen wird entsprechend in der angewinkelten Position gehalten, der Unterarm rotiert und der Blick ausgerichtet. Was aus dem angeführten Zitat nicht hervorgeht, aber in Rekurs auf das vorherige erneut berücksichtigt werden muss: Jede Wiederholung des Handgelenk-Wendens und insbesondere in der beschriebenen Haltung des gebeugten Ellbogens impliziert wieder die Möglichkeit, dass die Displayanzeige nicht aufleuchtet, weil die Bewe-gung nicht schnell genug ausgeführt wurde und damit nicht als Signal auf die Technologie des Armbands einwirkt. Aus der gebeugten Haltung des Ellbogens heraus mit Geschwindigkeit den Unterarm zu rotieren gestaltet sich etwas schwieriger als die gesamte Schwungkraft des Arms einzusetzen und in der gebeugten Haltung des Ellbogens zu verharren.

---

30 Diese Grenze wird erneut im Kapitel 3.1 Remedialisierung: Eine Relektüre thematisiert.

Dennoch entwickle ich im Verlauf der Zeit diese Bewegungsroutine, um die einzelnen Informationen in noch kürzeren Abständen abrufen zu können und den gesamten Vollzug des Handgelenk-Wendens möglichst effizient in den Alltag – und insbesondere in meine Sportpraxis zu integrieren.<sup>31</sup>

Wie das Handgelenk gewendet wird und wie sich entsprechend auch die wechselseitige Bezugnahme zwischen Trackingarmband und Körpertechnik gestaltet, hängt darüber hinaus davon ab, ob ich im Vollzug der Praxis in Bewegung bin oder nicht.

[04.08.2017] Wende ich das Handgelenk, während ich stehe, dann verändert sich die angezeigte Schrittzahl auf dem Display nicht. Wende ich das Handgelenk beim Gehen, dann erhöht sich mit meinen Schritten im Raum die Zahl auf dem Display. Ich stabilisiere beim Gehen meinen Arm und halte ihn in einer starren Position, damit ich währenddessen sehen kann, wie sich die angezeigte Schrittzahl verändert.

Die Körpertechnik des Gehens setzt sich im Vollzug der Praxis zum Handgelenk-Wenden in Differenz und anders herum. Der Ellbogen wird erneut in einer angewinkelten Position gehalten, nun jedoch zusätzlich stabilisiert, damit die Displayanzeige im Gehen gelesen werden kann. Die Stabilisierung des Unterarms erfolgt gegen die leichte Rotationsbewegung des restlichen Körpers, der im Rhythmus des Schritttempo in Bewegung ist. Je schneller ich gehe, desto mehr muss ich den Unterarm stabilisieren.<sup>32</sup> Wie ich gehe wird mir in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und in der Spezifität des Handgelenk-Wendens bewusster. Ich spüre die Rotation, die ausgehend von meinen Füßen durch den Körper hindurch geht und halte den Ellbogen entgegen der Intention, den Arm mitschwingen zu lassen, angewinkelt.

Die Mikromobilisierung des Arms wird an die spezifische Situation des Gehens angepasst. Zugleich ist dies nicht nur eine *situationsadäquate Varianz*<sup>33</sup>

31 Das hier formulierte Streben nach Effizienz ist einmal mehr an meine spezifische Subjektivierung als Selftrackerin geknüpft. Aus der Beobachtung spricht die Bereitschaft, die Praktiken des Selftrackings ernst zu nehmen und sie in den Alltag zu integrieren.

32 Beim schnellen Joggen kann dieses Stabilisieren des Unterarms dazu führen, dass ich aus dem Takt komme. Bei Sprints lasse ich den Arm in der Laufposition mitschwingen und wende das Handgelenk erst dann, wenn ich wieder ein Tempo erreicht habe, das es mir erlaubt, die Aufmerksamkeit auf das Trackingarmband zu richten.

33 Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 55.

der erlernten Körpertechnik, sondern zugleich ein Bewegungsvollzug, der in konstitutiver Weise auf das Trackingarmband und die mediale Bedingtheit der Praxis angewiesen ist. In der medialen Bedingtheit wiederum sind die bereits ausgeführten heterogenen Verflechtungen und Verweisungsbezüge impliziert, die sich als Operationsketten entfalten und Handlungsinitiativen aufbauen, verknüpfen und umverteilen. Das Handgelenk-Wenden im Gehen setzt sich zum Handgelenk-Wenden im Stehen in Differenz und markiert einen Unterschied innerhalb des Praxisvollzugs. Durch das Gehen bzw. Stehen wird das Trackingarmband auf spezifische Weise informiert, dieses wiederum informiert das trackende Subjekt im Vollzug der Praxis über Displayvorgänge, aber auch durch seine materiellen-medialen Verknüpfungen.

Das trackende Subjekt wird durch die materielle und mediale Disposition des Armbands körperlich eingestellt und stellt sich in der konkreten Körpertechnik ein auf das Trackingarmband, es beeinflusst zugleich jedoch durch die Körpertechniken des Gehens bzw. Stehens die Displayvorgänge und Vollzüge des Messens, die sich erst über die Bewegung im Raum prozessieren können. Die heterogenen Verflechtungen zwischen Trackingarmband und Selbst werden in Praktiken der Bezugnahme beobachtbar und halten – so zeigt es bereits diese sehr kleinteilige Analyse – die Wechselseitigkeit der Bezüge, und damit die hier vertretene Denkhaltung des Dazwischen offen.

In der Selbstbezugnahme, so möchte ich das angeführte Zitat noch ergänzen, werde ich mir aus dem Praxisvollzug heraus bewusster darüber, *wie* ich gehe und *wie* ich das Handgelenk wende.<sup>34</sup>

Die Körpertechnik schult sich an und mit dem Trackingarmband, sie formiert sich neu und anders und wird zugleich in neue Routinen und Umgangsweisen überführt. Dieser Prozess der wechselseitigen Passung klingt an dieser Stelle sehr reibungslos und so, als würde er kontinuierlich und linear verlaufen. In jeden mikrologischen Schritt der wechselseitigen Bezugnahme ist jedoch immer auch das Potenzial zur Irritation und Störung eingefaltet, das als konstitutiver Bestandteil in der Selftrackingpraxis enthalten ist.<sup>35</sup>

34 In dieser Reflexion über die Art und Weise, wie die Praktiken vollzogen werden spiegelt sich zum einen die Bewegungs- und Selftrackingerfahrung, zum anderen aber auch die theoretische Informiertheit der Beobachtungen.

35 Auf diesen Aspekt wird im Laufe der Arbeit immer wieder eingegangen und aus der Praxis heraus beschrieben, wann, wo und wie sich Irritationsmomente einstellen. Es sei bereits vorweg genommen, dass auch Irritationen, Störungen, Aufschübe und Lücken wechselseitig gedacht werden, also sowohl vom Körper als auch vom Trackingarmband ausgehend. Ob Momente der Verzögerung immer gleich auch als Irritationen

In den bisherigen Zitaten wurden Situationen beschrieben, in denen der Impuls, das Handgelenk zu wenden von mir ausging – diese scheinbar unidirektionale Logik, die sich an den bisherigen Ausführungen bereits als deutlich heterogener herausgestellt hat, wird im folgenden Zitat noch einmal anders gerahmt und beobachtbar.

[05.07.2018] Immer, wenn ich mich über einen längeren Zeitraum hinweg gar nicht oder nur sehr wenig bewege, spüre ich am Handgelenk ein Vibrationssignal, das vom Trackingarmband ausgeht und ich unterbreche dann häufig meine aktuelle Tätigkeit und wende das Handgelenk, um mich über den Grund des Vibrierens zu informieren. Auf dem Display ist dann meistens ein kleines animiertes Männchen zu sehen, das die Arme reckt, darunter die Worte: »Lust auf einen kleinen Spaziergang«?

Im Zitat wird auf eine Regelmäßigkeit im Vollzug der Praxis aufmerksam gemacht. Ich formuliere ein *Immer, wenn*, in Bezug auf das Vibrationssignal am Handgelenk, das auf die nicht-erfolgte Bewegung verweist bzw. zur Bewegung animiert. Diese Regelmäßigkeit kann ich als solche beobachten und im Tagebuch fixieren, weil ich bereits seit längerer Zeit das Trackingarmband trage. Dies zeigt sich auch in der Beobachtung, dass ich *häufig* meine Tätigkeit unterbreche, um das Handgelenk zu wenden. Darin ist impliziert, dass ich nicht jedes Mal auf das Vibrieren am Handgelenk reagiere, sondern es zuweilen auch ignoriere.

Das Vibrationssignal, das am linken Handgelenk spürbar wird, kann nur deshalb als Vibrieren beschrieben werden, weil es auf die empfindsame Haut meines Handgelenks wirkt. Auch die Bezeichnung als *Vibrationssignal*<sup>36</sup> verlagert den Fokus erneut in die wechselseitige Bezüglichkeit von Trackingarmband und Subjekt, denn eine signalhafte Wirkung entfaltet das Vibrieren gerade zwischen beiden und nicht ausschließlich auf Seiten des Armbands oder des Subjekts.

---

nen interpretiert werden müssen, wird sich ebenfalls noch differenzierter Berücksichtigung finden.

<sup>36</sup> In Interviews und Gesprächen mit anderen Selftracker\_innen hat sich gezeigt, dass Bezeichnungen wie *Vibrationssignal* oder *Vibrationsalarm* häufig verwendet werden, wenn über diese konkrete Situation des Selftrackings gesprochen wird. Die Wortwahl verweist darauf, dass das Vibrieren eine spezifische Wirkmacht ausüben kann, die situationsspezifisch variiert und damit das Potenzial vielfältiger Selbst- und Umwelt-Bezüge impliziert.

Das Vibrationssignal wird im Zitat als vom Trackingarmband ausgehend beschrieben. In der ersten Zeile wird diese Richtung jedoch erneut wechselseitig eingeführt, wenn auf die Verbindung zur körperlichen Bewegung rekurriert wird. Bewege ich mich *gar nicht* oder *nur sehr wenig*, dann erfolgt das Vibrieren als Verweis auf die nicht erfolgte Bewegung. Was jeweils als *sehr wenig* Bewegung empfunden wird bzw. *als sehr wenig* in der Bezugnahme auf das Trackingarmband formuliert werden kann, ist aus diesem Zitat nicht herauszulesen. Es zeigt sich jedoch bereits, dass eine Unterscheidung zwischen viel und wenig Bewegung in die Bezugnahme eingelagert ist. Auch die Nicht-Bewegung des Körpers, die beschrieben wird als gar nicht bewegen, nimmt Bezug auf das, was das Trackingarmband *als Bewegung* misst.

Das angeführte Zitat ist aus einer Situation am Schreibtisch heraus entstanden und ich habe mich bewegt, indem ich tippte, den Oberkörper und die Arme immer wieder anders positionierte, von der geistigen Bewegung einmal ganz abgesehen – dies wurde aber nicht *als Bewegung* verzeichnet, weil ich keine Schritte im Raum gegangen bin.

Im angeführten Zitat wird beschrieben, dass durch das Vibrieren die aktuelle Tätigkeit unterbrochen wird. Zum einen ist darin impliziert, dass ich die Praktiken des Selftrackings selbst, auch wenn sie kontinuierlich vollzogen werden und nicht nur in Momenten der bewussten Bezugnahme auf das Trackingarmband, nicht als aktuelle Tätigkeit betrachte. Letztere setzt sich vielmehr in Differenz zu einer Unterbrechung, die dann den Fokus auf das Armband lenkt. Dass ich häufig auf das Vibrieren reagiere, liegt auch darin begründet, dass es nicht immer dieselbe Information ist, die über das Vibrationssignal vermittelt wird. So wird auch auf eingehende SMS über das Vibrieren verwiesen. Ich wende entsprechend das Handgelenk, um mich über den Grund des Signals zu informieren und gebe dem Signal gegenüber einer aktuell ausgeführten Tätigkeit den Vorrang, gerade weil in das Vibrieren ein Rest Ungewissheit eingetragen ist.

Diese Ungewissheit schlägt dann zuweilen um in Neugierde und das Bedürfnis, mich über den Grund des Signals zu vergewissern. Diesem Bedürfnis räume ich nur dann Priorität ein, wenn mich meine aktuelle Tätigkeit nicht komplett einnimmt. Jedes Mal, wenn ich das Vibrieren am Handgelenk spüre, entscheide ich mich entweder für oder gegen das Handgelenk-Wenden und damit aber auch für oder gegen das Fortsetzen dessen, was ich gerade tue. Das Vibrationssignal markiert eine Differenz zwischen zwei jeweils aufeinander Bezug nehmende Praktiken – es lässt sie zugleich aber auch in Beziehung zueinander treten. Sitze ich schreibend am Schreibtisch und tra-

ge das Trackingarmband, setzen sich Tracken und Schreiben zueinander ins Verhältnis, das Vibrationssignal markiert eine Schnittstelle, aber auch einen Zwischenraum, in dem sich Handlungsspielräume, Priorisierungen und Entscheidungen eröffnen.

Das Signal selbst ist damit nicht die Unterbrechung oder Störung der Praktikenvollzüge, in die ich verwoben bin, sondern markiert eben die Verschränkung heterogener und gleichzeitiger Verweisstrukturen, durch die sich ein Selbst- und Weltbezug erst ermöglicht. Ob das Signal *als Unterbrechung* interpretiert und daraufhin, so wie ich es im Zitat beschreibe, die eine Tätigkeit zugunsten des Handgelenk-Wendens unterbrochen wird, entscheidet sich jedes Mal wieder neu und situationsabhängig. Darin ist eine zeitliche Logik enthalten, die es zu spezifizieren und genauer herauszuarbeiten gilt. Denn auf sinnesphysiologischer Ebene spüre ich das Vibrationssignal bereits, bevor ich eine kognitive Unterscheidung oder Entscheidung darüber treffen kann, wie ich mich zu ihm verhalte.

Im Laufe der Zeit werde ich immer erfahrener im Umgang mit dem Trackingarmband und auch in der Einordnung des Vibrationssignals in den Vollzug der Praxis. Diesen Prozess beschreibe ich nur einen Tag später folgendermaßen:

[06.07.2017] Da ich stündlich 250 Schritte gehen soll, ist auf dem Display manchmal auch direkt zu sehen, wie viele Schritte mir in der gerade laufenden Stunde noch fehlen, um das stündliche Ziel zu erreichen: 65/250. Auf die Anzeige der Zahlen folgt dann der Satz: »Mache noch 185 Schritte«. Aufgrund meiner nun mehrmonatigen Trackingerfahrung brauche ich zuweilen gar nicht das Handgelenk zu wenden, um zu wissen, warum das Armband vibriert. Ich weiß um die Bedeutung des Signals und fühle mich animiert, aufzustehen und mich im Raum zu bewegen. Wenn ich dem Impuls nachgehe, folgt kurz darauf mit einem weiteren Vibrationssignal die Bestätigung meiner Bewegungen im Raum. Wende ich das Handgelenk dann, so sind auf dem Display Sätze zu lesen wie: »Geschafft! War doch gar nicht so schwer« oder »250/250. Du hast dein Stundenziel erreicht.«

Zunächst ist zu beobachten: nach einigen Monaten des Selftrackings stelle ich aus der Praxis heraus die stündlich zu gehenden 250 Schritte als Zielformulierung nicht (mehr) in Frage. Sie werden als ein Soll formuliert, das sich zu einem jeweiligen Ist-Wert ins Verhältnis setzt. Zwischen Ist und Soll klafft eine Differenz, auf die das Vibrationssignal verweist. Der Slash zwischen den beiden angezeigten Zahlen markiert auf visuelle Weise die Lücke, die Dif-

ferenz zwischen Ist und Soll. Über das Display des Trackingarmbands läuft darüber hinaus die Bewegungsaufforderung in Imperativform, die auch die Differenz zwischen Ist und Soll in eine konkrete Zahl überführt. Nicht jedes Mal wird der Imperativ auf dem Display angezeigt, der Verweis auf die *noch zu leistende Schrittzahl* kann auch, wie bereits weiter oben ausgeführt, über die Frage *Lust auf einen Spaziergang?* erfolgen.

Wird einerseits fragend ein Angebot formuliert, das sich nicht an eine konkrete Zahl rückbindet, erfolgt andererseits die Aufforderung, noch exakt 185 Schritte zu machen. Diesen mikrologischen und doch wirkmächtigen Unterschieden in der Adressierung entziehe ich mich im Vollzug der Praxis, wenn ich das Handgelenk-Wenden als Reaktion auf das Vibrationssignal unterlasse.

Zugleich geht aus dem Zitat hervor, dass ich mit der Zeit um den Aufforderungscharakter des Vibrierens weiß und in der Folge nicht etwa das Signal ignoriere, sondern das Handgelenk-Wenden als Zwischenschritt überspringe und direkt aufstehe und Schritte im Raum mache, bis das zweite Vibrieren spürbar wird. Ich fühle mich animiert ohne die Animation, den Befehl oder die Frage auf dem Display zu sehen. An die vorherige Analyse anschließend, ist entsprechend kritisch zu hinterfragen, ob ein *Sich-Entziehen* möglich ist, indem das Handgelenk-Wenden unterlassen, die Bewegung im Raum jedoch ausgeführt wird. Auch wenn ich die spezifische Art und Weise, in der über Displayvorgänge auf die Lücke zwischen Ist und Soll verwiesen wird, nicht sehen kann, weiß ich aus der Erfahrung mit dem Trackingarmband um die jeweils implizite Bewegungsaufforderung. Ich entziehe mich also gerade nicht der mediatisierten Form des Selbstbezugs, sondern beziehe mich körperlich und in meiner Bereitschaft, aufzustehen und mich auf die vorgegebene Art zu bewegen, auf das Trackingarmband. Im Vollzug dieser Reaktion entscheidet ich mich dafür, erst dann das Handgelenk zu wenden, wenn das zweite Vibrieren zu spüren ist. Ich weiß, dass nun mein Soll erfüllt ist und über das Display bestätigt wird: *Du hast es geschafft.*

Es wird in der beschriebenen Situation der Selftrackingpraxis aus dem Vollzug heraus ein Moment der Wahlmöglichkeit beobachtbar, der – wenn auch noch so kleinteilig – konstitutiv für die Subjektivierung als Selftracker\_In ist. Das Vibrationssignal fungiert dabei als mediale Schnittstelle, in der sich Handlungsmöglichkeiten eröffnen und verschieben. Es richtet zu, es fordert auf, es reagiert und agiert in Bezug auf die nicht erfolgte Bewegung des vermessenen Körpers – und zugleich ermöglicht es Selbstbezüge und Handlungsoptionen für das trackende Selbst, das sich in der Bezugnahme

auf das Signal fragen kann: Was lasse ich für mich gerade sichtbar werden? Wann wende ich das Handgelenk? Wie verhalte ich mich zur Bewegungsaufforderung? Priorisiere ich meine aktuelle Tätigkeit? Ist das Stundenziel für mich machbar?

Selbst- und Fremdregierung treten im Zuge dessen in ein heterogenes Verhältnis. Dabei verweist das Signal nicht nur auf den disziplinierenden Effekt der Technologie, der hier nicht unterschlagen werden soll, sondern verweist darüber hinaus auf das Umfeld, in dem sich das trackende Selbst gerade befindet. In die Verweisungszusammenhänge eingebettet stellt sich dann die Frage, ob es dieses spezifische Umfeld gerade zulässt, sich zu bewegen und die angezeigten Schritte zu gehen.

Fragen nach der Disziplinierung des Körpers, seiner Zurichtung, vielleicht auch seiner Stillstellung in Konferenzen, Seminaren und anderen Kontexten setzen sich dann in Bezug zur Bewegungsaufforderung, die über das Trackingarmband vermittelt wird. Disziplinierungsmaßnahmen, die auf den sitzenden, stillgestellten Körper einwirken, werden über den Aufruf zur ständigen Dynamisierung desselben durch das Trackingarmband besonders sicht- und spürbar gemacht.<sup>37</sup> Sich bewegen zu müssen oder zu dürfen, sich setzen zu müssen oder dürfen, dynamisiert oder stillgestellt zu werden sind Subjektivierungsweisen, die sich in der wechselseitigen Bezogenheit von Trackingarmband und Körpertechnik herausbilden.<sup>38</sup> Die *Sichtbarkeit* von Zahlen und konkreten Handlungsaufforderungen, die im Vollzug des Selftrackings oftmals mit Bewegungsaufforderungen einhergehen, macht dabei einen Unterschied, der im Folgenden noch einmal spezifisch ausgeleuchtet werden soll.<sup>39</sup>

---

37 Beziehungsweise wird der sitzende, stillgestellte Körper als solcher erst in Differenz zum dynamisierten, zur Bewegung aufgeforderten beobachtbar. Beide beschriebenen Körpertechniken sind bedingt durch soziale Erwartungen, inkorporierte Verhaltensweisen und Normierungen, die über die Bezugnahme auf das Trackingarmband noch einmal anders in Differenz treten.

38 *Müssen* und *Dürfen* markieren dabei zwei Pole in der Bewertung der situationsabhängig-bedingten Einpassung des Körpers. Jede Freiheit, sich des Körpers zu bedienen, ist ebenso bedingt zu denken.

39 Die Betonung des Seh-Sinns als Zugang zu Praktiken des Selftrackings findet sich auch bei Daniel Rohde, der im wiederholten Blick gen Trackingarmband einen in Anlehnung an Foucault formulierten *Willen zum Sehen* ausmacht. Vgl.: Rode, Daniel: *Gegen-Sichten. Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Lea Spahn/Jasmin Scholze/Bettina Wuttig/Susanne Maurer (Hg.): *Verkörperte Heterotopien. Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume*, Bielefeld 2018, S. 100. Zur Spezifität der Praxis

Erneut verdichten sich dabei Ausschnitte aus dem Selftrackingtagebuch mit Interviewpassagen und ersten theoretischen Ansatzpunkten. Auch diese kleinteilige Analyse erfolgt aus dem Vollzug der Praxis und vom Körper ausgehend.

## 1.2 Den Blick richten

[20.07.2017] Da ich das Trackingarmband nun bereits seit mehreren Monaten trage, ist mein Blick geschult darin, sich direkt auf den Teil des Display zu richten, der die gewünschte Information bereit hält. Mein Blick verweilt bereits an der entsprechenden Stelle, bevor das Display in Folge meines Handgelenk-Wendens aufleuchtet und wartet auf den Moment, in dem die Displayanzeige, leicht verzögert auf mein Wenden des Handgelenks reagiert.

In dem eingehenden Zitat wird erneut betont, dass sich mit der Zeit ein Lerneffekt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband einstellt. Der Blick wird geschult in seiner Gerichtetheit und passt sich damit den spezifischen Bedingungen der Displayvorgänge an. Zugleich ist diese richtungsweisende Passung nicht nur als Zurichtung des Blicks zu denken, sondern auch als Handlungsoption, die sich über den Bezug auf das Display erst eröffnen kann. Das Display gibt mehrere Informationen zugleich zu sehen, dies jedoch nur für den limitierten Zeitraum von ca. drei Sekunden. Den Blick schon auszurichten, bevor die Anzeige aufleuchtet, ist insbesondere im Gehen oder beim Joggen notwendig, weil ansonsten die Zeit nicht ausreicht, um die gewünschte Information lesen zu können. Darin impliziert ist, dass bereits die Wahl einer Information getroffen wurde. Diese Wahl setzt sich dann in der fein justierenden Blickrichtung fort. Die Wahl der Information weist über die mikrologische Körpertechnik des Blickens hinaus. Wie sich die Selftracker\_In informiert und welcher körperbezogene Wert in den Blick gerückt wird, obliegt einer Wahl, die erst zu den medialen Bedingungen des Selftrackings getroffen werden kann.

Die Wahl aus einem vorgegebenen Spektrum an Informationen ermöglicht im Vollzug der Praxis eine spezifische *Selbstwahl* als Bezugnahme auf

---

des Sehens vgl. außerdem: Prinz, Sophia: Die Praxis des Sehens. Über das Zusammenspiel von Körpern, Artefakten und visueller Ordnung, Bielefeld 2014.

eine mediatisierte Information, mit der über den Blick in Beziehung getreten wird.<sup>40</sup>

Selbst- und Fremdführung verschränken sich in diesem Blick, der zum einen bedingt und zugerichtet ist durch das Display und dessen Modalität des Anzeigens, der zum anderen aber eben jene Wahlmöglichkeiten impliziert, die über die Zahlen hinaus auf die Selbstwahl verweisen.

Je nachdem, ob die Wahl (und damit auch der Blick) auf die Schrittzahl oder die Uhrzeit oder die Pulsfrequenz fällt, eröffnen sich andere Möglichkeiten der Selbst- und (Um-)Weltbezüge. Den Blick auf eine spezifische Information zu richten und damit auch eine Selbstwahl zu treffen, bedeutet, die anderen Möglichkeiten hinter diese Wahl zurück zu stellen.<sup>41</sup> In das Sehen-Wollen einer spezifischen Information geht damit immer auch ein Nicht-Sehen-Wollen (der jeweils anderen) ein.

Zugleich ist in jede Gerichtetheit des Blicks die Option zum Vergleich mit den anderen Daten eingefaltet. Welche Daten wiederum in ein Verhältnis gerückt und zueinander in Beziehung gesetzt werden, ist zum einen bedingt durch die Displayanzeige und die Anordnung der Daten im Hauptmenü und zum anderen erneut über den bezugnehmenden, gerichteten Blick determiniert, der den Vergleich erst ermöglicht.

Das Zitat verweist darüber hinaus auf eine spezifische zeitliche Logik, die sich wechselseitig, zwischen gerichtetem Blick und Displayanzeige entfaltet. So wird der Blick als wartend beschrieben, bereits an der Stelle des Displays verweilend, bevor die Anzeige aufleuchtet. Über den wartenden Blick wird die mediale Eigenlogik der Displayanzeige noch einmal anders zugänglich. Denn erst in der praktischen Bezugnahme kann die Verzögerung als Verzögerung – buchstäblich – in den Blick rücken. Der wartende Blick rahmt die

40 Diese Argumentation und der Begriff der Selbstwahl folgt hier Andrea Seier, die sich wiederum auf Lorenz Engell bezieht. Vgl.: Engell, Lorenz: *Tasten, Wählen, Denken. Géne se und Funktion einer philosophischen Apparatur*, in: Medienphilosophie. Beiträge zur Klärung eines Begriffes. Hg. v. Stefan Münker & Alexander Roesler & Mike Sandbothe. Frankfurt a.M.2003, S. 53-77., zit. n.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, S. 46. Engell beschreibt dezidiert die Praktiken des Tastens und Berührens der Materialität des Mediums (hier: Fernbedienung) über die eine spezifische Selbstbezüglichkeit als Selbstwahl ermöglicht wird.

41 Die redundante Formulierung der medial bedingten Wahl als Selbstwahl performiert hier die sich wiederholenden Bezüge auf das Trackingarmband. Ich wähle mich in jedem Blick-Richten erneut, der Prozess des Wählens setzt sich fort.

technologische Verzögerung und andersherum. In Rekurs auf den bereits erfolgten theoretischen Ansatz der ANT und die Erweiterung mit Antoine Hennion lässt sich formulieren: Über den sinnesphysiologischen menschlichen Mediator wird die Spezifität des technischen Mediums beschreibbar und andersherum – im Zuge dessen verschieben und verknüpfen sich Kompetenzen, die sich weder ausschließlich *dem Medium* noch *dem Subjekt* zuordnen lassen. Medien- und Subjekteffekte plausibilisieren sich vielmehr wechselseitig. Es eröffnen sich zwischen wartendem Blick und technologischer Verzögerung der Displayanzeige Medien- und Selbstbezüge, die wiederum unterschiedliche Bewertungen und Interpretationen ermöglichen. Der gerichtete, wartende Blick nimmt Bezug auf das Trackingarmband, er wird ausgerichtet und angepasst, führt zugleich aber auch die Möglichkeit zur Distanzierung und anderen Betrachtung der angezeigten Informationen ein.

So kann beispielsweise die Verzögerung der Displayanzeige dazu führen, dass die zunächst noch als relevant eingestufte Informationsabfrage wieder verworfen wird oder einen anderen Stellenwert bekommt. Ist die technologisch bedingte Verzögerung auch noch so kurz, ermöglicht sie es doch, eine andere Haltung zu dem einzunehmen, was über das Display zu sehen gegeben wird.

Dass die Sichtbarkeit von Informationen maßgeblichen Einfluss auf den Selbstbezug im Vollzug des Selftrackings hat, veranschaulicht die folgende Passage aus einem Interview, das ich mit J.W., einer 22jährigen Studentin des Sport-, Medien- und Eventmarketings, geführt habe<sup>42</sup>: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Wenn ich weiß, dass ich mich den Tag nicht ausreichend bewegen kann, dann mach ich das Armband gar nicht um. (lacht kurz auf) Ich will das dann gar nicht sehen.« Welche konkrete Information J.W. nicht sehen will, spezifiziert sie nicht weiter, allerdings ist mit Bezug zum ersten Satz des Zitats klar, dass es ihr, allgemeiner gefasst, um die *nicht ausreichende* Bewegung geht, deren Sichtbarkeit sie vermeiden möchte. Bereits am Morgen entscheidet sie sich dagegen, das Armband umzulegen, sodass sie den Blick im Verlauf des Tages gar nicht auf das Display und die dort angezeigten Daten lenken kann. In ihren spezifischen Blick auf das Armband geht bereits eine Interpretation und Bewertung der sichtbaren Daten ein.

---

42 Dass die interviewte Studentin ein sportbezogenes Studium verfolgt, ist im Kontext des Selftrackings relevant. Im Laufe des Gesprächs stellte sich heraus, dass sie darüber hinaus als Fitness-Trainerin ausgebildet ist und außerdem sehr viel Sport in ihrer Freizeit betreibt.

Wenn sich durch den gerichteten Blick nicht das gewünschte, als *ausreichend* geltende Bewegungspensum zeigen kann, dann wird nicht nur der bezugnehmende Blick im Vollzug des Selftrackings gemieden, sondern das Armband als Objekt, das diesen Bezug bedingt und ermöglicht, gar nicht erst angelegt. Das Nicht-Tragen des Armbands ist entsprechend kein Vermeiden der Bezugnahme, sondern eine andere, spezifische Bezüglichkeit, die ebenso wechselseitig bedingt ist.

In den (gemiedenen) Blick auf das Armband, im gemiedenen Umlegen desselben, ist eine weiter gefasste Perspektive auf sich selbst eingefaltet. J.W., so lässt sich ihr beschriebenes Verhalten ausdeuten, legt sehr großen Wert darauf, sich ausreichend zu bewegen und das Erfüllen ihres Solls sichtbar werden zu lassen.

In die *Blickrichtung* als mediatisierte Perspektive auf sich selbst, geht damit die Bewertung dessen, was als ausreichend oder nicht ausreichend gilt, ein. Dieses Maß an ausreichender Bewegung konstituiert sich zwischen Medien- und Selbstbezug.

J.W. trackt sich zum Zeitpunkt des Interviews bereits über einen längeren Zeitraum hinweg und kann entsprechend bereits am Morgen abschätzen, ob sie das Bewegungs-Soll erreichen kann oder nicht. Was als ausreichende Bewegung gilt, geht aus der zitierten Passage nicht hervor, im Verlauf des Gesprächs sagt J.W. dazu jedoch: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich hab einfach bei allem das doppelte, von dem was normal ist, eingetragen. Also 10.000 Schritte sind glaub normal, da hab ich dann 20.000 gemacht. Ich weiß die genauen Zahlen nicht, ich guck nur, ob ich es geschafft habe oder nicht.« Das ausreichende Bewegungspensum konstituiert sich, so geht es aus dem Zitat hervor, zum einen in der Bezugnahme auf den vorgegebenen Wert von 10.000 Schritten, der in den meisten Fitness-Apps als Voreinstellung gewählt ist, und zum anderen durch den selbstformulierten Anspruch J.W.s, diesen Richtwert in ihrem Tagespensum zu verdoppeln. Sie nimmt Bezug auf eine Normalität, die sich an eine konkrete Zahl rückbindet und über die mediatisierten Praktiken des Selftrackings als Normalität erst bildet. Zwischen Selbst- und Medienbezug wird die konkrete Zahl, 10.000 Schritte, zum Ausgangspunkt einer Normativität, die sich dann im Fall von J.W. in eine andere Logik übersetzt. Ihr geht es weniger um die konkrete Zahl, über deren Fixierung sie sich im Gespräch nicht sicher ist, als vielmehr um ihre selbst formulierten Normativität, jeweils das, was als *normal* gilt, zu verdoppeln.

Was gibt, so lässt es sich an dieser Stelle fragen, das Trackingarmband für J.W. zu sehen und welcher Information entzieht sie sich, wenn sie an Tagen mit nicht ausreichender Bewegung das Armband zuhause lässt?

Den Blick gen Armband zu richten, resultiert für J.W. bevorzugt in der Bestätigung, Ausreichendes geleistet zu haben und ausreichend, so hat sie es für sich in den Voreinstellungen des Armbands fixiert, ist das Doppelte von dem, was normal ist.<sup>43</sup> Diese Selbst-Bezüge konstituieren sich in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und dessen mediale Bedingtheit. Den Blick gen Armband zu richten und damit einzutreten in die Wechselseitigkeit der Bezüge, drängt über die Körpertechnik, über den Blick hinaus auf eine spezifische Perspektive auf sich selbst.

Diese Selbst-Perspektivierung zeigt sich, wenn auch in leicht anderer Form als bei J.W. in meinen Aufzeichnungen zum Interview, in denen ich mich von der Erzählung meiner Interviewpartnerin abgrenze: *[16.09.2017] In meinen eigenen Selftracking-Erfahrungen verhält es sich genau umgekehrt. Insbesondere an den Tagen, an denen ich mich voraussichtlich wenig bewege, tracke ich mich bewusst. Die Sichtbarkeit des geringen Bewegungspensums motiviert mich dann dazu, abends noch spazieren zu gehen oder mich auf mein Fahrrad zu schwingen.* Während J.W. die Sichtbarkeit von zu wenig Bewegung vermeidet, wähle ich bewusst gerade die Tage, an denen ich mich voraussichtlich wenig bewege, um die Sichtbarkeit des geringen Bewegungspensums über die Bezugnahme auf das Armband wirksam werden zu lassen. Meine Beobachtung einer umgekehrten Logik des Medien-Bezugs (bewusstes Tragen des Armbands anstelle eines bewussten Ablegens) resultiert dabei jedoch keineswegs in einem umgekehrten Selbst-Bezug. So ordne auch ich mich in ein selbstformuliertes Paradigma von *wenig, geringer oder ausreichender* Bewegung ein, das sich erst in der Bezogenheit auf das Armband herausbilden kann.

Im Unterschied zu J.W. formuliere ich jedoch einen motivierenden Effekt, den die mediatisierte Sichtbarkeit von Bewegung(-smangel) am Ende des Tages auf mich hat. In der Imagination dieses Effekts ist bereits enthalten, dass er sich nicht immer einstellt, die Bezugnahme auf das Trackingarmband ihn aber doch befördert.

---

43 Diese Normalität wird im Interview von J.W. formuliert, ist darüber hinaus aber eine Normalität, die *gemacht* ist und damit in sich einen normativen, zurichtenden Effekt impliziert. Insbesondere im Kontext des Selftrackings ist die spezifische Normalität an konkrete Zahlen gebunden. Vgl.: dazu u.a.: Spreen, Dierk: *Normalisierung*, in ders.: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 105-121.

In den sich wechselseitig konstruierenden Bewegungsmangel geht bereits mein Wunsch und meine Bereitschaft zur Überwindung desselben ein. Die Frage, worauf sich der Blick im Vollzug des Selftrackings richtet, geht damit über die konkrete Informationsabfrage hinaus und verweist vielmehr auf die Selbstperspektivierung, die sich über das Trackingarmband einstellt. J.W. spannt sich ähnlich wie ich in ein Verhältnis von mangelnder bzw. ausreichender Bewegung ein, das sich über die Bezugnahme auf das Trackingarmband erst konstituieren kann – ihre Konsequenz im Vollzug des Selftrackings ist jedoch eine andere.

Dass es in dieser weiter gefassten Logik einen Unterschied macht, worauf der Blick gerichtet wird und wie sich entsprechend die Selbstperspektivierung gestaltet, zeigt auch ein weiterer Ausschnitt aus einem Interview, das ich mit H.H. führen durfte, weiblich, dreißig Jahre alt, Doktorandin: [Interview II, 12.02.2018] »Es erleichtert auch irgendwie was, wenn ich diese Uhr habe und ich diese Kontrolle ein Stück weit auslagern kann.« Die Bezugnahme auf das Trackingarmband wird hier als Erleichterung beschrieben, die sich einstellt, gerade weil es eine Sichtbarkeit des alltäglichen Bewegungspensums generiert. Kontrollierende Effekte, die sich in Praktiken des Selftrackings einstellen können und häufig als theoretische Ausgangspunkte für die Unterwerfungslogik des Subjekts unter die normierende und zurichtende Technologie fungieren, werden von H.H. mit Erleichterung konnotiert.<sup>44</sup>

Diese Kontrolle auslagern zu können, bedeutet zugleich, dass es sie bereits innerlich gegeben hat und sie als Teil der Subjektivierung von H.H. bereits wirksam war, bevor sie ein Trackingarmband besaß. Selbstkontrolle wird für H.H. über die Bezugnahme auf das Armband und seine mediale Bedingtheit als Teil ihrer Selbst-Bildung beobachtbar, die von ihr formulierte *Auslagerung* ermöglicht eine andere Distanznahme und Reflexion der kontrollierenden Mechanismen des Selbst.

---

44 Es zeigt sich hier einmal mehr, dass Subjektivierungsweisen in Praktiken des Selftrackings sehr viel breiter und heterogener gelesen werden können, als es in manchen Texten zum Selftracking, die die Praxis vornehmlich in Unterwerfungslogiken einordnen, anklängt. Vgl. zur Verschränkung von Neokapitalismus und Selftracking u.a.: Han, Byung-Chul: *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*. Berlin 2014. Moore, Phoebe/Robinson, Andrew: *The Quantified Self: What Counts in the Neoliberal Workplace*, in: *New Media and Society*, 18(11), 2016, S. 2774-2792. Van Dijck, José: *Datafication, Dataism and Dataveillance: Big Data between Scientific Paradigm and Ideology*, in: *Surveillance & Society*, 12(2), 2014 S. 197-208.

Erneut aus einer Denkhaltung des Dazwischen heraus argumentierend, geht die Kontrolle dabei nicht einfach vom Selbst auf das Trackingarmband über, sondern formiert sich zu anderen Bedingungen und im Vollzug des Selftrackings neu.

In den Mikrobaustein des Blick-Richtens lagern sich, so kann die bisherige Analyse verdichtet werden, mindestens drei Modalitäten der (medial bedingten) Selbst-Bezüglichkeit ein. Nimmt J.W. insbesondere Bezug auf die Sichtbarkeit von ausreichend erfolgter Bewegung, und damit den gerichteten Blick *als Bestätigung*, formuliere ich im Trackingtagebuch die Absicht, den gerichteten Blick *als Motivation* wirksam werden zu lassen. Für H.H. rückt der gerichtete Blick *als Erleichterung* von der Selbstkontrolle wiederum eine andere Modalität des Selbstbezugs in den Fokus.

In jede dieser Modalitäten ist eine Bezugnahme auf das Paradigma von ausreichender bzw. mangelnder Bewegung eingeschrieben, das sich erst über die wechselseitig bedingte Logik des Selftrackings konstituieren kann. *Bestätigung*, *Motivation* und *Erleichterung* als Begriffe, die eine positive Wirkung für das Subjekt nahelegen, beinhalten dabei zugleich, so hat es die kleinteilige Ausdeutung der Zitate gezeigt, immer auch Momente von disziplinierenden und zurichtenden Effekten.<sup>45</sup>

Den Blick gen Trackingarmband zu richten impliziert auf einer weiter gefassten Ebene eine spezifische Perspektivierung des mediatisierten Selbst-Verhältnisses und lässt situationsbedingt die Frage aufkeimen, wie die erhobenen Daten interpretiert und kontextualisiert werden.

Auf der Vollzugs-Ebene der Praxis stelle ich im Verlauf der Selbstanalyse zunächst einmal wesentlich schlichter fest: [08.04.2017] *Beim Spazierengehen wandert mein Blick immer wieder gen Armband, um mich der bereits geleisteten Schrittzahl zu vergewissern.* In die Praxis des Spazierengehens geht die Bezugnahme auf das Trackingarmband ein und umgekehrt. Das selftrackende Gehen oder das gehende Selftracking bildet sich als eigene Praxis zwischen bereits erlernten und neuen Körpertechniken, sowie der technologischen, materiellen und medialen Bedingtheit der Bezüge.

Dass der Blick immer wieder gen Armband gelenkt wird, impliziert, dass insbesondere beim Gehen der Reiz einer immer wieder erfolgenden *Vergewisserung* über die angezeigte Schrittzahl besteht. Mit jedem Schritt verändert sich die Zahl auf dem Display und damit auch die Information, an der sich

---

45 Dieses Verhältnis wird noch einmal genauer im Kapitel 2.4 Straightening und Clitch ausgeleuchtet.

der Blick ausrichtet. Ich kann immer wieder erneut fragen, wie viele Schritte ich schon im Verhältnis zum letzten kontrollierenden Blick gemacht habe und es entwickelt sich eine kontinuierliche Neugierde in der Bezugnahme, die durch die technologische Bedingtheit befördert wird.

Diese prozessuale Logik erinnert an die praxistheoretische Konzeption von Subjektivierung, die sich vollzieht »[...] wie ein *Sog*. Man muss sie als Kraft oder besser als Bündel von Kräften verstehen, die eine unabsließbare Bewegung der Selbsttransformation in Gang setzen (sollen).«<sup>46</sup> Der Bezug auf das Trackingarmband entfaltet im Vollzug des Spazierengehens einen Sog, der sich insbesondere über den immer wieder gen Display gerichteten Blick erhält. Die dort zu sehen gegebenen Zahlen, die sich kontinuierlich verändern, wirken wie ein Katalysator für den Prozess der Selbsttransformation, der sich über die ständig verändernden Informationen vermittelt. Zugleich – und hier kommt eine medientheoretische Erweiterung des praxeologischen Ansatzes ins Spiel, wird durch den Subjektivierungssog nicht nur der Prozess der Selbsttransformation in Gang gehalten, sondern auch die ebenso prozessual zu denkenden Mediationsbewegungen, die zwischen Trackingarmband und Subjekt Handlungsdelegationen, Neustrukturierungen und -verflechtungen ermöglichen. In das *Bündel an Kräften*, das den Prozess der Transformation ermöglicht, gehen damit mediale Praktiken ein, die sich zum Beispiel als kontinuierlich höher werdende Zahlen auf dem Display vollziehen.

Etwas zieht den Blick immer wieder zu den Displayvorgängen und zu den Effekten, die sich zwischen Körpertechnik und Technologie einstellen können und die ich im angeführten Zitat als *Vergewisserung* beschreibe. Dieses Vergewissern vollzieht sich rückwirkend und in Bezug auf die jeweils schon geleisteten Schritte.

Darin impliziert ist das jeweils noch zu leistende, auf das im Zitat jedoch nicht eingegangen wird. Dies liegt zum einen in der technologischen Bedingtheit begründet, die immer nur dann auf die noch zu absolvierende Schrittzahl verweist, wenn der Körper nicht bewegt wird. Beim selftrackenden Gehen ist im Hauptmenü des Armbands lediglich die kontinuierlich höher werdende Zahl der Schritte angezeigt und nicht der noch abzuschreitende Rest. Zum anderen ist es als spezifische Selbst-Bildung an und mit dem Trackingarm-

---

<sup>46</sup> Thomas Alkemeyer/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individuums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, Bielefeld 2018, S. 20.

band zu beobachten, dass im Zitat auf die bereits geleistete Schrittzahl Bezug genommen wird und gerade nicht auf das, was noch fehlt.

Damit ist in den Vollzug des Selftrackings eine grundlegendere Frage eingebettet, die sich subjektivierungstheoretisch ausleuchten lässt: Wohin wird/ist der Blick gerichtet? Auf einen Mangel, einen jeweils noch zu erbringenden Rest oder auf das, was schon geleistet, schon geschafft wurde?

Im Interview mit H.H. zeigt sich, dass diese Frage nicht so einfach zu beantworten ist. Sie erzählt im Verlauf des Gesprächs davon, dass sie zwei Anläufe mit der Praxis unternahm, die zu ganz unterschiedlichen Bezügen auf das Trackingarmband führten.

Ihr erster Versuch ordnet sich dabei dem Paradigma des Mangels, der Schuldgefühle und der Erwartung zu: *[Interview II, 12.02.2018]* »Ich habe das damals nicht so systematisch gemacht wie jetzt, ja also es ging vor allem um diese 10.000 Schritte und ich hatte Schuldgefühle, wenn ich die 10.000 Schritte nicht gemacht habe, ich habe das als Aufforderung empfunden, als Erwartung erlebt, die ich nicht erfüllen konnte. Das war irgendwann furchtbar.« Der Blick gen Trackingarmband und insbesondere gen konkreter Schrittzahl impliziert für H.H. rückblickend in ihrer ersten Trackingerfahrung eine Aufforderung und Erwartung, die sie nicht erfüllen konnte. Dass es *irgendwann furchtbar* wurde, lässt auf eine Steigerungs- und Zuspitzungslogik schließen, die sich über einen längeren Zeitraum erstreckt. Die beschriebene Sogwirkung im Vollzug der Praxis ist für H.H. entlang einer sich steigernden Erfahrung von Mangelhaftigkeit formiert und führt dazu, dass sie das Armband in der Folge für über sechs Monate ablegt.

Die Wiederaufnahme des Selftrackings beginnt für H.H. mit dem Kauf eines neuen Trackingarmbands, das sie insbesondere ästhetisch so ansprechend findet, dass es ihr die Bezugnahme erleichtert: *[Interview II, 12.02.2018]* »Es hat einen ästhetischen Faktor, ich finde es super schön, und ich hab mir überlegt, welches ich kaufe, die schönen kosten dann auch mehr, aber ich dachte wenn ich eines kaufe, dann kann ich auch das schöne nehmen – es hat mir Freude gemacht, es zu tragen, weil es so schön war.« Die als ästhetisch befundene Materialität des Armbands führt dazu, dass H.H. es mit Freude trägt und auch den Blick gerne darauf richtet. Die materielle Bedingtheit des Trackingarmbands, seine Ästhetik wird zugleich zum Ausgangspunkt eines neuen und anderen Selbstbezugs, in den die Verflechtungen von materieller, technologischer und körperlicher Bedingtheit der Praxis eingehen.

[Interview II, 12.02.2018] »Es fühlt sich nicht mehr an wie eine Forderung von außen, sondern es ist mehr wie ein Bedürfnis und dann kann ich mich durch diese Uhr irgendwie rückversichern. Mich interessiert tatsächlich mehr, ob ich genug moderate Bewegung hatte, nicht mehr die Schrittzahl, in der Regel fühle ich mich gut, wenn ich die 60 Minuten am Tag hatte und nicht nur die 30 Minuten.«

Die Subjektivierung über das Trackingarmband formiert sich für H.H. auf mehreren Ebenen neu. Zum einen bietet ihr der ästhetische Faktor einen ersten Anreiz, überhaupt wieder in die Praxis einzusteigen und markiert damit einen ersten Unterschied. Zweitens formuliert sie ein Bedürfnis, sich zu bewegen, das sich dann anhand der Uhr *rückversichert*. Ihre Bezugnahme auf das Armband erfolgt damit rückwirkend, wenn das Bedürfnis nach Bewegung schon in eine Handlung übersetzt wurde. Aus der *Forderung von außen*, die ein immer noch ausstehendes Pensum formuliert und einfordert, wird in der nun anderen Bezugnahme auf das Armband eine Rückversicherung zur schon erfolgten Bewegung, die H.H. ein *Bedürfnis* ist.

Drittens verschiebt sich der bezugnehmende Blick von H.H. nicht nur in der zeitlichen Logik des Vollzugs, sondern auch bezüglich der Information, die für sie Priorität hat.

Anstelle der konkreten Schrittzahl steht nun die *moderate Bewegung* als Wert im Fokus ihrer Bezugnahme. Die Bezeichnung als moderat ist den Formulierungen der Fitness-Apps entlehnt und beschreibt eine Bewegung, die in der Regel mit einer Herzfrequenz von mindesten 90 Schlägen pro Minute einher geht.

Der Fokus auf die moderate Bewegung erlaubt es H.H. in ihrer mediatisierten Selbstperspektivierung sanfter, weniger gestresst zu werden, als in der vorherigen Bezugnahme auf die konkrete Schrittzahl. Es eröffnet sich zwischen medialen, technologischen, materiellen und ästhetischen Faktoren ein neues Netz aus Bezügen, in denen sich für H.H. eine andere Form des Selftrackings ermöglicht. Der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Selftracking Erfahrung lässt sich dabei nicht auf einen der beteiligten Akteure beschränken und löst sich weder in einer inneren Haltung von H.H. noch in einer rein technologisch begründbaren Veränderung auf.

Erneut zeigt sich, dass in Praktiken des Selftrackings Operationsketten zwischen Armband und Subjekt eingefaltet sind, die ein lineares Denken der Bezugnahme an seine Grenzen stößt.

Aus den zitierten Interviewpassagen mit H.H. geht hervor, dass sich eben nicht einfach des technologischen Mediums bedient wird, um ein spezifisches Ziel zu erreichen, sondern Selftracking als Praxis wechselseitig bedingt zu verstehen ist und gerade in der Netzstruktur heterogener Bezüglichkeiten das Potenzial zur Umgestaltung der Praktiken begründet liegt. Das Trackingarmband ist mehr als ein Instrument zur Selbstkontrolle und Selbstverbesserung, es wird sich nicht unidirektional seiner Funktionen bedient, sondern vielmehr relational und in Praktiken erst aktualisiert, was das Trackingarmband als Medium sein kann, wie es operiert und wirkt. Im richtenden und gerichteten Blick auf das Trackingarmband kreuzen sich entsprechend passive und aktive Momente der Bezüge, die zugleich Fragen nach dem situationsbedingten Selbst- und Medien-Werden eröffnen.

In einer weiteren Passage aus meinem Tracking-Tagebuch wird deutlich, dass mit dem Blick auf eine spezifische Information über das Display auch der Blick nach innen geschärft wird, sich mithin eine *andere Spürfähigkeit* des Körpers über den Vollzug der Praktik einstellen kann:

[08.07.2017] Intensiviere ich meine Schritte, so erscheint das Symbol für den Fettverbrennungsmodus und das Herz auf dem Display pulsiert noch intensiver während ich auch innerlich spüre, wie sich meine Herzfrequenz erhöht – ich beginne leicht zu schwitzen und empfinde das intensive Gehen als Anstrengung. Richte ich den Blick beim Gehen auf das pulsierende Herz auf dem Display, stellt sich ein Gefühl von Passung und Feedback ein.<sup>47</sup>

Das Herzsymbol wird über das Display des Trackingarmbands immer dann angezeigt, wenn sich die Intensität der Bewegung verstärkt und die Pulsfrequenz auf über neunzig Schläge pro Minute steigt. Die gemessene Herzfrequenz kann ansonsten nur gesondert, durch die Betätigung eines kleinen Knopfes an der Seite des Armbands oder durch eine Wischbewegung auf dem Display abgefragt werden. Wende ich das Handgelenk hingegen beim intensiven Gehen, wird automatisch das Herzsymbol und nicht mehr die Schrittzahl angezeigt.

Die Intensität und Frequenz meiner Schritte im Raum informiert die Technologie des Armbands, die auf einem Drei-Achsen-Beschleunigungsmesser beruht. Auch der gemessene Herzschlag, der über LEDs an der Unterseite

---

47 Passung und Feedback sind theoretisch informierte Begriffe, die ich im Tagebuch verwende. In der Beschreibungsmodalität meiner Erfahrungen und konkret in meiner Wortwahl zeigt sich die parallel verlaufende Subjektivierung als Forschende.

des Armbands ermittelt wird, markiert bezüglich der Displayanzeige einen Unterschied, wenn anstelle der Schrittzahl das Herzsymbol sichtbar wird.

Richtet sich der Blick während des intensiven Gehens auf das Display, wird über die andere Anzeige ein Unterschied markiert, eine andere Information in den Blick gerückt, die wiederum Bezug nimmt auf eine andere Ausübung der Körpertechnik. Über den bezugnehmenden aber auch gerichteten Blick auf das Herzsymbol wird zugleich die Spürfähigkeit nach innen gelenkt und der Herzschlag beobachtet. Im Zitat wird beschrieben, dass dann »auch innerlich« gefühlt wird, wie sich der Herzschlag, der über das Display in Differenz tritt und als Unterschied sichtbar gemacht wird, erhöht.<sup>48</sup>

In diesem »auch« ist impliziert, dass die Bezugnahme auf das Display und das Herzsymbol über die *Objektivierung des Zahlenkörpers*<sup>49</sup> hinaus geht. Der Auslagerung von körperlichen Prozessen über das Trackingarmband korrespondiert die Spürfähigkeit nach innen. Beide Richtungen der Selbstbeobachtung ermöglichen und bedingen sich wechselseitig. Die Grenzen zwischen innen und außen werden im Vollzug der Praxis zunehmend durchlässig. Mit der Zeit schult sich die Spürfähigkeit des Körpers an und mit dem Trackingarmband. Der Blick richtet sich dann gen Display, wenn der Herzschlag in den Fokus der inneren Selbstbeobachtung rückt und die erhobenen Daten als Ver gewisserung eines Gefühls fungieren. Darin eingetragen ist jeweils ein für die

---

48 Diese Selbstbeobachtung ist erneut an meine Erfahrungen aus der Sportpraxis geknüpft. Die Sensibilität für den Puls ist ein Resultat langjähriger Trainingserfahrung und setzt sich hier noch einmal als Teil der eigenen Biografie über das Trackingarmband in Differenz.

49 Vgl. Zum Begriff des Zahlenkörpers, der die Objektivierung des Körpers in Zahlen, Daten und Statistiken beschreibt, zugleich aber immer auch einen Überschuss des Nichtsagbaren impliziert: Duttweiler, Stefanie: *Körperbilder und Zahlenkörper*, in: Stefanie Duttweiler/Robert Cugutzer/Jan Hendrik Passroth (Hg.) u.a.: Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?, Bielefeld 2016, S. 230ff.

Praxis konstitutiver Rest an *Unverfügbarkeit* des Körpers<sup>50</sup>, der sich zuweilen in einer vom Gefühl abweichenden Displayanzeige spiegelt. Zugleich markieren Begriffe wie Fettverbrennungsmodus die typischerweise in das Selftracking-Vokabular eingebetteten Strategien zur Berechenbarkeit und Verfügbarmachung des Körpers und seiner anatomisch-physiologischen Zusammensetzung.<sup>51</sup>

Richtet sich der Blick beim Gehen gen Display wird in einen Prozess des Feedbacks eingetreten, der erneut wechselseitig zu denken ist. Intensiviert sich das Pulsieren des angezeigten Herzens auf dem Display, wird der ver-spürte Puls höher und anders herum. Diese gesteigerte körperliche Aktivität wird als Anstrengung empfunden und äußert sich in der körperlichen Reaktion des Schwitzens. Das Feedback beschreibt keine unidirektionale Logik, sondern ist vielmehr ein theoretisch informierter Versuch meinerseits, die Erfahrung der Wechselwirkung zwischen Armband und Körper auf einen Begriff zu bringen. Auch *Passung* gibt als Begriff eine Richtung vor, in der es konsequenterweise unentschieden bleibt, von wo Passung ihren Ausgangspunkt nimmt.

Es soll nun noch ein letztes Zitat aus meinem Tracking-Tagebuch hinzugezogen werden, in dem sich über die Ausrichtung des Blicks eine Reflexion über das Sehen selbst eröffnet. Anstatt auf eine spezifische Information und die subjektivierenden Bezüge zu rekurrieren, wird das Sehen hier als Teil der Selftracking-Praxis auf einer anderen Ebene beschrieben.

- 
- 50 Dieser Rest an Unverfügbarkeit berührt erneut mehrere Ebenen der Auseinandersetzung mit dem Selftracking. Zum einen erhält sich dieser Rest auf mikrologischer Ebene in den Praktiken des Trackens, die den Körper nie abgeschlossen und vollends verfügbar machen können, zum anderen ist eben dieser Rest auch auf methodischer Ebene in diese Arbeit verwoben. Zum Wahr-Sagen durch Körper-Wünschen, verweist Michel Foucault auf die problematische Verknüpfung von Fühlen und Wahrheitssuche, die durch den launenhaften Körper immer wieder destabilisiert wird und doch als Referenzpunkt einer Ehrlichkeit des Subjekts sich selbst und seiner Umwelt gegenüber fungiert. Vgl.: Karbe, Marianne/Seitter, Walter: Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch. Berlin 2008, S. 29ff.
- 51 Es wird damit der Blick noch einmal anders auf den Körper und seine Struktur gelenkt. Es rückt ein spezifischer Wert, das Körperfett, in den Fokus der Aufmerksamkeit und zugleich die Fähigkeit, dieses Fett zu *verbrennen*. Körperfett wird damit als das überschüssige, unnötige und nicht wünschenswerte konstituiert, das es zu verbrennen, zu »schreddern« und zu transformieren gilt.

[02.07.2017] Wenn ich beim Gehen das Handgelenk wende und den Blick auf das Display lenke, verschwimmt meine Wahrnehmung des Weges, auf dem ich meine Schritte setze. Ich habe den Kopf leicht gesenkt, sodass ich hinter bzw. unter dem Display noch immer unscharf den Boden erkennen kann und zumindest die Kontrolle darüber behalte, nicht vom Weg abzukommen. Die Eigenschaften des Weges, seine Körnigkeit, seine Struktur, kleine Äste und Steine hingegen entziehen sich der Schärfe meines Blicks, der sich auf das kleine Display im Vordergrund meines Blickfeldes heftet.

In der Bezugnahme auf das Trackingarmband spiegelt sich eine Situation, die in öffentlichen Räumen vermehrt auch in der Bezugnahme auf das Smartphone beobachtet werden kann. Menschen, die ihre Köpfe gen Smartphone gesenkt halten und über Bordsteine stolpern oder sich gegenseitig anrempeln sind keine Seltenheit und an eine ähnliche Logik des gerichteten Blicks geknüpft, wie sie im Zitat spezifiziert wird. In der Verweisstruktur zwischen Trackingarmband und Körperlichkeit ist allerdings eine andere Bezugnahme auf die Umgebung impliziert, die diese Umgebung in eine bedingte Form der Les- und Sichtbarkeit übersetzt.

Zunächst einmal speist sich das Interesse während des Gehens den Blick gen Armband zu richten, aus der Bezuglichkeit auf das Gehen im Vollzug. Wird der Blick auf die sichtbar gemachten Schritte über das Display gelenkt, verschwimmt in diesem gerichteten Blick zugleich der Boden, auf dem die körperlichen Schritte gesetzt werden. Das Zitat beschreibt den Versuch, beide Fokussierungen gleichzeitig in ein Verhältnis zu bringen, das es erlaubt, die Displayvorgänge im Blick zu behalten und zugleich die unscharf erkennbare Umgebung soweit sehen zu können, dass zumindest nicht vom Weg abgekommen wird.

In Ergänzung des Zitats und aus weiteren Erfahrungen mit dem Trackingarmband ist festzuhalten, dass die Eigenschaften des Bodens, seine Struktur, und Beschaffenheit zwar nicht gut sichtbar ist, sich dadurch jedoch eine andere Wahrnehmung desselben einstellen kann. Statt im Gehen auf den Sehsinn zu fokussieren und dadurch die Schritte im Raum zu kontrollieren, rückt das Spüren und Wahrnehmen des Bodens unter der Fußsohle, das bewusste Setzen des Fußes in den Vordergrund.

In der beschriebenen Situation wird damit über die Auseinandersetzung mit dem Armband reflexiv, wie Umgebung wahrgenommen werden kann und wie sich die körperliche Bewegung in ein bestimmtes *Environment* integriert.

Dieses Environment ist im beschriebenen Setting zugleich technologisch und medial geprägt, durchdrungen und mit konstituiert.<sup>52</sup>

Über den bezugnehmenden und gerichteten Blick, in den die beschriebene Unschärferelation eingetragen ist, wird die Erfahrung dieses Environments erst ermöglicht.

Die Schärfe bzw. Unschärfe des Blicks tritt über die Bezugnahme auf das Armband in Relation. Die Bedingtheit des Sehens (und es kann hier ergänzt werden: jeden Sehens) wird zu den Bedingungen der Praxis reflexiv.<sup>53</sup>

Zugleich zeigt sich in der bewussteren kinästhetischen Wahrnehmung des Gehens, die sich als Resultat des unscharfen Blicks einstellt, dass *Sehen* als sinnesphysiologischer Zugang zur Welt lediglich eine Form der Vermittlung bedeutet. Auch Selftracking als Praxis fokussiert damit nicht in erster Linie auf visuelle Selbst- und Medientechniken, sondern involviert den Körper und seine Sinnesphysiologie in vielfältiger Weise.

In die Schärfe bzw. Unschärfe des Blicks geht die bezugnehmende Körpertechnik des Kopfhebens bzw. -senkens ein: *[02.07.2017] Mit Heben des Kopfes wird aus einem fixierten, starren Blick und einem verschwommenen Hintergrund ein schweifender, sich im Raum orientierender Blick, bei dem das Trackingarmband zu einer Randnotiz, zu einem kleinen Element innerhalb eines größeren Sichtfeldes wird.* Ausgehend von einer Mikromobilisierung des Kopfes, verlagert sich der bezugnehmende Blick und die spezifische Art des Sehens. Im Zitat wird der zunächst fixierte, starre Blick mit einem schweifenden, sich orientierenden Blick kontrastiert. *Starr* gerichtet ist der Blick insofern die Distanz zum Trackingarmband fixiert ist, nahkörperlich eingestellt und bedingt durch den Abstand zwischen Auge und Handgelenk. Beide beschriebenen Arten des Sehens werden erst im Kontrast zur jeweils anderen beobachtbar. Im Vollzug des Selftrackings wird zwischen beiden changiert, immer wieder wird der Kopf gehoben, das Sichtfeld erweitert und das Armband im Zuge dessen als kleiner Teil des Selbst-Weltbezugs am Rande verortet.

*Schweifend* gegenüber *starr* kann hier als implizite Wertung missverstanden werden – beide Formen des Sehens, die immer wieder ineinander übergehen und sich wechselseitig bedingen, sind jedoch als gleichwertige

---

52 Auf diesen Aspekt wird vertiefend im Kapitel 2.5 Nähe und Distanz eingegangen.

53 Zur grundlegenden Bedingtheit von Praxis und ihrer Ausformung in Bedingungen vgl.: Schürmann, Volker: *Spekulative Praxisphilosophie*, in: Alkemeyer, Thomas et al. (Hg.): *Praxis denken*, Wiesbaden 2015, S. 188.

Bestandteile der Praxis zu betrachten und auch beide als konstitutiv für den Prozess der Subjektivierung im Vollzug des Selftrackings anzuerkennen.

Die Frage danach, worauf und wie der Blick gerichtet wird, drängt über den Vollzug des Selftrackings hinaus und berührt Ansatzpunkte, die sich auf theoretische Perspektivierungen übertragen lassen.

In Anlehnung an Nikolaus Buschmann, Matthias Michaeler und Thomas Alkemeyer, bietet sich auf der Ebene der Analyse ein Perspektivwechsel zwischen Konzeptionen der Praxis- und der Praktiken an.<sup>54</sup> Rücken mit der Analyse von Praktiken die typisierten, sozial intelligiblen und sehr konkret benennbaren Realitäten in den Fokus, so wird Praxis als kontingentes Vollzugsgeschehen begriffen, in dem Unregelmäßigkeit und Offenheit beständig Möglichkeiten zum anders machen und werden bereit halten.<sup>55</sup> Praxis lässt sich als performative Strukturierung im Vollzug immer nur im Nachhinein bzw. aus einer Beobachtung zweiter Ordnung heraus beobachten. In der Betonung der wechselseitigen Bedingtheit von Praxis und Praktiken, ergibt sich eine ähnlich gelagerte Verweisstruktur wie in der mikrologischen Untersuchung des Blick-Richtens im Vollzug des Selftrackings.

Der schärfende Blick (sei er theoretisch oder physiologisch konzeptualisiert) geht jeweils einher mit einer konstitutiven Unschärfe. Multiperspektivität ist nur im Changieren und damit in der Annahme von fixierten Standpunkten zu erreichen. Diese Perspektiven in ihrer Stabilität zu befragen und den Aspekt der Wechselseitigkeit jenseits einer rein binären Logik auszubauen und *netzförmiger* zu denken, wird aus der bisher erfolgten Analysearbeit heraus immer richtungsweisender.

Bevor diese Überlegungen in Teil II eine theoretische Vertiefung erfahren, soll jedoch zunächst noch ein letzter Mikrobaustein der Selftracking-Praxis untersucht werden. Dazu werden vom Körper ausgehend – und dieses Mal

---

54 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann/Matthias Michaeler: *Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien*, in: Thomas Alkemeyer/Volker Schürmann/Jörg Volbers (Hg.): *Praxis denken. Konzepte und Kritik*, Wiesbaden 2015, S. 27f. Der hier entwickelte Perspektivwechsel geht unter anderem zurück auf: Querfurt, Andrea: *Mittlersubjekte der Migration. Eine Praxeographie der Selbstbildung von Integrationslotsen*. Bielefeld 2016, S. 88ff.

55 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann/Matthias Michaeler: *Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien*, in: Thomas Alkemeyer/Volker Schürmann/Jörg Volbers (Hg.): *Praxis denken. Konzepte und Kritik*, Wiesbaden 2015, S. 27f.

ganz wörtlich genommen – Passagen aus Tracking-Tagebuch und Interviews verdichtet und analysiert.

### 1.3 Den Schritt setzen

[03.07.2017] Wende ich das Handgelenk erfolgreich und das Display leuchtet auf, dann ist zunächst eine Schrittzahl abzulesen, die sich – obwohl ich gehe und Schritte vollziehe – nicht verändert. Nach ca. einer Sekunde springt die Anzeige dann auf ungefähr drei bis 5 Schritte mehr und erhöht sich ab dann, synchronisiert mit meinem Schrittrhythmus mit jedem Schritt um eine Zahl. Es ist, als ob die Anzeige mit meinem Schritttempo zunächst nicht mithalten könnte.

Im angeführten Zitat verschränken sich Handgelenk-Wenden, Blick-Richten und Schritt-Setzen als Mikrobausteine der Praxis im Vollzug. Um die höher werdende Schrittzahl auf dem Display beobachten zu können, muss zunächst die Bewegung des Handgelenk-Wendens *erfolgreich* ausgeführt werden, was bedeutet, dass sie schnell genug und mit dem entscheidenden Impuls erfolgt, um die Displayanzeige aufleuchten zu lassen.

Damit geht eine erste Verschränkung von technologischer Bedingtheit und körperlicher Bewegung in die beschriebene Situation ein, auf die eine weitere folgt, wenn die Übersetzung der erfolgten Schritte im Raum in Displayprozesse in den Fokus rückt. Den Blick beim Gehen gen Display gerichtet, stelle ich fest, dass meine Schritte zunächst keinen Unterschied in der Anzeige der Schrittzahl markieren. Körperlich werden Schritte vollzogen, die für ein kurzes Zeitintervall nicht in Zahlen übersetzt werden. Es erfolgt dann eine Raffung, ein Sprung der gemessenen Schrittzahl, die auf die bereits gemachten, die bereits gesetzten Schritte verweist. Über die Displayanzeige verdichten sich die nacheinander erfolgten, sukzessiven Schritte in eine Zahl bzw. einen Zahlensprung.

In diesen Zahlensprung ist die bereits erfolgte Bewegung eingeschrieben und wird zugleich zu den medialen Bedingungen des Trackingarmbands sichtbar gemacht. Es wird damit auf bereits vergangene und gegangene Schritte Bezug genommen, die im Zahlensprung in einen neuen Ist-Wert übersetzt werden. Die leicht verzögerte Displayanzeige *braucht Zeit* und *gibt*

Zeit<sup>56</sup>, zu den spezifischen Bedingungen der wechselseitigen Bezogenheit von Schritten im Raum und deren Übersetzungen. Im *Zahlensprung* ist zugleich ein *Zeitsprung* als Raffung enthalten.

Mit Thomas Macho lässt sich die Verwandtschaft von Zeit und Zahl auf einer grundlegenderen Ebene noch einmal folgendermaßen konturieren: »*Zeit ist wie die Zahl ein gleichsam epistemisches Objekt, das von den konkreten Kulturtechniken und Operationen, in denen es konstituiert wird, gar nicht abgelöst werden kann.*«<sup>57</sup> Zeit und Zahl sind mithin nicht einfach gegeben, sondern mit Macho argumentierend, an sie konstituierende und damit bedingende Kulturtechniken und Operationen gebunden. Im Kontext des Selftrackings ist eine bedingende Kulturtechnik die Körpertechnik des Gehens, die in mediale Operationsketten übersetzt wird. Die bereits gegangenen Schritte werden in eine mediale Eigenzeitlichkeit überführt, die sich im raffenden Sprung der Schrittzahl verfertigt. Zugleich wird die Zahl als bezugnehmende Größe erst dadurch konstituiert, dass die Körpertechnik ausgeführt wird.

Die zeitliche Logik des Trackingarmbands und der Displayanzeige setzen sich in Differenz zur körperlich rückgebundenen Zeitlichkeit des Gehens. Im Tagebuch wird konstatiert: »*Es ist, als ob die Anzeige mit meinem Schritttempo zunächst nicht mithalten könnte.*«

Das »*Schritttempo*« markiert einen Unterschied zur Anzeige, die wiederum scheinbar nicht mithalten kann, die scheinbar zu langsam reagiert. In der Formulierung des *alsob* schwingen Unsicherheiten mit, die sich bezüglich der beobachteten Zeitverhältnisse im Vollzug einstellen. Es kann nicht final überprüft werden, ob in den Sprung der Schrittzahl alle sukzessiv nacheinander gegangenen Schritte eingeschrieben sind bzw. ob die Zahl nun stimmt oder nicht. Zugleich etabliert sich im Vollzug des Selftrackings immer mehr der Anspruch, dass die Zahl auf dem Display auch wirklich die Zahl der gegangenen Schritte abbildet.

Mit Rekurs auf das oben genannte Zitat Thomas Machos und eine mediawissenschaftlich gefärbte Perspektive, tritt von Beginn an die bedingte Vermittlung von Schritten vor eine Abbildung derselben. Die Schrittzahl auf dem

---

56 Diese doppelte Logik verschränkt sich mit der Methode der Autoethnographie, die ihrerseits Zeit in Anspruch nimmt und zugleich gibt, wenn immer wieder anders zum Trackingarmband und zur Praxis in Beziehung getreten werden kann.

57 Macho, Thomas: Zeit und Zahl, Kalender und Zeitrechnung als Kulturtechnik, in: Sybille Krämer/Horst Bredekamp: Bild – Schrift – Zahl, München 2003, S. 189.

Display kann sich von konstituierenden (medialen) Operationen und Körpertechniken nicht lösen. Anders herum wird im Vollzug des Trackens auf eben diese Zahl Bezug genommen und damit erneut Agieren und Re-agieren in ein wechselseitiges Verhältnis gerückt.

Dies spiegelt sich auch im beschriebenen Synchronisationsprozess, der sich dann, auf die Phase des Zahlensprungs folgend, einstellt. Ab dem Zeitpunkt des Zahlensprungs erhöht sich die Zahl auf dem Display dann »synchronisiert mit meinem Schrittrhythmus.« Im Zitat beschreibe ich die Synchronisierung unidirektional, als Anpassung der Displayanzeige an den Schrittrhythmus. Mit jedem Schritt erhöht sich die Zahl auf dem Display. Mit jedem Umspringen der Zahl, so lässt sich das Verhältnis umgekehrt denken, wird ein Schritt gesetzt. Synchronisierung unterliegt damit vielmehr einer prozessualen Wechsellogik, als einer unidirektionalen Anpassung der messenden Technologie an die Körpertechnik.

Erst im sich ausrichtenden Blick gen Display und in der Bezugnahme auf die dort zu sehen gegebenen Übersetzungen meiner Schritte in Displayprozesse lässt sich Synchronisierung als solche beschreiben. Im Zitat wird ein Zeitpunkt markiert, ab dem sich Schrittzahl und angezeigte Zahl synchron erhöhen. Die Beschreibung vermittelt den Eindruck, dass Synchronisierung, wenn sie sich einmal eingestellt hat, kontinuierlich weiter läuft.

Die wechselseitige Passung ist jedoch prozessual zu denken und unterliegt damit dem ständigen Potential zur Irritation, zur Unterbrechung und Neustrukturierung. In der beschriebenen Situation verschränken sich der bezugnehmende Blick gen Display, die mediatisierte Schrittzahl und die vollzogenen Schritte im Raum. Dass sich diese bezugnehmenden Größen wechselseitig bedingen und auch wechselseitig in ein Verhältnis rücken, das als Prozess der Synchronisierung beschreibbar wird, zeigt sich in folgender Passage des Tracking-Tagebuchs:

[03.07.2017] Das Umspringen erfolgt immer dann, wenn ich den Fuß auf den Boden setze. Halte ich den Blick auf das Display gerichtet, während sich die Armbandanzeige und meine Schritte synchronisieren, verfalle ich in einen intensiveren Schritt, trete deutlicher auf und verkürze zugleich die Abrollphase, um meinen Schritt exakt mit dem Moment des Umspringens der Anzeige zusammen zu bringen und ihn nicht durch das Abrollen zu verlängern.

Die zuvor noch unidirektional beobachtete Anpassung des Trackingarmbands und seiner Berechnungen wird in dieser Passage umgekehrt. Die körperlich ausgeführten Schritte, die Körpertechnik des Gehens passt sich nun dem Um-

springen der Displayanzeige an. Die mediale Bedingtheit der Praxis trifft im Zuge dessen auf ihre körperliche Bedingtheit. Beide werden in der wechselseitigen Bezogenheit in ihrer Spezifität erst beobachtbar. Die Anzeige springt um und markiert damit einen *Zeitpunkt*, an dem der Schritt berechnet werden kann und sich in eine konkrete Zahl übersetzt. Diese zeitliche Logik setzt sich ins Verhältnis zur Körpertechnik des Schritt-Setzens und Abrollens des Fußes.

Die Körpertechnik des Schritt-Setzens braucht gefühlt mehr Zeit als die umspringende Anzeige. Im Streben nach Synchronisierung passt sich meine Körpertechnik immer mehr der medialen Bedingtheit und ihrer Zeitlichkeit an, die Abrollphase des Fußes wird verkürzt, um sie exakt mit dem Umspringen der Anzeige zusammenfallen zu lassen. Diese Exaktheit ist nicht zu erreichen, weil das Schritt-Setzen und Fuß-Abrollen immer länger dauert als das Umspringen der Anzeige. Dennoch, so lässt es sich aus dem Zitat herauslesen, strebe ich in der Modifizierung der Körpertechnik nach eben dieser, sich in Aussicht stellenden, und nie zu erreichenden *Synchronizität*.

Woher röhrt, so stellt sich die Frage, das Streben nach Synchronisierung? Was ist der Reiz einer Passung von Körpertechnik und rechnender Technologie? Und was kann eine medienwissenschaftliche Perspektive auf Synchronisierungsprozesse beitragen, um letztlich auch der spezifischen Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings mehr auf die Spur zu kommen?

Knut Hickethier trifft in Rekurs auf die Entwicklung elektronischer Medien eine Unterscheidung zwischen *technischer und ästhetischer Synchronisierung*, die mit Blick auf das Verhältnis von Trackingarmband und Körpertechnik erkenntnisweisend ist.<sup>58</sup> Mit technischer Synchronisierung werden technik-interne Prozesse der Synchronisierung beschrieben, die sich in digitalen Medien als *Signalverarbeitung* in Rechenoperationen übersetzen, die aus so kleinen, teiligen diskreten Einheiten bestehen, dass sie sich der Wahrnehmung entziehen. Gelingt die technik-interne Synchronisierung perfekt, dann sehe ich nicht, dass das Trackingarmband rechnet, vermisst und übersetzt, sondern nehme die Displayprozesse als unmittelbare Abbildungen meiner Schritte im Raum wahr.

Dies ist aber, wie die bisherige Analyse der Praxis im Vollzug gezeigt hat, nicht der Fall. Zahlensprünge und damit einher gehende Unsicherheiten in

---

<sup>58</sup> Vgl.: Hickethier, Knut: *Synchron-Gleichzeitigkeit, Vertaktung und Synchronisierung der Medien*, in: Werner Faulstich, Christian Steininger (Hg.): *Zeit in den Medien, Medien in der Zeit*, München 2002, S. 121.

der Bezugnahme auf das Armband legen nahe, dass auch digitale Rechenoperationen nicht unmittelbar sind und auch nicht einfach das Raum-Zeit-Kontinuum menschlicher Wahrnehmung abbilden – sie unterliegen vielmehr ihren eigenen Bedingungen, Zeit und Raum konstruieren zu können.

Zugleich – und hier kommt die ästhetische Synchronisierung ins Spiel, ist in die mediale Konstruktion eines raumzeitlichen Kontinuums eingeschrieben, dass wir in unserer alltäglichen Wirklichkeitskonstruktion einen kontinuierlichen Fluss imaginieren, der uns Sicherheit und Begreifbarkeit in unserem Selbst-Weltverhältnis verspricht. Dieser *Fluss* wird in der Bezugnahme auf Medien und ihre eigene Logik der Zeit-Raum-Konstruktion als imaginierter Fluss erst beobachtbar. Ziel des medial erzeugten Wahrnehmungsraumes ist es nach Knut Hickethier sich soweit wie möglich an das alltägliche raumzeitliche Kontinuum anzulegen und damit die Sicherheit in der Wahrnehmung aufrecht zu erhalten. Die ästhetische Synchronisierung zielt auf eine *Verstetigung* und *Homogenisierung* dieses Wahrnehmungsraumes, der sich prozessual verfertigt und erhält.<sup>59</sup>

In *filmischen Praktiken*<sup>60</sup> wird mit der Konstruktion von Zeit und Raum zu den spezifischen Bedingungen des Mediums gespielt: Beschleunigungen, Verlangsamungen und Schnitte nehmen dabei immer Bezug auf eine alltägliche Wahrnehmungsstruktur, die sich in Differenz zur ästhetischen Überformung und *Taktung* durch das Medium setzt. Die mediale Zeitgestaltung kann nur als ästhetische Konstruktion erlebt werden, weil sich darunter die Gewissheit eines stetigen Raum-Zeit-Kontinuums etabliert, das Sicherheit und Orientierung verspricht.<sup>61</sup>

Dieser Sicherheitsfaktor spielt auch im Vollzug des Selftrackings eine wichtige Rolle und bietet einen Erklärungsansatz für die angestrebte Synchronisierung der Schritte im Raum mit den angezeigten Zahlen auf dem Display. Das Armband soll, so ist es in die Praxis als Versprechen eingelagert, möglichst zuverlässig, kontinuierlich rechnen und mithin selbst berechenbar

---

59 Vgl.: Hickethier, Knut: *Synchron-Gleichzeitigkeit, Vertaktung und Synchronisierung der Medien*, in: Werner Faulstich, Christian Steininger (Hg.): *Zeit in den Medien, Medien in der Zeit*, München 2002, S. 125.

60 Als *filmische Praktiken* werden im zitierten Aufsatz Knut Hickethiers Schnitt-Techniken, Montagen, Kameraeinstellungen etc. bezeichnet, mithin die spezifischen Bedingungen des Mediums, etwas zu sehen zu geben. Mediale Praktiken im Vollzug des Selftrackings sind z.B. das *Aufleuchten* der Displayanzeige, das *Rechnen* des Armbands, das beschriebene *Springen* der Schrittzahl beim gehenden Tracken.

61 Vgl.: Ebd. S. 126.

sein. In Differenz zu filmischen Praktiken, die als ästhetische Überformungen von Zeit-Raum-Verhältnissen genussvoll rezipiert werden, strebt die Bezugnahme auf das Trackingarmband nach einer *Abbildung* der *tatsächlich erfolgten Bewegungen*.<sup>62</sup> Die Differenz zwischen der medial konstruierten Raum-Zeit und der als alltäglich erfahrenen Raum-Zeit soll im Vollzug des Selftrackings möglichst klein, möglichst unbemerkt und am besten nicht wahrnehmbar sein.<sup>63</sup>

Aus einem angestrebten Raum-Zeit-Kontinuum und einem medial konstruierten Wahrnehmungsraum wie ihn Knut Hickethier mit Blick auf den Film beschreibt, wird im Vollzug des Selftrackings ein angestrebtes Raum-Zeit-Bewegungs-Kontinuum, das den Körper noch einmal auf andere Weise in den Prozess der Synchronisierung einbezieht, aber auch neue Herausforderungen und Irritationsmomente mit sich bringt:

[03.07.2017] Beim Spazierengehen ertappe ich mich dabei, wie ich in diesen Momenten des Abgleichens den Blick gen linkes Handgelenk gerichtet, im Stakkato-Schritt, an der Ilmenau entlang marschiere und die Taktung des Armbands, seinen Rhythmus in meinem Gangmuster imitiere. Und dann erlischt die Anzeige erneut und ich falle zurück in mein alltägliches Gangbild, lasse den linken Arm locker mitschwingen und richte den Blick wieder nach vorne, meine Abrollphase beim Gehen verlängert sich wieder.

Die angestrebte Synchronisation der Schritte mit dem Umspringen der Displayanzeige führt zu einem anderen Gangbild, einem anderen Bewegungsmuster, das im Zitat als *Stakkato-Schritt* und als *Marschieren* bezeichnet wird. Die Körpertechnik imitiert den Rhythmus der Datenanzeige und strebt damit aktiv nach der Passung mit der Technologie. Diese Aktivität, in der nach dem Zeit-Raum-Bewegungs-Kontinuum gestrebt wird, drückt sich körperlich in spezifischen Bewegungen aus, die sich erst im Vollzug der Praxis und durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband eröffnen. *Handgelenk wenden, Blick richten und Schritt setzen* kreuzen sich in der Beschreibung dieses Angleichens

62 Das bedeutet nun keineswegs, dass nicht auch filmische Praktiken Momente der Irritation hervorrufen, die ein genussvolles Schauen herausfordern und während der Rezeption auf Grenzen der Wahrnehmungsfähigkeit verweisen.

63 Als Besucherin der Wearable Technology Conference 2018 in München habe ich mit vielen Hersteller\_innen von Fitnessarmbändern genau über diesen Punkt gesprochen. Die Entwicklung neuester Tracking-Technologien folgt dem Anspruch, immer *mehr und genauer* zu messen. Hier zeigt sich die Faszination und Imagination *restlos messen zu können*, die sich in den technologischen Entwicklungsprozess einschreibt.

und halten in der Bewegung die spezifische Bezogenheit aufrecht. In den gewählten Begrifflichkeiten im angeführten Zitat ist auffällig, dass sich raumzeitliche Modalitäten verschränken, die einen musikalischen Unterton implizieren: Rhythmus, Takt und Stakkato sind begriffliche Versuche, dem Raum-Zeit-Bewegungs-Verhältnis nachzukommen. In ihnen sind Handlungspotenziale, aber auch Momente von körperlicher Zurichtung und Ausrichtung enthalten. Dem Armband wird im Zuge dessen *Taktung* aber auch *Rhythmus* zugeschrieben, was zum einen auf das immer gleiche Intervall der Zählsprünge verweist (Taktung), zum anderen aber auch das sich einpendelnde, variable Zeit-Verhältnis des Trackingarmbands berücksichtigt (Rhythmus).<sup>64</sup> Im beschriebenen Gangbild spiegelt sich das Verhältnis von Rhythmus und Takt, wenn sich im Vollzug des Angleichens an und Imitierens des technologischen Impulses das Spazierengehen zum Marschieren wandelt.

Dieser Übergang wird als körperliche Imitation *der technologischen Bedingtheit* der Praxis beschrieben und legt damit eine unidirektionale Passung nahe. Körpertechnik und Technologie bedingen und beeinflussen sich jedoch vielmehr wechselseitig. Die Datenanzeige imitiert das körperliche Gangbild und umgekehrt. Dabei ist im Imitations-Begriff schon angelegt, dass es zu keiner perfekten Passung oder Deckung kommen kann – es bleibt jeweils das konstitutive mediale Dazwischen, in dem sich Rhythmus und Takt als subjektivierende aber auch mediale Kategorien der Bezogenheit bilden können. Es bleibt mithin offen, ob Rhythmus und Takt sich in medialen Praktiken niederschlagen, die auf die *Selbstbezüglichkeit des Mediums* verweisen oder ob die Begriffe vielmehr als formulierter Selbstbezug des trackenden Subjekts fungieren, das sich in der praktischen Bezugnahme auf das Armband bildet.

Das Zitat wird eingeleitet mit einem *Ertappen* im Vollzug des Spazierengehens und mit einem Ertappen eines marschierenden Forscherinnen- aber auch Selftrackerinnen-Körpers. Das Ertappen markiert hier eine Distanznahme des beforschenden Blicks zum Selftracking im Vollzug und ist der Verschriftlichung der Trackingerfahrungen im Nachhinein geschuldet. Zugleich markiert es eine Differenz, die sich auf der Vollzugsebene zeigt und ins Zitat eingeht. So wird das alltägliche Gangbild, in das zurückgefallen wird, wenn

---

64 Diese beiden Begriffe, die sich aus der empirischen Analyse heraus als richtungsweisend und erkenntnisfördernd zeigen, werden im Kapitel 2.1 geschärft und theoretisch unterfüttert. An dieser Stelle der Ausführungen soll jedoch bewusst auf einer Ebene verblieben werden, die möglichst nah am Vollzug der Praxis verbleibt.

die Anzeige erlischt, erst als alltägliches in der Differenz zum, nach Synchronisierung strebenden, Marschieren, beobachtbar. Der Moment des Ertappens ist im Vollzug der Praxis und aus der Praxis heraus ein Moment des Auffällig-Werdens der spezifischen Veränderung des Gangbildes. Darin eingefaltet ist zugleich die Handlungsoption, sich *anders* in Beziehung zum Trackingarmband zu setzen und auch anders zu gehen. Noch vor einer *reflection-in-action*<sup>65</sup>, die bereits ein kognitives Durchdringen der Praktik im Ausführen derselben impliziert, wird erst einmal auf einer affektiveren, leibkörperlichen Ebene eine Veränderung des Gehens im Gehen auffällig. Dieses Auffällig-Werden ist wiederum durch die zeitlich-limitierte Displayanzeige bedingt, wenn mit dem Erlischen derselben der Blick gelöst wird, der Kopf sich hebt und der Arm wieder locker schwingt. Die Displayanzeige löst die Bezogenheit zu ihren medialen Bedingungen des limitierten Zeitintervalls, eröffnet aber auch die Möglichkeit, sich im Vollzug der Praxis anders zu verhalten.

Erneut kann also nicht entschieden werden, von wo aus das Auffällig-Werden unterschiedlicher Gangbilder organisiert wird und damit – auf einer weiteren Ebene – das Potenzial zum Anders-Gehen und Anders-Tracken zu verorten ist. Noch vor einer Bewertung oder Kategorisierung der verschiedenen Bezugnahmen, die sich im Spazieren und Marschieren körperlich rückbinden, steht erst einmal schlicht die Beobachtung einer Differenz zwischen zwei Bewegungsmodalitäten.<sup>66</sup>

In die Beobachtung dieser schlichten Differenz geht im weiteren Verlauf des Tagebuch-Eintrags eine Wertung ein, die auf der Gefühlebene formuliert wird und erneut eine prozessuale Veränderung im Vollzug der Praxis sichtbar werden lässt. Die zunächst körperlich angestrebte Synchronisierung mit dem Trackingarmband wirkt sich im Laufe der Zeit anders aus als erwartet:

[03.07.2017] Der Moment der Synchronisation bringt für mich zunächst ein Gefühl der Zufriedenheit mit sich – 5231, 5232, 5233,...Der synchronisierte Rhythmus wirkt erstmal wie eine Bestätigung meiner zeitlichen Verortung,

65 Schön, Donald, *The reflective Practitioner. How Professionals think in Action*, Aldershot 2005, zit. n.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 65.

66 Diese Beobachtung speist sich aus der autoethnografischen Vorgehensweise, die den Körper als feinfühliges Instrument in den Forschungsprozess einbezieht. Vgl.: dazu das bereits erwähnte Konzept der *enactice ethnography* nach: Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 93-106.

meiner körperlichen Taktung. Intensiviere ich dann das Gangbild in der beschriebenen Form, wird aus einer bestärkenden und bestätigenden Taktung eine einengende und verpflichtende. Mein Schritt-Rhythmus, an den sich zunächst die Anzeige des Armbands anpasst, passt sich nun seinerseits der Anzeige an. So kann es sein, dass ich es fast als Erleichterung empfinde, wenn die Displayanzeige erlischt und ich in ein Gangbild zurück falle, das sich nicht zu der Zahl und der Taktung der Anzeige auf dem Display in ein Verhältnis setzt.

Im Zitat wird das Gefühl der Zufriedenheit durch die schrittweise steigenden Zahlen noch einmal zu den Bedingungen der Schriftlichkeit performativ nachvollzogen. Die Schritte, die zum Zeitpunkt des Tagebucheintrags bereits gemacht, bereits gesetzt sind, werden durch Kommata getrennt, noch einmal zu den medialen Bedingungen des Schreibens wiederholt und dabei anders gerahmt. Die drei Punkte am Ende der Zahlenreihe verweisen auf den weiter verlaufenden Rechen-Prozess des Armbands, das sich auch beim Schreiben des Eintrages noch am Handgelenk befindet. Am Schreibtisch sitzend, versetze ich mich rückblickend in die Situation, in der das Armband 5231, 5232, ... Schritte angezeigt hat.

Im rückblickenden Beschreiben formuliere ich gleich im ersten Satz eine Zufriedenheit, die sich auf den körperlichen Vollzug der Praxis bezieht und die durch das Wort *zunächst* markiert, dass dieser Zustand der Zufriedenheit sich wandeln wird und nicht von Dauer ist. In die Beobachtung geht damit schon das Wissen um die Prozessualität und die Veränderbarkeit der spezifischen Bezugnahme auf die höher werdende Schrittzahl ein. Dies spiegelt sich auch in der Beschreibung, dass erstmal die Synchronisierung als Bestätigung wirksam wird. Zufriedenheit und Bestätigung stellen sich in der *zeitlichen Verortung* und *körperlichen Taktung* ein. Darin ist das bereits herausgearbeitete Zeit-Raum-Bewegungskontinuum enthalten, nach dem im ständigen Abgleich mit den Displayprozessen physiologisch gestrebt wird. Die Bezugnahme auf das Armband stellt eine Passung und Verortung bereit, die sich prozessual vollzieht und eine Kontinuität verheißt, die zunächst versichernd, bestätigend und zufriedenstellend wirkt. Im Zitat wird dieser Prozess der Passung wechselseitig beschrieben, zunächst passt sich die rechnende Technologie an den Schritt, dann der Schritt der Technologie an. Die hier implizierte lineare Zeitfolge eines *erst...dann* wird auf einer Gefühlsebene und aus der körperlichen Involvierung in den Prozess nachvollzogen – es ist letztlich

jedoch nicht entscheidbar, welche Passung sich zuerst einstellt und von wo aus die Bezugnahme beginnt, sich zu synchronisieren.

Für die Frage nach der Subjektivierung in dieser spezifischen Situation ist der Kipp-Moment von bestärkender und bestätigender Taktung in eine einengende und verpflichtende besonders spannungsreich. Der körperliche Schritt-Rhythmus, der sich in der Bezugnahme zunächst bestätigt und nicht begradigt anfühlt, tritt dem Körper dann in der Synchronisation als technologisch berechnender Taktgeber gegenüber.

Im Zitat wird die Veränderung des Gangbildes als Schnittstelle zwischen diesen beiden Modi des Selftrackings beobachtet. Das Gehen, den Schritt zu setzen, intensiviert sich auf eine Art und Weise, die durch die Bezugnahme auf das Display bedingt ist. Die Abrollphase verkürzt, der Stakkato-Schritt formiert sich. Diese Bedingtheit, die sich in jede Handlungsoption immer schon einschreibt, wird im Vollzug des Trackens *als Bedingtheit* wahrnehmbar. In der Begradiung des Körpers zu den medialen Bedingungen des technologischen Taktgebers wird diese Bedingtheit auf eine Weise spürbar, die sich über die zuvor noch empfundene Freiheit der Schritt-Rhythmisierung stülpt.

Aus einer grundlegend bedingten Freiheit wird im Vollzug der Praxis eine Freiheit unter ganz spezifischen Bedingungen, die sich auf den Körper auswirken und damit als *etwas anderes* beobachtbar werden.<sup>67</sup>

Dies lässt sich auch noch einmal rückbinden an die Frage, wie passive und aktive Momente der Bezugnahme bzw. Bezogenheit in ein Verhältnis zueinander treten. Im Zitat wird zunächst körperlich aktiv Bezug genommen auf das Display und die dort sichtbar werdenden Übersetzungen der Schritte. Die Technologie des Armbands, aber auch seine Materialität wird über das Handgelenk-Wenden nach den körperlichen Bedingungen ausgerichtet. Ich wende das Handgelenk und setze den Schritt, entscheide, den Blick zu richten und nehme aktiv Bezug auf das Trackingarmband.

Dieses entfaltet dann die beschriebene Sogwirkung, es fesselt und richtet den Blick, begradigt den Schritt-Rhythmus in einen Takt, der mich gefühlt passiv werden lässt, mich unterwirft und bestimmt.

---

67 Dies berührt erneut, aus der mikrologischen Analyse der Selftracking-Praxis heraus die theoretische Unterscheidung Volker Schürmanns zwischen einer grundlegenden Bedingtheit von Praxis und ihrer konkreten Ausformung in beobachtbare Bedingungen. Vgl. dazu: Schürmann, Volker: *Spekulative Praxisphilosophie*, in: Alkemeyer, Thomas et al. (Hg.): *Praxis denken*, Wiesbaden 2015, S. 188.

Die Erleichterung erfolgt dann erneut durch ein passives Moment der Bezugshet, wenn die Displayanzeige erlischt. Die zeitliche Taktung meiner Schritte wird durch eine andere zeitliche Logik und eine andere mediale Bedingtheit, mithin durch die limitierte Displayanzeige gelöst. Der gen Armband ausgerichtete Blick kann keine ästhetische Synchronisierung mehr anstreben, die Schritte werden wieder länger und es stellt sich ein *Gefühl* der Erleichterung ein.

Auch dieses Gefühl der Erleichterung ist an die Bezugnahme auf das Trackingarmband geknüpft, auch diese Erfahrung ist bedingt und kann sich letztlich der praktischen Verflechtung nicht entziehen. Auch das Gangmuster, in das ich erleichtert zurückfalle, nimmt Bezug auf das Trackingarmband und kann sich gerade nicht der Bedingtheit der Praxis entziehen, so wie es der letzte Satz des Zitats nahelegt.

Die formulierte Erleichterung ist ebenso bedingt wie die Verpflichtung, beides stellt sich erst im Vollzug der Praktiken ein und ist an spezifische Bedingungen gebunden, zu denen dann auf unterschiedliche Weise in ein Verhältnis getreten werden kann.

Das selftrackende Subjekt ist – so kann es an dieser Stelle bereits heuristisch formuliert werden, gerade an diese Ambivalenz zwischen Bedingtheit und Freiheit, zwischen Anpassung und Abgrenzung gebunden und kann sich jeweils in den heterogenen Verflechtungen medialer, körperlicher, sozialer, technologischer Komponenten erst als solches bilden. Die Kontrastierung von aktiven und passiven Momenten lässt sich aus dem Vollzug der Praxis und auf der Ebene der Gefühlsbeschreibung aufrecht erhalten. In einem theoretisch gefärbten Blick ist die Unterscheidung zwischen passiver oder aktiver Bezuglichkeit hingegen weniger eindeutig zu treffen. Dies zeigt sich auch in der im Zitat anklingenden Flüchtigkeit der Erfahrung meiner Selbst als passiv oder aktiv. Beide Modalitäten sind Teil des Selftrackings und gehen ineinander über. Es stellt sich mithin die Frage, von wo aus die Praxis im Vollzug der Praxis transformiert wird und wie sich jeweils unterschiedliche Subjektentwürfe und -formationen bilden können. Momente der Transformation und des Anders-Machen-Könnens öffnen sich immer wieder aus destabilisierenden und verstreuenden Effekten, an denen sowohl personale als auch technologische Mediatoren maßgeblich beteiligt sind.

Um es noch einmal zu verdichten: Destabilisierende Effekte sind mithin nicht nur auf Seiten des Subjekts zu verorten, das sich immer wieder anders zum Trackingarmband verhalten kann, das leib-körperlich formiert ist und dadurch immer schon Unvorhersehbares in die Praxis einträgt – auch die

rechnende Technologie entzieht sich offensichtlich ihrer Berechenbarkeit und birgt Irritationspotenziale.

[03.07.2017] Habe ich kontinuierlich meinen Rhythmus gehalten und bleibe dann plötzlich stehen, springt die Schrittzahl noch um einen Schritt weiter, obwohl ich die Bewegung bereits unterbrochen habe. Es ist für mich nicht zu beobachten, ob dieses Umspringen der Anzeige daraus resultiert, dass die Anzeige IMMER einen Schritt hinterherhinkt und diesen verzögerten Schritt dann hinten dran hängt ODER ob sich aus der regelmäßigen Taktung meiner Schritte ein vorausahnendes, erwartendes Umspringen der Anzeige ergibt, die sich auf eine potenzielle Zukunft, auf den nächsten sehr wahrscheinlich erfolgenden Schritt einstellt.

Die zitierte Beobachtung resultiert aus einem bewussten und abrupten Unterbrechen des kontinuierlichen Schrittmusters während der Blick gen Display gerichtet ist. Darin eingefaltet ist die Frage, wie das Armband eigentlich rechnet und ob es exakt jeden Schritt misst, der gesetzt oder eben auch nicht gesetzt wird.

Auffällig sind die beiden anthropomorphen Beschreibungen des *Hinterherhinkens* und des *Vorausahnens* bzw. *Erwartens*. Dem Armband, das auf einer technologischen Ebene schlichtweg rechnet, werden menschliche und körperliche Eigenschaften zugeschrieben und Prozesse der Subjektivierung und des subjektiven Empfindens aus der Praxis heraus auf das Armband projiziert.<sup>68</sup> Mit dem *Schritt setzen* befasst und das Armband kontinuierlich nah am Körper tragend, beginnt die Displayanzeige in der Verschriftlichung der Selftracking-Erfahrungen zu *hinken* und zu *ahnen*. Diese sprachbasierte Vermenschlichung der Technologie verweist aller wissenschaftlichen Analysefähigkeit zum Trotz darauf, dass ich mich als *Selftrackerin* stark mit dem Armband identifiziere und sich die kontinuierliche körperliche Involvierung in den Forschungsprozess auch auf meine Wortwahl auswirkt.

Technologisch werden die Schritte mit einem Drei-Achsen-Beschleunigungsmesser gemessen, der im Fall des abrupten Unterbrechens einer Bewegung auch die negative Beschleunigung als Bewegung verzeichnet.<sup>69</sup> Zugleich

<sup>68</sup> Vgl. dazu Georg Christoph Tholens Kritik an Marshall McLuhan und seinem *anthropomorphen Narzißmus*: Tholen, Georg-Christoph: *Platzverweis. Unmögliche Zwischenspiele von Mensch und Maschine*, in N. Bolz, F. Kittler und G.C. Tholen (Hg.), Computer als Medium, München 1999, S. 116.

<sup>69</sup> Vgl.: Fitbit, Offizielle Webseite: [https://help.fitbit.com/articles/de/Help\\_article/1141](https://help.fitbit.com/articles/de/Help_article/1141), zuletzt aufgerufen: 04.09.2019.

errechnet der Algorithmus ein typisches *Bewegungsmuster*, das den nächsten Schritt als Wahrscheinlichkeit konstruiert.<sup>70</sup> Je länger das Armband getragen wird, desto mehr Daten werden für die Erstellung des typischen Bewegungsverhaltens erhoben und verwertet. In diese technologische Komponente des Selftrackings verweben sich erneut Prozesse wechselseitigen Informierens. *Meinen Rhythmus* zu halten, wie es im Zitat formuliert ist, impliziert eine Differenz zum Takt der Displayanzeige, die sich erst in der Bezugnahme auf die Zeitlichkeit derselben beschreiben lässt. Mein Rhythmus als individueller Ausdruck meiner Körpertechnik, meiner Physiologie, legt nahe, dass die Art und Weise zu gehen, aus mir selbst heraus und aus einer eigenen Rhythmisik entsteht. Dieser Rhythmus ist jedoch immer schon an soziale, ökologische und physiologische Bedingtheiten geknüpft und tritt nun in der Bezugnahme auf die Technologie noch einmal anders in Differenz. Gehen, Schritte zu setzen ist immer schon sozial formiert, erlernt und nicht nur eine Körper-, sondern auch eine Kulturtechnik<sup>71</sup>, die sich über die vermessende Technologie als solche beobachten lässt und eine erneute Formierung erfährt.

Im Vollzug der Praxis ist erst einmal ganz schlicht eine Differenz zwischen körperlicher Bewegung und Displayanzeige zu beobachten, die Fragen nach der Exaktheit der Berechnungen aufwirft und zugleich Raum schafft für das Streben nach der exakten Passung zwischen Körpertechnik und Technologie. Dieses Streben nach Exaktheit in der Vermessung der Schritte zeigt sich auch in diversen Foren-Einträgen der Fitbit-Community. Unter Schlagworten wie *Schritte ungenau* oder *Schritte verschwinden* und *Schritte zurücksetzen* werden Beobachtungen formuliert, die aus der Bezugnahme auf das Armband heraus entstehen und jeweils das Bedürfnis nach exakter Vermessung implizieren.<sup>72</sup> Dieses Bedürfnis kann sich wiederum nur in der Bezugnahme auf das Armband und seine Technologie, in die das Versprechen der exakten Vermessung eingelagert ist, bilden.

Im Zitat verschränkt sich zunächst einmal die zeitliche Logik des Gehens mit der zeitlichen Logik des Armbands. Der Schritt-Rhythmus setzt sich dabei ins Verhältnis zum Umspringen der Datenanzeige. Es ist nicht final zu entscheiden, ob das Armband die bereits gesetzten Schritte misst und damit

70 Vgl.: Ebd.

71 Vgl.: Zu Körper- und Kulturtechniken: Marcel Mauss: *Die Techniken des Körpers*, in: Ders.: Soziologie und Anthropologie, Bd.2, München 1974, S. 197-220.

72 Vgl.: Fitbit Community, [https://community.fitbit.com/t5/forums/searchpage/tab/message?filter=location&q=Schritte&location=forum-board:chargehrDE&collapse\\_discussion=true](https://community.fitbit.com/t5/forums/searchpage/tab/message?filter=location&q=Schritte&location=forum-board:chargehrDE&collapse_discussion=true), zuletzt aufgerufen: 23.03.2019.

auf die körperliche Bewegung re-agiert oder ob ein zukünftiger Schritt konstruiert wird, der auf der Berechnung eines zukünftigen Bewegungsmusters beruht. Diese Unentscheidbarkeit führt einen Moment der Verunsicherung in den Vollzug der Praxis ein. Wird im Vollzug der Bewegung die Bewegung nicht korrekt, nicht exakt übersetzt, so kann auch die rückversichernde Frage danach, ob *genügend Schritte* geleistet und das Tages-Soll erfüllt wurde, nicht final beantwortet werden. Dennoch ist dieses Genügen der Horizont, an dem sich Subjektivierungsprozesse in Praktiken des Selftrackings maßgeblich orientieren.

Reicht es *schon* oder *noch nicht* ist eine Frage, die sich in der Bezugnahme auf das Armband entsprechend immer wieder erneut öffnet. Zwischen *immer schon* und *noch nicht* spannt sich ein Feld der Selbst- und Weltbezüglichkeit auf, das über die Frage nach der Berechenbarkeit von Bewegungsmustern hinaus weist. In den Mikrobaustein des Schritt-Setzens falten sich damit Subjektivierungswisen ein, die gerade aus der Unentscheidbarkeit darüber, wie das Trackingarmband misst, eröffnet werden. Wenn die Technologie immer wieder den zu erwartenden Schritt konstruiert und zugleich aber auch den bereits geleisteten, gesetzten Schritt verzeichnet, verschränken sich Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft auf eine Weise, die technologisch, sozial und körperlich bedingt ist. Das trackende Selbst setzt sich zu einem *immer schon* und *noch nicht* ins Verhältnis, das eine grundlegendere Bedingtheit des Seins berührt und zugleich einen Zwischenraum offen hält, in dem soziale Zumutungen und Versprechen mit technologischen verknüpft werden. Bevor diese Ebene der Analyse insbesondere im zweiten Teil der Arbeit vertieft wird, soll noch ein Aspekt aus dem Vollzug der Praxis und aus den Tagebuch-Einträgen heraus Berücksichtigung finden.

Für das (*immer*) *schon* oder *noch nicht* entwickelt sich auf der Vollzugsebene der Praxis im Verlauf des Tracking-Prozesses eine körperliche Sensibilität, die in folgender Tagebuch-Passage zum Ausdruck kommt:

[05.07.2017] Zuweilen wende ich das Armband mit dem Gefühl, schon bald die geforderte Schrittzahl absolviert zu haben und die Displayanzeige bestätigt mir diesen Eindruck. Die Zielvorgaben sind auf den Schritt und die Etage, die Kalorie genau definiert. Mache ich nur einen Schritt weniger als es die Zielsetzung vorsieht, dann erfolgt kein belohnendes Vibrationssignal am Handgelenk. Der entscheidende zehntausendste Schritt macht in der Logik des Selftrackings einen Unterschied und markiert eine Zäsur, die sich durch einen technischen Impuls mitteilt.

Je länger das Armband getragen wird, desto mehr stimmt sich das körperliche Gefühl auf die bereits absolvierten Schritte und die vorgegebene Zielsetzung ein. Die Displayanzeige bestätigt dann ein Gefühl, das sich erst in der Bezugnahme auf die Technologie als solches herausbilden kann. Mit der Zeit werden die vorgegebenen 10.000 Schritte pro Tag als Referenz inkorporiert. Dies liegt auch in der markanten Zäsur begründet, die sich über das Vibrationssignal am Handgelenk mitteilt, wenn der zehntausendste Schritt gesetzt wurde. Das Armband vibriert dann mehrfach deutlich spürbar hintereinander und über das Display werden Sterne, eine große 10.000 und eine fliegende Rakete angezeigt.

Der visuelle Reiz verknüpft sich über die Technologie mit einem kinästhetischen, und das bei kontinuierlichem Tragen des Armbands über einen längeren Zeitraum hinweg, Tag für Tag. Die immer wieder kehrenden technologischen Signale führen dazu, dass sich ein körperliches Wissen bilden kann, das sich in Bezug setzt zu diesem, als entscheidend konstruierten, zehntausendsten Schritt. Dass im Zitat das Vibrationssignal als *belohnendes* beschrieben wird, verweist auf eine starke Involvierung in den Selftrackingprozess und die Annahme der impliziten Zielformulierungen.<sup>73</sup>

Es sei an dieser Stelle ergänzt, dass es auch immer wieder zu beobachten war, dass die Displayanzeige das Gefühl nicht bestätigte, sondern die bereits absolvierte Schrittzahl weit unter oder über dem Wert lag, den ich im Vollzug der Praxis vermutete. Insbesondere an Tagen, die keiner Bewegungsroutine folgten, auf Reisen oder in nicht alltäglichen Kontexten, wichen Gefühl und Displayanzeige oftmals weit voneinander ab. Im Verlauf des Forschungsprozesses habe ich mich immer wieder anders zu diesen Abweichungen und Differenzen zwischen *Ist* und *Soll*, Körpertechnik und Technologie in Beziehung gesetzt. Bestätigte das Display nicht das Gefühl, schon bald das Ziel der vorgegebenen Schrittzahl zu erreichen, fühlte ich mich oftmals animiert, noch spazieren zu gehen oder mich in anderer Weise zu bewegen. Andersherum ließ ich mich zuweilen entspannt ins Sofa sinken, wenn über das Display schon eine Zahl angezeigt wurde, die ich noch nicht vermutet hatte.

Dass *ich mich zu mir selbst* über das Trackingarmband in Beziehung setze, dass ich diese Bezogenheit formulieren kann, impliziert zum einen die sich eröffnenden Handlungsoptionen im Vollzug des Selftrackings, die heterogene Möglichkeiten der Ausgestaltung und Umsetzung, aber auch Veränderung

---

73 Die Bereitschaft, die vorgegebenen Ziele anzunehmen und ihr Erreichen als belohnend zu bezeichnen, ist erneut an meine persönliche Affinität zum Sport gekoppelt.

von Praktiken in die Praxis einfalten – zugleich berührt diese Formulierung, wie so viele in diesem ersten Teil des Buches, ein Problem, das mit der Methode der Autoethnografie bzw. der Selbstanalyse verknüpft ist. Denn überhaupt ein Ich in einer wissenschaftlichen Qualifikationsarbeit zu formulieren, bringt einen ganzen Haufen an Problemen mit sich. Wer spricht, wer schreibt und beschreibt, wer trackt und wer forscht und vor allem wie all das? Wie bildet sich die Selftrackerin, die Forscherin, die Verfasserin dieser Zeilen an und mit dem Gegenstand, in Praktiken des Selftrackings, in Bewegung, körperlich involviert, technologisch informiert, wissenschaftlich sozialisiert?

Und wie kann dieses Ich von Interesse für den Forschungsprozess selbst sein, für eine Analyse des Selftrackings als Subjektivierungspraxis, ohne dabei »[...] im bodenlosen Strudel der Subjektivität [zu] ertrinken.«<sup>74</sup>?

#### 1.4 Reflexion und Übergang: Teilnehmende Objektivierung, oder auch »Wen kümmert's, wer trackt?«

Aus dem *Haufen an Problemen* eines sich formulierenden Ichs erkenntnisreiche *Problematisierungen* im Foucault'schen Sinne zu machen<sup>75</sup>, dieses Selbst, das *ich* sagt und schreibt, nicht zu verschweigen, dabei wiederum aber auch nicht in unwissenschaftlichen Subjektivismus<sup>76</sup> abzudriften, sondern seine Verwobenheit in den Forschungs- und Trackingprozess zu reflektieren und als Ausgangspunkt der weiterführenden Analyse zu nehmen, ist das Ziel des folgenden Kapitels.

In der Rückschau auf meine zweijährige Selftracking-Erfahrung und auch in der Lektüre des Tracking-Tagebuchs lässt sich eine Entwicklung beobachten, die sich sprachlich verdichtet, aber auch in der körperlichen Involvierung

74 Wacquant, Loïc: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 98.

75 Vgl.: dazu: Michel Foucault: »Problematisierung bedeutet nicht die Repräsentation eines präexistenten Objekts und auch nicht die diskursive Erschaffung eines nichtexistierenden Objekts. Es ist das Ensemble diskursiver und nicht-diskursiver Praktiken, das etwas ins Spiel des Wahren und Falschen treten lässt und es als Gegenstand für das Denken konstituiert (sei es in Form moralischer Reflexion, wissenschaftlicher Erkenntnis, politischer Analyse etc.)«, Vgl.: Foucault, Michel: Über die Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch, Berlin 1985, S. 158, zit. n.: Seier, Andrea: Mikropolitik der Medien, Berlin 2019, S. 58.

76 Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

in den Forschungs- und Trackingprozess zeigt. In der ersten schriftlichen Bezugnahme auf das Trackingarmband formuliere ich ein deutliches Unbehagen: *[11.11.2016] Weil ich den halben Tag mit Unbehagen das Paket, in dem sich das Trackingarmband befand, ignoriert habe, ist gestern das Tagesziel, 10.000 Schritte zu gehen, nicht erreicht worden. Ich bin gespannt, wie es sich heute verhält, wie ich mich heute verhalte und was die Bilanz am Ende des Tages aussagt.* Ich erinnere mich noch zum jetzigen Zeitpunkt des Schreibens sehr gut an das Gefühl dieses Unbehagens<sup>77</sup>, das sich mit Eintreffen des Pakets einstellte. Ich wollte mir zum einen die Praxis des Selftrackings aneignen und für Forschungszwecke untersuchen, der Faszination, die scheinbar von ihm ausging, nachspüren, sie verstehen und zu einem Dissertationsprojekt ausweiten. Zugleich ging mit der Entscheidung, einen Selftracking-Selbstversuch zu starten einher, dass sich zwei Bereiche meines Lebens zu verschränken begannen, die ich ansonsten säuberlich zu trennen wusste. Schon immer sport- und bewegungsauffin, war die körperliche Bewegung und die »ganze Fitness-Thematik« für mich *das Andere, das Private* und oftmals auch der Ausgleich zum eher kopflastigen wissenschaftlichen Arbeiten. Mit dem Anlegen des Trackingarmbands traten diese beiden Gebiete meines Lebens auf eine technologisch bedingte Weise in ein neues Verhältnis.

Ich war sehr skeptisch und auch kritisch gegenüber der Technologie des Armbands, durch meine wissenschaftliche Sozialisierung voll darauf geeicht, eine analytische Distanz zu wahren, bereit, in jedem Signal, jedem Displayvorgang eine Normierung und Unterwerfung des Körpers zu sehen und dabei bloß nicht den Anschein zu erwecken, naiv genug zu sein, das, was das Trackingarmband zeigte und machte als unmittelbar und echt wahrzunehmen. In die ersten Versuche einer Versprachlichung meiner Eindrücke sind immer schon Wertungen eingegangen, die Selftracking von vornherein in analytische Distanznahmen und erlernte Skepsis einordneten. Der Vollzug der Praxis und auch die Suche nach einer angemessenen, öffnenden Sprache

---

77 Das Unbehagen speiste sich vor allem auch aus dem Wissen, die Daten über Bewegungsmuster und -routinen nicht nur zu erheben und zu sammeln, sondern zugleich an Dritte weiterzugeben. Die kritische Grenze zwischen Öffentlicher/Beruflicher und Privater Sphäre begann sich damit auch auf dieser Ebene neu zu formieren. Auf die Adressierungspraktiken und Bedingungen, unter denen ein Einstieg in die Selftrackingpraxis überhaupt erst möglich wird, ja auf die Bedingtheit, sich auf spezifische Weise adressierbar machen zu müssen, wird genauer im Kapitel *Straightening und Glitch* eingegangen. Außerdem wird der hier anklingende Aspekt im Kapitel *Remediatisierung* erneut aufgegriffen und theoretisch vertieft.

für die Prozesse des Selftrackings führten dazu, dass ich schrittweise meine Vorurteile abbaute und mich nach und nach mehr einlassen konnte auf die kleinteilige Analyse und Beobachtung der Praktiken ohne diese gleich in gesellschaftskritische Tendenzen einzusortieren. Aus meiner sportlichen Erfahrung und Prägung heraus war ich nicht weniger kritisch eingestellt gegenüber der technologischen Vermessung körperlicher Bewegung, allerdings von einem ganz anderen Standpunkt aus. Schon im frühkindlichen Alter habe ich sportliche Wettkämpfe in der Leichtathletik, im Tennis und Volleyball absolviert. Dabei ging es immer wieder um die Erhebung und Analyse von Daten, die sich in ein leistungsorientiertes Paradigma einschrieben. Nach zehn Jahren intensiven und wettkampforientierten Trainings war der inkorporierte Leistungsanspruch Teil meiner Subjektivierung in sportlichen (und auch in wissenschaftlichen Kontexten) geworden.

Diese vielschichtigen Prägungen und Erfahrungen nahm ich mit in den Selftracking-Selbstversuch. Im Zeitraum meiner Forschungstätigkeit lief ich einen Halbmarathon, begann, als Personal Trainerin zu arbeiten und mich immer mehr mit funktionellem Krafttraining und Fitness zu befassen.

Meine Subjektivierung *als Selftrackerin* war damit von Beginn an mit der Subjektivierung *als Sportlerin* und *als Personal Trainerin* verwoben. Zugleich schrieben sich meine wissenschaftlichen Lektüren und die universitäre Sozialisierung in die Vollzüge des Selftrackings ein und wurden wiederum durch die Auseinandersetzung mit dem Selftracking anders in Differenz gesetzt und sichtbar gemacht. Im Vollzug des Selftrackings und auch in den Verschriftlichungen meiner Erfahrungen treten diese verschiedenen Ebenen in ein Verhältnis, das über die Co-Subjektivierung als Selftrackerin und Forscherin hinaus auf tiefer liegende, persönliche Erfahrungen mit leistungsorientierter körperlicher Bewegung, Ehrgeiz und Disziplin verweist.

Nun kann es nicht das Ziel einer wissenschaftlichen Qualifikationsarbeit sein, die persönliche Biografie auszubreiten und damit in einen *unwissenschaftlichen Subjektivismus* abzudriften, wie ihn Pierre Bourdieu zurecht kritisierte. Zugleich möchte ich mich an Bourdieus Methode der Teilnehmenden Objektivierung anlehnen und eben jene subjektiven, persönlichen Erfahrungen zum Ausgangspunkt der Analyse nehmen, um durch sie zu einer *Objektivierung der subjektiven Beziehung zum Objekt*<sup>78</sup> zu gelangen. Meine Sicht auf

---

78 Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

Selftracking als Subjektivierungspraxis ist immer schon gefärbt durch meine eigene soziale und körperliche Bedingtheit, die wiederum nie nur subjektiv, persönlich, sondern immer auch gesellschaftlich konturiert ist. Die einleitende Erzählung dieses Kapitels legt meinen Standpunkt als meinen persönlichen und damit als einen unter vielen anderen offen. Zu diesem Standpunkt wiederum einen Standpunkt einzunehmen und damit zur Gesamtheit der Standpunkte, wie es Bourdieu als Anliegen formuliert, wird erst möglich, wenn sich der Standpunkt als bedingter und zugleich in gesellschaftliche Kontexte eingebetteter, offenlegt.

Wer spricht, wer schreibt, wer trackt nun also und was für ein *ich* formuliert sich beständig in dieser Arbeit? Mit Didier Eribon argumentierend ist dieses Ich auf gewisse Weise ein nicht persönliches oder unpersönliches Ich, denn es »[...] entsteht immer ausgehend von seiner Verankerung in der sozialen Welt, ausgehend von seiner Einschreibung in die Geschichte (die Epochen, in denen man lebt) und in die Geographie (die Orte – und vor allem die Milieus –, in denen die Leben verortet sind)«.<sup>79</sup> Wenn nun also in einer Relektüre dieses Ichs, das diesen Text durchzieht, eine schrittweise Objektivierung desselben vollzogen wird, dann ist diese Objektivierung des objektivierenden Subjekts im Text immer auch eine Analyse der *sozialen Verankerung* des formulierten Ichs. Wie dieses Ich sagbar und erzählbar wird, wie es sich auch körperlich in den Text einschreibt, ist wiederum nicht nur sozial bedingt, sondern in Praktiken des Selftrackings zugleich technologisch-medial konstituiert und gerahmt. Diese mediatisierten Bezüglichkeiten nachzugehen und sie auch für den Ansatz der teilnehmenden Objektivierung fruchtbar zu machen, ist ein weiteres Ziel dieses Kapitels.

Da sich die Praktiken des Selftrackings im Selbstversuch in hohem Maße an den Körper und seine Spürfähigkeit rückbinde, folge ich der Erweiterung des bourdieuschen Ansatzes durch Didier Eribon und Loic Wacquant<sup>80</sup>. Beide nehmen Bezug auf die teilnehmende Objektivierung und gestalten diese weiter aus, in unterschiedlicher Weise, aber doch in gemeinsamer Betonung der körperlichen Involvierung in den Forschungsprozess, die bei Bourdieu zu wenig Berücksichtigung finde.

---

79 Eribon, Didier: Grundlagen eines kritischen Denkens, Berlin 2018, S. 95.

80 Loic Wacquant setzt seine enactive ethnography in Anlehnung an Bourdieu um in: Wacquant, Loic: Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto, Konstanz 2010.

Didier Eribon konstatiert in seinem Buch *Gesellschaft als Urteil*: »Die Analyse, die er betreibt, betrifft seinen Geist, aber nicht seinen Körper.«<sup>81</sup> Interessanterweise ist für Bourdieu wiederum die Beschreibung körperlicher und mentaler Strukturen der Gesellschaft an einen literarischen Stil gebunden, den er sich selbst nicht zutraute bzw. nicht zugestand: »Ich bin doch kein Schriftsteller.«<sup>82</sup> Die *Zensur des akademischen Anstands* habe ihn dazu gebracht, sehr vieles zurück zu halten und der *Sorge darum, nur ja genügend seriös und wissenschaftlich zu sein*, zu entsprechen: »Was sollen denn meine Kollegen von mir denken? Dass ich verrückt geworden bin?«<sup>83</sup> Und weiter: »Ich habe vieles zensiert.«<sup>84</sup>

Sowohl Didier Eribon als auch Loic Wacquant wählen beide einen eher literarischen Stil, durch den sie ihre eigene Berührbarkeit und körperliche Involvierung in das Forschungsfeld anders vermitteln können, anders zum Sprechen bringen und dadurch auch andere Zugänglichkeiten schaffen können, als es die ständige Sorge darum genügend wissenschaftlich zu sein, ermöglichen würde. Zugleich hat genau diese Art des Schreibens zu Diskussionen und auch Irritationen geführt, weil sich die Schriften nicht akademisch verorten lassen und doch zu wissenschaftlich informiert sind, um sie als nicht-wissenschaftlich zu bezeichnen.

Es zeigt sich hier die *mediale Bedingtheit* wissenschaftlicher Forschungen und insbesondere der Selbstanalysen, insofern die spezifischen sprachlichen Bedingungen, zu denen etwas erzählt und mitgeteilt werden darf und kann, den Gegenstand des Denkens mit konstruieren. Dabei wird nicht nur der Gegenstand oder das Forschungsthema zu den medialen Bedingungen der Sprache konstruiert und gerahmt, sondern eben auch das forschende Selbst, das *ich*, das darin immer nur so viel von sich sagen kann und darf, wie es die spezifische Medialität wissenschaftlichen oder/und literarischen Schreibens zulässt. Schreiben und über sich selbst schreiben ist damit immer schon zensiert und zugleich sozial und medial bedingt. Wissenschaftlich und vom Selbst ausgehend zu schreiben ist eine Selbstzensur und zugleich eine Ermöglichung, eine Formierung dieses Selbst, dass sich durch die Involvierung in den Forschungsprozess bildet und im Schreiben die Möglichkeit zur Objektivierung seiner selbst erhält. Was jeweils als wissenschaftlich oder/und lite-

---

81 Eribon, Didier: *Gesellschaft als Urteil*, Frankfurt a.M. 2017, S. 79.

82 Vgl.: Ebd. S. 76.

83 Vgl.: Ebd.

84 Bourdieu, Pierre: *Bilder aus Algerien. Ein Gespräch zwischen Pierre Bourdieu und Franz Schultheiß*, in: Bourdieu, Pierre: *In Algerien. Zeugnisse einer Entwurzelung*, Graz 2003, S. 21-50, zit nach: Eribon, Didier: *Gesellschaft als Urteil*, Frankfurt a.M. 2017, S. 77.

risch gelten kann, wo die Grenze des akademischen Anstands verläuft und wann die Sozioanalyse des Selbst in eine biografisch ausschweifende Erzählung kippt, Stile und Formulierungen nicht mehr als ästhetisch ansprechend, sondern vielmehr als ästhetizistisch rezipiert werden – all dies ist Teil eines Aushandlungs- und Formierungsprozesses, in dem sich das wissenschaftliche Subjekt bildet und qualifiziert.

In der Relektüre meines Trackingtagebuchs sind mir immer wieder Sätze aufgefallen, in denen die grundlegende Bedingtheit des (wissenschaftlich ge-rahmten) Schreibens als Selbstzensur besonders deutlich wird. Ein Beispiel: *[05.05.2017] Es ist verführerisch in diesen Momenten der Illusion der Unmittelbarkeit zu erliegen und sich vollständig mit dem Trackingarmband verkoppelt zu fühlen.* Ich beschreibe hier eine Verführungs kraft des Trackingarmbands, das in seiner medialen Logik auf mich und meine körperliche Involvierung wirkt. Während des Ausübens der Bewegungen, den Blick gen Armband gerichtet, erfahre ich diese Bezüglichkeit als unmittelbar und als Kopplung, ja als körperliche Ver- schaltung mit dem Armband und seiner Technologie. Im Versuch, diese Er- fahrung auszudrücken und schriftlich zu fixieren, lege ich es mir aber selbst auf, eine Differenz zu markieren und auszustellen, dass ich weiß, dass eben diese Kopplung immer eine Illusion ist, dass es keine Unmittelbarkeit ge- ben kann und das Gefühl gegenüber der wissenschaftlich geschulten Analytik unweigerlich trügt. Im Zitat nehme ich damit zugleich Abstand zu der Er- fahrung, kleide sie in Worte, die diesen Abstand markieren und ihn damit wissenschaftlich(er) verfügbar machen.

Wissenschaftlich informiertes Denken, Bewegen und Tracken verweben sich im Forschungsprozess immer mehr miteinander. Oft sprinte ich die letz- ten Meter nachhause, direkt an den Schreibtisch, um mit schwitzender Hand zu notieren, was mir beim Joggen mit dem Trackingarmband aufgefallen ist. Später, körperlich abgekühlt und auch etwas unaufgeregter, lese ich die No- tizen erneut, nehme Bezug auf sie, fasse sie noch einmal in anderer Sprache und Form, dieses Mal nicht in Sportklamotten gekleidet. Darin enthalten ist ein wesentlicher Aspekt der teilnehmenden Objektivierung, die bereits in die- sen mikrologischen Momenten des Forschens vollzogen wird – es besteht ein zeitlicher Abstand zwischen dem ersten und dem zweiten Aufschreiben, ein Moment des (erneuten) Bezugnehmens, in den eine andere körperliche Ver- fassung und damit auch eine andere Analytik eingetragen ist. Diese zeitliche Komponente zieht sich durch den gesamten Forschungsprozess, in dem ich immer wieder und immer wieder anders Bezug nehme auf das bisher Ge- schriebene, aber auch Erfahrene.

Die Verschränkungen von Körperlichkeit, Tracken und Bewegen zeigen sich auch in anderen Situationen, die eben jene Heterogenität meiner Verortung zwischen wissenschaftlichen und sportlichen Kontexten implizieren und erneut Bezug nehmen auf meine Subjektivierung in beiden Feldern.

Trage ich bei Tagungen, Kolloquien und in Seminaren das Trackingarmband, so wird mir immer wieder vor Augen geführt, wie wenig ich mich an diesen Tagen bewege bzw. wie lange ich am Stück zum Sitzen gezwungen bin. Immer wieder verspüre ich dann das Vibrationssignal am Handgelenk und werde darauf verwiesen, wie viele Schritte ich nun eigentlich noch zu gehen hätte. Der Körper aber muss sitzen, muss still sitzen und ist nicht frei in der Entscheidung aufzustehen und umher zu laufen. Technologisch wird mir in diesen Situationen vermittelt, was mir mein Körper ohnehin mitteilt. Schon immer bewegungsaffin und nicht nur als Personal Trainerin, sondern auch in meiner eigenen Sportroutine sehr viel in Bewegung, ist es für mich schlichtweg ungewohnt und unbequem über Stunden hinweg zu sitzen, zu sitzen und zu sitzen.

Meine Wortwahl im letzten Absatz zeigt diese subjektive Sichtweise auf das zum Sitzen gezwungen sein, die Freiheit, die Bewegung für mich bedeutet. Die gewählte Sprache wiederholt die Praktik des Sitzens, markiert die Zeit, die vergeht, im Sitzen, im Stillsitzen, stellt die Bedingtheit des Körpers über die mediale Bedingtheit der Sprache aus. Bourdieu kritisiert postmoderne Sprachspiele und Ausschweifungen einer »textueller Reflexivität«<sup>85</sup>, die der Reflexion des wissenschaftlichen Standpunktes seiner Meinung nach nicht zuträglich ist. Und doch markiert er selbst den Unterschied zwischen der Selbstbezüglichkeit literarischen Schreibens, das eben diese Sprachspiele zu spielen erlaubt und damit zugleich andere Selbstformulierungen eröffnet.<sup>86</sup>

Die Bezugnahme auf das Trackingarmband ist an Konferenz-Tagen für mich besonders herausfordernd, weil letzteres das Gefühl der Einschränkung meiner Bewegungsfreiheit noch verstärkt. Ich *soll* mich bewegen, so teilt es das technologische Signal mit, ich *will* mich bewegen, aber ich darf es nicht, weil der wissenschaftliche Habitus, der akademische Anstand es verbietet.

Der Körper, der sich also wissenschaftlich normiert und ausgerichtet, ja stillgestellt anfühlt, setzt sich zur normierten und ebenso normierenden Auf-

---

85 Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

86 Es sollte hier Erwähnung finden, dass Didier Eribon diese Informationen über Bourdieu preisgibt in: Eribon, Didier: *Geellschaft als Urteil*, Frankfurt a.M. 2017, S. 74ff.

forderung zur Bewegung über das Trackingarmband in Differenz. Denken und Bewegen verschränken sich in ihrer Körperlichkeit über das Trackingarmband als Technologie. In die Perspektive auf diese Schnittstelle und in die Denkweise des Dazwischen ist damit immer schon meine eigene körperliche und soziale Bedingtheit eingeschrieben, die sich im Bewegungsdrang niederschlägt und mich unruhig auf meinem Stuhl hin und her rutschen lässt.

Im sportbezogenen Feld wiederum zeigt sich meine wissenschaftliche Prägung, wenn andere Personal/Trainer mich nach meinem Dissertationsprojekt fragen und daraufhin nach einer Empfehlung für das *beste Trackingarmband*. Im Versuch, ihnen zu erklären, dass es mir darum in meiner Forschung nun aber nicht ginge, ernte ich meistens fragende Blicke und dann Schulterzucken oder Kommentare wie den folgenden, der in einer Randnotiz meines Selftracking-Tagebuchs auftaucht: [24.05.2017] »*Aber du wirst bestimmt fitter in der Zeit. Tracken ist schon manchmal gut, um zu sehen was noch so geht.*« Es wird mir in diesen Kontexten eine andere Subjektposition zugewiesen, die jeweils auch mit einer spezifischen Körperlichkeit einher geht. Der stillgestellte Körper und der möglichst bewegliche Geist der Forscherin stehen der Adressierung des nach Fitness strebenden Körpers der Personal/Trainerin gegenüber.<sup>87</sup> Zwischen beiden Feldern bewege und informiere ich mich, ja bilde ich mich im Vollzug des Selftrackings und nehme jeweils auf verschiedene Weise Bezug auf das Armband, aber auch auf mich selbst und mein Umfeld, das sich wiederum anders zu meinem Forschungs- und Selftrackingvorhaben ins Verhältnis setzt.

Im Verlauf des Trackingprozesses werde ich zunehmend vom Sog des Armbands bzw. der Praktiken mitgerissen. Ich nehme die vorgegebenen Ziele immer ernster und denke schon bald darüber nach, sie zu erhöhen, ich ärgere mich, wenn das Armband nicht trackt und beginne, den Akku nachts aufzuladen, damit es auch wirklich den ganzen Tag aufzeichnet. Aus meinem anfänglichen Unbehagen wird im Verlauf der Zeit eine immer stärkere Identifizierung mit dem Armband und der vorgegebenen Zielformatierungen. Die Bezugnahme auf das Armband entwickelt einen *Subjektivierungssog*<sup>88</sup>, der sich

- 
- 87 Dies ist eine Überzeichnung der Differenz, es gibt Grenzbereiche, Überschneidungen und Adressierungen, die mehr Spielraum für Ambivalenzen lassen. Dennoch sind die beiden hier kontrastierten Subjektformen richtungsweisend.
- 88 Hier erneut in Anlehnung an Thomas Alkemeyer/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individuums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, Bielefeld 2018, S. 20.

über das technologische Medium des Trackingarmbands einstellt, auf einer tieferen Ebene jedoch auch meine sport-biografische Erfahrungen berührt. Im Trackingtagebuch, aber auch im ersten Teil dieser Arbeit, finden immer wieder Begriffe und Vokabeln ihren Platz, die sich einem *Leistungs-Paradigma* zuordnen lassen: Ob ich schon genügend Schritte absolviert oder geleistet habe, formuliere ich mehrfach und auch auf den Vergleich zwischen Ist- und Soll-Zuständen beziehe ich mich, beschreibe, dass es mir schwer fällt, lange zu sitzen, dass die Sichtbarkeit der wenigen Bewegung mir das körperliche Unbehagen noch bewusster werden lässt.

Der Sound meiner Beschreibungen ist eingebettet in ein leistungsorientiertes Begriffsfeld, dessen ich mich nie nur als Forscherin, sondern immer auch als Sportlerin und Personal/Trainerin bediene. Woher röhrt nun aber dieses Gefühl des ständigen Ungenügens, des Mangels und des *nicht genug*, das sich in meinen Körper- und Selbstbezug einschreibt und das mir über die Auseinandersetzung mit dem Selftracking noch einmal anders gegenübertritt?

Zum einen entfalten hier die inkorporierten Muster meiner Sport-Vergangenheit ihre Wirkung, zum anderen lässt sich in einer weiter gefassten Perspektive feststellen: Mein autobiografisch (ver-)klingendes Gefühl des Nicht-Genügens ist nicht nur das meine, es ist vielmehr eines, das mir in Lektüren von Arbeiten zum Selftracking, in Gesprächen und Erfahrungsberichten immer wieder begegnet, das sozio-technologisch wirksam ist und das auch im Versuch, vorschnelle Beantwortungen der Forschungsfrage mit neoliberalen Selbstoptimierungs-Tendenzen zu vermeiden, nicht gänzlich zurück gewiesen werden kann. Über den biografischen Zusammenhang hinaus drängt es nach allen Seiten.

So zeigt sich in Interviews und in der Lektüre anderer Arbeiten zum Selftracking, dass die immer wieder gen Trackingarmband gestellte Frage: *Reicht es? Habe ich mich genug bewegt, bin ich fit genug?* keine rein subjektive Bezugnahme meinerseits ist, sondern sich aus den Praktiken des Selftrackings, aus der spezifischen Medialität des Trackingarmbands und der darin eingeschriebenen sozialen Normierungsprozesse eröffnet. Zwischen einem ständig konstruierten Mangel, der sich über immer wieder neu und höher gesetzte Ziele im Verlauf des Selftrackings erhalten kann und einem Überschuss, der sich ebenso in der Bezugnahme auf das Armband formulieren lässt und ein ständiges Genügen bestätigt, spannen sich alle möglichen und vielfältigen Subjektivierungsweisen auf. Meine Selftrackingerfahrungen lassen sich keineswegs auf das Gefühl des Mangels reduzieren. Momente von Flow-Erleben und von

spielerischem Umgang mit dem Armband stellen sich immer wieder ein und durchbrechen die Illusion einer einheitlichen *Subjektform*, die in Praktiken des Selftrackings bereitgestellt wird.

Diese Ambivalenz zeigt sich auch im Interview mit H.H., die von zwei gänzlich verschiedenen Selftracking-Erfahrungen erzählt und sich zunächst fremdbestimmt fühlt, dann aber über das Trackingarmband zu einer neuen Spürfähigkeit ihres Körpers gelangt, Bewegung als ihr grundlegendes Bedürfnis erkennt und am Ende des Interviews konstatiert: *[Interview II, 12.02.2018]* »Ich spaziere einfach sehr viel.«

Wie kann dieses einfache Spazieren nun gedeutet werden? Ist es ein körperliches Bewegen im Flow, das in Gang gesetzt wird durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband oder ist das *einfach* Spazieren bereits normiert, in eine gesellschaftliche Optimierungslogik eingespannt und damit gar nicht mehr so einfach, wie es der Satz zunächst vermuten lässt.

*[Interview II, 12.02.2018]* »Es ist ziemlich simpel, eigentlich.«, sagt H.H. über das Selftracking und in ihrem *eigentlich* steckt die Crux. Mit dem Trackingtagebuch habe ich versucht, erstmal *einfach* zu beschreiben, was im Vollzug der Praxis zu beobachten ist, möglichst nah am Gegenstand zu bleiben und die Operationsketten wechselseitiger Bezüge nachzuvollziehen, ohne mir selbst zu nah zu kommen oder auch vorschnell einordnende und schließende Begriffe zu wählen.<sup>89</sup> *Einfach* zu beschreiben erwies sich im Verlauf des Forschungsprozesses als alles andere als einfach. Denn, mit Robert Gugutzer gefragt, der sich ähnlichen Problematiken bezüglich der Methode autoethnografischen Schreibens widmet: »Wie kann ich es verhindern, dass die sprachliche Bezeichnung dessen, was ich in der Forschungssituation an mir wahrnehme, nicht meinem theoretischen Vorwissen entspringt, das ich aufgrund meiner akademischen Sozialisation automatisch besitze?«<sup>90</sup> Schlicht und *einfach* beantwortet: Gar nicht. Das, was ich an mir wahrnehmen kann, wie ich wahrnehme und wie ich es dann in Worte kleide, ist immer schon durchdrungen von theoretischem Vorwissen. Die akademische Sozialisation ist nicht nur eine des Geistes, sondern eben auch eine, die in die körperliche Spürfähigkeit eingeht. Wenn Loic Wacquant in *Leben für den Ring* erzählt und beschreibt, wie er sich über Jahre hinweg als

- 
- 89 Und hier ist erneut die Frage: Was bedeutet die hier formulierte Nähe zum Gegenstand oder auch die Nähe zu mir als trackendes Selbst? Ist die eine Perspektive näher dran als die andere?
- 90 Gugutzer, Robert: *Leib und Körper als Erkenntnissubjekte*, in: Robert Gugutzer, Gabriele Klein, Michael Meuser (Hg.): *Handbuch Körpersozialologie*, Band 2, Wiesbaden 2017, S. 391.

Boxer subjektiviert, wie er körperlich in seine ethnografischen Arbeiten involviert ist und nach und nach immer weniger entschieden werden kann, ob er sein Buch als Boxer schreibt oder als Soziologe boxt, dann ist es gerade diese Nicht-Entscheidbarkeit, die sich auch auf sprachlicher Ebene niederschlägt.<sup>91</sup> Der Soziologe würde im Boxring ebenso eins auf die Nase bekommen wie der Boxer im Ring der Akademie – und doch sind beide Subjekte im Werden, im Schreiben und im Boxen miteinander verwoben, bedingen sich körperlich, mental und auch sprachlich.<sup>92</sup>

Wie nun also mit dieser Inkorporierung von akademischem Wissen in autoethnografischen Studien umgehen und wie sich zu ihr verhalten? Ich zitiere erneut Robert Gugutzer: »Aufgabe der Forscherin und des Forschers ist es [...], ihr Vorwissen so weit einzuklammern, dass sie sich ihrem Sich-Spüren in der Forschungssituation möglichst vorurteilsfrei zuwenden kann.«<sup>93</sup> Im Trackingtagebuch versuche ich eben das, möglichst schlichte und *nicht theoretische* Begriffe und Beschreibungen zu finden – und doch kann ich viele zunächst schlicht und vorurteilsfrei scheinende Verschriftlichungen erst im Nachhinein als bereits theoretisch durchdrungene ausmachen. Eine bereits zitierte Passage des Selftracking-Tagebuchs möchte ich dazu erneut anführen: [03.07.2017] *Beim Spazierengehen ertappe ich mich dabei, wie ich in diesen Momenten des Abgleichens den Blick gen linkes Handgelenk gerichtet, im Stakkato-Schritt, an der Ilmenau entlang marschiere [...] Es bedurfte erst des Hinweises aus dem akademischen Feld, dass dieser Eintrag und insbesondere die Wahl des Wortes *marschieren* an Foucaults Soldatenkörper erinnern würde.*<sup>94</sup> Der Stakkato-Schritt trat mir daraufhin im erneuten Lesen als technologisch bedingte Körpertechnik des *gelehrigen Körpers*<sup>95</sup> gegenüber und ich fragte mich: Trackt es sich und marschiert es sich nun also anders *mit Foucault* als ohne die Lektüre seiner

91 Vgl.: Wacquant, Loic: Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto, Konstanz 2010, S. 269ff.

92 Dabei ist hier noch einmal wichtig zu betonen, dass Wacquant nicht für eine *leibliche Soziologie* plädiert, die sich ausschließlich auf den Körper bezieht, sondern vielmehr eine Methode entwickelt, die sensible Involvierung des Körpers in den Forschungsprozess zum Ausgangspunkt seiner Soziologie zu nehmen.

93 Ebd. 392.

94 Vgl.: Foucault, Michel: *Die gelehrigen Körper*, in: Ders. Die Geburt des Gefängnisses, Frankfurt a.M. 1994, S. 173ff.

95 Im Begriff der Gelehrigkeit ist der analysierbare mit dem manipulierbaren Körper verknüpft. »Gelehrig ist ein Körper, der unterworfen werden kann, der ausgenutzt werden kann, der umgeformt und vervollkommen werden kann.« Ebd. S. 175. Der Körper des Quantifying Self kann als gelehriger Körper interpretiert werden, Momente der Unter-

Texte, ohne das Wissen um seine Formulierungen? Und andersherum: Trägt nicht auch der Hinweis aus dem akademischen Feld wiederum etwas in die Beschreibung der Körpertechnik ein, etwas, das darauf geeicht ist, Verbindungen herzustellen zwischen theoretischer Rahmung und praktischen Vollzügen?

Es stellt sich mithin die Frage, *welche* Begriffe, welche Modalitäten von Sprache als wissenschaftlich bzw. theoretisch zu kategorisieren sind und welche erstmal *einfach* aus der Praxis heraus, körperlich spürend, Sinn machen. Wenn Robert Gugutzer vorschlägt, das theoretische Vorwissen weitestgehend auszuklammern, muss zunächst entschieden werden können, was als *theoretisches Vorwissen* gilt und wo die besagte Klammer zu setzen ist. Noch einmal auf Kalthoffs theoretische Empirie rekurrierend ist gerade die fließende Grenze zwischen beiden Bereichen, ihr wechselseitiges In-formieren im Forschungsprozess herauszustellen. Im Zuge dessen kann es und darf es beides geben: Begriffe, die bereits an Konzepte und bestimmte Denktraditionen gebunden sind und erst aus der Praxis heraus theoretisch werdende Terminologien, die andere Bezüge zum Gegenstand ermöglichen oder sich eben aus diesem erst ergeben. Dieser doppelten Suche nach Zugängen und Begriffen folgend, ist der nun anschließende Teil dieser Arbeit nach Begriffspaaren gegliedert, die sich sowohl aus der Praxis, aus der Selbstanalyse heraus anbieten und/oder durch eine bereits theoretische Rahmung Orientierung und Rückhalt liefern.

Bevor in diesen nächsten Teil übergeleitet wird, noch einige Überlegungen zum Ich, das nun bewusst zurückhaltender zu Wort kommen und das sich doch immer wieder einschreiben wird.

Wie sich nun also in Zurückhaltung üben? Denn es ist eine Übung, eine akademische, wie körperliche, immer wieder zu objektivieren, Abstand und akademischen Anstand zu gewinnen, wo es an manchen Stellen verführerisch wäre, im Strudel der Subjektivität zu ertrinken und sich dem Subjektivierungssog des literarischen Schreibens hinzugeben.<sup>96</sup>

Abstand gewährt wieder das, worauf bereits und immer weiter zu geschrieben wird: Der Versuch, Praxis- und Medientheorie in ein Verhältnis zu setzen, in eine Denkhaltung des Dazwischen hinein, die wieder kleinteilig wird, wo diese Arbeit droht, allzu schnelle und große Schließung vorzunehmen.

---

werfung und Zurichtung stehen dabei jedoch immer auch und zugleich im ambivalenten Verhältnis zu gegenläufigen Bewegungen.

96 Dies ist erneut eine subjektiv-bedingte Beobachtung.

Sowohl *Praktiken/Praxis* als auch *Medien* ermöglichen es, als Denkfiguren und theoretische Zugänge, vom Selbst, vom Ich Abstand zu nehmen, um über eben dieses im Werden zu schreiben und zu sprechen. Immer wieder von Praktiken ausgehend zu denken, in denen sich das Subjekt erst bilden kann, ohne wiederum den Praktiken-Begriff vorauszusetzen, ermöglicht eine Dynamisierung des Denkens und des Schreibens, das kein Ich formulieren muss, um sich gerade diesem und seinem Werden widmen zu können. Ähnlich öffnend, ermöglicht und findet der Medien-Begriff in dieser Arbeit seinen Platz. Der Selbstbezug eröffnet die Reflexion auf den Medienbezug, die Subjektivierung tritt in Differenz zur Medialität und andersherum. Im Medien-Denken kann das Ich immer wieder hinter die Vermitteltheit zurück treten, ja sich zurück halten und diesen Text nicht mehr so stark belagern, zugleich aber eben auch in diese Vermitteltheit eintreten, die wiederum ohne Selbstbezug gar nicht denkbar wäre.

## Teil II

---

Eine schrittweise vollzogene *Teilnehmende Objektivierung* wird nun also auch auf einer vertiefenden theoretischen Ebene angestrebt und dabei immer wieder auf die Erkenntnisse des ersten Teils rekurriert.

Zu den Beobachtungen, die möglichst nah am Vollzug der Praxis analysiert und in die Mikrobausteine der körperbezogenen Praktiken unterteilt wurden, wird sich der folgende Teil unter richtungsweisenden Begrifflichkeiten ins Verhältnis setzen, die wiederum aus der Selbstanalyse erwachsen sind. Im *Reflexionskapitel: Von Resten und Lücken, Mangel und Überschuss* wird dann noch einmal aufgezeigt und verdichtet, wo und wie die gewählten Begriffe und die mit ihnen eingeschlagenen theoretischen Pfade an Grenzen stoßen bzw. welche Richtungen des Denkens sich durch die begrifflichen Rahmungen vorstrukturieren.

Die folgenden Kapitel sind durch Begriffspaare gegliedert, die jeweils mit einem »und« voneinander getrennt werden. Dieses *und* lässt auf ein dichotomes Verhältnis schließen, dem in der theoretischen Anlage dieser Arbeit jedoch immer wieder entgegen gewirkt werden soll. Anstelle von Binäroppositionen fungieren die Begriffspaare vielmehr als sich wechselseitig bedingende Bezugspunkte, zwischen denen jeweils Handlungsbezüge und Subjektivierungsprozesse im Medien- und Subjekt-*Werden* beobachtbar werden.

### 2.1 Rhythmus und Takt

»Alles, was geschieht, geschieht in einer Gegenwart.«<sup>1</sup> Das Zitat Armin Nassehis deutet bereits an: das folgende Kapitel berührt nicht nur eine Auseinandersetzung mit der Vollzugsebene der Praktiken des Selftrackings, sondern öffnet

---

<sup>1</sup> Nassehi, Armin: Die Gesellschaft der Gegenwarten, Berlin 2011, S. 19.

darüber hinaus auf ein grundlegenderes Verhältnis von Subjektivierung und Zeitlichkeit. In den Prozess, der zu dieser Kapitelüberschrift geführt hat, ist ein schrittweise erfolgtes Zurückbauen von großen Kontexten und Begriffen eingefaltet. Aus einer ersten Intention heraus, die folgenden Überlegungen mit *Zeitlichkeit* zu überschreiben und in ein Kapitel zu überführen, wurde im Laufe des Forschungsprozesses die Hinwendung zu Begriffen, die sich aus dem Vollzug der Praxis heraus anboten.

*Rhythmus* und *Takt* haben sich im Verlauf des Selbstversuchs als *stimmig* erwiesen, sie begannen sich im Tracking-Tagebuch zu wiederholen und fühlten sich im Vollzug der Praxis *richtig* an. Damit ist wieder ein methodischer Punkt dieser Arbeit berührt, in der sich das körperliche Involviert-Sein der Forscherin mit der Theoriebildung kreuzt. Die wechselseitige Information von Theorie und Empirie erfolgt mithin ihrerseits über einen Zeit-Raum hinweg, sie verändert sich im Laufe der Zeit, so wie sich auch die Forscherin und Selftrackerin an und mit dem Gegenstand verändert.<sup>2</sup>

Begriffe in Theorie und Praxis zu erproben und sich an ihnen im Vollzug der Praxis (des Selftrackings und des Schreibens) zu versuchen, eröffnet nicht nur unterschiedliche Richtungen für Argumentationslinien und Analyseoptiken auf einer theoretischen Ebene dieser Qualifikationsarbeit, sondern konstituiert auch Subjektivierungsweisen, die sich erst denken lassen, wenn ihnen Begriffe und Formulierungen Struktur verleihen. Auf diese Begriffe zu kommen und sie als relevant zu markieren, kann sich wiederum nur aus der Praxis heraus einstellen – im Gegenstand sind Begriffe angelegt, theoretische Zugänge und Anschlüsse als Potentiale enthalten, die den Forschungsprozess informieren und beeinflussen.

Bereits unter dem Mikrobaustein *Den Schritt setzen* wurden erste Überlegungen formuliert, die als Grundlage für die folgenden Ausführungen fungieren. Im Zuge dessen wurde insbesondere auf drei Auszüge aus dem Selftracking-Tagebuch eingegangen, die nun erneut zitiert werden, um dann schrittweise eine vertiefende Analyse und theoretische Kontextualisierung vorzunehmen:

---

2 Dies berührt insbesondere die Methode der Autoethnografie, in die ein Selbst eingeschrieben ist, das sich seinerseits im Werden befindet. Auf methodischer Ebene wiederholt sich das, was in Teil III unter dem Stichwort der Re-Mediativierung verhandelt wird. Im immer wieder erneuten Bezug nehmen auf den bereits geschriebenen Text, auf Theoriebausteine und auf die Praxis im Vollzug wird die mediatisierte Wiederholung performiert, die nicht nur die Subjektivierung als Selftrackerin sondern immer auch als Forscherin betrifft.

1 [03.07.2017] Beim Spazierengehen ertappe ich mich dabei, wie ich in diesen Momenten des Abgleichens den Blick gen linkes Handgelenk gerichtet, im Stakkato-Schritt, an der Ilmenau entlang marschiere und die Taktung des Armbands, seinen Rhythmus in meinem Gangmuster imitiere. Und dann erlischt die Anzeige erneut und ich falle zurück in mein alltägliches Gangbild, lasse den linken Arm locker mitschwingen und richte den Blick wieder nach vorne, meine Abrollphase beim Gehen verlängert sich wieder.

2 [03.07.2017] Habe ich kontinuierlich meinen Rhythmus gehalten und bleibe dann plötzlich stehen, springt die Schrittzahl noch um einen Schritt weiter, obwohl ich die Bewegung bereits unterbrochen habe. Es ist für mich nicht zu beobachten, ob dieses Umspringen der Anzeige daraus resultiert, dass die Anzeige immer einen Schritt hinterherhinkt und diesen verzögerten Schritt dann hinten dran hängt oder ob sich aus der regelmäßigen Taktung meiner Schritte ein vorausahnendes, erwartendes Umspringen der Anzeige ergibt, die sich auf eine potenzielle Zukunft, auf den nächsten sehr wahrscheinlich erfolgenden Schritt einstellt.

3 [03.07.2017] Der Moment der Synchronisation bringt für mich zunächst ein Gefühl der Zufriedenheit mit sich – 5231, 5232, 5233,...Der synchronisierte Rhythmus wirkt erstmal wie eine Bestätigung meiner zeitlichen Verortung, meiner körperlichen Taktung. Intensiviere ich dann das Gangbild in der beschriebenen Form, wird aus einer bestärkenden und bestätigenden Taktung eine einengende und verpflichtende. Mein Schritt-Rhythmus, an den sich zunächst die Anzeige des Armbands anpasst, passt sich nun seinerseits der Anzeige an. So kann es sein, dass ich es fast als Erleichterung empfinde, wenn die Displayanzeige erlischt und ich in ein Gangbild zurück falle, das sich nicht zu der Zahl und der Taktung der Anzeige auf dem Display in ein Verhältnis setzt.

Im ersten Zitat wird einmal mit dem Begriff der *Taktung* und einmal mit dem des *Rhythmus* auf das Trackingarmband Bezug genommen. Die Taktung des Armbands ist nur durch ein Komma von der Beschreibung seines Rhythmus getrennt. Im zweiten Zitat wiederum wird in der Bezugnahme auf die körperlich vollzogenen Schritte einmal Rhythmus und einmal Taktung als Formulierung gewählt. Im dritten Zitat verschränken sich Takt und Rhythmus mit dem Prozess der Synchronisation. Rhythmus und Takt gehen ineinander über und aus einem anfänglich bestärkenden Rhythmus wird mit der Zeit einengen-

de Taktung. Die ambivalente Verwendung der Begrifflichkeiten wiederholt die inhärente Ambivalenz der Praxis selbst. Aus den verschiedenen Situationen heraus entwickeln die Begriffe Takt und Rhythmus unterschiedliche Beschreibungsmöglichkeiten und eröffnen damit disperse Denkansätze, die sich wiederum aus der Praxis selbst heraus begründen. Dem Klärungsbedarf auf konzeptioneller Ebene der Begriffe korrespondiert die Vielschichtigkeit der praktischen Vollzüge, denen begrifflich nachgekommen werden will.

Aus dem Vollzug der Praxis und aus der Relektüre des Tagebuchs heraus ergeben sich folgende, für dieses Kapitel erkenntnisleitende Fragen: Wann bzw. wie wird aus Rhythmus Takt und umgekehrt? Wie lassen sich die Begriffe ausgehend von der praktischen Vollzugsebene konzeptionell fassen und für den Prozess der Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings fruchtbar machen?

In den angeführten Zitaten ist zunächst einmal enthalten, dass in der Bezugshypothese von Trackingarmband und Körpertechnik zwei Rhythmen bzw. Takte aufeinander treffen, die nur deshalb der Synchronisation bedürfen und diese ermöglichen, weil sie nicht gleich sind. Im ersten Zitat wird beschrieben, wie der Rhythmus der Displayanzeige im eigenen Gangbild imitiert wird. Die Imitation *als Nachahmung* der zeitlichen Strukturierung durch die höher werdende Schrittzahl auf dem Display führt zu einer Veränderung des Gangbildes, das sich vom Spazierengehen zum Marschieren wandelt. Im Zitat wird der Rhythmus der Anzeige dem eigenen Rhythmus gegenüber gestellt. Im Streben nach Synchronisation mit dem sichtbaren Rhythmus, der über das Display sichtbar gemacht wird, wird der körpertechnisch vollzogene Rhythmus angepasst und abgewandelt. Der Schritt verkürzt sich, die Abrollphase des Fußes verkürzt sich, um den Schritt der Anzeige anzugeleichen.

In der beschriebenen Bezugshypothese werden zwei Vermittlungen von Zeit ins Verhältnis gesetzt, die unterschiedlich wahrgenommen werden. Hanno Helbling konstatiert in seinem Band *Rhythmus ein Versuch*: »Zeit wird nicht sichtbar organisiert, höchstens gemessen; aber ihre hörbare Gliederung muss sich im Raum vollziehen.<sup>3</sup> Im Vollzug des Selftrackings treten zwei Modalitäten der Zeit-Organisation ins Verhältnis. Zwischen dem körperlich vollzogenen Schritt, der im Gehen hörbar ist und der Sichtbarkeit der gemessenen Schritte über das Display des Armbands nehmen mediale Praktiken des Messens und rhythmisierte Körpertechnik Bezug aufeinander. Letztere organisiert sich mit Blick

---

<sup>3</sup> Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 26.

gen Armband anders, indem sie die mediale Bedingtheit des Schritt-Zeit-Messens im hörbaren Schritt-Setzen nachahmt.

Diese medial bedingte Nachahmung wird als solche erst beobachtbar, nachdem sie bereits vollzogen wurde. Das sich beim Marschieren *Ertappen* verweist darauf, dass sich zunächst die Körpertechnik anpasst, die Nachahmung vollzogen wird, um sie dann rückblickend zu bemerken. Das Ertappen führt einen reflexiven Moment in den Vollzug der Praxis ein, der im Zuge der körperlichen Nachahmung nicht denkbar gewesen wäre. Der selftrackende, getaktete, sich rhythmisierende Körper ist *voll im Spiel*<sup>4</sup>, in den subjektivierenden Sog der Praxis integriert, ja fast *schlafwandelnd*<sup>5</sup> nachahmend, was über die Bezugnahme auf das Trackingarmband vorgegeben ist.

An dieser Stelle knüpfen auch bekannte Diskurse um die Wirkungsweisen von Medien und medialen Praktiken an, die von McLuhans konstatiert *Narkose* in Bezug auf die freiwillige Amputation zugunsten einer Erweiterung durch Medien<sup>6</sup> als Prothesen, über die umgangssprachliche *Berieselung* durch Medien bis zu immer wieder aktuellen Debatten um die unbewusste und suchtähnliche Verschaltung mit dem Smartphone reichen.<sup>7</sup> *Die Medien*

- 
- 4 Vgl. zu Momenten, in denen Partizipanten körperlich und mental vollkommen vom Spiel ergriffen werden: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 49.
- 5 Die Metapher des Schlafwandelns liegt hier aufgrund der Verschränkung von Bewegung und Nachahmung nahe. Gabriel Tarde konstatiert einen Somnambulismus für grundlegende gesellschaftliche Formierungen, die auf Nachahmung beruhen. Im Akt des Nachahmens ist, mit Gabriel Tarde argumentierend, ein Somnambulismus enthalten, der den Körper unbewusst nachahmen lässt. Im Vollzug des Selftrackings stellt sich über das Nachahmen der Displayanzeige ein Gefühl der Verschaltung und Kopplung mit der Taktung durch das Armband ein, das eine ähnlich gelagerte Verschränkung von Bewegen, Nachahmen und Unbewusstheit impliziert. Vgl. dazu die Argumentation nach Nassehi, Armin: *Die Gesellschaft der Gegenwart*, Berlin 2011, S. 26.
- 6 Vgl.: McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzißmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: *Die Magischen Kanäle. Understanding Media*, Düsseldorf/Wien 1968, S. 53.
- 7 Unter anderen: Manfred Spitzer: *Die Smartphone-Epidemie. Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft*, Stuttgart 2018/2019. Honey, Christian: *Zeit Online*, 09.04.2018: Bin ich süchtig nach meinem Smartphone?, <https://www.zeit.de/digital/mobile/2018-04/smartphone-abhaengigkeit-handysucht unterschied>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019. Binde, Niko: *Hamburger Abendblatt Online*, 05.09.2018: Hamburger beschäftigen sich lieber mit Handy als mit Partner, <https://www.abendblatt.de/hamburg/article215257393/Facebook-TV-Stress-So-verbringen-Hamburger-die-Freizeit.html>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.

werden im Zuge dieser Perspektivierung auf gesellschaftliche Taktgeber reduziert, die ein bewusstes Umgehen mit und Entscheiden über Rhythmen ihres Gebrauchs verunmöglichen, die User\_innen schlafwandeln lassen und in sich in Aussicht stellen, nicht nur mit dem Gerät, sondern auch mit dem Sozialen gekoppelt und verschaltet zu sein. Mit Knut Hickethier verdichtet: »*In der Zeit sein heißt, mit der Gesellschaft in Übereinstimmung sein, an die Medien angeschlossen, erreichbar zu sein, immerzu und im gleichen Takt der Medien.*«<sup>8</sup>

Wie Takt und Rhythmus im Vollzug des Selftrackings und über die Bezugnahme auf das Trackingarmband ineinander übergehen, soll im Folgenden vom Körper aus denkend und beschreibend in den Fokus rücken. Dabei wird erneut der kleinteiligen Beschreibung der Operationsketten zwischen Trackingarmband und Körper gefolgt, in denen Rhythmus und Takt in ein heterogenes Verhältnis treten. Die These Knut Hickethiers wird im Zuge dessen aus der konkreten Analyse des Selftrackings heraus befragt.

Dazu bedarf es zunächst einer Beschreibung dessen, was Rhythmus und Takt konzeptionell unterscheidet und welchem körperlich-medial bedingten Gefühl mit den Begriffen nachzukommen versucht wird. Rhythmus liest sich anders als Takt und fühlt sich im erprobenden Vollzug der Praktik auch anders an.<sup>9</sup> In den angeführten Zitaten rückt eine andere Bedingtheit in den Fokus, wenn von Takt und Taktung geschrieben wird. Diese Bedingtheit markiert körperlich, aber auch medial einen Unterschied, einen Übergang aus einer sich freier anführenden Bewegung hinein in ein Bewegungsmuster, in einen Stakkato-Schritt, ein Marschieren und eine Gerichtetheit des Körpers, die zuvor nicht zu beobachten war.

Hanno Helbling beschreibt erst einmal abstrakt, »*[...] daß der Rhythmus aus Fraglichkeit lebt. Wo der Taktenschlag die Führung übernimmt und maßgeblich bleibt, in zuverlässigem Gleichmaß voran- und auf ein Ende zuschreitet, das daher auch nicht voraushörbar ist, kann man zwar stundenlang marschieren oder sich sonst wie nicht stören lassen, aber es geschieht nichts.*«<sup>10</sup> Interessanterweise zieht

<sup>8</sup> Vgl.: Hickethier, Knut: *Synchron-Gleichzeitigkeit, Vertaktung und Synchronisierung der Medien*, in: Werner Faulstich, Christian Steininger (Hg.): *Zeit in den Medien, Medien in der Zeit*, München 2002, S. 127.

<sup>9</sup> Lesen und Bewegen beziehen sich hier aufeinander – der Begriff wird im Vollzug des Trackens erprobt und noch einmal in der Bewegung nachvollzogen, ob er sich stimmig anfühlt – im Lesen und erneuten Lesens des Tagebucheintrags wird wiederum auf die Bewegung rekurriert und das Gefühl der getakteten bzw. rhythmisierten Bewegung in Erinnerung gerufen.

<sup>10</sup> Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 33.

Helbling zur spezifischen Beschreibung des Taktschlages die Praktik des Marschierens hinzu. Diese erhält sich wie der Takt in einer Berechenbarkeit, die auf ein Ende zuschreitet, das nicht hörbar (und auch nicht sichtbar) ist. Das Marschieren im Takt der umspringenden Displayanzeige stellt sich für einen Moment als ein solches Gleichmaß ein, in dem sich Zeitlichkeit unendlich zu erstrecken scheint und in dem nichts geschieht, weil sich keine Veränderung und auch kein Ende dieses getakteten Gleichmaßes in Aussicht stellt.

Zugleich geschieht jede Menge, wenn im Vollzug der Praxis zwischen Trackingarmband und Selftrackerin Rhythmus zur Taktung gerinnt, wenn die Fraglichkeit abhanden kommt und sich ein Gleichmaß einstellt, das Berechenbarkeit impliziert. Aus Rhythmus gerinnt Takt, wenn sich die Strukturen, die ein bestimmtes Maß und eine Erwartbarkeit implizieren, zunehmend verfestigen. Die Berechenbarkeit, die als wesentlicher Aspekt des Selftrackings im Vollzug der Praxis ihre Sogwirkung entfaltet, kippt in ein Gefühl des Unbehagens, wenn sie allzu gleichmäßig taktet und dem Körper nicht mehr eine Richtung gibt, sondern diese zu determinieren scheint. Gerinnt die Praxis zu getakteten Praktiken scheint es dem Körper nicht mehr erlaubt zu sein, sich frei und im eigenen Rhythmus zu bewegen.<sup>11</sup> Taktung impliziert im körperlichen Vollzug der Praxis ein Moment der machtvollen Unterdrückung des *eigenen* (hier: Schritt-Rhythmus), das sich wiederum erst in der Bezugnahme auf *das andere* (hier: Displayanzeige) artikulieren kann.

Zugleich ist im zweiten angeführten Zitat aus dem Trackingtagebuch enthalten, dass Takt zunächst positiv konnotiert wird, wenn sich über sein Gleichmaß ein Gefühl zeitlicher Verortung und Bestätigung einstellt. Erst mit der Zeit verändert sich die Bezuglichkeit zu einem körperlichen Gefühl der *Einengung* und *Verpflichtung*.

Es ist damit ein Punkt berührt, der sich noch einmal praxistheoretisch konturieren und vertiefen lässt. Als *Theorien des Vollzugs* werden Praktiken gedacht als »[...] dasjenige, was sich durch wiederholtes Vollziehen von Körperbewegungen stabilisiert und reproduziert sowie zugleich das, was diesen Körpern Richtung, Ori-

---

<sup>11</sup> Diese Beobachtung beruht auf der autoethnografischen Studie und impliziert damit meine bedingte Perspektive auf Selftracking. Das körperliche Unbehagen in Momenten der Taktung kann nicht allen Selftracker\_innen unterstellt werden, ist aber doch als eine Subjektivierungsweise in der Praxis angelegt.

*entierung und Ziele gibt.«<sup>12</sup> Das Handgelenk wenden, den Blick richten und den Schritt setzen formieren sich als körperliche Praktiken, die sich durch Wiederholung stabilisieren und dem Körper der Selftrackerin eine Richtung geben. Diese körperlichen Praktiken wiederum sind konstitutiv für die Bezugnahme auf das Trackingarmband und dessen mediale Praktiken des Anzeigens, Messens und Rechnens. Medien- und Selbsttechnologie verschränken sich und eröffnen wechselseitige Bezüge, die sich als Praktiken im Vollzug stabilisieren und reproduzieren. Die stabilisierenden Effekte dieser Beziehung, beschreiben jedoch nur die eine Seite der Praxis. Thomas Bedorf konstatiert: »Sollen diese Vollzugseinheiten nicht in das Futteral allzu starrer Routinen verfügt werden, muss ihre Wandelbarkeit mitgedacht werden.«<sup>13</sup> Die formulierte starre Routine verfestigter und verfügbarer Praktiken spiegelt sich im Gefühl der Taktung im Prozess des Selftrackings und dem mit Helbling für den Takt diagnostizierten Gleichmaß, das keine Überraschung mehr zu implizieren scheint. Im Vollzug des Selftrackings und im Übergang von Rhythmus in Takt verschiebt sich die Bedeutung der praxisgebundenen Vollzüge von versichernden und stabilisierenden Effekten zu starren Routinen und machtvoller Zurichtung.*

Wenn starre Routine und Wandelbarkeit durch die Praxis ins Verhältnis gerückt werden, lässt sich fragen, wie sich in den geronnenen, verfestigten Strukturen erneut Veränderungspotentiale verwirklichen. Thomas Bedorf beschreibt diese Übergänge als *Scheitern der Wiederholungsroutinen* und *Momente des Nicht-Identischen oder des Überschusses*.<sup>14</sup> Erneut den Faden mit Hanno Helbling aufgreifend lässt sich das, was Bedorf als *Scheitern* bezeichnet weniger wertend als *Rhythmus* beschreiben, der sich erneut zum Takt ins Verhältnis setzt: »*Rhythmisches Geschehen setzt erst ein, wo Ordnung unter Druck gerät, wo sich das Feste dem Beweglichen aussetzt und dieses an jenem einen Widerstand findet.*«<sup>15</sup> Bezogen auf den Übergang von Stabilisierung und Versicherung des Körpers, dem im Vollzug des Selftrackings in routinierten Praktiken eine Richtung und Orientierung verliehen wird, die dann zur Einengung und Verpflichtung gerinnen, lässt sich noch einmal verdichten: Die geordneten Praktiken, die

<sup>12</sup> Bedorf, Thomas, *Selbstdifferenz in Praktiken*. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz, in: Ders. und Selin Gerlek: Phänomenologische Forschungen 2, Hamburg 2017, S. 53.

<sup>13</sup> Ebd.

<sup>14</sup> Ebd.

<sup>15</sup> Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 33.

zunächst Sicherheit und Stabilität versprechen und wie der Takt ein Gleichmaß der Wiederholungen schaffen, setzen dann durch eben dieses Gleichmaß den Körper, der sich erst in Praktiken bilden kann, unter Druck, wenn Taktung überwiegt und sich scheinbar keine Veränderungspotenziale im unendlich wirkenden Marschieren eröffnen. Rhythmisches Geschehen als Einführung des Nicht-Identischen wiederum setzt die Ordnung der Praktiken unter Druck und fügt wieder eine Beweglichkeit in die Praktiken ein, die getaktet zu starren Routinen gerinnen. Es stellt sich immer mehr heraus, dass Rhythmus und Takt aufeinander angewiesen sind, sich wechselseitig bedingen und beide konstitutiv auf Praktiken einwirken, in denen sich das Subjekt bildet.

Von wo kommt nun aber der Rhythmus, der in den Takt der Praktiken einbricht, der die Fraglichkeit wieder eröffnet? Wie wird das Nicht-Identische eingeführt und erneut Beweglichkeit ermöglicht, wo sich mit der Zeit eine Starrheit durch Gleichmaß im Vollzug einstellt?

Im zweiten Zitat aus dem Tracking-Tagebuch wird beschrieben, wie das getaktete Schrittmuster *plötzlich* unterbrochen wird, um sodann die Displayvorgänge zu beobachten und abzulegen, ob die Synchronisation noch immer stimmt. Das erwartbare Gleichmaß des Schritts wird abrupt und willentlich durchbrochen und damit der getaktete Prozess wieder rhythmisiert. Der hierin angelegte Widerstand kann sich wiederum nur an und mit dem Takt herausbilden: ohne Ordnung keine Unordnung und ohne Identisches auch kein Nicht-Identisches.

Der Rhythmus erreicht, so Helbling »[...] seine höchste Spannkraft vielleicht eben dort, wo er für Regelmäßigkeit und Verhältnismäßigkeit – nicht einsteht; wo er sie sowohl hervorbringt wie auch gefährdet und spüren lässt, daß es [...] auf eine Bewegung ankommt, die den gegebenen Rahmen jederzeit sprengen kann.«<sup>16</sup> Eben diese Bewegung vollzieht sich in der beschriebenen Situation körperlich – sie sprengt den gegebenen Rahmen, den Takt und führt Fraglichkeit und Beweglichkeit in die Praxis ein, indem abrupt stehen geblieben wird, wo sich das kontinuierliche Voranschreiten und Marschieren als Gleichmaß in Aussicht stellt.

Hanno Helbling konstatiert: »Und dass er erlebt wird, ist für den Rhythmus konstitutiv.«<sup>17</sup> Nun ist es nach den bisherigen Argumentationen allzu verführerisch, die Modalität und Spezifik des Rhythmus gänzlich dem Lebendigen zuzuschreiben, dem körperlichen, sinnesphysiologischen und den Takt, die

16 Helbling, Hanno: Rhythmus. Ein Versuch, Frankfurt a.M. 1999, S. 10.

17 Ebd. S. 12.

Taktung, das Gleichmaß dem Technischen und den Medien. Es klingt zuweilen so, als wäre das Trackingarmband selbst der Taktgeber, der rein stabilisierende und erstarrende, zurichtende Momente in die Selbstbildung als Selftrackerin einträgt. Dem ist vehement zu wiedersprechen. Dass der Rhythmus erlebt wird, verschiebt ihn keineswegs eindeutig auf die Seite des Lebendigen, des Körpers oder des Subjekts, sondern in die Praxis hinein, die sich zwischen Trackingarmband und Selftrackerin aufspannt. Das Erleben von Rhythmus als Spannung zwischen Ordnung und Unordnung, Bewegung und Festigkeit, Erwartbarkeit und Überraschung ist in die Praxis selbst eingefaltet.

Ein Medien-Denken, das sich eben diesen Zwischenraum der Praxis noch einmal anders aneignet, schreibt dem Trackingarmband oder auch dem Display gerade nicht die rein stabilisierenden und taktenden Effekte zu, sondern öffnet die Reflexion für die Fraglichkeit, die gerade durch Medialität und mediale Praktiken in das Selftracking eingeführt wird. Noch einmal auf das zweite Zitat aus dem Tracking-Tagebuch rekurrierend ist es – und bleibt es – unentscheidbar, ob das Trackingarmband nun dem gesetzten Schritt hinterher oder voraus rechnet, denn es verhält sich im Vollzug der Praxis immer wieder anders und damit der Imagination einer restlos und berechenbar mesenden Technologie beständig entgegen. Die Spannkraft zwischen Rhythmus und Takt ist eine Spannung, die in der Praxis selbst begründet ist – diese wird durch Medien im hier angedachten Sinne gerade nicht verringert, sondern aufrecht erhalten, vervielfältigt und umgelagert.

Praxis vollzieht sich jeweils im Akt des Operierens, ist mithin an konkrete Praktiken gebunden, die sich in Gegenwärtigkeit entfalten. In Anlehnung an Armin Nassehi liegt gerade in dieser prozessualen Logik der Praxisgegenwart das ständige Potenzial zur Überraschung begründet, das sich in *actu* und in der Gegenwärtigkeit des Operierens konstituiert.<sup>18</sup>

Was bedeutet das konkret? Im Vollzug von Praktiken wird im Akt des Tuns, des Ausführens und Vollziehens eine Gegenwärtigkeit dieser Praktiken geschaffen, die sich mit *anderen* Gegenwarten, anderen zeitlichen Logiken kreuzt. Die Praxisgegenwart zeichnet sich dadurch aus, so Nassehi, dass sie sich in konkreten Gegenwarten bewähren muss.<sup>19</sup> Sie wird in *actu*, im Operieren, von sich selbst überrascht, gerade weil sie auf andere Gegenwarten trifft, die einer harmonisierenden, immer gleichen Zeitlichkeit der Praxis entge-

<sup>18</sup> Nassehi, Armin: *Die Gesellschaft der Gegenwarten*, Berlin 2011, S. 20.

<sup>19</sup> Vgl.: Ebd. S. 26.

genwirken.<sup>20</sup> Mit Blick auf das Selftracking im Vollzug ist diese andere Gegenwärtigkeit die zeitliche Eigenlogik der Displayanzeige und des Tracking-armbands, die immer wieder eine rhythmische Spannung in die Praxis einführen, die sich nun mit Nassehi als Aufeinandertreffen verschiedener Gegenwarten beschreiben lässt. In der Praxis selbst werden diese Gegenwarten vervielfältigt, die Momente der Überraschung und der Veränderung implizieren. In die empirische Perspektive auf kleinteilige Beschreibung von Operationsketten im Vollzug der Praxis, ist, mit Nassehi argumentierend, eine weiter gefasste Dimension eingefaltet, die das Aufeinandertreffen verschiedener Gegenwärtigkeiten als Merkmal moderner Gesellschaft beschreibt.

Gesellschaft formiert sich gerade *als* Zusammenhang von Gegenwarten und zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Möglichkeit von Anschläßen multipliziert. Im Aufeinandertreffen von unterschiedlichen Gegenwarten plausibilisieren sich diese Anschlüsse, die an sich selber feststellen, dass ihre Gegenwärtigkeit sich nicht auf andere Gegenwärtigkeiten übertragen lässt.

Die Unterschiedlichkeit der Gegenwarten bestehen zu lassen bedeutet, den engen Blick auf die je eine Gegenwart zu multiplizieren und Gesellschaft als Zusammenhang von Gegenwarten denken zu können. Ein Medien-Denken, das sich immer wieder in den Raum des Dazwischen verlagert und Medien eben keine rein taktende oder stabilisierende Wirkung zuschreibt, trägt dazu bei, die Heterogenität von Anschläßen weiter zu denken und noch mit der Perspektive auf Medialität als jeweils andere Gegenwärtigkeit die Sensibilität für die Vielfalt an Gegenwarten zu steigern. Mit den bisherigen Ausführungen im Hinterkopf, kann nun noch einmal konstitutiv Abstand zu Knut Hickethiers folgender Aussage genommen werden:

»**In der Zeit** sein heißt, mit der Gesellschaft in Übereinstimmung sein, an die Medien angeschlossen, erreichbar zu sein, immerzu und im gleichen **Takt** der Medien.«<sup>21</sup>

In der Zeit sein bedeutet, nun mit Nassehi argumentierend, mit einer Gesellschaft in Berührung zu kommen, die sich durch die Heterogenität von Gegenwarten und die Multiplikation von Anschläßen auszeichnet. Fungieren Medien als Anschlussstelle an Gesellschaft und mit einem Praxisdenken weiter argumentierend nicht nur als Anschlussstelle, sondern vielmehr als Schnittstelle zwischen verschiedenen, sich potenzierenden Anschläßen,

20 Vgl.: Ebd. S.12ff.

21 Vgl.: Hickethier, Knut: *Synchron-Gleichzeitigkeit, Vertaktung und Synchronisierung der Medien*, in: Werner Faulstich, Christian Steininger (Hg.): *Zeit in den Medien, Medien in der Zeit*, München 2002, S. 127.

dann sind Medien eben nicht als eindämmender, zurichtender und taktender Faktor in Praxisgegenwart eingeführt, sondern sind vielmehr als rhythmisierend, Fraglichkeit ermöglicht und Heterogenität vervielfältigend zu denken.

Zusammenfassend: *In der Zeit sein* bedeutet also noch immer, *praktisch* an Medien angeschlossen zu sein und mit ihnen in der Gegenwärtigkeit des Operierens in Beziehung zu treten. Dies bedeutet aber gerade nicht, in Übereinstimmung im Sinne einer Gleichzeitigkeit mit der Gesellschaft zu sein, getaktet zu sein, sondern, vielmehr mit einer Vielzahl an Gegenwarten in Berührung zu kommen, in die sich auch noch mediale Eigenlogiken einschreiben, die ständig rhythmisieren, die Praxisgegenwart herausfordern und den Takt fraglich werden lassen.

Nassehi Plädoyer dafür, den engen Blick auf die je eine Gegenwart zu multiplizieren ist damit um ein Medien-Denken erweitert, in dem mediale Praktiken Gegenwarten multiplizieren, unterschiedliche Zeitlichkeiten aufeinander treffen lassen und selbst zur Erzeugung von Heterogenität beitragen. Medientechnologien, so das hier verfolgte Argument, schaffen Anschlüsse, multiplizieren Perspektiven und Gegenwarten, sie eröffnen einen Raum für Fraglichkeit, Widerständigkeit und Handlungspotenzial. Im Vollzug des Selftrackings zeigt sich dies auf mikrologischer Ebene, wenn sich die Zeitanzeige auf dem Display mit den Schritten im Raum sowie mit dem verzögerten Aufleuchten der Anzeige verweben. Aus der Praxis heraus wird die taktende Berechenbarkeit des Trackigarmbands fraglich. Damit wird einer mit Nassehi formulierten *vorgängige[n] Harmonisierungserwartung*<sup>22</sup> entgegengewirkt. Die Praxisgegenwart muss sich mit jeder Gegenwart, der sie ausgesetzt ist bewähren, während die Harmonisierungserwartung danach strebt, Spannungen und Heterogenitäten einzudämmen.

In jedes noch so kleine Zeitintervall ist durch die Gegenwärtigkeit des Operierens in actu das Potenzial eingefaltet, von sich selbst überrascht zu werden. Dass sich Überraschung einstellen kann, ist nach Hanno Helbling zugleich auch ein wesentliches Merkmal von rhythmischer Spannung, in der sich in das Vorhersehbare immer die Möglichkeit für Unvorhersehbares mischt.<sup>23</sup>

<sup>22</sup> Vgl.: Nassehi, Armin: *Gesellschaft der Gegenwarten*, Berlin 2011, S. 19.

<sup>23</sup> Vgl.: Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 24f.

»Alles, was geschieht, geschieht in einer Gegenwart.«<sup>24</sup>, konstatiert Nassehi und so wurde dieses Kapitel bereits eingeleitet. Praxis wiederum kann nur in ihrer gegenwärtigen Erzeugung gedacht werden, mithin in Abhängigkeit von einer Gegenwart im Vollzug, die kein Davor und auch kein Außerhalb der Praxis kennt. Zugleich ist Praxis mehr als ein Geschehen oder Ereignis, mehr als das Vollziehen des Gegenwärtigen:

»Freilich meint Praxis nicht einfach die Tatsache, dass etwas geschieht. Eine soziologische Fragestellung wird aus der Praxisfrage erst dort, wo es um Kontexte des Geschehens geht, Anschlussmöglichkeiten und -wirklichkeiten diskutiert und Praktiken praktisch aufeinander bezogen werden.«<sup>25</sup>

Den Kontexten des Geschehens nachzuspüren und Praxis als gegenwärtiges Vollziehen von Anschlussmöglichkeiten zu denken, bedeutet mit Blick auf das Selftracking und zugleich über den Rahmen dieser Analyse hinaus, mediale Praktiken in das Potenzieren von Anschlüssen und Gegenwarten einzubeziehen.

Mediale Praktiken geben und brauchen Gegenwarten im Akt des Operierens und führen damit zugleich immer wieder das bereits mehrfach erwähnte Moment der Überraschung in den Vollzug der Praxis ein.

Aus der mikrologischen Analyse von konkreten Selftracking-Situationen heraus, ergeben sich im Anschluss an die bisherigen Ausführungen folgende, für die Subjektivierung öffnende Fragen:

Was für eine Wirkmacht entfaltet die zeitliche Logik des Armbands? Wie bildet sich die Praxis des Selftrackings in aufeinander treffenden Gegenwarten? Wie gerinnt das Armband in Praktiken mal zum Taktgeber, mal zum rhythmisierenden Katalysator des Vollzugs?

Aus einer Ontologie des Technischen oder Medialen heraus lassen sich diese Fragen nicht beantworten. Es ist nicht das entweder taktende oder rhythmisierende Wesen des technologischen Mediums, das die Praxis formiert. Es zeigt sich vielmehr, dass in der Praxis selbst die Heterogenität eingefaltet ist, die auch die Subjektivierung in Praktiken berührt und in die ein Medien-Denken im hier vorgeschlagenen Sinne weitere Instabilitäten einführt.

Es sei an dieser Stelle noch einmal auf die Erzählungen von H.H. verwiesen, die zwei ganz verschiedene Selftracking-Erfahrungen machte, von diesen

---

24 Nassehi, Armin: Gesellschaft der Gegenwarten, Berlin 2011, S. 19.

25 Ebd.: 24.

wiederum ganz unterschiedlich berichtete und dabei zugleich eine Unsicherheit darüber formulierte, was nun *eigentlich* den Unterschied bewirkte: [Interview II, 12.02.2018] »Ich weiß eigentlich nicht was den Unterschied ausmacht, ich habe es dieses Mal wirklich viel mehr selbstbestimmt erlebt, damals habe ich das ganze Ding auf jeden Fall mehr fremdbestimmt erlebt.« Auf die Formulierung einer Unwissenheit, folgt die Beschreibung des Erlebnisses auf einer Erfahrungsebene. H.H. stellt selbst- und fremdbestimmt kontrastierend gegenüber, wobei sich aus dem Verlauf des Interviews ergibt, dass sie sich im ersten Versuch mehr außenorientiert an den Vorgaben des Trackingarmbands gebildet und auch diszipliniert hat, während der zweite Versuch insgesamt ganz anders in ihren Alltag eingebettet wurde. Rückblickend kann sie den Unterschied, über den sie eine Unwissenheit formuliert, dann doch sehr genau beschreiben:

[Interview II, 12.02.2018] »Ich hatte irgendwann mit diesem Selftracking äh. ähm. so ein Befremdungsgefühl in mir entwickelt, ich hatte das Gefühl, dass ich irgendwie gar nicht mehr spüre, welche Bewegung ich jetzt brauche oder nicht brauche, weil ich so fixiert auf diese Zahlen war an der Uhr, dass ich es dann auch wieder abgelegt habe, weil ich eben das Gefühl hatte, dass es mich in eine ganz andere Richtung bringt, als es ursprünglich gedacht ist, dass man ein besseres Gespür für sich kriegt.«

Das zweite Zitat impliziert, dass sich mit der Zeit erst das Befremdungsgefühl einstellt, das Gefühl, nicht mehr zu spüren, wie viel Bewegung *jetzt* gebraucht wird oder nicht. Befremdend wirkt *das ganze Ding*, so formuliert es H.H. im ersten Zitat und wiederholt damit noch einmal ihre objektivierende Distanzierung zu diesem *Ding*, weil es sie in eine *ganz andere Richtung bringt*, weg von einem besseren Gespür hinein in ein fremdbestimmtes Erleben der Praxis im Vollzug. Was sie *jetzt* an Bewegung braucht und hier formuliert sie ihre Gegenwart und ihr *jetzt*, das ein körperlich rückgebundenes aber auch sozial formatiertes *jetzt* ist, wird im Vollzug des Selftrackings zu einem medial forcierten *jetzt*. Die zeitliche Logik des Armbands und das in ihr implizierte Erfordernis, sich auf bestimmte Art und zu spezifischen Zeiten zu bewegen, wird als unangenehme, zurichtende Fremdbestimmung bezeichnet und erlebt. Die Konsequenz ist das bewusste Ablegen des Armbands, um es dann nach einer Pause von über sechs Monaten erneut anzulegen. Dieses An- und Ablegen hat sich im Laufe des Forschungsprozesses als ein spezifisches Merkmal der Selftracking-Praxis heraus kristallisiert und unterliegt seinerseits einem Rhythmus, der kontextabhängig variiert und zugleich einen Aspekt der Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings berührt. Häufig folgt auf eine

sehr disziplinierte Phase des Trackens eine Zeit des Nicht-Trackens, in der auch darüber gesprochen wird, die Praxis gänzlich aufzugeben. Mit der Zeit ergibt sich wieder eine andere Perspektive oder Lebenssituation, mithin eine andere Einstellung zum Selftracking, das dann wieder aufgenommen wird.

So ist es auch bei H.H., die in der Phase des Nicht-Trackens negativ konnotiert über ihre Erfahrungen spricht und selbst nicht davon ausgeht, es erneut zu versuchen. Im dann folgenden zweiten Versuch ist die Praxis, rein faktisch betrachtet, dieselbe – es ist noch immer Selftracking, noch immer die tägliche Bezuglichkeit auf das messende Trackingarmband, noch immer hat das Armband die selben Funktionen zum Vermessen von Schritten, Kalorien, moderater Bewegung und mithin auch noch immer das Potenzial zum Erleben von Fremdbestimmung. Und doch wird die Praxis ganz anders erlebt und auch beschrieben. H.H. nimmt im Zuge dessen sowohl anders Bezug auf sich selbst als auch auf das (technologische) Medium des Trackingarmbands. Dieses andere Erleben der Praxis, das sich in einem anderen Formulieren spiegelt und zwischen Selbst- und Medienbezug eine andere Vollzugswirklichkeit aufspannt, weist zugleich über den Vollzug hinaus auf einen Kontext, in dem verschiedenen Gegenwarten aufeinander treffen, die in das Erleben des Selftrackings eingefaltet sind: *[Interview II, 12.02.2018] »Es waren aber auch sehr strukturierte drei, vier Monate, was auch mit der ganzen Lebenssituation zu tun hatte.«* Die Strukturierung, die H.H. formuliert, erfolgt nicht aus der Bezugnahme auf das Trackingarmband heraus, sondern aus dem Kontext einer ganzen Lebenssituation, die aber doch das mikrologische Erleben der Praxis im Vollzug verändert. Noch einmal mit Nassehi argumentierend, wird die Praxisfrage, die sich dem situativen Geschehen widmet, erst dann soziologisch, wenn Kontexte einbezogen, Anschlussmöglichkeiten diskutiert und Praktiken wiederum praktisch aufeinander bezogen werden. Diese Bezuglichkeit von Praktiken gibt H.H. eine Struktur, die sich nicht wie im ersten Versuch hauptsächlich durch die Bezugnahme auf das Armband speist, sondern Selftracking in ein Verweissystem einer insgesamt veränderten Lebenssituation einbettet. Verschiedene Gegenwarten treffen in der *ganzen Lebenssituation* von H.H. aufeinander und die mediale Praktik, die zeitliche Eigenlogik des Armbands, die Aufforderung zu spezifischer Bewegung wird als *eine* dieser Gegenwarten beobachtbar. H.H. erlebt strukturierte drei, vier Monate als Zeitintervall, in dem sich das Trackingarmband anders, weniger zurichtend in ihren Alltag verwebt: *[Interview II, 12.02.2018] »Und ich hatte dieses Mal das Gefühl, dass es gar keine Selbstentfremdung ist, sondern wirklich wie ein Werkzeug, eine Stütze hilft oder Instrument, dieses Problem zu lösen.«* Aus dem Armband als

zurichtender Taktgeber wird im zweiten Versuch ein Werkzeug, eine Stütze und Instrument, das H.H. dabei hilft, ihren Rhythmus zu finden und selbstbestimmt zu agieren. Die hier so kontrastierend wirkende Gegenüberstellung ist zugleich problematisch, weil sie unterstellt, dass die Praxis einmal die reine Fremdbestimmung (und Taktung) durch das Armband und einmal freie (rhythmische) Selbstbestimmung bedeutet. Die Selbsterzählung von H.H. ist auf der Erlebnisebene einzuordnen und impliziert eine Unterscheidung, die im Interview erfragt wurde. Die Praxis selbst ist deutlich heterogener konstituiert, Rhythmus und Takt sind nicht entweder Fremd- oder Selbstbestimmung zugeordnet, so wie letztere nicht entweder der Selftrackerin oder dem Trackingarmband zuzuschreiben sind. In der heterogenen Bezüglichkeit aber eröffnen sich eben die Formulierungen und Unterscheidungen, in denen sich H.H. in der Erzählung von ihren Erfahrungen und ihrem Erleben bilden kann.

Der Unterschied ihres Erlebens liegt mithin in der Praxis selbst begründet und kann nicht auf einen Akteur festgelegt werden. Es ist nicht nur die Haltung H.H.s, die sich verändert hat oder die Materialität des Armbands, auch nicht ausschließlich der Kontext einer anderen Struktur. Es ist die Bedingtheit der Praxis selbst, ihre Vervielfältigung von Gegenwart, die praktisch aufeinander treffen und ein anderes Verwenden des Armbands ermöglichen. In die Praxis geht, so zeigt es die Analyse des Interviews, immer wieder im gegenwärtigen Vollzug das Potenzial zur Veränderung und zum anders machen, handeln und erleben ein. Die aufrecht erhaltene rhythmische Spannung, die sich zeitlich konstituiert und dabei zugleich auf einen Takt angewiesen ist, erhält die Möglichkeit zur Überraschung und zum anders machen, mithin auch *anders tracken*.

Gerade weil dieses Potenzial immer und in jedem gegenwärtigen Operieren gegeben ist, können Selbst- und Fremdbestimmung aus der Praxis heraus nicht konsequent voneinander getrennt werden. Es sind zwei Pole, zwischen denen sich die Praxis aufspannt – zugleich sind diese Pole aber konstitutiv für die Selbst-Bildung von H.H., die für sich aus der Erfahrung der Praxis heraus den Unterschied so stark formuliert. In die zweite Selftracking-Erfahrung geht dabei die erste immer schon ein. H.H. kann sich mit dem Wissen aus dem ersten Versuch erneut und anders ins Verhältnis zum Trackingarmband setzen. Aus dem kontinuierlichen Vollzug der Praxis im ersten Versuch heraus, war dies für sie nicht möglich, weil das Gefühl der Fremdbestimmung zu zwingend, zu stark wurde, um im Vollzug der Praxis selbst *anders* zu tracken. Es bedurfte der Pause, der Unterbrechung, um wieder Distanz zu gewinnen

und neu zu beginnen, mithin selbst einen neuen Anschluss an die Praxis – aber auch an die Selbstbildung in dieser Praxis zu suchen.

Im Interview mit H.H., aber auch in den Passagen des Selftracking-Tagebuchs wird immer wieder auf das *Gefühl* der Taktung, der Fremd- oder Selbstbestimmung, der Zurichtung etc. verwiesen. Am Körper werden im Vollzug der Praxis die feinjustierten Unterschiede und Übergänge von Taktung und Rhythmus spürbar – Hanno Helbling konstatiert: »*Rhythmus hängt mit Bewegung zusammen.*«<sup>26</sup>

Aus den bisherigen Überlegungen und Analysen heraus lässt sich ergänzen, dass auch Taktung an Bewegung geknüpft ist, bzw. sich in (körperlicher) Bewegung Takt und Rhythmus zueinander ins Verhältnis setzen. Über den Körper, der mal *marschiert* und mal *spaziert*, werden verschiedene Bedingtheiten von Praxis beobachtbar, die sich im Vollzug zeigen und am Körper noch einmal anders wirksam und reflexiv werden können. In Anlehnung an Armin Nassehi liegt eben dort das für die Soziologie interessante Moment des Körpers begründet, wo durch diesen die widerständige Gegenwärtigkeit des Operierens, das *in actu* von sich selbst überrascht wird<sup>27</sup>: »*Der Körper kommt dabei nicht nur als Analysegegenstand ins Spiel, sondern auch in seiner theorie-technischen Bedeutung. Er soll das Implizite anstelle des Expliziten darstellen, das Unmittelbare zum nur Mittelbaren, er stellt gewissermaßen Außenkontakt her innerhalb eines zeichenhaften Verweisungszusammenhangs, das kein Außen mehr kennt.*«<sup>28</sup> Im Vollzug des Selftrackings und auch im wissenschaftlichen Prozess des Erforschens der Praxis fungiert der Körper als Schnittstelle zwischen innen und außen und stößt Fragen nach der Vermittlung eines spezifischen Wissens an, das sich erst durch die Involvierung des Körpers als solches formulieren lässt.

Inwiefern sich diese Schnittstelle an die Technologie und Materialität des Trackingarmbands rückbindet und welche medialen Wirkungsweisen sich in sie einfalten, rückt im nächsten Kapitel in den Fokus der Analyse.

---

26 Vgl.: Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 8.

27 Vgl.: Nassehi, Armin: *Gesellschaft der Gegenwarten*, Berlin 2011, S. 26.

28 Ebd. S. 25f.

## 2.2 Spiegel und Display

»Es ist vielleicht bezeichnend für die Tendenz unserer stark technischen und daher narkotischen Kultur, daß wir die Geschichte des Narziß lange Zeit so ausgelegt haben, daß sie ein Verliebt sein in sich selbst bedeute, in das Spiegelbild, von dem er glaubte, es sei Narziß!«<sup>29</sup>

Marshall McLuhan

»Offenbar kann man die gegenwärtige Medienkultur nicht mehr begreifen, wenn man ihre Displays nicht mehr versteht«<sup>30</sup>

Jens Schröter/Tristan Thielmann

Marshall McLuhan nimmt in seinem Aufsatz *Verliebt in seine Apparate* Ovids Sage des Narziss zum Ausgangspunkt einer medientheoretischen Reflexion. Narziss verliebt sich, mit McLuhan argumentierend, gerade nicht in sich selbst, sondern in das *Spiegelbild* als (mediale) Erweiterung seiner selbst. Die glatte Oberfläche des Sees zeigt Narziss das Bild seiner selbst, eines Selbst, das er als das andere verkennt und in das er sich verliebt. Er wird zum *Servomechanismus* seines eigenen und erweiterten Abbildes.: »Er war betäubt. Er hatte sich der Ausweitung seiner selbst angepasst und war zum geschlossenen System geworden.«<sup>31</sup> Narziss erkennt nicht, dass es das Spiegelbild ist, in das er sich als Erweiterung seiner selbst verliebt. Die Faszination für die Ausweitung des Menschlichen im Nicht-Menschlichen betäubt ihn, so McLuhan, in einem Maße, das die damit einhergehende Selbstamputation als Verlust seiner

29 McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzißmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: Die Magischen Kanäle. Understanding Media, Düsseldorf/Wien 1968, S. 50.

30 Schröter, Jens/Thielmann, Tristan: Display II Digital-Einleitung, in: Display II: Digital, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007), Marburg: Schüren. Interessanterweise ist dieser Gedanke alles andere als neu, wie im selben Sammelband und aus einem Text von Ivan E. Sutherland aus dem Jahr 1966 hervorgeht. Vgl.: Sutherland, Ivan E.: *Das ultimative Display*, in: Display II: Digital, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007), Marburg: Schüren, S. 29-33.

31 Ebd.

Sinneswahrnehmung überlagert: »Selbstamputation schließt Selbsterkenntnis aus.«<sup>32</sup>

Selbsterkenntnis wäre im Umkehrschluss nur dann möglich, wenn sich dieses Selbst nicht selbst amputiert – und damit auch nicht in einem Nicht-Menschlichen, äußeren erweitert oder sich zumindest von diesen Erweiterungen nicht betäuben lässt.

Interessanterweise ist nun gerade die Selbsterkenntnis das, was überzeugte Selftracker\_innen, allen voran Gary Wolff als Mitbegründer der Quantified-Self-Bewegung, für die Bezugnahme auf Trackingarmbänder und andere vermessende Gadgets als Versprechen in Aussicht stellen. Unter dem Slogan »Selfknowledge through Numbers« vertritt Gary Wolff, die These, dass es neben *Self-knowledge* in der Praxis des Selftrackings eben auch um *Self-awareness* ginge. Gerade durch die Bezugnahme auf Technologien werde der Blick auf das Selbst schärfer und ein Erkennen dieses Selbst umso besser möglich: »I want to invite you to think about them [tracking technologie] as turning inward and becoming mirrors. We also think about how to use them for self improvement, self discovery, self awareness, self knowledge [...]«<sup>33</sup> Im Gegensatz zu Gary Wolff schreibt McLuhan der Wirkungsweise von Technologien und ihrer zunehmenden Verwendung im Alltag folgende Tendenzen zu: »Gerade die dauernde Aufnahme der Technik in unseren Alltag versetzt uns in die narzisstische Rolle unterschweligen Bewusstseins oder der Betäubung in Bezug auf diese Abbilder von uns selbst.«<sup>34</sup> McLuhan bezieht sich dabei auf elektronische Medien – mobile digitale Selbstvermesser, in denen wir uns alltäglich bespiegeln können und gespiegelt werden, sind zur Zeit seiner Überlegungen noch lange nicht erfunden.

Wie ist nun die Bezugnahme auf das Trackingarmband im alltäglichen Vollzug der Praxis einzuordnen? Als narzisstische Selbstamputation und Betäubung, bei der Selftracker\_innen zu Diener\_innen der Technologie werden oder als Mittel zur Selbsterkenntnis durch Zahlen? Zwischen den kontrastierenden Hypothesen spannt sich die Heterogenität der Praxis, aus der heraus im Folgenden die Analyse schrittweise vertieft wird.

- 
- 32 Schröter, Jens/Thielmann, Tristan: Display II Digital-Einleitung, in: Display II: Digital, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007, Marburg: Schüren, S. 52.
- 33 Vgl.: Ted Talk, Gary Wolf, Juni 2010, [https://www.ted.com/talks/gary\\_wolf\\_the\\_quantified\\_self#t-235833](https://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self#t-235833), zuletzt aufgerufen: 08.09.2019.
- 34 McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzissmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: Die Magischen Kanäle. Understanding Media, Düsseldorf/Wien 1968, S. 55.

Die theoretische Hinwendung zu Marshall McLuhan speist sich dabei zum einen aus meiner theoretisch vorinformierten Prägung als Medienwissenschaftlerin, zum anderen aus dem Vollzug der Praxis selbst heraus. So rückt in der Relektüre des Trackingtagebuchs immer wieder das Display bzw. die Displayanzeige als Ausgangspunkt von Beobachtungen in den Fokus. Im Display verschränken sich materialistische, technologische und mediale Bedingtheiten der Praxis des Selftrackings, es fungiert als Schnittstelle zwischen Hardware und Software und ist ganz schlicht die Oberfläche auf die im Vollzug des Selftrackings immer wieder Bezug genommen wird. Aus dem gerichteten Blick gen Trackingarmband stellen sich immer wieder folgende Fragen: Was und wie gibt das Display zu sehen? Und in welche spezifische Beziehung treten der Blick, die plastische Oberfläche und das, was über diese Oberfläche angezeigt wird?

[08.08.2017] *Die Oberfläche des Displays spiegelt den Himmel und das Blattwerk über mir, sie spiegelt in einem kleinen Ausschnitt die Umgebung, in der ich mich bewege – und sie spiegelt je nach Positionierung meines Arms auch einen Teil meines Körpers bzw. meines Gesichts.* Im angeführten Zitat aus dem Trackingtagebuch tritt eine andere Sichtbarkeit in den Fokus, die sich über die Displayoberfläche als Spiegel projizieren kann. Wird das Handgelenk gewendet und das Aufleuchten des Displays bleibt aus, dann spiegeln sich in der dunklen Oberfläche des Trackingarmbands die beschriebenen Schemen und Ausschnitte. Abgesehen von den sichtbar werdenden Zahlen und Daten, die sich als Übersetzungen der Bewegung im Raum über das Display prozessieren, ist damit noch eine zweite Art und Weise des Zu-Sehen-Gebens zu beobachten. Die Displayoberfläche wird anders zum Medium, anders zum Mittler, anders zu einer Schnittstelle, über die das trackende Selbst zu sich ins Verhältnis gesetzt wird.<sup>35</sup> Die leicht gewölbte Oberfläche des Displays bedingt die Art und Weise, wie sich in ihr gespiegelt werden kann – die Umrisse verzerrten sich ein wenig und die Größenverhältnisse von Körper und Umgebung sind alles andere als

---

35 Arno Schubbach beschreibt Displays als »[...] Scharniere zwischen vielfältigen algorithmischen Sichtbarmachungen durch den Computer und der phänomenalen Sichtbarkeit für den Nutzer.« Schubbach, Arno: *A Display (Not a Representation) ... Zur Sichtbarmachung von Daten*, in: *Display II: Digital*, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007, Marburg: Schüren, S. 13. Mit Blick in die erfolgte Analyse kann praxistheoretisch ergänzt werden, dass Displays auch als Scharniere zwischen medialen und bezugnehmenden Praktiken fungieren.

»stimmig«.<sup>36</sup> Was an dieser (medialen) Bedingtheit des Displays als Spiegel reflexiv wird, ist die (praxeologische) Bedingtheit von Sichtbarkeit auf einer weiter gefassten Ebene. Was die spiegelnde Oberfläche des Displays zeigt, sind Ausschnitte und Verzerrungen – die Bedingungen des Zeigen-Könnens treten damit in den Fokus des Blicks und lassen *Sichtbarkeit* als wesentlichen Aspekt des Selftrackings auf einer tiefer liegenden Ebene fragwürdig bzw. problematisch werden:

[08.08.2017] Beschleunige ich mein Schritttempo, dann beschleunigt sich auch die Abfolge der zu sehenden Projektionen auf der Displayoberfläche. Da diese glatte Fläche zugleich leicht gekrümmmt ist, ergeben sich verzerrte Schemen, die mich aber immer noch erkennen lassen, ob Himmel, Blattwerk oder doch meine Nase sichtbar ist. Dies hat einen Verfremdungseffekt zur Folge, durch den mir bei längerer Blick-Fokussierung auf das Display beim Gehen leicht schwindelig wird.

Die Beschleunigung der Bewegungen im Raum befördert nicht nur die schneller umspringende Zahl auf dem Display, sondern auch die zu sehenden Projektionen der Umgebung über die Displayoberfläche als Spiegel. Das Schwindelgefühl resultiert aus dem angestrengten und gerichteten Blick in einem fixierten Abstand zum Handgelenk, während der Körper sich im Raum bewegt. Der Blick eilt nicht orientierend den Schritten voraus, sondern ist nahkörperlich ausgerichtet.

Narziss wird in der Interpretation McLuhans nicht schwindelig, er ist vielmehr wie betäubt und zum geschlossenen System geworden. Die Unsicherheit darüber, was ihm in der Oberfläche des Teichs zu sehen gegeben wird, stellt sich nicht ein – er nimmt es an als das andere, faszinierende, mit dem er sich zu vereinen sucht, verliebt in das Spiegelbild und ist unfähig zu einem erkenntnisfördernden Schwindel, der ihm noch die Vermitteltheit seiner Wahrnehmung insgesamt aufzeigt. Die Blindheit für das Medium, in dem er sich als der andere zeigen kann, die Blindheit für die Bedingtheit seines Se-

---

36 Diese »Stimmigkeit« der Proportionen lässt die Sehgewohnheiten in Differenz treten. Wie Spiegel spiegeln und »richtig« spiegeln, sodass keine Momente von Irritation auftreten, ist maßgeblich an den routinierten Blick in den Spiegel geknüpft, der wiederum kulturell geprägt ist. Zur Geschichte des Spiegels als Medium der Selbsterkenntnis vgl.: Kacunko, Slavko: Spiegel-Medium-Kunst. Zur Geschichte des Spiegels im Zeitalter des Bildes, München 2010.

hens macht ihn in der Logik McLuhans zum Servomechanismus, der nicht mehr zum Bewusstsein befähigt ist.

Marshall McLuhans Analyse bricht ab in dem Moment, in dem Narziss zum geschlossenen System geworden ist. Wer die Sage kennt, weiß, dass sie mit dem Tod endet. Narziss versucht sich mit seinem Geliebten im Spiegel zu vereinen und ertrinkt. Damit endet ein *Prozess* mit dem Tod, der zuvor jedoch noch immer *als Prozess* beobachtbar ist. Denn der Blick in den See impliziert ein zeitliches Moment, in dem Narziss nicht nur mit der Spiegelung seines Gesichts, sondern auch mit dem Sehen – und damit mit der Praxis, die ihm sein Verkennen erst ermöglicht, – konfrontiert ist. »*Jede Erfindung oder neue Technik [...] verlangt auch ein neues Verhältnis oder neues Gleichgewicht der anderen Organe und Ausweitungen Körper untereinander.*«<sup>37</sup>, so McLuhan. Dieses Gleichgewicht ist nicht einfach gegeben, es stellt sich prozessual her, verviertigt sich und braucht Zeit. Es ist ein *neues Gleichgewicht* und impliziert, dass sich mit neuen Techniken auch die Bezugnahme auf sich selbst, die sich zwischen Technologie und Selbst ermöglicht, in Praktiken erneuert bzw. verändert: »*Das Sehen, Verwenden oder Wahrnehmen irgendeiner Erweiterung unserer Selbst in technischer Form heißt notwendigerweise auch, sie einzubeziehen.*«<sup>38</sup> Technologie einzubeziehen in den Selbstbezug ist nun gerade nicht kurzzuschließen mit einer reibungslosen oder gar unmittelbaren Verschaltung mit dem zu Sehenden. Dass sich ein Gleichgewicht erst einstellen muss, impliziert auch in McLuhans Argumentation ein Moment konstitutiver Unsicherheit, ein Moment der Passung, der nicht von vornherein entschieden ist.

Diese Unsicherheit speist sich aus dem Aspekt der Sichtbarkeit bzw. der Praxis des Sehens selbst. Joseph Vogl arbeitet an Galileos Fernrohr und dessen Medien-Werden heraus, dass »*Sichtbarkeit selbst eine äußerst problematische, fragwürdige, gefährdete und riskante Option [ist], von Ungewissheiten durchkreuzt, von Zufällen abhängig, von Täuschungen (auch optischen Täuschungen) bedroht und von Ausschnitthaftigkeit relativiert.*«<sup>39</sup>

Was Vogl für Galileos Fernrohr konstatiert, lässt sich an das, was im Vollzug des Selftrackings zu sehen ist, rückbinden. Denn was gibt das Display zu sehen? Die erhobenen Daten sind ohne die Berechnungen des Armbands

<sup>37</sup> McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzißmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: *Die Magischen Kanäle. Understanding Media*, Düsseldorf/Wien 1968, S. 54.

<sup>38</sup> Ebd. 55.

<sup>39</sup> Vogl, Joseoh: *Medien-Werden: Galileos Fernrohr*, in: Ders. und Lorenz Engell (Hg.): *Mediale Historiographien 1*, Weimar 2001, S. 120.

nicht verfügbar, sie werden konstituiert und gemacht, mithin zwischen Körpertechnik und Technologie in eine Sichtbarkeit zu medialen Bedingungen überführt, in die immer schon das Potenzial zur *Ungewissheit* eingefaltet ist.

Das Trackingarmband ermöglicht wie Galileos Fernrohr ein anderes Sehen, ein Sehen, das durch die Technologie *aufgerüstet* ist. Die Pulsfrequenz, die konkrete Schrittzahl, den Kalorienverbrauch zu sehen ist ohne Trackingarmband nicht auf diese spezifische Weise möglich. In das Sehen und Zu-Sehen-Geben geht dabei Ausschnitthaftigkeit und Täuschung ein, insofern das Display immer nur das zeigen kann, was zu den spezifischen Bedingungen der Praxis möglich ist. Sichtbarkeit ist in diesem Zusammenhang immer schon durch Technologie geprägt und konstituiert. Eva Schürmann geht in Bezug auf die Entwicklung von technologischen Verfahren zur Sichtbarmachung von Mikrostrukturen in Anlagen wie CERN so weit, dass sie konstatiert: »Was hier entdeckt werden kann, muss zuvor technisch erzeugt werden.«<sup>40</sup>

Nun ist die Komplexität der Technologie eines selftrackenden Dreiachsen-Beschleunigungsmessers nicht vergleichbar mit den Teilchenbeschleunigungsmessern von CERN und doch: Gibt nicht auch das Armband etwas zu sehen, das erst medien-technisch hergestellt und prozessiert werden muss, um sich darauf beziehen zu können? Das im Prozess des Selftrackings Beobachtbare wird durch das Trackingarmband erst beobachtbar gemacht. Dies gilt mithin auch für das Selbst, das sich erst über die Bezugnahme auf das Armband bilden kann und das in der Konsequenz immer schon medial bedingt ist. Mit einem erneuten Rekurs auf die Sage des Narziss lässt sich kritisch fragen: Ist es denn anders, wenn Narziss sich der Illusion der Teichoberfläche hingibt und in ein tiefes Begehr nach Verbundenheit versinkt? Die *Medialität* der Teichoberfläche als Bedingung der Möglichkeit, etwas zu sehen zu geben, projiziert in ihrer Struktur und Referenzialität ein spezifisch vermitteltes Bild von Narziss, das ihn erst sich selbst als jemand anderen erkennen lässt. Narziss verliebt sich in die *Täuschung*, in die verschobene Referenz, die ihm erst ermöglicht, sich dermaßen zu sich selbst ins Verhältnis zu setzen.

Der bezugnehmende Blick und damit auch die *Praxis des Sehens* lässt Narziss, mit McLuhan argumentierend, zum geschlossenen System werden. Die

---

40 Schürmann, Eva: *Das Technische und das Lebendige im Mensch-Maschine-Dualismus: Über Differenz und Kopplung*, in: Susanne Peters: *Die Technisierung des Menschlichen und die Humanisierung der Maschine*, Halle 2015, S. 106.

mediale Bedingtheit dessen, was sichtbar ist, verschränkt sich mit der Bedingtheit des Sehens im Blick gen Teichoberfläche.

Zeit, kritisch zu hinterfragen: Ist ein Selbstbezug, setzt man den Medienbegriff so weit an, wie es hier in der Bedingung der Möglichkeit etwas zu sehen zu geben impliziert ist, dann jemals ohne mediale Bedingtheit möglich? Und lässt sich dann noch von *Täuschung* schreiben, die ja immer schon impliziert, dass es den Gegenspieler des Wahrhaftigen, Unvermittelten gibt? Und was ist einmal mehr die Spezifität an der Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings und am gerichteten Blick gen Trackingarmband? Wo stößt die McLuhan'sche Analytik an ihre Grenzen bzw. wie lässt sich mit ihr in einen erkenntnisträchtigen Dialog für die Beschreibung von Subjektivierungsprozessen im Selftracking treten?

Interessanterweise nimmt eine medientheoretische Kritik an McLuhans Analyse der Sage des Narziss ausgerechnet die Diagnose des Narzissmus zum Ausgangspunkt – dieses Mal jedoch auf einer Meta-Ebene, die noch die Theoriebildung selbst betrifft. Georg Christoph Tholen formuliert in aller Schärfe: »*Technische Medien zu fingieren als prophetische Ordnungen eines Selbst oder Wir, d.h. als ureigensten Bestand des Menschen, verdoppelt den anthropomorphen Narzissmus noch dort, wo sein – erträumtes oder beklagtes – Ende beschworen wird.*«<sup>41</sup> Was McLuhan über die Analyse der Sage des Narziss herausarbeitet, die Verkennung des Selbst in der medialen Projektion und damit auch eine *Medienvergessenheit*, die erst die Selbstamputation des Narziss begünstigt, diagnostiziert nun Tholen wiederum für die Theoriebildung McLuhans. Narzissmus wird in beiden Fällen dort formuliert, wo analytische Distanz verloren geht und damit auch die Fähigkeit zur Reflexion schwindet.

Tholen beobachtet den anthropomorphen Narzissmus der Theoriebildung McLuhans im Verkennen des medialen Anderen. Medien auf Erweiterungen des Menschlichen zu reduzieren und sie als prophetische Ordnungen zu *fangen* verdoppelt nach Tholen eben die Verkennung, die McLuhan an der Geschichte von Narziss herausarbeitet. Diese anthropozentrische Verkennung fließt, so die Kritik, noch in die Betrachtung von Medien als Prothesen ein, wenn der prophetischen Ordnung immer schon ein Ur-Menschliches vorausgesetzt wird.

---

<sup>41</sup> Tholen, Georg-Christoph: *Platzverweis. Unmögliche Zwischen Spiele von Mensch und Maschine*, in N. Bolz, F. Kittler und G.C. Tholen (Hg.), *Computer als Medium*, München 1999, S. 116.

Letztlich sind jede Theorie und jede Perspektive notwendigerweise bedingt und implizieren einen blinden Fleck, der Erkennen wiederum erst ermöglicht. Narzissmus-Vorwürfe werden aus verschiedenen Positionen heraus laut, wenn eine scheinbar zu große Nähe zum Gegenstand eingenommen wird, die Reflexion mit Selbststilisierung verwechselt. Pierre Bourdieu beschreibt im Zuge dessen die textuelle und gekünstelte Reflexivität des Intellektuellen, der sich, im Versuch den eigenen Standpunkt zu reflektieren, an *Narzissmus grenzend* exhibitioniert.<sup>42</sup>

Auch in diesem Narzissmus-Vorwurf ist wieder eine Medienvergessenheit impliziert, insofern die Bedingtheit sprachlicher Reflexivität gerade nicht genutzt wird, um Distanz zu schaffen, sondern vielmehr, um sich von ihr mitreißen zu lassen. Der Intellektuelle ertrinkt im Medium der Sprache und schafft es nicht mehr, die reflexive Distanz zu wahren, die ihm einen differenzierten Umgang mit seinem Schreiben ermöglichen würde. Dort, wo sich über das Medium der Sprache ein objektivierender und damit distanzschafter Selbstbezug einstellen sollte, findet nach Bourdieu eine narzisstische und damit undifferenzierte Selbstbespiegelung statt. Wiederum an Bourdieu Kritik übend, sieht Didier Eribon gerade in der gewählten Sprache Bourdieus ein gehemmtes Potenzial zur Selbsterkenntnis. Der objektivierende, distanzierende Stil Bourdieus würde in einer Selbstzensur münden, die seiner erkenntnisfördernden Involvierung in den Forschungsprozess zuwider verlaufe. Diese Selbstzensur, die Bourdieu als Wahrung des akademischen Anstands beschreibt, äußert sich entsprechend in einer (medial bedingten) Zensur des Schreib- und Sagbaren. Über die mediale Bedingtheit der Sprache treten Bourdieus und Eribons Stil in ein Verhältnis, das grundsätzlich fraglich werden lässt, wie Medien- und Selbstbezug sich wechselseitig bedingen und welche Umgangsweise mit der medialen Verfertigung eher dem Narzissmus-Vorwurf aufsitzt.

Georg Christoph Tholen strebt in seinem Ansatz nach einer Aufwertung der operationalen *Differenz* zwischen Mensch und Technologien und rückt die konstitutive Dazwischenkunft des MediaLEN in den Fokus. Dem immer noch binären Denken bei McLuhan, in dem etwas ursprünglich Menschliches auf das Technische übertragen wird, das dann wieder angeeignet werden kann, steht eine Überwindung von Dichotomien gegenüber, die weder das Menschliche noch das Technische isoliert betrachtet. Stattdessen tritt die Operatio-

---

42 Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

nalisierung von Medien in den Vordergrund, mithin die medialen *Praktiken*, durch die immer wieder eine Verschiebung des Verhältnisses zwischen beiden möglich wird: »Zwiespalt des Technischen, der die Diskurse von Mensch und Maschine deplatziert.«<sup>43</sup>

Einmal mehr wird auf den Begriff der Praktiken verwiesen, wo binäre Oppositionen überwunden und Prozesse beschreibbar gemacht werden sollen. Im Zitat Tholens wird eine Sichtweise auf die Operationalität von Medien eröffnet, die sie als Stifter von Differenzen im Vollzug von Praxis beschreibbar macht.

Medien, so lässt es sich an dieser Stelle verdichten, bieten einerseits das Potenzial zur Projektion und zur Verkennung des Selbst als andere(n), sie operationalisieren aber andererseits auch Differenzen, verschieben Diskurse von Mensch und Maschine und wirken damit einer Determinierung des Verhältnisses von Selbst- und Medienbezug immer wieder erneut entgegen.

Bin ich als Selftrackerin nicht bereit, mich auf das medial bedingte Spiel der Praxis einzulassen und einzustellen, dann kann ich mich nicht innerhalb der operationalisierten Ordnung bilden. Ein gewisses Maß an »Täuschung« ist unabdingbar, weil ohne den Glauben an das Spiel des Selftrackings nicht getrachtet werden kann. Zugleich ist eben diese mediale Bedingtheit als Stifter von Differenz und Deplatzierungen im Vollzug Ausgangspunkt für ein immer wieder erneutes Abstand-Gewinnen im Subjektivierungsprozess und Reflexivwerden der Praxis. Im Selftrackingtagebuch findet sich folgender Satz, der dieses paradoxe Verhältnis noch einmal anders rahmt: [05.05.2018] »Es ist verführerisch in diesen Momenten der Illusion der Unmittelbarkeit zu erliegen und sich vollständig mit dem Trackingarmband verkoppelt zu fühlen.«<sup>44</sup> Darin enthalten ist das Wissen, dass sich diese Unmittelbarkeit auf einer (medien-)theoretischen Ebene nicht begründen lässt. Die vollständige Kopplung mit dem Trackingarmband stellt sich über die Praxis immer wieder in Aussicht und ist in ihr als Versprechen enthalten. Im Vollzug der Praxis wird dies auf einer Gefühlebene beschreibbar und auch erfahrbar gemacht, wenn sich mit

43 Tholen, Georg-Christoph: *Platzverweis. Unmögliche Zwischenspiele von Mensch und Maschine*, in N. Bolz, F. Kittler und G.C. Tholen (Hg.), Computer als Medium, München 1999, S. 124.

44 Das hier angeführte Zitat aus dem Selftracking-Tagebuch wird sehr oft und in unterschiedlichen Kontexten zitiert. Dies liegt darin begründet, dass sich in der Formulierung die verschiedenen Ebenen der Beobachtungen kreuzen. Selftrackerin und Forscherin versuchen über die Medialität der Sprache wechselseitig Abstand voneinander zu generieren und eine doppelte Reflexivität zu erreichen.

Blick gen Trackingarmband die Aufnahme in einen Zirkelschluss einstellt, der an das *geschlossene System* erinnert, zu dem Narziss in der Analyse McLuhans mit Blick gen See (gemacht) wird. Die körperliche Involvierung in die Praxis setzt sich dem Sog und der Verführungs Kraft der Praxis sowie ihrer medialen Bedingtheit aus. Aller analytischen Kompetenz zum Trotz kann sich diesem Subjektivierungssog nicht entzogen werden, der sich in Praktiken des Selftrackings immer an das technologische Medium rückbindet. Erst in der nachträglichen und schriftlichen Fixierung der Eindrücke und Beobachtungen wird wieder Abstand gewonnen und erneut zu den (medialen) Bedingungen der Schriftlichkeit versucht, die Ambivalenz zwischen Involvierung und Distanzierung zu formulieren.

Dabei verschränken sich auch auf sprachlicher Ebene die Subjektivierungsweisen zwischen einem *akademischen Anstand*, der zugleich eine gebührende Distanz zum Gegenstand und damit auch eine Beobachtungskompetenz performiert, und einer Beschreibung aus der Praxis heraus, deren *illusio* erlegen wird.

Pierre Bourdieu beschreibt mit der Illusio eben dieses Doppelspiel, das für die Subjektivierung in Praktiken unerlässlich ist.<sup>45</sup> Der soziale Akteur muss zum einen die Regeln des Spiels beherrschen und an diese glauben, mithin einen Spiel-Sinn entwickeln, um teilhaben zu können. Zum anderen kann mit dem Spiel-Sinn selbst gespielt werden und über das Spielen ein ästhetischer und stilvoller Selbstentwurf des Akteurs erfolgen. Illusio integriert Affiziertheit und Regelhaftigkeit aber auch Desillusionierung und Desinteresse.

Aufgabe des Soziologen ist es nach Bourdieu, *Illusionen zu zerstören*<sup>46</sup> und *diese Art Bann, in den die sozialen Spiele die sozialisierten Akteure schlagen, zu brechen*.<sup>47</sup>

Die selbstgestellte Aufgabe der Autoethnografin, so zeigt es das oben stehende Zitat, performiert sich in einer ähnlichen Differenzierungsbewegung, in der Abstand von der Illusion genommen wird, die in diese Differenz wieder eingeht. Die unmittelbare Kopplung an das Trackingarmband ist eine Illusion, auf die sich aber doch bis zu einem gewissen Grad eingelassen werden muss, um das Spiel des Selftrackings überhaupt spielen und beschreiben zu

45 Vgl.: Gerhard Fröhlich/Boike Rehbein, Bourdieu-Handbuch. Leben-Werk-Wirkung, Stuttgart 2014, S. 129.

46 Vgl.: Gerhard Fröhlich/Boike Rehbein, Bourdieu-Handbuch. Leben-Werk-Wirkung, Stuttgart 2014, S. 129.

47 Vgl.: Bourdieu, Pierre: Praktische Vernunft. Zur Theorie des Handelns, Frankfurt Main 1998, S. 143.

können. Dies impliziert ein Interesse am Spielen des Spiels, das den Einsatz lohnenswert macht und das Mitspielen als Erstrebenswertes in Aussicht stellt. Wer vom Spiel erfasst ist, wird bereit sein, sich für die Regeln des Spiels einzusetzen und den Anerkennungsmechanismen des Spiels nachzueifern. Bourdieu beschreibt zuspitzend, dass Leute, die von diesem Spiel erfasst sind »[...] *bereit sind, für Einsätze zu sterben, die umgekehrt aus der Sicht der Person, die von diesem Spiel nicht erfaßt ist, uninteressant erscheinen und sie indifferent lassen.*«<sup>48</sup>

Zeit, zum Ausgangspunkt dieses Kapitels zurückzukehren und sich noch einmal Narziss zuzuwenden. Der Jüngling richtet seinen Blick gen Teichoberfläche, verliebt sich in das Spiegelbild seiner selbst, das er als anderes verkennt und ist nach McLuhan dermaßen fasziniert von der Erweiterung seiner Selbst über diese Oberfläche, dass er sich mit dem Selbst als Anderen verbinden möchte. Narziss ist zutiefst in das Spiel involviert, er glaubt an das, was er zu sehen gegeben bekommt und ist dermaßen affiziert, dass er sein Leben einsetzt, um teilzuhaben an diesem anderen, das Erfüllung in Aussicht stellt.

In seinem Zustand der Faszination vergisst Narziss, dass es ein Spiel ist, das er spielt und befindet sich in einem Zustand der Illusio, den Bourdieu beschreibt als »verzaubertes Verhältnis zu einem Spiel, das das Produkt eines Verhältnisses der ontologischen Übereinstimmung zwischen den mentalen Strukturen und den objektiven Strukturen des sozialen Raums ist.«<sup>49</sup> Das Moment der Übereinstimmung, stellt sich als Resultat der Verzauberung ein, es ist als Passung zwischen Spiel und sozialem Akteur nur über die Verzauberung zu haben. So wie Narziss von der Teichoberfläche fasziniert ist und sich im Zuge des Beobachtens seiner (medial bedingten) Ausweitung von dieser verzaubern lässt, so lässt sich mit Blick auf das Selftracking und das Trackingarmband fragen, inwiefern das technologische Medium zur (notwendigen) Verzauberung im Vollzug der Praxis beiträgt. Das soziale Spiel, an dem über das Trackingarmband partizipiert wird, ist medial bedingt und andersherum sind in die medialen Übersetzungsprozesse zwischen Trackingarmband und Selftrackerin die sozialen Regeln des Spiels eingefaltet. Die Illusio stellt sich im Vollzug des Selftrackings ein, wenn nicht nur vergessen wird, dass es sich beim Selftracking um ein soziales Spiel handelt, sondern auch um ein medial bedingtes Spiel. Das Vergessen der sozialen Bedingtheit des Spiels geht mit einer Medienvergessenheit einher.

48 Ebd. S. 142.

49 Ebd. S. 141.

Die Teichoberfläche, in der Narziss sein Spiegelbild verkennt, gibt zu ihren Bedingungen zu sehen. Narziss wird zum geschlossenen System im Moment der vollständigen Inklusion in eine, die sich über die Teichoberfläche *als Spiegel* erhält. In dieser Auslegung wird jedoch das Potenzial dieser Oberfläche, die ihrerseits spezifischen Bedingungen unterliegt, verkannt. Der gesamte Prozess des Blick-Richtens, Spiegelns, Projizierens und Verliebens verändert nicht nur Narziss und seinen Blick auf sich selbst als anderen, sondern auch die Teichoberfläche als Medium und als Differenz-Stifter. Die Teichoberfläche ist gerade nicht indifferent, sondern setzt als Medium *in-Differenz*<sup>50</sup>, birgt mithin das Potenzial zur Verschiebung und Transformation der Bezugnahme. Nimmt man den Faktor Zeit in die Praktiken der wechselseitigen Bezugshetigkeit von Narziss und Teichoberfläche mit auf, dann kann das geschlossene System, zu dem Narziss mit McLuhan argumentierend wird, immer nur eine Momentaufnahme sein, in die immer wieder Prozessualität und das Potenzial zum Differenzieren einbrechen kann. Entlang der Begrifflichkeiten denkend führt die Analyse vom Teich zum Spiegel zum Display, das in sich schon das *Spiel* impliziert, sowie ein Moment des Verschiebens von Referenzialität integriert. Weit mehr als eine »Anzeige« bildet das Display nicht einfach ab, was körperlich vollzogen wird, sondern bedingt als technologischer Mediator die Praxis des Sehens und Wahrnehmens dieses Körpers, der im Vollzug gebildet wird.

Der Medienbezug ermöglicht den Selbstbezug und andersherum. Wechselseitig bedingt verschränken sich die Bezüge im Blicken und (V)erkennen. Ist Selftracking nun nichts anderes als narzistische Selbstverliebtheit, die der Illusio verfällt und vergisst, dass das gespielte Spiel sozial *und* medial bedingt ist?

[05.05.2017] Ich bin in einen Prozess integriert, der mich in eine zirkuläre Feedbackschleife aufnimmt. Dieser Zirkel prozessiert sich zum einen durch meinen Blick, der auf das Display gerichtet ist. Auf dem Display zeigen sich die Auswirkungen meines Gehens und das Gehen ist in seinem Rhythmus getaktet durch das Umspringen der Schrittzahl auf dem Display, auf das wiederum mein Blick gerichtet ist. Blicke ich während des Gehens auf das Display des Armbands, stellt sich ein Gefühl der Verschaltung mit dem Armband ein. Meine Schritte im Raum wirken sich auf die Displayanzeige aus.

---

50 Vgl.: dazu Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 56f.

Die Verbindung zwischen den körperlich vollzogenen Bewegungen und der technologischen Übersetzung eben dieser Schritte auf dem Display halte ich durch meine Blickrichtung. Das *Gefühl* des Feedbacks und der körperlichen Involvierung in einen prozessual aufrecht erhaltenen Zirkelschluss ist an diese Gerichtetheit des Blicks geknüpft.

Im angeführten Zitat sind einige Analogien zur Narziss-Sage enthalten. Über die Blickrichtung stellt sich ein Gefühl der Verschaltung, der Kopplung mit dem Armband ein, das die Beschreibung eines Zirkelschlusses nahelegt.

Es wird die körperliche Involvierung in die Praxis beschrieben, die sich nicht nur in der Bewegung ausdrückt, sondern auch in der Ausrichtung des Blicks gen Display einstellt. Entgegen der Beschreibung des Jünglings, der sich selbst im Teich als anderen verkennt, wird im Ausschnitt des Trackingtagebuchs immer wieder auf die Prozessualität der Praxis verwiesen. In die Beschreibung des Gefühls einer Involvierung in das Feedback und den Zirkelschluss fließt über die Betonung der Prozessualität dieser Bezuglichkeit zugleich eine analytische Distanzierung ein.

Im Gegensatz zu Narziss ist die Selftrackerin im Vollzug der Praxis in Bewegung und kann die Auswirkungen ihrer Schritte über die Displayanzeige beobachten. Das technologische Medium der Bezugnahme ist mobil, am Körper selbst befestigt und in den Bewegungsablauf integriert. Ohne den bezugnehmenden Blick und die Praxis des Blickens würde sich die Illusio der Verschaltung wiederum nicht ergeben. Das, was über das Display zu sehen gegeben wird, unterliegt der medialen Bedingtheit desselben und lässt noch die *Operation der Sichtbarmachung* problematisch werden. Displayvorgänge und subjektivierende Bezugnahmen bedingen sich mithin wechselseitig und werden in ihrer *prozessualen Verfertigung* durch die Übersetzung der körperlichen Bewegung zu medialen Bedingungen noch einmal anders sichtbar gemacht.

In einer schrittweise prozessualer gedachten Einflussnahme des Trackingarmbands auf die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings lässt sich dieser Bezug zwischen Armband und Selftracker\_innen als *Interfacing* beschreiben. In Anlehnung an Isabell Ottos und Mathias Deneckes Untersuchung von Smartphone Kollektiven, die sich über das prozessuale Interface von WhatsApp bilden und Gemeinschaft in Aussicht stellen, bietet der Begriff des Interfacings ein maximal prozessuales Denken der Bezüge zwischen personalen und technologischen Akteuren, die sich wechselseitig hervorbringen:

»Das Interface ist nicht nur räumlich, sondern vielmehr raumzeitlich zu denken, als temporale Begegnungszone oder Übersetzungsprozess. [...] Statt von Interface ist daher treffender von einem Prozess des Interfacings zu sprechen. Das so verstandene prozessuale Interface ist weder Teil des Menschen, noch Teil des Smartphones, noch eine dritte Entität, die mit beiden nichts zu tun hat. Es bezeichnet vielmehr die Vorgänge der Synchronisierung zwischen Nutzer und Gerät, die im Möglichkeitszeitraum der Partizipation zwischen den Entitäten immer wieder statthaben. Die Rede von einem Interfacing rückt den Synchronisierungsbedarf und die Problematiken der Abstimmung zwischen Mensch und technischem Wesen in den Blick.«<sup>51</sup>

Im Verschieben eines Medien-Werdens in Prozesse des Interfacings rücken mithin Praktiken der Bezugnahme zwischen Mensch und technischem Wesen in den Fokus. Anstatt von dem Display oder dem Interface auszugehen wird mit dem Interfacing die Prozessualität im konstitutiven Zwischenraum begrifflich gerahmt. Der Versuch, jeder Determinierung des Denkens entgegen zu wirken und möglichst prozessuale Begriffe zu wählen, wird hier von der medialen Bedingtheit ausgehend unternommen.

Er ist darin einem praxistheoretischen Denken, das einem Apriori des Subjekts als autonomes, abgeschlossenes und fertiges entgegen wirkt, verwandt. Die Schärfung des Blicks für Problematiken der Abstimmung und Vorgänge der Synchronisierung impliziert eine praxeologische Sensibilität, die den Vollzug dieser Prozesse beschreibbar macht und zunächst einmal herausstellt, dass weder das Medium, noch das Display, noch das Interface einfach gegeben sind. Interessanterweise wird das bezugnehmende Subjekt im oben angeführten Zitat als *Nutzer* formuliert und impliziert damit wiederum die einseitige Logik des Gebrauchs des Smartphones.

Von wo aus die Bedingtheit der wechselseitigen Bezüge gedacht wird, lässt sich auch im folgenden Zitat noch einmal nachvollziehen: »Das Interfacing bedingt und ermöglicht die stete Aushandlung von Kollektiven wie auch ihrer Individuen.«<sup>52</sup> Im Interfacing ist das medien-technologisch konnotierte Interface noch immer enthalten, was bedeutet, dass auch die Praktiken, in denen die Aushandlung von Kollektiven und Individuen stattfindet, medial bedingt gedacht werden. Unterbelichtet bleibt in dieser Betonung medialer Bedingtheit eben

---

51 Isabell Otto/Mathias Denecke: *WhatsApp und das prozessuale Interface: Zur Neugestaltung von Smartphone-Kollektiven*, in: Sprache und Literatur, Band 44, München November 2013, S. 24.

52 Ebd.

das, was das Individuum – und in der praxeologischen Ausrichtung dieser Arbeit eher formuliert als »das Subjekt« in die Praxis einbringt und mitbringt – von der sozialen bis zur körperlichen Bedingtheit über die bereits mit Bourdieu angeführte Bereitschaft, sich auf das Spiel des Selftrackings einzulassen und einen Einsatz zu leisten.<sup>53</sup>

Über die Konzeption eines »Nutzers« hinaus, ist das Interfacing die medial bedingte Praxis, in der sich Trackingarmband und Selftrackerin in Synchronisierungs- und Abstimmungsprozessen bilden. Wie sich diese Prozesse im Vollzug der Praxis zeigen und welche Möglichkeiten sie für die Subjektivierung als Selftracker\_In eröffnen, wird im nächsten Kapitel vertieft und erweitert.

Vom Teich über den Spiegel, das Display und das Interface erfolgte bis zu diesem Punkt der Arbeit vor allem eine zunehmende Prozessualisierung dessen, was das Trackingarmband in die Praktiken des Selftrackings einträgt bzw. wie es in diesen seinerseits immer erst zum Medium wird. Auf den Spuren der *verstreuenden Effekte*<sup>54</sup> von Medien im Prozess der Subjektivierung wird deutlich, dass der Fokus auf Praktiken und eine Tendenz zur Operationalisierung von Begriffen, sowie dem in ihnen möglich werdenden Denken nicht nur die Soziologie, sondern auch die Medienwissenschaft umtreibt.

Wie nun beide Perspektiven in ein erkenntnisförderndes Verhältnis gerückt werden können, um die Subjektivierung im Selftracking weiter zu spezifizieren, aber auch auf einer Metaebene Praxis- und Medientheorie in einen Dialog zu versetzen, wird im Folgenden noch differenzierter aus der Praxis heraus erarbeitet. Dabei verweist schon die Kapitelüberschrift auf einen Shift, der das zunehmend prozessualer werdende Denken aufgreift: Aus der Praxis heraus wird vom Quantified Self schrittweise auf das Quantifying Self hin gedacht.

---

53 Diese praxistheoretische Perspektive auf Interfaces wird u.a. von Christoph Ernst eingenommen. Er beschreibt sie als »Schnittstellen, an denen auf Grundlage kulturell und sozial präformiertes Praxiswissen die Operationsmöglichkeiten mit einem technischen System ausgelotet werden.« Ernst, Christoph: *Implizites Wissen, Kognition und die Praxistheorie des Interfaces*, in: Ernst, Christoph/Schröter, Jens (Hg.): *Navigationen. Zeitschrift für Medien und Kulturwissenschaften. Medien, Interfaces und implizites Wissen*, Jg. 17 Heft 2, Siegen 2017, S. 101.

54 Erneut in Anlehnung an Andrea Seier: Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 47ff.

## 2.3 The Quantifying Self

Der bereits angekündigte »Shift« vom Quantified zum Quantifying Self speist sich zum einen aus Beobachtungen, die sich an die Erfahrungen mit dem Selftracking rückbinden und zum anderen aus einer zunehmend praxistheoretischen Denkweise, die sich im Verlauf der Selbstanalyse in das Selftracking einbettet. Der Prozessualisierung des Denkens von Selbst-Bildungen korrespondiert die Beobachtung eines sich prozessual erhaltenden selftrackenden Selbst, dem zugleich immer wieder die Abgeschlossenheit und Übersetzung in Zahlen und Daten in Aussicht gestellt wird.

Im Tagebuch zur Selbstanalyse werden diese Momente als Vergewisserung des Selbst beschrieben:

[02.05.2018]: Wenn die Taktung des Armbands sich an meinen Schritttakt angepasst hat und umgekehrt, sich mein Schritt in diesem Takt intensiviert und die Passung mit dem Armband *anstrebt*, dann stellt sich ein Gefühl von *zeitlicher Verortung, ja Vergewisserung* ein, das sich aus der Verschränkung von meinen Schritten im Raum mit den abzulesenden übersetzten Zahlen auf dem Display ergibt.

Im Zitat treffen das Streben nach Passung und das Gefühl einer zeitlichen Verortung und Vergewisserung aufeinander. Im Streben ist ein Moment der Unerreichbarkeit und Unverfügbarkeit enthalten, in der Formulierung einer Vergewisserung und Verortung hingegen scheint dieses Streben erfüllt zu sein. Der Tagebucheintrag bezieht sich auf den Prozess des Trackens in Bewegung und nicht auf eine konkrete Zielformulierung. Die Vergewisserung des trackenden Selbst stellt sich mithin in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und die Displayvorgänge im Prozess der Synchronisation ein. Zwischen körperlicher Bewegung im Raum, gerichtetem Blick gen Displayanzeige und Displayvorgängen wird sich dabei vielmehr der Synchronisierung vergewissert als der konkreten Zahl.

Im angeführten Zitat geht es entsprechend weniger um ein Wissen um das Selbst, das sich in den quantifizierten Zahlen und Zielvorgaben formiert, sondern um *Effekte der Vergewisserung* im Prozess der wechselseitigen Abstimmung zwischen Technologie und Körpertechnik. Das Zitat ist als Konditionalsatz formuliert und folgt entsprechend einer Wenn-Dann-Logik. Es

werden mithin die *Bedingungen*<sup>55</sup> der mediatisierten Selbst-Vergewisserung betont und die wechselseitige Anpassung zwischen Trackingarmband und Selbst hervorgehoben. In der Beschreibung der *zeitlichen Verortung* und *ja, Vergewisserung* wird auf das *Gefühl* rekurriert und damit eine Differenz zum nachträglich formulieren Tagebucheintrag markiert.

Es klingt, als wisse das selftrackende Selbst darum, dass es die Vergewisserung und auch zeitliche Verortung des Selbst theoretisch begründbar eigentlich nicht geben kann, sich aber auf der Erfahrungsebene eben dieses Gefühl der *ja, Vergewisserung* einstellt. Es zeigt sich darin der Versuch, sich zugleich auf die Praxis einzulassen und den akademischen Abstand (und Anstand) zur selbigen einzuhalten. In der leicht zögerlichen Sprache spiegelt sich die Ambivalenz der Co-Subjektivierung als selftrackendes und promovierendes Selbst. Im angeführten Zitat ist darüber hinaus eine eigentümliche Zeitlichkeit enthalten, die zwischen einem Streben nach Passung und der bereits abzulesenden Übersetzung der Schritte im Raum in Displayvorgänge changiert. Das Quantifying Self bildet sich in einem medial bedingten, zeitlichen Spannungsverhältnis zwischen *immer schon* und *noch nicht*. Damit ist aus der mikrologischen Analyse der Praxis heraus eine theoretische Konzeption von Subjektivierung aufgerufen, die der folgenden These von Thomas Alkemeyer und Niko Buschmann ähnelt: »*Subjektanrufungen, gleich ob sie sich auf Individuen oder Kollektive beziehen, operieren mit einer komplexen Zeitstruktur, die ein „immer schon“ mit einem „erst noch“ verbinden. Der Einzelne bzw. das Kollektiv soll immer werden, was er bzw. es schon ist.*«<sup>56</sup> Das Quantifying Self ist im Vollzug der Praxis immer schon angerufen worden, es ist in die Bedingtheit der Praktiken involviert, eben so, wie es aus dieser Bedingtheit die Freiheit zur Selbst-Bildung schöpfen kann. Es ist bereits in das Paradigma der Quantifizierung eingespannt und wirkt zugleich auf es ein, indem es sich zu den erhobenen Zahlen und Daten, sowie zum Prozess der Quantifizierung ins Verhältnis setzt. Die Anrufungen formulieren sich über das Trackingarmband ganz konkret in der immer wieder kehrenden Aufforderung zur Bewegung,

55 Erneut in Rekurs auf die Unterscheidung von Bedingtheit und Bedingungen der Praxis nach Volker Schürmann ist hier noch einmal erwähnenswert, dass hier Bedingungen beschrieben werden, in die immer noch eine grundlegende Bedingtheit von Praxis eingefaltet ist. Vgl.: Schürmann, Volker: *Spekulative Praxisphilosophie*, in: Alkemeyer, Thomas et al. (Hg.): *Praxis denken*, Wiesbaden 2015, S. 188.

56 Thomas Alkemeyer/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individuums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, Bielefeld 2018, S. 19.

wodurch das Quantified Self, das vermessene, abgeschlossene Selbst als (nie erreichter) Horizont der Praxis erhalten wird.

Insbesondere durch die Formatierung von Zielvorgaben, die immer wieder erneut über das Display in Erinnerung gerufen werden, erhält sich das Versprechen, den Prozess der Quantifizierung *irgendwann* abschließen zu können. Die Subjekthaftigkeit des trackenden Subjekts wird über die Zielformulierungen und das mögliche Erreichen kontinuierlich in Aussicht gestellt. Die vorgegebenen zu verbrennenden Kalorien, die zu gehenden Schritte, die zu überwindende Distanz und der Anruf, über neun Stunden hinweg in Bewegung zu sein, geben der Subjektivierung als Quantifying Self eine Richtung.

[10.06.2018] Ziele geben im Vollzug des Selftrackings eine Richtung vor und ermöglichen es mir, mich zu diesen Zielen in ein Verhältnis zu setzen. Je länger ich das Armband trage und die fixierten Ziele beibehalte, desto mehr Gespür entwickle ich dafür, wie nah oder fern ich dem Erreichen eines spezifischen Ziels bin. Zuweilen wende ich das Armband mit dem Gefühl, schon bald die geforderte Schrittzahl absolviert zu haben und die Displayanzeige bestätigt mir diesen Eindruck. Die Zielvorgaben sind auf den Schritt und die Etage, die Kalorie genau definiert. Mache ich nur einen Schritt weniger als es die Zielsetzung vorsieht, dann erfolgt kein belohnendes Vibrationssignal am Handgelenk.

Im Vollzug des Selftrackings wird in der kontinuierlichen Bezugnahme auf das Armband ein Gefühl für das nahende Erreichen von spezifischen Zielsetzungen, die über das Display prozessiert werden, entwickelt. Dieses Gefühl äußert sich körperlich und ist an die inkorporierte Bezugnahme auf die Zielvorgaben geknüpft. Zugleich birgt der Moment, in dem sich die Selbstvergewisserung und Bestätigung des richtigen Gefühls einstellen kann, das Potenzial zur Differenz zwischen dem körperlichen Gefühl und der medial bedingten Quantifizierung. Immer wieder kann beobachtet werden, dass die vorgegeben Schrittzahl (noch) nicht einmal annähernd erreicht ist, wenn sich doch das Gefühl bereits einstellt, es in naher Zukunft geschafft zu haben. Über die Displayanzeige und ein begleitendes kurzes Vibrationssignal wird jeweils auf das noch zu leistende oder das bereits geschaffte Schritteppensum verwiesen. Die Anrufung »Mache noch 64 Schritte« oder »Lust auf einen Spaziergang?« erfolgt immer dann, wenn die Stunde und damit die Zeit zur Erreichung des Ziels ihrem Ende entgegen läuft. Dieses Ende der Stunde konstruiert sich über die mediale Bedingtheit der Praxis und das Quantifizieren

von Zeit im ständigen Wechselspiel mit der bereits geleisteten oder noch zu leistenden Bewegung. Im angeführten Zitat aus dem Selftracking-Tagebuch wird noch einmal hervorgehoben, dass sich jeweils erst mit dem konkreten Schritt, der die Zielvorgabe auf die Zahl genau erfüllt, das belohnende Signal einstellt.

Über die Displayanzeige sind dann Sätze zu lesen wie: *Du hast es geschafft!* 250/250. Das Ziel, 250 Schritte zu absolvieren, ist zu der vollbrachten Leistung, 250 Schritte gegangen zu sein, ins Verhältnis gesetzt und als Deckungs-gleichheit symbolisiert. Zugleich trennt der Slash die beiden Zahlen und markiert damit eine Differenz zwischen Zielformatierung und geleisteter Schrittzahl. In der Anrede *Du hast es geschafft!* wird durch die Vergangenheitsform impliziert, dass bereits Zeit verstrichen ist, in der das Ziel erreicht werden konnte. Zugleich verweist der Satz ex negativo über die Vergangenheit hinaus auf eine Zukunft, in der weitere Ziele zu erreichen sein werden. 250/250 symbolisiert nicht nur eine Bestätigung des bereits geleisteten, sondern ein sich ständig wiederholendes und in Erinnerung rufendes Ziel. Der Kommentar und der Verweis darauf, dass etwas geschafft wurde, erlischt nach drei Sekunden und die Menü-Übersicht wird erneut sichtbar. Mit dem Erlischen der Anzeige ist der Moment des Erreichens des Ziels verstrichen. Selbst wenn mehr Schritte pro Stunde gegangen werden, wird der zweihundertfünfzigste Schritt als entscheidender hervorgehoben. Das Stundenziel formuliert sich dann wieder neu und insgesamt neun Mal am Tag. Im Menü der Displayanzeige kann die Information abgerufen werden, in wie vielen Stunden insgesamt bereits das Schrittziel erreicht wurde bzw. wie viele Stunden noch ausstehen, in denen immer wieder erneut 250 Schritte gegangen werden sollen.

Die Subjekthaftigkeit eines belohnten, quantifizierten, vergewisserten Subjekts stellt sich auf der Vollzugsebene des Selftrackings durch die immer wieder erneute Formatierung von Zielen in Aussicht. Auch auf einer Bezugsebene der Praxis wird suggeriert, dass es ein Quantified Self geben kann, ein Selbst, das abgeschlossen und fertig übersetzt ist.<sup>57</sup> In die

57 Die Differenzierung der Bezugs- und Vollzugsebene von Praktiken wird hier in Anlehnung an Thomas Alkemeyer und Nikolaus Buschmann verwendet. Während Vollzugsprobleme diejenigen bezeichnen, die *aus dem Tun heraus* aufkeimen, bezeichnen Bezugsprobleme eben jene, die sich im Medium der Praxis zeigen und bedingt sind durch kollektiv geteilte Sichtweisen und diffuse Hintergrundannahmen. Vgl.: Thomas Alkemeyer/Buschmann, Nikolaus.: *Das Imaginäre der Praxis. Einsatzstellen für eine kritische Praxistheorie am Beispiel von Gegenwartsdiagnosen*. In Herbrik, R. & Schlechtriem,

Zielformatierungen des Selftrackings gehen bezugnehmende Diskurse der Selbstoptimierung und Quantifizierung des Körpers sowie des Selbst ein, die jeweils einen Endzustand, ein Ankommen figurieren und doch das Selbst immer wieder in einem Prozess des *á venir* erhalten und hinhalten. Subjektivierung vollzieht sich damit »[...] wie ein *Sog*. Man muss sie als Kraft oder besser als Bündel von Kräften verstehen, die eine unabschließbare Bewegung der Selbsttransformation in Gang setzen (sollen).«<sup>58</sup>

Der so bezeichnete Subjektivierungssog, entwickelt sich im Vollzug des Selftrackings jeweils in Bezug auf das nächste zu erreichende Ziel. Ist das Stundenziel bezüglich der Schrittzahl erreicht, so stellt sich dieses in ein Verhältnis zum Tagesziel und damit zu einer weiteren Etappe und einer weiteren, die dabei niemals einen Endpunkt markiert, sondern den Prozess der Selbsttransformation kontinuierlich in Gang hält. Darüber hinaus wird in Praktiken des Selftrackings das kontinuierliche In-Bewegung-Sein und Streben nach Transformation selbst zum Teil der präfigurierten Subjekthaftigkeit.

Ein Ankommen, so ist es in der Logik der Praxis impliziert, kann es demnach nur in einem In-Bewegung-Bleiben geben. In der kontinuierlichen Dynamisierung des Selbst ist eine Facette moderner Subjekthaftigkeit entworfen, die sich mit dem Erreichen eines Ziels nicht zufrieden gibt, sondern kontinuierlich strebt und von Rastlosigkeit geprägt ist. Die zuvor beschriebenen Momente der Selbstvergewisserung und Selbstverortung sind immer nur als Momentaufnahmen zu fassen, die bereits in ihrer medial vermittelten Bestätigungslogik (*Du hast es geschafft!*) ein Spannungsfeld aufrufen, in das die Vergangenheit als *Geschafftes* eingeht und dabei implizit die Zukunft entwirft als *Noch zu Schaffendes*.

Dieses Spannungsfeld kann zu einem Gefühl der Unzulänglichkeit führen, wenn sich durch die Bezugnahme auf das Trackingarmbands ein

- 
- men, T. (Hg.). Einsatzpunkte und Spielräume des sozialen Imaginären der Soziologie. [Sonderheft]. Österreichische Zeitschrift für Soziologie. Im Erscheinen. Voraussichtlich 11.4.2020. Über die kleinteilige mikrologische Beobachtung von Praktiken hinaus weist auch der Begriff des »Nexus«, in dem die weiter gefassten sozialen Bezugsgeschlechte beschreibbar werden, auf die Praktiken verweisen. Vgl.: Hui, Allison/Schatzki, Theodore/Shove Elizabeth: *The Nexus of Practices. Connections, constellations, practitioners*, London 2017.
- 58 Thomas Alkemeyer/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individuums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, Bielefeld 2018, S. 20.

Selbstbezug einstellt, der auf das sich wiederholende Prinzip des Nicht-Ankommens und Nicht-Genügens ausgerichtet ist. Als trackendes Subjekt intelligibel zu werden, scheint dann nur noch in der vollständigen Annahme einer präfigurierten Subjekthaftigkeit zu liegen, die auf Mangelhaftigkeit und einem prozessual erhaltenen Ungenügen basiert. Die Fokussierung auf das Quantifying Self, das immer wieder aus der Praxis heraus zu analysieren ist, verwehrt sich jedoch einer vorschnellen Einordnung der Subjektivierung in diese rein zurichtenden Effekte des Selftrackings. Spannungsreicher und zugleich differenzierter werden die Beobachtungen, wenn das grundlegende Prinzip des *immer schon* und *erst noch* zugleich auch als Ausgangspunkt für konstruktive Selbstentwürfe und -bezüge herausgearbeitet werden kann.

Das Quantifying Self wird im Vollzug der Praxis befähigt, in spezifischer Weise auf sich selbst und die Praktiken einzuwirken, sie zu transformieren und im Zuge dessen eine andere Haltung zu sich selbst einzunehmen. Dabei geraten Aktiv-Passiv-Dichotomien in Praktiken des Selftrackings an ihre Grenzen. Das Selbst wird nicht einfach quantifiziert und damit passiv den vermessenden Praktiken der Technologie ausgesetzt, es ist aber auch nicht auf die Konzeptualisierung als aktive\_r User\_In des Trackingarmbands als Instrument zu reduzieren. Im Vollzug der Praxis tritt immer wieder ein interessierendes, bewertendes und quantifizierendes Selbstgespräch<sup>59</sup> ins Verhältnis zu dem, was durch das Trackingarmband als Quantifizierung entworfen wird.

Im Trackingtagebuch halte ich diesen inneren Monolog fest: [16.5.2018] *Es ist nun schon fast 17 Uhr und ich bin noch immer nicht 10.000 Schritte gelaufen. Gestern hatte ich das Ziel bereits um 10 Uhr erreicht und am Ende des Tages über 20.000 Schritte auf der Uhr.* Diese Art des Selbstgesprächs setzt bereits nach wenigen Wochen der Selftracking-Erfahrung ein und bleibt über den gesamten Zeitraum der Selbstanalyse ein wesentlicher Aspekt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband. Im Zitat verschränken sich die zeitlichen Logiken zwischen einem *noch immer nicht*, *bereits* und *fast*. Die über das Armband erhobenen Daten werden in ein Verhältnis zu Zahlen und Daten gesetzt, die sich aus der Erinnerung an den vorherigen Tag speisen. Die im Vollzug zu sehen

---

59 Diese Form des Selbstgesprächs spiegelt auch der erzählende Stil des Selftracking-Tagebuchs. Gerrit Fröhlich verweist in diesem Zusammenhang auf die Verwandtschaft der Etymologie des Zählens und Er-Zählens. Vgl.: Fröhlich, Gerrit: Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung. Bielefeld 2018, S. 265.

gegebene Schrittzahl wird aktiv in eine Beziehung zur Uhrzeit gesetzt, aber auch zur Uhrzeit und Schrittzahl des vorherigen Tages. Das Quantifying Self erzählt sich in der Bezugnahme auf die erhobenen Daten, stellt Verbindungen und Differenzen her, bewertet und verortet Zahlen innerhalb eines zeitlichen Rahmens, der über den Vollzug hinausweist. Zahlen übersetzen sich dabei in eine Erzählung, die sich zwischen diesen aufspannt und die erst in der Bezugnahme auf die Quantifizierung möglich wird. Der Ausschnitt aus dem Tagebuch ist nachträglich fixiert worden und mithin eine Rekonstruktion dessen, was im Vollzug beobachtet werden konnte. Das Selbstgespräch im Vollzug der Praxis ist wesentlich weniger ausgestaltet und formiert sich nicht in ganzen Sätzen. In der verknappenden Bezugnahme ist dennoch immer wieder eine Wertung zu beobachten, in der die bereits absolvierte Schrittzahl zur Uhrzeit, aber auch zum Schrittzahl-Uhrzeit-Verhältnis der vorherigen Tage ins Verhältnis gerückt wird. Das Quantifying Self entwirft sich damit nicht nur in Bezug auf die erhobenen Daten im Vollzug, sondern spinnt ein Netz aus Bezugnahmen auf sich selbst und das Trackingarmband, das in eine andere Form der Bewertung übergeht. Es muss an dieser Stelle erneut betont werden, dass die im Zitat anklingende Einordnung des Quantifying Self in ein leistungsorientiertes Paradigma an die soziale und körperliche Bedingtheit der Autoethnografin geknüpft ist.

Die zitierte Selbsterzählung ist eine spezifische – der erzählende Selbstbezug, der sich über die Bezugnahme auf die technologischen Quantifizierungen ermöglicht, lässt sich hingegen als grundlegender Teil der Self-trackingpraxis beobachten. Darin enthalten ist ein Innen-Außen-Verhältnis, das sich jeweils auf der Grenze bewegt und die Entscheidung über die Innerlichkeit und Äußerlichkeit des Quantifying Self auf konstitutive Weise fraglich werden lässt. Denn wie im Vollzug des Selftrackings auf die erhobenen Daten Bezug genommen wird, wie die zu sehen gegebenen Zahlen nach innen und auf den Selbstbezug des Quantifying Self wirken, darüber kann nur immer wieder erneut und momenthaft reflektiert werden, insofern jeweils andere Bedingtheiten in den Prozess eingehen.

Dies zeigt sich erneut am Beispiel von H.H., die im Interview von zwei so differierenden Selftrackingerfahrungen berichtet. Wird die erste Trackingphase als Fremdbestimmung erinnert, konstatiert sie über die zweite: [Interview II, 12.02.2018] *Es erleichtert auch irgendwie was, wenn ich diese Uhr habe und ich diese Kontrolle ein Stück weit auslagern kann.* Die als ausgelagert beschriebene Kontrolle wird hier als Erleichterung formuliert. Die Bezugnahme auf ein Außen und damit ein am Außen orientiertes Innen kann wiederum – unabhän-

gig von der spezifischen Wertung dieses Verhältnisses – nur in der Konstruktion eines Innen-Außen-Verhältnisses formuliert werden. Die Bezugnahme auf das Trackingarmband lässt die Grenze zwischen Innerlichkeit und Veräußerung fraglich werden und ermöglicht es H.H zugleich auf sie Bezug zu nehmen. Die Auslagerung von Kontrolle kann als solche erzählt werden, indem zugleich und ex negativo ein Innen vorausgesetzt ist, eine spezifische Innerlichkeit, die als Teil der Subjektivierung im Selftracking erst zur Sprache kommen kann. Das Quantifying Self erzählt sich und von sich immer wieder von dieser Grenze aus, die sich als konstitutiv für die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings zeigt.

In der selbstbezogenen Erzählung wird zugleich auf das Trackingarmband und seine Spezifität Bezug genommen. Im Bespielen der Grenze zwischen Innen und Außen konstituiert sich nicht nur das Quantifying Self, sondern auch die Medialität des Trackingarmbands.

Selftracking als Praxis lässt sich, um diese Beobachtungen noch einmal begrifflich zu rahmen, ähnlich wie es an anderer Stelle für die medial bedingte Praxis des Selfie-Machens herausgearbeitet wurde<sup>60</sup> in Anlehnung an Erika Linz als *Aneignungspraktik* bezeichnen.<sup>61</sup> Wie das *Selfing*<sup>62</sup>, beschreibt auch das Selftracking eine wechselseitige Verfertigung von technischem Objekt und Selbst. Das Quantifying Self eignet sich das Trackingarmband im Vollzug an und wirkt dadurch an seiner medialen Ausgestaltung und Transformation mit. Was das Trackingarmband ist und sein kann, ist bedingt durch die bezugnehmenden Aneignungspraktiken, so wie das, was das Quantifying Self ist und sein kann, bedingt ist durch die Technologie des Trackingarmbands. Zwischen Selbst- und Medienbezüglichkeit eröffnet sich das Potenzial zu einem Selbst- und Medien-Werden im Vollzug.

Die Aneignungspraktiken sind im Vollzug des Selftrackings entsprechend nicht auf die Aneignung des Trackingarmbands beschränkt, sondern ermöglichen zugleich eine spezifische Aneignung des trackenden Selbst, das sich über die Bezugnahme auf das Medium zu sich selbst ins Verhältnis setzen kann.

60 Vgl.: Plohr, Nikola/Otto, Isabell: *Selfie-Technologie*, in: Pop. Kultur und Kritik, Heft 6 Frühling 2015, Bielefeld, S. 26-31.

61 Vgl.: Linz, Erika: *Konvergenzen. Umbauten des Dispositivs Handy*, in: Irmela Schneider; Cornelia Epping-Jäger (Hg.): *Formationen der Mediennutzung* Bd. 3: *Dispositive Ordnungen im Umbau*, Bielefeld 2008, S. 172.

62 Plohr, Nikola/Otto, Isabell: *Selfie-Technologie*, in: Pop. Kultur und Kritik, Heft 6 Frühling 2015, Bielefeld, S. 26-31.

Eine spezifische Situation, in der das Trackingarmband im Vollzug der Praxis anders angeeignet wird, lässt sich anhand des folgenden Tagebucheintrag nachvollziehen und an die theoretischen Überlegungen rückbinden. Während eines Trainingsszenarios mit der Kettlebell, einem Schwunggewicht, das optisch einer Kuhglocke ähnelt und insbesondere für das Rumpf-Stabilisationstraining eingesetzt wird, trifft mit jedem Ausführen der Bewegung das Gewicht auf die Displayoberfläche des Armbands.

[15.08.2018] Im kontinuierlichen Prozess der Übung markiert das klackende Geräusch eine materielle Bezugnahme, ein Aufeinandertreffen der Materialität des Trainingsgeräts mit der Oberfläche des Displays. Mein Bewegungs-impuls verläuft von unten nach oben, ich hebe das Gewicht aus einer tiefen Kniebeuge und lasse es bis über meinen Kopf schnellen. Das Klacken markiert den obersten Punkt des Bewegungsablaufs und das Einrasten meiner Schulter in der Endposition, in der ich kurz verharre, bevor ich das Gewicht erneut kontrolliert bis kurz über den Boden sinken lasse und dort abfange. Es ist ein kleiner Moment des Wartens, des Haltens und Verbleibens, der durch das Klacken eingeleitet wird. Durch die Rhythmisierung des Geräusches erfahre ich diesen Moment intensiv, er ist anders markiert als bei Trainings-einheiten, in denen das Armband nicht um mein Handgelenk geschlungen ist.

Im Vollzug der Bewegung ist die Bezugnahme auf das Display des Armbands und die dort sichtbar werdenden Daten nicht möglich – die körpertechnisch anspruchsvolle Übung lässt es nicht zu, die Konzentration auf Displayvor-gänge zu lenken und auch die Positionierung des Arms verhindert es, den Blick entsprechend auszurichten. Zugleich ist gerade durch die materielle Be dingtheit des Armbands eine spezifische Rhythmisierung in den Bewegungs- ablauf eingetragen, die nicht die Quantifizierung der körperlichen Anstren-gung, sondern den Bewegungsablauf selbst in den Fokus rückt und anders erfahrbar macht. Der beschriebene kleine Moment des Wartens, des Haltens und Verbleibens setzt sich in der Bezugnahme und Bezogenheit auf das Arm-band in Differenz zu den beschleunigenden, selbstoptimierenden und leis-tungsbezogenen Diskursen, die so oft als maßgeblich für das Selftracking diagnostiziert werden. Die Spürfähigkeit des Körpers rückt durch die be-schriebene Form der Aneignung des Trackingarmbands in den Fokus. Das rhythmische Klacken der aufeinandertreffenden Materialitäten markiert den Moment der Pause, auf den sich der Körper in der Übung zubewegt, um für kurze Zeit in der Position zu verbleiben. Damit rückt ein Moment des War-

tens, des Verweilens in den Fokus der Analyse, der die Subjektivierung des Quantifying Self noch einmal anders konturiert und zugleich ein der Dynamisierung entgegenlaufendes Interesse formulieren lässt. Denn in die Praxis und die wechselseitigen Bezüge zwischen Trackingarmband und Quantifying Self sind eben nicht nur dynamisierende und aktivierende, sondern zugleich auch verharrende und wartende Momente eingefaltet.<sup>63</sup>

Im Vollzug der Trainingspraxis entwirft sich, so lässt sich die Analyse des Tagebucheintrags weiter führen, das Quantifying Self auf diesen Moment hin. Im Vollzug der Bewegung und aus der Trainingspraxis heraus wird anders auf das Armband Bezug genommen, es wird sich über die Bewegung anders angeeignet und durch das klackende Geräusch in seiner spezifischen Materialität markiert. Die körperliche Rhythmisierung und das Gefühl, das sich einstellt, wenn die Kettlebell auf die Displayoberfläche trifft, lässt sich nicht in Zahlen und Daten übersetzen und ist doch als Teil der Selbst-Bildung des Quantifying Self in der Praxis enthalten.<sup>64</sup>

So klein die beobachtete Situation auch sein mag: Sie zeigt an, dass die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings weit über das Quantifizieren von Körperdaten hinaus weist und sich nicht in einem Quantified Self erschöpft. In den Prozess des Selftrackings ist ein konstitutiver Moment der *Unverfügbarkeit* eingebettet, der unabhängig davon, wie genau die erhobenen Daten sind und wie viele Körperwerte vermessen werden, bestehen bleibt. Die Erfahrung des Selftrackings als Praxis eröffnet immer wieder Spielräume zu einem anderen Aneignen des Trackingarmbands aber auch des Körpers und des Selbst. Das quantifizierte, verfügbar gemachte Selbst erhält sich als Versprechen und als Horizont der Subjektivierung, bleibt jedoch notwendigerweise unerreicht.

In der Bezugnahme auf das Trackingarmband wird das Quantifying Self zum Entwurf seiner Selbst befähigt und in diesem Entwurf zugleich bedingt.

63 Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 132. Neben den theoretischen Auseinandersetzungen mit Medien, die Seier u.a. anführt, in denen das Zaudern (Vogl, Joseph: *Über das Zaudern*, Berlin 2007), die Passivität (Busch, Kathrin: *P-Passivität. Kleiner Stimmungsatlas in Einzelbildern*, Hamburg 2012) und die Müdigkeit (Han, Byung-Chul: *Müdigkeitsgesellschaft*, Berlin 2010) in den Fokus gerückt wird, kann an dieser Stelle ergänzt werden, dass auch immer mehr Selftracking-Angebote darauf zielen, User\_innen im Alltag zu »entschleunigen«. Vgl. u.a. Calm, BamBu, Headspace, 7Mind, in: Elle, Kiewe, Marie: *Achtsamkeit to go?* 21.10.2018, <https://www.elle.de/meditations-apps-test>, zuletzt aufgerufen: 05.11.2019.

64 Erneut tritt hier der Körper als feinfühliges Instrument für die Analyse in den Fokus.

In der Praxis wird danach gestrebt, den Körper und das Selbst auf eine spezifische Weise verfügbar und handhabbar zu machen, die über die Quantifizierung von Körperdaten hinausweist. Zugleich geht in diesen Versuch immer schon die Unmöglichkeit der Deckung zwischen spürfähigem *Leib* und vermessinem *Körper* ein. Die begriffliche Differenz zwischen Körper und Leib versucht an dieser Stelle theoretisch zu trennen, was sich in der Praxis ineinander verschränkt. Auf die kürzeste Formel gebracht lässt sich festhalten, dass man den Leib nicht sehen kann, sondern durch ihn die Welt sieht und er sich als Bedingung allen Erkennens nicht *vermessen* lässt.<sup>65</sup>

Ohne an dieser Stelle vollends in die Diskussion um die theoretische Konzeption von Leib und Körper einsteigen zu wollen, zeigt sich an der beschriebenen Situation der Trainingspraxis mit dem Trackingarmband, dass zwei verschiedene Dimensionen von Körperlichkeit in die Praxis eingefaltet sind bzw. sich in ihr zeigen und erfahren lassen. Zum einen vollzieht sich Bewegung als Bezugnahme auf das Trackingarmband in spezifischer Weise, mithin in Praktiken, die der Verkörperung des Quantifying Self eine Richtung verleihen. Zum anderen ist diese Richtung immer zugleich auch als Bedingung der Möglichkeit zu denken, Praktiken umzuformen, andere Erfahrungen zu machen und den Körper anders spürfähig zu erleben als es in seiner Formierung in Praktiken vorgesehen ist. Die kontingente Praxis drängt mithin über die Praktiken hinaus, eröffnet andere Möglichkeiten zum Selbst-Entwurf und lässt den Körper einem Zugriff auf konstitutive Weise entgleiten. Anstelle einer Betonung der kontrastierenden Konzeption von Körper und Leib, wird im Folgenden entlang der Differenz gedacht, die sich im Vollzug der Praxis immer wieder eröffnet und sich in Anlehnung an Thomas Bedorf als *korporale Differenz* fassen lässt.<sup>66</sup> Erkenntnisleitend ist dabei die gegenläufige Bewegung von *Entzug* und *imaginärem Vorgriff*, die Bedorf aus der Leib-Körper-Frage ableitet und die sich mit Blick auf die Subjektivierung des Quantifying Self als erkenntnisträchtig erweist.

Mit dem Begriff *Entzug* konzeptualisiert Bedorf die notwendigerweise entzogenen bleibende *fungierende Leiblichkeit*, die als Bedingung jeglicher Wahrnehmung in diese eingeht, selbst jedoch unbeobachtet bleiben muss: »Den

---

65 Vgl.: Bedorf, Thomas: *Selbstdifferenz in Praktiken. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz*, in: Ders. und Gerlek, Selin: *Phänomenologische Forschungen* 2, Hamburg 2017, S. 66.

66 Vgl. Ebd. S. 70.

*Leib sieht man nicht, man sieht durch ihn die Welt.*<sup>67</sup> Analog zu dieser Beschreibung des Leibes wäre der blinde Fleck ins Feld zu führen, der sich nicht nur in der Biologie, sondern mit dem bereits zitierten Georg Christoph Tholen auch in den Medienwissenschaften wiederfindet.<sup>68</sup> Das, was erfahrbar macht, bleibt mithin selbst unerfahren und unbeobachtet, stets selbst entzogen, um als Grund des Sicht- und Spürbaren zu fungieren.

Der habituelle Körper hingegen ist durch seine geschichtliche Gewordenheit geprägt und wird in Praktiken rekrutiert und sichtbar gemacht. Soweit die dualistische Unterscheidung, die Bedorf dann problematisiert, indem er sich der korporalen Differenz zuwendet, in der Körper und Leib in *der Erfahrung* unauflöslich miteinander verschränkt sind. Die Leib-Körper-Differenz (die notwendigerweise ein theoretisches Konstrukt ist), artikuliert sich in einer Einheit, indem sie sich in unserer Erfahrung ausweist.<sup>69</sup> Über die Bedeutung von der Erfahrung, in die die Differenz als konstituierende eingeht, ist einmal mehr der Fokus auf die Praxis und die Praktiken gelegt, in denen sich das Selbst erst bilden und verkörpern kann. Denn als gegenläufige Bewegung wirkt dem *Entzug* der *imaginäre Vorgriff* entgegen. Im Vollzug der Praxis besteht die Notwendigkeit im Umgang mit der korporalen Differenz eine fiktive Einheit zu setzen:

»Subjektivität als Name für diese fingierte Einheit nimmt eine Position ein, von der aus Wahrnehmen, Sprechen, Handeln möglich ist, als ob sie in sich homogen wäre. Die Inanspruchnahme von Subjektivität hat eine eigentümliche Zeitstruktur, nämlich die der vorzeitigen Nachträglichkeit. Indem ich mich nur fasse, indem ich mir entgleite, kann ich meiner selbst nur habhaft werden durch die Inanspruchnahme einer imaginären Subjektform, die von performativen Praktiken bereitgestellt und reproduziert werden.«<sup>70</sup>

---

67 Ebd. 66.

68 Vgl.: Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 44.

69 Vgl.: Bedorf, Thomas: *Selbstdifferenz in Praktiken. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz*, in: Ders. und Selin Gerlek: *Phänomenologische Forschungen 2*, Hamburg 2017, S. 64.

70 Bedorf, Thomas: *Selbstdifferenz in Praktiken. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz*, in: Ders. und Selin Gerlek: *Phänomenologische Forschungen 2*, Hamburg 2017, S. 68.

Das Quantified Self stellt sich im Zuge der Praktiken des Selftrackings immer wieder als imaginäre Subjektform in Aussicht. Zugleich geht die Subjektivierung als Quantifying Self im Vollzug der Praxis über das, was in Praktiken bereit gestellt ist, hinaus. Gerade dadurch, dass sich das Selbst nur fassen kann, indem es sich selbst entgleitet, ist es zum Entwurf auf die imaginäre Subjektform hin befähigt und kann die eigentümliche Zeitstruktur der vorzeitigen Nachträglichkeit für sich nutzbar machen. Das Quantifying Self ist kein reines Produkt performativer Praktiken und wird auch nicht rekrutiert. Es entwirft sich vielmehr auf die Bedingtheit hin, es wird zum Entwurf befähigt, gerade dadurch, dass es sich entgleitet und sich selbst unverfügbar bleibt: »*Anders aber kann Subjektivität nicht gelingen, als im Vorgriff ohne Boden.*«<sup>71</sup> Das Quantifying Self nimmt Bezug auf das Trackingarmband, als ob es in sich homogen wäre. Die fingierte Einheit des Quantified Self stellt sich über die Medialität des Armbands in Aussicht und gibt damit eine Richtung vor, auf die hin sich die Subjekt-Werdung vollzieht. Ein Mediendenken, wie es in Anlehnung an Andrea Seier bereits entwickelt wurde, fokussiert nun gerade nicht auf die stabilisierenden Effekte von Medien, sondern ihr Potenzial zu Heterogenität und Vervielfältigung der Verweise und Bezüge. Die Medialität des Trackingarmbands ermöglicht in diesem Sinne den *Vorgriff ohne Boden* und eröffnet Spielräume für die Imaginationen des Quantifying Self. In kleinteiligen Operationsketten<sup>72</sup>, in der Übersetzung von Schritten in Zahlen auf dem Display und der immer wieder kehrenden Unsicherheit darüber, ob das Armband nun den bereits gesetzten Schritt berechnet oder aufgrund eines typisierten Bewegungsmusters den noch nicht vollzogenen Schritt in Aussicht stellt, wird die doppelte Logik des Entzugs und des imaginären Vorgriffs auf medientechnologischer Ebene wiederholt.

Der Entzug dessen, was es zu sehen gibt, mithin die Spezifik der Rechenoperationen des Trackingarmbandes, eröffnet Spielräume der Bezüglichkeit von Quantifying Self und Armband. Medien- und Subjekt-Werden vollziehen sich in diesem Dazwischen, das keinen Mangel an Sein, sondern vielmehr ein Imaginieren, ein Werden und einen Überschuss evoziert, der *in der Praxis* selbst begründet liegt. Als Gegenbewegung zu Lesarten des Selftrackings, in denen sich das Subjekt als immer nur mangelhaft und ungenügend erfährt,

---

71 Ebd. S. 69.

72 Eben diese wurden in Teil I dieser Arbeit ausführlich herausgearbeitet und liefern nun das Fundament für weiter gefasste theoretische Implikationen.

wird damit aus der Praxis heraus das Potenzial zur Umgestaltung, zum Entwurf und zur Imagination betont, ohne wiederum zu vergessen, dass die Bezüge jeweils bedingt zu denken sind.

Anhand der beschriebenen Bezugnahme auf das Trackingarmband im Vollzug der Trainingspraxis mit der Kettlebell wurde das Anderswerden der Bezüge bereits herausgearbeitet und insbesondere an die korporale Differenz rückgebunden. In der Bezugnahme auf das Trackingarmband und seine spezifische Materialität tritt im Vollzug der Bewegung die Spürfähigkeit des Körpers vor die Quantifizierung desselben. Ausgelöst durch einen akustischen Impuls wird sich im Zuge der Praxis das Medium auf spezifische Weise angeeignet und über das Medium auch der Körper des Quantifying Self. Praxis fungiert als Ort und Ursprung dieser bedingten Bezüge und lässt nicht nur das Quantifying Self als spezifisches In-Differenz-Treten, sondern auch dessen Körperlichkeit, sowie die Spezifik des Trackingarmbands. Der *imaginäre Vorgriff* lässt sich dabei nicht nur auf das Quantifying Self beziehen, das sich als fingierte Einheit vorwegnimmt, um überhaupt sprechen, handeln und wahrnehmen zu können – sondern auch auf die Medialität des Trackingarmbands.

So wird aus der Praxis heraus auf das Armband als Medium Bezug genommen, als ob es in sich homogen wäre. Einer fiktiven Einheit auf Seiten des Subjekts korrespondiert mithin eine fingierte Einheit auf Seiten des Mediums. Anders ist der Vollzug von Praktiken des Selftrackings nicht denkbar. Das Quantifying Self wäre nicht mitspielfähig und hätte keine Möglichkeit, sich die Regeln des Spiels anzueignen, sich nach ihnen zu verhalten und in ihnen zu bilden. Der imaginäre Vorgriff ist hierin der Bourdieu'schen Illusio verwandt. Spielsinn kann nur entwickelt werden, wenn die Regeln des Spiels als solche angenommen und inkorporiert werden. Erst dann kann mit diesen Spielregeln gespielt, können sie transformiert werden und als Ausgangspunkt des Andersmachens fungieren. Das Wissen um die  *fingierte Einheit* des Mediums macht im Vollzug des Selftrackings interesseranterweise keinen Unterschied.<sup>73</sup> So wie die Teilnehmer\_innen eines Spiels durch das Wissen darum, dass es sich *nur um ein Spiel* handelt, nicht weniger interessiert oder involviert sind.

---

73 In Praktiken des Selftrackings wird schnell deutlich, dass das Armband nicht immer berechenbar rechnet, dass sich Reste, Lücken und Differenzen zwischen den Bewegungen im Raum und den technologischen Übersetzungen dieser Bewegungen ergeben.

Erneut vom Medium und von den Medienwissenschaften, genauer den Science and Technology Studies, aus denkend, lässt sich die Involvierung in das *Spiel*, die Bereitschaft, sich nicht nur die Praktiken des Selftrackings, sondern in ihnen auch das Medium des Trackingarmbands anzueignen, noch einmal anders rahmen. Denn die Aneignung des Quantifying Self über das Trackingarmband und seine Medialität überspringt aus der Perspektive des *bezugnehmenden Subjekts* die mediale Bedingtheit dieser Bezugnahme. Erneut geht es darum, den Fokus in den Zwischenraum der Bezüge zu verlagern und die Wechselseitigkeit zwischen Medien- und Subjekt-Werden genauer zu fassen.

In Anlehnung an Antoine Hennion lässt sich die Beziehung zwischen Trackingarmband und Quantifying Self als *attachement* bezeichnen<sup>74</sup>, als abhängig-anhängliche Bindung, in der sich zum einen das Trackingarmband angeeignet und darüber hinaus *lieben gemacht* wird und sich zum anderen das Trackingarmband erst durch diese Aneignung auf spezifische Weise *ereignen* kann.

Im Versuch, Aktiv-Passiv-Dichotomien auf konstitutive Weise zu überwinden, stellt Hennion als Ausgangspunkt seiner Überlegungen die Fragen: Was hält uns fest und woran halten wir fest? Sind wir es, die an etwas festhalten oder werden wir festgehalten?

Im Vollzug des Selftrackings lässt sich beobachten, dass das Trackingarmband immer mehr zum Teil der alltäglichen Praxis wird, dass es sich einbettet in Bewegungsroutinen und auch der Umgang mit seiner Materialität zunehmend vertraut wird. Die Bezugnahme auf die sich täglich wiederholenden Praktiken der Vermessung werden zu einem festen und mit der Zeit immer mehr wertgeschätzten Teil des Alltags. Im Verlauf der Zeit entwickelt sich etwas, was sich mit Hennion als *Geschmack* bezeichnen lässt, mithin ein Gespür und eine Sensibilität für die eigenen Vorlieben bezüglich des Armbands, das über die tägliche Beschäftigung mit ihm in Differenz zu anderen Trackingarmbändern gerückt und verglichen werden kann. Die Differenzierungen des Geschmacks lassen zugleich die Differenzierungen dessen hervortreten, was das Trackingarmband ist und sein kann. Ohne diese Sensibilität könnte es nicht immer wieder erneut und anders besetzt werden und eine Präsenz erlangen, die sich aus der Aneignung speist. Das Quantifying Self macht sich

---

74 Hennion, Antoine: *Offene Objekte, Offene Subjekte? Körper und Dinge im Geflecht von Anhänglichkeit, Zuneigung und Verbundenheit*, in: Zeitschrift für Medien und Kulturforschung 1, Hamburg 2011, S. 93-108.

das Armband mit Hennion argumentierend *lieben (faire faire)* und begibt sich aktiv in eine Abhängigkeit zu ihm, die immer auch eine Anhänglichkeit ausdrückt. Der Geschmack impliziert dabei immer schon einen doppelten Wortsinn, denn etwas hat Geschmack und es lässt sich Geschmack auf etwas hin und für etwas entwickeln. Im Interview mit H.H. wird diese Sensibilität für das Trackingarmband und seine Ästhetik als Ausgangspunkt der Wiederaufnahme der Praxis markiert. H.H. findet über die Ästhetik des Armbands *wieder Geschmack* und Gefallen an der Praxis: »[...] Es hat einen ästhetischen Faktor, ich finde es super schön, und ich hab mir überlegt, welches ich kaufe, die schönen kosten dann auch mehr, aber ich dachte wenn ich eines kaufe, dann kann ich auch das schöne nehmen – es hat mir Freude gemacht, es zu tragen, weil es so schön war.« Die Auswahl des Trackingarmbands erfolgte nach ästhetischen Kriterien, über die es sich zu anderen Armbändern für H.H. in Differenz setzt. Die Freude am Tragen speist sich aus der Entwicklung des Geschmacksempfindens für das Armband, das im Zuge dessen erst als *schönes* Trackingarmband in Erscheinung treten kann. Mit der Wahl des Armbands endet die Arbeit am Geschmack jedoch nicht, sondern erfordert Mal um Mal wieder *aufgeführt* zu werden. Im Sinne des performativen Charakters des Geschmacks ist es ihm möglich, »[...] konstant Unerwartetes zu produzieren.«<sup>75</sup> Andernfalls bliebe es unerklärlich, warum die abhängig-anhänglichen Bindungen immer wieder vollzogen erprobt und verkostet werden, auch wenn bereits in Erfahrung gebracht wurde, welcher Wein am besten schmeckt, welche Sportart am meisten Spaß macht oder welches Trackingarmband das beste und schönste ist.

Erneut strebt ein Kapitel dieser Arbeit gen Ende, indem das Unerwartete, nicht Berechenbare und Unverfügbare als konstitutives Moment der Selftracking-Praxis hervorgehoben wird. Auch das *attachement* als abhängig-anhängliche Bindung erfordert ein immer wieder kehrendes Erproben und Prüfen der Bezüge, in die das Quantifying Self physisch und psychisch eingespannt ist. Das Aufrechterhalten der Bindung als *sich lieben machen* des Trackingarmbands, wirft die Frage danach auf, wie sich das Quantifying Self zu sich selbst verhält und in welche Abhängigkeiten es sich zwangsläufig be-

---

<sup>75</sup> Hennion, Antoine: Offene Objekte, Offene Subjekte? Körper und Dinge im Geflecht von Abhängigkeit, Zuneigung und Verbundenheit, in: Zeitschrift für Medien und Kulturforschung 1, Hamburg 2011, S. 108.

gibt, um sich als Quantifying Self zu erfahren. Antoine Hennion konstatiert:  
 »Menschen streben nicht danach, sich von ihren Bindungen loszumachen.«<sup>76</sup>

Bereits auf das nächste Kapitel hin fragend: Ist im Sich-Lieben-Machen, im Aneignen und Wertschätzen des Trackingarmbands Raum für Selbstwertschätzung, ein Sich-Lieben-Machen des erprobenden Körpers und ein Gefühl des Genügens? Aber auch: Raum für Widerständigkeit, Kritik und Aufbegehren?

## 2.4 Straightening und Glitch

»[...] was bin denn nun eigentlich ich, der ich zu dieser Menschheit gehöre, zu dieser Franse, zu diesem Moment, zu diesem Augenblick von Menschheit, der der Macht der Wahrheit im allgemeinen und der Wahrheiten im besonderen unterworfen ist?«<sup>77</sup>

Michel Foucault

[INTERVIEW I: 16.09.2017] Also zehntausend Schritte sind ein Muss, das sollte ja wirklich für jeden Menschen das Ziel sein. [...] – ich mache meistens zwanzigtausend.«

J.W.

In der Auseinandersetzung mit dem Selftracking wird immer wieder auf die zehntausend Schritte als täglich zu absolvierendes Maß an Bewegung verwiesen. Unabhängig vom Anbieter und vom konkreten Modell des Trackingarmbands sind die täglich zu gehenden zehntausend Schritte als Voreinstellung gespeichert. Zum einen als richtungsweisende Empfehlung durch die WHO vorgegeben, hält sich zum anderen die These, dass sich dabei lediglich am

---

76 Hennion, Antoine: Offene Objekte, Offene Subjekte? Körper und Dinge im Geflecht von Anhänglichkeit, Zuneigung und Verbundenheit, in: Zeitschrift für Medien und Kulturforschung 1, Hamburg 2011, S. 104.

77 Foucault, Michel: Was ist Kritik? Berlin 1992, S. 72.

wohlklingenden Namen des ersten entwickelten Schrittzählers aus Japan orientiert wurde.<sup>78</sup> Dieser kam pünktlich zu den Olympischen Spielen im Jahr 1964 als *Man-Po-Kei* auf den Markt. *Man* bezeichnet die 10.000, *Po* den Schritt und *Kei* das Maß. Die Zahl zehntausend hat darüber hinaus in Japan eine besondere kulturelle Bedeutung. Dass sich auch heute noch auf die zehntausend Schritte als gesundes Maß bezogen wird, kann entsprechend auf die Vermarktung und die Bezeichnung des *Man-Po-Kei* zurückgeführt werden. Bei einem Vergleich der durchschnittlichen Nahrungszufuhr in Japan im Jahr 1964 und einer ebenso durchschnittlichen Kalorienaufnahme im Jahr 2019 in Deutschland, erfährt die Zahl der zehntausend Schritte sowie das an sie geknüpfte Versprechen von körperlicher Gesundheit und Fitness eine andere Rahmung.

Weitaus spannender als die Frage, wie viele konkrete Schritte denn nun wirklich gesund machen und fit halten<sup>79</sup>, ist im Kontext dieser Arbeit, wie sich Zahlen als konkrete Zielsetzungen in die Praxis des Selftrackings verweben und im Zuge dessen das Quantifyings Self in ein Netz aus Normierungen, Ausrichtungen und Abweichungen spannen. Die Subjektivierung als Selftracker\_In ist an diese Normierungen und Ausrichtungen geknüpft, das Quantifying Self wird über sie als spezifisches Selbst intelligibel gemacht und kann sich zugleich zu ihnen ins Verhältnis setzen.

Darin ist eine doppelte Logik von Subjektivierungsprozessen auf einer grundlegenderen Ebene enthalten: Zum einen ist das Subjekt in seinem Werden auf Ordnungen und Normierungen angewiesen, um in ihnen als spezifisches Subjekt in Erscheinung zu treten.

Thomas Alkemeyer konstatiert: »Das Subjekt ist kein unspezifiziertes Individuum, sondern eine in die Ordnung der ›Lesbarkeit‹ eingeführte und dort gemäß sozialer Normen qualifizierte Entität, deren Intelligibilität (für andere wie für sich selbst,) legitime Macht und Teilhabe am Sozialen auf dieser Qualifizierung gründet.«<sup>80</sup>

Die sozialen Normen und Attribute gilt es, glaubhaft zu verkörpern, um in ihnen als spezifisches Subjekt lesbar zu werden. Macht und Teilhabe am

78 Vgl.: Jesse Singal: The Cut, How many Steps a day should you really walk?, 05.06.2015, <https://www.thecut.com/2015/06/how-many-steps-a-day-really-walk.html>, zuletzt aufgerufen: 10.09.2019.

79 Eine Frage, die notwendigerweise unbeantwortet bleiben muss – denn jede verallgemeinernde Antwort würde die Normierung gegen die hier angeschrieben wird, wiederholen.

80 Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 35.

Sozialen sind nicht ohne Bedingtheit zu erlangen. Zum anderen bieten gerade diese Ordnungen und sozialen Normen das Potenzial und den Spielraum zur Überschreitung, Transformation und Abweichung. Das Selbst kann im Zuge von Normierungs- und Ausrichtungsprozessen immer wieder Abstand zu diesen gewinnen und aus dem Spiel heraus Kritikfähigkeit entwickeln. In sozialen Praktiken, so formuliert es Thomas Alkemeyer, entwickeln sich *trans-situative Selbstverhältnisse* und *kritisch-reflexive Verstehens-, Sinngebungs- und Urteilsfähigkeit*, die es ermöglichen aus dem Spiel heraus Kritik zu üben, und einen Spielverlauf radikal in Frage zu stellen.<sup>81</sup>

Es wird im Folgenden darum gehen, die Beteiligung des Trackingarmbands an und für diese doppelte Logik der Subjektivierung als Selftracker\_In herauszuarbeiten. Dabei rückt das Trackingarmband nicht nur als destabilisierendes, vervielfältigendes Medium der Praxis in den Fokus, sondern auch als ordnendes, stabilisierendes und versicherndes.

Im Vollzug des Selftrackings und unter kontinuierlicher Bezugnahme auf das Armband wird das Quantifying Self in eine Ordnung der Lesbarkeit überführt, die medial bedingt ist und sich immer wieder in der wechselseitigen Bezogenheit zwischen Technologie und Körper erhält. Das einleitende Zitat aus dem Interview mit J.W. verweist auf die Bedeutung der richtungsweisen den Zielvorgaben, zu denen sie sich ins Verhältnis setzt und die sie entsprechend als Rahmen und Ordnung ihres Selbstbezugs annimmt: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Also zehntausend Schritte sind ein Muss, das sollte ja wirklich für jeden Menschen das Ziel sein.« J.W., eine Anfang zwanzigjährige, sport-affine Studentin, formuliert ein Muss und damit ein klar definiertes Mindestmaß an Bewegung, das aus ihrer Sicht für jeden Menschen das Ziel sein sollte. J.W. hinterfragt die Vorgabe nicht, sie nimmt die zehntausend Schritte als ein Muss an. Direkt auf diese Aussage folgend, liefert sie ein Beispiel aus dem familiären Kontext, in dem die zehntausend Schritte als das angenommene Mindestmaß wiederholt werden: [INTERVIEW I: 16.09.2017] Das sehe ich manchmal bei meiner Mama, wenn die sagt, ich habe schon 7000 Schritte, dann denk ich mir so, ja dann mach halt die 3000 auch noch.« Im Zitat ist eine Wertung enthalten, in der J.W. zum Ausdruck bringt, dass die 7000 Schritte, die für ihre Mutter »schon 7000 Schritte« ausmachen, für sie selbst nicht so bedeutend sind. Direkt auf die leicht abfällige Formulierung über die Mutter folgt dann die Aussage: »Ich mache meistens

---

81 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 35.

zwanzigtausend.« J.W. setzt sich zum einen ins Verhältnis zu den vorgegebenen zehntausend Schritten und damit in Anlehnung an die praxeologische Sichtweise auf Subjektivierungsprozesse auch zu der spezifischen Ordnung der Lesbarkeit, in die sie unter Bezugnahme auf das Trackingarmband überführt wird. Indem sie für sich den doppelten Wert des vorgegebenen Maßes als Ziel definiert, richtet sie sich in ihrer Selbst-Bildung auf eine Steigerungslogik hin aus.

J.W. genügt es nicht, das vorgegebene Ziel zu erreichen, sie verdoppelt die Schrittzahl, die sie, hier einleitend zitiert, als *Muss für jeden Menschen* beschreibt. Zum anderen grenzt sie sich aber auch von ihrer Mutter ab, setzt sich zu ihr in Differenz, wenn sie die Freude der Mutter über *schon 7000 Schritte* in Gedanken kommentiert mit dem Verweis auf das, was aber noch (und immer noch nur mindestens) zu leisten ist. Dass die Mutter offenbar auch ein Trackingarmband trägt und sich damit auf die Praxis, sowie die bedingenden Ordnungen einlässt, bleibt im weiteren Verlauf des Interviews unerwähnt. Ein Kommentar gen Ende des Gesprächs öffnet den Kontext der Selftracking-Praxis dann aber doch noch einmal auf eine weiter gefasste Perspektive, die J.W. auf ihre Familie einnimmt: *[INTERVIEW I: 16.09.2017] »Meine Familie ist sehr krankheitsgefährdet. Das verstehe ich dann nicht, dass die keinen Sport machen.«*

J.W. grenzt sich mit ihrer sehr sportaffinen Haltung, mit ihrem Ehrgeiz und ihrem Bewegungsanspruch verbal von ihrer Familie ab und formuliert ein Unverständnis, das sich wiederum als Katalysator ihrer eigenen Bewegungspraxis herauskristallisiert. Anders als *die* (ihre Familie), versucht J.W. möglichst viel Bewegung in ihren Alltag zu integrieren und setzt sich im Zuge dessen auf einer allgemeineren Ebene in ein konkurrenzorientiertes Verhältnis zu ihrem Umfeld: *[INTERVIEW I: 16.09.2017] »Du willst natürlich auch fitter sein als andere.«* J.W. formuliert ein *Du* und meint mit diesem *Du* – so wird es aus dem Interview-Kontext deutlich – sich selbst.<sup>82</sup> Fitter sein zu wollen

---

82 In diesem von J.W. formulierten »Du« ist außerdem etwas enthalten, das Bourdieu in seinem bereits erwähnten Text »Verstehen« überzeugend für die Beziehung von Interviewer\_In und Interviewte\_r/m herausarbeitet. Bourdieu schreibt: »In all diesen Fällen neigt nämlich die Befragung dazu, zu einer Sozioanalyse zu zweit zu werden, in der der Forscher ebenso wie derjenige, den er befragt, betroffen ist und auf dem Prüfstand steht.« Bourdieu, Pierre, Bourdieu, Pierre: *Verstehen*, in: Das Elend der Welt, Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft, Konstanz 1997, S. 784. Zwar geht es hier nicht um die direkte Ansprache des Gegenübers, sondern um die Formulierung ihrer Selbst – dennoch weiß J.W. um die Nähe, die ich als Interviewerin zu ihr in meiner Sportaffinität habe. Wir sind uns gesellschaftlich nahe, sodass in das Ge-

als andere formuliert sie als *natürlich* und hinterfragt die Natürlichkeit dieser impliziten Steigerungslogik ebenso wenig wie die vorgegebenen zehntausend Schritte, die sie als ein Muss festlegt.

Über die Praxis des Selftrackings setzt sich J.W. in ein spezifisches Verhältnis zu sich selbst, zu ihrer Familie und zu ihrem sozialen Umfeld. In diese Bezüglichkeit ist eine grundlegende Bereitschaft zur Überschreitung der als Mindestmaß vorgegebenen Ziele eingetragen. Die Transformation der Ordnung, in der sich J.W. als Selftrackerin bildet, ist jedoch keine, die das Spiel und die Spielregeln des Selftrackings radikal in Frage stellen. Mit der Tendenz zur Optimierung und zu einem kontinuierlichen Mehr an Bewegung, das sich über die Abgrenzung zur *krankheitsgefährdeten* Familie wiederum als gesundheitsversprechend formulieren lässt, ist J.W. innerhalb der wirkmächtigenden und begradigenden Tendenzen der Praxis verortet. Die zu mehr Bewegung animierende Technologie wird von J.W. als richtungsweisende angenommen. Ein transsituatives Selbstverhältnis lässt sich in der Bezugnahme auf die krankheitsgefährdete Familie über die Praxis des Selftrackings beobachten.

Mit Rekurs auf die vorgegebene Ordnung des Selftrackings kann J.W. sich als *anders als die* form(ul)ieren. Von der Praxis selbst, von ihren Spielregeln und normierenden Momenten grenzt sich J.W. hingegen nicht explizit ab. Sie übt keine Kritik an der vorgegebenen Zahl der zehntausend Schritte, sondern indirekt an ihrer Mutter, die sich nach Maßgabe des Armbands noch nicht ausreichend bewegt. J.W. nimmt die vorgegebene Orientierung an, die sich über die rechnende Technologie des Armbands als kontinuierlich verschiebender Anruf zu mehr Bewegung konstituiert. Die zehntausend Schritte konkretisieren ein Ziel, das zugleich zur Überschreitung, in J.Ws Fall, zur Verdopplung animiert. Im bereits zitierten Artikel der New York Times beantwortet Catrin Tudor Locke, die sich in ihren Forschungen mit der Kulturtechnik des Gehens befasst, die Frage danach, wie viele Schritte denn nun als ausreichend gelten könnten: »*Just move more than before. Keep moving more than before.*«<sup>83</sup>

---

spräch, sowie in die hier erfolgende Einbettung der Erzählungen immer wieder objektivierende Momente einfließen, um diese Nähe selbst noch reflektieren, mit Bourdieu objektivieren zu können. Auch die von Bourdieu beobachtete Komplizinnenschaft unter Frauen (Vgl.: Ebd. S. 785) lässt sich für beide Interviewsituationen nicht abstreiten.

83 Vgl.: Jesse Singal: The Cut, How many Steps a day should you really walk?, 05.06.2015, <https://www.thecut.com/2015/06/how-many-steps-a-day-really-walk.html>, zuletzt aufgerufen: 10.09.2019.

Die Normierung durch das Selftracking erfolgt mithin nicht ausschließlich in der numerischen Fixierung von Schrittzahlen, Kalorienverbrauch und durchschnittlicher Herzfrequenz, sondern darüber hinaus im Entwurf eines Horizonts der das Ankommen in einem gesunden und (ausreichend) fitten Zustand beständig verschiebt. Das Quantifying Self setzt sich zu diesem Aufschub in ein Verhältnis und wird zugleich zu ihm ins Verhältnis gesetzt. J.W. erzählt, das sie an Tagen, an denen sie bereits morgens ahnt, dass sie sich wenig bewegen kann, das Trackingarmband bewusst ablegt: »[INTERVIEW I: 16.09.2017] Ich glaub auch so'n bisschen zum Selbstschutz – weil, dann siehst du nicht mal die Hälfte deines Tagesziels erreicht und dann kommt immer die Erinnerung, dass du dich bewegen musst und dann denkst du ohh ich hab gar keinen Bock! Und dann ist da wieder dieser Druck.« Das Selbst vor der Sichtbarkeit der mangelnden Bewegung zu schützen, so geht es aus der Erzählung J.W.s hervor, ist nur dann notwendig, wenn die vorgegebenen Ziele nicht erreicht werden können. Die Sichtbarkeit, die sie ansonsten als motivierend und zu mehr Bewegung anspornend beschreibt<sup>84</sup>, wird in Situationen, in denen das vorgegebene Penum unerreicht bleibt, zum *Druck*. Diesen Druck schreibt J.W. zu keinem Zeitpunkt des Interviews konkret dem Trackingarmband und seinen Wirkungsweisen zu. Im angeführten Zitat verweist sie zwar auf die Erinnerungsfunktion und die kontinuierliche Aufforderung zur Bewegung – auf die vertiefende Frage, woher *dieser Druck denn konkret komme* antwortet sie direkt: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Naja, das schlimmste bin ich selber.« Im Zuge ihrer Subjektivierung als Selftrackerin und Sportlerin verweist J.W. über die Bezugnahme auf das Trackingarmband vorwurfsvoll auf sich selbst. Aus ihrer Perspektive ist sie selbst der Ausgangspunkt für den Druck, den sie im Vollzug des Selftrackings verspürt. Darin lässt sich ein Muster wiedererkennen, das Dierk Spreen mit der Entwicklung seines Begriffes der Upgradekultur beschreibt. Zeit- und Gesellschaftskritisch beschreibt Spreen die zurichtenden Momente einer *Enhancement-Gesellschaft*, für die er ein aktives Streben nach Verbesserung diagnostiziert.<sup>85</sup> Innerhalb dieser Gesellschaftsstruktur sei Individualisierung als *Autonomiezumutung* zu denken, im Zuge derer Systemprobleme in persönliches Versagen abgewandelt und politisch abgebaut würden: »Vorwurfsvoll wird auf das Individuum gedeutet und ebenso vorwurfsvoll deutet

84 Dies bezieht J.W. zum einen auf die Sichtbarkeit, die über das Trackingarmband generiert wird, aber auch in Bezug auf die Sichtbarkeit ihres Körpers im Training selbst.

85 Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 106.

*dieses auf sich selbst.«<sup>86</sup> J.W. nimmt gleich auf zwei Ebenen eine Haltung zu sich selbst ein, in der das Streben nach Verbesserung in einem bewertenden Blick auf sich selbst mündet. Zum einen beschreibt sie ihren Körper als: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »[...] immer noch verbesserungswürdig, also ich bin schon definierter geworden, aber trotzdem kann ich an manchen Stellen noch mehr Muskeln aufbauen.«*

Die Verbesserungswürdigkeit formuliert J.W. insbesondere mit Blick auf die in ihren Augen noch nicht ausreichende Muskelmasse und damit auf eine noch nicht ausreichende Trainingspraxis. In ihrer anschließenden rhetorischen Frage: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich mein wer will nicht einen schönen runden Po haben?« ruft sie das Schönheitsideal schlanker und fitter Weiblichkeit auf, das für sie als erstrebenswert gilt und unterstellt implizit mit ihrer Fragetechnik, das dieses Ideal für alle (Frauen) gelte. J.W. fokussiert auf die Körperpartien, die in ihren Augen noch zu verbessern und noch nicht gut genug sind, sie markiert damit eine Differenz zu einem Schönheitsideal, das sich als ständig verschiebender Horizont entwirft. J.W. performiert, so lässt es sich verdichten, die *optimierende Normalisierung*<sup>87</sup>, indem sie ihre Bereitschaft zeigt, sich über die Eigenaktivität dem gesellschaftlichen Anruf zur Optimierung anzupassen. Zum anderen übernimmt sie, neben dem ausdrücklichen Verweis auf ihren Körper, der noch zu optimieren sei, Verantwortung für den Druck, der im Streben nach Optimierung begründet liegt. Sie selbst sei in der Verbindung von Optimierungsstreben und dem Gefühl des Nicht-Genügens *das schlimmste*.

J.W. entwirft damit ein sehr negatives Bild von sich selbst und setzt dieses Selbst-Bild auf eine Weise in ein Verhältnis zu anderen, in der sich ein weiterer Aspekt der optimierenden Normalisierung wieder findet: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich bin ziemlich selbtkritisch. Es gibt viele Personen, die schöner sind, in meinen Augen und fitter. Aber das Ziel ist ja, sich selber zu verändern. Vergleiche sind nie schlecht, um dich zu verändern.« J.W.s selbtkritische Haltung bezieht sich vor allem auf die noch zu optimierenden Körperpartien, die sie kritisch beäugt und in ein Verhältnis zu anderen rückt, die in ihren Augen schöner und fitter sind. Der konkurrierende Blick auf andere resultiert nun gerade nicht

---

86 Vgl.: Ebd. 110.

87 Lessenich, Stephan: Mobilität und Kontrolle. Zur Dialektik der Aktivgesellschaft, Frankfurt a.M. 2009, zitiert nach Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 115.

in einem »Krieg eines jeden gegen jeden«<sup>88</sup>, sondern aktiviert, so wie es Lessenich für den optimierenden Normalismus konstatiert, die »sozial verantwortliche Eigenaktivität«.<sup>89</sup> Der Blick auf die anderen führt zurück zum Selbst und zur Selbst-Veränderung, die sich für J.W. maßgeblich über die Optimierung auf eine fitte Körperlichkeit hin definiert. Das, was sie als ihre selbstkritische Haltung beschreibt, lässt J.W. ihren Körper in Partien unterteilen, mit denen sie schon zufrieden oder noch nicht zufrieden ist.<sup>90</sup> Auf die Frage, was die Praxis des Selftrackings in der Kombination mit Krafttraining für sie verändert hat, lautet ihre Antwort: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich nehme jetzt meinen Körper mehr wahr und bin kritischer mit mir selbst.« Die gesteigerte Körperwahrnehmung wird direkt an eine ebenso gesteigerte Selbstkritik rückgebunden. Je mehr J.W. ihren Körper *wahrnimmt* in Bezug auf das, was ihr noch als Verbesserungswürdig erscheint, desto kritischer wird sie *mit sich selbst*. Über die Körperwahrnehmung, die Spürfähigkeit des Körpers, werden die Optimierungs imperativ internalisiert und wirken »in die Tiefe, sie zielen auf das Sein und damit auf den Leib, d.h. auf das, was man ist und nicht einfach nur hat.«<sup>91</sup>

In den Erzählungen von J.W. kreuzen sich die Körperwahrnehmung und das Streben nach Optimierung in der Bezugnahme auf das Trackingarmband. In die numerisch definierten Ziele, die sie für sich festgelegt hat, ist eine spezifische Vorstellung von einer idealen, fitten, weiblichen Körperlichkeit eingefaltet. Diese gleicht sie über den Blick in den Spiegel beim Training ab und übt sich im differenzierten Blick auf ihren Körper und insbesondere die *verbesserungswürdigen* Partien.

Die Ziele, die über die Technologie des Armbands gesetzt sind, eröffnen ein Streben, das nicht ausschließlich auf das Erreichen des Ziels gerichtet ist, sondern vielmehr die Optimierung selbst zum Ziel werden lässt. Spreen verdichtet diese Beobachtung noch einmal: »Man arbeitet nicht an sich selbst, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern man setzt sich Ziele, um sich zu optimieren.«<sup>92</sup>

---

<sup>88</sup> Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 115.

<sup>89</sup> Ebd.

<sup>90</sup> Es wird hier den Formulierungen J.W.s gefolgt – auf die theoretische Rückbindung eines sich im Vollzug des Selftrackings entwickelnden Kritikbegriffs wird im Folgenden eingegangen.

<sup>91</sup> Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 107.

<sup>92</sup> Ebd. S. 114.

Die Subjektivierung als Selftrackerin ist damit in ein Bezugsfeld eingeordnet, in der die Praxis des Trackens in die Praxis der (Selbst-)Optimierung überführt wird. Im Streben nach individueller, fitter Körperlichkeit und *selbst gesetzten Zielen* diagnostiziert Spreen ein machtvolles, zurichtendes Wirken gesellschaftlicher Anrufungen: »*Individualisierung ist kein Wunschkonzert, sondern ein Kontrollprogramm, das mittels institutionalisierter Abhängigkeiten Steuerungsimpulse in Selbstführung übersetzt.*«<sup>93</sup>

Das, was als individualisiertes selbstwirksames Streben empfunden und verfolgt wird, ist nach Spreen ein Kontrollprogramm, das auf Leib und Körper wirkt. Technologie werde im Zuge dessen und in Anlehnung an Donna Haraway zu einem *intimen Aspekt* menschlicher Leiblichkeit, insofern die (technologischen) Steuerungsimpulse, in die gesellschaftliche Anrufungen zur Optimierung eingebettet sind, nicht nur auf den Körper als zu gestaltendes Objekt gerichtet sind, sondern tiefer wirkend, das (immer-noch-nicht-genug) *Sein* betreffen.

Die Wirkung der Medien ist nach Spreen in diesen Verweisungszusammenhängen eindeutig: »*Von entscheidender Bedeutung sind hierbei die Medien und zwar sowohl in ihrer informierenden als auch in ihrer unterhaltenden Gestalt. Sie entnehmen der Gesellschaft Informationen zur Subjektbildung und ermöglichen damit die Verwandlung dessen, was ist, in das, was immer ein bisschen besser sein soll.*«<sup>94</sup>

Aus dem Vollzug der Selftrackingpraxis heraus lässt sich die Wirkungsweise der Medien nicht ganz so eindeutig ableiten, wie es der Begriff der Upgradekultur nach Spreen nahelegt. Zwar zeigen sich im ersten Teil dieser Arbeit und insbesondere in Relektüren des Trackingtagebuchs immer wieder Momente, in denen nach Verbesserung und Optimierung gestrebt wird, zugleich wird aber auch immer wieder deutlich, dass sich erst über die Bezugnahme auf das Medium eine andere und kritische Haltung zu sich selbst und zur Praxis des Selftrackings eingenommen werden kann. In den analysierten Interviewpassagen von J.W. zeigt sich aber auch, dass dies nicht so einfach ist – die Tendenzen zur Steigerung und Optimierung wirken über die Technologie am Handgelenk, über eine starke Körperorientierung und die grundlegende Bereitschaft, sich zu technologisch vermittelten Normalitäten auf eine spezifische, hier konkret leistungsorientierte Weise zu verhalten.

---

93 Ebd. S. 110.

94 Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 114.

Mit Foucault argumentierend würde Kritik als Haltung bedeuten, die Politik der Wahrheit, die im Spiel des Selftrackings wirksam ist, zu erkennen und sich ihr zu entunterwerfen.<sup>95</sup> Dies müsste aus der Praxis selbst heraus geschehen, indem *die Wahrheit auf ihre Machteffekte hin und die Macht auf ihre Wahrheitsdiskurse hin* befragt würde.<sup>96</sup>

Diese Befragung des Verhältnisses von Macht und Wahrheit erfordert nach Foucault einen *Mut zum Wissen*<sup>97</sup>, durch den sich nicht nur die Grenzen der Erkenntnis aufzeigen, sondern auch das Subjekt an die Grenzen seiner Intelligibilität innerhalb der bestehenden Ordnung stößt. Judith Butler vertieft diesen Ansatz in einer Relektüre Foucaults: »*Einer Herrschaft gegenüber, die sich als absolute darstellt, kritisch zu sein, heißt nicht einfach, einen Standpunkt einzunehmen, sondern sich selbst eine Position auszuarbeiten, die außerhalb der ontologischen Gerichtsbarkeit dieser Herrschaft liegt, und so eine bestimmte Möglichkeit des Subjekts auszuarbeiten.*«<sup>98</sup>

In dieser Öffnung auf eine neue Subjektivität hin wählt das Selbst eine »[...] unsichere Beziehung zu den bestehenden Bestimmungen von Legitimität und Intelligibilität.«<sup>99</sup> Diese Unsicherheit in der Beziehung zu sich und der bestehenden Ordnung, in der das Subjekt auf spezifische Weise intelligibel werden kann, erfordert Wagemut, denn es lässt die eigene Position auf konstitutive Weise prekär werden.

In der erfolgten Analyse des Interviews mit J.W. zeigt sich, dass sie in ihrer selbstbezogenen Erzählung zwar immer wieder erneut betont, dass sie durch und in Praktiken des Selftrackings *selbst-kritischer* geworden sei – diese Kritik verbleibt jedoch in einer Perspektivierung ihres Selbst und ihres Körpers, die der vorgegebenen Ordnung entspricht. J.W. leitet zwar andere Zielsetzungen in Bezug auf das Trackingarmband für sich ab, in diesen veränderten Zielvorgaben ist sie aber noch immer in den Optimierungsimperativ eingespannt, auf den sie sich hin, unter- bzw. entwirft. Damit entwickelt sie keine neuen Positionen für ihre Selbst-Bildung, so wie es in Anlehnung an Judith Butler das Nein zu den bestehenden Ordnungen ins Leben rufen würde.<sup>100</sup>

Mit Blick auf die Praktiken des Selftrackings und die wechselseitige Bezugnahme von Trackingarmband und Quantifying Self stellt sich nun die Fra-

95 Vgl.: Foucault, Michel: Was ist Kritik? Berlin 1992, S. 15.

96 Vgl.: Ebd.

97 Vgl. Ebd. 18.

98 Butler, Judith: Kritik, Dissenz, Disziplinarität, Zürich 2011, S. 45.

99 Ebd. S. 46.

100 Vgl.: Butler, Judith: Kritik, Dissenz, Disziplinarität, Zürich 2011, S. 49.

ge, in welchen Momenten wie das Potenzial zur kritischen Haltung entfaltet, und von wo aus eine kritische Haltung implementiert werden kann. Dem Wagemut auf Seiten des Subjekts, das sich traut, die eigene Intelligibilität innerhalb einer bestimmten Ordnung prekär werden zu lassen, korrespondieren Momente des Öffnens, Rutschens und Abgleitens auf Seiten der Medientechnologie. Beide Tendenzen zum Anders-Machen und Anders-Denken verschieben den Fokus in das konstitutive Dazwischen, aus dem sich Selbst- und Medienwerden heraus entwickeln.

Die Kapitelüberschrift weist den Weg hinein in eine andere Begrifflichkeit und eine andere Forschungsrichtung, die es ermöglicht, die Materialität und Medialität des Trackingarmbands als Ausgangspunkt einer kritischen Haltung herauszuarbeiten und damit die Wirkungsweisen desselben in einer anderen Komplexität zu beleuchten. Erneut geht es an dieser Stelle darum, von der Medientechnologie aus denkend, den Prozess der Selbst-Bildung umzukehren und das Trackingarmband als Akteur im Vollzug des Selftrackings ernst zu nehmen. Den Queer Studies und dem Nerd-Speak entnommen, entwerfen die Begriffe *Straightening* und *Glitch* zwei Beobachtungskategorien, die sich an und mit der Hinwendung zur Medientechnologie und ihrer materiellen Beschaffenheit wiederum für die Selbst-Bildung als Quantifying Self anbieten. *Straightening* bezeichnet nach Sarah Ahmeds »[...] die normierende Ausrichtungsarbeit, die von Diskursen, Institutionen, Praktiken und Objekten verrichtet werden kann.«<sup>101</sup> Simon Strick schreibt in seinem Aufsatz dem I-Phone als *straightening device* eine solche Ausrichtungsarbeit zu, indem es mitwirkt an der Normierung/Linearisierung und Begradiung von Körpern, Begehrten und Lebensweisen. Dabei rückt er insbesondere den Touchscreen als Schnittstelle in den Fokus, der als Entbergungsmechanismus wirksam werde und zu Externalisierungsprozessen von Intimität und Identität anreize.<sup>102</sup> Am Screen und über den Screen wird nach Stricks Analyse eine ständige Ausrichtung von Berührungen, Begehrten und Identitäten vorgenommen, die im Paradigma des *good/straight computing*, *good/straight sex* oder *good/straight living* stattfinden.<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> Strick, Simon: *The Straight Screen, Begradiigungsarbeiten am Iphone*, in: Feministische Studien 30 (2), Stuttgart 2012, S. 231.

<sup>102</sup> Vgl.: Strick, Simon: *The Straight Screen, Begradiigungsarbeiten am Iphone*, in: Feministische Studien 30 (2), Stuttgart 2012, S. 241.

<sup>103</sup> Ebd.

Die Begradiigungsarbeit am Screen lässt sich mit Blick gen Trackingarmband in der körperlich bedingten Bezugnahme auf das Display in Berührungen und Gesten des Wischens, Tippens und Handgelenk-Wendens beobachten. Das Quantifying Self wird körperlich auf den Screen und seine Bedingtheit hin eingestellt, begradiigt insofern spezifische Bedienungsweisen durch die Technologie vorgegeben sind. Zugleich ist in die Bezüglichkeit zwischen Trackingarmband und Quantifying Self die Orientierung an begradiigenden Idealvorstellungen bezüglich fitter Körperlichkeit, Optimierungsstreben und Genderfragen eingebettet, zu denen sich im Vollzug der Praxis kontinuierlich verhalten wird. Über die Berührung der Displayoberfläche und das Aufrufen spezifischer Informationen wie der Pulsrate, dem Kalorienverbrauch oder der bereits absolvierten Schrittzahl informiert sich nicht nur das Quantifying Self, es wird auch in-formiert, in eine spezifische Form gebracht und über die Schnittstelle des Screens in eine Ordnung der Lesbarkeit überführt, die weit über Zahlen, Daten und Fakten hinausweist. Im Interview mit J.W. zeigt sich diese weiterführende Dimension einer Identitätspolitik, die sich über die Displayoberfläche des Trackingarmband hinaus und eben doch in der Bezugnahme auf Selftracking als Praxis eröffnet. J. W. beschreibt, wie sie durch das Selftracking zu einem höheren Trainingspensum angespornt wurde und sich im Zuge dessen ein anderes Schönheitsideal für sie herauskristallisierte: *[INTERVIEW I: 16.09.2017] »Das Ideal hat sich einfach verändert, man ist da so reingerutscht, dass man andere Ansprüche hat. Mittlerweile an sich selbst auch. Ich finde es schön mittlerweile, einen trainierten Trizeps, Bizeps, Schultern.«*

Dieses neue *Ideal* eines fitten, weiblichen Körpers spornt J.W. an, ihren Oberkörper intensiver zu trainieren, was zugleich dazu führt, dass sie an anderen Stellen ihres Körpers, die sie gerne runder und kurviger formen würde, an Umfang verliert: *[INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich hab fast zwei Körbchengrößen verloren und das ist schon bitter. Und ich darf ja trotzdem weiblich sein, auch wenn ich trainiere, ich mag halt einfach Kurven.«*

Was als weibliches Schönheitsideal gilt, ist in der Formulierung J.W.s impliziert: Kurven an den *richtigen* Stellen und *trotz* guter körperlicher Fitness, sowie trotz eines definierten Trizeps, Bizeps und ausgeprägter Schultermuskulatur immer noch *weibliche* Rundungen. In den Stolz auf ihre körperliche Fitness, ihre Stärke und Kraft, mischt sich zugleich Unsicherheit und ein Gefühl des Ungenügens in Bezug auf das Bedienen eines weiblichen Schönheitsideals, das sich nicht mit der Eigenwahrnehmung ihres Körpers zu decken scheint. Über die Berührung des Displays und das nahkörperliche Tragen des Armbands, berührt J.W. in ihrer Selftrackingpraxis nicht nur den Screen, auf

dem sich ein zu erfüllendes Bewegungspensum in Aussicht stellt, sondern lässt sich auch berühren, begradigen und linearisieren von den Fragen nach der richtigen fitten Weiblichkeit und Schönheit.

Bemerkenswert ist, dass eben jenes *fitte* Schönheitsideal eines weiblichen Körpers, das sich im Interview mit J.W. als erstrebenswertes herausstellt, in Praktiken des Selftrackings eine eher begradigende, linearisierende Wirkung auf die Subjektivierung J.W.s ausübt. Muskulatur ist im *richtigen Maße* wünschenswert und selbst zu einem Teil eines Idealbildes weiblicher Schönheit geworden.

Beschreibt Gloria Steinem in ihrem Buch *Revolution from Within* mit Stolz, dass sie gerade nicht als *the pretty one* auffällt, sondern dank Krafttraining für ihre *Muscle definition!* Komplimente erntet<sup>104</sup>, ist für das weibliche Schönheitsideal im Jahr 2020 eine definierte Muskulatur nicht mehr das andere, sondern selbst integraler Bestandteil der Idealvorstellungen geworden. Frauen sollen nicht mehr nur schön, sondern auch topfit, dabei zugleich aber auch nicht zu definiert sein – dieser O-Ton spiegelt sich im Interview mit J.W., die sich zwischen den verschiedenen Ansprüchen an das ideale Körperbild bewegt. In Praktiken des Selftrackings, in denen sich der kritische Blick gen Spiegel mit dem gen Trackingarmband kreuzt, eröffnen sich Zwischenräume für die sich beständig verschiebende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, an dem es scheinbar immer noch etwas zu verbessern und zu kritisieren gibt. Die Unzufriedenheit über den noch immer nicht ausreichend fitten Körper übersetzt sich im Fall von J.W. in ein erhöhtes Bewegungspensum, das sie sich selbst abverlangt und über die Bezugnahme auf das Trackingarmband ausagiert.

Gloria Steinem konstatiert »*Sports helps. Helps to show women that our bodies are not just ornaments, they are instruments.*«<sup>105</sup> Praktiken des Selftrackings können diese Sicht auf den eigenen Körper als *Instrument* und Medium kraftvoller Bewegungen begünstigen. Zugleich, so zeigt es die Auswertung des Interviews mit J.W. wird der (weibliche) Körper selbst zum Instrument des Selftrackings (und des Trackingarmbands), wenn sich über ihn eine beständige Unzufriedenheit erhält, die den Subjektivierungssog noch verstärkt. Krafttraining als Absatzbewegung und kritische Haltung gegenüber zeitgenössischen Schönheitsidealen, wie sie Gloria Steinem durch Muskelaufbautraining verkörpert, wird in die sportiv orientierten Praktiken des Selftrackings,

104 Steinem Gloria: *Revolution from within. A Book of Self-Esteem*, 1992, S. 242.

105 Gloria Steinem im Interview mit Emma Watson, 01.03.2016, <https://www.youtube.com/watch?v=Tm6ESsMlvYE>, (zuletzt aufgerufen: 14.10.2019).

integriert. Gloria Steinems verkörperte Emanzipation gegenüber gängigen Schönheitsidealen durch Praktiken des Krafttrainings ist nun in eben jenes eingeflossen. Fitte, trainierte, weibliche Körper sind selbst zum passenden Ideal geronnen.

Ist der weibliche Körper zwar nicht *nur Ornament*, wird er als Instrument des Selftrackings doch immer wieder auf eine spezifische Weise bedingt und zu Schönheitsidealen ins Verhältnis gesetzt, die sich in der ständigen Aufrichtung zu mehr Bewegung spiegeln. Fitte weibliche Körperlichkeit wird damit in Praktiken des Selftrackings und über die spezifische Bezogenheit auf das Trackingarmband verhandelt.<sup>106</sup>

Der Begradigungsarbeit durch den Screen und die Technologie des Trackingarmbands korrespondieren Momente der Entorientierung, die Simon Strick mit dem Begriff des *Glitch* zu fassen versucht.<sup>107</sup> Dem Nerd-Speak entlehnt, beschreibt Glitch eine unerwartete Fehlfunktion, eine Unterbrechung, Lücke oder Leerstelle innerhalb von Programmstrukturen und ist damit im Gegensatz zum Hack, der als manipulativer Eingriff von außen beschrieben werden kann, bereits inhärenter Bestandteil des Programmierens. Die *Schlüpfrigkeit* digitaler Environments, ihre *glitschigen* Regularien und Kategorien sind damit technologisch bedingt und an einen Begriff gebunden – das reibungslos funktionierende Interface erweist sich unter Berücksichtigung des Glitch als Mythos.<sup>108</sup> Mit Blick auf die bereits ausformulierten Beobachtungen können diverse Momente des Glitch für die Bezugnahme auf das Trackingarmband ausfindig gemacht werden. Die Verzögerung der Displayanzeige, die Unsicherheit über das Voraus- oder Hinterherrechnen des Armbands, ungenaue oder sprunghafte Schrittzahlanzeigen und auch – eine konkrete Situation, in der die messende Technologie an der schwitzenden Haut des Handgelenks nicht nur metaphorisch abrutscht, wie es folgender Tagebucheintrag verdeutlicht: *[15.07.2017] Beim HIIT Training hat das Armand heute nichts aufgezeichnet. Meine schwitzende Haut hat den Kontakt mit den vermessenden LEDs verhindert und ich bin richtig wütend geworden während des Trainings, weil ich unbedingt wollte, dass meine Anstrengung aufgezeichnet wird. Immer wieder konnte ich sehen, dass anstelle meiner Pulsfrequenz nur zwei Striche*

---

<sup>106</sup> Dies gilt auch für die Produktion von fitter männlicher Körperlichkeit, hier rückt jedoch mit der Auswahl der Interviewpartnerinnen der weibliche Körper und seine Normierungslogiken in den Fokus.

<sup>107</sup> Vgl.: Steinem Gloria: Revolution from within. A Book of Self-Esteem, 1992, S. 241.

<sup>108</sup> Vgl.: Ebd. S. 242.

*angezeigt wurden – und auch die Kalorien und die aktiven Minuten haben nicht gestimmt. Das hat mich so gestört und abgelenkt während des Trainings, dass ich das Armband dann einfach abgelegt habe.*

Der zitierte Eintrag ist direkt nach dem Training entstanden und noch aus der beschriebenen Wut heraus fixiert worden. Die Formulierungen sind weniger wissenschaftlich durchdrungen als andere Passagen des Tagebuchs und zeugen von einer starken Involvierung in die Praktiken (und Wirkungsweisen) des Selftrackings. In der Bezugnahme auf den Moment des Glitch, das Nicht-Tracken des Armbands wird zunächst deutlich, wie stark die begradigende Tendenz auf eine Leistungsorientierung hin, bereits inkorporiert wurde. Die erbrachte körperliche Anstrengung *soll* über das Trackingarmband sichtbar gemacht werden und die Fehlfunktion, das Abglitschen der Technologie an der schwitzenden Haut führt zu einer so intensiven negativen Reaktion, dass das Training ohne Trackingarmband fortgesetzt wird. Es gibt im Zitat keine Fraglichkeit mehr darüber, was das Armband aufzeichnet und wie es das tut, es wird schlicht als die Nicht-Aufzeichnung *meiner Anstrengung* festgehalten. Der analytischen Distanz und dem wissenschaftlichen Vokabular zum Trotz, die sich in andere Passagen deutlich einschreiben, ist in der Subjektivierung als Selftrackerin der Moment des Abrutschens, des Schwitzens und Nicht-Trackens *einfach ärgerlich*. Erst einige Zeit später, nach einer Dusche und mit etwas beruhigtem Pulsschlag wird folgende Notiz in Klammern unter den Eintrag gesetzt: [15.07.2017] *Will ich es wirklich so ernst nehmen, ob das Trackingarmband trackt oder nicht?* Es liegt mit der bereits erfolgten Analyse und Relektüre Foucaults sehr nahe, die Frage umzuformulieren in: »*Will ich wirklich dermaßen regiert werden?*« Ausgehend von einem technologisch begründeten Moment des Glitch gerät die Bezugnahme auf das Trackingarmband in dieser spezifischen Art und Weise ins Rutschen und führt eine Fraglichkeit ein, die Kritik als Haltung im Sinne Foucaults ermöglicht. Simon Strick beschreibt diese Abkehr vom Straightening folgendermaßen: »*Sich innerhalb solch wirkmächtiger Begradiungstechnologien nicht-konformer Bewegungen, Gesten oder Wünsche zu bedienen erfordert [...] eine kritische Des- bzw. Entorientierung der Anerkennungsmechanismen der ausrichtenden Technologie selbst.*«<sup>109</sup> Das Quantifying Self setzt sich innerhalb der begradigenden, ausrichtenden und regierenden Tendenzen des Trackingarmbands zu eben diesen in ein kritisches Verhältnis, wenn sich eine konstitutive Fraglichkeit eröffnet, die ein anderes Beziehungsgeflecht zwischen Armand, und Selbst möglich macht. Nicht-

---

<sup>109</sup> Steinem Gloria: Revolution from within. A Book of Self-Esteem, 1992, S. 241.

konforme Bewegungen sind wiederum nur in Differenz zu einer wirkenden Konformität möglich.

Damit steht das Quantifying Self nicht außerhalb der Praxis, auch nicht außerhalb der regierenden Ordnung, sondern entwickelt einen anderen Entwurf des Selbst- und Weltverhältnisses, der von innen heraus die Grenzen dieser Ordnung fraglich werden lässt. Ohne Orientierung, ohne Straightening und Regierung kann es wiederum keine Entorientierung, keine Neuordnung und damit auch keine Kritik geben: »Die Frage, ›Wie nicht regiert werden?‹, ist immer die Frage, wie nicht auf diese oder jene Art regiert werden. Aber die Frage ist nicht, wie gar nicht regiert werden.«<sup>110</sup>

Erst innerhalb der Praxis auf eine bestimmte Art und Weise regiert zu werden, eröffnet dem Quantifying Self die Möglichkeit, aus dem Vollzug heraus eine kritische Haltung zu entwickeln und Handlungs- und Kritikfähigkeit zu erlangen. An dieser *entorientierenden* Arbeit des Selbst sind wiederum, so führt Strick es weiter aus, Phänomene *innerhalb* des Digitalen beteiligt.<sup>111</sup> Glitch bezieht damit die technologische Bedingtheit der Praxis mit ein und geht zugleich über programminhäsrente Abweichungen hinaus – nicht jede Störung implementiert dabei sogleich eine kritische Haltung, nicht jede Distanznahme ist schon eine Entorientierung, nicht jede Frage an die Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings ist schon Widerstand. Vielmehr ist es jeweils situationsbedingt möglich, dass sich die Handlungsdelegationen zwischen Trackingarmband und Quantifying Self im Vollzug der Praxis verändern und Momente des Glitch das Potenzial zur kritischen Haltung eröffnen. Glitch ist damit in Bezug auf das Selftracking als technologisch rückgebundener Teil der Praxis<sup>112</sup> zu denken, der ausgehend vom Trackingarmband immer wieder den Raum für eine *unsichere Beziehung* des Quantifying Self zu den bestehenden Bestimmungen von Legitimität und Intelligibilität unterhält.

Die Kunst, nicht dermaßen regiert zu werden richtet sich als kritische Haltung zum einen nach außen, auf die bestehenden Ordnungen hin, innerhalb derer sich das Selbst als spezifisches erst bilden kann. Wird nun Foucaults Kritikbegriff mit der Frage danach, was Selbstkritik ist und sein kann, zusammen geführt, dann wäre Selbstkritik die *Kunst, sich selbst nicht dermaßen*

---

<sup>110</sup> Butler, Judith: Kritik, Dissenz, Disziplinarität, Zürich 2011, S. 48.

<sup>111</sup> Vgl.: Ebd.

<sup>112</sup> In jede Praxis ist immer schon das Potenzial zur Überschreitung und zum Anders-Machen eingefaltet. Wie sich an diesem Punkt medienwissenschaftliche und praxelogische Ansätze in einen erkenntnisreichen Dialog versetzen und vertiefen lassen, wird im Kapitel 3.2 Turning Practice weiter ausgeführt.

*zu regieren* und richtet sich damit auf die Selbst-Bezogenheit, die immer an eine äußere Rahmengabe geknüpft und sozial-kulturell bedingt ist, aber doch den Fokus auf die Haltung des Selbst zu sich selbst verlagert.

In einer Umkehrlogik dessen, was J.W. im Interview als selbtkritische Haltung beschreibt, in der sie immer noch mehr versucht, sich und ihren Körper in die Anerkennungsmechanismen des wirkenden Optimierungs imperativs einzuordnen, wäre Selbtkritik mit Foucault als die fragende Haltung zu den Ordnungsprinzipien und Regularien zu denken, in die sich das Selbst kontinuierlich einspannt.

Es eröffnen sich dann Fragen wie: Will ich mich selbst dermaßen regieren? Will ich mich selbst unter diesen Bedingungen, nach diesen Kriterien ausrichten und anerkennen? Die Fragen an dieses Selbst, das sich auf spezifische Weise führt und regiert, werden lebendiger, vielleicht auch lebensna her, wenn eine weitere Lesart des Kritikbegriffs nach Foucault hinzugezogen wird, die Louise Haitz entwickelt hat.<sup>113</sup> Sie nimmt einen Shift vor, von der Kunst, nicht dermaßen regiert zu werden zum *Willen, nicht dermaßen geliebt zu werden*. Die Anerkennungsmechanismen, in die sich das Selbst einordnet, innerhalb derer es regiert und geführt wird, in denen es sich aber auch bilden kann, sind zugleich Ordnungen einer bedingten Liebe zu sich und zur Welt. Unter diesen Umständen, unter diesen Bedingungen, mit diesen spezifischen Verhaltensweisen, erweise ich mich als liebenswert und liebenswürdig. Erneut mit der Grenze zwischen innen und außen, zwischen Selbst- und Fremdregierung spielend, eröffnen sich in dieser Auslegung von Kritik für die Selbtkritik folgende Fragen: Will ich mich selbst dermaßen bedingt lieben, wertschätzen und achten? Will ich mich selbst auf diese Weise führen, regieren und orientieren? Unter diesen Umständen, mit diesen Regierungsprinzipien und Legitimierungen?

Im Momenten des Glitch als technologisch rückgebundenes Fraglich-Werden der bestehenden Ordnung, kann sich das Quantifying Self neu ausrichten in Bezug auf die Praxis, in Bezug auf die Kunst, nicht dermaßen regiert/geliebt zu werden und zugleich in Bezug auf die Haltung zu sich selbst, die sich noch einmal als spezifische Selbstregierung aber auch als bedingte Liebe zu sich selbst fassen lässt. Glitch wäre dann über eine technologisch rückgebundene Lesart hinaus, das Potenzial zu konstitutiven Unsicherheit darüber, was und wie das Quantifying Self sein kann, wie es

---

<sup>113</sup> Vgl.: Haitz, Louise: *Wen kümmert's? Wer spricht? Subjektivierung in Konversations-Betroffenheit und Objektivität*, unveröffentlichte Hausarbeit, WS 2015/16.

nicht nur Bezug nimmt auf die Anerkennungsmechanismen, die sich in die Praxis verweben, sondern auch auf die Legitimationen und Bedingtheiten, in die es sich selbst kontinuierlich einspannt.

Das nun so viel betonte Anders-Werden-Können spielt dabei insofern eine entscheidende Rolle, als dass oftmals durch Momente des Glitch eine andere und neue Perspektive auf das Selftracking eingenommen werden kann. Dies betrifft selbst noch die andere Haltung gegenüber dem Anders-Werden-Sollen, das sich als kontinuierlicher Aufruf zur Veränderung, zur Gestaltung des Selbst in die Praktiken des Selftrackings verwebt. Erst in einem weiteren Verschieben, einer weiteren Distanznahme innerhalb der Praxis, kann sich anders zum Anders-Werden-Sollen verhalten und Kritikfähigkeit geübt werden.

Einem weiteren binären Oppositionspaar folgend, das seinerseits auf konstruktive Weise ins Rutschen gerät und Platz für neue Fragen und Perspektiven schafft, ist nun der Weg in das nächste Kapitel bereitet.

## 2.5 Nähe und Distanz

Von einer konzeptionellen Offenheit der Begriffe soll auch das folgende Kapitel seinen Ausgangspunkt nehmen. Dabei berühren Nähe und Distanz verschiedene Ebenen des Selftrackings und der Subjektivierung als Quantifying Self. Zunächst wird es darum gehen, das Verhältnis von Körper, Bewegung und Raum nachzuvollziehen, das sich über die Bezüge auf das Trackingarmband konstituiert. Dazu werden verschiedene theoretische Ansätze in die Analyse verweben und sich zu ihnen ins Verhältnis gesetzt.

Ging es im vorherigen Kapitel um die Art und Weise, wie das Quantifying Self über die Bezugnahme auf das Trackingarmband in spezifischer Weise auf sich selbst Bezug nimmt, rückt nun in den Fokus, wie sich im Prozess des Selftrackings eine bestimmte Umweltlichkeit, eine Environmentalität konstituiert, in der sich körperliche Bewegung, Technologie und Subjektivierung miteinander verweben.

Spätestens seit Paul Virilio geht das Nachdenken über die Einflussnahme von Technologien auf Räume und Distanzen oftmals mit einem Verlustdenken einher. In seinem Aufsatz *Die Auflösung des Stadtbildes*<sup>114</sup> entwirft Virilio

---

<sup>114</sup> Vgl.: Virilio, Paul: *Die Auflösung des Stadtbildes* (1984), in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 261.

ein düsteres Bild des Raum-Zeit-Verlusts durch Technologien, die zu einer Ästhetik des Verschwindens beitragen würden. Diese These bindet er rück an den urbanen Raum, der durch die Bildschirm-Interfaces im Zuge einer »Sichtbarkeit ohne Augenschein, in der das alte Gegenüber der Straßen und Avenuen schwindet, gleichsam verlöscht«.<sup>115</sup>

Mit den Straßen und Avenuen schwinde die Stadt in der Heterogenität des Zeitregimes moderner Technologie. Die Form der Stadt könne nicht mehr an einer Demarkationslinie abgelesen werden, die das hier vom dort trenne. Was Virilio beklagt, ist mithin der Verlust von Strecken, von Distanzen, die seiner Auffassung nach für das Erschließen von Räumen, für ihr Entstehen, Aneignen und Lesen notwendig ist:

»So ihrer objektaLEN Grenzen beraubt, beginnen die architektonischen Elemente ziellos in einem elektronischen Äther vor sich hin zu treiben, der keinerlei räumliche Dimensionen mehr besitzt, dessen einzige Dimension vielmehr die einer Zeitlichkeit ist, die alles unmittelbar durchsetzt. Von nun an muss sich keiner mehr als von den anderen durch ein gegenständliches Hindernis oder zu groÙe zeitliche Distanz getrennt vorkommen. Mit der Interfassade, welche die Monitore und die Kontrollbildschirme aufbauen, beginnt das anderswo hier- und umgekehrt.«<sup>116</sup>

Die Stadt verschwinde, die Zeit werde zur Oberfläche, die unmittelbare Wahrnehmung weiche der Simulation von Realität.<sup>117</sup> Die *Interfassade* trenne, Zeit und Raum würden überbelichtet, *Takt und körperlicher Kontakt* seien dem *Einschlag der Fernsehbilder* gewichen. In den Verlust von Raum und Zeit mischt sich hier noch der Verlust des Körper-Kontaktes, den Virilio den Wirkungsweisen von Medientechnologien zuschreibt. Mit der unmittelbaren Verfügbarkeit über das Interface werde alles im selben Augenblick übertragen: »Wenn der Raum das ist, was verhindert, dass alles am selben Platz ist, bringt diese plötzliche optische Konzentration alles – und wirklich alles – an ebendiesen Platz, der nichts weiter ist als ein ortloser Ort [...]«<sup>118</sup>

Eine ähnliche Diagnose des Distanz- und Raumverlusts lässt sich auch in einer deutlich jüngeren Gesellschafts- und Medientheorie nachlesen. So

<sup>115</sup> Ebd. 262

<sup>116</sup> Ebd. 262.

<sup>117</sup> Vgl.: Ebd. S. 268.

<sup>118</sup> Virilio, Paul: *Die Auflösung des Stadtbildes* (1984), in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 266.

entwirft Hartmut Rosa unter dem Begriff der *Unverfügbarkeit* einen düsteren Blick auf die Wirkungsweisen von Medientechnologien, die zwar alles in Reichweite bringen, aber zugleich Zeit und Raum für die *Anverwandlung* zu nichte machen würden.<sup>119</sup> Die Welt begegne uns als eine Reihe von *Aggressionspunkten*, von Objekten, die es zu wissen, zu erreichen, zu erobern, zu beherrschen gelte und durch eben diese, uns überfordernde Weltreichweite werde zugleich Resonanz, Lebendigkeit und Begegnung verunmöglicht.

Das Smartphone führe zu einer »[...] unerhörten Explosion unserer Weltreichweite: Auch alles Weltwissen, alle Lieder, alle Filme, alle Bilde, alle Daten, soweit sie digitalisiert sind, haben wir nun in stets in nächster Nähe, wir tragen sie geradezu am Leib. Die Welt rückt uns auf historisch beispiellose Weise zu Leibe.«<sup>120</sup>

Mit der medientechnologischen Verfügbarkeit von Welt geht nach Rosa die Anrufung einher, dass alles, was erscheint, gewusst, beherrscht, erobert und nutzbar gemacht werden muss. Die Welt wird so zum Aggressionspunkt, an dem sich ein ständiger Optimierungs- und Steigerungsimperativ entwirft, der sich durch die Angst vor einem Immer-Weniger erhält, das nach Rosa eine Höher-Schneller-Weiter-Logik ersetzt hat.<sup>121</sup> Rosa diagnostiziert eine grundlegende *technologische Beschleunigung*, deren Auswirkungen für ihn in eine eindeutige Richtung drängen: »Es gibt keine Nischen oder Plateaus mehr, die es uns erlaubten, innezuhalten oder gar zu sagen ›Es ist genug.‹«<sup>122</sup>

Noch sei das Selbst im Zuge dessen zum wichtigsten Aggressionspunkt im modernen Weltverhältnis geworden, so Rosa, was insbesondere anhand der Selbstoptimierungspraktiken der Quantified Self-Bewegung zu beobachten sei.<sup>123</sup> Hier entwerfe sich das Selbst als radikaler Aggressionspunkt insofern sich das Selbst über die Datenerhebung kontinuierlich selbst in Reichweite bringe, sich kontrolliere und jeder Rest konstitutiver Unverfügbarkeit technologisch verhindert werde. Erneut wird hier der verlustbeklagende Zeigefinger erhoben und den Medientechnologien die unmittelbare Verfügbarmachung eines Quantified Self zugeschrieben.<sup>124</sup>

<sup>119</sup> Rosa, Hartmut: *Unverfügbarkeit*, Wien/Salzburg 2019, S. 18.

<sup>120</sup> Ebd. 18.

<sup>121</sup> Vgl.: Rosa, Hartmut: *Unverfügbarkeit*, Wien/Salzburg 2019, S. 15f.

<sup>122</sup> Ebd. S. 16.

<sup>123</sup> Vgl.: Rosa, Hartmut: *Unverfügbarkeit*, Wien/Salzburg 2019, S. 87.

<sup>124</sup> Dies zeigt noch einmal, wie wichtig ein kleinteiliges Vorgehen ist, wie es in dieser Arbeit verfolgt wird, um gegenwartsdiagnostischen Standpunkten eine andere Sichtweise gegenüber zu stellen und die Perspektiven auf den Gegenstand zu vervielfältigen.

Beide hier vorgestellten Ansätze, soweit sie auch zeitlich voneinander entfernt sind, entwickeln ein Verlustdenken, das jeweils ein natürlicheres, menschlicheres, lebenswerteres Selbst- und Umweltverhältnis gegenüber einer feindlichen, durch (Medien-)Technologie durchdrungenen Welt in Stellung bringt.<sup>125</sup> Technologie wird in diesen Tendenzen als das (feindliche) Andere entworfen, gegen das sich das Menschliche, Natürliche verteidigen und herausbilden kann.

Virilios Begriff der Interfassade impliziert dieses Versperren durch Medien, die in seiner Auslegung trennend wirken, Mauern errichten und Kontakt verunmöglichen. In Rekurs auf den bereits angeführten Begriff des Interfacings nach Isabell Otto und Mathias Denecke zeigt sich eine komplett entgegen gesetzte Lesart des Interfaces, das eben nicht trennt, Kontakt vermeidet und verschließt, sondern eine *temporale Begegnungszone* eröffnet<sup>126</sup>, mithin also weder Zeit noch Raum verschwinden lässt, sondern sie (zu ihren eigenen Bedingungen) konstituiert. Aus dem ortlosen Ort bei Virilio wird so eine Zone und damit ein Raum, in den sowohl Zeit, Strecke als auch Distanz wieder eingetragen sind.

Das Interfacing ist eine Praxis, die das Interface zu einem zeiträumlichen Handlungsspielraum werden lässt, in dem sich Medium und Selbst bilden können. Das Interface ist damit kein Ort oder fester Punkt, sondern ein Raum, mit dem und in dem Praktiken vollzogen werden können, die wiederum den Raum erst zum Raum werden lassen.<sup>127</sup> In Bezug auf das Selftracking und die hier angestrebte Betonung des Quantifying Self ist die Praktiken-Perspektive ebenfalls impliziert. Denn, so hat es die bisherige Analyse immer

---

125 Vgl.: u.a.: Lovink, Geert: Digitaler Nihilismus: Thesen zur dunklen Seite der Plattformen, Bielefeld 2019. Lovink Geert: Das Halbwegs Soziale. Eine Kritik der Vernetzungskultur, Bielefeld 2013. Vaidhyanathan, Siva: Antisocial-Media. How Facebook disconnects us and undermines democracy, New York 2018. Aber auch schon Platons Schriftkritik im Phaidros lässt sich hier anführen, Platon: Phaidros. In: Sämtliche Dialoge. Hamburg 1993. Bd. 2, sowie Adornos Kritik am Fernsehen: Adorno, Theodor W.: Prolog zum Fernsehen, 1953. Adorno, Theodor W.: Fernsehen und Bildung, 1963, des Weiteren: Postman, Neil: Fernsehnutzung und Urteilsbildung im Zeitalter der Unterhaltungsindustrie, 1985., Vgl.: Kleiner, Marcus S: Grundlagentexte zur sozialwissenschaftlichen Medienkritik, Wiesbaden 2010.

126 Vgl.: Isabell Otto/Mathias Denecke: *WhatsApp und das prozessuale Interface: Zur Neugestaltung von Smartphone-Kollektiven*, in: Sprache und Literatur, Band 44, München November 2013, S. 24.

127 Vgl.: zu einem prozessuellen Begriff des Interfaces außerdem: Galloway, Alexander R.: The Interface Effect, Cambridge 2012.

wieder gezeigt: In der Relation zum Trackingarmband und durch die spezifischen Bedingtheiten der Selftracking-Praxis ist es möglich, auf sich selbst, auf die Medientechnologie und die sich konstituierende Umweltlichkeit Bezug zu nehmen

Medien schaffen Räume und Zeit, sie bringen sie nicht zum Verschwinden, sondern konstituieren sie zu ihren Bedingungen und eröffnen damit Handlungszeitspielräume. Sie ermöglichen es, wenn sie nicht von vornherein mit einer bestimmten Wirkungsweise gleichgesetzt werden (Verlust, Aggression, Mangel) erst einmal ohne Wertung immer wieder Welt und Selbst in Differenz zu setzen. Sie sind dabei in konstitutiver Weise indifferent, insofern sie gegenüber der Ausgestaltung der ermöglichten Praktiken neutral bleiben – zugleich schaffen sie aber die Möglichkeit, die durch sie eröffneten Räume und Zeiten unterschiedlich zu besetzen, zu vollziehen und anzueignen.<sup>128</sup>

Räumt man Medien ein, Räume zu schaffen und ein Spiel mit Nähe und Distanz zwischen Selbst und Welt zu ermöglichen, verlagert sich die Fragestellung in diesen Raum des Dazwischen hinein. Dieses Dazwischen wird hier nun wiederum nicht radikal relational gedacht als ein Raum, in dem sich keine Unterschiede machen lassen, sondern vielmehr als eben das, was es ermöglicht, Positionen zu beziehen und sich zu sich selbst, sowie zur Welt in Beziehung, in Differenz zu setzen. Damit wird genau im Gegensatz zu Virilio argumentiert, der dem Interface eine *Sichtbarkeit ohne Augenschein* zuschreibt, in der *das alte Gegenüber der Straßen* ebenso schwinde wie die *Positionsunterschiede*. Über Medientechnologien und das konstitutive Dazwischen des Interfacings werden, so die hier verfolgte Argumentation, Positionen, Unterschiede und (andere) Gegenüber gerade erst ermöglicht und vervielfältigt. Verweigert man sich einer Besetzung dieses technologischen Anderen als immer schon feindlich, immer schon aggressiv, immer schon das Selbst den Mangel lehrend, eröffnet sich ein weniger wertender Blick auf die Operationalisierungen, Praktiken und Potenziale des Selbst-Medien-Welt-Verhältnisses. Dabei rücken nicht nur Selbst-Bezüge in den Fokus, bei denen das Selbst sich nicht immer schon als Aggressionspunkt gegenüber tritt, sondern auch die Selbst-Bezüglichkeit des Mediums, das ausstellt und zeigt, wie es vermittelt, wie es Raum und Zeit konstituiert, wird beobachtbar.

---

128 Dies schließt eine normative und begründende Wirkung von Medien keineswegs aus.

Mit Blick auf das Selftracking kann nun also erneut mikrologisch und aus der Praxis heraus in den Fokus rücken, wie die *kleineren Instrumentalitäten*<sup>129</sup> Handlungsweisen ermöglichen, die Orte zu Räumen und Räume zu Orten werden lassen. In der Unterscheidung zwischen Raum und Ort wird sich dabei an Michel de Certeau orientiert, der den Ort als momentane Konstellation von festen Punkten definiert, die einen Hinweis auf eine mögliche Stabilität enthält.<sup>130</sup> Raum ist nach de Certeau ein Ort, mit dem man etwas macht, ein Geflecht aus beweglichen Elementen und ein Resultat von Aktivitäten, die ihm eine Richtung geben und ihn verzeitlichen.<sup>131</sup> In den Praktiken des Sehens als Erkennen einer Ordnung der Orte und des Gehens als raumbildende Handlung, verschränken sich stabilisierende mit bewegenden, transformierenden Momenten.<sup>132</sup> Wie bereits ausführlicher in Teil I analysiert, ist der Vollzug des Selftrackings wesentlich an den gerichteten Blick (sehen) und den gesetzten Schritt (gehen) gebunden. Beides ermöglicht sich erst in der kontinuierlichen Bezugnahme auf das Trackingarmband, das als *mobile Technologie* nicht nur Selbst- und Weltbezüge ermöglicht, sondern auch eine spezifische Umweltlichkeit (Environmentalität) konstituiert. Das Trackingarmband nah am Körper getragen, verweist der über das Display sichtbar werdende Schritt auf die Umwelt, den Raum, in dem sich das Quantifying Self bewegt. Der nahkörperlich ausgerichtete Blick gen Display, der das Quantifying Self auf spezifische Weise *verortet* und durch die Distanz zwischen Auge und Handgelenk gewissermaßen feststellt, führt durch die Übersetzung der Schritte im Raum zugleich über die Ränder des Displays hinaus und verweist auf die Umwelt, in der die Bewegung erfolgt. Zugleich wird diese Umwelt in ihrer technologischen Durchdringung mit konstituiert und in kontinuierlichen Wechselbezügen zwischen Armband und Raum als solche hervorgebracht. In einer Erweiterung des Ansatzes von de Certeau lässt sich festhalten, dass über die Bezugnahme auf das Trackingarmband und durch seine mediale Bedingtheit kontinuierlich Räume in Orte und Orte in Räume verwandelt werden. Bewegung und Prozessualität (Raum), sowie der Hinweis auf mögliche Stabilität (Ort) führen dabei über den Umwelt-Bezug hinaus und zurück zum Quantifying Self, das sich eben zwischen diesen beiden Modi als solches bildet. Immer

<sup>129</sup> Foucault, Michel: Überwachen und Strafen, Frankfurt a.M. 1976, hier zit. n.: De Certeau, Michel: *Praktiken im Raum*, in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 344.

<sup>130</sup> Vgl.: Ebd. 345.

<sup>131</sup> Vgl.: Ebd.

<sup>132</sup> Vgl.: Ebd. 348.

wieder gibt es Momente, in denen über das Trackingarmband ein Gefühl von Selbst-Verortung, Fixierung, aber auch Feststellung möglich wird, das sich an die körperliche Bewegung rückbinden lässt.

Wird die Bewegung im Raum für einen Moment unterbrochen, springt die Schrittzahl nicht weiter um, ist der Körper stillgestellt an einem Ort, der sich in der Zahl auf dem Display als Momentaufnahme der bereits überwundenen Distanz als Hinweis auf eine mögliche Stabilität spiegelt. An einem Ort bleiben, stehen bleiben, wird damit über die Logik des Armbands auf spezifische Weise zur raumbildenden Handlung des Gehens in Differenz gesetzt. Die Beschaffenheit des Raumes, in dem die Bewegung stattfindet, wird über das Trackingarmband in Differenz gesetzt: *[16.09.2017] Auf Waldboden trete ich weicher auf, was sich in einer weniger trennscharfen Übersetzung meiner Schritte in die angezeigte Zahl auf dem Display niederschlagen kann. Asphalt hingegen kann aufgrund der Erschütterung, die mit jedem Schritt einhergeht dazu führen, dass mehr Schritte gemessen werden als ich gegangen bin.*

Die Struktur des Bodens, auf dem die Schritte gesetzt werden, bewirkt eine unterschiedliche Vermessungssensibilität. Auf Erschütterungen reagierend, misst das Trackingarmband das härtere Auftreten eher als das weiche, sanfte Abrollen auf federndem Untergrund. Zugleich wird über die Art und Weise wie das Trackingarmband rechnet und misst, ein Bezug zu unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten und Umgebungen hergestellt. Das abrollende, federnde Gehen auf weichem Waldboden setzt sich damit über die Bezugnahme auf das Trackingarmband zum urbanen Asphalt in Differenz. Verschiedene Raumbezüge treten damit über die Technologie, die in beide Environments verwoben ist, in Beziehung. Eine weitere Beobachtung aus der Praxis des Selftrackings heraus, führt zu Virilio und seiner These zurück, dass mit dem Aufkommen neuer Medientechnologien (im zitierten Aufsatz Film und Fernsehen) das Stadtbild weicht, sich verflüchtigt und »[...] die architektonischen Elemente ziellos in einem elektronischen Äther vor sich hin zu treiben«<sup>133</sup> beginnen. Dabei bezieht er sich wesentlich auf die Tiefendimensionen der Architektur, die Dreidimensionalität von Gebäuden und Elementen, die im Film verloren gingen und das Stadtbild weichen ließen.

Im Trackingtagebuch findet sich folgende Passage, die Virilios Denkrichtung konstitutiv fraglich werden lässt und die Relation zwischen architektonischem, urbanem Element und Technologie neu verknüpft:

<sup>133</sup> Virilio, Paul: *Die Auflösung des Stadtbildes* (1984), in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 262.

[16.09.2017] Sobald ich mehr als drei Meter hoch steige, verzeichnet das Armband eine Etage. Abstiege werden nicht gezählt. Die Verwendung des »Etagen«-Begriffes für die Messung der Höhenunterschiede verweist auf einen urbanen Raum mit mehrgeschossigen Häusern, Treppen und Fahrstühlen. Verwende ich das Armband bei einem Spaziergang im Wald, so werden kleinere Erhebungen in der Landschaft als »Etagen« gezählt, auch wenn sich die Bewegung im Vollzug gänzlich anders gestaltet als das Erklimmen von Treppenstufen.

Auch wenn an dieser Stelle der Rekurs auf Virilio nicht überstrapaziert werden soll (er bezieht sich schließlich nicht auf mobile Technologien), lässt sich doch in Dialog mit seinen Ausführungen festhalten, dass über das Trackingarmband und den Begriff der *Etage* ein urbaner Raumbezug hergestellt wird, in dem ein architektonisches Element als begriffliche Grundlage für das Vermessen von Höhenunterschieden fungiert. Urbanität wird so zu den medialen Bedingungen des Trackingarmbands auf spezifische Weise konstituiert. Im Etagenbegriff ist zudem die Praxis des Gehens als raum-zeitbildende Handlung eingefaltet, sodass *Takt und körperlicher Kontakt*<sup>134</sup>, die nach Virilio in der medialen Übertragung von Urbanität verloren gingen, mit der mobilen Technologie und Spezifität des Trackingarmband als Teil des Selbst-Medien-(Um-)Welt-Bezugs reetabliert sind.<sup>135</sup> Der Etagenbegriff verweist auf eine urbane Umweltlichkeit, in der sich das Quantifying Self, so unterstellt es die Bezeichnung von Höhenunterschieden als Etage, bevorzugt bewegt.

Auch nicht urbane Umgebungen wie Berge, Täler und Wälder werden in die urbane Begrifflichkeit überführt. Damit ist in der Voreinstellung des Armbands ein Quantifying Self entworfen, das sich bevorzugt im urbanen Raum bewegt, zugleich wird aber auch die Umgebung kontinuierlich in ein urbanes Begriffsfeld überführt.

---

134 Vgl.: Ebd. S. 267.

135 Es klingt hier so, als sei der These Virilios, dass beides in der Rezeption von Urbanität über das Kino verloren ginge, zuzustimmen. Ich wage das anzuzweifeln, denn wenn die mediale Konstitution von Räumen und die Eigenlogik des Films als solche herausgearbeitet wird, steht Takt und körperlicher Kontakt in keinem Widerspruch zur medialen Rahmung. Es ist erneut die Frage, ob der Fokus auf die Vermittlung(e)lung durch Medien gelegt wird oder durch die These der Unmittelbarkeit Zeit, Raum, Körper und Distanz vom Verschwinden bedroht sind.

Folgender Ausschnitt aus dem Trackingtagebuch verweist darüber hinaus auf einen raumkonstituierenden Moment des Selftrackings, in dem die Bezuglichkeit von Medientechnologien untereinander in den Fokus rückt.

[06.10.2018] Ist das Smartphone in Reichweite bzw. in einem Radius von ca. 50 Metern positioniert und ist zudem die Bluetooth Funktion aktiviert, dann werden eingehende Anrufe unter Begleitung eines rhythmischen Vibrationssignals auf dem Display des Armbands angezeigt. Unter dem Symbol eines Telefonhörers ist dann der Name des Anrufers abzulesen, sofern dieser in den Kontakten auf dem Smartphone gespeichert ist. Auch eingehende SMS werden mit Vibrationssignal am Handgelenk angezeigt – auf dem Display sind dann ein paar erste Worte der Nachricht zu lesen, den gesamten Text muss ich jedoch auf dem Smartphone lesen, da er nicht vollständig auf das Armband übertragen wird.

In der beschriebenen Situation wird über das Trackingarmband auf eine weitere Medientechnologie, das Smartphone, verwiesen und umgekehrt. Gehen Anrufe oder SMS über das Smartphone ein, wird das Signal weitergeleitet und über das Trackingarmband am Handgelenk spürbar. Das Vibrationssignal ertönt wiederum nur dann, wenn das Trackingarmband am Körper getragen wird. Aus dem Signal, das über das Trackingarmband direkt am Körper erfolgt, wird ein Verweis auf die räumliche Distanz zum Smartphone, das sich innerhalb eines Radius von 50 Metern befinden muss, weil das eingehende Signal über das Trackingarmband ansonsten nicht möglich wäre. Die operationalisierte Verweiskette zwischen Trackingarmband und Smartphone kann sich entsprechend nur dann vollziehen, wenn die Entfernung zwischen den Geräten nicht zu groß ist und die Bluetooth-Funktion eingeschaltet ist. Damit ergibt sich ein medientechnologisches Setting, das in der Verweiskette zwischen den Technologien einen Raum entstehen lässt. Smartphone und Trackingarmband verweisen aufeinander, verweisen aber zugleich auch auf das Quantifying Self, das in die technologischen Bezüge eingebettet ist und die technologische Bezuglichkeit mit bedingt. Personale und technische Mediatoren bilden in ihren wechselseitigen Verweisstrukturen eine Umweltlichkeit, ein Environment, das Nähe und Distanz auf spezifische Weise strukturiert und einen Raum kreiert, in dem sich Handlungsoptionen und Wirkungsweisen entfalten. Dem Quantifying Self eröffnen sich in der Verweiskette der Medientechnologien untereinander neue Handlungsoptionen – das Wissen um die Distanz der Geräte zueinander lässt den Blick im Raum schweifen, das Smartphone suchen, den Körper in Bewegung setzen, Raum

durchschreiten und über das andere Medium auf die Anrufung antworten. Die Verweiskette zwischen den Medientechnologien ist auch ein Verweis auf das sich eröffnende Handlungspotenzial, das erst in der technologisch durchdrungenen Umweltlichkeit möglich wird.

Spricht schon Marshall McLuhan mit Bezug auf elektronische Medien von einem *new environment*<sup>136</sup>, das sich durch Verhältnisse und Verfahren zwischen Medien und Umwelten aufspannt, nimmt mit dem gesamten Feld der *Medienökologie* die Perspektive auf das ko-konstitutive Wirken von Technologie, Kultur und Natur ihren weiteren Verlauf. Dabei geraten eben jene Grenzziehungen zwischen Natur, Kultur und Technologie auf konstitutive Weise ins Rutschen und verleihen dem Begriff der Ökologie eine neue Kontur. Mit Erich Hörl beginnt das Denken von Ökologie innerhalb der Differenz von Natur und Technik *die Seite zu wechseln* und die *Vernähung mit der Natur aufzutrennen*.<sup>137</sup> Dadurch könne Ökologie als Zusammenwirken von humanen und nicht-humanen Akteuren und Kräften in den Fokus rücken und damit *die Explosion von agencies* Berücksichtigung finden, die in ihrer Konsequenz, so Hörl, die *anthropozäne Illusion* zusammenbrechen lasse.<sup>138</sup>

Ein so radikaler Begriff von Ökologie stellt sich gegen die Überbetonung menschlicher Handlungs- und Wirkmacht und verweist auf die Eigenlogiken und konstituierenden Kräfte von Technologien. Indem gegen die Illusion einer Monopolisierung von Wirkmacht überhaupt gedacht wird, rücken andere, neue Verweise und Bezüge in den Blick. Interessanterweise halten auch in diese Tendenzen, radikal umweltlich zu denken und menschliche Handlungsmacht zu destabilisieren, zwei ganz wesentliche Anliegen Einzug, die dem menschlichen Denken, Sein und Wirken innewohnen: Das immer wieder erneute Fragen nach dem Sinn und die Suche nach einer (neuen) Haltung der Kritik. Die allgemeine Ökologie als kritische Bejahung einer environmentalen Wende und damit als Teil des Werdens von Kritik zu bezeichnen, setzt schon wieder voraus, dass Kritik erstrebenswert und möglich ist, was ebenso sehr an ein menschliches Denken, Aufbegehren und Sich-In-Differenz-Setzen gekoppelt ist, wie die starke Betonung menschlicher *agency*. Auch das Wieder-ins-Spiel-bringen des verabschiedeten Sinnbegriffs integriert eine zutiefst

<sup>136</sup> Vgl.: McLuhan, Marshall: *Understanding Media*, zit. n.: Christina Vagt: *Organismus und Organisation*, in: GfM (Hrsg): Zeitschrift für Medienwissenschaften, Schwerpunkt Medienökologien, Jg. 8, Heft 4, 1/16, Zürich 2016, S. 31.

<sup>137</sup> Vgl.: Hörl, Erich: *Die Ökologisierung des Denkens*, in: GfM (Hrsg): Zeitschrift für Medienwissenschaften Schwerpunkt Medienökologien 1/16, Zürich 2016, S. 34.

<sup>138</sup> Vgl.: Ebd. 44f.

menschliche Suche nach eben diesem Sinn noch in das gesteigerte relationale Denken von technologisch durchdrungenen Environments. Eben diese Suche nach Sinn schreibt sich auch in die Praktiken des Selftrackings ein, wenn über das kontinuierliche Bezugnehmen auf das Trackingarmband und seine Anzeigefunktionen nicht nur die durchschrittene Umgebung auf technologisch bedingte Weise in Reichweite gebracht wird, sondern auch – das Quantifying Self.

Medien(-technologien) nehmen im Zuge dessen eine doppelte Funktion ein. Zum einen generieren sie immer wieder konstitutiven Abstand und neue Räume in ihrer Rolle als Mittler. Und zum anderen weisen sie verstreuten Körpern, Redeweisen und Dingen einen Platz zu, an dem diese erst wahrnehmbar und identifizierbar werden.<sup>139</sup> Dabei ist erneut in Anlehnung an Andrea Seier zu berücksichtigen, dass nicht allein Medien die Arbeit an der diskursiven Herstellung und Platzanweisung von Dingen und Körpern vollziehen, sondern sie selbst als Teil heterogener Ensembles soziotechnischer und kultureller Wirkungsweisen zu begreifen sind.<sup>140</sup> Medien weisen Plätze zu und vollziehen Verfahren in denen Subjektivierungsprozesse stattfinden können, sie unterliegen zugleich jedoch ihrerseits Rede- und Raumaufteilungen, sind also ebenso an ihre praxeologische Verfertigung und Hervorbringung gebunden. Wie Medien(-technologien) gedacht werden, wirkt sich entsprechend ebenso darauf aus, wie sich Subjekte auf Medien hin bilden können, so wie andersherum Medien sich auf Subjekte hin konstituieren. Medien und Subjekte bringen sich wechselseitig in Reichweite, verorten sich und schaffen zugleich Räume für Neuorientierungen und Neudeutungen ihrer heterogenen Verflechtungen. Dabei gibt es kein Zurücktreten hinter die Praxis (des Denkens wie des Trackens), in der sich diese Verflechtungen erst konstituieren können.

---

139 Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 255.

140 Vgl.: Ebd. S. 256.

## 2.6 Reflexionskapitel: Von Resten und Lücken, Mangel und Überschuss

»Verstehen ist immer gestimmtes.«<sup>141</sup>

Martin Heidegger

Als Übergang und konstitutives Dazwischen, geht es in diesem kurzen Kapitel noch einmal darum, eine Relektüre des zweiten Teils vorzunehmen und erneut in Anlehnung an Pierre Bourdieu einen Versuch der teilnehmenden Objektivierung vorzunehmen. Auch diese Absatzbewegung zum Text, diese selbstkritische Haltung, die nach den eigenen Vorurteilen und Bedingtheiten forscht, die sich in das Denken verweben, kann wiederum nicht hinter die Praxis des Denkens treten und ist ihrerseits bedingt. Und doch lässt sich über die Medialität des Textes, über das bereits Geschriebene, zu eben diesem in Differenz treten.<sup>142</sup>

Insgesamt verwebt sich in den zweiten Teil dieser Arbeit ein Prozess des Zurückbauens von schließenden Argumentationen und »großen Würfen«. Erhobenen Zeigefingern und Einordnungen des Selftrackings in Gesellschaftsdiagnosen wird aus der Praxis heraus entgegen gedacht, um immer dort wieder Offenheit in das Denken und Beschreiben des Selftrackings ein zuführen, wo diese verloren zu gehen droht.

Folgende Fragen rücken dabei in den Fokus:

Was können Selftracker\_innen sein und werden, wenn Medien (nicht) auf diese oder jene Weise gedacht werden? Was ermöglicht ein spezifisches Mediendenken, was verschließt es aber auch? Und in Bezug auf die Selbstanalyse: Mit welcher Voreinstellung starte ich in die Praxis, wenn ich Medientechnologien immer schon in bestimmte Redeordnungen überführe?

Das sich hier wieder zu Wort meldende »Ich«, das den Prozess der Promotion, den Prozess des schrittweise Abstand-Gewinnens und Um-Einen-Neuanfang-Ringens nachzeichnet, soll erneut keine narzisstische Selbstbespiegelung sein, sondern zeichnet vielmehr nach, welches Ich sagbar wird, zu welchen Bedingungen und in welchen Rahmen, wenn es sich in bestimmten Ordnungen des Denkens, die immer auf die gesellschaftliche Dimension dieses Denkens verweisen, bildet. Denn dieses, mein Ich, das von einem Ich

141 Heidegger, Martin: *Sein und Zeit* [1927], Tübingen 2006, S. 142.

142 Dies wird im nächsten Kapitel unter dem Begriff der Remedialisierung noch einmal geschärft und für die Praxis des Selftrackings sowie für die wissenschaftliche Praxis konzeptionalisiert.

sprechen und schreiben kann, das in die Selftracking-Erfahrung eintaucht und sich darin der Welterfahrung zuwendet, geht zugleich über es hinaus und wird auf diese Weise, in Anlehnung an Andrea Seiers Formulierung »[...] als *Dispositiv zum Untersuchungsgegenstand*«.<sup>143</sup> Gerade in der Hinwendung zur eigenen Erfahrung lässt sich diese in ihren konkreten gesellschaftlichen Rahmungen situieren, anstatt sie davon abzuschneiden.<sup>144</sup> Die kleinteilige Hinwendung zur Praxis und der Versuch, möglichst mikrologisch zu beobachten und eben jene Erfahrungen zu machen, um sie als Ausgangspunkt zu nehmen, ermöglicht es, eine andere Offenheit in die Analyseoptik einzuführen. Diese Offenheit wieder zu gewinnen, um *überhaupt* in die Praxis eintauchen zu können und nicht zugleich zu wissen, was in ihr zu finden sei, ist also ein schrittweises Nachvollziehen und Abstandnehmen von der Sogwirkung, die sich in Bezug auf die (vorschnelle) Einordnung des Selftrackings entfaltet. Diesen Einordnungen folgt der zweite Teil, insofern er sich zu Positionen ins Verhältnis setzt, die einer Tendenz zum Verlustdenken folgen und Bedrohungsszenarien entwerfen, in denen das moderne Subjekt tendenziell den Medientechnologien als das feindliche Andere gegenüber stehen.

So endet beispielsweise eine vielgelesene Gesellschaftsdiagnose wie die Hartmut Rosas unter dem Begriff der Unverfügbarkeit mit dem Weltverlust durch »[...] Weltreichweitenvergrößerung, die die Welt in eine Ansammlung von Aggressionspunkten verwandelt«<sup>145</sup> und mit folgendem Satz, in den die zuvor diagnostizierte Wirkungsweise von Medien eingebettet wird: »Dort, wo alles verfügbar ist, hat uns die Welt nichts mehr zu sagen, dort, wo sie auf neue Weise unverfügbar geworden ist, können wir sie nicht mehr hören, weil sie nicht mehr erreichbar ist.«<sup>146</sup>

Blickt man in der Geschichte der Auseinandersetzung mit neuen Medien zurück, dann lässt sich ein wiederkehrendes Muster des Verlustdenkens beobachten. Von Platon, der mit der Schriftlichkeit einen Verlust der Nähe zum Sprechenden beklagte und die Verkümmерung der Gedächtnisfähigkeit

---

143 Vgl.: Seier, Andrea: *Plädoyer für notwendige Illusionen. Kritik neu erfinden*. In: *Navigatoren – Zeitschrift für Medien- und Kulturwissenschaften*, Jg. 16 (2016), Nr. 2, S. 137.

144 Ebd.

145 Rosa, Hartmut: Unverfügbarkeit, Wien/Salzburg 2019, S. 130. Es muss hier fairerweise angemerkt werden, dass Hartmut Rosa seinen Schlussatz selbst relativiert bzw. danach fragt, ob die pessimistische Sicht des Buches *der Weisheit letzter Schluss* sei. Auf einer Seite formuliert er einen Nachklang des Buches, der seinerseits jedoch auch wieder mit einer Verlustdiagnose endet.

146 Ebd. S. 131.

vermutete<sup>147</sup>, bis zu aktuellen Debatten um die schwindende Konzentrationsfähigkeit der Smartphone affinen *Generation Y*<sup>148</sup> erheben sich die Zeigefinger mit warnendem Gestus.

Auch eine wissenschaftlich-kritische Haltung übt sich zuweilen in der Tendenz, Medientechnologien negative Wirkungsweisen zu unterstellen und diese in die eigene, bevorzugt düster gefärbte Gegenwartsdiagnose einzuordnen.<sup>149</sup>

Damit droht Kritik als Praxis wiederum auf einen verlustbeklagenden Zeigefinger reduziert zu werden, wo sich gegenüber technikeuphorischen Stimmen abgegrenzt wird. Michel Foucault bemerkte einmal: »Ich stelle mir nicht vor, daß alles schlecht ist, sondern dass es überall Gefahren gibt. Wenn alles gefährlich ist, dann haben wir stets etwas zu tun.«<sup>150</sup> Ist etwas gefährlich, wird es zu einem Ding von Belang, tritt es anders in Differenz und kann in wissenschaftliche Auseinandersetzungen aufgenommen werden. Foucaults *Vorstellung von Gefahren* lässt ihn *lauern* und sensibilisiert das Denken für Momente, in denen sich Themen und Probleme als solche zeigen.

Daran anknüpfend und zugleich auf das einleitende Zitat Heideggers rekurrierend: »Verstehen ist immer gestimmtes.«<sup>151</sup> Hinter das, was Heidegger als Stimmung und Befindlichkeit fasst, lässt sich nicht zurücktreten: »Nur was in der Befindlichkeit des Fürchtens bzw. der Furchtlosigkeit ist, kann umweltlich Zuhandenes als Bedrohliches entdecken. [...] Ein reines Anschauen und dränge es in die innersten Adern des Seins eines Vorhandenen, vermöchte nie so etwas zu entdecken wie Bedrohliches.«<sup>152</sup> Die Stimmung ist mithin konstitutiv für das Verstehen und lässt sich vom Verstehen nicht trennen. Das *reine Anschauen* kann nach Heidegger nie frei sein von Stimmungen, die in es eingehen, die das Anschauen selbst aber auch motivieren.

147 Vgl.: Platon: *Phaidros*. In: Sämtliche Dialoge. Hamburg 1993. Bd. 2, S. 103.

148 Vgl.: Spitzer, Manfred: *Die Smartphone-Epidemie*. Stuttgart 2018/19.

149 Vgl.: u.a.: Lovink, Geert: *Digitaler Nihilismus*: Thesen zur dunklen Seite der Plattformen, Bielefeld 2019. Vaidhyanathan, Siva: *Antisocial-Media. How Facebook disconnects us and undermines democracy*, New York 2018. Kaminsky, Petra: Welt.de, Was das Smartphone mit unserem Kopf macht, 14.07.2019, <https://www.welt.de/gesundheit/article196824853/Smartphone-Nutzung-veraendert-das-Gehirn.html>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.

150 Karbe, Marianne/Seitter, Walter: *Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch*. Berlin 2008, S. 71f.

151 Heidegger, Martin: *Sein und Zeit* [1927], Tübingen 2006, S. 142.

152 Ebd. S. 137f.

Auch theoretische Konzepte und Erkenntnisse können mithin ihre Gestimmtheit nicht überwinden, sondern tragen sie hinein in die Gegenstände. Aller Objektivierung zum Trotz ist das Denken gefärbt und gestimmt, so wie die Sprache, in der sich das Denken vermittelt.

Welche Stimmung, Gestimmtheit der theoretischen Auseinandersetzung lässt sich nun im zweiten Teil ausfindig machen und in einer Relektüre aufspüren? Gibt es eine Tendenz, eine Stimmung und sich herausbildende Haltung, die im Prozess des Schreibens, im Eintauchen in die wissenschaftliche Praxis nicht bewusst werden konnte, die auch keinem Kalkül oder einer bestimmten Logik folgt, sondern sich einschleicht und erst mit zeitlichem Abstand und in einem erneuten Lesen entdeckt werden kann? Natürlich wird auch dieses Reflexionskapitel wieder in einer Stimmung verfasst, einem bestimmten Stil folgend, der sich (ähnlich wie die erste reflektierende Schleife) vom Rest des Textes abhebt und dadurch anderes sagen lässt, anders schreiben und formulieren, anders wiederholen lässt.

So wie es bereits zu Beginn dieses Kapitels im Nachvollziehen des Promotionsprozesses und im Ringen um einen möglichst vorteilsfreien Anfang dieser Arbeit angedeutet wurde, so ist es auch, Kapitel für Kapitel im zweiten Teil dieser Arbeit zu beobachten. Der gesamte Teil zwei setzt sich dafür ein, schrittweise und immer wieder Offenheit einzuführen und scheinbar Geschlossenes, Diagnostisches aufzubrechen, zu öffnen und zu dekonstruieren.

Medientechnologien und Medialität immer wieder als Dazwischen zu formulieren, aus dem heraus überhaupt erst entschieden werden kann, wie und auf welche Weise Selftracking praktiziert und gedacht wird, folgt dieser Hinwendung zum Prozess und zum Werden, wo ein vermeintlich vorschnelles *So ist es.* formuliert wird. Damit wird in den Diskurs des Selftrackings aus der Praxis heraus ein konstitutives Innehalten eingeführt, in dem die Frage, was Selftracking ist und macht und wie sich Medien und Subjekte wechselseitig hervorbringen, zunächst einmal stehen bleiben kann, ohne bereits vorgefertigte Antworten in den Forschungsprozess einzutragen.

Der zweite Teil ist gestimmt durch ein Bedürfnis nach Offenheit, nach einem Werden, nach Prozess und Entwicklung immer da, wo insbesondere dem Medien-Werden nicht in ähnlichem Maße Komplexität eingeräumt wird wie dem Subjekt-Werden. Damit wird ein Medien-Denken als Grund von Verflechtungen und Handlungsgefügen ausgerollt, der Subjektivierungsprozessen immer wieder Raum verschafft, sie vervielfältigt und anders denken lässt. Die kritische Auseinandersetzung mit und Erprobung von verschiedenen theoretischen Ansätzen ist im zweiten Teil der Arbeit durchzogen von

einer Absatzbewegung in zwei Richtungen. Zum einen wird immer wieder darauf beharrt, Medien in Subjektivierungsprozessen komplexer zu denken und ihre Eigenlogiken anzuerkennen, um sie für die Selbst-Bildung in der Bezugnahme auf Medientechnologien berücksichtigen zu können. Zum anderen wird sich von einer medientheoretischen Überbetonung von nicht-personaler *agency* abgrenzen. Damit wird schrittweise mehr Offenheit, mehr Prozessualität und ein Anerkennen des Medien-Werdens in den Subjektivierungsprozess eingetragen und andersherum, der Subjektivierungsprozess in medientheoretische Ansätze integriert.

Zugleich, und nun mit konkretem Blick in den Teil II, lässt sich beobachten, dass andersherum eben dieser Zug zur Vervielfältigung, zur Streuung, zum Glitch, zum Rhythmus, zum Quantifying Self Gefahr läuft, seinerseits die Offenheit und den Prozess übermäßig zu betonen und damit, so paradox es vielleicht klingen mag, erneut in einer bestimmten Haltung zu erstarren. Auch dieses spezifische, auf Offenheit gepolte Denken entwickelt einen Sog, so wie es Subjektivierungsprozesse innehaben – einen Sog hin zur Prozessualität, zum Werden und Öffnen als das vermeintlich andere, das eine kritischere Haltung verspricht.

Mit Blick auf das Selftracking scheint es wichtig und notwendig zu sein, sich gegen eine Tendenz zum schnellen Abarbeiten und zum Teil auch Banalisierten der Praxis zu verwehren und eben jene nun so viel betonte Offenheit in das Subjekt-Medien-Denken wieder einzuführen. Damit wird auch auf dieser Ebene Kritik als Kunst, sich im Denken und Vollziehen des Selftrackings *nicht dermaßen regieren zu lassen*, performiert.

Zugleich – und hier stellt sich die Teilnehmende Objektivierung erneut der eigenen Bedingtheit, die ich als Autoethnografin in diesen Text und in die Praxis des Selftrackings eintrage – ist eben jene Absatzbewegung, jenes Wiedereinführen Wollen von *Öffnen und Andersmachen* durch meine eigene Biografie und Prägung gefärbt. Der Wunsch, das leistungsorientierte Paradigma des Selftrackings zu überwinden und sich davon nicht regieren zu lassen, setzt sich in die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit demselben fort – darin der Wunsch, das Streben, im AndersDenken Kritikfähigkeit (wieder) zu erlangen.

Anders werden sollen und wollen ist jedoch und zugleich in die optimierenden Tendenzen des Selftrackings verwoben – mit Andreas Reckwitz ist eben jenes Streben danach anders sein zu *wollen sollen* als Kreativitätsimpe-

rativ in neokapitalistische Subjektivierungsangebote eingefaltet.<sup>153</sup> Mit Blick auf Werbestrategien und Ökonomisierungen des Selftrackings lässt sich diese Beobachtung auch für die Vermarktung von Trackingarmbändern und die damit verknüpften Selbstentwürfe nicht von der Hand weisen.

Zugleich entkräftet diese Erkenntnis das Anders-Denken und Anders-Tracken nicht als Ausdruck einer kritischen Haltung im Sinne Foucaults. Denn noch zum anders werden-wollen-sollen kann sich wiederum in einer Absatzbewegung als *Kunst, nicht dermaßen regiert zu werden*, in Differenz gesetzt werden.

---

<sup>153</sup> Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Erfindung der Kreativität, in: Kulturpolitische Mitteilungen, Nr. 141 2/2013, S. 23-34.

## Teil III

---

»Wenn man sich damit begnügt, zu beobachten, dann läuft man Gefahr, nichts zu sehen und nichts zu verstehen.«<sup>1</sup>

»Doch ich glaube auch, dass sich das Spezifische niemals auf das Allgemeine oder das Totale reduzieren lässt. [...] Man mag das bedauern. Doch ermöglicht nicht gerade die Summe all dieser Spannungen, all dieser divergierender Prozesse, indem sie die geschlossene Verallgemeinerung verunmöglicht, das Auftreten neuer Stimmern, neuer Ausdrücke neuer politischer Subjekte? Und erlaubt sie nicht [...] dem kritischen Denken immer wieder neu anzusetzen?«<sup>2</sup>

Didier Eribon

In diese Arbeit ist ein Entwicklungsprozess meines Denkens, Trackens und Schreibens eingegangen, der sich mit den angeführten Worten Eribons auf zweierlei Weise fassen lässt. Zum einen wären die Begriffskonzeptionen und Verdichtungen im nun folgenden letzten Teil dieser Arbeit nicht denkbar gewesen, hätte ich mich mit dem reinen Beobachten (oder vielmehr mit der Annahme, dass es dieses *reine Beobachten* geben kann) zufrieden gegeben. Verstehen entpuppte sich zunehmend als Prozess der körperlichen Involvierung, der Hinwendung zur eigenen Geschichte und Bedingtheit, die hier nur zum

---

1 Eribon, Didier: *Grundlagen eines kritischen Denkens*, Berlin 2018, S. 79.

2 Ebd. S. 55.

Teil explizit gemacht wird, aber doch noch bis in die theoretische Reflexion hineinreicht. Und zum anderen kann man sich Eribon im zweiten Zitat nur angeschlossen werden. Das Spezifische, ebenso Kleinteilige wie Divergente lässt sich nicht auf das Allgemeine reduzieren. Jede Diagnose, Theorie, Ableitung ist unweigerlich eine Reduktion der Vielfalt, Heterogenität und Vielstimmigkeit. Im Hinblick auf den nun folgenden letzten Teil dieser Arbeit soll damit noch einmal der Wert einer Hinwendung zur Praxis, zum Vollzug und zur kleinteiligen Analyse der Mikrobausteine des Selftrackings betont werden, aus der heraus sich nun schrittweise einer theoretischen Begriffskonzeption und Relektüre des Geschriebenen zugewandt werden kann.

Im Anschluss an das zweite Zitat Eribons und auch mit Blick auf das, was nun *als* Verdichtung und theoretischer Gewinn dieser Arbeit herausgearbeitet wird, lässt sich hier noch einmal richtungsweisend, vielleicht auch kritisch, rückfragen: Wenn das Allgemeine gegenüber dem Spezifischen unweigerlich eine Reduktion bedeutet und es gilt, eben dieses Spannungsreiche, Divergente als das Spezifische in den Blick zu rücken, was genau und wie kann dann *als* Spezifisches benannt werden, hervortreten und zum Ausgangspunkt das kritischen Denkens werden? Wie wird das Spezifische spezifisch und damit zum Ausgangspunkt für Überlegungen auf das Allgemeine hin?

Die nun folgenden und abschließenden Kapitel dieser Arbeit verfolgen zwei Ziele: Erstens soll es darum gehen, die Erkenntnisse aus Teil I und II in ihrer Spezifik zu verdichten und auf das Fazit hin schreibend zu sichern. Zweitens sollen über das Kleinteilige, Divergente der Selftrackingpraxis hinaus (und zugleich aus ihr heraus) denkend drei Analyseoptiken entwickelt werden, die Medien- und Subjekt-Werden parallel zu lesen erlauben und Praxis- und Medientheorie in ein fruchtbare Verhältnis rücken. Die Relektüre bereits bestehender Begrifflichkeiten wird dabei ergänzt durch eigene Theoriebausteine, die als Ausgangspunkte für weitere Überlegungen über diese Arbeit und die Praxis des Selftrackings hinaus gedacht sind.<sup>3</sup>

---

3 Damit ist hier bereits angekündigt, dass die nun folgenden theoretischen Überlegungen nicht abgeschlossen sind, sondern aus der Beschäftigung mit dem Selftracking erwachsen, weiterer Vertiefung bedürfen. Dennoch sollen sie hier, als Essenz der Auseinandersetzung mit dem Gegenstand bereits ihren Platz finden.

### 3.1 Remedialisierung: Eine Relektüre

»Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet.«

Herta Müller

Im Verlauf des Trackings- und Forschungsprozesses stellte sich *immer wieder* und *immer wieder erneut* die Frage danach, was denn nun die Spezifität des Selftrackings und seiner Subjektivierungsweisen sei. Die Praktiken zur Selbstvermessung schienen sich ja irgendwie doch in die Foucault'schen Selbsttechniken einzureihen<sup>4</sup>, eine gewisse Nähe zum Tagebuch<sup>5</sup> ließ sich mit Blick in die datenversehenen Auflistungen in der App-Übersicht auch nicht von der Hand weisen – und wer schon einmal eine Pulsuhr getragen hat, dem erscheint diese im Trackingarmband vielleicht einfach nur um ein paar weitere Funktionen ergänzt.

Es soll hier noch einmal auf das bereits die gesamte Arbeit einleitende Zitat von H.H. verwiesen werden: »Es ist ziemlich simpel...eigentlich.« Im Verlauf des wiederholten Einübens, Vollziehens und Reflektierens der Praxis wurde eben dieses *eigentlich* zum Ausgangspunkt von vielschichtigen und an Komplexität gewinnenden Fragen. Eine Spezifität zeigt sich zuweilen erst mit der Zeit, in der Wiederholung der Praxis, sowie dem wiederholten Blick für das Kleinteilige, Divergente. Und damit ist auf begrifflicher Ebene implizit bereits der Weg geebnet für die Analyseoptik, mit der sich eben dieser Spezifität angenähert werden kann. Ganz im Duktus der bisherigen Ausführungen werden dabei feine Differenzierungen gegenüber großen Würfen und Diagnosen bevorzugt.

Es sei an dieser Stelle vorweggenommen: Selftracking als Subjektivierungspraxis ist nicht vollkommen neu. Dieses Kapitel versucht gar nicht erst,

- 
- 4 Im Vergleich zu Arbeiten zum Selftracking, die den Spuren Foucaults folgen (Vgl.: u.a. Rohde, Daniel: *Gegen-Sichten. Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Lea Spahn/Jasmin Scholle/Bettina Wuttig/Susanne Maurer (Hg.): *Verkörperte Heterotopien. Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume*, Bielefeld 2018, S. 99-112.) und sich explizit und von vornherein an seine Terminologien anlehnen, wird hier versucht, aus der Praxis heraus zu argumentieren und zu (be-)schreiben ohne immer schon eine bestimmte theoretische Richtung eingeschlagen zu haben.
- 5 Eben diesem Pfad folgt Gerrit Fröhlich in seiner Dissertation zum Selftracking. Vgl.: Fröhlich, Gerrit: *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*. Bielefeld 2018.

die Nicht-Neuheit des Selftrackings zu leugnen, sondern nähert sich vielmehr auf mehreren Ebenen eben dem, was das Selftracking als Subjektivierungs-praxis wiederholt und wie sich die Wiederholung als zugleich subjektivierenden und technologisches Prinzip des Selftrackings in seiner Speziflik beschreiben lässt. Dazu wird zunächst auf den Begriff der *Remedialisierung* zurückgegriffen, der dann einer Relektüre unter subjektivierungstheoretischen Aspekten unterzogen und in ein Verhältnis zum Konzept der *Automedialität* gestellt wird. Dabei geht es erneut darum, Medien- und Subjekt-Werden parallel zu lesen und in produktiver Weise auf die Grenzen der jeweiligen Analyseoptik aufmerksam zu machen. Dabei wird der Bezug zu entsprechenden Passagen des ersten und zweiten Teils hergestellt, um nachzuzeichnen, wie sich aus der Praxis heraus die folgende begriffliche Rahmung der Beobachtungen begründet.

Zunächst einige Zeilen zum ersten theoretischen Baustein dieses Kapitels, dem Begriff der *Remedialisierung*.

Bolter und Grusin antworten auf die Frage, was Medien seien, folgendes: »*We offer this simple definition: a medium is that which remediates. It is which appropriates the techniques, forms, and social significance of other media and attempts to rival or refashion them in the name of the real. A medium in our culture can never operate in isolation, because it must enter into relationships of respect and rivalry with other media.*«<sup>6</sup> Die Definition impliziert eine Verschiebung von der Frage danach, *was Medien sind* hin zu der Frage, *wie Medien operieren* und damit hin zu den Prozessen der (Re-)Medialisierung. Eine ähnliche Verschiebung der Fragestellung ist in Subjektivierungs- und Praxistheorien bezüglich des Subjekts impliziert. Anstatt danach zu fragen, was das Subjekt ist, rückt vielmehr in den Blick, wie Subjekte als (spezifische) Subjekte in Praktiken intelligibel werden. Damit treffen sich Medien- und Subjekt-Werden in der Beobachtung von Praktiken und Vollzugswirklichkeiten, die sich erst im Prozess konstituieren. Nach der angeführten Definition operieren Medien maßgeblich in der Wiederholung anderer Medien und ihrer Vollzüge, sowie in ihrer eigenen Wiederholung. Prozesse dieses operativen Medien-Werdens sind unabsließbar und beruhen auf performativer Wiederholbarkeit. Auch Bildungsprozesse lassen sich als Teilnahme an routinisierten, sozialen und

---

6 Bolter, Jay David/Grusin, Richard: *Remediation. Understanding New Media*. Cambridge/Massachusetts 2000, S. 65, zit. n.: Seier, Andrea: Remedialisierungen. Zur Performativität von Gender und Medien, Bochum 2005, S. 86.

alltäglichen Praktiken beobachten, die in konstitutiver Weise auf ein iteratives Prinzip angewiesen sind.<sup>7</sup> Im Üben und Wiederholen von Praktiken wird Subjektivierung dann als Prozess der Einpassung in vorgegebene Subjektformen beschreibbar.<sup>8</sup> *Selbst-Bildung*<sup>9</sup> impliziert darüber hinaus jedoch immer auch das Potenzial zur Überschreitung, zur Abwandlung und kreativen Umformung der routineförmigen Ausführung von Praktiken, die wiederum erst dann als *Überschreitung* und Transformation in Differenz treten kann, wenn sich ein iteratives Prinzip von Praktiken beobachten lässt. Wiederholbarkeit und Abweichung treten mithin in ein spannungsreiches und konstitutives Verhältnis im Prozess des Selbst- sowie des Medien-Werdens.

Neue Medien definieren sich nach Bolter und Grusin folgendermaßen: »*What is new about new media comes from the particular ways in which they refashion older media and the ways in which older media refashion themselves to answer of the challenges of new media.*«<sup>10</sup>

Alte und Neue Medien sind dabei – und hier wird der Lesart des Remediatisierungsbegriffes nach Andrea Seiers gefolgt, nicht als historische Linie oder Geschichte der technologischen Verbesserung zu verstehen, sondern als wechselseitige Reformulierung ihrer jeweiligen Spezifika.<sup>11</sup> Medien und insbesondere digitale Medien können nicht isoliert betrachtet werden, sondern sind in konstitutiver Weise auf andere Medien und Bezüglichkeiten angewiesen, um als Medien und in ihrer Spezifik zu operieren. In diesen Verflechtungen und Bezügen performiert sich das Neue der neuen Medien, die immer schon wiederholen, adaptieren und imitieren, was andere Technologien machen.

Was wiederholt sich nun wie mit Blick auf die Praktiken des Selftrackings? Und wie lässt sich das Prinzip der Wiederholung für Subjekt- und Medien-Werden im Vollzug gleichermaßen in den Fokus der Analyse rücken? In ei-

- 
- 7 Vgl. dazu auch: Schäfer, Hilmar: *Praxis als Wiederholung: Das Denken der Iterabilität und seine Konsequenzen für die Methodologie praxeologischer Forschung*, in: ders. (Hg.): *Praxis-theorie: Ein soziologisches Forschungsprogramm*. Bielefeld 2016, S. 137–159.
- 8 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 18.
- 9 Hier in Anlehnung an: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013.
- 10 Bolter, Jay David/Grusin, Richard: *Remediation. Understanding New Media*. Cambridge/Massachusetts 2000, S. 65, zit. n.: Seier, Andrea: Remedialisierungen. Zur Performativität von Gender und Medien, Bochum 2005, S. 86.
- 11 Vgl.: Seier, Andrea: Remedialisierungen. Zur Performativität von Gender und Medien, Bochum 2005, S. 87.

nem ersten Schritt sollen nun kurz die technologischen Remediatisierungen des Trackingarmbands nachgezeichnet werden, um dann die Verschränkung von Remediatisierung und Automedialität mit Bezug zur Subjektivierung als Quantifying Self weiter zu entwickeln.

Zunächst einmal ist das Trackingarmband in seiner Materialität und Handhabung der Armbanduhr verwandt. Nicht ohne Grund beginnt der erste Teil dieser Arbeit mit dem Mikrobaustein des Handgelenk-Wendens. Als Körper- und Kulturtechnik bereits an der Armbanduhr erprobt, ist die *Berührungsangst* im alltäglichen Gebrauch relativ schnell überwunden, was nicht zuletzt in der bekannten Praxis des Handgelenk-Wendens, Blickens und In-Bezug-Setzens begründet liegt. Am linken Handgelenk positioniert, damit auf der Herzseite, die verspricht, den Puls genauer messen zu können, ist zugleich die rechte Hand, auf die wir im Schreiben, Greifen und Händeschütteln kulturell eingestellt sind, frei. Die bekannte Praxis, die sich mit dem Zu-Sehen-Geben (und damit Konstituieren) von Zeit und ihrer spezifischen Einteilung verschränkt, wird wiederholt und zugleich in Differenz gesetzt zur vertrauten Logik der Armbanduhr. Denn das Trackingarmband imitiert und wiederholt nicht nur technologisch bedingte Praktiken der Verzeitlichung und Orientierung in der Zeit über Stunden, Minuten, Sekunden und das Datum des Tages, sondern wiederholt und variiert in seiner Technologie zugleich Orientierungen und Verweise im Raum, die sich auf die GPS-Entwicklung zurückführen lassen.

Über das Trackingarmband wiederholen und konstituieren sich entsprechend nicht nur zeitliche Bezüge, sondern auch Raum- bzw. Ortbezüge, die in dieser Weise nicht in die Armbanduhr eingehen, jedoch eine Verwandtschaft zu Navigationssystemen und GPS-Koordinationen aufweisen.

Als dritte Komponente dessen, was das Trackingarmband technologisch re-mediatisiert, ist das Pulsmessgerät zu nennen, das in den letzten Jahrzehnten seinen Weg aus den Arztpraxen und Leistungssportzentren zum Handgelenk von Amateursportler\_innen gefunden hat. Meistens mit einem Brustgurt kombiniert, werden Pulsmesser zur genaueren Aufzeichnung der Herzfrequenz noch immer genutzt, wodurch sich die Spezifik der Pulsmessgeräte in Differenz zum Trackingarmband zeigen kann. Auch Armbanduhr

und Navigationssystem sind nun keineswegs durch letzteres ersetzt, sondern werden weiterhin verwendet.<sup>12</sup>

In Differenz zu Navigationssystemen, die zumeist dafür genutzt werden, ein ganz bestimmtes örtliches Ziel zu erreichen, ist in der Praxis des Self-trackings die kontinuierliche Bewegung selbst das Ziel. Außerdem rufen Navigationssysteme nicht explizit zur Bewegung auf, auch wenn zuweilen die Stimme des Auto-Navis dringlichst (und wiederholt) darum bittet, zu wenden. Hier wird die Bewegung geleitet, navigiert, aber nicht initiiert, so wie es über das Trackingarmband und die mediatisierten Praktiken der Aufforderung zur Bewegung erfolgt.

Das Trackingarmband remediatisiert außerdem die Operationsweisen des *Pages*, der als Funkgerät insbesondere dazu dient, bestimmte Berufsgruppen (Feuerwehrleute, Ärzte, Polizisten) *auf Abruf* und *in Bereitschaft* zu stellen. Die Praktiken der technologisierten Bereitschaftshaltung, angerufen zu werden und auch zu reagieren, sind mit dem Mobiltelefon bereits über spezifische Berufsgruppen hinaus geübt und sozio-kulturell inkorporiert worden – rücken nun jedoch über das Vibrationssignal am Handgelenk dem Körper auf den Leib.

Auch die Konnektivität von Medien untereinander wird im Selftracking auf spezifische Weise remediatisiert. Dies beginnt bereits damit, dass ohne ein Smartphone, auf dem die App zur Installation des Armbands heruntergeladen werden kann, kein Beginnen der Praxis möglich ist. Dies impliziert nicht nur technologische sondern auch soziale Bedingtheiten, die noch einmal anders wiederholt und in Differenz gesetzt werden, dabei neue (Un-)Sichtbarkeiten schaffen und alte wiederholen.<sup>13</sup>

Über die isolierte Betrachtungsweise von *den Medien* hinausgehend und auf die Operationsweisen des Remediatisierens zu denkend, lässt sich fest-

12 Insbesondere die kurze Akku-Laufzeit des Trackingarmbands lässt den Ersatz der Armbanduhr wenig attraktiv erscheinen. Diese Beobachtung speist sich aus der autoethnografischen Forschung und Selftracking-Erfahrung, die in diese Arbeit eingeht.

13 Allein, Selftracking zu einem Thema von Relevanz zu machen und es im Kontext einer Dissertation bearbeiten zu können, ist einer westeuropäischen Sicht auf Subjektivierung und Technologie geschuldet. Darin ist die kritische Nachfrage impliziert, wer es sich überhaupt leisten kann, über Selftracking nachzudenken, Trackingarmbänder zu konsumieren und nach dem nächsten Rekord täglicher Schrittzahlen zu streben. Re-Mediatisierungen wiederholen mithin nie nur technologisch rückgebundene Praktiken, sondern ermöglichen es zugleich sozialkulturelle, gendertheoretische und machtpolitische Fragen erneut zu stellen.

halten, dass sich im Selftracking zum einen diverse Medientechnologien remediatisieren<sup>14</sup>, sich zugleich und vor allem aber auch vielfältige Praktiken des Operierens und des prozessualen, unabgeschlossenen Medien-Werdens wiederholen. Gerade in seiner vielschichtigen Adaption und Imitation anderer Medien ist das Trackingarmband etwas Neues, und anderes, evoziert mithin auch andere Praktiken, die sich als Operationsweisen des Mediums sowie als Subjektivierungsweisen des Selbst, ausformen.

Dieses Selbst ist als *Self* bereits in die Bezeichnung der Praxis verwoben. Self-tracking verspricht ein Tracking, ein *Verfolgen* des *Selbst* – nicht ein Ablesen der Uhrzeit, auch kein Orientieren im Raum, sondern eine Art Selbst-Verfolgung. Lässt sich auch unterstellen, dass bereits in die Armbanduhr und das Navigationsgerät eine gewisse raum-zeitliche Selbstverortung ein geht und der Pager einer ad-hoc-Adressierungslogik folgt, die sich mit dem Vibrationssignal des Armbands vergleichen lässt, ist doch in keine andere mediatisierte Selbsttechnologisierung so explizit das Selbst eingeschrieben.

Das Selbst in Reichweite bringen, es wiederholen, es verfolgen und entwerfen – die Versprechen, die in die Terminologie des Selftrackings eingehen, entfalten schon ohne die Hinwendung zum technologisch Neuen eine gewisse Sogwirkung. In die Remediatisierungsprozesse des Trackingarmband ist damit von Vornherein das Selbst eingeschrieben. Interessieren sich Bolter und Grusin in ihrer Definition vornehmlich dafür, wie Medien andere Medien imitieren und remediatisieren, lässt sich mit Blick auf das Selftracking und die bisherigen Ausführungen dieser Arbeit fragen: Wie remediatisiert das Trackingarmband Subjektivierungsweisen und Praktiken der Bezugnahme, in deren Vollzug sich sowohl das Trackingarmband als auch das Quantifying Self als spezifische bilden?

Damit ist aus der Praxis und Terminologie des Selftrackings heraus der Weg für die bereits angekündigte Hinwendung zum Begriff der *Automedialität* gebahnt, der nun seinerseits nachgezeichnet werden soll, um dann in einem weiteren Schritt Remediatisierung und Automedialität parallel und in Bezug auf das Selftracking neu zu lesen. Abschließend für diesen theoretischen Baustein wird dann noch einmal in Teil I und II hineingezoomt. Ziel der kapitel-schließenden Rückführung zur (immer schon theoretisch durchdrungenen)

---

<sup>14</sup> Den technologischen Details dieser Imitationen und Entwicklungen nachzuforschen ist mit Sicherheit eine wichtige und auch spannende Aufgabe – für die hier angelegte Arbeit soll dieser Richtung aber nur kurz gefolgt werden, um sie für die Verschränkung von Remediatisierung und Subjektivierung fruchtbar zu machen.

Empirie ist es, konkrete Aspekte der *Remediatisierung des Quantifying Self* im Vollzug des Selftrackings herauszuarbeiten und als Zwischenergebnis zu sichern.

Aus der Autobiografie-Forschung entstanden, grenzt sich der Begriff der Automedialität nach Jörg Dünne und Christian Moser gegen zwei diametral entgegen gesetzte Standpunkte der Forschungsdiskussion ab und verbindet sie zugleich: »auf der einen Seite die Ansicht, dass das Medium durch die Selbstausprache des Subjekts bestimmt wird, auf der anderen Seite die Auffassung, dass jegliche Form von Subjektivität durch die Materialität des Mediums bestimmt ist.«<sup>15</sup>

Zugespitzt: »Das Subjekt der Autobiographie und seine Identität werden entweder als bereits konstituierte (und somit konstitutive) Gegebenheiten vorausgesetzt oder zum ohnmächtigen, sekundären Effekt einer medialen Apparatur degradiert.«<sup>16</sup>

Eine ähnliche Gefahr besteht in der Perspektivierung des Selftrackings als Subjektivierungspraxis: Wird ein starker Subjektbegriff vorausgesetzt, werden Selftracker\_innen als *User\_innen* von Tracking-Technologie entworfen, derer sie sich in instrumenteller Weise bedienen. Rücken technologische Operationsweisen in den Vordergrund und mit ihnen ein mediales *Apriori*, gerinnen Subjekte und Subjektivierungsprozesse zu Effekten.<sup>17</sup>

Setzen Werbeversprechen tendenziell beim Entwurf eines autonomen Subjekts an, dem mit der Verwendung der Tracking-Technologie mehr Kontrolle, mehr Leistung und mehr Handlungspotenzial in Aussicht gestellt wird<sup>18</sup>, rücken wissenschaftlich-kritische Auseinandersetzungen mit dem Selftracking bevorzugt die (neoliberale) Instrumentalisierung des Subjekts durch die Technologie und ihre Wirkungsweisen in den Fokus. Zwischen beiden, hier überspitzt formulierten Richtungen der Analysen, spannt sich

15 Jörg Dünne/Christian Moser: Automedialität. Subjektkonstitutionen in Schrift, Bild und neuen Medien, München 2008, S. 10.

16 Ebd.

17 Diese Gegenüberstellung ist hier überspitzt formuliert und soll noch einmal die Schwierigkeit und Notwendigkeit einer konsequenten Haltung des Dazwischen betonen, in der versucht wird, Subjekt- und Medien-Werden gleichermaßen zu berücksichtigen.

18 Beate Ochsner weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass »Selbstsorge-Apps« die Probleme, die sie zu lösen versprechen, zunächst hervorbringen. Vgl.: Ochsner, Beate: *Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie 4 (2018, Ökonomie/Ökologie), Berlin/München/Boston, S. 134. Diverse Versprechen von »Mehr«-Werten unterstellen zugleich das Bedürfnis nach eben diesen und implizieren zugleich die (für den Konsum) konstitutive Kontrastfolie des »zu-wenig«.

ein Feld von Grautönen, die sich maßgeblich aus der Praxis selbst heraus begründen. Beide Tendenzen finden sich mikrologisch auch in dieser Arbeit wieder, wenn Selbst- und Medien-Werden in ihrer wechselseitigen Verfertigung in den Fokus rücken. Überwiegt zuweilen das Gefühl der Selbstbestimmung und der körperlichen Vorgabe von spezifischen Bewegungen im Raum, auf die das Trackingarmband re-agiert, gerinnt in anderen Situationen der *körper-eigene Rhythmus*<sup>19</sup> zum technologisch beeinflussten *Takt*. Aktiv-Passiv-Konstruktionen verweben sich im Vollzug des Selftrackings immer wieder (und immer wieder anders) mit Wechselspielen der Selbst-Fremdbestimmung.

Für eben jene Ambivalenzen der Praxis kann eine Feinfühligkeit entwickelt werden, wenn nicht schon von vornherein festgelegt ist, wie sich das Verhältnis von Subjekt und medialer Apparatur denken lässt. Auto-Medialität ermöglicht es danach zu fragen, wie das Subjekt auf sich selbst (Auto-)Bezug nehmen kann, indem es auf Medien(-Medialität) bezogen ist. Für Subjektivierungsprozesse und insbesondere die Selbst-Bezüglichkeit wird damit die *Angewiesenheit der Reflexion auf ein externes Medium* fokussiert.<sup>20</sup>

Dünne und Moser konzipieren Selbstbezüglichkeit und Reflexion auf das Subjekt bezogen und grenzen sich damit explizit von Ansätzen der Systemtheorie ab, in denen die medial gestiftete *subjektlose Selbstreferenz* in den Vordergrund rückt.<sup>21</sup>

In der Konzeption des Automedialitätsbegriffes wird wiederum, neben Bezügen auf Michel Foucault, Walter Benjamin und Gilles Deleuze, der medientheoretische Ansatz Georg Christoph Tholens und die von ihm beschriebene mediale Zäsur der Medien als Ausgangspunkt markiert und als bedingende Möglichkeit von Subjektivierungsprozessen anerkannt:<sup>22</sup>

»Um einen Selbstbezug überhaupt herstellen zu können, muss das Individuum demnach den Umweg über seine mediale Entäußerung beschreiten. Die Verbindung mit sich selbst ist paradoxe Weise nur dadurch möglich, dass das Subjekt den Zustand unmittelbaren Bei-Sich-Seins verlässt und den Verkehr mit sich selbst unterbricht, indem es in die Exteriorität eines

<sup>19</sup> Dieser Rhythmus ist zugleich nie nur der eigene, sondern soziokulturell geprägt, erlernt und eingeübt.

<sup>20</sup> Vgl.: Jörg Dünne/Christian Moser: Automedialität. Subjektkonstitutionen in Schrift, Bild und neuen Medien, München 2008, S. 13.

<sup>21</sup> Vgl.: Ebd. 11.

<sup>22</sup> Vgl.: Ebd. 13.

Mediums heraustritt. Es gibt kein Selbst ohne einen reflexiven Selbstbezug, es gibt keinen Selbstbezug ohne den Rekurs auf die Äußerlichkeit eines technischen Mediums, das dem Individuum einen Spielraum der Selbstpraxis eröffnet. In diesem Sinne postuliert das Konzept der Automedialität ein konstitutives Zusammenspiel von medialem Dispositiv, subjektivier Reflexion und praktischer Selbstbearbeitung.«<sup>23</sup>

Mit Blick auf die Praktiken des Selftrackings lässt sich daran anschließend formulieren: Um sich als Quantifying Self bilden zu können und um auf sich selbst im Vollzug der Praxis Bezug zu nehmen, ist der Rekurs auf die Äußerlichkeit des technischen Mediums unabdingbar. Erst die Bezugnahme auf das Trackingarmband eröffnet Spielräume der Selbstpraxis und der Subjektivierung. Ohne Trackingarmband kein Quantifying Self. An zwei Punkten stößt das angeführte Zitat und damit das Konzept der Automedialität für die Analyse des Selftrackings als Subjektivierungspraxis an Grenzen bzw. haben sich aus den bereits erfolgten Ausführungen andere Beobachtungen ergeben, die nicht in Gänze mit dem Begriff der Automedialität abzudecken sind. Erstens klingt es im angeführten Zitat so, als ob das Moment der Reflexion für die Subjektivierung mit Bezug auf Medien unabdingbar wäre: »*Es gibt kein Selbst ohne reflexiven Selbstbezug.*«<sup>24</sup>

Der Radikalität dieser These kann sich mit Blick auf das Selftracking nicht angeschlossen werden. Nicht immer nimmt das Quantifying Self Bezug auf sich und seine Selbstpraxis während diese ausgeführt wird.<sup>25</sup> Zwar öffnen Praktiken des Selftrackings Spielräume, um sich auf sich selbst zu beziehen, zuweilen ergeben sich aber auch in diesen selbstbezogenen Praktiken Momente der Illusio, in denen das Quantifying Self nicht zur Reflexion seiner

---

23 Jörg Dünne/Christian Moser: Automedialität. Subjektkonstitutionen in Schrift, Bild und neuen Medien, München 2008, S. 13.

24 Ebd.

25 Andreas Reckwitz fasst Praktiken wie die des Selftrackings als *Praktiken der Reflexivität*, in denen geübt wird, den Anforderungen an bestimmte Schönheitsideale und gesellschaftlichen Vorstellungen von Gesundheit zu entsprechen. In Praktiken des Selftrackings geht diese Tendenz ein, zugleich aber auch die Praktik selbst zu reflektieren und sich zu ihr in ein kritisches Verhältnis zu setzen. Zu unterscheiden sind mithin Praktiken der Reflexivität und die Reflexivität der Praxis. Vgl.: Reckwitz, Andreas: *Praktiken der Reflexivität. Eine kulturtheoretische Perspektive auf hochmodernes Handeln*, in: Fritz Böhle/Margit Weihrich: Handeln unter Unsicherheit, Wiesbaden 2009, S. 169-182.

Selbst befähigt ist, sondern komplett in den Vollzug der Praxis eintaucht und sich selbst vergisst.<sup>26</sup>

Der Ausschließlichkeit der oben genannten These kann sich in diesem Punkt also nicht angeschlossen werden, wohl aber der Unabdingbarkeit der Bezuglichkeit auf das Trackingarmband, um sich als Quantifying Self bilden zu können. Zweitens ist fraglich, ob das Quantifying Self den Zustand des *unmittelbaren Bei-Sich-Seins* verlässt, wenn es sich auf das Trackingarmband bezieht oder ob nicht auch dieses Bei-Sich-Sein immer schon vermittelt ist. Als Beispiel kann hier das kontinuierlich stattfindende Selbstgespräch dienen, das nicht nur über die mediale Entäußerung angeregt wird, sondern auch ohne die Bezugnahme auf das Trackingarmband beobachtbar, hier eher hörbar, ist. Kritisch ließe sich also rückfragen, ob nicht jedes Bei-Sich-Sein auch ohne explizites *äußeres* Medium der Bezugnahme immer schon mittelbar, im weitesten Sinne medial geprägt ist. Außerdem ist fraglich, ob das Quantifying Self zwingend den Verkehr mit sich unterbricht, tritt es in die Exteriorität des Mediums hinaus. Zuweilen wird die Spürfähigkeit für sich selbst gerade durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband gestärkt, der Verkehr mit sich selbst (zum Beispiel erneut in Momenten der Selbstdnarration) durch die Bezugnahme auf das Armband intensiviert. Dem Wechselspiel zwischen selbst- und fremdbestimmten, aktiven und passiven Momenten der Subjektivierung korrespondiert damit ein spannungsreiches Verhältnis von innen und außen – das Quantifying Self wird zu den spezifischen Bedingungen des Trackingarmbands immer wieder auf sich selbst zurück geworfen, erhält zugleich aber auch Spielräume für die Selbstpraxis und Reflexion derselben. Eben jene Grenze zwischen Innerlichkeit und Veräußerung wird im Vollzug der Praxis beständig konstituiert und bespielt.

Selbst-Bezuglichkeit ist mit Blick in die konkreten Selctracking-Praktiken nicht allein aufseiten des Quantifying Self zu verorten, sondern immer auch für das Trackingarmband zu berücksichtigen. Der Selbstbezüglichkeit des Trackingarmbands zu folgen und Momente, in denen offensichtlich wird, dass es zu seinen Bedingungen trackt, zu seinen Bedingungen zu sehen gibt und vermittelt, auszuleuchten, bedeutet nicht die Selbstreferenz des Medi-

---

<sup>26</sup> Vgl. zum Begriff der Illusio nach Bourdieu: Gerhard Fröhlich/Boike Rehbein, Bourdieu-Handbuch. Leben-Werk-Wirkung, Stuttgart 2014, S. 129f. Auf die Illusio im Vollzug des Selftrackings wird außerdem im Kapitel 2.2 Spiegel und Display der vorliegenden Arbeit näher eingegangen.

ums zu einer subjektlosen werden zu lassen. Konkrete Beispiele dazu folgen im Zwischenfazit am Ende dieses Kapitels.

Für die angestrebte Zusammenführung von Remediatisierung und Automedialität wird mit beiden Ansätzen ein Spiel der Spiegelverkehrung gespielt. Zum einen kann, so wurde es insbesondere im letzten Absatz herausgearbeitet, der Selbstbezug des Automedialitätskonzeptes nicht nur für das Quantifying Self, sondern auch für das Trackingarmband fruchtbar gemacht werden. Im Vollzug des Selftrackings eröffnen sich Spielräume für den Eigensinn des Medialen, sowie für die Selbst-Reflexion des Quantifying Self. Zum anderen wird mit dem Begriff der Remediatisierung das iterative Prinzip als konstitutives für Medien- und Subjektwerden herausgestellt. In Praktiken des Selftrackings remediatisieren sich nicht nur Medien(-technologien), sondern auch Subjektivierungsweisen, die in konstitutiver Weise auf Medien angewiesen sind. Zugleich ist in das Selftracking als Subjektivierungspraxis immer schon die ausdrückliche Selbst-Bezüglichkeit eingefaltet. Selftracking ist eine re-mediatiserte Selbstpraxis im Vollzug, die Spielräume wechselseitiger Selbstbezüglichkeit zwischen Trackingarmband und Quantifying Self ermöglicht. Damit ist das Prinzip der Wiederholung, sowie die Selbstbezüglichkeit in den Zwischenraum und in die wechselseitige Verfertigung von Quantifying Self und Trackingarmband verlagert.

Remediatisierung und Automedialität haben sich aus dem Vollzug der Praxis heraus als erkenntnisfördernde Analyseinstrumente in Aussicht gestellt. Zugleich stoßen beide, so wurde es in der jeweils erfolgten, umgekehrten Lesart vorgestellt, an Grenzen, wenn die Vielschichtigkeit und Ambivalenz der Selftracking-Praxis bestehen bleiben soll. Einmal mehr wird auf den Zwischenraum zu und aus diesem heraus analysiert, wie sich die Subjektivierung als Quantifying Self vollzieht. Eben jenes Dazwischen ermöglicht es, Wiederholung und Selbstbezug als grundlegende Prinzipen für Selbst- und Medien-Werden zu denken.

Wie bereits angekündigt, leitet die Relektüre von Remediatisierung und Automedialität nun zum nächsten Abschnitt dieses Kapitels über und damit zu einem Zwischenfazit, in dem wesentliche Aspekte der Remediatisierung des Quantifying Self aufgelistet und an konkrete Passagen aus Teil I und II dieser Arbeit rückgebunden werden. Die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Automedialitätskonzept finden dabei Berücksichtigung, insofern dem iterativen Prinzip von Selbst- und Medien-Werden jeweils das Moment der (doppel-

ten) Selbst-Bezüglichkeit zur Seite gestellt wird.<sup>27</sup> Ziel dieses Zwischenfazits ist es, der spezifischen Subjektivierung als Quantifying Self in systematischer Weise nachzukommen und die kleinteilig erarbeiteten Erkenntnisse aus den ersten beiden Teilen in die dargelegten Theoriebausteine einzuordnen. Abschließend wird der Begriff der Remediatisierung noch einmal auf den Entstehungsprozess dieses Textes bezogen.

### 3.1.1 Remediatisierungen des Quantifying Self

Prozesse der Selbstbildung in Praktiken des Selftrackings sind wesentlich an den Aspekt der wiederholten Bezugnahme auf das Trackingarmband geknüpft. Dabei geht in jede Wiederholung der Bezugnahme die vorherige Erfahrung mit den Praktiken des Selftrackings ein. Jedes Wenden und erneute Wenden des Handgelenks ist geprägt durch die bereits vollzogenen Bezugnahmen auf das Trackingarmband. Eben jene wiederholten Bezüge auf das Medium als wiederholte Bezüge auf sich selbst werden im Folgenden noch einmal zusammengefasst und an den Begriff der Remediatisierung rückgebunden.

Über die Bezugnahme auf das Trackingarmband wird Bewegung im Vollzug von Bewegung remediatisiert. Über Prozesse des Interfacings verschränken sich die im Raum vollzogenen Schritte mit Displayvorgängen, an denen jeweils zu beobachten ist, ob und wie sich die Bewegung auf die erhobenen Daten auswirkt. Die Möglichkeit, immer wieder und überall aus der Bewegung heraus auf das Trackingarmband Bezug nehmen zu können, ist ein wesentlicher Aspekt der Subjektivierung als Quantifying Self. Zugleich ist die Selbst-Bildung über das Trackingarmband an ein kontinuierliches in Bewegung sein geknüpft und durch dieses bedingt. Durch Vibrationssignale und Aufforderungen wird bei unterlassener Bewegung immer wieder daran erinnert, noch eine bestimmte Schrittzahl zu absolvieren oder einen Spaziergang zu machen.

In der Bezugnahme auf die re-mediatisierte Bewegung in Bewegung wird nicht nur das Quantifying Self prozessual verfertigt, sondern auch das Trackingarmband, das sich insbesondere durch seine Mobilität kennzeichnet. Mit jeder aus der Bewegung heraus erfolgenden Bezugnahme auf das Trackingarmband wird dieses als *mobiles Medium* in Differenz gesetzt und

---

<sup>27</sup> Diese doppelte Reflexivität wird insbesondere unter Punkt 3 des folgenden Zwischenfazits vertieft.

damit in seiner Spezifik beobachtbar. Kleinteiliger zeigen sich die wechselseitigen Bezüge zwischen Bewegung und remediatisierter Bewegung, wenn sich die Körpertechnik des Gehens an den Takt der umspringenden Displayanzeige anpasst und umgekehrt fraglich wird, ob das Trackingarmband die Bewegung im Vollzug der Bewegung adäquat aufzeichnet. Die wiederholte Unsicherheit darüber, wie das Armband trackt und wie sich die Körpertechnik den Rhythmen der Displayanzeige anpasst oder auch nicht, wirkt dabei konstitutiv für die Subjektivierung als Quantifying Self. Die Remediatisierung von Bewegung in Bewegung entwirft ein dynamisches, mobiles, agiles Selbst und impliziert einen Bewertungsmechanismus, der Mobilität und Dynamik gegenüber Stillstand und Verharren bevorzugt. Der Mobilität der Medientechnologie korrespondiert der Aufruf zum körperlichen In-Bewegung-Bleiben, um als Quantifying Self Intelligibilität zu erhalten.

Insbesondere der erste Teil dieser Arbeit zeigt: die körpertechnisch vollzogenen Mikrobausteine des Handgelenk-Wendens, Blick-Richtens und Schritt-Setzens sind wesentlich an das Prinzip der Wiederholung geknüpft. Mit jeder wiederholten Bezugnahme auf das Trackingarmband werden die Mikromobilisierungen des Körpers geübt, dabei zunehmend routiniert und doch jedes Mal wieder situationsadäquat angepasst. Um als Quantifying Self im Vollzug des Selftrackings intelligibel zu werden und zu bleiben, ist der Vollzug dieser immer wieder kehrenden Bewegungsmuster, die sich an der Technologie des Armbands orientieren, vonnöten. Mit jedem Wenden des Handgelenks wird nicht nur die Körpertechnik geübt und unter den spezifischen Bedingungen des Trackingarmbands vollzogen, sondern auch die körperbezogene Media- lität des Trackingarmbands wiederholt. Ohne die Körpertechniken des Wendens, Blickens und Gehens vollziehen sich die Spezifika der mobilen Technologie nicht. Beobachtungen der so oft angeführten Verzögerung der Displayanzeige, der fraglichen Berechnung ausgeführter Schritte und auch der vielfältigen Modi der Displayanzeige, die sich erst in wechselseitiger Relation mit dem gerichteten Blick aktualisieren, sind immer erst durch die Ausführung der Körpertechniken möglich. Zugleich ist in jede wiederholte mikrologische Praktik die technologische Bedingtheit derselben eingefaltet. Wie der Schritt gesetzt wird, wird anders reflexiv, wenn beispielsweise der Boden so weich ist, dass das Trackingarmband aufgrund der geringen Erschütterung nicht jeden einzelnen Schritt misst. Dazu kann noch einmal folgender Eintrag aus dem Trackingtagebuch angeführt werden: *[16.09.2017] Auf Waldboden trete ich weicher auf, was sich in einer weniger trennscharfen Übersetzung meiner Schritte in die*

*angezeigte Zahl auf dem Display niederschlagen kann.* Über das Trackingarmband wird die Körpertechnik des Gehens in Differenz gesetzt und der Körper des Quantifying Self entwickelt ein Bewegungsrepertoire an spezifischen Ausführungen von Bewegungen, die sich erst in dieser Bezugnahme herausbilden können. Die remediisierte Körpertechniken des Gehens ist unter den spezifischen Bedingungen des Selftrackings an die wiederholte Bezugnahme auf das Armband geknüpft. In den vielschichtigen mikrologischen Beschreibungen des ersten Teils wird deutlich, wie sich der Subjektivierungssog hinein in die Selftrackingpraxis aus den wiederholten Körpertechniken speist, die wiederum durch die Spezifik des Armbands bedingt sind. In jedes Wenden des Handgelenks und die folgenden Operationsketten wechselseitiger Bezuglichkeiten ist jeweils das Potenzial zum *Andersmachen* eingebettet.

Im Vollzug des Selftrackings wird immer wieder und immer wieder anders die Möglichkeit, zugleich aber auch die Bedingung, wiederholt, auf sich selbst Bezug zu nehmen. Ohne eine Bezugnahme auf sich selbst über die Bezugnahme auf das Trackingarmband vollzieht sich keine Subjektivierung als Quantifying Self. In die Praxis ist der Selbstbezug immer schon eingeschrieben. Wie sich die Selbstbezüglichkeit des Quantifying Self ausgestaltet, ist situationsabhängig und immer wieder variabel. Mit Blick in den ersten und zweiten Teil dieser Arbeit sind insbesondere die unterschiedlich gestimmten und bedingten Selbstanntworten auffällig, die sich über die Bezugnahme auf das Trackingarmband formulieren. Ist zuweilen eine Zufriedenheit mit dem Bewegungspensum und der Art der Datenerhebung aus den Tagebucheinträgen und Interviews herauszulesen, wird dann wiederum ein sehr selbstkritischer Blick auf das Quantifying Self generiert, in dessen Spiegelung nichts zu genügen, nichts zu passen und nichts ausreichend zu sein scheint. Dieser Prozess wird als Prozess erst in der Wiederholung sichtbar.

Nach Andreas Reckwitz Kategorisierung lässt sich Selftracking als Form der Selbstbeobachtung in die *Praktiken der Reflexivität* einordnen, die gezielt trainiert werden, um beispielsweise gegenwärtigen gesellschaftlichen Erwartungen an körperliche Attraktivität, gesundheitsbewusstes Verhalten oder emotionale Intelligenz zu entsprechen.<sup>28</sup> Die bis hier erfolgten Beobachtungen legen darüber hinaus jedoch ein weiteres Moment der Reflexivität nahe, das sich sowohl in den autoethnografischen Tagebucheinträgen als auch im Interview mit H.H. wiederfindet. So ist die nun erneut zitierte Frage

---

<sup>28</sup> Vgl.: Thomas Alkemeyer/Cunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 20.

vom [15.07.2017] *Will ich es wirklich so ernst nehmen, ob das Trackingarmband trackt oder nicht?*, die in Klammern und mit zeitlichem Abstand zu einem wütenden Tagebucheintrag ob der ungenauen Datenerhebung fixiert wurde, eine Form der Reflexion bezüglich der Selftracking-Praxis. Auf die Praktiken der Reflexivität wird so noch einmal reflektierend Bezug genommen und damit zugleich eine neue und andere Möglichkeit generiert, auf sich selbst als Quantifying Self Bezug zu nehmen. Auch aus dem Interview mit H.H. geht immer wieder hervor, dass Selftracking als Subjektivierungspraxis vielschichtige Möglichkeiten des Selbstbezugs bereit hält. Am Beispiel von H.H.s Subjektivierung als Quantifying Self wird deutlich, wie sich über die Bezugnahme auf unterschiedliche Datenerhebungen, konkret die *moderate Bewegung* oder die vorgegebene Schrittzahl von genau zehntausend, verschiedene Selbstbezüge einstellen, die mit der medialen Bedingtheit derselben korrespondieren bzw. sich *anders* zu ihr in Differenz setzen.<sup>29</sup>

In die Subjektivierung als Quantifying Self geht eine doppelte Selbstbezüglichkeit ein, insofern zum einen die Praktiken des Selftrackings mit Reckwitz als Praktiken der Reflexivität und der Bezogenheit auf sich selbst beschrieben werden können – und zugleich in jede remediatisierte Selbst-Bezüglichkeit das Potenzial eingefaltet ist, zu diesen Praktiken der Reflexivität (und damit auch zu sich selbst) wiederum *anders* in Beziehung zu treten. Dieser Aspekt doppelter Selbstbezüglichkeit verweist darüber hinaus auf die *wiederholte Selbstreferenz* des Trackingarmbands. Aus dem Vollzug der Praxis heraus haben sich immer wieder Momente als besonders auffällig gezeigt, in denen die Technologie *nicht* in der erwarteten Art und Weise rechnete, trackte und anzeigte. In jedes Handgelenk-Wenden und Blick-Richten geht das Potenzial ein, dass die Displayanzeige entweder *gar nicht aufleuchtet* oder zumindest stark verzögert reagiert.

In einer spezifischen Trainingssituation, die im Kapitel *Straightening und Glitch* ausgeleuchtet wird, zeigt das Armband den Puls nicht an, weil die schwitzende Haut den Kontakt mit den messenden LEDs verhindert. In einem anderen Szenario drückt ein Trainingsgerät das Armband schmerhaft gegen das Handgelenk.<sup>30</sup> In diesen Momenten der Störung, Unterbrechung

---

<sup>29</sup> Der Bezugnahme auf die moderate Bewegung korrespondiert ein moderateres Verhältnis zu sich selbst und dem eigenen Leistungsanspruch. Zugleich setzt sich H.H. in ihrem zweiten Selftracking Versuch anders ins Verhältnis zu den medialen Bedingtheiten, die technologisch betrachtet noch immer die selben sind.

<sup>30</sup> Vgl.: dazu: Kapitel 2.3 The Quantifying Self in dieser Arbeit.

und Irritation wird deutlich, dass die Praxis des Selftrackings durch die Spezifität des Trackingarmbands bedingt ist. Eben diese materielle und mediale Spezifität tritt in ihrem Eigensinn in Differenz, wenn nicht reibungslos getracht und vermessen wird. Die Medialität des Mediums, die Art und Weise, wie das Trackingarmband operiert, rechnet und Spielräume für Selbst-Bezüge ermöglicht, tritt dann vor eben jenes, was sich in Displayanzeigen, Vibrationssignalen etc. zeigt. Um hier keine Missverständnisse aufkeimen zu lassen: Auch wenn die Praxis *einfach funktioniert*, mithin keine medial induzierten Störmomente zu beobachten sind, ist sie immer durch die Medialität des Trackingarmbands bedingt – hinter die grundlegende Vermitteltheit tritt keine Bezugnahme zurück. Ebene jene Medialität der Praxis wird aber doch noch einmal anders reflexiv, wenn sich in Momenten der Irritation die Selbstreferenz des Trackingarmbands bemerkbar macht. Aus der Praxis heraus zeigt das Armband, dass es zeigt, misst und vermittelt und wie es zeigt, dadurch dass es eben nicht in der erwarteten Art und Weise zeigt. Auf diese Weise remediatisiert sich das Trackingarmband *als Trackingarmband* aus der Praxis heraus, in der sich eben jener Eigensinn und damit die Spezifität der Medientechnologie erst in Differenz setzen kann. Über die Selbstreferenz des Trackingarmbands ergeben sich wiederum andere und immer wieder neue Möglichkeiten der Selbst-Bezüglichkeit des Quantifying Self.

Im Prozess der Subjektivierung als Quantifying Self wiederholen sich im Wesentlichen zwei Formen der spezifischen Selbst-Bezogenheit. Sowohl aus den Tagebucheinträgen als auch aus den geführten Interviews geht hervor, dass über die Bezugnahme auf das Trackingarmband entweder eine Selbsterzählung generiert wird, die von einem *Gefühl des Mangels* und des Ungenügens oder des Überschusses und des Entwurfs geprägt ist. Besonders deutlich tritt die negative Bezugnahme auf sich selbst über die Trackingtechnologie im Interview mit J.W. in Differenz. Die junge sportaffine Studentin beschreibt die Wirkungsweisen des Trackingarmbands insbesondere mit Rekurs auf ihre selbstkritische Haltung ihrem Körper gegenüber: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich bin ziemlich selbstkritisch. Es gibt viele Personen, die schöner sind, in meinen Augen und fitter. Aber das Ziel ist ja, sich selber zu verändern. Vergleiche sind nie schlecht, um dich zu verändern.« Die Vergleiche mit anderen führen bei J.W. zu einer gesteigerten Selbstkritik, die sich gerade nicht in einer kritischen Haltung den technologischen Wirkungsweisen gegenüber äußert, sondern zum negativen Blick auf sich selbst zurück führt: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Naja, das schlimmste bin ich selber.«

Aus der Bezugnahme auf das quantifizierte Leistungspensum, das sie in einer anderen Passage zu den Schrittzahlen ihrer Mutter ins Verhältnis setzt, leitet J.W. ein konkurrierendes Verhältnis zu *anderen* ab, die sie als *fitter* und *schöner* beschreibt. Über die Bezüge auf die Tracking-Technologie entwirft J.W. sich als mangelhaftes, nach Verbesserung strebendes Quantifying Self, das mit sich (noch) nicht zufrieden sein kann. Bei J.W. werden diese Konflikte maßgeblich über einen kritischen Blick auf ihren Körper ausgetragen, in den sich Normierungsprozesse und sozio-kulturell formatierte Schönheitsideale einpflegen. Über das Trackingarmband remediatisieren sich Idealvorstellungen fitter, weiblicher Körperlichkeit, die bei einem Gefühl des Ungenügens und der Nicht-Passung in einem gesteigerten Bewegungspensum resultieren.

Auch im Trackingtagebuch finden sich Passagen, die diese Tendenz zur Mangelhaftigkeit als Teil der Subjektivierung für das Quantifying Self offen legen. Im Prozess des Selbstversuchs stößt die leistungsorientierte Sportvergangenheit der Forscherin auf die Remedialisierungen eben dieser potenziellen, Mangelhaftigkeit unterstellenden, Selbst-Bezüge. Die mediale Bedingtheit der Praxis verstärkt das Gefühl des Ungenügens, wenn jeden Morgen die Uhr wieder auf Null gestellt, mit jedem erreichten Ziel ein neues generiert und in die Praktiken das ständige Potenzial zum Vergleich mit anderen eingeflochten wird.

Die Selbst-Bezüglichkeit im Paradigma von Mangel und Ungenügen ist jedoch nur die eine Tendenz der Subjektivierungstendenzen als Quantifying Self. In der wechselseitigen Bezüglichkeit zwischen Selbst- und Medien-Werden konstituiert sich außerdem die Tendenz zum kontinuierlichen *Überschuss* und zum immer wieder neuen Entwurf als Selftracker\_In. Dies wurde in den bereits erfolgten Ausführungen aus der Praxis heraus mit dem Begriff des *imaginären Vorgriffs* nach Thomas Bedorf analysiert.<sup>31</sup> Das Quantifying Self entwirft sich mit Bezug auf die Praktiken des Selftrackings als fingierte Einheit und kann in diesem imaginierten Vorgriff auf seine Subjekthaftigkeit selbstgestaltend einwirken.

Der Remedialisierung des subjektivierenden Spannungsfeldes zwischen Mangel und Überschuss korrespondiert die medien-technologische Bedingtheit der Praxis, die immer wieder die Frage aufwirft, ob das Trackingarmband immer schon oder noch nicht den nächsten Schritt berechnet hat. Im Kapitel *Den Schritt setzen* wird diese mikrologische Situation differenziert aus-

---

<sup>31</sup> Vgl. dazu: Kapitel 2.1 Rhythmus und Takt in dieser Arbeit.

geleuchtet.<sup>32</sup> Darin remediatisiert sich die immer wieder kehrende Unsicherheit darüber, wie das Trackingarmband genau rechnet.<sup>33</sup> Im Spannungsfeld von *immer schon* und *noch nicht* remediatisiert sich zugleich die ambivalente Selbst-Bildung als Quantifying Self zwischen selbstkritischer Mangelhaftigkeit und imaginierendem Überschuss.

Die gesamte Arbeit durchzieht die Terminologie des *in-Differenz-Setzens* von Trackingarmband und Quantifying Self. In ihrer wechselseitigen Bezüglichkeit werden immer wieder die Spezifika von Körpertechnik und Medientechnologie ins Verhältnis und in Differenz gesetzt. Über die mikrologische Ebene hinaus und in sie ein gehen dabei Differenzen, die soziale, generationale und genderspezifische Konstellationen betreffen.<sup>34</sup> Im Vollzug des Selftrackings werden Normierungen und Machtverhältnisse remediatisiert, das heißt zu den spezifischen medialen Bedingungen der Praxis konstituiert, wiederholt und ihrerseits in Differenz gesetzt.

Medien zeichnen sich nach Georg Christoph Tholen dadurch aus, dass sie mit einem gewissen Eigensinn in Differenz setzen und damit ein Dazwischen eröffnen, das Spielräume der Formgebung freigibt.<sup>35</sup> Medien sind ihrem Gegenstand gegenüber indifferent, insofern sie nicht zwischen Inhalten ihrer Übertragung unterscheiden und setzen zugleich *in-Differenz*, insofern sie durch die Modi ihrer spezifischen Vermittlung die Formgebung bedingen und mit konstituieren. Daran anknüpfend lässt sich beobachten, dass sich die mediale Spezifik des Trackgingarmbands indifferent gegenüber sozialen, genderspezifischen und generationalen Differenzen verhält – diese in

32 Vgl. dazu: Kapitel 1.3 Den Schritt Setzen in dieser Arbeit.

33 Auch dies wäre wieder ein Moment doppelter Selbstbezüglichkeit insofern die technologisch bedingte Unsicherheit auf die grundsätzliche und spezifische Bedingtheit der Selftracking-Praxis verweist. Die Selbstbezüglichkeit des Quantifying Self und die Selbstreferenz des Trackingarmbands bedingen sich hier wechselseitig.

34 Darüber hinaus remediatisieren sich diverse weitere Differenzen, die hier nicht alle ausgeführt werden können. Die angeführten Punkte sind die aus der Praxis heraus beobachteten, die hier beispielhaft durchleuchtet werden. Dass sich diese Differenzen als spezifische zeigen können, liegt wiederum in der Bedingtheit der Autoethnografin begründet. Ich tracke mich selbst immer schon als weiße, heterosexuelle, junge Frau aus bürgerlichen sozialen Verhältnissen – hinter diese Bedingtheit meiner Selftracking-Erfahrungen kann ich nicht zurück treten, sie aber aus der remediatisierenden Praxis heraus in Differenz treten lassen.

35 Vgl.: Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Cisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 45.

Prozessen der Remedialisierung aber zugleich in Differenz setzt. Beate Ochsner konstatiert in diesem Zusammenhang, dass Selbstsorge-Apps ohne Berücksichtigung von politischer Ungleichheit und sozialen Faktoren Problemlagen imaginieren, auf die sie dann problemlösend antworten.<sup>36</sup> Auch in die Praktiken des Selftrackings geht diese Indifferenz ein, in der Normierungs- und Machtverhältnisse wiederholt werden und über die routinierten Bezüge auf die Technologie in die Subjektivierung als Quantifying Self eingehen. Zugleich kann eine kritische Haltung zu eben jenen Remedialisierungen von sozialen Ungleichheiten aber nur in der Bezugnahme auf sie entwickelt werden. Die Wiederholung sozialer (In-)Differenzen zu spezifischen, medientechnologischen Bedingungen bringt damit zugleich das Potenzial mit sich, sie in Differenz treten und damit zum Gegenstand kritischer Auseinandersetzung werden zu lassen.

Soziale (In-)Differenzen betreffen schon die Zugänglichkeit zu Praktiken des Selftrackings. Ein Fitbit Charge 2- Armband kostet ca. einhundertvierzig Euro.<sup>37</sup> Allein diese Zahl bringt eine Bedingtheit mit sich, die soziale Unterschiede reproduziert und eine technologisch rückgebundene Grenzarbeit betreibt, insofern normalisierende und hierarchisierende Tendenzen über sie ausgehandelt werden. Wer sich ein Trackingarmband leisten kann und es sich leisten kann, einen Optimierungsgedanken bezüglich seiner Gesundheit zu entwickeln, wird vermutlich über gedeckte Grundbedürfnisse verfügen. Damit ist bereits der Zugang zum Selftracking als Subjektivierungspraxis eine Remedialisierung von sozialen Verhältnissen, die es entweder erlauben oder nicht erlauben, sich auf diese spezifische Weise mit sich selbst und seiner Gesundheit zu befassen. Darin impliziert sind Wiederholungen von Körpernormen und Schönheitsidealen, die sich über das Trackingarmband re-medialisieren und einen kontinuierlich vergleichenden Blick auf die vorgegebenen Zahlen, sowie das korrespondierende Bild fitter Körperlichkeit herausfordern. Insbesondere im Interview mit J.W. wird diese Verknüpfung deutlich, wenn sie sich mit ihren Idealvorstellungen von einem fitten, weiblichen Körper im gerichteten Blick gen Armband sowie gen Spiegel abgleicht. Das, was als fitter, weiblicher Körper gilt, wird dabei ebenso remedialisiert und normalisierend erhalten, wie die Unzufriedenheit und das Gefühl des Mangels,

---

<sup>36</sup> Ochsner, Beate: *Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie 4 (2018, Ökonomie/Ökologie), Berlin/München/Boston, S. 134.

<sup>37</sup> Stand: November 2019.

das sich in J.W.s selbstkritischem Blick spiegelt. Auch bezüglich genderspezifischer (In-)Differenzen ist bereits der Zugang zur Selftracking-Praxis erwähnenswert. Ohne ein Häkchen bei einer Geschlechtszugehörigkeit gesetzt zu haben, ist kein Beginn der Praxis möglich. Im Vollzug der Praktiken wird die eingangs getroffene Entscheidung dann remediatisiert, insofern sich aus der Wahl der Geschlechtszugehörigkeit spezifische, normalisierende Werte in Bezug auf Pulsrate, Schrittänge und Bewegungsmuster ergeben. Das einmal gesetzte Häkchen wird im Vollzug der Praxis nicht wiederholt und bedingt doch buchstäblich jeden einzelnen erfolgenden Schritt.

Als letzter Unterpunkt remediatisierter (In-)Differenzen soll noch der *generationale Aspekt* Berücksichtigung finden. Dieser speist sich zum einen aus der Phase der autoethnografischen Forschung, in der sich unterschiedliche Reaktionen auf das Selftracking als Grenzarbeit generationeller Zugehörigkeit entpuppten. Dabei lässt sich gar nicht entscheiden, ob sich *die jüngere Generation* vornehmlich für oder gegen Selftracking aussprachen, während *die Älteren* eher eine kritische Haltung zeigten. Wohl aber wurde aus den verschiedensten Altersgruppen heraus auf die Fragen nach generationeller Zugehörigkeit rekurriert. Bezugnahmen wie »Ach das ist doch eher was für die Jüngeren, für uns ist das doch viel zu kompliziert.«<sup>38</sup> stehen im kontrastierenden Gegensatz zu begeisterten Nachfragen von Rentner\_innen, die beispielsweise während einer Zugfahrt auf das Trackingarmband am Handgelenk der Autoethnografin aufmerksam wurden und sie daraufhin mit Fragen löcherte, um abschließend zu konstatieren: »Gerade für uns Alten ist das doch prima wir bewegen uns doch immer zu wenig, nicht wahr, A.? Hat auch der Doktor gesagt letz tens.«<sup>39</sup> In der Bezugnahme auf die Trackingtechnologie remediatisiert sich damit die spezifische Selbsterzählung bezüglich der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Generation und Altersgruppe. Kleinteiliger wird über die Angabe des Geburtsdatums eine entsprechende Pulsfrequenz für das Vermessen von moderater Bewegung und Fettverbrennungsmodus angesetzt und normatisiert.

Zum anderen geht in die Remediatisierung generationeller (In-)Differenzen eine theoretisierende Perspektive ein, die insbesondere durch die Lektüre von Michel Serres *Erfindet euch neu – Eine Liebeserklärung an die vernetzte Generation* angeregt wurde. Entgegen einer oftmals eingenommenen verlustbeklagenden Sicht auf die Generation Y und ihre schwindenden Kompetenzen

<sup>38</sup> Randnotiz des Selftracking-Tagebuchs vom 10.12.2017.

<sup>39</sup> Ebd.

sicht Serres gerade in digitalen Technologien und einem Netzwerk-logischen Denken das Potenzial zu freieren, dezentrierten Bewegungs- und Denkräumen begründet.

Institutionelle Bildungsräume seien dabei jedoch noch immer an der Medialität der Buchseite orientiert:

»Schon formatiert durch das Seitenformat, reformatierte sich der Raum der Schulen und Hochschulen durch diese der Körperhaltung selber eingravierte Hierarchie. Demutshaltung. Schweigepflicht. Die Ausrichtung aller auf das Rednerpult, von dem aus das Sprachrohr ihnen Reglosigkeit und Schweigen auferlegte, reproduziert in der Pädagogik die Ausrichtung des Gerichtsaals auf den Richter, des Theaters auf die Bühne, des Hofs auf den Thron, der Kirche auf den Altar, des Wohnraums auf den Herd,...., der Vielheit auf das Eine.«<sup>40</sup>

Durch das medientechnologisch bedingte Nebeneinander, Vernetzte, sich Überlagernde sieht Serres nun das Potenzial gegeben, auch eben jene pädagogische Zurichtung der Körper, des Denkens und der sozialen Zugehörigkeit zu dezentrieren. Mit Blick in die Praktiken des Selftrackings und die körpertechnische Zurichtung eben jenes Blickes gen Trackingarmband und Smartphone remediatisiert sich jedoch Serres Beobachtung einer Ausrichtung *der Vielheit auf das Eine*. Zwar ist es dem Quantifying Self möglich durch die Mobilität der Technologie in einen dezentrierten, offenen Bewegungsraum hinaus zu treten, zugleich werden in der Gerichtetheit des Körpers und in seiner Taktung zugleich Momente der Reduktion seiner Vielschichtigkeit evident. Erneut gilt es zu betonen: Über das Trackingarmband remediatieren sich Differenzen und In-Differenz-Setzungen, die zum einen wiederholen und reproduzieren, was soziale und (körper-)politische Ungleichheit erhält, die zum anderen aber auch immer wieder das Potenzial zum kritischen In-Differenz-Setzen dieser Differenzen entfalten. Um sich als Quantifying Self zu bilden, ist eine Wiederholung der Differenzen bis zu einem gewissen Punkt unausweichlich. Andererseits kann von eben jenen Momenten des bedingten Zugangs ausgehend eine reflektierende kritische Haltung entwickelt werden.<sup>41</sup>

40 Serres, Michel: Erfindet euch neu! Eine Liebeserklärung an die vernetzte Generation, Berlin 2013, S. 37f.

41 Diese spezifische Subjektivierung *dazwischen* rückt erneut im folgenden Kapitel 3.2 Turning Practice unter der Auflistung von Turning Points in den Fokus.

Direkt anschließend an den letzten Punkt soll hier noch einmal an eine konkrete Situation des Unbehagens erinnert werden, die sich ganz zu Beginn des Selftracking-Selbstversuchs einstellte und auf den *bedingten Zugang* zur Praxis rekurriert. [11.11.2016] *Weil ich den halben Tag mit Unbehagen das Paket, in dem sich das Trackingarmband befand, ignoriert habe, ist gestern das Tagesziel, 10.000 Schritte zu gehen, nicht erreicht worden.*

Mein Unbehagen speist sich aus verschiedenen Faktoren, die bereits im ersten Reflexionskapitel kurz angeführt worden sind.<sup>42</sup> Vor allem resultiert das ungute Gefühl jedoch aus dem Wissen, dass die erhobenen, körperbezogenen Daten weitergegeben, gespeichert und für Zwecke verwendet werden, die sich meiner Kontrolle entziehen. Ist das Häkchen, mit dem der Weitergabe meiner Daten zugestimmt wird, einmal gesetzt worden, re-mediatisiert es sich im Vollzug der Praktiken nicht noch einmal. Einmal zu Beginn als Zugangsbedingung innerhalb der App markiert, tritt bereits mit dem ersten Umlegen des Armbands die Frage nach der Weitergabe der Daten hinter den Vollzug der Praktiken zurück. Noch immer wirkt eben diese Zugangsbedingung auf die Subjektivierung als Quantifying Self ein, die einmal geleistete Zustimmung bedeutet ein kontinuierliches Weitergeben jedes gesetzten Schrittes, jedes getrackten Herzschlages und jedes erreichten Tagesziels. Prozesse der datenbezogenen, digitalen *Enteignung*<sup>43</sup> laufen damit gewissermaßen im Rücken des Quantifying Self, das sich in Prozessen des Interfacings und mit Blick auf die Displayvorgänge des Trackingarmbands bildet.

Über das Display werden die erhobenen Daten aus dem Vollzug heraus sichtbar gemacht, wie sie jedoch weiter verwendet und gespeichert werden, entzieht sich dem gerichteten Blick. Die Weitergabe der körperbezogenen Daten remediatisiert sich durch die wechselseitige Bezüglichkeit zwischen Körpertechnik und Medientechnologie, allerdings nicht *offensichtlich*, sondern als mitlaufende, dabei verborgene Bedingtheit des Vollzugs.

Als *Beobachtungsprofile im Rücken des Subjekts*<sup>44</sup> entziehen sie sich ihrerseits der Beobachtung durch das Quantifying Self im Vollzug der Praxis. Ohne das kontinuierliche Tragen des Armbands könnten sich eben jene Prozesse der Enteignung bezüglich der erhobenen Daten nicht vollziehen. Zugleich tritt

<sup>42</sup> Vgl. dazu das Kapitel 1.4 Reflexion und Übergang: Teilnehmende Objektivierung, oder auch »*Wen kümmert's, wer trackt?*« in dieser Arbeit.

<sup>43</sup> Vgl. zum Begriff der digitalen Enteignung u.a.: Ulrich Horstmann/Ralph Lutz: Digitale Knechtschaft. Wie wir von Konzernen und Staaten regiert werden, München 2018.

<sup>44</sup> Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne, Berlin 2017, S. 253.

für das Quantifying Self gerade durch die kontinuierliche, zunehmend routinierte Bezugnahme auf das Armband die Datenfrage in den Hintergrund. Aus den Aufzeichnungen des Trackingtagebuchs und auch aus den geführten Interviews geht nach dem anfangs formulierten Unbehagen kein weiterer Verweis mehr auf die Weitergabe der Daten an Dritte hervor.

Im Prozess der Subjektivierung als Quantifying Self aktualisiert sich ein kompetenter *Vollzugskörper*<sup>45</sup>, der sich durch die routinierten Bezüge konstituiert und dem dabei immer das Potenzial innewohnt, eben jene Routinen und Strukturen zu reflektieren und kritisch zu hinterfragen, durch die er bedingt ist. Um zunächst zu einem kompetenten, intelligiblen Vollzugskörper zu werden, ist es jedoch erforderlich, sich in die Bedingtheiten der Praxis einzufügen und ihnen gemäß zu agieren. Mit der Zeit weicht das anfängliche Unbehagen bezüglich der trackenden Technologie am Handgelenk einer zunehmenden Vertrautheit und *Behaglichkeit*. Das Tragen des schmieg-samen Armbands, das sich durch jeden (All-)Tag und innerhalb der körperlichen Intimsphäre mitbewegt, evoziert ein Gefühl der Vertrautheit, mit dem ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle bezüglich der ausgeführten Praktiken einhergeht. Die alltägliche, routinierte, nahkörperliche Bezogenheit auf das Trackingarmband remediatisiert die vertraute Behaglichkeit und überlagert damit zunehmend das anfängliche, datenbezogene Unbehagen. Im Interview mit H.H. wird als erleichternder Faktor für den zweiten Zugang zum Selftracking die Ästhetik des Armbands benannt: *[Interview II, 12.02.2018] [...] ich finde es super schön, und ich hab mir überlegt, welches ich kaufe, die schönen kosten dann auch mehr, aber ich dachte wenn ich eines kaufe, dann kann ich auch das schöne nehmen – es hat mir Freude gemacht, es zu tragen, weil es so schön war.«*

Die Freude am Tragen speist sich aus der Ästhetik und verlagert die Bedingtheit der Praxis, die H.H. mit Rekurs auf ihren ersten Versuch als *fremdbestimmt* beschreibt, zu einem freudvollen Wiederaufnehmen. Über die Ästhetisierung des Armbands als Accessoire stellt sich eine zunehmend vertraute, positiv konnotierte Bezugnahme ein, die das zuvor geäußerte Unbehagen H.H.s überlagert.

Auf einer Bezugsebene der Praxis lässt sich an dieser Stelle anmerken: In die (erneute) freudvolle Aufnahme der Selftracking-Praxis ist nicht nur die Arbeit am Selbst eingeflochten, die mit H.H.s Worten *als Selbstbestimmung erlebt*

---

45 Alkemeyer, Thomas: *Zwischen Routine und Kreativität. Der Körper als Subjekt der Praxis*, in: Hannelore Bublitz, Käthe von Bose, Jutta Weber, Matthias Fuchs: *Körper, Materialitäten, Technologien*, München 2018, S. 75.

wird, sondern zugleich eine Form der freiwilligen, freudigen und unbezahlten Arbeit für die Hersteller des Trackingarmbands, sowie die Unternehmen, die von den erhobenen Daten profitieren. Diese Form der *free labour* verzahnt nach Tiziana Terranova die *digital economy* mit der *social factory*.<sup>46</sup> Gerade in der freiwilligen und freudigen Selbstbearbeitung (*pleasurably embraced*) bemerkt Terranova kritisch die Tendenz zur digitalen Ausbeutung (*shamelessly exploited*) von Arbeitskraft.<sup>47</sup>

Auf der Vollzugsebene der Praxis zeigen sich ihre impliziten Ambivalenzen in einem Changieren zwischen Selbst- und Fremdbestimmung, zwischen Unbehagen und Freude, das konstituierend für die Subjektivierung als Self-tracker\_In wirkt.

Mithilfe des Begriffs der Remediatisierung konnte noch einmal zusammengefasst werden, unter welchen spezifischen Aspekten wiederholt auf das Trackingarmband und zugleich auf sich selbst Bezug genommen wird und inwiefern sich Medien- und Selbstbezüglichkeit im Vollzug der Praxis aus der Wiederholung speisen und erhalten. Eben jene remediatisierten Bezüge sind damit als Spezifik der Subjektivierung als Quantifying Self aus der Praxis heraus erarbeitet worden.

### 3.1.2 Remediatisierungen im Forschungsprozess

Wie bereits angekündigt wird in diesem Kapitel unter dem Begriff der Remediatisierung nicht nur die spezifische Subjektivierung als Quantifying Self ausgewertet und in ersten Aspekten zusammen gefasst, sondern auch der Forschungsprozess selbst noch einmal reflektiert. So ist nicht nur die Subjektivierung als Quantifying Self an das Prinzip der mediatisierten Wiederholung geknüpft, sondern auch das methodische Vorgehen dieser Arbeit. Bereits das Erstellen des Tracking-Tagebuchs, auf das hier immer wieder Bezug genommen wird, speist sich aus den wiederholten Bezügen auf das Trackingarmband, aus denen zu den medialen Bedingungen des Tagebuchs ein anderes, schriftliches Format wird. In Praktiken des Tagebuch-Schreibens remediatisieren sich mithin die Praktiken des Selftrackings, die immer schon in

---

46 Vgl.: Terranova, Tiziana: Free Labor: Producing Culture for the Digital Economy, Social Text, 63 (Volume 18, Number 2), Summer 2000, pp. 33-58 (Article), Duke University Press.

47 Vgl.: Terranova, Tiziana: Network-Culture. Politics for the Information Age, London 2004, S. 78.

der Vergangenheit liegen, immer schon vollzogen wurden, wenn schriftlich auf sie Bezug genommen wird. Auch wenn die zeitlichen Abstände zwischen dem Vollzug der Praxis und der schriftlichen Fixierung von Beobachtungen möglichst kurz gehalten sind, ist eine Lücke unvermeidlich. Das Trackingtagebuch ist immer schon eine Remedialisierung, eine Wiederholung zu *anders spezifischen* medialen Bedingungen als die beschriebene Selftrackingpraxis. Anders herum werden Begriffe, theoretische Konzepte und Analyseinstrumente in die Praktiken des Selftrackings hinein getragen und im körperlichen Vollzug erprobt.

Oftmals teste ich die Stimmigkeit von Begriffen im Vollzug der Praxis. Ich erprobe, wann sich körperlich ein Gefühl von *Taktung* oder *Rhythmisik*<sup>48</sup> einstellt und wie sprachlich den praktischen Vollzügen und Bezügen nachgekommen werden kann. Mein Körper fungiert damit als sensibles Analyseinstrument, über das sich theoretische Konzepte remedialisieren und im Vollzug der Praxis in Differenz setzen lassen. Zugleich wird eben dieser Körper als spezifischer Vollzugskörper in Praktiken des Selftrackings konstituiert und dann mit an den Schreibtisch genommen. Tracken, bewegen, sitzen und denken wechseln sich ab und verschränken sich zunehmend im Verlauf des Forschungsprozesses. Im Verlauf des Forschungsprozesses bilde ich mich kontinuierlich als Selftrackerin, sowie als Forscherin. Diese parallele Entwicklung von Kompetenzen und Spürfähigkeiten für das Selftracking sowie das Erforschen des selben lässt sich als Co-Subjektivierung beschreiben.<sup>49</sup> In Prozessen der Remedialisierung als wiederholte Bezugnahmen auf das Trackingarmband treten die beiden, sich wechselseitig bedingenden Selbstbildungsprozesse, ins Verhältnis. Mit der Zeit lässt sich nicht mehr unterscheiden, ob ich mich als Forscherin tracke oder als Selftrackerin forsche. Zugleich ermöglicht es die Medialität des Trackingarmbands wechselseitig Abstand zu gewinnen und erneut zu hinterfragen, wie geforscht wird, wie getrackt wird und wie sich beide Praktiken miteinander verweben.

Das Prinzip der Wiederholung ist dabei entscheidend. Mit jedem Anlegen des Trackingarmbands, aber auch mit jedem Eintrag der Beobachtungen in das Forschungstagebuch vollzieht sich die Co-Subjektivierung und

---

<sup>48</sup> Diese beiden Begriffe haben sich als erkenntnisleitend für das Kapitel 2.1 herausgestellt. In die Wahl der Kapitelüberschrift geht eben jene Methode der Remedialisierung ein. Aus dem wechselseitigen und wiederholten Erproben von Praxisvollzug und Begriffsfindung haben sich schließlich Rhythmus und Takt als passend heraus kristallisiert.

<sup>49</sup> Danke an Andrea Querfurt für diese Beobachtung und die begriffliche Rahmung.

nimmt immer konkretere Formen an. Zugleich birgt das iterative Prinzip dieser wechselseitigen Bezüglichkeit jedes Mal wieder die Möglichkeit, *anders* zu tracken und *anders* zu (be-)schreiben.

Auch auf die fixierten Passagen des Tracking-Tagebuchs wird nach Abschluss der Selbstversuch-Phase immer wieder anders Bezug genommen. So finden sich in diesem Text wiederholte Zitate, die dann unter verschiedenen Aspekten analysiert und vertieft werden. Im Lesen und immer wieder Lesen des Tagebuchs kristallisieren sich erkenntnisträchtige Passagen heraus. Über die Bezugnahme auf das Tagebuch *als Text* wird mit einem gewissen zeitlichen Abstand zum Selbstversuch auf die Medialität eben dieses Textes Bezug genommen. Was sich nun in Prozessen der Remedialisierung als erkenntnisleitend heraus stellen kann, ist wiederum mitbedingt durch die theoretische Informiertheit und Gestimmtheit der Forscherin. Trackingtagebuch und Analyse desselben re-medialisieren jeweils und zu ihren spezifischen Bedingungen die Subjektivierung als Quantifying Self – und eröffnen zugleich Spielräume für die Subjektivierung als Forscherin. Beide Selbstbildungsgesetze sind in konstitutiver Weise auf das iterative Prinzip angewiesen, das sich – und hier liegt die Spezifik des Selftrackings begründet – nicht ohne die Bezugnahme auf das Trackingarmband beobachten und denken lässt.

Das iterative Prinzip der Selftracking-Praxis, das sich über die wiederholte Bezugnahme auf das Trackingarmband spiegelt und in dieser erhält, wirkt pharmakologisch auf die Subjektivierung als Quantifying Self. Einerseits sind die Praktiken des Selftrackings an die Wiederholung der Bezüge gebunden: Jeden Morgen ist das Armband wieder anzulegen, die Displayanzeige wieder auf null Schritte zurückgesetzt, das Tagesziel re-formuliert. Die Wiederholung entpuppt sich zunehmend als Zwang zur Wiederholung der geübten Praktiken.

Andererseits birgt jede Wiederholung wieder die Möglichkeit, anders zu sich selbst, zum Trackingarmband und zu den Praktiken des Selftrackings in Beziehung zu treten. Keine Wiederholung ist gleich, vielmehr liegt in jeder Wiederholung das Potenzial zur Differenz begründet bzw. ist Wiederholung *als iterativer Akt* selbst eine Praxis der Differenz.<sup>50</sup> In Anlehnung an

---

<sup>50</sup> Vgl. dazu: Elisabeth Strowicks Ausführungen, die sich wesentlich an Jacques Derrida und seiner Konzeption der *différence* orientieren: Strowick, Elisabeth: *Wiederholung und Performativität. Rhetorik des Seriellen*, in: Elke Bippus, Andrea Sick (Hg.): *Serialität: Reiben und Netze*, Bremen 2000.

Jacques Derridas *Jedes-Mal-ein-einziges-Mal*<sup>51</sup> lässt sich die Selftracking-Praxis nicht wiederholen, sondern ist, Moment für Moment, wieder anders. Zugleich ist das Anders-Machen-Können an das Wieder-Machen-Müssen geknüpft. Keine Differenz ist ohne Wiederholung denkbar und keine Wiederholung ohne Differenz.

In Bezug auf Selbstbildungsprozesse lässt sich diese Beobachtung verallgemeinern, insofern die Intelligibilität als spezifisches Subjekt erst durch die Wiederholung konkreter Praktiken möglich ist. Subjektivierung ist an Wiederholungen gebunden und auch die Bezugnahme auf sich selbst als spezifisches Subjekt folgt dem iterativen Prinzip.

Didier Eribon formuliert es folgendermaßen: »Wir sind gezwungen, uns selbst zu begegnen, mehrmals am Tag und letztlich sogar in jeder Minute unseres Lebens.«<sup>52</sup> Diese wiederholte Selbstbegegnung kann und muss im Vollzug des Selftrackings immer wieder (und immer wieder anders) über den mediatisierten Bezug auf das Trackingarmband hin erfolgen. Dass Zeitpunkt und Häufigkeit dieser Begegnung zunächst einmal frei wählbar scheinen und immer und überall aus der Bewegung heraus erfolgen können, stellte sich im Vollzug der Praxis als einer der Gründe für die Faszination und Sogwirkung des Selftrackings heraus. Der Zwang zur Selbstbegegnung wird erst einmal als frei wählbares (re-)mediatisiertes Selbstverhältnis erfahren. Meistens, so lässt es sich mit Rekurs auf die geführten Interviews, sowie die Selbstanalyse beobachten, kippt das Gefühl der Freiheit in eine vornehmliche Erfahrung der Bedingtheiten, die eben diese Selbstbegegnung erst ermöglichen.

Gerade in der Bezugnahme auf den Wiederholungswang eröffnen sich für das Quantifying Self vielfältige Subjektivierungsweisen, die sich auch im Tracking-Tagebuch spiegeln. Bin ich zuweilen völlig entnervt ob der immer wieder auf null gestellten Displayanzeige, stellt sich dann wieder ein Gefühl von Neubeginn und Freiheit ein.

Um als Quantifying Self intelligibel zu werden ist eine Wiederholung der Selftracking-Praktiken notwendig. Da weder *das Subjekt* noch *das Medium* selbstidentisch sind, können sich Quantifying Self und Trackingarmband nur über die wiederholten Praktiken als solche erhalten. Niemals fertig

---

51 Derrida, Jacques: *Shibboleth*. Für Paul Celan, Graz/Wien 1986, S. 27, zit. n.: Strowick, Elisabeth: Wiederholung und Performativität. Rhetorik des Seriellen, in: Elke Bippus, Andrea Sick (Hg.): *Serialität: Reiben und Netze*, Bremen 2000.

52 Eribon, Didier: *Grundlagen eines kritischen Denkens*, Wien 2018, S. 107.

oder abgeschlossen, sondern stets im Werden befindlich, ist ein sich kontinuierlich verschiebender Rest, ein Entzug auf Wiederholung angewiesen. Ohne kontinuierliches Wiederholen und In-Differenz-Setzen kann es in diesem Sinne keine Intelligibilität, keine Subjektivierung (und jetzt lässt sich ergänzen: auch kein Medien-Werden) geben.

Sind wir, mit Eribon argumentierend, mehrmals am Tag und sogar in jeder Minute gezwungen, uns selbst zu begegnen, lässt sich eben dieser *Zwang zur Selbstbegegnung* zugleich als Wunsch und Begehrn nach eben dieser Begegnung lesen. Die re-mediatierenden Selbst-Begegnungen über das Trackingarmband weisen eben jene doppelte Logik auf. Begehrn oder Zwang, Freiheit oder Unterwerfung, Selbst- und Fremdbestimmung? Zwischen den Polaritäten spannen sich jeweils die Graustufen der Subjektivierung als Quantifying Self.

»Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet«<sup>53</sup> titelt Herta Müller, um noch einmal den Bogen zum Beginn dieses Kapitels zu schlagen. An anderen Tagen, so impliziert es das Zitat, hingegen schon. Was macht nun aber den Unterschied?

### 3.2 Turning Practice

»Gerade im unsteten, stimmungsmäßig flackernden Sehen der Welt zeigt sich das Zuhandene in seiner spezifischen Weltlichkeit, die an keinem Tag dieselbe ist.«<sup>54</sup>

Heidegger, Sein und Zeit. 138.

Das Zitat Martin Heideggers gibt eine Richtung für die folgenden Überlegungen vor, die mehr ist als eine Stimmung. Es berühren sich im Zitat zwei Unberechenbarkeiten, die zusammen das konstituieren, was sich im hier angewandten Vokabular als Selbst-Welt-Verhältnis beschreiben lässt. Zum einen ist das Sehen und damit die Praxis des Sehens, des Blickens auf die Welt *stimmungsmäßig* gefärbt, unstet und flackernd. Zum anderen ist das Zuhandene,

53 Müller, Hertha: Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet, 1997.

54 Heidegger, Martin: Sein und Zeit, Tübingen 2006, S. 138.

Weltliche in seiner Spezifik nie gleich und *an keinem Tag dieselbe*. Destabilisierungen dessen, wie Welt und Selbst in Beziehung treten können, gibt es mithin diverse. In diese Beziehung ist immer schon ein Anders-Werden und Anders-Werdenkönnen, ein beständig Unstetes eingeschrieben.

Die konstitutive Unbeständigkeit des Beziehungsgeflechts, in dem sich Subjektivierungsprozesse herausbilden, ist wesentlich an das iterative Prinzip jeder Praxis geknüpft, dem sich im vorherigen Kapitel gewidmet wurde. Die folgende Ausarbeitung speist sich aus den mikrologischen Beobachtungen der Selftracking-Praxis. Konkret rückte im Verlauf des Forschungsprozesses der immer wieder kehrende Moment des Handgelenk-Wendens in den Fokus, mit dem auch der erste Teil dieser Arbeit beginnt. Im Vollzug des Handgelenk-Wendens öffnete sich erst der Blick für die vielfältigen Operationsketten zwischen Trackingarmband und Quantifying Self, um dann für eine weitere Ebene Ansatzpunkte zu liefern, die hier als *Turning Practice* ausgearbeitet wird. Mit der *Turning Practice* wird in zwei Schritten auf eine Verdichtung der Beobachtungen des Selftrackings als Subjektivierungspraxis hingearbeitet und zugleich für weitere theoretische Überlegungen über den Rahmen dieses Textes hinaus gedacht. Zunächst wird es darum gehen, die *Turning Practice* als Analyseinstrument auszuarbeiten und verschiedene Anleihen aus Praxis- und Medientheorie nachzuzeichnen. Die dazu folgenden Ansätze speisen sich aus dem kontinuierlichen Vollzug der Praxis und sind mithin nicht von der Empirie zu trennen, sondern ganz im Sinne der Gesamtanlage dieser Arbeit aus der Praxis selbst heraus entwickelt worden.

In einem zweiten Schritt wird dann Selftracking als *Turning Practice* analysiert und es werden konkrete *Turning Points* benannt, die für die Subjektivierung als Quantifying Self im Verlauf des Forschungsprozesses besonders auffällig sind.

### 3.2.1 Vom Practice Turn zur Turning Practice

Die folgenden Überlegungen sind zum einen aus dem Vollzug der Selftracking-Praxis und insbesondere aus der Körpertechnik des Handgelenk-Wendens heraus entstanden, zum anderen orientieren sie sich an der Praxistheorie und insbesondere der analytischen Unterscheidung zwischen Praxis- und Praktiken-Perspektive nach Thomas Alkemeyer, Nikolaus Buschmann

und Mathias Michaeler.<sup>55</sup> Mit einem zunehmend tieferen Verständnis für die theoretischen Implikationen veränderte sich im Laufe der Zeit die Selftracking-Erfahrung und es schärfe sich anders herum der Blick auf das theoretische Instrumentarium.

Zunächst ist festzuhalten, dass sich mit der wissenschaftlichen Formulierung von *turns* eine mikrologische Sensibilität für kleine *Verschiebungen* von *Blickwinkeln* und *Zugängen* anstelle großer Paradigmenwechsel einstellen konnte.<sup>56</sup> Vom *linguistic* über den *cultural*, vom *affective* bis zum *practice turn*, wird jeweils eine spezifische Verschiebung relevant gesetzt und damit in die Art und Weise, Erkenntnisse zu gewinnen und zu formulieren, eingetragen. Der *practice* oder *practical turn* lässt sich spätestens mit dem Erscheinen von Knorr-Cetinas und Theodor Schatzkis *The practice turn in contemporary theory* aus dem Jahr 2001 datieren<sup>57</sup>, geht aber hervor aus einem ganzen Bündel an Theorieansätzen, die sich unter anderem seit Ende der 1990er Jahren an Bourdieus Praxistheorie orientieren oder von dieser konstitutiv absetzen.<sup>58</sup>

In den benannten Turns gehen darüber hinaus Denktraditionen ein, die sich unter anderem auf Ervin Goffmann, Michel de Certeau und Norbert Elias beziehen, aber auch poststrukturalistische Orientierungen entlang der Arbeiten Michel Foucaults und Judith Butlers aufgreifen.<sup>59</sup> In Abgrenzung zum Linguistic Turn vollzieht der Practice Turn eine Wende hin zu einem Denken von Materialität und Körperlichkeit, hin zur *Gemachtheit* sozialer Strukturen,

55 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann/Matthias Michaeler: Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien, in: Thomas Alkemeyer/Volker Schürmann/Jörg Volbers (Hg.): Praxis denken. Konzepte und Kritik, Wiesbaden 2015, S. 27f.

56 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann: Praktiken der Subjektivierung, Subjektivierung als Praxis, in: Hilmar Schäfer (Hg.): Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm, Bielefeld 2016, S. 115.

57 Schatzki, Theodore R./Knorr Cetina, Karin/von Savigny, Eike (Hg.): *The Practice Turn in Contemporary Theory*. London/New York 2001.

58 Vgl.: Hörning, Karl H./Reuter, Julia: *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und Praxis*, Bielefeld 2004. Im doing ist die praxeologische, performative Herstellung von Kultur beschrieben. Diese prozessuale Perspektive rekurriert auf analoge Formulierungen von doing identity, doing knowledge oder auch (un)-doing gender. Letztere in Anlehnung an Judith Butlers gleichnamiges: Butler, Judith: *Undoing Gender*, New York 2004.

59 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann: *Praktiken der Subjektivierung, Subjektivierung als Praxis*, in: Hilmar Schäfer (Hg.): Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm, Bielefeld 2016, S. 115.

die sich als *doing culture* in alltäglichen, körperlichen Praktiken formen und erhalten.<sup>60</sup>

Im hier vorgeschlagenen Shift vom Practice Turn zur Turning Practice lässt sich die Erkenntnispraxis, die sich anhand von Turns als solche strukturiert, selbst noch einmal praxeologisch rahmen.

Unter spezifischen *Turning Terms* (affective, linguistic, practice) werden jeweils Turns benannt und ausgerufen, die andere Perspektiven und Schwerpunkte ermöglichen – zugleich aber auch neue Unsichtbarkeiten und Unsagbarkeiten mit sich bringen. In jeden turn sind damit Machteffekte und zugleich Widerstandspotenziale eingefaltet, es werden Möglichkeiten zu einem kritischen Denken und Überdenken erschlossen, während andere Perspektiven notwendigerweise ins Hintertreffen geraten.<sup>61</sup>

Mithilfe der Turning Practice als Analyseinstrument lässt sich beobachten, wann und wie, von wo aus eine wissenschaftliche Erkenntnispraxis *turnt*, ob sich Strukturen und Muster herausbilden, die sich wiederholen und damit als Praktiken beobachtbar werden.

Damit führt die Turning Practice als praxistheoretisches Analyseinstrument eine Meta-Ebene ein, die es ermöglicht, noch einmal Abstand zur wissenschaftlichen Erkenntnispraxis zu gewinnen. In diese analytische Ebene geht ein, was bereits Thomas Alkemeyer, Nikolaus Buschmann und Mathias Michaeler als Wechsel zwischen Praxis- und Praktiken-Perspektive erarbeitet haben. Rücken mit der Analyse von Praktiken die typisierten, sozial intelligenten und sehr konkret benennbaren Realitäten in den Fokus, so wird Praxis als contingentes Vollzugsgeschehen begriffen, in dem Unregelmäßigkeit und Offenheit beständig Möglichkeiten zum AndersMachen und Anders-Werden bereit halten. Praxis lässt sich als performative Strukturierung im Vollzug im-

---

60 Vgl.: zur Formulierung und Ableitung des practice turn: Reckwitz, Andreas: *Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken*, in: Zeitschrift für Soziologie 32, 2003, S. 282-301.

Außerdem grundlegend für die praxistheoretische Forschung: u.a.: Schatzki, Theodore R.: *The Site of the Social: A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change*. Pennsylvania State University Press 2002.

61 Die wissenschaftliche Praxis spiegelt hier einen Innovationsdruck, der sich in vielen gesellschaftlichen und ökonomischen Bereichen beobachten lässt.

mer nur im Nachhinein bzw. aus einer Beobachtung zweiter Ordnung heraus beobachten.<sup>62</sup>

Beide Perspektiven implizieren ein Verhältnis zur Wiederholung, sowie zur Varianz. Während Praktiken immer schon wiederholt und in ihrer Wiederholung sozial anerkannt und intelligibel sind, hält die Praxis-Perspektive den Raum für die Möglichkeit zur Umgestaltung offen. Wenn sich jedoch aus dem Vollzugsgeschehen heraus eine Strukturierung ableiten lässt – und dies macht die Beobachtung zweiter Ordnung, indem sie Unterschiede markiert, die einen Unterschied machen – dann ist das kontingente Vollzugsgeschehen schon nicht mehr contingent und erstmalig, sondern wird in der Perspektivierung *als* Strukturierung, Neuordnung und Andersmachen in Differenz gesetzt, markiert und damit wiederholt.

Wurde bereits im Remedialisierungskapitel auf den Wiederholungsspektrum genauer eingegangen und dieser insbesondere für den Dialog von Praxeologie und Medientheorie, sowie für die konkrete Analyse des Selftrackings fruchtbar gemacht, wird mit der Turning Practice begrifflich gerahmt, was sich als das Neu- und Andersmachen in jede Praxis potenziell einfaltet und dabei selbst noch als Praktik beobachtbar werden kann. Dazu noch einmal erläuternd ein Zitat von Thomas Alkemeyer zur Analytik der Praxis-Perspektive: »[...] dem Fließen der Praxis entspricht die gestaltende Improvisation der Teilnehmer. Am Wiederholen einer Bewegung, Geste oder eines Spielzugs interessiert nicht so sehr das automatisierte Noch einmal machen, das die Kontinuität der Form gewährleistet, sondern die flexible Adaption an fortlaufend sich verändernde Situationen sowie ein Neu-Machen, das Formveränderungen nach sich ziehen kann.«<sup>63</sup>

Was an der Wiederholung jeweils von Interesse ist, wird mithin nicht aus der *beobachteten Praxis* selbst entschieden, sondern aus der *Praxis des Beobachtens* heraus, die sich jeweils entweder auf den Vollzug und die Offenheit von Praxis oder auf die routinierten, bereits wiederholten Praktiken fokussiert. Einem Positivismus-Vorwurf entgegen denkend wird vorgeschlagen, eben zwischen diesen beiden Perspektiven zu switchen – es ließe sich nun auch und anders formulieren: zu turnen. Damit ist die Praxistheorie wie sie

62 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann/Matthias Michaeler: *Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien*, in: Thomas Alkemeyer/Volker Schürmann/Jörg Volbers (Hg.): *Praxis denken. Konzepte und Kritik*, Wiesbaden 2015, S. 27f.

63 Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann: *Praktiken der Subjektivierung, Subjektivierung als Praxis*, in: Hilmar Schäfer (Hg.): *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*, Bielefeld 2016, S. 124.

nach Alkemeyer und Buschmann ausgelegt wird, in dem hier vorgeschlagenen Verständnis selbst eine Turning Practice, indem sie den Turn und das Wenden von Perspektiven als Erkenntnispraxis in ihre Analytik aufnimmt. Einen Mehrwert kann die Konzeption der Turning Practice hier evozieren, indem noch der Turn der Perspektiven als Praxis beobachtbar wird. So ist es vielleicht nicht immer eindeutig, warum in manchen Settings und Situationen die Praxis-Perspektive als geeigneter erscheint bzw. wie der Wechsel zwischen beiden Perspektiven zu begründen ist und wie er sich konkret vollzieht. Allein, dass eine Unterscheidung zwischen den beiden Perspektiven getroffen werden kann, zeigt, dass eben diese implizierte Wahlmöglichkeit selbst einer Praxeologie unterliegt.

Praxis bedeutet im hier vorgeschlagenen Sinne für die Selbst-Bildung (als Wissenschaftler\_in, als Selftracker\_in, als...), jeweils immer auch anderes sein zu können als das, was die konkreten Praktiken für einen bereit halten. In Momenten des Turns (auf erkenntnistheoretischer, sowie konkret praktischer Ebene jeder Art) öffnet sich dieses Anders-Werden-Können (bzw. Anders-Denken-Können), aus dem Vollzug von wissenschaftlicher Erkenntnis, so wie aus dem Vollzug des Selftrackings heraus. Dem *Anders-Tracken*-Können korrespondiert ein *Anders-Denken*-Können.

In der vorliegenden Arbeit wird kontinuierlich die Turning Practice als Methode angewendet, insofern immer wieder die Ebenen der Analyse gewechselt werden, um den vielfältigen und heterogenen Bezügen des Selftrackings nachzukommen. Die medientheoretischen Implikationen und Zugänge vervielfältigen die Ebenen noch einmal, insofern immer wieder auf das konstitutive Dazwischen rekurriert wird, das Spielräume für die Turning Practice auf der erkenntnistheoretischen Ebene sowie aus dem Vollzug des Selftrackings heraus eröffnet. Insbesondere in der kleinen, bereits mehrfach erwähnten Konjunktion *als* performiert sich sprachlich das, was sich in Praktiken des Selftrackings, sowie in ihrer Analyse unter medientheoretischen Vorzeichen, spiegelt. Mit Dieter Mersch argumentierend, rückt das *mediale Als* die Operationsweise von Medien in den Fokus, insofern Medien immer schon etwas *als* etwas vermitteln, zeigen oder kommunizieren.<sup>64</sup> Im medialen *Als* wird mithin die Beteiligung des Mediale als Modus der Vermittlung lesbar gemacht, denn nichts ist einfach so gegeben, sondern immer schon als etwas spezifisches intelligibel geworden. Wird nun noch einmal auf die bis hier

---

64 Vgl.: Mersch, Dieter: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatische Einleitung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015.

erfolgte Analyse des Selftrackings zurück geblickt, hat das mediale Als in ihr immer schon seinen Platz, insofern die Praktiken und ihre Subjektivierungsweisen an unterschiedliche Modi der Vermittlung gebunden sind. Rückt das Quantifying Self als mangelhaftes, ungenügendes, stets mehr zu bewegendes Selbst in den Fokus oder doch als immer schon gewordenes, zum Entwurf befähigtes? Jeweils ist ein Als beteiligt, das die grundlegende Vermitteltheit jeden Selbst-Werdens spiegelt und in sich eine mediale Operation impliziert. Das mediale Als ist mithin konstituierend für die Turning Practice, insofern sich erst in den verschiedenen Modi der Praxis, *als...* und des Quantifying Self *als...* das Potenzial zum Turn aufspannt.

Was sich auf theoretischer Ebene beobachten lässt, spiegelt sich im Mikrologischen, Konkreten und umgekehrt. Damit wird noch bis in diesen letzten Teil hinein der zu Beginn zitierten theoretischen Empirie Kalthoffs gefolgt. Die Turning Practice verwebt sich als mikrologischer Theoriebaustein in die verschiedenen Ebenen zwischen Analyse und Vollzug. Im Folgenden wird nun Selftracking als Turning Practice untersucht und anhand von Beispielen konkretisiert, wie sich die entwickelte Methode als Analyseinstrument anwenden lässt.

### 3.2.2 Selftracking als Turning Practice

Zunächst ist festzuhalten, dass Selftracking als Subjektivierungspraxis insbesondere über die heterogenen Bezugsmöglichkeiten auf das Trackingarmband eine Faszination ausübt, die das Quantifying Self jeden Morgen wieder dazu anhält, das Armband anzulegen und in die Praxis einzusteigen. Der Subjektivierungssog auf das Armband hin ist zugleich ein Sog hin zu den vielfältigen Möglichkeiten der Selbst-Bildung. Mit dieser Vielfältigkeit geht zugleich eine klare Struktur, eine Berechenbarkeit und Routine einher, die Sicherheit und Vertrautheit in Aussicht stellt. Das Quantifying Self bildet sich mithin im remediatisierten Spannungsfeld von berechenbarer Routine, Wiederholung und Konstanz auf der einen Seite und beständigem Potenzial zum Anders-Machen und Anders-Werden-Können auf der anderen Seite.

Eben jene Polarität spiegelt sich auch in der gewählten Gliederung dieser Arbeit, die sich insbesondere in Teil II an vermeintlichen Oppositionspaaren orientiert, zwischen denen sich heterogene Subjektivierungsweisen abzeichnen.

Um im folgenden Selftracking als Turning Practice zu untersuchen, werden einige Turning Points aufgelistet und beispielhaft analysiert, an denen

sich konkrete Wendepunkte aus dem Spiel bzw. aus dem Vollzug heraus festmachen lassen. Als Turning Points rücken eben jene Momente des Wendens in den Fokus, in denen entweder aktiv/creativ eine Veränderung der Praxis herbeigeführt wird oder sich Veränderungen durch die mediale Bedingtheit der Praxis einstellen. Als Leitfrage fungiert in diesem Zusammenhang: Von wo nehmen Veränderungen der Praxis aus der Praxis heraus ihren Ausgangspunkt?

### 3.2.3 Turning Points des Selftrackings

Turning Points können sich zeitlich erstrecken, sind oftmals nicht nur an einen konkreten Moment gebunden, sondern ihrerseits prozessual zu denken. Die folgende Auswahl wird mit Rekurs auf die bereits erfolgte Tracking-Erfahrung und die ausgearbeiteten Teile dieser Arbeit getroffen. Wendepunkte aus der Praxis heraus können sich erst im Nachhinein beobachten lassen und werden rückblickend als solche markiert. Die folgenden Aspekte bündeln die bereits erarbeiteten mikrologischen Situationen unter weiter gefassten Begriffspaaren. Jeweils zwischen den folgenden Polaritäten vollzieht sich die Wende der Praxis.<sup>65</sup>

#### Fremdbestimmung/Selbstbestimmung

Aus den geführten Interviews sowie aus dem Tracking-Tagebuch geht hervor, dass sich im Vollzug der Praxis immer wieder Momente einstellen, in denen sich Fremdregierung und Selbstbestimmung ineinander wenden. Beispielhaft kann hier noch einmal folgende Passage aus dem Interview mit H.H. hinzugezogen werden: [Interview II, 12.02.2018] »Ich weiß eigentlich nicht was den Unterschied ausmacht, ich habe es dieses Mal wirklich viel mehr selbstbestimmt erlebt, damals habe ich das ganze Ding auf jeden Fall mehr fremdbestimmt erlebt.«

Auch wenn H.H. den konkreten Grund für den Turning Point der Praxis nicht benennen kann, beschreibt sie doch einen Unterschied in ihrem Erleben derselben. Aus einer Fremdbestimmung durch das Armband, das ihr auferlegt, täglich eine fixierte Schrittzahl zu gehen, wird im zweiten Versuch ein

---

65 Die hier ausgewählten Turning Points sind die besonders auffälligen, die sich sowohl in der autoethnografischen Forschung als auch in den geführten Interviews wiederholen. Implizit wurden bereits in der gesamten Arbeit mikrologische Kippmomente der Praxis beschrieben und herausgearbeitet. Hier werden sie noch einmal als Turning Points nachvollzogen, um die Subjektivierung als Quantifying Self zu spezifizieren und zugleich die Methode der Turning Practice anzuwenden.

mehr selbstbestimmtes Tracken, das ihr Erleichterung und Motivation verschafft. Aus dem weiteren Verlauf des Interviews geht hervor: Der Turning Point zwischen Selbst- und Fremdbestimmung speist sich aus einem zeitlichen Abstand zum ersten Versuch, aus einer neuen Materialität und Ästhetik des Armbands, das es H.H. ermöglicht, andere Bezüge zu sich und zur Technologie herzustellen, sowie aus der Bezugnahme auf einen anderen Wert, die *moderate Bewegung*, die über das Display angezeigt wird.

Der Turning Point beginnt gewissermaßen mit dem Ablegen des Armbands, zu einem Zeitpunkt, an dem die Fremdbestimmung in der Erfahrung H.H.s überhand nimmt und sie sich aktiv gegen die Praxis entscheidet. Um anders tracken zu können, bedarf es zunächst einer Pause, um dann in der Bezugnahme auf eine andere Materialität, eine andere Ästhetik und einen anderen Wert, mehr Selbstbestimmtheit zu erleben.

### Innen/außen

Ein zweiter Turning Point betrifft das Spannungsfeld zwischen innen und außen, das sich in diversen mikrologischen Situationen zeigt, stellvertretend aber an folgendem Tagebuch-Eintrag verdeutlicht werden kann:

[15.07.2017] Beim HIIT Training hat das Armand heute nichts aufgezeichnet. Meine schwitzende Haut hat den Kontakt mit den vermessenden LEDs verhindert und ich bin richtig wütend geworden während des Trainings, weil ich unbedingt wollte, dass meine Anstrengung aufgezeichnet wird. Immer wieder konnte ich sehen, dass anstelle meiner Pulsfrequenz nur zwei Striche angezeigt wurden – und auch die Kalorien und die aktiven Minuten haben nicht gestimmt. Das hat mich so gestört und abgelenkt während des Trainings, dass ich das Armband dann einfach abgelegt habe.

Als Turning Point ist hier die nicht erfolgende Aufzeichnung während des Trainings durch das Trackingarmband zu benennen. Die unterbrochene Datenanzeige verweist dabei im Vollzug der Praxis auf die schwitzende Haut und damit indirekt auf die körperliche Anstrengung, die zwar *gefühlt*, aber nicht gesehen wird. Während des Trainings verschiebt sich der Fokus und richtet sich mehr auf die veräußerte, remediisierte Datenanzeige als auf die körperlich wahrnehmbare Pulsfrequenz. Aus einem reibungslosen, funktionierenden Tracken wird hier ein irritierender Moment, der in Wut resultiert.

Zwischen innen und außen wird im Zuge der Subjektivierung als Quantifying Self immer wieder Passung angestrebt. Zugleich sind eben jene Prozesse der Übersetzung und Übertragung zu den spezifischen medialen Bedin-

gungen des Trackingarmbands oftmals Turning Points, insofern sie diverse Irritationspotenziale und Abweichungen implizieren. Aus Freude an der Bewegung und am Training wird über den medial induzierten Turning Point ein Erleben von Wut – die Praxis und ihr affektives Erleben wendet sich.

Das Verhältnis von innen und außen wird durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband und die wiederholten Feedback-Schleifen in Prozessen des Interfacings immer wieder neu konstituiert. In bzw. durch die mediale Bedingtheit der Praxis kann sich dieses Verhältnis immer wieder neu konstituieren. Dieses beruht gerade nicht auf einer Unmittelbarkeit der Bezugnahme aufgrund der nah am Körper getragenen Technologie, sondern auf der spezifischen Mittelbarkeit und Vermittlung zwischen Selbst, Welt und Technologie.<sup>66</sup>

### (Im-)Mobilität

Die Mobilität der Trackingtechnologie bringt zum einen die Freiheit mit sich, sie in Bewegung zu verwenden, sie kontinuierlich am Körper zu tragen und aus der Bewegung heraus auf die Verdatung derselben Bezug zu nehmen. Zugleich impliziert die wechselseitige Bezüglichkeit, dass kontinuierlich zu Bewegung aufgerufen wird und kaum einmal für einen längeren Zeitraum die Immobilität des Körpers möglich ist, ohne auf diese zu den medialen Bedingungen aufmerksam gemacht zu werden.

Ist einerseits die sichtbar gemachte Verdatung von körperlicher Aktivität erwünscht, kann der kontinuierliche Aufruf zu Bewegung andererseits als Turning Point der Praxis intervenieren. J.W. konstatiert im Interview: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »[...] und dann kommt immer die Erinnerung, dass du dich bewegen musst und dann denkst du ohh ich hab gar keinen Bock! Und dann ist da wieder dieser Druck.« J.W., die als sportaffine junge Frau an einem sehr hohen Trainingspensum interessiert ist, beschreibt es zugleich als *Druck*, kontinuierlich zu Bewegung aufgefordert zu werden. Als potenzieller Turning Point ist hier einerseits die medientechnologische Erinnerungsfunktion zu benennen, zum anderen aber auch die *Stimmung* J.W.s.

---

66 Es wird sich hier abgrenzt von Arbeiten, die Medien eine unmittelbare Bezugnahme zuspricht. Insbesondere den sogenannten Wearables, zu denen auch das Trackingarmband gehört, wird diese Unmittelbarkeit gerne unterstellt, da sie den Nutzer\_innen buchstäblich auf den Leib rücken. Vgl.: z.B.: Ring, Regina: *Wearable technologies und implizites Wissen*, in: Ernst, Christoph/Schröter, Jens (Hg.): *Navigationen. Zeitschrift für Medien und Kulturwissenschaften. Medien, Interfaces und implizites Wissen*, Jg. 17 Heft 2, Siegen 2017, S. 87-99.

In einem anderen Setting, das im Tracking-Tagebuch fixiert ist, wird die Immobilität des Körpers bei langem Sitzen in Konferenzen besonders auffällig, gerade weil über das Trackingarmband immer wieder zur Bewegung animiert wird. Hier markiert die medientechnologische Erinnerungsfunktion einen Turning Point, der die Unruhe ob der mangelnden Bewegungsfreiheit noch verstärkt. Im Unterschied zu der Erfahrung J.W.s ist die Bereitschaft, sich zu bewegen, bereits da.

### Mangel und Überschuss

Die gesamte Arbeit durchzieht auf verschiedenen Ebenen der Turning Point zwischen *immer schon* und *noch nicht*.

Das, was für alle Subjektivierungsprozesse gilt, in denen das Selbst *immer schon* und *noch nicht* ist<sup>67</sup>, weil es sich in Praktiken erhält und bildet, evoziert sich im Vollzug des Selftrackings im Spannungsfeld von Mangel und Überschuss. Immer wieder kippt das remediisierte Feedback, ausreichend getan, sich ausreichend bewegt zu haben, in ein Gefühl des Ungenügens, das sich aus den kontinuierlich verschiebenden Zielformatierungen speist. Anders herum kann ein Gefühl des Ungenügens in Zufriedenheit kippen, wenn der Anzeigemodus über das Display gewechselt und ein bereits erreichtes Tagesziel sichtbar gemacht wird.

Als konkrete Turning Points rücken unter diesem Aspekt entsprechend all jene Momente in den Fokus, in denen mit erneutem Wenden des Handgelenks auf einen jeweils *anderen* Wert Bezug genommen wird. Dies kann die Praxis entweder auf ein Gefühl des Mangels oder des Überschusses hin wenden. Ist beispielsweise das Tagesziel der zehntausend Schritte noch nicht erreicht, die Pulsfrequenz aber in einem Bereich, der eine erhöhte Aktivität verzeichnet, kann sich durch den Fokus auf die Pulsrate ein Gefühl der Zufriedenheit einstellen.

Eine weiteres Beispiel für den Turning Point zwischen Mangel und Überschuss liefert folgende Erzählung J.W.s, in der sie beschreibt, wie zufrieden ihre Mutter mit ihrem absolvierten Bewegungspensum ist, das J.W. vielmehr als mangelhaft und nicht ausreichend bewertet: »[INTERVIEW I: 16.09.2017] *Das sehe ich manchmal bei meiner Mama, wenn die sagt, ich habe schon 7000 Schritte,*

---

67 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individuums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, Bielefeld 2018, S. 19.

*dann denk ich mir so, ja dann mach halt die 3000 auch noch.*« In beiden Selbstbildungsprozessen ist das Spannungsfeld zwischen *immer schon* und *noch nicht* enthalten, es drückt sich jedoch unterschiedlich aus. Ist für J.W. erst mit mindestens zwanzigtausend Schritten ein zufriedenstellendes Soll erfüllt, erzählt ihre Mutter stolz von den schon erreichten 7000.

Im Verlauf der Selftracking-Praxis und auch im Verlauf des Forschungsprozesses zeigt sich: die Turning Points zwischen Mangel und Überschuss, zwischen Genügen und Ungenügen verschieben sich kontinuierlich. Meistens wird der Anspruch an das zu erreichende Tagesziel höher, der alltägliche (Zeit-)Punkt des Zufriedensein-Dürfens schiebt sich auf und erhält sich damit zugleich als remediatisierter Subjektivierungssog.

Es lässt sich zusammenfassen: Selftracking als Subjektivierungspraxis ist durchzogen von Turns, die sich aus der Praxis heraus ermöglichen. Zum einen speist sich das Potenzial, anders tracken und anders werden zu können immer wieder aus der medialen Bedingtheit des Vollzugs. In den heterogenen Operationsketten, den medialen Praktiken des Trackingarmbands (anzeigen, berechnen, anrufen, vibrieren, übersetzen, ...) vervielfältigen sich die Selbst- und Welt-Bezüge, in denen sich das Quantifying Self bildet. Ist die Subjektivierung einerseits durch ein aktives Verschieben der Bezugnahme gekennzeichnet, indem die Wahl eines anderen Referenzpunktes zu einem Turn der Praxis führen kann, stellen sich andererseits immer wieder passive Momente des Bezogen-Werdens ein, wenn beispielsweise die Technologie des Armbands nicht *hinreichend* trackt. Letzteres Beispiel ist im Gegensatz zur Wahl eines anderen Wertes als Referenzpunkt erst einmal keine aktive Entscheidung, sondern ein affektiv besetzter Turning Point, der ausgelöst wird durch die medientechnologische Bedingtheit (nicht Tracken führt zu Wut) der Praxis, zu der sich dann wiederum in einer gewissen (anderen) Stimmung ins Verhältnis gesetzt werden kann.

Noch die Differenz zwischen Passivität und Aktivität entpuppt sich als Turning Point, insofern sie nicht einfach gegeben ist, sondern sich stets wieder in das jeweils andere wenden kann.

Medientechnologien können, so zeigt es die Anwendung der Turning Practice als Methode, als Multiplikatoren von Turns beobachtet werden. Dazu muss zunächst nicht entschieden werden, ob die andere Verwendung des Mediums oder der Eigensinn der Medientechnologie (und/oder seiner Materialität) als Ausgangspunkt für die Turning Practice fungiert. In Anlehnung an Dieter Mersch wirkt das *mediale Als* kontinuierlich an der Vervielfältigung von Subjektivierungsweisen mit, insofern mit jedem Handgelenk-Wenden

etwas *als* etwas kommuniziert wird, an dem die mediale Spezifik mitarbeitet. Auch das Quantifying Self kann sich *als* solches wiederum nur bilden und intelligibel werden, insofern es an seine grundlegende Vermitteltheit gebunden ist. Im medialen Als ist die Offenheit der Praxis ins Denken derselben eingeführt und legt einen Grundstein für die Turning Practice als Methode.

Es wird hier noch einmal deutlich: Sowohl vom Selbst als auch vom Medium aus, können Momente des Turns ein ihren Ausgang nehmen. Um ihnen beidseitig nachkommen zu können, ist die hier konsequent verfolgte Denkhaltung des Dazwischen ebenso hilfreich, wie die Verschränkung von praxeologischen mit medientheoretischen Implikationen.

Wichtig ist an dieser Stelle festzuhalten: Die Turning Practice als Erkenntnisinstrument wertet nicht. Sie ist damit noch der Kritik, als *Kunst nicht dermaßen regiert bzw. geliebt zu werden* vorgelagert, insofern sie nur beobachtbar macht, *dass* eine Veränderung, ein *turn* eintritt.<sup>68</sup> Auch wenn die gewählten Turning Points im vorherigen Abschnitt zuweilen eine Wertung zu implizieren scheinen, ist die Turning Practice als analytisches Instrumentarium vornehmlich an Momenten des Wendens von Praktiken interessiert, nicht an der Bewertung der konkreten Ausformungen von Praktiken. Mit der Turning Practice kann danach gefragt werden, welche Akteure jeweils wie an den Turns beteiligt sind, welches Setting sich um die Praxis herum webt und ob ein spezifischer Turning Point benannt werden kann.

In der Turning Practice wird mithin immer wieder Raum geschaffen, sich dem Turn als grundlegendes Prinzip zu widmen, durch das sich aus der Praxis heraus kontinuierlich Zwischenräume eröffnen. Die Turning Practice als Erkenntnispraxis verlagert den Fokus auf Momente des Perspektivwechsels, die oftmals mit begrifflichen bzw. theoretischen Verschiebungen einher gehen. Das, was sich aus der Praxis des Selftrackings heraus als Anders-Tracken beobachten lässt, spiegelt sich in der Turning Practice als Analyseinstrument, das ein Anders-Denken ermöglicht. Die Turning Practice rückt entsprechend in den Blick, wie das Verschieben von Perspektiven, selbst in spezifischen Praktiken erfolgt.

---

<sup>68</sup> Es wird hier noch einmal Bezug genommen auf Michel Foucaults Kritikbegriff: Foucault, Michel: *Was ist Kritik?* Berlin 1992, S. 12. Außerdem auf Louise Haitz und ihre Relektüre Foucaults hin zur Kritik als *Wille, nicht dermaßen geliebt zu werden*. Vgl.: Haitz, Louise: *Wen kümmert's? Wer spricht? Subjektivierung in Konversation-Betroffenheit und Objektivität, unveröffentlichte Hausarbeit, WS 2015/16.* Vgl.: dazu auch: Kapitel 2.4 Straightening und Glitch in dieser Arbeit.

In einem Rückblick auf den bis hier und jetzt geschriebenen Text, wird deutlich, dass jedes Kapitel für sich auf die Turning Practice als erkenntnisleitende Methode, sowie als der Praxis des Selftrackings inhärentes Prinzip hinschreibt.

Die Kapitelüberschriften, die zunächst einmal folgende, dualistisch anmutende Fragen aufwerfen: Selbst- oder Fremdbestimmung? Aktivität oder Passivität? Rhythmus oder Takt? Nähe oder Distanz? Straightening oder Glitch? Spiegel oder Display? verlagern dabei immer wieder die Denkhaltung ins Dazwischen, in dem die Entscheidung für das eine oder das andere dem situationsspezifischen Aushandeln und Verschieben weicht. Im Zuge dessen werden dichotome Ordnungsstrukturen auf ihr Dazwischen hin befragt, auf eben jene Kippmomente und Turns hin, die für die Subjektivierung als Quantifying Self spezifisch sind.

Ähnlich wie es Christoph Menke in seinem Text *Zweierlei Übung*<sup>69</sup> herausarbeitet, lässt sich für die Praxis des Selftracking nicht von vornherein entscheiden, ob es sich bei ihr um eine ästhetisch-existenzielle oder disziplinierende Übung handelt. Entsprechend ist auch das Quantifying Self nicht entweder ein diszipliniertes oder ästhetisch-existenzielles Subjekt, sondern erhält sich als *Kippfigur*, die in Anlehnung an Menke *den zwei Gesichtern des Januskopfes* ähnelt.<sup>70</sup> Aus der Praxis selbst heraus ist nicht entscheidbar, ob sie sich als *Lebenskunst* oder als *Prozedur der Zurichtung* strukturiert.<sup>71</sup> Kippmomente, und an dieser Stelle setzt die Turning Practice an, ergeben sich mithin aus dem Vollzug der Praxis selbst heraus und können ihrerseits immer wieder erneut kippen – bzw. turnen. Kippt Selftracking als Lebenskunst in ein Prozedere der Zurichtung und umgekehrt, lässt sich mit der Turning Practice noch einmal spezifisch danach fragen, wie sich diese Momente des Turns genau vollziehen, von wo aus sie beginnen, welche Akteure beteiligt sind und ob sich Turning Points benennen lassen. Damit aus einem disziplinierenden Prozedere *Lebenskunst* werden kann, bedarf es also keines Abbruchs der Praxis, sondern einer Veränderung aus dem Vollzug derselben heraus. Beide Ausformungen von Praxis sind mit Christoph Menke an das *Üben* gebunden.

---

<sup>69</sup> Vgl.: Menke, Christoph: *Zweierlei Übung. Zum Verhältnis von sozialer Disziplinierung und ästhetischer Existenz*, in: Axel Honneth (Hg.): Michel Foucault. Zwischenbilanz einer Rezeption, Frankfurt a.M. 2004, S. 283-299.

<sup>70</sup> Vgl.: Ebd. S. 285.

<sup>71</sup> Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 40.

Geübt werden Praktiken, in denen sich das spezifische *Ausführen* und Aufführen mit dem Selbst-Führen verknüpft.<sup>72</sup> Der Sinn des übenden Erwerbs von Fähigkeiten liegt nach Menke darin begründet, *normal* zu sein und *funktionieren* zu können. Übungen sind *Medien der Subjektivierung*<sup>73</sup>, insofern in ihnen die Standards des Gelingens und Normalitätsgrade vermittelt werden, von deren Bedienen die Subjektivierung abhängt. Zugleich wird das, was als Normalität<sup>74</sup> gilt und als solche sozial codiert ist, erst in Übungen konstituiert, erhalten und auch abgewandelt. Zwischen ästhetisch-existenziellem und zurechtendem Üben spannt sich die Praxis in ihrer vollen Ambivalenz und Janusköpfigkeit auf.

So wie sich der Turn aus der Praxis heraus nur ergeben kann, weil es eben jene Zwischenräume zwischen Routine und Kreation, zwischen Wiederholung und Entwurf, und nun lässt sich noch ergänzen: zwischen *Lebenskunst* und *Zurichtung* gibt, so kann es die Turning Practice als Analyseinstrument nur geben, weil sich jeweils ein konstitutives Dazwischen zwischen der Analyse und dem Gegenstand der Analyse aufspannt.

Die Häufung der Vokabel weist hier bereits den Weg auf das nächste und letzte Kapitel hin.

### 3.3 Dazwischen

»Die Methode ist der Weg, den man kennt, nachdem man ihn gegangen ist.«<sup>75</sup>

Marcel Granet

Wie könnte anders auf das Ende dieser Arbeit zugeschrieben werden als mit dem *Dazwischen*? Denn von ihm ausgehend hat sich die Auseinandersetzung mit dem Selftracking als Subjektivierungspraxis entfaltet. Dabei war der durchgängige Anspruch, die Analyseoptik zwischen Medien- und

72 Vgl.: Ebd. S. 287.

73 Vgl.: Ebd. S. 288.

74 Dass Normalität nicht einfach gegeben, sondern sozial codiert und gemacht ist, führt auf grundlegende Beobachtungen und Arbeiten zum Begriff der Normalität und des Normalismus zurück: Vgl. dazu u.a.: Link, Jürgen: Versuch über den Normalismus: Wie Normalität produziert wird, Opladen 1997.

75 Eribon, Didier: Grundlagen eines kritischen Denkens, Wien 2018, S. 93.

Praxistheorie, zwischen Medien- und Subjektwerden anzulegen und sich in beide Richtungen gegen Determinismen abzugrenzen bzw. wechselseitig aufzuzeigen, was bei einer Fokussierung auf das Medienwerden- oder die Subjektivierung als Quantified Self in den Hintergrund tritt. Zugleich kann nun in der wiederholten Relektüre des bereits Geschriebenen festgestellt werden, dass es diverse Überschneidungen in der Theoriebildung<sup>76</sup> gibt, die sich insbesondere in der Verwendung des Begriffs der Praxis bzw. der Praktiken zeigen. Praxis vom Medium ausgehend zu denken bedeutet den Medien bei ihren Praktiken des Vermittlens, Zeigens, Übersetzens, Verbergens zuzuschauen, ihnen einen gewissen Eigensinn zuzugestehen und sie als operativen Teil der Selbst-Welt-Verhältnisse anzuerkennen. Dabei sei noch einmal auf Georg Christoph Tholens Zäsur der Medien verwiesen und folgende Definition dessen, was Medien machen: »*Medien setzen in-Differenz. Sie eröffnen ein Dazwischen, das Spielräume der Formgebung freisetzt. Dies tun sie mit einem gewissen Eigensinn.*«<sup>77</sup> Medien sind mithin nicht das Dazwischen, sie eröffnen es vielmehr erst. Damit verlagert sich die Frage danach, was Medien sind, hin zu der Frage danach, wie sie operieren, wie sie zu Medien werden und wie sie ihre Wirkungsweisen entfalten. In dieser Lesart sind sie dem Subjekt-Werden verwandt – Selbst-Bildung und Medien-Werden treffen mithin im konstitutiven Dazwischen, das sich aus dem Werden heraus öffnet, aufeinander. Im Dazwischen konstituieren sich Spielräume der wechselseitigen Formgebung, aber auch Transformation.

Als sich selbst entziehender Grund des *in-Differenz*-Setzens sind Medien in der theoretischen Anlage bei Tholen dem Praxis-Begriff (nach Alkemeyer/Buschmann) verwandt. Praxis fungiert als bedingende Möglichkeit des *in-Differenz*-Setzens und Formierens von konkreten Praktiken, kann selbst aber nicht beobachtet bzw. immer nur als schon in Praktiken verfestigt oder rückwändig festgestellt werden. Im prozessual gedachten Medien- bzw. Subjekt-Werden ermöglicht der Fokus auf die Praktiken eben jenes Werden in beiden Richtungen zu beobachten und damit sowohl einem Apriori des Subjekts sowie des Mediums entgegenzudenken. Praxis kann als Begegnungszone von Medien(-theorie) und Subjektivierungsforschung betrachtet werden, in der

- 
- 76 Hier wird insbesondere auf Medien- und Praxistheorie rekurriert, der Praktiken-Begriff ist aber auch in anderen wissenschaftlichen Bereichen relevant.
- 77 Tholen, Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 45.

Medien und Selbst sich immer wieder wenden, anders werden und anders gedacht werden können. Mit der Turning Practice sind in dieser Arbeit eben jene Momente des Anders-Werden und Anders-Machens selbst noch einmal praxeologisch gerahmt. Praxis zu denken und auf Praktiken (der Selbst-Bildung) bzw. Operationsweisen (von Medientechnologien) den Fokus zu legen, ermöglicht die Operationsweisen von Medien(-technologien) sowie die Bildung des Selbst zu beobachten, ohne einer Seite den *Eigensinn* abzuerkennen.

Damit ist über die gesamten Ausführungen hinweg ein interdisziplinärer Zugang zum Selftracking verfolgt worden, der sich auch in den verschiedenen methodischen Ansätzen, Schreibmodi und Theoriebausteinen zeigt.

Die perfekte Methode zum restlosen Erforschen des Selftrackings gibt es dabei ebenso wenig wie die perfekte Medien-Technologie, die das Quantifying Self restlos trackt. Dass jeweils ein Rest bleibt und sich kontinuierlich im Verlauf des Forschungs- und Trackingprozesses erhält, ist für die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings ebenso konstitutiv wie für das Medien-Werden des Trackingarmbands.

Eben jener, sich mit verschiebende Rest lässt sich als Fluss der Praxis bzw. des Lebens begreifen. Als konstitutives Unverfügbares geht dieser Rest in die konkreten Praktiken ein. Zwischen dem Fluss, der Offenheit der Praxis und den konkreten, intelligiblen, sich wiederholenden Praktiken spannt sich das Dazwischen als Grund, aus dem heraus sich Praxis und Praktiken erst unterscheiden lassen. Um noch einmal den Mehrwert des Dazwischens zu verdichten und von der Praxis-Praktiken-Unterscheidung erneut zu unterscheiden: Das hier formulierte Dazwischen legt noch einmal einen *Grund* zwischen bzw. hinter oder unter die Unterscheidung von Praxis und Praktiken, die als Analysekategorien immer schon der Differenz zwischen *ihnen* entspringen. Als *Analysekategorien* sind sie immer schon selbst einer Praxis, der wissenschaftlichen Erkenntnispraxis, dem Denken entsprungen und wiederholen damit in sich eben jene Differenz, die aus einem Grund heraus erst möglich wird. Diesen Grund, aus dem die Spiele der Signifikanten erst möglich sind, kann man in Anlehnung an Jacques Derrida argumentierend, nicht benennen, ihm nur performativ nachspüren und noch in der Sprache wiederholen, was eben diese Sprache als Sprache ermöglicht und bedingt.<sup>78</sup> Das Verschieben und Eröffnen von Differenzen geht in Subjektivierungsprozesse ein, letztlich jede

---

78 Vgl. dazu: »Die Sprache wahrt die Differenz, die die Sprache wahrt.« Derrida, Jacques: Die Stimme und das Phänomen, Frankfurt a.M. 2003, S. 23.

beobachtbare Praktik basiert auf diesem *grundlosen Grund* bzw. entspringt einem Zwischenraum, der, auch hier wieder in Sprache überführt, immer nur als Platzhalter dienen kann.

In Praktiken des Selftrackings ist eben jenes Verschieben, Aufschieben, Spuren legen und Zwischenräume aufspannen extrem heterogen und vielfältig. Dies liegt vor allem darin begründet, wie bereits im Remedialisierungs-Kapitel herausgearbeitet wurde, dass über das Trackingarmband diverse andere Medien(-Technologien, -Praktiken, -Eigensinne) wiederholt und verschoben werden, sich also immer wieder neue und andere Zwischenräume aufspannen, in denen sich Subjektivierung und Medienwerden vollziehen.

In der Kippfigur der Praxis zeigt sich, dass kein Zustand, keine Definition des Quantifying Self im Prozess seiner Selbst-Bildung bestehen bleibt. Beständiger Wandel und das Potenzial zum Turn ist in Subjektivierung impliziert und wird durch die mediale Bedingtheit des Selftrackings noch vervielfältigt.

Darin liegt nicht nur die Kraft und Befähigung zur Imagination dessen begründet, wie das Selbst sich schaffen und kreieren kann, sondern auch, wie Medientechnologien in ihren Definitionen immer wieder zur Überschreitung einladen.<sup>79</sup>

Dies zeigt sich kleinteilig in all den wechselseitigen Bezügen und Zwischenräumen, die sich aus dem Vollzug der Praxis heraus eröffnen ebenso wie auf den analytischen, diagnostizierenden Ebenen, die Selftracking in gesamtgesellschaftliche Tendenzen einordnen.

Das Dazwischen für das hier eingetreten wird, ist ein politisches, ein wichtiges – eines, das gerade nicht relativiert oder einem Relativismus unterliegt, sondern den Umgang mit Medientechnologien und mit dem, was Medien machen und machen können, in Differenz setzen lässt. Gäbe es dieses Dazwischen als Vermittlung der Selbst-Welt-Technologie-Verhältnisse nicht, gäbe es auch kein Zaudern, kein Warten, keine Wiederholung und damit auch keinen Ort für Kritik, von dem aus sich eine Haltung zu medialen Prozessen und Konstellationen, in denen sich Subjekte und Gesellschaften bilden, entwickeln lässt. Im Zuge dessen kann eben jenes Dazwischen als Ausgangspunkt eines Medien-Denkens immer wieder dort eingeführt und erinnert werden, wo die Tendenz besteht, eine *Unschuld* der Repräsentati-

---

79 Dass Medien eben dies tun liegt darin begründet, dass sie eben nicht das Andere der Praxis sind, sondern Teil derselben.

on oder Übertragung zu behaupten.<sup>80</sup> Die widerständige Stelle des Medien-Begriffs als Praxis des Dazwischen-tretens besteht mithin in seiner entschiedenen Nicht-Neutralität, die erst beobachtbar werden lässt, wie Medien mitarbeiten und wirken.<sup>81</sup>

Das Dazwischen ist subjektivierend, gesellschaftlich, sozial und damit selbst interdisziplinär, gerade weil es sich auf die grundlegende Vermitteltheit unseres Selbst- und Weltverhältnisses bezieht. Erst in der Anerkennung dieser Vermitteltheit kann sie als Ausgangspunkt für Reflexion, Kritik und Imagination fungieren. Der Rest, die Lücke, das Dazwischen: sie sind konstitutiv und müssen als Unverfügbares bestehen bleiben, ja sich mit verschieben und im Vollzug der Praxis entziehen dürfen. Räumt man dem Dazwischen keinen Raum ein, gibt es keinen Grund für Entscheidungen und für ein kritisches Hinsehen, keinen Raum dafür immer wieder neu zu fragen:

Wie wollen wir unsere Selbst-Medien(-technologie)-Welt Verhältnisse denken? Und welche konkreten Szenarien kreieren wir mit diesem Denken?

---

<sup>80</sup> Vgl.: Mersch, Dieter: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatische Einleitung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015, S. 18.

<sup>81</sup> Vgl.: Ebd.

## Fazit: Auch Fragezeichen setzen Punkte

---

»Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.«<sup>1</sup>

Rainer Maria Rilke

Das Wort Fazit stammt aus dem Lateinischen (facere=machen) und formt die dritte Person Singular, *facit: es macht*. In der gängigen Verwendung des Wortes Fazit wird ein Resümee beschrieben, eine Schlussfolgerung oder auch eine Summe an Ergebnissen. *Es macht* in diesem rückblickenden Zusammenziehen selbst noch einmal etwas, in dem es zu seinen eigenen Bedingungen wiederholt, was bis hier bereits gedacht und erarbeitet wurde. Zugleich wiederholt es dabei natürlich nicht unmittelbar, sondern zu seinen eigenen Bedingungen – Das Fazit, re-mediatisiert, so lässt es sich nun aus dem Geschriebenen heraus ableiten, es wiederholt immer schon in Varianz, verdichtet, resümiert, setzt neue und bekannte Fragezeichen und mit ihnen zugleich auch Punkte.

In Rekurs auf Marcel Garnet wurde bereits als Eröffnung des Kapitels 3.2 zitiert: »Die Methode ist der Weg, den man kennt, nachdem man ihn gegangen ist.«<sup>2</sup> Von diesem Fazit ausgehend zurück blickend, auch noch einmal in die Einleitung hinein lesend, kann festgestellt werden, dass vieles von dem, was sich in den ersten Zeilen dieses Textes entwirft, im gegangenen Weg wiederfindet. Kleinteilig zu beschreiben, mikrologisch vorzugehen, um dann ausgehend von den wechselseitigen Bezügen zwischen Körpertechnik und Technologie weiter zu denken und dabei immer wieder dem Konzept der theoretischen Empirie zu folgen, hat sich als erkenntnisträchtige Methode in Aussicht gestellt und rückblickend nun als solche bestätigt. Zugleich ist der Weg selbst

---

1 Rilke, Rainer Maria: Briefe an einen jungen Dichter [1929] Göttingen 2019, S. 11f.

2 Vgl.: Eribon, Didier: Grundlagen eines kritischen Denkens, Berlin 2018, S. 93.

in die Methode eingeflossen. Mit jedem geschriebenen Kapitel legte sich die Spur für das nächste, das zwar auf eine bestimmte Weise angelegt und vorgesehen war, sich nun aber mit dem bereits gesponnenen Faden verwebte und dadurch im Schreiben selbst doch noch einmal *irgendwie anders* wurde als geplant. Das Schreiben selbst wurde im Zuge dessen zum praxeologischen Spiegel des Selftrackings und umgekehrt. Routinierte Abläufe, Wiederholungen von Worten und Formulierungen, Praktiken, mit denen das Schreibsetting organisiert wurde, verflochten sich immer wieder mit Unterbrechungen, Irritationen der Routinen, Neuanfängen, Möglichkeiten zur Überschreitung und zum anders denken und schreiben im Vollzug und aus dem Vollzug heraus.

In den gesamten Text fließt, so wie es sich in der Einleitung bereits ankündigt, die Selbstanalyse als Methode ein, die ihre ganz eigenen Schwierigkeiten aber auch Freiheiten mit sich bringt. Als *unendliche Aufgabe der Rückkehr zu sich selbst* beschreibt Eribon das Schreiben über sich – und in dieses Schreiben über sich, aus einem ich heraus formuliert, ist immer schon die soziale, gesellschaftliche (ich möchte hier ergänzen: medientechnologische) Situation eingegangen. Kein Ich schreibt also nur über sich – damit lässt sich fragen, zu wem dann eigentlich zurückgekehrt wird bzw. zu wem zurück, aber auch wiederum auf wen zu, wenn die Aufgabe sich als unendliche gestaltet?

Mit Blick auf den gegangen Weg ist es vielleicht weniger eine Rückkehr zu *sich selbst* als vielmehr zum *Selbst*, das immer schon über sich selbst hinaus weist. Dass diese Rückkehr, die immer zugleich auch einen Entwurf dieses Selbst ermöglicht, unendlich ist, prozessual, nie abgeschlossen und immer im Werden – dem wird sich hier auf vielen Ebenen und letztlich in jedem einzelnen Kapitel auf eigene Weise angeschlossen. Und zugleich kann und soll in dieser Unendlichkeit, in dem Dazwischen, im Prozess nicht geendet werden, denn eben dieses prozessuale Denken von Selbst und Medien-Werden, wie es im gesamten Text verfolgt wird, entbindet nicht der Positionierung, nicht der kritischen Haltung, sondern ermöglicht sie vielmehr und fordert sie geradezu heraus. Auch und gerade darin wird das Selbst in seinem Werden immer wieder auf sich zurück geworfen, auf die Begegnung mit sich gestoßen und damit letztlich auch auf die Frage: Wie selbst werden?

Wird nun noch einmal zur Frage zurückgekehrt, von der die erfolgten Überlegungen ihren Ausgangspunkt nahmen: Was ist (eigentlich) die Faszination am Selftracking?, dann liegt ein Teil der Beantwortung derselben in eben jenem immer wieder auf das Selbst zurück geworfen werden und mit hin eben darin, sich selbst über die medientechnologische Bedingtheit der

Praxis immer wieder zu begegnen und damit auch immer wieder neu und anders fragen zu können: Wie tracken? Wie sein? Wie werden?

Eben jene Fragen, die immer wieder eine neue Positionierung und Selbst-Formulierung ermöglichen, lassen sich über die kontinuierliche Bezugnahme auf das Trackingarmband in der Bewegung erst eröffnen und sind damit als Spezifik des Selftrackings immer schon medientechnologisch bedingt.

Um es noch einmal zusammenzufassen und mit den erarbeiteten Terminologien zu formulieren:

In prozessualen Remedialisierungen des Selbst vollzieht sich die Subjektivierung des Quantifying Self, das immer wieder anders zu sich und zur Welt über die Medientechnologie in Beziehung treten kann. In der Remedialisierung als wechselseitige Bezugnahme zwischen Selbst- und Medien-Werden wird nicht nur das Selbst immer wieder auf sich und seinen Selbst-Welt-Bezug zurück geworfen – auch die Medientechnologie wird im Vollzug der Praxis selbst-referentiell. Displayvorgänge, Zeitstrukturen, wiederholte Weisen des Berechnens und Abweichungen derselben, eben jener Eigensinn des Mediums wird erst im Vollzug der Praxis als solcher beobachtbar.

In die Prozesse der Remedialisierungen des Selbst sind Remedialisierungen dessen eingebettet, was das Medium zum Medium macht und wie es sich, dem Selbst verwandt, kontinuierlich in Praktiken erst bildet. Selbst- und Medien-Werden evozieren kontinuierlich ein Dazwischen, das sich noch einmal als grundlegend für die konzeptionelle Unterscheidung von Praktiken und Praxis erwiesen hat. Von diesem Grund des Dazwischen aus denkend, kann sich nicht nur zum Selbst und zum Medium in Bezug gesetzt, es können auch aus der Praxis heraus ständig andere Praktiken im Zuge einer Turning Practice formiert werden. Das Wenden-Können und ImmerWieder-Wenden-Können der Praxis, die sich an die Mikromobilisierung des Handgelenk-Wendens rückbindet, vervielfältigt sich auf spezifische Weise in der heterogenen Medialität des Trackingarmbands. Zwischen Adaptionen bereits bekannter Medientechnologien vom Schrittzähler bis zum Pulsmesser, spannt sich das Neue und Spezifische des Selftrackings als Vervielfältigung des Medien- und Subjekt-Werdens auf.

Darüber hinaus ist die kontinuierliche Verweisstruktur zwischen Trackingarmband und Quantifying Self an die Mobilität des Armbands geknüpft, die medientechnologisch bedingt, was die Praxis ausformt: Immer in Bewegung, mobil, flexibel, dabei ständig in heterogene Bezugsgeflechte eingespannt und remedialisert, angerufen, zum Entwurf befähigt, in der Blickrichtung auf das Armband hin zentriert und zugleich körperlich de-

zentriert, weil immer noch und immer wieder im Werden befindlich, gibt die Praxis des Selftrackings jede Menge In-Formationen über gegenwärtige Subjektivierungsweisen, die über die hier erfolgte mikrologische Analyse hinaus wirken. Als Selbst in eben dieser Gegenwart, die von mobilen, digitalen Medientechnologien durchdrungen ist und andere neue Ökologien schafft, damit auch andere Verhältnisse von Nähe und Distanz, kehre ich nun zu diesem, meinem Selbst (das ja nie nur das meine ist) zurück, von dem ausgehend ich die Analyse des Selftrackings begonnen habe. Und lehne mich dazu noch einmal an Foucaults eingangs zitierte Frage an: »[...] *was bin denn nun eigentlich ich, der ich zu dieser Menschheit gehöre, zu dieser Franse, zu diesem Moment, zu diesem Augenblick von Menschheit, der der Macht der Wahrheit im allgemeinen und der Wahrheiten im besonderen unterworfen ist?*«<sup>3</sup>

Eine Dissertation ist immer eine Momentaufnahme, ein Augenblick, in dem eine bestimmte Thematik Relevanz erhält – und darin impliziert ist dieses Ich als Franse der Menschheit, von dem aus ein Text gewoven werden kann. Kein Schreiben, aber auch kein Tracken ist ohne eine gewisse Stimmung und Gestimmtheit denkbar. In meine Analyse des Selftrackings geht von Beginn an ein Interesse ein, das sowohl als mein eigenes biografisch konturiertes Interesse beschrieben werden kann und auch von meiner eigenen Berührbarkeit den Ausgang nimmt, als auch als situiertes Interesse in den Fokus rückt, das sich an diesen Augenblick als gesellschaftlich und historisch, aber auch medientechnologisch bedingte Momentaufnahme rückbindet.

Immer wieder Offenheit für die Frage schaffen zu können, wie im Denken und tracken regiert wird, wie wir uns selbst regieren und berühren lassen und wie sich zu diesen Regierungs- und Berührungsweisen verhalten werden kann, ist dabei zunächst einmal an einen bedingenden Grund als Dazwischen gebunden, der immer wieder in Erinnerung gerufen werden muss, wo über ihn hinweg gedacht wird.<sup>4</sup>

Aus diesem Dazwischen heraus ergibt sich die Möglichkeit, sich immer wieder zu sich selbst und seinen Fragen ins Verhältnis zu setzen. Dies gilt für die Subjektivierung als Forscherin ebenso wie für die Subjektivierung als Selftrackerin, Sportlerin, Frau, ...<sup>5</sup>

3 Foucault, Michel: *Was ist Kritik?* Berlin 1992, S. 72.

4 Insbesondere in der Bezugnahme auf digitale Technologien, wird eben jenes Dazwischen oft vergessen – je näher die Technik dem Körper kommt, je mehr sie auf den Leib geschneidert scheint, desto eher wird über die konstitutive Lücke hinweg gesehen.

5 »We are so many selves«, schreibt Gloria Steinem, Vgl.: Steinem Gloria: *Revolution from within. A Book of Self-Esteem*, 1992, S. 323.

Sich von seinen *wissenschaftlichen* Gegenständen und Fragen berühren zu lassen und eben diese Berührbarkeit zum Ausgangspunkt zu nehmen, ermöglicht andere Zugänge, aber auch andere Grenzbestimmungen im Verlauf des Forschungsprozesses, der sich dann auf der Grenze und mit Volker Schürmann »aus einer komplexeren Innenposition heraus«<sup>6</sup> vollzieht. Damit wird aber auch im Prozess des Schreibens und Denkens auf andere Weise Berührbarkeit evoziert und formuliert. Dies spiegelt sich im vorliegenden Text insbesondere im Wechsel der Schreibstile, die ein Spiel mit Nähe und Distanz zum Gegenstand spielen – dies wird auch hier und jetzt, am Ende dieser Arbeit, noch einmal performiert.

Sind bereits implizit einige Punkte angeführt worden, die die Spezifität des Selftrackings als Subjektivierungspraxis in diesem Fazit bündeln, so sollen jetzt noch einmal die wesentlichen Erkenntnisse in einer kurzen Ergebnis-Sicherung zusammengefasst werden. Zur spezifischen Subjektivierung als Quantifying Self ist zusätzlich am Ende des Kapitels 3.1 *Remediatisierung: Eine Releküre* ein Zwischenfazit erstellt worden. Außerdem wurden die Turning Points des Selftrackings als Subjektivierungspraxis im Kapitel *Turning Practice* zusammengefasst. In den folgenden drei Punkten werden nun noch einmal wesentliche Erkenntnisse gebündelt, die den gesamten Forschungsprozess durchziehen und zugleich über die Praktiken des Selftrackings hinausweisen.

## Vom Quantified zum Quantifying Self

In der vorliegenden Arbeit wurde schrittweise darauf hin geschrieben, Praktiken des Selftrackings als *prozessuale* Verfertigung von Selbst und Medientechnologie zu lesen. Dabei wurde in jedem Kapitel wieder gegen Feststellungen und vorschnelle Einordnungen der Subjektivierungsprozesse angedacht und jeweils Öffnung und Vielfalt des Medien- und Subjekt-Werdens gegenüber schließenden Diagnosen bevorzugt. Das Quantifying Self, so lässt es sich hier noch einmal verdichten, ist durch eine kontinuierliche Dynamisierung gekennzeichnet. Diese erhält sich über die remediatisierten Anrufungen zur Bewegung – um als Quantifying Self intelligibel zu werden, ist eine kontinuierliche Bezugnahme auf das Trackingarmband ebenso vonnöten wie die ständige körperliche Bewegung. Das fertige, übersetzte Quantified Self erhält

---

6 Vgl.: Schürmann, Volker: *Spekulative Praxistheorie*, in: Alkemeyer, Thomas/Schürmann, Volker/Volbers, Jörg: Praxis denken, Wiesbaden 2015, S. 182. Schürmann bezieht sich in der erwähnten Passage wiederum auf Luc Boltanski.

sich zwar als Versprechen, bleibt aber im Vollzug der Praxis notwendigerweise unerreicht. Ankommen, so ist es in der Logik der Praxis impliziert, kann es demnach nur in einem In-Bewegung-Bleiben geben. In der kontinuierlichen Dynamisierung des Selbst ist eine Facette moderner Subjekthaftigkeit entworfen, die sich mit dem Erreichen eines Ziels nicht zufrieden gibt, sondern kontinuierlich strebt und von Rastlosigkeit geprägt ist. Eben jene Dynamisierung erhält sich über die Bezüge auf das Trackingarmband, das seinerseits in seiner Spezifität erst durch die körperliche Bewegung des Quantifying Self zum spezifischen Medium werden kann. Medien- und Selbst-Werden operieren dabei immer wieder mit einem gewissen Eigensinn, der sich wechselseitig als unverfügbarer Rest erhält. So wie sich das Trackingarmband niemals restlos das Quantifying Self aneignen kann, es niemals vollständig berechenbar machen kann, so entzieht sich auch jeweils ein Rest der Medientechnologie und ihrer Spezifität dem subjektivierenden Zugriff durch das Quantifying Self. Dieser wechselseitige Rest ist insofern konstitutiv, als dass er Spielräume für Subjekt- und Medien-Werden eröffnet, in denen sich die Praktiken des Selftrackings verändern und zu ihnen immer wieder andere Haltungen entwickelt werden können.

In der Bezugnahme auf das Trackingarmband eröffnen sich für das Quantifying Self Möglichkeiten, in spezifischer Weise auf sich selbst Bezug zu nehmen. In die Subjektivierung als remediatisiertes Quantifying Self geht ein kontinuierlich laufendes Selbstgespräch ein, das sich an Displayvorgängen und anderen medialen Praktiken orientiert. Die Selbstdnarrationen entfalten sich dabei insbesondere zwischen den Polaritäten von Mangel und Überschuss, Bewegen und Verharren, sowie Vorwurf und Entwurf. Die gesamte Arbeit zeigt auf vielen Ebenen, dass sich das Quantifying Self entweder als mangelhaftes, ungenügendes Selbst erfährt und als solches über die Anrufungen des Trackingarmbandes konstituiert wird oder sich durch die Praxis als über die Praktiken des Selftrackings hinausstrebendes, zum Entwurf befähigtes Selbst bildet.<sup>7</sup> Insbesondere die immer wieder angeführten Interviewpassagen zeigen eben jenes doppelte Spiel der Subjektivierung als Selftracker\_In, in dem aus dem Vorwurf zu verharren und nicht genug (in Bewegung) zu sein, schnell der Entwurf zu einem anderen Selbst- und Medienverhältnis entstehen kann und anders herum.

---

<sup>7</sup> Das Entweder-Oder spannt hier erneut zwei Polaritäten, zwischen denen sich alle Grautöne eröffnen.

Die Subjektivierung als Quantifying Self speist sich dabei aus eben jenen heterogenen und ambivalenten Momenten, die im dritten Teil dieser Arbeit als Turning Points spezifiziert wurden.

Erkenntnisträchtig ist die Fokussierung des Quantifying Self gegenüber dem Quantified Self eben auch in jener Hinwendung zum Prozess, in dem sich die Praxis, sowie die beteiligten Akteure immer wieder wenden können. Grundlegend für diese Prozessualisierung des Blicks auf Praktiken des Self-trackings ist die wechselseitige Ergänzung von Medien- und Praxistheorie, die den gesamten Forschungsverlauf konturiert.

### Turning Practice und Remedialisierung

Aus der Praxis heraus wurden zwei theoretische Bausteine entwickelt, die zum einen die Spezifität des Selftrackings auf den Begriff bringen, zum anderen über die in dieser Arbeit fokussierten Praktiken hinaus als Analyseinstrumente fungieren können. Remedialisierung ist im hier entwickelten Sinne nicht nur an die sich wiederholenden medialen Praktiken geknüpft, in denen Medien(-technologien) als spezifische in Erscheinung treten können und dabei andere Medien imitieren und adaptieren, sondern zugleich an den Ansatz der Automedialität, in dem das Subjekt erst über seine Entäußerung auf ein Medium hin zum Subjekt werden kann. Das Quantifying Self remedialisiert sich und wird remedialisiert in medientechnologisch bedingten Praktiken, in denen sich zugleich das Trackingarmband als solches bildet und erhält. Quantifying Self und Trackingarmband sind beide an das iterative Prinzip der Praxis gebunden. Über die Praktiken des Selftrackings hinaus kann der hier entwickelte Remedialisierungsbegriff für alle Subjektivierungsprozesse erprobt werden, an denen Medientechnologien beteiligt sind. Es lässt sich jeweils danach fragen, wie sich Medien und Subjekt-Werden in der medial bedingten Wiederholung erhalten und welche Aspekte sich in das iterative Prinzip einfallen, die über die konkreten Praktiken hinaus weisen.

In ähnlich doppelter Erkenntnislogik ist die Turning Practice als Ergebnis der vorliegenden Arbeit hervorzuheben. Diese ist aus der Mikromobilisierung des Handgelenk-Wendens heraus entwickelt worden und fokussiert zum einen die sich immer wieder wendende Praxis des Selftrackings, in der sich das Quantifying Self in all seiner Ambivalenz und Heterogenität bilden kann. Zum anderen ist auch die Turning Practice ein Analyseinstrument, das über die Praktiken des Selftrackings hinaus Anwendung finden kann.

*Selftracking als Turning Practice* bringt immer wieder spezifische Turning Points hervor, in denen sich die Subjektivierung als Quantifying Self wendet. Eben jene Vielschichtigkeit der Selbst-Bildung speist sich aus einem korrespondierenden heterogenen Medien-Werden des Trackingarmbands, das aufgrund seiner vielseitigen Funktionen diverse Selbst-Medien-Umwelt-Bezüge bereithält. Zwischen Trackingarmband und Quantifying Self spannt sich ein vielschichtiges Beziehungsgeflecht, das die Potenziale zum *turn* der Praxis vervielfältigt. Die Medientechnologie wirkt sich dabei in Anlehnung an Andrea Seier gerade nicht stabilisierend auf die Subjektivierung als Quantifying Self aus, sondern streuend und ihrerseits vervielfältigend.<sup>8</sup> Dies bedeutet wiederum nicht, dass keine zurichtenden und begradigenden Tendenzen in die Bezugnahme auf die trackende Technologie eingehen. Vielmehr vervielfältigen sich eben jene Polaritäten, zwischen denen sich das Quantifying Self bildet und zwischen denen sich die Praxis wenden kann.

Die Turning Practice als Analyseinstrument lässt eben jene Ambivalenzen bestehen und macht sie beobachtbar ohne eine Wertung vorzunehmen. In Anlehnung an die Praxistheorie und zugleich aus dem Selftracking heraus, liefert die Turning Practice und einen Begriff, um noch die Wendungen von Praktiken selbst als *Praktiken* in den Blick zu rücken. Dabei kann erneut über die hier analysierte Selftracking-Praxis hinaus danach gefragt werden, ob sich im Vollzug einer Praxis spezifische Turning Points beobachten lassen, wie sich diese zeitlich strukturieren und welche Akteure jeweils beteiligt sind. Mit jedem Turn rücken andere Potenziale der Praxis in den Vordergrund, werden andere spezifische Praktiken ausgeformt und andere Spielräume für die Subjektivierung eröffnet. Mit Blick auf die wissenschaftliche Erkenntnispraxis der Turns ermöglicht es die Turning Practice als Analyseinstrument auf einer Metaebene danach zu fragen, wann, von welchen Akteuren aus und vor allem wie, in welchen konkreten praktischen Ausformungen sich Turns ihrerseits wieder turnen, wogegen sie sich abgrenzen und welche neuen (Un-)Sichtbarkeiten in ihnen generiert werden. Damit ist aus der Praxistheorie und zugleich aus dem Vollzug des Selftrackings eine Methode entwickelt worden, die über diese Arbeit hinaus Verwendung finden kann. Im hier vorliegenden Text wird die Turning Practice performiert, insofern die Schreibpraxis selbst sich immer wieder wendet und dabei unterschiedliche Stile, Perspektiven und Ansätze in ein Verhältnis setzt. In einem immer wieder kehrenden

---

8 Vgl.: Seier, Andrea: Die Mikropolitik der Medien, Berlin 2019, S. 47ff.

Wechsel aus Nähe und Distanz, Berührbarkeit und Analytik werden die Grenzen zwischen Autoethnografie, Erzählung und Theorie bespielt und in ihrer Trennschärfe befragt.

In die Turning Practice geht ein medientheoretisches Denken ein, insofern immer wieder auf ein konstitutives Drittles rekurriert wird, aus dem heraus sich Praktiken und Perspektiven erst wenden können. Die grundlegende Vermitteltheit von Selbst-Welt-Verhältnissen, sowie von (wissenschaftlichen) Analysen derselben wird damit als Ausgangspunkt jeder Beobachtung hervorgehoben. Dies leitet zum letzten Punkt dieser Ergebnissammlung über.

### Konsequent dazwischen denken

Ausgehend von den Mikromobilisierungen des Körpers wurde in der gesamten Arbeit aus einer *Denkhaltung des Dazwischen* heraus argumentiert und beobachtet. Dabei ist das Anliegen verfolgt worden, Medien- und Subjekt-Werden in ihrer wechselseigen Verfertigung zu denken und ihre heterogenen Bezuglichkeiten beobachtbar zu machen. Weder dem Medium noch dem Subjekt ist auf diese Weise eine Vorrangstellung eingeräumt, beide bilden und erhalten sich in konkreten Praktiken, in die das Potenzial zum *anders werden* immer schon eingefaltet ist. In der hier vorgeschlagenen und performierten Denkhaltung des Dazwischen wird dem Medium mehr Platz eingeräumt als in seiner Beschreibung als *Artefakt*. So rückt der mediale Eigensinn und die grundlegende Vermitteltheit jeder Praxis in den Fokus, wo Medien sonst nur als Träger oder Partizipanten von Praktiken beobachtet werden. Insbesondere für das Selftracking als Subjektivierungspraxis und die kontinuierliche Bezugnahme auf das Trackingarmband, das diese Bezuglichkeit bedingt, war es für das hier verfolgte Anliegen wichtig, die Medientechnologie in ihrer Eigenlogik anzuerkennen und als solche herauszuarbeiten.

Andersherum ermöglichte es das konsequente Dazwischen-Denken, die Selbst-Bildung als Quantifying Self kleinteilig nachzuzeichnen und Subjektivierungsweisen herauszuarbeiten, die mehr sind als Effekte von medialen Praktiken. Weder der Selbst-Bildung noch dem Medien-Werden den Vorrang zu geben, speiste sich aus dem interdisziplinären Zugang zwischen Praxis- und Medientheorie. Beide Perspektiven ermöglichten es, der Spezifik des Selftrackings nachzuforschen und schlussendlich mit der Relektüre des Remediatialisierungsbegriffes, sowie mit der Turning Practice

zwei Theoriebausteine zu entwickeln, die einen wechselseitigen Mehrwert für die Disziplinen entfalten.

Konsequent aus dem Dazwischen heraus zu argumentieren und zu schreiben bedeutet auch, ihm für den Vollzug des Selftrackings immer wieder Raum zu geben, wo Trackingarmband und Quantifying Self zu verschmelzen scheinen. Verschwindet die Lücke zwischen Medientechnologien und vermessenen Körpern im Denken und im Vollziehen der Praxis, so bleibt kein Raum mehr für eine kritische Haltung, aus der heraus immer wieder erneut danach gefragt werden kann, wie sich die konkreten Praktiken medial vermittelter Selbst-Bildung ausformen sollen. Konsequent dazwischen zu denken bedeutet damit auch, immer wieder Raum für Fragen zu schaffen, für Reflexion und Abstand im Forschungs- sowie im Selftrackingprozess.

Ein konsequentes Dazwischen ermöglicht mithin Fragen danach, wie wir tracken, denken und uns bewegen wollen, wie wir Bezug nehmen auf Technologien und wie diese uns auf sie beziehen, welche Machtverhältnisse mit der medialen Bedingtheit von Praktiken einher gehen und welche (Un-)Sichtbarkeiten sie generieren.

Eben jenes Dazwischen musste sich auch im hier verfolgten Forschungsanliegen erst erarbeitet bzw. erschrieben werden. Am Ende dieser Arbeit ist das schrittweise Zurückbauen eines Optimierungs- und Leistungsdenkens aus dem Selftracking heraus und in den Forschungsprozess hinein einer der zentralsten und erkenntnisträchtigsten Momente gewesen. Wenn *dieser Druck* weicht, genügen zu wollen und zu müssen, aus einem Mangel an Selbst heraus zu tracken und zu denken, dann stellt sich Raum ein und her für Kreativität, Offenheit und Spiel. Dass sich dies erst mit der Zeit und über eine immer wieder erneute Auseinandersetzung mit dem Selftracking, dem Forschen und am Ende auch mit mir Selbst, meinem Selbst, das nie nur das meine ist, zeigt, wie stark die *kleineren Instrumentalitäten*<sup>9</sup> tagtäglich auf uns wirken.

Umsso wichtiger ist es, immer wieder Raum zu schaffen, Abstände und ein kontinuierliches Dazwischen, in dem sich Medien-Selbst-Welt-Verhältnisse neu denken, kritisieren und befragen lassen. Die grundlegende Vermitteltheit jeder Vermittlung, die Bedingtheit des Sprechens, Schreibens, Denkens und Trackens ist dabei eben jene Basis, jener Grund, auf dem sich Kritik erst performieren kann.

---

<sup>9</sup> Foucault, Michel: *Überwachen und Strafen*, Frankfurt a.M. 1976, zit. n.: De Certeau, Michel: *Praktiken im Raum*, in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 344.

So ist aus der Beschäftigung mit dem Selftracking schlussendlich ein kritisches Anliegen oder vielmehr ein Anliegen der Kritik geworden. Die hier performierte Art und Weise, Kritik zu üben, ist dabei grundlegend an eben diesen Grund zur Frage gebunden.

Die Faszination für das Selftracking ist letztlich einer Suche geschuldet. Einer Suche nach eben diesem, einen Selbst, das sich kontinuierlich entäusert, verinnerlicht, wieder entäusert, wieder verinnerlicht. Dabei legt die Praxis des Selftrackings als kontinuierliche remediatisierende Bezüglichkeit eine Spur als *Track*, in die Vergangenheit und für den Weg, der schon gegangen wurde, sowie voraus, in den immer schon umspringenden Zahlen, die dem Schritt vorauszuellen scheinen. Und dazwischen ist das Quantifying Self mit jedem Wenden des Handgelenks, mit jedem Blick und jedem Schritt immer wieder auf den Augenblick, den Moment und damit auf sich selbst zurück geworfen. Dieses Selbst ist dabei, einmal mehr, nie nur das eigene, sondern immer schon sozial formatiert, medial übersetzt und bedingt. So forscht das Quantifying Self über sich selbst und nach sich selbst und zugleich über sich hinaus, nach eben jenen spezifischen Bedingtheiten, in denen es sich erst als solches bilden kann.

Die Praxis des Schreibens als *unendliche Rückkehr zu sich selbst*, wie Didier Eribon es formuliert, spiegelt sich letztlich auch im Selftracking, zu anderen medialen Bedingungen, aber immer schon vermittelt. Unendliche Suche, unendliche Rückkehr und Wiederholung dessen, was das Selbst zum Selbst erst macht.

Zu wem am Ende genau zurückgekehrt wird? Diese Frage bleibt vorerst unbeantwortet.

Und doch, um mit Rainer Maria Rilkes Worten hier und jetzt einen Schlusspunkt zu finden: »[...] wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antworten hinein.«<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Rilke, Rainer Maria: Briefe an einen jungen Dichter [1929] Göttingen 2019, S. 11f.



# Literaturverzeichnis

---

## Monografien und Aufsätze

- Adelfinger, Volker P./Hänisch, Till (Hg.): *eHealth. Wie Smartphones, Apps und Wearables die Gesundheitsversorgung verändern werden*, Springer Gabler, Wiesbaden 2016.
- Ajana, Btihaj: *Self-Tracking. Empirical and philosophical Investigations*, Springer, London 2018.
- Alkemeyer, Thomas/Budde, Gunilla/Freist, Dagmar: *Selbst-Bildungen*, transcript, Bielefeld 2013.
- Alkemeyer, Thomas/Buschmann, Nikolaus.: *Das Imaginäre der Praxis. Einsatzstellen für eine kritische Praxistheorie am Beispiel von Gegenwartsdiagnosen*, in: Herbrik, Regine/Schlechtriemen, Tobias (Hg.). *Einsatzpunkte und Spielräume des sozialen Imaginären der Soziologie*. [Sonderheft]. Österreichische Zeitschrift für Soziologie. Im Erscheinen. Springer, Voraussichtlich 11.4.2020.
- Alkemeyer, Thomas/Buschmann, Nikolaus/Michaeler, Matthias: *Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien*, in: Alkemeyer, Thomas/Schürmann, Volker/Volbers, Jörg (Hg.): *Praxis denken. Konzepte und Kritik*, Springer Wiesbaden 2015, S. 25-51.
- Alkemeyer, Thomas/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individuums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, transcript, Bielefeld 2018a, S. 17-33.
- Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Alkemeyer, Thomas/Budde, Gunilla/Freist, Dagmar: *Selbst-Bildungen*, transcript, Bielefeld 2013, S. 33-68.

- Alkemeyer, Thomas: Zwischen Routine und Kreativität. Der Körper als Subjekt der Praxis, in: Bublitz, Hannelore/von Bose, Käthe/Weber, Jutta/Fuchs, Matthias: Körper, Materialitäten, Technologien, Fink, München 2018b, S. 57-83.
- Bandura, Albert: Self-Efficacy in Changing Society, Cambridge University Press 1995.
- Bateson, Gregory: Die Ökologie des Geistes, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1983.
- Bedorf, Thomas: Selbstdifferenz in Praktiken. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz, in: Ders./Gerlek, Selin: Phänomenologische Forschungen 2, Felix Meiner, Hamburg 2017, S. 57-77.
- Bergermann, Ulrike: Verletzbare Augenhöhe. Disability, Bilder und Anerkennbarkeit, in: Grebe, Anna/Ochsner, Beate (Hg.): Andere Bilder, transcript, Bielefeld 2012, S. 279-307.
- Bolter, Jay David/Grusin, Richard: Remediation. Understanding New Media. MIT Press, Cambridge/Massachusetts 2000.
- Bourdieu, Pierre: Bilder aus Algerien. Ein Gespräch zwischen Pierre Bourdieu und Franz Schultheiß, in: Bourdieu, Pierre: In Algerien. Zeugnisse einer Entwurzelung, UVK, Graz 2003, S. 21-50.
- Bourdieu, Pierre: Teilnehmende Objektivierung, in: Schwierige Interdisziplinarität, Westfälisches Dampfboot, Münster 2004. 172-189.
- Bourdieu, Pierre: Praktische Vernunft. Zur Theorie des Handelns, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1998.
- Bourdieu, Pierre: Verstehen, in: Das Elend der Welt, Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft, UVK, Konstanz 1997, S. 779-822.
- Bröckling, Ulrich: Das Unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2007.
- Busch, Kathrin: P-Passivität. Kleiner Stimmungsatlas in Einzelbildern, Textem Verlag, Hamburg 2012.
- Butler, Judith: Kritik, Dissenz, Disziplinarität, diaphanes, Zürich 2011.
- Butler, Judith: Undoing Gender, Routledge, New York 2004.
- Damasio, Antonio: The Feeling of what happens, Heinemann, London 1999.
- De Certeau, Michel: Praktiken im Raum, in: Dünne, Jörg/Günzel, Stephan: Raumtheorie, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2006, S. 343-354.
- Derrida, Jacques: Die Stimme und das Phänomen, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2003.
- Derrida, Jacques: Die différance, in: Ders. Randgänge der Philosophie, Passagen Verlag, Wien 1999.

- Derrida, Jacques: *Shibboleth*. Für Paul Celan, Passagen Verlag, Graz/Wien 1986.
- Dünne, Jörg/Moser, Christian: *Automedialität. Subjektkonstitutionen in Schrift, Bild und neuen Medien*, Wilhelm Fink, München 2008.
- Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* transcript, Bielefeld 2016.
- Engell, Lorenz: Tasten, Wählen, Denken. Genese und Funktion einer philosophischen Apparatur. In: Münker, Stefan/Roesler, Alexander/Sandbothe, Mike (Hg.): *Medienphilosophie. Beiträge zur Klärung eines Begriffes*. Frankfurt a.M. 2003, S. 53-77.
- Eribon, Didier: *Grundlagen eines kritischen Denkens*, Suhrkamp, Wien 2018.
- Eribon, Didier: *Gesellschaft als Urteil*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2017.
- Ernst, Christoph: Implizites Wissen, Kognition und die Praxistheorie des Interfaces, in: Ernst, Christoph/Schröter, Jens (Hg.): *Navigationen. Zeitschrift für Medien und Kulturwissenschaften. Medien, Interfaces und implizites Wissen*, Jg. 17 Heft 2, Siegen 2017, S. 99-117.
- Fischer, Thomas/Riedel, René: *Lifelogging for Organizational Stress Measurement, Theory and Applications*, Springer 2019.
- Foucault, Michel: Die gelehrigen Körper, in: Ders. *Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1994, S. 173-181.
- Foucault, Michel: *Was ist Kritik?* Merve, Berlin 1992.
- Foucault, Michel: *Mikrophysik der Macht. Über Strafjustiz, Psychiatrie und Medizin*, Merve, Berlin 1977.
- Fritz-Hoffmann, Christian: Grundzüge eines erweiterten Berührungsbe- griffs: Zur Materialität des Hautkontakt und darüber hinaus, in: Henkel, Anna/Lindemann, Gesa: *Welche Konsequenzen hat eine Einbeziehung von Materialität für die Untersuchung »des Sozialen«?*, Soziale Welt, 68(2-3), 2017, S. 199-223.
- Fröhlich, Gerhard/Rehbein, Boike: *Bourdieu-Handbuch. Leben-Werk- Wirkung*, Metzler, Stuttgart 2014.
- Fröhlich, Gerrit: *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, transcript, Bielefeld 2018.
- Galloway, Alexander R.: *The Interface Effect*, Polity Press, Cambridge 2012.
- Gotzler, Maximilian: *Biohacking. Optimiere dich selbst*, Riva, München 2018.

- Gugutzer, Robert: *Leib und Körper als Erkenntnissubjekte*, in: Ders./Klein, Gabriele/Meuser, Michael (Hg.): *Handbuch Körpersoziologie*, Band 2, Springer, Wiesbaden 2017, S. 381-394.
- Haitz, Louise: *Wen kümmert's? Wer spricht? Subjektivierung in Konversation – Betroffenheit und Objektivität, unveröffentlichte Hausarbeit*, WS 2015/16.
- Han, Byung-Chul: *Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*. S. Fischer, Berlin 2014.
- Han, Byung-Chul: *Müdigkeitsgesellschaft*, Matthes und Seitz, Berlin 2010.
- Heidegger, Martin: *Sein und Zeit* [1927], Max Niemeyer Verlag, Tübingen 2006.
- Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 1999.
- Hennion, Antoine: *Offene Objekte, Offene Subjekte? Körper und Dinge im Geflecht von Anhänglichkeit, Zuneigung und Verbundenheit*«, in: *Zeitschrift für Medien und Kulturforschung* 1, Hamburg 2011, S. 93-108.
- Hickethier, Knut: *Synchron-Gleichzeitigkeit, Vertaktung und Synchronisierung der Medien*, in: Faulstich, Werner/Steininger, Christian (Hg.): *Zeit in den Medien, Medien in der Zeit*, Fink, München 2002, S. 111-130.
- Hörl, Erich: *Die Ökologisierung des Denkens*, in: GfM (Hg.): *Zeitschrift für Medienwissenschaften Schwerpunkt Medienökologien* 1/16, Zürich 2016, S. 33-45.
- Hörning, Karl H./Reuter, Julia: *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und Praxis*, transcript, Bielefeld 2004.
- Horstmann, Ulrich/Lutz, Ralph: *Digitale Knechtschaft. Wie wir von Konzernen und Staaten regiert werden*, Redline Verlag, München 2018.
- Hui, Allison/Schatzki, Theodore/Shove, Elizabeth: *The Nexus of Practices: Connections, Constellations, Practicioners*, Routledge, London/New York 2016.
- Kacunko, Slavko: *Spiegel-Medium-Kunst. Zur Geschichte des Spiegels im Zeitalter des Bildes*, Wilhelm Fink, München 2010.
- Kalthoff, Herbert/Hirschhauer, Stefan/Lindemann, Gesa: *Theoretische Empirie*, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2015 (2008).
- Karbe, Marianne/Seitter, Walter: *Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch*. Merve, Berlin 2008.
- Kleiner, Marcus S: *Grundlagentexte zur sozialwissenschaftlichen Medienkritik*, Springer, Wiesbaden 2010.
- Latour, Bruno: *Elend der Kritik. Vom Krieg um Fakten zu Dingen von Belang*. Diaphanes, Berlin 2007.

- Laux, Lothar/Renner, Karl-Heinz: Self-Monitoring und Authentizität: Die verkannten Selbstdarsteller. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 23(2), 2002, S. 129-148.
- Leitz, Anja: *Better Body, Better Brain*, Riva, München 2016.
- Link, Jürgen: *Versuch über den Normalismus: Wie Normalität produziert wird*, Westdeutscher Verlag, Opladen 1997.
- Linz, Erika: Konvergenzen. Umbauten des Dispositivs Handy, in: Irmela Schneider; Cornelia Epping-Jäger (Hg.): *Formationen der Mediennutzung* Bd. 3: *Dispositive Ordnungen im Umbau*, transcript, Bielefeld 2008, S. 169-188.
- Lovink, Geert: *Digitaler Nihilismus: Thesen zur dunklen Seite der Plattformen*, transcript, Bielefeld 2019.
- Lovink, Geert: *Das Halbwegs Soziale. Eine Kritik der Vernetzungskultur*, transcript, Bielefeld 2013.
- Lück, Anne-Kathrin: *Der gläserne Mensch im Internet. Ethische Reflexionen zur Sichtbarkeit, Leiblichkeit und Personalität in der Online-Kommunikation*, W. Kohlhammer, Stuttgart 2013.
- Lupton, Deborah: *The Quantified Self*, Polity, Cambridge 2016.
- Lupton, Deborah: *Beyond Techno-Utopia: Critical Approaches to Digital Health Technologies*, MDPI, Basel 2015.
- Lupton, Deborah: *Self-Tracking Cultures: Towards a Sociology of Personal Informatics*, in: *Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference on Designing Futures: The Future of Design*, 2014, S. 77-86. (<https://doi.org/10.1145/2686612.2686623>, zuletzt aufgerufen: 08.11.2019).
- Lupton, Deborah: *Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies*, in: *Critical Public Health* 23(4), 2013, S. 393-403.
- Macho, Thomas: *Zeit und Zahl, Kalender und Zeitrechnung als Kulturtechnik*, in: Sybille Krämer/Horst Bredekamp: *Bild – Schrift – Zahl, Fink*, München 2003, S. 179-193.
- Mämecke, Thorben/Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (2018) (Hg.): *Bedeutende Daten: Modelle, Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdauung im Netz*. Springer VS, Wiesbaden 2018.
- Mämecke, Thorben: *Benchmarking the Self: Kompetitive Selbstvermessung im betrieblichen Gesundheitsmanagement*, in: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): *Leben nach*

- Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? transcript, Bielefeld 2016, S. 103-122.
- Mämecke, Thorben: Die Statistik des Selbst: Zur Gouvernementalität der (Selbst-)Verdatung, in: Selke, Stefan (Hg.): Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Springer, Wiesbaden 2016b, S. 97-125.
- Marsch, Lisa A./Lord, Sarah E./Dallery, Jesse: Behavioral Health Care and Technology. Using Science Based Innovations to Transform Practice, Oxford University Press, Oxford 2015.
- Mau, Steffen: Das metrische Wir, Suhrkamp, Berlin 2017.
- Mauss, Marcel: Die Techniken des Körpers, in: Ders.: Soziologie und Anthropologie, Bd.2, München 1974, S. 197-220.
- McLuhan, Marshall: Verliebt in seine Apparate. Narzißmus als Narkose, in: McLuhan, Marschall: Die Magischen Kanäle, Düsseldorf/Wien 1968, S. 50-57.
- Meidert, Ursula et al.: Quantified Self. Schnittstelle zwischen Lifestyle und Medizin, Hochschulverlag Zürich 2018.
- Menke, Christoph: Zweierlei Übung. Zum Verhältnis von sozialer Disziplinierung und ästhetischer Existenz, in: Honnett, Axel (Hg.): Michel Foucault. Zwischenbilanz einer Rezeption, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2004, S. 283-299.
- Mersch, Dieter: Wozu Medienphilosophie? Eine programmatiche Einleitung, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015, S. 13-48.
- Missomelius, Petra: Das digitale Selbst: Data Doubles der Selbstvermessung, in: Selke, Stefan (Hg.): Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Springer, Wiesbaden 2016, S. 257-286.
- Moore, Phoebe V.: The Quantified Self in Precarity: Work, Technology and What Counts. Routledge, London/New York 2018.
- Moore, Phoebe/Robinson, Andrew: The Quantified Self: What Counts in the Neoliberal Workplace, in: New Media and Society, 18(11), 2016, S. 2774-2792.
- Müller, Hertha: Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet, 1997.
- Nassehi, Armin: Die Gesellschaft der Gegenwart, Suhrkamp, Berlin 2011
- Ochsner, Beate: Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie 4 (2018, Ökonomie/Ökologie), De Gruyter, Berlin/München/Boston, S. 123-145.

- Otto, Isabell/Denecke, Matthias: WhatsApp und das prozessuale Interface: Zur Neugestaltung von Smartphone-Kollektiven, in: Sprache und Literatur, Band 44, München, November 2013, S. 14-29.
- Passig, Karin: Unsere Daten, unser Leben, in: Standardsituationen der Technikkritik, Suhrkamp, Berlin 2013, S. 85-101.
- Pfannstiel, Mario A./Da-Cruz, Patrick/Mehlich, Harald (Hg.): Digitale Transformation von Dienstleistungen im Gesundheitswesen IV – Impulse für die Forschung, Springer, Wiesbaden 2019.
- Platon: Phaidros, in: Sämtliche Dialoge. Bd. 2, Felix Meiner, Hamburg 1993.
- Plohr, Nikola/Otto, Isabell: Selfie-Technologie, in: Pop. Kultur und Kritik, Heft 6, transcript, Frühling 2015, S. 26-30.
- Prinz, Sophia: Die Praxis des Sehens. Über das Zusammenspiel von Körpern, Artefakten und visueller Ordnung, transcript, Bielefeld 2014.
- Querfurt, Andrea: Mittlersubjekte der Migration. Eine Praxeographie der Selbstbildung von Integrationslotzen, transcript, Bielefeld 2016.
- Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne, Suhrkamp, Berlin 2017.
- Reckwitz, Andreas: Die Erfindung der Kreativität, in: Kulturpolitische Mitteilungen, Nr. 141 2/2013, S. 23-34.
- Reckwitz, Andreas: Praktiken der Reflexivität. Eine kulturtheoretische Perspektive auf hochmodernes Handeln, in: Böhle, Fritz/Wehrich, Margit: Handeln unter Unsicherheit, Springer, Wiesbaden 2009, S. 169-182.
- Reckwitz Andreas: Praktiken und Diskurse, in: Kalthoff, Herbert/Hirschhäuser, Stefan/Lindemann, Gesa: Theoretische Empirie, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 188-210.
- Reckwitz, Andreas: Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne, Velbrück, Weilerswist 2010.
- Reckwitz, Andreas: Die historische Transformation der Medien und die Geschichte des Subjekts, in: Medien der Gesellschaft – Gesellschaft der Medien. Ziemann, Andreas (Hg.), Konstanz 2006: UVK, S. 89-107.
- Reckwitz, Andreas: Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken, in: Zeitschrift für Soziologie 32, 2003, S. 282-301.
- Reichert, Ramon (Hg.): Big Data, transcript, Bielefeld 2014.
- Rilke, Rainer Maria: Briefe an einen jungen Dichter [1929] Wallstein Verlag, Göttingen 2019.
- Ring, Regina: Wearable technologies und implizites Wissen, in: Ernst, Christoph/Schröter, Jens (Hg.): Navigationen. Zeitschrift für Medien und Kul-

- turwissenschaften. Medien, Interfaces und implizites Wissen, Jg. 17 Heft 2, Siegen 2017, S. 87-99.
- Rode, Daniel/Stern, Martin: Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart, transcript, Bielefeld 2019.
- Rode, Daniel/Stern, Martin: »Oh Shit, die Uhr« – Zur körperlichen Dynamik des Self-Tracker-Werdens, in: Lessenich, Stefan: (Hg.), Geschlossene Gesellschaften. Verhandlungen des 38. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Bamberg 2016.
- Rode, Daniel: Ein neues Spiel mit Körper und Technik – Self-Tracking vom Spiel aus betrachtet, in: Klemm, Matthias/Staples, Ronald (Hg.): Leib und Netz. Sozialität zwischen Verkörperung und Virtualisierung, Springer, Wiesbaden 2018, S. 129-147.
- Rode, Daniel: Gegen-Sichten: Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis, in: Spahn, Lea/Scholle, Jasmin/Maurer, Susanne/Wuttig, Bettina (Hg.): Verkörperte Heterotopien: Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume. De Gruyter, Bielefeld 2017, S. 99-112.
- Rosa, Hartmut: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Suhrkamp, Berlin 2016.
- Rosa, Hartmut: Unverfügbarkeit, Residenz Verlag, Wien/Salzburg 2019.
- Rosa, Hartmut: Beschleunigung und Entfremdung, Suhrkamp, Berlin 2013.
- Rosa, Hartmut: Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2005.
- Schäfer, Hilmar: Praxis als Wiederholung: Das Denken der Iterabilität und seine Konsequenzen für die Methodologie praxeologischer Forschung, in: Ders. (Hg.): Praxistheorie: Ein soziologisches Forschungsprogramm. transcript, Bielefeld 2016, S. 137-159.
- Schatzki, Theodore R./Knorr Cetina, Karin/von Savigny, Eike (Hg.): The Practice Turn in Contemporary Theory, Routledge, London/New York 2001.
- Schatzki, Theodore R.: The Site of the Social: A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change. Pennsylvania State University Press 2002.
- Schaupp, Simon: Digitale Selbstüberwachung. Selftracking im kybernetischen Kapitalismus, Verlag Graswurzelrevolution, Heidelberg 2016.
- Schaupp, Simon: Wir nennen es flexible Selbstkontrolle. Selftracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus, in: Duttweiler et al.: Leben nach Zahlen. Selftracking als Optimierungsprojekt?, transcript, Bielefeld 2016, S. 63-86.

- Scheuer, Stephan: *Der Masterplan. Chinas Weg zur Weltherrschaft*, Herder Verlag, Freiburg 2018.
- Schirrmacher, Frank (Hg.): *Technologischer Totalitarismus*, Suhrkamp, Berlin 2015.
- Schröter, Jens/Thielmann, Tristan: *Display II* Digital-Einleitung, in: Thielmann, Tristan/Schröter, Jens (Hg.): *Display II: Digital, Navigationen*, Jg. 7, Nr. 2, Schüren, Marburg 2007, S. 7-12.
- Schubbach, Arno: *A Display (Not a Representation)...Zur Sichtbarmachung von Daten*, in: Thielmann, Tristan/Schröter, Jens (Hg.): *Display II: Digital, Navigationen*, Jg. 7, Nr. 2, Schüren, Marburg 2007, S. 13-29.
- Schürmann, Eva: *Das Technische und das Lebendige im Mensch-Maschine-Dualismus: Über Differenz und Kopplung*, in: Susanne Peters: *Die Technisierung des Menschlichen und die Humanisierung der Maschine*, Mitteleuropäischer Verlag, Halle 2015, S. 101-124.
- Schürmann, Volker: *Spekulative Praxisphilosophie*, in: Alkemeyer, Thomas et al. (Hg.): *Praxis denken*, Springer, Wiesbaden 2015, S. 169-192.
- Schüttelpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Thielmann, Tristan/Schüttelpelz, Erhard (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, transcript, Bielefeld 2013, S. 9-71.
- Seier, Andrea: *Die Mikropolitik der Medien*, Kulturverlag Kadmos, Berlin 2019.
- Seier, Andrea: *Plädoyer für notwendige Illusionen. Kritik neu erfinden*. In: *Navigationen – Zeitschrift für Medien- und Kulturwissenschaften*, Jg. 16 (2016), Nr. 2.
- Seier, Andrea: *Remedialisierungen. Zur Performativität von Gender und Medien*, Bochum 2005.
- Selke, Stefan (Hg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Springer, Wiesbaden 2016.
- Selke, Stefan: *Lifelogging. Warum wir unser Leben nicht digitalen Technologien überlassen sollten*, Econ, Berlin 2014.
- Serres, Michel: *Erfindet euch neu! Eine Liebeserklärung an die vernetzte Generation*, Suhrkamp, Berlin 2013.
- Snyder, Mark: *The self-monitoring of expressive behavior*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974.
- Spitzer, Manfred: *Die Smartphone-Epidemie. Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft*, Klett-Cotta, Stuttgart 2018/2019.

- Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, transcript, Bielefeld 2015.
- Steinem Gloria: Revolution from within. A Book of Self-Esteem, Little, Brown, Boston, London, Toronto 1992.
- Strick, Simon: The Straight Screen, Begründungsarbeiten am Iphone, in: Feministische Studien 30 (2), Stuttgart 2012, S. 228-244.
- Ströwick, Elisabeth: Wiederholung und Performativität. Rhetorik des Seriellen, in: Bippus, Elke/Sick, Andrea (Hg.): Serialität: Reiben und Netze, Bremen 2000.
- Sutherland, Ivan E.: Das ultimative Display, in: Thielmann, Tristan/Schröter, Jens (Hg.): Display II: Digital, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007), Marburg: Schüren, S. 29-33.
- Swan, Melanie: The Quantified Self. Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery, in: Big Data 1(2), 2013. S. 85-99.
- Terranova, Tiziana: Network-Culture. Politics for the Information Age, Pluto Press, London 2004.
- Terranova, Tiziana: Free Labor: Producing Culture for the Digital Economy, Social Text, 63 (Volume 18, Number 2), Summer 2000, pp. 33-58 (Article), Duke University Press.
- Tholen, Georg Christoph: Dazwischen. Die Medialität der Medien, in: Jäger, Ludwig/Fährmann, Gisela/Adam, Meike: Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme, Fink, Konstanz 2012, S. 43-62.
- Tholen, Georg Christoph: Platzverweis. Unmögliche Zwischenspiele von Mensch und Maschine, in: Bolz, Norbert/Kittler, Friedrich A./Tholen, Christoph (Hg.), Computer als Medium, Wilhelm Fink, München 1999, S. 111-138.
- Vagt, Christina: Organismus und Organisation, in: GfM (Hg.): Zeitschrift für Medienwissenschaften, Schwerpunkt Medienökologien, Jg. 8, Heft 4, 1/16, Zürich 2016, S. 9-32.
- Vaidhyanathan, Siva: Antisocial-Media. How Facebook disconnects us and undermines democracy, OUP, New York 2018.
- Van der Meulen, Kaspar: Mindlift. Mental Fitness for the Modern Mind, Lifestyle Entrepreneurs Press 2016.
- Van Dijck, José: Datafication, Dataism and Dataveillance: Big Data between Scientific Paradigm and Ideology, in: Surveillance & Society, 12(2), 2014 S. 197-208.
- Villa, Paula-Irene: Prekäre Körper in prekären Zeiten: Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst, in: Mayer, Ralf/Thompson,

- Christiane/Wimmer, Michael (Hg.): Inszenierung und Optimierung des Selbst: Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Springer, Wiesbaden 2013, S. 57-73.
- Virilio, Paul: Die Auflösung des Stadtbildes (1984), in: Dünne, Jörg/Günzel, Stephan: Raumtheorie, Suhrkamp, Frankfurt a.M. 2006, S. 261-274.
- Vogl, Joseph: Über das Zaudern, Diaphanes, Berlin 2007.
- Vogl, Joseph: Medien-Werden: Galileos Fernrohr, in: Ders./Engell, Lorenz (Hg.): Mediale Historiographien 1, Weimar 2001, S. 115-123.
- Vormbusch, Uwe: Taxonomien des Selbst: Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit, in: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? transcript, Bielefeld 2016, S. 45-62.
- Vormbusch, Uwe: Die Herrschaft der Zahlen: Zur Kalkulation des Sozialen in der kapitalistischen Moderne, Campus Verlag, Frankfurt a.M. 2012.
- Wacquant, Loic: Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 93-106.
- Wacquant, Loic: Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto, Herbert von Halem Verlag, Konstanz 2010.
- Wiedemann, Lisa: Self-Tracking. Vermessungspraktiken im Kontext von Quantified Self und Diabetes, Springer, Wiesbaden 2019.

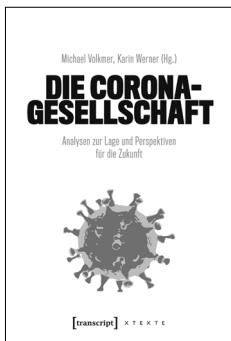
## Onlinequellen

- Avanessian, Armen im Interview mit Brand eins: »Wir haben keinen positiven Zukunftsbegriff mehr«, in brand eins 05/2018: <https://www.brand eins.d e/magazine/brand-eins-wirtschaftsmagazin/2018/geduld /armen-avanessian-interview-wir-haben-keinen-positiven-zukunftsbegriff-mehr>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.
- Binde, Niko: Hamburger Abendblatt Online, 05.09.2018: Hamburger beschäftigen sich lieber mit Handy als mit Partner: <https://www.abendblatt.de/hamburg/article215257393/Facebook-TV-Stress-So-verbringen-Ham burger-die-Freizeit.html>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.
- Btihaj, Ajana: Digital health and the biopolitics of Quantified Self, Sage Journals, 01.02.2017: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2055207616689509>, zuletzt aufgerufen: 11.11.2019.

- Fitbit Community, [https://community.fitbit.com/t5/forums/searchpage/tab/message?filter=location&q=Schritte&location=forum-board:chargehrDE&collapse\\_discussion=true](https://community.fitbit.com/t5/forums/searchpage/tab/message?filter=location&q=Schritte&location=forum-board:chargehrDE&collapse_discussion=true), zuletzt aufgerufen: 23.03.2019.
- Fitbit, Offizielle Webseite: [https://help.fitbit.com/articles/de/Help\\_article/1141](https://help.fitbit.com/articles/de/Help_article/1141), zuletzt aufgerufen: 04.09.2019.
- Fitbit: »Pure Pulse Rate« <https://www.fitbit.com/de/purepulse>, zuletzt aufgerufen: 21.08.2019.
- Garces, Marin: Was vermögen wir? Vom Bewusstsein zur Verkörperung im gegenwärtigen kritischen Denken (04/2008), <http://eipcp.net/transversal/0808/garces/de>, zuletzt aufgerufen: 05.11.2019.
- Garces, Marina: Die Kritik verkörpern, (06/2006) eipcp, Europäisches Institut für progressive Kulturpolitik, <http://eipcp.net/transversal/0806/garces/de>, zuletzt aufgerufen: 11.11.2019.
- Gießmann, Sebastian: Elemente einer Praxistheorie der Medien. In: Zeitschrift für Medienwissenschaft. Jg. 10, Heft 19 (2/2018): Klasse/Faktizitäten, 95-109. DOI: <http://dx.doi.org/10.25969/mediarep/1228>, zuletzt aufgerufen: 08.08.2020.
- Honey, Christian: Bin ich süchtig nach meinem Smartphone? In: Zeit Online, 09.04.2018: <https://www.zeit.de/digital/mobil/2018-04/smartphone-abhaengigkeit-handysucht-verschieden>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.
- Kaminsky, Petra: Welt.de, Was das Smartphone mit unserem Kopf macht, 14.07.2019: <https://www.welt.de/gesundheit/article196824853/Smartphone-Nutzung-veraendert-das-Gehirn.html>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.
- Kiewe, Marie: Achtsamkeit to go? In: Elle Online, 21.10.2018: <https://www.elle.de/meditations-apps-test>, zuletzt aufgerufen: 05.11.2019.
- Kobie, Nicole: Wired Online, The complicated truth about China's Social Credit System, 07.06.2019: <https://www.wired.co.uk/article/china-social-credit-system-explained>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.
- Singal, Jesse: The Cut, How many Steps a day should you really walk?, 05.06.2015: <https://www.thecut.com/2015/06/how-many-steps-a-day-really-walk.html>, zuletzt aufgerufen: 10.09.2019.
- Steinem, Gloria im Interview mit Emma Watson, 01.03.2016: <https://www.youtube.com/watch?v=Tm6ESsMlvYE>, zuletzt aufgerufen: 14.10.2019.
- The Quantified Self. Offizielle Webseite der Quantified-Self-Bewegung: <https://quantifiedself.com>, zuletzt aufgerufen: 14.11.2019.

Wolf, Gary: Ted Talk, Juni 2010: [https://www.ted.com/talks/gary\\_wolf\\_the\\_quantified\\_self#t-235833](https://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self#t-235833), zuletzt aufgerufen: 08.09.2019.

# Soziologie



Michael Volkmer, Karin Werner (Hg.)

## **Die Corona-Gesellschaft**

Analysen zur Lage und Perspektiven für die Zukunft

Juli 2020, 432 S., kart., 2 SW-Abbildungen

24,50 € (DE), 978-3-8376-5432-5

E-Book:

PDF: 21,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5432-9

EPUB: 21,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-5432-5



Naika Foroutan

## **Die postmigrantische Gesellschaft**

Ein Versprechen der pluralen Demokratie

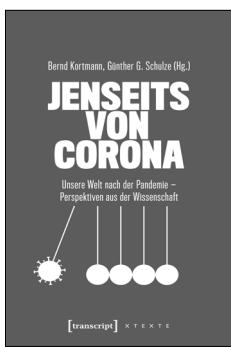
2019, 280 S., kart., 18 SW-Abbildungen

19,99 € (DE), 978-3-8376-4263-6

E-Book:

PDF: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-4263-0

EPUB: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-4263-6



Bernd Kortmann, Günther G. Schulze (Hg.)

## **Jenseits von Corona**

Unsere Welt nach der Pandemie –  
Perspektiven aus der Wissenschaft

September 2020, 320 S., 1 SW-Abbildung

22,50 € (DE), 978-3-8376-5517-9

E-Book:

PDF: 19,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5517-3

EPUB: 19,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-5517-9

**Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten  
finden Sie unter [www.transcript-verlag.de](http://www.transcript-verlag.de)**

# Soziologie



Detlef Pollack

## **Das unzufriedene Volk**

Protest und Ressentiment in Ostdeutschland  
von der friedlichen Revolution  
bis heute

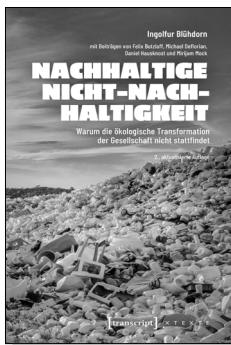
September 2020, 232 S., 6 SW-Abbildungen

20,00 € (DE), 978-3-8376-5238-3

E-Book:

PDF: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5238-7

EPUB: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-7328-5238-3



Ingolfr Blühdorn, Felix Butzlaß,  
Michael Deflorian, Daniel Hausknost, Mirjam Mock

## **Nachhaltige Nicht-Nachhaltigkeit**

Warum die ökologische Transformation der Gesellschaft  
nicht stattfindet

Juni 2020, 350 S., kart.

20,00 € (DE), 978-3-8376-5442-4

E-Book:

PDF: 17,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5442-8



Juliane Karakayali, Bernd Kasparek (Hg.)

## **movements.**

## **Journal for Critical Migration and Border Regime Studies**

Jg. 4, Heft 2/2018

2019, 246 S., kart.

24,99 € (DE), 978-3-8376-4474-6

**Leseproben, weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten  
finden Sie unter [www.transcript-verlag.de](http://www.transcript-verlag.de)**

