

## 2 Das Forschungsprogramm

---

Nach einer Beschreibung des methodischen Aufbaus der Arbeit, und der epistemologischen Grundprämissen (Abschnitt II. 1ff.), die mit einer Verhandlung der Konzepte »Ursprung« und »Herkunft« schließt (Abschnitt II. 2.4), beginnt die Analyse bei der Beschreibung von Ursprungsnarrativen, die innerhalb des Diskurses selbst verhandelt werden (Abschnitt II. 2.5).

Abseits der dort vorherrschenden Suche nach genuinen ersten Self-Tracker\*innen, wird das Aufkommen von Selbstvermessungstechnologien hier wissenschaftlich im Zusammenhang mit der wachsenden Bedeutung von numerischem Wissen im Allgemeinen betrachtet. Den im Diskurs überwiegenden Versuchen eine Ursprungsgeschichte der Self-Tracking-Technologien zu zeichnen, stellt dieser genealogische Exkurs die Herleitung des quantifizierten Selbst gegenüber, das sich zunächst unabhängig von Self-Tracking-Technologien, parallel mit statistischen Fremd- und Selbstbeschreibungsformen der Gesellschaft entwickelt (Abschnitt III. 1ff.).

Der Abschnitt folgt der Annahme, dass sich der Wandel von Vermessungsformen in weiten Teilen äquivalent zu einem Wandel entsprechender Subjektivationsformen vollzieht. Während die biopolitische und zentralistische Vermessung des Individuums im Zusammenhang mit seiner Disziplinierung auftritt, sind mit der Veröffentlichung von Statistiken, also der medialen Verbreitung numerischer Wissensformen, zunehmend Selbstregulationsprozesse zu verzeichnen. In Ergänzung zu diesen idealtypisch unterschiedenen Verdatungsphasen wird im Zuge der vorliegenden Analyse nun eine dritte Verdatungsphase ergänzt, in der sich neben der regulativen Subjektivation anhand von statistischen Daten über Individuen nun auch eine Dezentralisierung der Erhebungs- und Analysemittel derartiger numerischer Wissensbestände vollzieht.

Die hieran anschließenden Abschnitte untersuchen diese Dezentralisierungsprozesse dann genauer auf der Ebene des sich um die Entwicklung von Self-Tracking-Technologie herausbildenden Diskurses und seiner Schnittmengen mit vorgängigen und angrenzenden (Teil-)Diskursen.

So geht Abschnitt III. 2 zunächst der Frage nach, warum der Begriff des Self-Tracking ausgerechnet in den wissensintensiven Arbeits- und Konsumtionsmilieus westlicher Postindustrienationen das erste Mal formuliert wird.

Trotzdem sich der Self-Tracking-Diskurs in einem weltumspannenden Netzwerk aus Medientechnologien entfaltet, ist sehr auffällig, dass er thematisch nicht selten lokalspezifische Probleme westlicher Technologiemetropolen behandelt. Es sind auch die hier angesiedelten Tech-Communities, die die Infrastruktur regionaler Diskursveranstaltungen wie Konferenzen und kleinerer Talks gewährleisten.

Zu Beginn wird der Diskurs auf Zusammenhänge zwischen Innovationsprozessen und regionale (Arbeits)kulturen sowie Wirtschaftsstrukturen befragt, denn der Self-Tracking-Diskurs ist über viele Elemente, wie ökonomische Prekarisierung, Individualismus, Unkonventionalität, allgemeine entrepreneuriale Kultur und technologieutopistische Problemlösungskreativität, mit anderen Diskursen verbunden. Im Detail wird hier dann nach dem Einfluss gefragt, den die technologiepolitische Regionalentwicklung auf die Diskursorganisation und die Entstehung von Self-Tracking-Technologien ausübt. Anstatt Self-Tracking-Technologien aber als das direkte Ergebnis lokaler Förderprogramme zu beschreiben, werden vielmehr Top-Down-Perspektiven (wie gouvernementale Steuerungsbemühungen der lokalen Wirtschaftspolitik) mit der Bottom-Up-Perspektive auf die Tech-Communities vermittelt.

Zusammengenommen dienen die hier freigelegten interdiskursiven Zusammenhänge als ein erster Hinweisgeber auf die spezifische Subjektivität, die als Ursprung und Ziel die Entwicklung von Self-Tracking-Technologien anleitet.

Diese Subjektivität ist dabei durchaus als ein Ausdruck von gesellschaftlichen Leitbildern wie z.B. der kreativen Unternehmerin und wirtschaftspolitisch forcierten Subjektivierungsprogrammen anzusehen, sie ist aber nicht mit ihnen gleichzusetzen. Sinnbildlich für die produktiven Elemente des Foucault'schen Machtkonzeptes zeigt sich in diesem Teildiskurs vielmehr ein Subjekt, das die fordern den und fördernden Agenturen inzwischen selbst durch animierende Parolen zur Herstellung der Bedingungen bewegen will, die für die Entwicklung von kreativen Projekten und Unternehmen nötig sind.

Obgleich sich die jüngere Geschichte der Verdatung, die auch die Vorgeschichte der Selbstverdatung darstellt, eng mit der Entstehung ökonomischer Prozesse vollzieht und zuallererst mit Rationalisierung assoziiert wird, lassen sich die visuellen, numerischen und sprachlichen Artefakte, die durch die Quantified-Self-Community produziert werden, nicht mit puritanischer, unternehmerischer Rationalität gleichsetzen. Sie zeigen vielmehr deutlich, dass die Selbstverhältnisse, die im Zuge der Selbstverdatung angestrebt werden, auch eine Orientierung am libidinös besetzten Ideal der kreativen Künstlerin beinhalten. Kongruent zu der anhaltenden Emotionalisierung moderner Arbeitsformen und der mit ihnen verbundenen Symboliken und Semantiken, lässt sich vielmehr auch ein kreatives Spiel

mit den numerischen Erzeugnissen aus Selbstverdatungsverfahren verzeichnen, durch das viele Self-Tracker\*innen zwischen ästhetischen Ausdrucksformen und einer technologisch verwirklichten Selbststrenge changieren. Einige der vielen Varianten kreativer Umgangsformen mit Daten, die sich von der vergleichsweise variationsarmen Ästhetik des Rechnungswesen oder sozialwissenschaftlicher Statistiken abgrenzen, ohne dabei aber die durch sie verhandelten Themen wie z.B. Leistung oder belastungsbedingte Gesundheitsschäden zu verlieren, werden daher unter Abschnitt III. 2. dargestellt. Sie werden dabei als ein Ausdruck der enthusiastischen Affizierung technokratischer Arbeitsprozesse durch ein Subjekt beschrieben, das mitunter vom stereotypen Modell künstlerischer, nichtentfremdeter, expressiver Arbeit angeleitet ist. Als Extrembeispiele dienen sie dazu aufzuzeigen, wie die Organisatorin oder Verwalterin ihrer Selbst im Diskurs des Self-Tracking als non-konforme Kreativunternehmerin reinkarniert.

Der darauffolgende Abschnitt (III. 2.5ff.) leitet zu einer Analyse von Machtfragen innerhalb des Diskurses über. Es zeigt sich dabei deutlich, dass der organisierte Teil des Self-Tracking-Diskurses den Entwicklungen in verwandten Daten-Diskursen aufmerksam folgt und mit eigenen Mitteln an diskursiven Verschiebungen oder Akzentuierungen arbeitet.

Durch die Betrachtung von naturalisierenden Metaphern wird hier herausgestellt, wie Teile der Quantified-Self-Community anhand von Diskursinterventionen charakteristische Begriffe und Sprachbilder aus dem angrenzenden Big-Data-Diskurs aufnehmen und nach eigenen Prämissen politisieren. Die fortschrittsenthusiastische Progressivität der Community wendet sich dabei gleichermaßen gegen die Datenökonomie als auch gegen passive Datenschutz-Argumentationen, denen sie den Wunsch nach mehr Kontrolle über die eigene Verdatung entgegensemmt. Hier wird das erste Mal die kummulative Logik des Self-Tracking-Diskurses deutlich, dernach mehr Daten über sich selbst zu besseren Möglichkeiten der Selbstbestimmung führt.

Der immanente Zusammenhang den Subjektkonzepte und Daten innerhalb des Diskurses ausbilden wird unter Abschnitt III. 3 aufgefächert. Hier werden drei diskursbestimmende Selbstkonzepte differenziert und beschrieben, die jeweils mehr Gewichtung auf Körperfunktionen und Emotionen (3.1), das Selbst im zeitlichen Verlauf (3.2) oder Routinen (3.3) legen. Der gegen Ende des 2. Abschnitts begonnene Bezug zur Großdatenforschung wird in diesem Abschnitt zudem weiter mitgeführt und mit Blick auf epistemologische Verwandtschaften zwischen Self-Tracking- und Big-Data-Diskurs verengt.

Obgleich der Begriff der Optimierung innerhalb des Diskurses kaum verwendet wird, wird er medial besonders häufig mit dem Phänomen des Self-Tracking in Verbindung gebracht. Der vierte Abschnitt widmet sich daher zunächst der Systematisierung von Optimierungs- und Selbstoptimierungsbegriffen im Zeichen des jüngeren (kultur)geschichtlichen Wandels von Arbeit und setzt beide in Beziehung

zu den Unabhängigkeitsambitionen der Quantified-Self-Community. Dabei wird deutlich, dass Arbeits- und Leistungsoptimierung und die Erlangung von Selbstbestimmtheit im Diskurs des Self-Tracking nicht als Gegensätze erscheinen. Das Hauptaugenmerk dieses Abschnitts liegt daher darauf, die Modi herauszustellen, durch die sich Selbstoptimierung und die Politisierung von Wissen im Diskurs verschränken. Der Optimierungsbegriff, so wie er seit seiner Genese während der Rationalisierungsbewegung der 1920er Jahre existiert, wird dazu auf der Ebene seiner Prämissen mit den Zielen populärer Selbstvermessungsprojekte verglichen. Wie sich zeigt, lassen sich weder die Optimierungsbegriffe der tayloristischen Betriebswissenschaften, noch die Begriffe der quantitativen Selbstoptimierung mit einer grenzenlosen Steigerung gleichsetzen. Vielmehr stellt in beiden Fällen das angestrebte Optimum ein Leistungsniveau dar, das sich über längere Zeit einhalten lässt. Parallelen bestehen zudem darin, dass in beiden Fällen versucht wird Arbeitsleistung und Gesundheit in ein gemeinsames numerisches Verhältnis setzen.

Zusammengenommen scheinen sich über numerische Selbstvermessungen Optimierungs- und auch Disziplinierungstechniken in moderne Kreativberufe zu übertragen, die ihre Kontur eigentlich über die Abgrenzung zu den rigiden Organisationsprinzipien der tayloristisch-fordistischen Arbeitswelt erlangen. Anders als in den industriegesellschaftlichen Arbeitsbegriffen zielen die Selbstvermessungstechniken aber nicht nur auf die Optimierung des Zusammenspiels zwischen Mensch und Maschine in der Produktion, sondern sind in viel generellerer Weise darauf ausgerichtet, die Produktionsbedingungen als Ganze zu optimieren. In Arbeitsfeldern in denen Arbeit und Selbst zu kongruenten Kategorien werden, meint dies im buchstäblichen Sinne Selbstoptimierung.

Insbesondere das Self-Tracking im Home Office zielt auf eine Subjektivität, die sich gegen die emotionalen Hemmnisse und disziplinarischen Zurichtungen des maschinistischen Betriebskapitalismus richtet und dabei ihre elementaren Prämissen enthusiastisch affiziert, indem sie elaborierte Problemlösungsfähigkeiten innerhalb eines zur Norm erhobenen Klimas der Kreativität und der Eigenständigkeit durch die Erfindung von Selbstoptimierungs- und Selbstdisziplinierungstechnologien unter Beweis gestellt werden.

Die Unabhängigkeits- und Selbsterkenntnisrhetorik, unter deren Vorzeichen derartige Technologien entwickelt werden, versinnbildlicht dabei aus einer Foucault'schen Perspektive sehr treffend das ambivalente Verhältnis zwischen verringerter Fremdbestimmung und einer hierdurch ins Werk gesetzten eigenverantwortlichen Steuerung, die als disziplinarische Kontrolle zweiten Grades durch die Kontrollierten selbst ausgeübt wird.

Dabei richtet sich das Selbstbestimmungsprojekt des Self-Tracking als praktische Form der Kritik gegen den Widerspruch des allgegenwärtigen Ansporns zu mehr Selbstständigkeit im Zeichen der Individualisierung von Risiken und Verant-

wortung bei gleichzeitigem Ausbleiben einer Individualisierung der gesundheitlichen und wirtschaftlichen Bemessungsgrundlagen.

Denn die gleichen Agenturen, die das Individuum zu mehr Selbstkontrolle animieren, können selbst nur über Bevölkerungsdurchschnitte Auskunft geben und bieten damit Informationen an, die im Mikrokosmos der Freelancer\*innen und ihren hochspezifischen Problemen häufig kaum mehr einen Nutzen haben. Dabei wird das Self-Tracking hier erstmals als eine Strategie deutlich, um von der Rezeption kollektiver Vergleiche zur individuellen Herausforderung dieser Vergleichsbasis zu gelangen. Das Quantifizierte Selbst sieht sich damit in den Aggregaten der Bevölkerungsstatistik zwar nicht genügend repräsentiert, strebt ansonsten allerdings vor allem danach, die Praktiken und Wissensformen der biopolitischen Agenturen auf sich selbst anzuwenden.

Wie sich in Abschnitt 5 zeigt, stößt der kompromisslose Individualismus der Quantified-Self-Community bei der Bemessung von Leistung und Gesundheit aber auch schnell an seine Grenzen, da es sich bei diesen Scores um relationale Einheiten handelt, deren Nutzen sich erst im überindividuellen Vergleich einstellt. Umgekehrt lässt sich sagen, dass sich die (Re)integration von überindividuellen Vergleichswerten im Self-Tracking-Diskurs parallel zu einer steigenden Popularität des Self-Tracking allgemein und der Verbreitung kommerzieller Self-Tracking-Technologien vollzieht, die durch ein hohes Maß an Standardisierung und zentrale Infrastrukturen zumindest annäherungsweise die Orientierungsfunktionen von massenmedial distribuierten Statistiken übernehmen. Anders als in Relation zu den enorm abstrakten Ausschnitten großer Sozial-Panels, so wie sie in den Massenmedien dargestellt werden, sind die Konsument\*innen der kollektiven Durchschnitte verschiedener Selbstvermessungstechnologien aber auch unmittelbar ihre Produzent\*innen. Zudem können Strategien des Einwirkens auf sich selbst hier unmittelbar Feedback-gestützt getestet und verändert werden, was sie in noch direkterer Weise zu Subjektivationstechnologien macht. Bezogen auf die unter Abschnitt III. 1 vorgenommene, idealtypische Trennung numerischer Selbst- und Fremdbeschreibungsformen im jüngeren historischen Verlauf, lässt sich sagen, dass sich hier die Kernfunktionen der unter III. 1.2 und III. 1.3 beschriebenen Verdatungsphasen verbinden – d.h. die dezentrale Entwicklung von Selbstvermessungstechnologien einerseits und die Reflexivität öffentlich einsehbarer Statistiken andererseits.

Der Abschnitt III. 5.2 führt die Untersuchung von Selbstverdatungsprojekten im Zusammenhang mit postmodernen Arbeitsfeldern und beruflicher Allein-selbstständigkeit weiter, rückt dabei aber zunehmend von der engen Fokussierung auf die Technologieenthusiasten und die experimentellen Prototypen der Self-Tracker\*innen ab und betrachtet kommerzielle Verdatungssysteme, die teils von hunderttausenden Nutzer\*innen für die Eruierung von Leistung und Gesundheit verwendet werden.

Daten dieser Art bieten zudem die Möglichkeit von einer indirekten Ressource (der Leistungssteigerung) zu einer Ressource zu werden, die direkt in Wert gesetzt oder zur Erhöhung von sozialem Prestige eingesetzt werden kann. Die subjekt-theoretisch apostrophierte Selbstvermesserin kann sich als kalkulatorisch versierte Unternehmerin ihrer Selbst nicht nur auf ihre eigene Vermessungshistorie berufen (z.B. um qua Training und organisatorischer Eingriffe die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern), sie ist durch die Daten auch in der Lage ihre Leistungsfähigkeit unter *Beweis* zu stellen und sich in bestimmten Kontexten als funktionale und berechenbare Arbeitskraft oder als gesunder und körperbewusster Mensch zu konstituieren.

Der sechste Abschnitt befasst sich noch eingehender mit der Kommerzialisierung und Verbreitung von Self-Tracking-Technologien und zeichnet den Weg nach über den Praktiken der Selbstkontrolle und zugehörige Bottom-Up-Innovationen in vergleichsweise konventionelle Kontrollformen von Angestelltenverhältnissen und des Gesundheitswesens integriert werden.

Interdiskursive Beziehungen zwischen der dezentralen Entwicklung von Self-Tracking-Technologien und dem Personalmanagement lassen hier den Schluss zu, dass sich Unternehmen und Selbstunternehmen nicht nur mit vergleichbaren Problemen konfrontiert sehen, sondern auch nach ähnlichen Lösungswegen suchen, um sie zu kontrollieren.

Unter der Beschränkung auf spezifische Teilbereiche der betrieblichen Personalentwicklung und der progressiven Selbstverdatung offenbart sich hier ein diskursiver Zirkelschluss: Während die technologieaffinen Freelancer selbstständig Applikationen für das Home Office entwerfen, die eine auffällige Nähe zu den Zeiterfassungssystemen der Großraumbüros aufweisen, orientiert sich nun das in diesen Kreisen vielfach als restriktiv und autoritär angesehene Angestelltenverhältnis an den Überwachungs- und Disziplinartechnologien des unabhängigen Selbstunternehmens. Ein großer Teil der Akzeptabilität betrieblicher Vermessungs-Technologien und -Praktiken begründet sich vielmehr gerade darin, dass technische Verfahren für die Protokollierung und Analyse von Leistung und Gesundheit in den letzten Jahren vor allem außerhalb der Betriebe oder des institutionalisierten Gesundheitsmanagements in den Innovationsnetzen technologieaffiner, emanzipatorischer Subkulturen und Startup-Szenen diskutiert, entwickelt und zur Marktreife gebracht wurden.

Vergleichbar mit dem Mittelwerten überindividueller Selbstverdatungssysteme für das Home Office operationalisieren diese Technologien hier nun in Bezug auf gesundheitliche Präventionskategorien den Anschluss an spezifische Nutzer\*innengruppen, Unternehmensbelegschaften oder einzelne Abteilungen. Analog lässt sich auch die Verbindung von individuellem Tracking mit kompetitiven Datenvergleichen innerhalb der Belegschaft als ein neuer Modus deuten, in dem innerbetriebliche Konkurrenz als strukturierendes Organisationsprinzip der Unterneh-

mensfitness aktiviert wird. Über die technologische Verschaltung der Vitaldaten von Angestellten zu numerischen Kollektiven und offen einsehbaren Durchschnitten wird so eine kompetitive Selbstsorgekultur etabliert, die das Spannungsproblem zwischen maximaler Arbeitsleistung und kosteneffizienter Erhaltung der Arbeitsfähigkeit approximativ als Teil einer modernen Personalentwicklung zu lösen versucht.

Die kalkulatorische Logik und der Datenhunger der hieraus entstehenden selbstragenden Kontrollsysteme machen allerdings bei den Angestellten entsprechender Unternehmen keinen Halt. Unter Abschnitt III. 6.5 werden die zur Zeit generellsten Entwicklungen skizziert, die aktuell aus der Interdiskursbeziehung zwischen Self-Tracking und Gesundheitswesen hervorgehen: So bieten immer mehr global agierende private Versicherungsdienstleister und gesetzliche Krankenkassen spezielle Bonustarife im Zusammenhang mit Self-Tracking-Technologien an, um Klient\*innen ein direktes Beobachten und Antizipieren der positiven und negativen Effekte von Verhaltensmustern zu ermöglichen. Die hier vorherrschenden Gefahrenszenarien setzen meist bei sehr allgemeinen Bildern an, die auch über den speziellen Kontext der Arbeitsüberlastung hinaus angeschlussfähig sind, dabei allerdings ihre Verbindung zu den Symptomatiken halten, die als spezifische Probleme der postindustriellen Wissensgesellschaft gelten: Allen voran Stress, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung. Trotzdem diese Aussagen leicht in Zweifel gezogen werden können, tragen sie doch zu einer diskursiven Sedimentierung einer monokausalen Ursacheninterpretation von im Grunde vielen verschiedenen und sehr komplexen Krankheiten bei, durch die die Verantwortung erneut individualisiert und Handlungsoptionen noch enger an technologische Lösungen gekoppelt werden.

Durch die Integration von Activity-Trackern in die Berechnung von Versicherungstarifen integriert sich damit auch die inhärente Logik der Versicherungen schrittweise in alltägliche Tagesabläufe. Im Spiegel numerischer Vergleiche werden Tätigkeiten, denen bisher kaum Aufmerksamkeit zugekommen ist, so zu einer potentiellen Ressource im Gesundheitswettbewerb. Mehr noch als im Zusammenhang mit den Wellness-Programmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements kann so zukünftig jeder Alltagsaspekt in den Inklusionssog datengetragener Versicherungsmodelle geraten – wodurch sich auch die kompetitive Grundierung der vergleichenden Selbstvermessung potentiell immer weiter mit unterschiedlichen Lebensbereichen verzweigt. Und das meint in erster Linie die Forcierung von gesundheitsökonomischen Konkurrenzbeziehungen innerhalb von Kohorten, Unternehmensbelegschaften oder Familien. Als das Ergebnis diskursiven Drängens breitet sich die quantifizierte Selbstwahrnehmung so nach und nach in viele Bereich des gesellschaftlichen Lebens aus, die noch vor kurzem von der numerische Sprache und den kalkulatoriven Logiken der Verdatung unberührt waren. Das quantifizierte Selbst ist auf dem Vormarsch.

