

3 Subjekt und Daten

Subjekt und Daten stellen im Self-Tracking-Diskurs kein klar trennbares Verhältnis dar, oder fügen sich anders formuliert durch die performativen und interpretativen Einzelleistungen der Individuen diskursiv zu einer Subjektivität zusammen, die gleichzeitig das angestrebte Ideal und den aktuellen Fortschritt aller Versuche darstellt, diese Ideale zu erreichen. Im Folgenden soll anhand verschiedener Beispiele daher der empirische Charakter des quantifizierten Selbst hervorgehoben werden, das sich überall dort, wo es in unmittelbarem Zusammenhang mit Self-Tracking-Daten steht, insbesondere durch einen Zustand permanenter Unfertigkeit, Fluidität und Uneindeutigkeit auszeichnet.

Entsprechend handelt es sich bei der Verdattung nicht einfach um ein Thema dieses Diskurses, sondern der Fokus auf empirisches Material, der auch der Fragestellung von Wissen und seiner gesellschaftlichen Funktion dient, bestimmt die formalen Strukturen des Diskurses in immanenter Weise mit. Spezifika dieses Diskurses liegen anders ausgedrückt darin, dass er erstens in besonders deutlicher Weise das Ziel der Subjektformung vor sich herträgt, da *das Selbst* zur Formation seiner Gegenstände zählt und er dabei zweitens die Erzeugung von Roh-Daten über sich Selbst als praktikablen Modus erscheinen lässt, den damit verbundenen Willen zum Wissen zu stillen.¹

Auch wenn die Erforschung, Veränderung oder Verwirklichung des Selbst unzweifelhaft die Zielfolie dieser Datensammlungen darstellt, scheinen in der Summe der verschiedenen Praktiken, Konzepte und Diskussionen jedoch sehr unterschiedliche Selbstkonzepte auf, wobei eine sprachliche Definition oder Diskussion darüber, was das quantifizierte Selbst ausmacht, unterbleibt. Im Folgenden soll das Spezifikationsraster näher betrachtet werden, anhand dessen sich verschiedene datenbasierte Selbstkonzeptionen als Gegenstände des Diskurses herausbilden.²

1 Zu einer dezidierten Auseinandersetzung mit radikalem Empirismus und mit ihm einhergehenden Diskursbildern, siehe den Sammelband »Raw Data: is an Oxymoron« von Lisa Gitelman und Virginia Jackson (2013).

2 Um den ermöglichenden und eingrenzenden Bedingungen bei der Herausbildung diskursiver Gegenstände näher zu kommen, hat Foucault exemplarisch die Seele als Gruppe hierar-

Dabei spielen eine ganze Reihe an Differenzierungen eine Rolle, die mitunter in Form von widersprüchlichen Konzepten nebeneinander existieren ohne explizit Bezug aufeinander zu nehmen. Dies betrifft zum einen Differenzkonzepte, die sich primär auf die Idee des Individuums stützen und hierüber sowohl generalisierte und nicht zuletzt statistisch geformte Menschenbilder durch die Betonung der Einzigartigkeit des eigenen Körpers und der individuellen Gefühlswelt konterkarieren (Abschnitt 3.1) und zum anderen diffus gehaltene, auf Zeitlichkeit basierende Unterscheidungen, die das Selbst aus Bezügen auf vergangenes, gegenwärtiges und zukünftiges Selbst definieren (Abschnitt 3.2). Hinzu kommen thematisch spezifische Datensammlungen- und Interpretationen, die das Selbst als ein Selbst der Routinen und Gewohnheiten, aber auch verborgener Determiniertheiten darstellen (Abschnitt 3.3). Die unterschiedlichen Konzepte werden im Folgenden unter Hervorhebung der thematischen oder epistemologischen Besonderheiten dargestellt im Zusammenhang derer sie im Diskurs auftreten.

3.1 Das Selbst des Körpers und des Gefühls

Unter dieser Kategorie lassen sich idealtypisch Ansätze summieren, die eine spezifische Form von Körperlichkeit in den Mittelpunkt stellen. Semantisch tritt das Selbst in diesem Kontext als Selbstbezug auf, der sich willentlich und geplant mit dem eigenen Körper und seinen einzelnen biologischen Funktionen (wie z.B. Blutzucker, Körpertemperatur, Herzratenvariabilität, Puls, Hautspannung, Atmung, Blutdruck, Gehirnaktivität, Gewicht oder Körperfett) beschäftigt. Es ist insofern der durch Rose und Novas bereits anhand neuartiger genetischer Diagnoseverfahren skizzierten »somatischen Individualität« ähnlich, die sich entlang körperli-

chisierter Fähigkeiten, den Körper als dreidimensionales Volumen von Organen, das Leben – d.h. die Geschichte der Individuen als lineare Phasenfolge bzw. als Gesamtheit möglicher Reaktivierungen, zyklischer Wiederholungen, Korrelationsmechanismen, Systeme reziproker Projektionen – und das Feld zirkulärer Kausalität als Teilfragmente eines Spezifikationsrasters beschrieben, das die Diagnose verschiedener »Wahnsinnsarten« im psychiatrischen Diskurs des 19. Jahrhunderts angeleitet hat (Foucault (1981[1969]: 64). Obgleich unter Spezifikationen (anders als im psychiatrischen Diskurs) mit Blick auf den Self-Tracking-Diskurs kein kanonisiertes oder formalisiertes Wissen zu verstehen ist, ergeben sich dennoch eine ganze Reihe an auffälligen Ähnlichkeiten zwischen beiden Spezifikationsrastern, die möglicherweise daher rühren, dass auch die Definition des Wahnsinns nur über den Umweg einer Definition des Selbst und seiner Elemente als Orientierungspunkt und normatives Beurteilungsmaß möglich ist, bzw. es sich in beiden Fällen um eine Mischung aus psychischen und körperlichen Introspektionen mit sozialen Einflussfaktoren handelt, die jeweils über verschiedene Zeiträume (z.B. die Biografie einer Person) hinweg betrachtet werden.

cher Merkmale definiert (Rose und Novas 2000).³ Sprachlich tritt dieses Verhältnis als die weit verbreitete und daher kaum mehr auffällige Differenzierung zwischen *sich* und dem *eigenen Körper* zu Tage. Ganz ähnlich auch im Englischen: »A year of tracking my body.«⁴ Bereits die Formulierung *mein Körper* impliziert diese Trennung, da der Körper sprachlich vom Nominativ *Ich* differenziert, sein Besitz durch die Verwendung der ersten Person Genitiv allerdings gleichzeitig angezeigt wird. Der Körper kann so in Gänze oder reduziert auf einzelne Funktionen als eigenständige Entität mit eigenen Gesetzmäßigkeiten ausgewiesen werden:

»The application for which the chip is initially being designed is the continuous monitoring of circadian rhythms: our body's way of anticipating periodic environmental change.«⁵

Dies ist insofern relevant, als dass die offenkundige Negation von subjektivem Empfinden eines der wichtigsten Kriterien darstellt, das die Selbstvermessung von anderen zeitgenössischen Selbsttechnologien – z.B. aus dem Bereich der Esoterik oder der sog. Achtsamkeitsphilosophie – unterscheidet. Die spezielle Körperlichkeit des Self-Tracking stellt sich dementsprechend gerade dadurch her, dass z.B. Intuition oder ein »Gespür« für sich selbst einer Selbstbearbeitung durch Daten gegenübergestellt wird, die unabhängig von subjektiven Selbsteinschätzungen erscheinen. Subjektiven Kategorien wie Müdigkeit als Indikator zur Einschätzung von Menge und Qualität des Schlafs wird so etwa durch ein Set von Messwerten und Zeitepisoden und Vergleichszusammenhängen ersetzt, die objektive Erkenntnisse über Körperzustände in Korrelation mit Schlafdaten nahelegen.

D.h. Gefühle werden zu Indikatoren oder zu Zielgebieten technischer Interventionen (wie systematischer Erfassung, periodischer Beobachtung und Korrelationen) erhoben, darüber hinaus werden sie auf der Ebene möglicher Methoden der Selbstbeurteilung jedoch unter Hervorhebung der Mangelhaftigkeit der menschlichen Selbstbeurteilungsfähigkeit diskutiert:

»These weaknesses put us at a disadvantage. We make decisions with partial information. We are forced to steer by guesswork. We go with our gut.«⁶

3 »The somatic individual [...] is also a subject of self-actualization, responsibility, choice and prudence – ethics that can only be operative in the light of a knowledge of one's bodily truth« (Rose und Novas 2000: 501).

4 Quelle: <http://quantifiedself.com/2017/05/qs-amsterdam-2017-preview-can-picture-worth-thousand-numbers/> (zuletzt aufgerufen am 01.10.2014).

5 Quelle: <http://www.quantifiedself.com/2017/08/three-new-devices/> (zuletzt aufgerufen am 08.09.2017)

6 Quelle: www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html?_r=2&ref=magazine&page-wanted=all (zuletzt aufgerufen am 22.07.2015).

»Electronic trackers have no feelings. They are emotionally neutral, but this very fact makes them powerful mirrors of our own values and judgments.«⁷

»If you want to replace the vagaries of intuition with something more reliable, you first need to gather data.«⁸

So konstatiert auch Deborah Lupton: »The visual image or data they generate are often privileged as more »objective« than the signs offered by the »real«, fleshly body« (Lupton 2013: 399[Hervorhebungen om Original]). »As one's bodily states and functions become ever more recordable and visualised via data displays, it becomes easier to trust the »numbers« over physical sensations« (Lupton 2013: 403).

Dennoch lassen sich diese Wendung gegen die subjektive Körper- bzw. Selbstwahrnehmung nicht im strikt reduktionistischen Sinne als eine Okkupation der individuellen Selbsterfahrung durch rationale Logiken beschreiben, die sich kongruent zu einer Ausweitung der »Kulturbedeutung des Kalkulativen« (Vormbusch 2012) vollzieht. Zwar erfolgt die Selbstwahrnehmung durch das Prisma numerischer Körperwerte mit dem ausgewiesenen Ziel, objektive Bewertungskriterien zu erzeugen, dennoch werden diese spezifischen Modi durch ebenso viele Gegenbeispiele konterkariert. Rationalisierungsthesen (vgl. Vormbusch und Kappler 2018) oder solche der Verwissenschaftlichung (Zillien und Fröhlich 2018) beschreiben daher sicher nur einen Teil der diskursiven Selbst-Konstellationen der immer parallel zu affektiven Diskursaspekten existiert.

Gefühle tauchen z.B. nicht nur als affirmativer Ausdruck der Effekte von Gefühlsrationalisierungen auf, sondern stellen, wie auch Pritz (2016) anmerkt, in vielen Fällen die Teilbereichsübergreifende Zielmarkierung des Self-Trackings im Allgemeinen dar; indem sie sich auf einen Zustand des Wohlfühlens bzw. Wellbeeings ausrichten (vgl. Abschnitt 6ff.).

Darüber hinaus trägt die an sie anschließende These einer Rationalisierung von Selbstbezügen auch dem Umstand kaum Rechnung, dass die Community in starkem Maße parallel eine emotional aufgeladene Inszenierung von Daten und ihrer Erhebungen, sowie eine Eventisierung des Self-Tracking betreibt. Aspekte wie dieser sind es letztlich, die das Self-Tracking als einen Ausdruck der kreativen Produktion und ästhetischen Rezeption (vgl. Reckwitz 2011: 145) von Selbstverhältnissen ausweisen, die sich bewusst von der Reproduktion der rationalistischen, lustfeindlichen Kultur des Kalkulativen abgrenzt, die – im Weberschen Sinne – auf einen formalen, bürokratischen und entemotionalisierten Persönlichkeitstyp ausgerichtet ist (Weber (1980[1922]): 31ff.).

7 Ebd.

8 Ebd.

Obleich die Vorträge und Talks der Community auf der Präsentation von numerischen Daten und entsprechenden Visualisierungen basieren und die Präsentationsregeln vor allem die Vorstellung präziser und zielgerichteter Projekte honoriert, mischt sich über die biografischen Narrative, die zuweilen von Verlust- und Depressionsbewältigung, Sucht oder chronischen Krankheiten handeln, ein zusätzlicher Emotionalitätsaspekt in den Präsentationsprozess; »people respond emotionally to the data they generate from self-tracking, and their emotions may be highly evident in how they display or talk about their data« (Lupton 2016: 111). Allerdings handelt es sich auch bei diesen Vorträgen ebenso wenig um unvermittelte Einblicke in das Privatleben der Vortragenden, wie die präsentierten Daten ein »Fenster zur Welt der sozialen Tatsachen« darstellen (Reichert 2018: 20). Als datenbasierte Selbsterzählungen sind sie keine faktischen Beschreibungen, sondern unterliegen Darstellungszwängen, Darstellungsmöglichkeiten, interaktiver Modellierung und interpretativer Rezeption.⁹

Die Objektivitätsaura numerischer Daten und die personalisierenden Narrative stehen dabei in einem eigenartigen Doppelverhältnis. Wohingegen die biografischen Zusatzinformationen die Anonymität numerischer Daten mit der faszinierenden Anziehung eines persönlichen Schicksals lebendig machen, objektivieren die Zahlenaggregate, Tabellen und Diagramme die subjektiven Selbsterzählungen.

Diese gegenläufige Entwicklung der emotionalen Aufladung formalistischer Praxen, bei gleichzeitiger Eindämmung der Bedeutung von Gefühlen im Alltag, lässt sich entsprechend eher durch eine analytische Perspektive beschreiben, die die Transformationen des Kapitalismus zwar mit denen der Subjektivierung parallel führt, letztere aber nicht aus den Zwängen zu ökonomischer (Selbst-)Verwertung ableitet (vgl. Bröckling 2007: 266). Als Auflösung der Grenze zwischen affektiven und rationalen Bereichen erscheint das Tracking daher nahezu paradigmatisch für neue Formen der Regulation von Sinneseindrücken und ihrer ästhetisierenden Verwertung durch unternehmerische Individuen (vgl. Pritz 2016: 144).¹⁰ Im Mittelpunkt dieses Prozesses steht eine Subjektivität, die sich *selbstbewusst* gegen die emotionalen Hemmnisse und disziplinarischen Zurichtungen des maschinistischen Betriebskapitalismus in Stellung bringt, dabei aber ihre elementaren Prämissen enthusiastisch affiziert (vgl. Reckwitz 2011: 185ff.) indem sie die Differenz zwischen Arbeit und Freizeit zu annullieren versucht (Bröckling 2007: 261).

9 Dieser Hybrid einer numerischen Selbstnarration ermöglicht zudem noch andere Nebenaspekte: Er ist Selbst Medium und Ankerpunkt für die Artikulation von persönlichen Problemen und Anliegen in einem gemeinschaftlichen Verhältnis, das in dieser Dimension dem Konversationsmodus von Selbsthilfegruppen sehr ähnlich ist: »These talks open a window on often very private aspects of people's lives« (Lupton 2016: 111).

10 Pritz bezieht sich hier auf Sighard Neckel (2014).

Damit wird deutlich, dass auch die Präsentations- und Darstellungsmodi dieses Diskurses (zumindest soweit es den organisierten Teil der Self-Tracker*innen betrifft) einen entscheidenden Einfluss auf die Subjektformung nehmen, der den rationalisierten Selbstverhältnissen täglicher individueller Datenpraktiken entgegenlaufen kann.

3.2 Das Selbst der zeitlichen Entwicklung

Dieser Selbstzuwendungsmodus erfolgt anhand der Betrachtung unterschiedlicher Lebensphasen, Zustände oder anderer episodischer Einteilungen, die sich dazu punktuellen Datenvergleichen im zeitlichen Verlauf bedienen. Sein bevorzugter heuristischer Operationsmodus ist der Längsschnitt in Verbindung mit verschiedenen Visualisierungstechniken. In Bezug auf Dauer, Datenmasse, Akribie und die weniger strikte Fokussierung auf numerische Daten weist diese Form des Self-Trackings viele Parallelen zu solchen Praktiken auf, die im Diskurs gemeinhin als Lifelogging bezeichnet werden (vgl. Abschnitt 2.4). Einteilungen dieser Art sind dabei notwendiger Weise aber immer nur idealtypisch. Meist lässt sich eine spezielle Selbstverdatungstechnik mehreren Bereichen zurechnen, wird in den entsprechenden Foren auch unter verschiedene Threads diskutiert oder zu verschiedenen thematischen Anlässen auf Meetups präsentiert. Auch die mit ihnen verbundenen Selbstkonzepte lassen sich nur idealtypisch differenzieren und kommen daher nicht immer überschneidungsfrei vor. So können Körpermerkmale auch im zeitlichen Verlauf beobachtet werden und entsprechend zwischen einer körperlichen Selbstbeschreibung im eben beschriebenen Sinne und einer Betonung früherer, gegenwärtiger und zukünftiger Zustandsbeschreibungen wechseln. Ein Beispiel, das sehr eindrücklich eine Überlappung von Körperbezogener Selbstvermessung und Langzeitbeobachtung mischt, liefert ein Beitrag der European Quantified Self Conference 2017 in Amsterdam:

»We weight ourselves, assess our body composition, and measure our waist and limbs. But would seeing how the shape of our entire body changed over time be a stronger motivator than numerical data? Psychological motivations aside, 3D body scanning may replace BMI as a go-to health measurement. It can help estimate body fat distribution, which correlates with cardiovascular disease and cancer risk. On a fun note, 3D body scans could help us find better fitting clothes.«¹¹

Auch in diese Aussage flimmert der spezifische Modus auf, in dem die Mitglieder der Quantified-Self-Community zwischen ästhetisch spielerischen Ausdrucksfor-

11 Quelle: <http://quantifiedself.com/2017/05/qs-amsterdam-2017-preview-can-picture-worth-thousand-numbers/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017).

men und einer technologisch verwirklichten Selbststrenge changieren. Über die Artikulation und Präsentation von Enthusiasmus und persönlicher Faszination erscheinen die oftmals profanen Praktiken der Datensammlung und ihrer Auswertung, bzw. das disziplinierte Befolgen der hieraus destillierten Maßnahmen als freiheitliche Entscheidungen und als authentischer Ausdruck der eigenen Person, die gebotenen Falls aber zwischen spaßhafter und sachlich-professioneller Verdauung den Ernst ihres Anliegens nicht vergisst: »All this is good insights and fun but what I really get out this data is tracking results against goals.«¹² Lee Rogers (»Technologist, futurist, entrepreneur«),¹³ der sich wie viele andere Self-Tracker*innen in Fragen der Datenvisualisierung an den ästhetisierenden Formaten Nicholas Feltrons orientiert,¹⁴ praktiziert eine Form des Self-Tracking, das in erster Linie darauf abzielt möglichst viele teils belanglos erscheinende Daten zu sammeln und durch anschließende Analysen selbstgesteckte Ziele zu erreichen.

So bewirbt auch das Quantified-Self-Mitglied Anthony Galli sein selbstentwickeltes »Personal Control Center« mit der Nutzungsempfehlung:

»Measure your personal stats on a month-to-month basis or from time-to-time so you may objectively see your self-improvement trends.«¹⁵

In der Regel geht es hierbei um verschiedene körperliche oder psychische Zustände, deren Realisierung sich in doppelter Abhängigkeit von der Datengrundlage und der eigenen Motivationsfähigkeit darstellt. »While self-tracking is directed at other aspects of life and not only health-related metrics, the idea that collecting data on oneself is a primary means by which good health can be established and maintained is dominant in discourses of self-tracking and the quantified self. Indeed self-tracking represents the apotheosis of self-reflexivity in its intense focus on the

-
- 12 Aus dem Transkript eines Vortrags von Lee Rogers während eines Quantified-Self-Meetups in der San Francisco Bay Area im Jahr 2014. Quelle: <https://digitallifediaries.com/why-annual-reporting/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017). Auf der Webpage www.quantifiedself.com heißt es über Rogers: »Lee Rogers has been collecting data about himself for over three years. The daily checkins, movements, and other activities of his life are capture by automatic and passive systems and tools. What makes Lee a bit different than most is that he's set up a personal automation system to collect and make sense of all that data. A big part of that system is creating an annual report every year that focuses on his goals and different methods to display and visualize the vast amount of information he's collecting.« Quelle: <http://quantifiedself.com/2014/08/lee-rogers-annual-reporting/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017).
- 13 Quelle: <http://leerogers.com/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017).
- 14 »But I stumbled across Nicholas Felton who is creating personal annual reports since 2005. It resonated with me on how to snapshot my progress in life and how to see better trends over the time of my life.« »Inspired by Nicholas Felton's »Annual Reports« (www.feltron.com) I started creating annual snapshots of my quantified self three years ago.« Quelle: <https://digitallifediaries.com/why-annual-reporting/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017).
- 15 Quelle: <https://www.personalcontrolcenter.com/> (zuletzt aufgerufen am 16.03.2017).

self and using data about the self to make choices about future behaviours« (Lupton 2016: 12). Veränderungswünsche oder diffuse Zukünfte lassen sich dieser Logik nach dabei prozesshaft durch die Separierung von einzelnen Tasks erreichen, die einer Zielvereinbarung mit sich selbst ähneln:

»[...]step out of yourself and reflect. Analyze your data at set time intervals is a great way. Measure that up to what you want out of life. In the end, you will thank yourself.«¹⁶

»There is a difference between goals and objectives. Goals are lofty concepts like ›being a better person‹. The magic happens when you translate goals into actionable objectives, like to be healthy, drink more water. To be more well rounded and wise.«¹⁷

Ganz ähnlich wie in der praktischen Indifferenz zwischen Selbst und Körper als explizitem Modus der mit Self-Tracking verbundenen Selbstwahrnehmungsformen, erscheint das eigene Leben bei der periodischen oder permanenten Quantifizierung und Speicherung partieller Alltagsgewohnheiten, Körperwerte, zufälliger Ereignisse, Interaktionen und konsumierter Nahrungsmittel als eine verobjektivierte Biografie, die vom Selbst getrennt ist, vor deren Hintergrund sich aber gleichermaßen vergangene und zukünftige Stadien des Selbst ablesen oder prognostizieren bzw. erstreben lassen. Die relative Kontrolle per se unsicherer Zukünfte wird auf diese Weise zur ökonomischen Ressource (vgl. Amoore 2013: 19). Das Selbst existiert hier als potentiell endlose Anzahl (vor allem) früherer Versionen, die sich in der Bewertung des gegenwärtigen Selbst als Konkurrent*innen adressieren lassen und sich so in das kompetitive Verhältnis mit anderen Self-Tracker*innen einreihen – sei es in Form schlankerer oder produktiverer Selbstes.

»Boost productivity: Focus on results, hold yourself & your friends accountable, and work toward specific goals.«¹⁸

Durch die Einteilbarkeit von Zeitintervallen bei beliebiger Hervorhebung einzelner Aspekte der täglichen Gewohnheiten können so Entwicklungen skizziert oder die Einhaltung aktueller Aufgaben überwacht werden:

16 Quelle: <https://digitallifediaries.com/why-annual-reporting/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017).

17 Ebd.

18 Quelle: <https://www.personalcontrolcenter.com/> (zuletzt aufgerufen am 16.03.2017).

»I can track these on a daily basis, like if I have gotten enough water in that day or if I walked enough steps [...] I also have annual dashboards to show my progress for the year.«¹⁹

Dem Lifelogging ähneln derartige Selbsterforschungs- und Selbstkontrolltechniken dabei in Bezug auf den inhärenten Hang zur Maximierung der Datensammlung. Anders als beim teils ziellosen Lifelogging, das sich nicht selten im Akt des Datensammelns erschöpft und dabei oft Terrabyte große Speicher mit weitestgehend ungenutzten Daten füllt,²⁰ stellt ungezieltes und möglichst allumfassendes Sammeln von Daten allerdings keinen Selbstzweck dar, insofern es auch nur vage mit dem Ziel der Selbstverbesserung oder dem Erhalt gegenwärtiger Gesundheitszustände und Produktivitätsniveaus zusammen gedacht wird. Der prinzipiell kaum eingrenzbare Vollständigkeitsanspruch in der Datenerfassung ergibt sich hier aus der empiristischen Logik selbst und hängt insofern auch mit der zunächst ziellosen Erhebung von Daten zusammen von denen angenommen wird, dass sie die interessanten Erkenntnisse von selbst offenbaren insofern sie nur umfangreich genug sind. Wie Markus Unternährer (ebenfalls in Bezug auf Lee Rogers) schreibt, handelt es sich bei der möglichst vollständigen Erfassung aller Lebensbereiche und Tätigkeiten bzw. aller sonstigen in irgendeiner Weise erreichbaren Daten zudem

19 Quelle: <https://digitallifediaries.com/why-annual-reporting/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017).

20 Das scheinbar ziellose Sammeln von Daten im Zusammenhang mit rigoros eingehaltenen Praktiken der Datenerfassung (wie z.B. der Erzeugung eines digitalen Fotos im regelmäßigen Intervall von 15 Minuten) wird nicht nur durch Presseartikel und Fernsehfeatures sondern auch durch die Self-Tracker*innen selbst im Zusammenhang mit Zwangsstörungen diskutiert, wenngleich derartige Vergleiche hier in der Regel nicht auf eine Pathologisierung der Lifelogger*innen hinausläuft, sondern im Gegenteil versucht wird obsessive Verdattung in die gängigen Rahmenerzählungen des Self-Trackings einzubinden. So z.B. in einem Post des Quantified-Self-Mitglieds Kitty Ireland auf dem Blog der Firma Saga: »Some people have very specific goals for self-tracking, like regulating blood sugar or understanding their moods. Others seemingly just want to collect data about themselves, and as much of it as possible. You might see them at Quantified Self conferences wearing multiple fitness trackers and an automatic camera or two. They're not just OCD [Obsessive-Compulsive Disorder – eine im ICD-10 geführte Form von zwanghafter Persönlichkeitsstörung, die sich durch Rigidität, Perfektionismus und ein ausgeprägtes Kontrollbedürfnis auszeichnet. Anm. Th. M.] (maybe a few are), they're making an open ended scientific inquiry.« Einen Vortrag des akribischen Lifeloggers Cathal Gurrin, der über einen Zeitraum von sieben Jahren während seines Alltags massenhaft Fotos aus der First-Person-Perspektive aufnahm, teilt Ireland mit den Worten an: »Gurrin offers two reasons for creating such an archive. The first is the reason most people take up health and fitness tracking – improved self-knowledge is a basis for making better life choices. The other use he points to is the creation of a digital memory, so you'll never forget anything, even years later. In this video he explains to the Economist how and why he records as much of his life as possible.« Quelle: www.getsaga.com/blog/finding-patterns-in-personal-data/ (zuletzt aufgerufen am 04.08.2017).

um eine »weise Vorsichtsmaßnahme. Da über die Art und Beschaffenheit zukünftiger Probleme Ungewissheit besteht, kann die Datensammlung nur unter Risikoübernahme eingeschränkt werden« (Unternährer 2016: 207).²¹

Ganz im Sinne der epistemologischen Kernprämissen der Quantified-Self-Community wird der Datensatz dabei mit zunehmender Größe mehr und mehr als externalisierter Wissenspool über das Selbst behandelt:

»We're trying to build a digital version of your life experience, which we can then use as a search engine of the self.«²²

Derartige Antworten werden in den Vorträgen während der Community-Events dabei nicht selten als Offenbarungen präsentiert, durch die Self-Tracker*innen unerwartet *tiefe Einblicke* in ihre eigenen Gewohnheiten erhalten haben. So schreibt auch Deborah Lupton in Bezug auf ein Beispiel aus dem Bereich des Nutrition Tracking: »The app then calculates not only the nutritional values of the food but provides what is described as »deep insights« into eating habits, such as whether the user eats more nutritious food in the morning or evening and where their »weak points« lie. According to the website: »Other apps tell you about your food. We're telling you about yourself« (Lupton 2016: 10).

Damit beschreiben sie den primären Handhabungsmodus großer Datenaggregate, der sich vor allem dadurch auszeichnet, dass er einem radikalen Pragmatismus folgt und zuweilen theoriefrei funktioniert. Wichtiger als die konkrete Übersetzung von ausformulierten Vorannahmen in ein empirisches Ergebnis ist hier die Handhabung der Daten selbst:

»You don't have to start with an outcome in mind when logging personal data. If you know how to ask the right questions of raw data, you may find patterns you didn't expect. The beauty of having lots of different types of data about yourself is that you may uncover unexpected correlations.«²³

Damit teilt die Quantified-Self-Community Datenpraktiken, die in den computerbasierten Wissenschaften oder dem Big-Data-Diskurs inzwischen weit verbreitet

21 Mit stärkerem Fokus auf den Zusammenhang von Körper und Gesundheit schreibt auch Lupton: »They privilege an intense focus on and highly detailed knowledge of the body in which it is suggested that possession of this knowledge of one's body offers a means by which illness and disease may be prevented« (2016: 9).

22 Beschreibung der Lifelogging-Praktiken und -Ziele von Cathal Gurrin. Aus einem Artikel mit dem Titel: »Finding Patterns in Personal Data« des Quantified-Self-Mitglieds Kitty Ireland. Quelle: www.getsaga.com/blog/finding-patterns-in-personal-data/ (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

23 Quelle: www.getsaga.com/blog/finding-patterns-in-personal-data/ (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

sind und skaliert sie auf die individualistischen Datensätze der Selbstvermessung herunter.

»I still have probably a few hundred thousand data points. And live on the premise that with enough data, answers present themselves.«²⁴

Die Annahme, dass sich durch die Erhöhung von Datenvolumen auch die Aussagefähigkeit über soziales Verhalten erhöhen kann, gipfelte im Jahr 2008 im vielbeachteten Ausruf des vermeintlichen *Endes der Theorie*:

»With enough data, the numbers speak for themselves. [...] Scientists are trained to recognize that correlation is not causation, that no conclusions should be drawn simply on the basis of correlation between x and y [...]. There is now a better way. Petabytes allow us to say: »Correlation is enough«. We can stop looking for models. We can analyze the data without hypotheses about what it might show.«²⁵

Derartige Perspektiven, wie die des zeitweiligen Self-Trackers Chris Anderson,²⁶ die ein Primat empirischer Daten in der Erkenntnisgewinnung in Aussicht stellen, erregen dabei vor allem das Interesse populärer Community-Repräsentant*innen. Die Silicon Valley Ikone Kevin Kelly, der auch an der Gründung der Quantified-Self-Community beteiligt war, pflichtet Anderson entsprechend bei:

»[...] I'm not entirely sure that these correlative systems are model-free. I think there is an emergent, unconscious, implicit model embedded in the system that generates answers. But the model's invisibility doesn't matter because they work. It is not the end of theories, but the end of theories we understand.«²⁷

Obgleich diese Aussage den euphorischen Grundtenor der These merklich dämpft und zu bedenken gibt, dass die Datenerhebungs-, Verwaltungs- und Analyseinstrumente nicht voraussetzungslos funktionieren, besteht insoweit Einigkeit mit dem pragmatischen Empirismus Andersons, als dass große Datensätze und zugehörige

24 Quelle: <https://digitallifediaries.com/why-annual-reporting/> (zuletzt aufgerufen am 11.09.2017).

25 »The End of Theory: The Data Deluge makes the Scientific Method Obsolete.« Quelle: www.wired.com/2008/06/pb-theory/ (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017). Erstveröffentlichung des Artikels war in der Printausgabe des Wired Magazine 2007/16.

26 Chris Anderson verbreitete am 16 April 2016 über seinen Twitter-Account die Nachricht: »After many years of self-tracking everything (activity, work, sleep) I've decided it's pointless. No non-obvious lessons or incentives«, und im Zuge einer anschließenden Diskussion einige Tage später: »Having now done this since 2009, I think any observable benefits long ago reached diminishing returns.« Quelle: <https://twitter.com/chrisa/status/721198400150966274> (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

27 Quelle: https://www.edge.org/discourse/the_end_of_theory.html (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

Analysesysteme auch dann noch nutzbar gemacht werden können, wenn sie nicht vollständig verstanden werden.²⁸ Der Stellenwert der durch datengetragene Verfahren generierten Erkenntnisse wiegt damit auch im Self-Tracking-Diskurs höher als die Erkenntnisse über das (genaue) Funktionieren der entsprechenden Verfahren und das Zustandekommen der durch sie gewonnenen Erkenntnisse.

3.3 Das Selbst der Routinen

Self-Tracking dieser Art befragt die Routinen des Alltags auf ihren ökonomischen Gehalt und sucht nach Verbesserungsmöglichkeiten jenseits der plattgetretenen Pfade täglicher Gewohnheiten. Besonders charakteristisch sind seine Wiederholungszyklen während der experimentellen Selbstvermessung, aber auch bei der kontinuierlichen Aggregation und Visualisierung von Daten. Insbesondere die Langzeituntersuchungen basieren dabei häufig auf Annahmen über separierbare und durch Wiederholung herausstellbare Phänomene.

»People do things for unfathomable reasons. They are opaque even to themselves.«²⁹

Dieses Vorhaben wendet vornehmlich Methoden des Vergleichs auf, die auf die Beschreibung verschiedenster Tätigkeiten angewandt werden und hier (wiederum sehr nahe an den Zielen z.B. vieler Big-Data-Verfahren) nach Regelmäßigkeiten, Auffälligkeiten und Mustern suchen:

»Collecting data about yourself can uncover discrepancies between how you think you behave and how you actually behave.«³⁰

28 Ganz im Einklang argumentiert auch der Wissenschafts- und Technikhistoriker George Dyson in einem Artikel über Andersons These: »What's a model? We presume two requirements: a) Something that works; and b) something we understand. [...] Our large, distributed, petabyte-scale creations are starting to gasp reality in ways that work just fine but that we don't necessarily understand.« Quelle: https://www.edge.org/discourse/the_end_of_theory.html (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

29 Eine sehr häufig zitierte Phrase des Quantified-Self-Gründers Gary Wolf. Quelle: www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

30 Aus einem Artikel mit dem Titel: »Finding Patterns in Personal Data« des Quantified-Self-Mitglieds Kitty Ireland. Weiter heißt es dort: »You might intend to go for a run five times per week, but your fitness tracking data will tell you exactly how far and how often you actually run. An app like RescueTime can reveal how you really spend your time on your computer. You might be surprised by the hours spent surfing the internet.« Quelle: www.getsaga.com/blog/finding-patterns-in-personal-data/ (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

Die epistemologische Basis dieser Verfahren bildet die Annahme biologischer, physikalischer aber auch sozialer Phänomene, die im Abseits des menschlichen Bewusstseins prozessieren und die durch den soziotechnischen Formalismus des Self-Tracking aufgedeckt und kontrolliert werden können.

Im Licht der Daten erscheinen diese Variablen dann zugänglich für programmatische Interventionen durch selbst- oder fremdbestimmte Verhaltensnormen:

»Raise well-being: Grow physically, mentally, and emotionally by using your Personal Control Center to form good habits.«³¹

Für das Erkenntnisinteresse dieser Ausrichtung ist damit charakteristisch, dass sie durch die experimentelle Entwicklung und Anwendung von Selbstvermessungsverfahren versucht verborgene Einflussfaktoren zu identifizieren und durch entsprechende Visualisierungstechniken sichtbar zu machen, die bestimmte Lebensaspekte determinieren, Potentiale begrenzen oder auf andere Weise das Kontrollvermögen über Körper-, Geistes- und Lebensumstände einschränken:

»We're only at the very beginning of taking advantage of the ways graphics and visuals reveal our mental errors, our biases, our very bizarre behavior and our blind spots — to our own minds and to the situations of other people.«³²

»Some graphics and interactives use a slightly different technique to show us how fooled we are by our own minds: they put the user in the drivers seat.«³³

Das dieser Form von Selbstvermessungen zugrundeliegende Selbst richtet sich dabei weit weniger auf ein konkretes Ziel aus. Vielmehr sollen seine Grenzen explorativ ausgelotet werden. Den Ansprüchen liegen also allenfalls allgemein formulierte Ziele wie Zeitersparnis oder eine Verbesserung der Gesundheit zugrunde. Übertragen auf die im letzten Abschnitt relevante Unterscheidung zwischen »Goals« und »Objectives« bedeutet dies, dass die Suchbewegungen dieser Kategorie darauf abzielen auf der allgemeineren Ebene der »Goals« Interventionsfelder zu identifizieren, die sich in einem zweiten Schritt als »Objectives« konkreter formulieren, operationalisieren und systematisch bearbeiten lassen.

31 Quelle: www.personalcontrolcenter.com/ (zuletzt aufgerufen am 16.03.2017).

32 Weiter heißt es bei der Designerin, Journalistin und Developerin Lena Groeger, die durch die Quantified-Self-Community in ihrem Newsletter »What we read« zitiert wird: »Our brains fool us all the time.« Quelle: <https://www.propublica.org/article/how-information-graphics-reveal-your-brains-blind-spots> (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

33 Aus einem Artikel mit dem Titel: »How Information Graphics Reveal Your Brain's Blind Spots« von Lena Groeger, auf den sich die Quantified-Self-Community in ihrem Newsletter »What we are reading« bezieht. Quelle: <https://www.propublica.org/article/how-information-graphics-reveal-your-brains-blind-spots> (zuletzt aufgerufen am 24.03.2017).

»So with this insight, I reset my objectives for this year to complete a set number of tasks per day and $\frac{1}{2}$ of them need to be part of projects I deemed ›high priority‹. With this, I believe that I will fulfill those big aspirations.«³⁴

Auch dieser Modus der Selbsteinwirkung stellt insofern eine von vielen Bestrebungen dar, die darauf abzielen körperliche Beschaffenheiten und den Wahrnehmungszugang (z.B. zu den Funktionen des Körpers) unter den »Vorzeichen von Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung und Erfolg als willentlich wähl-, form- und optimierbar« (Pritz 2016: 129) erscheinen zu lassen. Er folgt dabei deutlich einer Verkopplung sinnstiftender Projekte bei gleichzeitiger Projektierung des Selbst, die sich überall dort, wo sie einen derart explorativen Charakter aufweist, kongruent zu den Versprechen der Großdatenforschung, vornehmlich als Entdeckungsunternehmen unbekannter Lebensbereiche präsentiert.

»[...] fitness trackers are trying to tune their training regimes to their own body types and competitive goals, but they are also looking to understand their strengths and weaknesses, to uncover potential they didn't know they had. Self-tracking, in this way, is not really a tool of optimization but of discovery.«³⁵

34 Ebd.

35 Quelle: https://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html?_r=1&pagewanted=all# (zuletzt aufgerufen am 16.03.2017).