

1 Was ist Self-Tracking?

Was sind Self-Tracking-Technologien und worin begründet sich ihre rasante Karriere, die sie in nur wenigen Jahren aus den Makerspaces in die App-Stores und das Inventar der Elektrofachgeschäfte befördert hat? Um diese Fragen beantworten zu können und dabei die Ebene der reinen Deskription zu verlassen, erscheint es zunächst vielversprechend, sich anzusehen, was diese Tracking-Technologien in ihrer Unterschiedlichkeit verbindet, worauf hin sie sich ausrichten und zur Erfüllung welcher Vorstellungen sie entwickelt und hergestellt werden. Oder genauer, was diese Technologien selbst herstellen. Die voraussetzungsvolle Antwort, die zugleich eine weiterführende Frage ist, gibt den Titel dieser Forschung vor: Das quantifizierte Selbst.

Dieses Selbst ist keine essentielle Kategorie. Kein Element eines im Innern von Menschen liegenden Wesens. Es ist vielmehr selbst ein heuristisches Konzept und beschreibt keine vorfindbare Entität.

Die Skizzierung des quantifizierten Selbstes erfolgt hier auch nicht auf der Ebene von Individuen und der Beobachtung ihrer Praktiken, sondern auf der Ebene ihres diskursiven Austausches. D.h. das quantifizierte Selbst wird im Folgenden subjekttheoretisch apostrophiert und als das vorläufige Ergebnis und das Ziel der Bemühungen, Zwänge, Deutungskämpfe und der Probleme betrachtet, die durch die Herstellung eines bestimmten Selbstbezugs gelöst werden sollen. Eine solche Analyse betrachtet Self-Tracking und quantifiziertes Selbst nicht als kausalen Zusammenhang, sondern als voneinander abhängige Elemente des gleichen Diskurses, wobei sie gerade die Netzwerkartigkeit und Verweisungsvielfalt dieser Elemente betont und sich der Suche nach genuinen Ursprüngen oder individuell identifizierbaren Produzent*innen verwehrt. Aus dieser Perspektive erscheint der Diskurs somit als »Produktionsort« dieses Selbstverhältnisses und der dafür angewendeten Technologien.

Schon seit einigen Jahren hat die Ausrufung von Selbsten durch poststrukturalistische Analysen und Theorien regelrecht Konjunktur. Das quantifizierte Selbst ist dieser Konjunktur sicher zuzurechnen, es ist aber kein antagonistisches Konzept, das an Stelle anderer Konzeptionen für sich beansprucht, die zentrale Erklärungsfolie für zeitgenössische gesellschaftliche Entwicklungsprozesse abbilden zu kön-

nen. Es ist allerdings auch nicht auf einen singulären Technologieentwicklungsdiskurs reduzierbar; denn die Analyse die es konturiert beschränkt sich nicht im Sinne einer Organisationsforschung auf die formalen Strukturen der Communities die es umgeben. Das quantifizierte Selbst stellt auch nicht lediglich ein weiteres Exempel für die verschiedenen Varianten dar, in denen sich Selbstverständnisse als Ergebnis unternehmerischer Selbstführungs-, Kreativitäts- oder Gesundheitsimperative herausbilden. Vielmehr ist es eine Mischung aus Selbst- und Fremdbeschreibungen, die zeitgleich neben anderen Subjektivationszielen auf Individuen einwirken kann und auch nur in Überschneidung mit ihnen existiert.

So setzt es etwa die gesellschaftlichen Leitbilder der unternehmerischen Selbststrationalisierung ebenso voraus, wie die Imperative der kreativen Selbstverwirklichung oder die immer selbstverständlicher werdende Erwartung, das eigene Leben nach Maßgabe der körperlichen und geistigen Gesunderhaltung zu organisieren.

Die Skizzierung der Modi, in denen sich diese mitunter verschiedenen und teilweise gegenläufigen Erwartungen zu einer konsistenten Zielfolie für Selbstentwürfe *verbinden*, ist daher einer der Ansatzpunkte dieser Analyse.

Anders als die meisten gouvernementalitätstheoretisch ausgerichteten Analysen, die vornehmlich Agenturen und Institutionen in den Blick nehmen, die zu einer bestimmten Selbstwahrnehmung drängen, steht im Zentrum dieser Analyse, das Drängen des Diskurses selbst, in dem politische oder medizinische Autoritäten, Life-Coaches oder Ökonom*innen eine Rolle spielen, der sich aber nicht auf ihre Empfehlungen und Ermahnungen beschränkt.

Die Analyse des Self-Tracking-Diskurses trägt damit dem Umstand Rechnung, dass es lange offenkundig keine gouvernementale Agentur gab, die forderte: »Vermis dich selbst!« Vielmehr beginnt die Analyse in entgegengesetzter Perspektive und rekonstruiert Teile des umfangreichen dezentralen Austauschprozesses, der nach und nach zur Entwicklung und Anwendung von Selbstvermessungstechnologien geführt hat, ehe das Self-Tracking schließlich auch zum Ziel von Vereinnahmungsstrategien z.B. gesundheitswirtschaftlicher Akteure wurde.

Eine Besonderheit dieses Diskurses liegt dabei darin, dass die Suche nach der Definition des quantifizierten Selbst eine Forschungsfrage ist, die auch die numerischen Selbsterforschungen des untersuchten Diskurses anleitet. Als Quantified-Self-Community beschreibt sich ein Zusammenschluss von Self-Tracker*innen, der sich nicht nur der Entwicklung, sondern auch an der Verbreitung von Self-Tracking-Technologien verschrieben hat und der eine entscheidende Rolle in der formalen Organisation des Diskurses einnimmt. Schon an den Titeln ihrer Konferenzvorträge, Blog-Einträge oder Feuilleton-Artikel lässt sich deutlich ablesen, dass sie Selbstquantifizierungstechnologien als Emanzipationsstrategie und Möglichkeit zur Erlangung von Selbstbestimmtheit ansehen. Durch die Selbstbeschreibung als progressive Bewegung ergibt sich aus der induktiven Analyse, der

im Diskurs des Selbstvermessens artikulierten Motive, so auch ein unmittelbarer Zusammenhang mit machttheoretischen Fragen.

Während das Versprechen der Quantified-Self-Community allerdings darin besteht, durch mehr Wissen über sich selbst auch mehr Macht zu erlangen, lässt sich durch eine an Foucault anschließende Analyse zeigen, auf welche Weise Macht vielmehr das Wissen formt, das durch Self-Tracking generiert wird.

Bei der Untersuchung der Frage wie die Begriffe Emanzipation und Selbstbestimmung im Self-Tracking-Diskurs mit Bedeutung ausgestattet werden und welche Wege für ihre Verwirklichung beschritten werden, tritt die Analyse in Distanz zu den im Diskurs vorherrschenden Motiven und rekontextualisiert dominante Narrative (wie z.B. den Fortschrittsoptimismus der Quantified-Self-Mitglieder, der Emanzipation und Selbstbestimmung mit Individualität gleichsetzt) als diskursive Subjektivierungsprozesse, die im Zeichen der Individualisierung neue Formen der Selbstüberwachung und -kontrolle forcieren.

Diese Verschiebung bewegt sich somit vor allem im Spannungsfeld zwischen Aspekten der Selbstbestimmung und der Selbstregierung. D.h. das quantifizierte Selbst fordert vor allem in den gesellschaftlichen Bereichen Gesundheit und Arbeit das vormals alternativlos erscheinende Vertrauen in die Expertisen fachlicher Autoritäten und gesellschaftlicher Wissensreservoirs wie z.B. Bevölkerungsstatistiken heraus, stellt ihnen das individuelle Wissen der Selbstvermessung entgegen und wendet es letztlich nach ganz ähnlichen Prinzipien auf sich selbst an. Diese Untersuchung widmet sich daher dezidiert der Frage in welcher Weise Selbstbestimmung, (Selbst-)Disziplinierung und biopolitische Regulierung im Diskurs der Selbstvermessung miteinander verschmolzen sind.

