

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.«¹

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.«² 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 mithin 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 remediatziert, 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?«³

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 gewoben 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.⁴

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, ...⁵

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«⁶ 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 Spezifik des Selftrackings als Subjektivierungspraxis in diesem Fazit bündeln, so sollen jetzt noch einmal die wesentlichen Erkenntnisse in einer kurzen Ergebnissicherung zusammengefasst werden. Zur spezifischen Subjektivierung als Quantifying Self ist zusätzlich am Ende des Kapitels 3.1 *Remediatisierung: Eine Relektüre* 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 Spezifik 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 Spezifik 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 Selbstnarrationen 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.⁷ 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.

7 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.

Erkenntnisträftig 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 Remediatisierung

Aus der Praxis heraus wurden zwei theoretische Bausteine entwickelt, die zum einen die Spezifik des Selftrackings auf den Begriff bringen, zum anderen über die in dieser Arbeit fokussierten Praktiken hinaus als Analyseinstrumente fungieren können. Remediatisierung 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 remediatisiert sich und wird remediatisiert 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 Remediatisierungsbegriff 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.⁸ 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 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 Drittes 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 Bezüglichkeiten 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 Bezüglichkeit 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 Remediationsbegriffes, 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*⁹ tagtäglich auf uns wirken.

Umso 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.

9 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 entäußert, verinnerlicht, wieder entäußert, 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 vorauszuweichen 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.*«¹⁰

10 Rilke, Rainer Maria: Briefe an einen jungen Dichter [1929] Göttingen 2019, S. 11f.

