

## Teil III

---

»Wenn man sich damit begnügt, zu beobachten, dann läuft man Gefahr, nichts zu sehen und nichts zu verstehen.«<sup>1</sup>

»Doch ich glaube auch, dass sich das Spezifische niemals auf das Allgemeine oder das Totale reduzieren lässt. [...] Man mag das bedauern. Doch ermöglicht nicht gerade die Summe all dieser Spannungen, all dieser divergierender Prozesse, indem sie die geschlossene Verallgemeinerung verunmöglicht, das Auftreten neuer Stimmern, neuer Ausdrücke neuer politischer Subjekte? Und erlaubt sie nicht [...] dem kritischen Denken immer wieder neu anzusetzen?«<sup>2</sup>

Didier Eribon

In diese Arbeit ist ein Entwicklungsprozess meines Denkens, Trackens und Schreibens eingegangen, der sich mit den angeführten Worten Eribons auf zweierlei Weise fassen lässt. Zum einen wären die Begriffskonzeptionen und Verdichtungen im nun folgenden letzten Teil dieser Arbeit nicht denkbar gewesen, hätte ich mich mit dem reinen Beobachten (oder vielmehr mit der Annahme, dass es dieses *reine Beobachten* geben kann) zufrieden gegeben. Verstehen entpuppte sich zunehmend als Prozess der körperlichen Involvierung, der Hinwendung zur eigenen Geschichte und Bedingtheit, die hier nur zum

---

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

2 Ebd. S. 55.

Teil explizit gemacht wird, aber doch noch bis in die theoretische Reflexion hineinreicht. Und zum anderen kann man sich Eribon im zweiten Zitat nur angeschlossen werden. Das Spezifische, ebenso Kleinteilige wie Divergente lässt sich nicht auf das Allgemeine reduzieren. Jede Diagnose, Theorie, Ableitung ist unweigerlich eine Reduktion der Vielfalt, Heterogenität und Vielstimmigkeit. Im Hinblick auf den nun folgenden letzten Teil dieser Arbeit soll damit noch einmal der Wert einer Hinwendung zur Praxis, zum Vollzug und zur kleinteiligen Analyse der Mikrobausteine des Selftrackings betont werden, aus der heraus sich nun schrittweise einer theoretischen Begriffskonzeption und Relektüre des Geschriebenen zugewandt werden kann.

Im Anschluss an das zweite Zitat Eribons und auch mit Blick auf das, was nun als Verdichtung und theoretischer Gewinn dieser Arbeit herausgearbeitet wird, lässt sich hier noch einmal richtungsweisend, vielleicht auch kritisch, rückfragen: Wenn das Allgemeine gegenüber dem Spezifischen unweigerlich eine Reduktion bedeutet und es gilt, eben dieses Spannungsreiche, Divergente als das Spezifische in den Blick zu rücken, was genau und wie kann dann als Spezifisches benannt werden, hervortreten und zum Ausgangspunkt das kritischen Denkens werden? Wie wird das Spezifische spezifisch und damit zum Ausgangspunkt für Überlegungen auf das Allgemeine hin?

Die nun folgenden und abschließenden Kapitel dieser Arbeit verfolgen zwei Ziele: Erstens soll es darum gehen, die Erkenntnisse aus Teil I und II in ihrer Spezifik zu verdichten und auf das Fazit hin schreibend zu sichern. Zweitens sollen über das Kleinteilige, Divergente der Selftrackingpraxis hinaus (und zugleich aus ihr heraus) denkend drei Analyseoptiken entwickelt werden, die Medien- und Subjekt-Werden parallel zu lesen erlauben und Praxis- und Medientheorie in ein fruchtbare Verhältnis rücken. Die Relektüre bereits bestehender Begrifflichkeiten wird dabei ergänzt durch eigene Theoriebausteine, die als Ausgangspunkte für weitere Überlegungen über diese Arbeit und die Praxis des Selftrackings hinaus gedacht sind.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Damit ist hier bereits angekündigt, dass die nun folgenden theoretischen Überlegungen nicht abgeschlossen sind, sondern aus der Beschäftigung mit dem Selftracking erwachsen, weiterer Vertiefung bedürfen. Dennoch sollen sie hier, als Essenz der Auseinandersetzung mit dem Gegenstand bereits ihren Platz finden.

### 3.1 Remedialisierung: Eine Relektüre

»Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet.«

Herta Müller

Im Verlauf des Trackings- und Forschungsprozesses stellte sich *immer wieder* und *immer wieder erneut* die Frage danach, was denn nun die Spezifität des Selftrackings und seiner Subjektivierungsweisen sei. Die Praktiken zur Selbstvermessung schienen sich ja irgendwie doch in die Foucault'schen Selbsttechniken einzureihen<sup>4</sup>, eine gewisse Nähe zum Tagebuch<sup>5</sup> ließ sich mit Blick in die datenversehenen Auflistungen in der App-Übersicht auch nicht von der Hand weisen – und wer schon einmal eine Pulsuhr getragen hat, dem erscheint diese im Trackingarmband vielleicht einfach nur um ein paar weitere Funktionen ergänzt.

Es soll hier noch einmal auf das bereits die gesamte Arbeit einleitende Zitat von H.H. verwiesen werden: »Es ist ziemlich simpel...eigentlich.« Im Verlauf des wiederholten Einübens, Vollziehens und Reflektierens der Praxis wurde eben dieses *eigentlich* zum Ausgangspunkt von vielschichtigen und an Komplexität gewinnenden Fragen. Eine Spezifität zeigt sich zuweilen erst mit der Zeit, in der Wiederholung der Praxis, sowie dem wiederholten Blick für das Kleinteilige, Divergente. Und damit ist auf begrifflicher Ebene implizit bereits der Weg geebnet für die Analyseoptik, mit der sich eben dieser Spezifität angenähert werden kann. Ganz im Duktus der bisherigen Ausführungen werden dabei feine Differenzierungen gegenüber großen Würfen und Diagnosen bevorzugt.

Es sei an dieser Stelle vorweggenommen: Selftracking als Subjektivierungspraxis ist nicht vollkommen neu. Dieses Kapitel versucht gar nicht erst,

- 4 Im Vergleich zu Arbeiten zum Selftracking, die den Spuren Foucaults folgen (Vgl.: u.a. Rohde, Daniel: *Gegen-Sichten. Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Lea Spahn/Jasmin Scholle/Bettina Wuttig/Susanne Maurer (Hg.): *Verkörperte Heterotopien. Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume*, Bielefeld 2018, S. 99-112.) und sich explizit und von vornherein an seine Terminologien anlehnen, wird hier versucht, aus der Praxis heraus zu argumentieren und zu (be-)schreiben ohne immer schon eine bestimmte theoretische Richtung eingeschlagen zu haben.
- 5 Eben diesem Pfad folgt Gerrit Fröhlich in seiner Dissertation zum Selftracking. Vgl.: Fröhlich, Gerrit: *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*. Bielefeld 2018.

die Nicht-Neuheit des Selftrackings zu leugnen, sondern nähert sich vielmehr auf mehreren Ebenen eben dem, was das Selftracking als Subjektivierungs-praxis wiederholt und wie sich die Wiederholung als zugleich subjektivieren-des und technologisches Prinzip des Selftrackings in seiner Speziflik beschrei-ben lässt. Dazu wird zunächst auf den Begriff der *Remedialisierung* zurückge-griffen, der dann einer Relektüre unter subjektivierungstheoretischen Aspek-ten unterzogen und in ein Verhältnis zum Konzept der *Automedialität* gestellt wird. Dabei geht es erneut darum, Medien- und Subjekt-Werden parallel zu lesen und in produktiver Weise auf die Grenzen der jeweiligen Analyseoptik aufmerksam zu machen. Dabei wird der Bezug zu entsprechenden Passagen des ersten und zweiten Teils hergestellt, um nachzuzeichnen, wie sich aus der Praxis heraus die folgende begriffliche Rahmung der Beobachtungen be-gründet.

Zunächst einige Zeilen zum ersten theoretischen Baustein dieses Kapitels, dem Begriff der *Remedialisierung*.

Bolter und Grusin antworten auf die Frage, was Medien seien, folgendes: »*We offer this simple definition: a medium is that which remediates. It is which ap-propriates the techniques, forms, and social significance of other media and attempts to rival or refashion them in the name of the real. A medium in our culture can never operate in isolation, because it must enter into relationships of respect and rivalry with other media.*«<sup>6</sup> Die Definition impliziert eine Verschiebung von der Frage da-nach, *was Medien sind* hin zu der Frage, *wie Medien operieren* und damit hin zu den Prozessen der (Re-)Medialisierung. Eine ähnliche Verschiebung der Fragestellung ist in Subjektivierungs- und Praxistheorien bezüglich des Sub-jekts impliziert. Anstatt danach zu fragen, was das Subjekt ist, rückt vielmehr in den Blick, wie Subjekte als (spezifische) Subjekte in Praktiken intelli-gibel werden. Damit treffen sich Medien- und Subjekt-Werden in der Beob-achtung von Praktiken und Vollzugswirklichkeiten, die sich erst im Prozess konstituieren. Nach der angeführten Definition operieren Medien maßgeb-lich in der Wiederholung anderer Medien und ihrer Vollzüge, sowie in ihrer eigenen Wiederholung. Prozesse dieses operativen Medien-Werdens sind un-abschließbar und beruhen auf performativer Wiederholbarkeit. Auch Selbst-Bildungsprozesse lassen sich als Teilnahme an routinisierten, sozialen und

---

6 Bolter, Jay David/Grusin, Richard: *Remediation. Understanding New Media*. Cam-bridge/Massachusetts 2000, S. 65, zit. n.: Seier, Andrea: Remedialisierungen. Zur Per-formativität von Gender und Medien, Bochum 2005, S. 86.

alltäglichen Praktiken beobachten, die in konstitutiver Weise auf ein iteratives Prinzip angewiesen sind.<sup>7</sup> Im Üben und Wiederholen von Praktiken wird Subjektivierung dann als Prozess der Einpassung in vorgegebene Subjektformen beschreibbar.<sup>8</sup> *Selbst-Bildung*<sup>9</sup> impliziert darüber hinaus jedoch immer auch das Potenzial zur Überschreitung, zur Abwandlung und kreativen Umformung der routineförmigen Ausführung von Praktiken, die wiederum erst dann als *Überschreitung* und Transformation in Differenz treten kann, wenn sich ein iteratives Prinzip von Praktiken beobachten lässt. Wiederholbarkeit und Abweichung treten mithin in ein spannungsreiches und konstitutives Verhältnis im Prozess des Selbst- sowie des Medien-Werdens.

Neue Medien definieren sich nach Bolter und Grusin folgendermaßen: »*What is new about new media comes from the particular ways in which they refashion older media and the ways in which older media refashion themselves to answer of the challenges of new media.*«<sup>10</sup>

Alte und Neue Medien sind dabei – und hier wird der Lesart des Remediatisierungsbegriffes nach Andrea Seiers gefolgt, nicht als historische Linie oder Geschichte der technologischen Verbesserung zu verstehen, sondern als wechselseitige Reformulierung ihrer jeweiligen Spezifika.<sup>11</sup> Medien und insbesondere digitale Medien können nicht isoliert betrachtet werden, sondern sind in konstitutiver Weise auf andere Medien und Bezüglichkeiten angewiesen, um als Medien und in ihrer Spezifik zu operieren. In diesen Verflechtungen und Bezügen performiert sich das Neue der neuen Medien, die immer schon wiederholen, adaptieren und imitieren, was andere Technologien machen.

Was wiederholt sich nun wie mit Blick auf die Praktiken des Selftrackings? Und wie lässt sich das Prinzip der Wiederholung für Subjekt- und Medien-Werden im Vollzug gleichermaßen in den Fokus der Analyse rücken? In ei-

7 Vgl. dazu auch: Schäfer, Hilmar: *Praxis als Wiederholung: Das Denken der Iterabilität und seine Konsequenzen für die Methodologie praxeologischer Forschung*, in: ders., (Hg.): *Praxistheorie: Ein soziologisches Forschungsprogramm*. Bielefeld 2016, S. 137–159.

8 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 18.

9 Hier in Anlehnung an: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013.

10 Bolter, Jay David/Grusin, Richard: *Remediation. Understanding New Media*. Cambridge/Massachusetts 2000, S. 65, zit. n.: Seier, Andrea: Remedialisierungen. Zur Performativität von Gender und Medien, Bochum 2005, S. 86.

11 Vgl.: Seier, Andrea: Remedialisierungen. Zur Performativität von Gender und Medien, Bochum 2005, S. 87.

nem ersten Schritt sollen nun kurz die technologischen Remediatisierungen des Trackingarmbands nachgezeichnet werden, um dann die Verschränkung von Remediatisierung und Automedialität mit Bezug zur Subjektivierung als Quantifying Self weiter zu entwickeln.

Zunächst einmal ist das Trackingarmband in seiner Materialität und Handhabung der Armbanduhr verwandt. Nicht ohne Grund beginnt der erste Teil dieser Arbeit mit dem Mikrobaustein des Handgelenk-Wendens. Als Körper- und Kulturtechnik bereits an der Armbanduhr erprobt, ist die *Berührungsangst* im alltäglichen Gebrauch relativ schnell überwunden, was nicht zuletzt in der bekannten Praxis des Handgelenk-Wendens, Blickens und In-Bezug-Setzens begründet liegt. Am linken Handgelenk positioniert, damit auf der Herzseite, die verspricht, den Puls genauer messen zu können, ist zugleich die rechte Hand, auf die wir im Schreiben, Greifen und Händeschütteln kulturell eingestellt sind, frei. Die bekannte Praxis, die sich mit dem Zu-Sehen-Geben (und damit Konstituieren) von Zeit und ihrer spezifischen Einteilung verschränkt, wird wiederholt und zugleich in Differenz gesetzt zur vertrauten Logik der Armbanduhr. Denn das Trackingarmband imitiert und wiederholt nicht nur technologisch bedingte Praktiken der Verzeitlichung und Orientierung in der Zeit über Stunden, Minuten, Sekunden und das Datum des Tages, sondern wiederholt und variiert in seiner Technologie zugleich Orientierungen und Verweise im Raum, die sich auf die GPS-Entwicklung zurückführen lassen.

Über das Trackingarmband wiederholen und konstituieren sich entsprechend nicht nur zeitliche Bezüge, sondern auch Raum- bzw. Ortbezüge, die in dieser Weise nicht in die Armbanduhr eingehen, jedoch eine Verwandtschaft zu Navigationssystemen und GPS-Koordinationen aufweisen.

Als dritte Komponente dessen, was das Trackingarmband technologisch re-mediatisiert, ist das Pulsmessgerät zu nennen, das in den letzten Jahrzehnten seinen Weg aus den Arztpraxen und Leistungssportzentren zum Handgelenk von Amateursportler\_innen gefunden hat. Meistens mit einem Brustgurt kombiniert, werden Pulsmesser zur genaueren Aufzeichnung der Herzfrequenz noch immer genutzt, wodurch sich die Spezifik der Pulsmessgeräte in Differenz zum Trackingarmband zeigen kann. Auch Armbanduhr

und Navigationssystem sind nun keineswegs durch letzteres ersetzt, sondern werden weiterhin verwendet.<sup>12</sup>

In Differenz zu Navigationssystemen, die zumeist dafür genutzt werden, ein ganz bestimmtes örtliches Ziel zu erreichen, ist in der Praxis des Self-trackings die kontinuierliche Bewegung selbst das Ziel. Außerdem rufen Navigationssysteme nicht explizit zur Bewegung auf, auch wenn zuweilen die Stimme des Auto-Navis dringlichst (und wiederholt) darum bittet, zu wenden. Hier wird die Bewegung geleitet, navigiert, aber nicht initiiert, so wie es über das Trackingarmband und die mediatisierten Praktiken der Aufforderung zur Bewegung erfolgt.

Das Trackingarmband remediisiert außerdem die Operationsweisen des *Pagers*, der als Funkgerät insbesondere dazu dient, bestimmte Berufsgruppen (Feuerwehrleute, Ärzte, Polizisten) *auf Abruf* und *in Bereitschaft* zu stellen. Die Praktiken der technologisierten Bereitschaftshaltung, angerufen zu werden und auch zu reagieren, sind mit dem Mobiltelefon bereits über spezifische Berufsgruppen hinaus geübt und sozio-kulturell inkorporiert worden – rücken nun jedoch über das Vibrationssignal am Handgelenk dem Körper auf den Leib.

Auch die Konnektivität von Medien untereinander wird im Selftracking auf spezifische Weise remediisiert. Dies beginnt bereits damit, dass ohne ein Smartphone, auf dem die App zur Installation des Armbands heruntergeladen werden kann, kein Beginnen der Praxis möglich ist. Dies impliziert nicht nur technologische sondern auch soziale Bedingtheiten, die noch einmal anders wiederholt und in Differenz gesetzt werden, dabei neue (Un-)Sichtbarkeiten schaffen und alte wiederholen.<sup>13</sup>

Über die isolierte Betrachtungsweise von *den Medien* hinausgehend und auf die Operationsweisen des Remediatisierens zu denkend, lässt sich fest-

<sup>12</sup> Insbesondere die kurze Akku-Laufzeit des Trackingarmbands lässt den Ersatz der Armbanduhr wenig attraktiv erscheinen. Diese Beobachtung speist sich aus der autoethnografischen Forschung und Selftracking-Erfahrung, die in diese Arbeit eingeht.

<sup>13</sup> Allein, Selftracking zu einem Thema von Relevanz zu machen und es im Kontext einer Dissertation bearbeiten zu können, ist einer westeuropäischen Sicht auf Subjektivierung und Technologie geschuldet. Darin ist die kritische Nachfrage impliziert, wer es sich überhaupt leisten kann, über Selftracking nachzudenken, Trackingarmbänder zu konsumieren und nach dem nächsten Rekord täglicher Schrittzahlen zu streben. Re-Mediatisierungen wiederholen mithin nie nur technologisch rückgebundene Praktiken, sondern ermöglichen es zugleich sozialkulturelle, gendertheoretische und machtpolitische Fragen erneut zu stellen.

halten, dass sich im Selftracking zum einen diverse Medientechnologien remediatisieren<sup>14</sup>, sich zugleich und vor allem aber auch vielfältige Praktiken des Operierens und des prozessuellen, unabgeschlossenen Medien-Werdens wiederholen. Gerade in seiner vielschichtigen Adaption und Imitation anderer Medien ist das Trackingarmband etwas Neues, und anderes, evoziert mithin auch andere Praktiken, die sich als Operationsweisen des Mediums sowie als Subjektivierungsweisen des Selbst, ausformen.

Dieses Selbst ist als *Self* bereits in die Bezeichnung der Praxis verwoben. Self-tracking verspricht ein Tracking, ein *Verfolgen* des *Selbst* – nicht ein Ablesen der Uhrzeit, auch kein Orientieren im Raum, sondern eine Art Selbst-Verfolgung. Lässt sich auch unterstellen, dass bereits in die Armbanduhr und das Navigationsgerät eine gewisse raum-zeitliche Selbstverortung ein geht und der Pager einer ad-hoc-Adressierungslogik folgt, die sich mit dem Vibrationssignal des Armbands vergleichen lässt, ist doch in keine andere mediatisierte Selbsttechnologisierung so explizit das Selbst eingeschrieben.

Das Selbst in Reichweite bringen, es wiederholen, es verfolgen und entwerfen – die Versprechen, die in die Terminologie des Selftrackings eingehen, entfalten schon ohne die Hinwendung zum technologisch Neuen eine gewisse Sogwirkung. In die Remediatisierungsprozesse des Trackingarmband ist damit von Vornherein das Selbst eingeschrieben. Interessieren sich Bolter und Grusin in ihrer Definition vornehmlich dafür, wie Medien andere Medien imitieren und remediatisieren, lässt sich mit Blick auf das Selftracking und die bisherigen Ausführungen dieser Arbeit fragen: Wie remediatisiert das Trackingarmband Subjektivierungsweisen und Praktiken der Bezugnahme, in deren Vollzug sich sowohl das Trackingarmband als auch das Quantifying Self als spezifische bilden?

Damit ist aus der Praxis und Terminologie des Selftrackings heraus der Weg für die bereits angekündigte Hinwendung zum Begriff der *Automedialität* gebahnt, der nun seinerseits nachgezeichnet werden soll, um dann in einem weiteren Schritt Remediatisierung und Automedialität parallel und in Bezug auf das Selftracking neu zu lesen. Abschließend für diesen theoretischen Baustein wird dann noch einmal in Teil I und II hineingezoomt. Ziel der kapitel-schließenden Rückführung zur (immer schon theoretisch durchdrungenen)

---

<sup>14</sup> Den technologischen Details dieser Imitationen und Entwicklungen nachzuforschen ist mit Sicherheit eine wichtige und auch spannende Aufgabe – für die hier angelegte Arbeit soll dieser Richtung aber nur kurz gefolgt werden, um sie für die Verschränkung von Remediatisierung und Subjektivierung fruchtbar zu machen.

Empirie ist es, konkrete Aspekte der *Remediatisierung des Quantifying Self* im Vollzug des Selftrackings herauszuarbeiten und als Zwischenergebnis zu sichern.

Aus der Autobiografie-Forschung entstanden, grenzt sich der Begriff der Automedialität nach Jörg Dünne und Christian Moser gegen zwei diametral entgegen gesetzte Standpunkte der Forschungsdiskussion ab und verbindet sie zugleich: »auf der einen Seite die Ansicht, dass das Medium durch die Selbstaussprache des Subjekts bestimmt wird, auf der anderen Seite die Auffassung, dass jegliche Form von Subjektivität durch die Materialität des Mediums bestimmt ist.«<sup>15</sup>

Zugespitzt: »Das Subjekt der Autobiographie und seine Identität werden entweder als bereits konstituierte (und somit konstitutive) Gegebenheiten vorausgesetzt oder zum ohnmächtigen, sekundären Effekt einer medialen Apparatur degradiert.«<sup>16</sup>

Eine ähnliche Gefahr besteht in der Perspektivierung des Selftrackings als Subjektivierungspraxis: Wird ein starker Subjektbegriff vorausgesetzt, werden Selftracker\_innen als *User\_innen* von Tracking-Technologie entworfen, derer sie sich in instrumenteller Weise bedienen. Rücken technologische Operationsweisen in den Vordergrund und mit ihnen ein mediales Apriori, gerinnen Subjekte und Subjektivierungsprozesse zu Effekten.<sup>17</sup>

Setzen Werbeversprechen tendenziell beim Entwurf eines autonomen Subjekts an, dem mit der Verwendung der Tracking-Technologie mehr Kontrolle, mehr Leistung und mehr Handlungspotenzial in Aussicht gestellt wird<sup>18</sup>, rücken wissenschaftlich-kritische Auseinandersetzungen mit dem Selftracking bevorzugt die (neoliberale) Instrumentalisierung des Subjekts durch die Technologie und ihre Wirkungsweisen in den Fokus. Zwischen beiden, hier überspitzt formulierten Richtungen der Analysen, spannt sich

15 Jörg Dünne/Christian Moser: Automedialität. Subjektkonstitutionen in Schrift, Bild und neuen Medien, München 2008, S. 10.

16 Ebd.

17 Diese Gegenüberstellung ist hier überspitzt formuliert und soll noch einmal die Schwierigkeit und Notwendigkeit einer konsequenten Haltung des Dazwischen betonen, in der versucht wird, Subjekt- und Medien-Werden gleichermaßen zu berücksichtigen.

18 Beate Ochsner weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass »Selbstsorge-Apps« die Probleme, die sie zu lösen versprechen, zunächst hervorbringen. Vgl.: Ochsner, Beate: *Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie 4 (2018, Ökonomie/Ökologie), Berlin/München/Boston, S. 134. Diverse Versprechen von »Mehr«-Werten unterstellen zugleich das Bedürfnis nach eben diesen und implizieren zugleich die (für den Konsum) konstitutive Kontrastfolie des »zu-wenig«.

ein Feld von Grautönen, die sich maßgeblich aus der Praxis selbst heraus begründen. Beide Tendenzen finden sich mikrologisch auch in dieser Arbeit wieder, wenn Selbst- und Medien-Werden in ihrer wechselseitigen Verfertigung in den Fokus rücken. Überwiegt zuweilen das Gefühl der Selbstbestimmung und der körperlichen Vorgabe von spezifischen Bewegungen im Raum, auf die das Trackingarmband re-agiert, gerinnt in anderen Situationen der *körper-eigene Rhythmus*<sup>19</sup> zum technologisch beeinflussten *Takt*. Aktiv-Passiv-Konstruktionen verweben sich im Vollzug des Selftrackings immer wieder (und immer wieder anders) mit Wechselspielen der Selbst-Fremdbestimmung.

Für eben jene Ambivalenzen der Praxis kann eine Feinfühligkeit entwickelt werden, wenn nicht schon von vornherein festgelegt ist, wie sich das Verhältnis von Subjekt und medialer Apparatur denken lässt. Auto-Medialität ermöglicht es danach zu fragen, wie das Subjekt auf sich selbst (Auto-)Bezug nehmen kann, indem es auf Medien(-Medialität) bezogen ist. Für Subjektivierungsprozesse und insbesondere die Selbst-Bezüglichkeit wird damit die Angewiesenheit der Reflexion auf ein externes Medium fokussiert.<sup>20</sup>

Dünne und Moser konzipieren Selbstbezüglichkeit und Reflexion auf das Subjekt bezogen und grenzen sich damit explizit von Ansätzen der Systemtheorie ab, in denen die medial gestiftete *subjektlose Selbstreferenz* in den Vordergrund rückt.<sup>21</sup>

In der Konzeption des Automedialitätsbegriffes wird wiederum, neben Bezügen auf Michel Foucault, Walter Benjamin und Gilles Deleuze, der medientheoretische Ansatz Georg Christoph Tholens und die von ihm beschriebene mediale Zäsur der Medien als Ausgangspunkt markiert und als bedingende Möglichkeit von Subjektivierungsprozessen anerkannt:<sup>22</sup>

»Um einen Selbstbezug überhaupt herstellen zu können, muss das Individuum demnach den Umweg über seine mediale Entäußerung beschreiten. Die Verbindung mit sich selbst ist paradoxe Weise nur dadurch möglich, dass das Subjekt den Zustand unmittelbaren Bei-Sich-Seins verlässt und den Verkehr mit sich selbst unterbricht, indem es in die Exteriorität eines

<sup>19</sup> Dieser Rhythmus ist zugleich nie nur der eigene, sondern soziokulturell geprägt, erlernt und eingeübt.

<sup>20</sup> Vgl.: Jörg Dünne/Christian Moser: Automedialität. Subjektkonstitutionen in Schrift, Bild und neuen Medien, München 2008, S. 13.

<sup>21</sup> Vgl.: Ebd. 11.

<sup>22</sup> Vgl.: Ebd. 13.

Mediums heraustritt. Es gibt kein Selbst ohne einen reflexiven Selbstbezug, es gibt keinen Selbstbezug ohne den Rekurs auf die Äußerlichkeit eines technischen Mediums, das dem Individuum einen Spielraum der Selbstpraxis eröffnet. In diesem Sinne postuliert das Konzept der Automedialität ein konstitutives Zusammenspiel von medialem Dispositiv, subjektiver Reflexion und praktischer Selbstbearbeitung.«<sup>23</sup>

Mit Blick auf die Praktiken des Selftrackings lässt sich daran anschließend formulieren: Um sich als Quantifying Self bilden zu können und um auf sich selbst im Vollzug der Praxis Bezug zu nehmen, ist der Rekurs auf die Äußerlichkeit des technischen Mediums unabdingbar. Erst die Bezugnahme auf das Trackingarmband eröffnet Spielräume der Selbstpraxis und der Subjektivierung. Ohne Trackingarmband kein Quantifying Self. An zwei Punkten stößt das angeführte Zitat und damit das Konzept der Automedialität für die Analyse des Selftrackings als Subjektivierungspraxis an Grenzen bzw. haben sich aus den bereits erfolgten Ausführungen andere Beobachtungen ergeben, die nicht in Gänze mit dem Begriff der Automedialität abzudecken sind. Erstens klingt es im angeführten Zitat so, als ob das Moment der Reflexion für die Subjektivierung mit Bezug auf Medien unabdingbar wäre: »Es gibt kein Selbst ohne reflexiven Selbstbezug.«<sup>24</sup>

Der Radikalität dieser These kann sich mit Blick auf das Selftracking nicht angeschlossen werden. Nicht immer nimmt das Quantifying Self Bezug auf sich und seine Selbstpraxis während diese ausgeführt wird.<sup>25</sup> Zwar öffnen Praktiken des Selftrackings Spielräume, um sich auf sich selbst zu beziehen, zuweilen ergeben sich aber auch in diesen selbstbezogenen Praktiken Momente der Illusio, in denen das Quantifying Self nicht zur Reflexion seiner

23 Jörg Dünne/Christian Moser: Automedialität. Subjektkonstitutionen in Schrift, Bild und neuen Medien, München 2008, S. 13.

24 Ebd.

25 Andreas Reckwitz fasst Praktiken wie die des Selftrackings als *Praktiken der Reflexivität*, in denen geübt wird, den Anforderungen an bestimmte Schönheitsideale und gesellschaftlichen Vorstellungen von Gesundheit zu entsprechen. In Praktiken des Selftrackings geht diese Tendenz ein, zugleich aber auch die Praktik selbst zu reflektieren und sich zu ihr in ein kritisches Verhältnis zu setzen. Zu unterscheiden sind mithin Praktiken der Reflexivität und die Reflexivität der Praxis. Vgl.: Reckwitz, Andreas: *Praktiken der Reflexivität. Eine kulturtheoretische Perspektive auf hochmodernes Handeln*, in: Fritz Böhle/Margit Weihrich: Handeln unter Unsicherheit, Wiesbaden 2009, S. 169-182.

Selbst befähigt ist, sondern komplett in den Vollzug der Praxis eintaucht und sich selbst vergisst.<sup>26</sup>

Der Ausschließlichkeit der oben genannten These kann sich in diesem Punkt also nicht angeschlossen werden, wohl aber der Unabdingbarkeit der Bezuglichkeit auf das Trackingarmband, um sich als Quantifying Self bilden zu können. Zweitens ist fraglich, ob das Quantifying Self den Zustand des *unmittelbaren Bei-Sich-Seins* verlässt, wenn es sich auf das Trackingarmband bezieht oder ob nicht auch dieses Bei-Sich-Sein immer schon vermittelt ist. Als Beispiel kann hier das kontinuierlich stattfindende Selbstgespräch dienen, das nicht nur über die mediale Entäußerung angeregt wird, sondern auch ohne die Bezugnahme auf das Trackingarmband beobachtbar, hier eher hörbar, ist. Kritisch ließe sich also rückfragen, ob nicht jedes Bei-Sich-Sein auch ohne explizites äußeres Medium der Bezugnahme immer schon mittelbar, im weitesten Sinne medial geprägt ist. Außerdem ist fraglich, ob das Quantifying Self zwingend den Verkehr mit sich unterbricht, tritt es in die Exteriorität des Mediums hinaus. Zuweilen wird die Spürfähigkeit für sich selbst gerade durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband gestärkt, der Verkehr mit sich selbst (zum Beispiel erneut in Momenten der Selbstdnarration) durch die Bezugnahme auf das Armband intensiviert. Dem Wechselspiel zwischen selbst- und fremdbestimmten, aktiven und passiven Momenten der Subjektivierung korrespondiert damit ein spannungsreiches Verhältnis von innen und außen – das Quantifying Self wird zu den spezifischen Bedingungen des Trackingarmbands immer wieder auf sich selbst zurück geworfen, erhält zugleich aber auch Spielräume für die Selbstpraxis und Reflexion derselben. Eben jene Grenze zwischen Innerlichkeit und Veräußerung wird im Vollzug der Praxis beständig konstituiert und bespielt.

Selbst-Bezuglichkeit ist mit Blick in die konkreten Selctracking-Praktiken nicht allein aufseiten des Quantifying Self zu verorten, sondern immer auch für das Trackingarmband zu berücksichtigen. Der Selbstbezüglichkeit des Trackingarmbands zu folgen und Momente, in denen offensichtlich wird, dass es zu seinen Bedingungen trackt, zu seinen Bedingungen zu sehen gibt und vermittelt, auszuleuchten, bedeutet nicht die Selbstreferenz des Medi-

---

<sup>26</sup> Vgl. zum Begriff der Illusio nach Bourdieu: Gerhard Fröhlich/Boike Rehbein, Bourdieu-Handbuch. Leben-Werk-Wirkung, Stuttgart 2014, S. 129f. Auf die Illusio im Vollzug des Selftrackings wird außerdem im Kapitel 2.2 Spiegel und Display der vorliegenden Arbeit näher eingegangen.

ums zu einer subjektlosen werden zu lassen. Konkrete Beispiele dazu folgen im Zwischenfazit am Ende dieses Kapitels.

Für die angestrebte Zusammenführung von Remediatisierung und Automedialität wird mit beiden Ansätzen ein Spiel der Spiegelverkehrung gespielt. Zum einen kann, so wurde es insbesondere im letzten Absatz herausgearbeitet, der Selbstbezug des Automedialitätskonzeptes nicht nur für das Quantifying Self, sondern auch für das Trackingarmband fruchtbar gemacht werden. Im Vollzug des Selftrackings eröffnen sich Spielräume für den Eigensinn des Medialen, sowie für die Selbst-Reflexion des Quantifying Self. Zum anderen wird mit dem Begriff der Remediatisierung das iterative Prinzip als konstitutives für Medien- und Subjektwerden herausgestellt. In Praktiken des Selftrackings remediatisieren sich nicht nur Medien(-technologien), sondern auch Subjektivierungsweisen, die in konstitutiver Weise auf Medien angewiesen sind. Zugleich ist in das Selftracking als Subjektivierungspraxis immer schon die ausdrückliche Selbst-Bezüglichkeit eingefaltet. Selftracking ist eine re-mediatisierte Selbstpraxis im Vollzug, die Spielräume wechselseitiger Selbstbezüglichkeit zwischen Trackingarmband und Quantifying Self ermöglicht. Damit ist das Prinzip der Wiederholung, sowie die Selbstbezüglichkeit in den Zwischenraum und in die wechselseitige Verfertigung von Quantifying Self und Trackingarmband verlagert.

Remediatisierung und Automedialität haben sich aus dem Vollzug der Praxis heraus als erkenntnisfördernde Analyseinstrumente in Aussicht gestellt. Zugleich stoßen beide, so wurde es in der jeweils erfolgten, umgekehrten Lesart vorgestellt, an Grenzen, wenn die Vielschichtigkeit und Ambivalenz der Selftracking-Praxis bestehen bleiben soll. Einmal mehr wird auf den Zwischenraum zu und aus diesem heraus analysiert, wie sich die Subjektivierung als Quantifying Self vollzieht. Eben jenes Dazwischen ermöglicht es, Wiederholung und Selbstbezug als grundlegende Prinzipen für Selbst- und Medien-Werden zu denken.

Wie bereits angekündigt, leitet die Relektüre von Remediatisierung und Automedialität nun zum nächsten Abschnitt dieses Kapitels über und damit zu einem Zwischenfazit, in dem wesentliche Aspekte der Remediatisierung des Quantifying Self aufgelistet und an konkrete Passagen aus Teil I und II dieser Arbeit rückgebunden werden. Die gewonnenen Erkenntnisse aus dem Automedialitätskonzept finden dabei Berücksichtigung, insofern dem iterativen Prinzip von Selbst- und Medien-Werden jeweils das Moment der (doppel-

ten) Selbst-Bezüglichkeit zur Seite gestellt wird.<sup>27</sup> Ziel dieses Zwischenfazits ist es, der spezifischen Subjektivierung als Quantifying Self in systematischer Weise nachzukommen und die kleinteilig erarbeiteten Erkenntnisse aus den ersten beiden Teilen in die dargelegten Theoriebausteine einzuordnen. Abschließend wird der Begriff der Remediatisierung noch einmal auf den Entstehungsprozess dieses Textes bezogen.

### 3.1.1 Remediatisierungen des Quantifying Self

Prozesse der Selbstbildung in Praktiken des Selftrackings sind wesentlich an den Aspekt der wiederholten Bezugnahme auf das Trackingarmband geknüpft. Dabei geht in jede Wiederholung der Bezugnahme die vorherige Erfahrung mit den Praktiken des Selftrackings ein. Jedes Wenden und erneute Wenden des Handgelenks ist geprägt durch die bereits vollzogenen Bezugnahmen auf das Trackingarmband. Eben jene wiederholten Bezüge auf das Medium als wiederholte Bezüge auf sich selbst werden im Folgenden noch einmal zusammengefasst und an den Begriff der Remediatisierung rückgebunden.

Über die Bezugnahme auf das Trackingarmband wird Bewegung im Vollzug von Bewegung remediatisiert. Über Prozesse des Interfacings verschränken sich die im Raum vollzogenen Schritte mit Displayvorgängen, an denen jeweils zu beobachten ist, ob und wie sich die Bewegung auf die erhobenen Daten auswirkt. Die Möglichkeit, immer wieder und überall aus der Bewegung heraus auf das Trackingarmband Bezug nehmen zu können, ist ein wesentlicher Aspekt der Subjektivierung als Quantifying Self. Zugleich ist die Selbst-Bildung über das Trackingarmband an ein kontinuierliches in Bewegung sein geknüpft und durch dieses bedingt. Durch Vibrationssignale und Aufforderungen wird bei unterlassener Bewegung immer wieder daran erinnert, noch eine bestimmte Schrittzahl zu absolvieren oder einen Spaziergang zu machen.

In der Bezugnahme auf die re-mediatisierte Bewegung in Bewegung wird nicht nur das Quantifying Self prozessual verfertigt, sondern auch das Trackingarmband, das sich insbesondere durch seine Mobilität kennzeichnet. Mit jeder aus der Bewegung heraus erfolgenden Bezugnahme auf das Trackingarmband wird dieses als *möbiles Medium* in Differenz gesetzt und

---

<sup>27</sup> Diese doppelte Reflexivität wird insbesondere unter Punkt 3 des folgenden Zwischenfazits vertieft.

damit in seiner Spezifik beobachtbar. Kleinteiliger zeigen sich die wechselseitigen Bezüge zwischen Bewegung und remediatisierter Bewegung, wenn sich die Körpertechnik des Gehens an den Takt der umspringenden Displayanzeige anpasst und umgekehrt fraglich wird, ob das Trackingarmband die Bewegung im Vollzug der Bewegung adäquat aufzeichnet. Die wiederholte Unsicherheit darüber, wie das Armband trackt und wie sich die Körpertechnik den Rhythmen der Displayanzeige anpasst oder auch nicht, wirkt dabei konstitutiv für die Subjektivierung als Quantifying Self. Die Remediatisierung von Bewegung in Bewegung entwirft ein dynamisches, mobiles, agiles Selbst und impliziert einen Bewertungsmechanismus, der Mobilität und Dynamik gegenüber Stillstand und Verharren bevorzugt. Der Mobilität der Medientechnologie korrespondiert der Aufruf zum körperlichen In-Bewegung-Bleiben, um als Quantifying Self Intelligibilität zu erhalten.

Insbesondere der erste Teil dieser Arbeit zeigt: die körpertechnisch vollzogenen Mikrobausteine des Handgelenk-Wendens, Blick-Richtens und Schritt-Setzens sind wesentlich an das Prinzip der Wiederholung geknüpft. Mit jeder wiederholten Bezugnahme auf das Trackingarmband werden die Mikromobilisierungen des Körpers geübt, dabei zunehmend routiniert und doch jedes Mal wieder situationsadäquat angepasst. Um als Quantifying Self im Vollzug des Selftrackings intelligibel zu werden und zu bleiben, ist der Vollzug dieser immer wieder kehrenden Bewegungsmuster, die sich an der Technologie des Armbands orientieren, vonnöten. Mit jedem Wenden des Handgelenks wird nicht nur die Körpertechnik geübt und unter den spezifischen Bedingungen des Trackingarmbands vollzogen, sondern auch die körperbezogene Media-lität des Trackingarmbands wiederholt. Ohne die Körpertechniken des Wendens, Blickens und Gehens vollziehen sich die Spezifika der mobilen Technologie nicht. Beobachtungen der so oft angeführten Verzögerung der Displayanzeige, der fraglichen Berechnung ausgeführter Schritte und auch der vielfältigen Modi der Displayanzeige, die sich erst in wechselseitiger Relation mit dem gerichteten Blick aktualisieren, sind immer erst durch die Ausführung der Körpertechniken möglich. Zugleich ist in jede wiederholte mikrologische Praktik die technologische Bedingtheit derselben eingefaltet. Wie der Schritt gesetzt wird, wird anders reflexiv, wenn beispielsweise der Boden so weich ist, dass das Trackingarmband aufgrund der geringen Erschütterung nicht jeden einzelnen Schritt misst. Dazu kann noch einmal folgender Eintrag aus dem Trackingtagebuch angeführt werden: *[16.09.2017] Auf Waldboden trete ich weicher auf, was sich in einer weniger trennscharfen Übersetzung meiner Schritte in die*

*angezeigte Zahl auf dem Display niederschlagen kann.* Über das Trackingarmband wird die Körpertechnik des Gehens in Differenz gesetzt und der Körper des Quantifying Self entwickelt ein Bewegungsrepertoire an spezifischen Ausführungen von Bewegungen, die sich erst in dieser Bezugnahme herausbilden können. Die remediisierte Körpertechniken des Gehens ist unter den spezifischen Bedingungen des Selftrackings an die wiederholte Bezugnahme auf das Armband geknüpft. In den vielschichtigen mikrologischen Beschreibungen des ersten Teils wird deutlich, wie sich der Subjektivierungssog hinein in die Selftrackingpraxis aus den wiederholten Körpertechniken speist, die wiederum durch die Spezifik des Armbands bedingt sind. In jedes Wenden des Handgelenks und die folgenden Operationsketten wechselseitiger Bezüglichkeiten ist jeweils das Potenzial zum *Andersmachen* eingebettet.

Im Vollzug des Selftrackings wird immer wieder und immer wieder anders die Möglichkeit, zugleich aber auch die Bedingung, wiederholt, auf sich selbst Bezug zu nehmen. Ohne eine Bezugnahme auf sich selbst über die Bezugnahme auf das Trackingarmband vollzieht sich keine Subjektivierung als Quantifying Self. In die Praxis ist der Selbstbezug immer schon eingeschrieben. Wie sich die Selbstbezüglichkeit des Quantifying Self ausgestaltet, ist situationsabhängig und immer wieder variabel. Mit Blick in den ersten und zweiten Teil dieser Arbeit sind insbesondere die unterschiedlich gestimmten und bedingten Selbstanntworten auffällig, die sich über die Bezugnahme auf das Trackingarmband formulieren. Ist zuweilen eine Zufriedenheit mit dem Bewegungspensum und der Art der Datenerhebung aus den Tagebucheinträgen und Interviews herauszulesen, wird dann wiederum ein sehr selbstkritischer Blick auf das Quantifying Self generiert, in dessen Spiegelung nichts zu genügen, nichts zu passen und nichts ausreichend zu sein scheint. Dieser Prozess wird als Prozess erst in der Wiederholung sichtbar.

Nach Andreas Reckwitz Kategorisierung lässt sich Selftracking als Form der Selbstbeobachtung in die *Praktiken der Reflexivität* einordnen, die gezielt trainiert werden, um beispielsweise gegenwärtigen gesellschaftlichen Erwartungen an körperliche Attraktivität, gesundheitsbewusstes Verhalten oder emotionale Intelligenz zu entsprechen.<sup>28</sup> Die bis hier erfolgten Beobachtungen legen darüber hinaus jedoch ein weiteres Moment der Reflexivität nahe, das sich sowohl in den autoethnografischen Tagebucheinträgen als auch im Interview mit H.H. wiederfindet. So ist die nun erneut zitierte Frage

---

<sup>28</sup> Vgl.: Thomas Alkemeyer/Cunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 20.

vom [15.07.2017] *Will ich es wirklich so ernst nehmen, ob das Trackingarmband trackt oder nicht?*, die in Klammern und mit zeitlichem Abstand zu einem wütenden Tagebucheintrag ob der ungenauen Datenerhebung fixiert wurde, eine Form der Reflexion bezüglich der Selftracking-Praxis. Auf die Praktiken der Reflexivität wird so noch einmal reflektierend Bezug genommen und damit zugleich eine neue und andere Möglichkeit generiert, auf sich selbst als Quantifying Self Bezug zu nehmen. Auch aus dem Interview mit H.H. geht immer wieder hervor, dass Selftracking als Subjektivierungspraxis vielschichtige Möglichkeiten des Selbstbezugs bereit hält. Am Beispiel von H.H.s Subjektivierung als Quantifying Self wird deutlich, wie sich über die Bezugnahme auf unterschiedliche Datenerhebungen, konkret die *moderate Bewegung* oder die vorgegebene Schrittzahl von genau zehntausend, verschiedene Selbstbezüge einstellen, die mit der medialen Bedingtheit derselben korrespondieren bzw. sich *anders* zu ihr in Differenz setzen.<sup>29</sup>

In die Subjektivierung als Quantifying Self geht eine doppelte Selbstbezüglichkeit ein, insofern zum einen die Praktiken des Selftrackings mit Reckwitz als Praktiken der Reflexivität und der Bezogenheit auf sich selbst beschrieben werden können – und zugleich in jede remediatisierte Selbst-Bezüglichkeit das Potenzial eingefaltet ist, zu diesen Praktiken der Reflexivität (und damit auch zu sich selbst) wiederum *anders* in Beziehung zu treten. Dieser Aspekt doppelter Selbstbezüglichkeit verweist darüber hinaus auf die *wiederholte Selbstreferenz* des Trackingarmbands. Aus dem Vollzug der Praxis heraus haben sich immer wieder Momente als besonders auffällig gezeigt, in denen die Technologie *nicht* in der erwarteten Art und Weise rechnete, trackte und anzeigte. In jedes Handgelenk-Wenden und Blick-Richten geht das Potenzial ein, dass die Displayanzeige entweder *gar nicht aufleuchtet* oder zumindest stark verzögert reagiert.

In einer spezifischen Trainingssituation, die im Kapitel *Straightening und Glitch* ausgeleuchtet wird, zeigt das Armband den Puls nicht an, weil die schwitzende Haut den Kontakt mit den messenden LEDs verhindert. In einem anderen Szenario drückt ein Trainingsgerät das Armband schmerhaft gegen das Handgelenk.<sup>30</sup> In diesen Momenten der Störung, Unterbrechung

<sup>29</sup> Der Bezugnahme auf die moderate Bewegung korrespondiert ein moderateres Verhältnis zu sich selbst und dem eigenen Leistungsanspruch. Zugleich setzt sich H.H. in ihrem zweiten Selftracking Versuch anders ins Verhältnis zu den medialen Bedingtheiten, die technologisch betrachtet noch immer die selben sind.

<sup>30</sup> Vgl.: dazu: Kapitel 2.3 The Quantifying Self in dieser Arbeit.

und Irritation wird deutlich, dass die Praxis des Selftrackings durch die Spezifität des Trackingarmbands bedingt ist. Eben diese materielle und mediale Spezifität tritt in ihrem Eigensinn in Differenz, wenn nicht reibungslos getrachtet und vermessen wird. Die Medialität des Mediums, die Art und Weise, wie das Trackingarmband operiert, rechnet und Spielräume für Selbst-Bezüge ermöglicht, tritt dann vor eben jenes, was sich in Displayanzeigen, Vibrationssignalen etc. zeigt. Um hier keine Missverständnisse aufkeimen zu lassen: Auch wenn die Praxis *einfach funktioniert*, mithin keine medial induzierten Störmomente zu beobachten sind, ist sie immer durch die Medialität des Trackingarmbands bedingt – hinter die grundlegende Vermitteltheit tritt keine Bezugnahme zurück. Ebene jene Medialität der Praxis wird aber doch noch einmal anders reflexiv, wenn sich in Momenten der Irritation die Selbstreferenz des Trackingarmbands bemerkbar macht. Aus der Praxis heraus zeigt das Armband, dass es zeigt, misst und vermittelt und wie es zeigt, dadurch dass es eben nicht in der erwarteten Art und Weise zeigt. Auf diese Weise remediatisiert sich das Trackingarmband als *Tracking-armband* aus der Praxis heraus, in der sich eben jener Eigensinn und damit die Spezifität der Medientechnologie erst in Differenz setzen kann. Über die Selbstreferenz des Trackingarmbands ergeben sich wiederum andere und immer wieder neue Möglichkeiten der Selbst-Bezüglichkeit des Quantifying Self.

Im Prozess der Subjektivierung als Quantifying Self wiederholen sich im Wesentlichen zwei Formen der spezifischen Selbst-Bezogenheit. Sowohl aus den Tagebucheinträgen als auch aus den geführten Interviews geht hervor, dass über die Bezugnahme auf das Trackingarmband entweder eine Selbsterzählung generiert wird, die von einem *Gefühl des Mangels* und des Ungenügens oder des Überschusses und des Entwurfs geprägt ist. Besonders deutlich tritt die negative Bezugnahme auf sich selbst über die Trackingtechnologie im Interview mit J.W. in Differenz. Die junge sportaffine Studentin beschreibt die Wirkungsweisen des Trackingarmbands insbesondere mit Rekurs auf ihre selbstkritische Haltung ihrem Körper gegenüber: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich bin ziemlich selbstkritisch. Es gibt viele Personen, die schöner sind, in meinen Augen und fitter. Aber das Ziel ist ja, sich selber zu verändern. Vergleiche sind nie schlecht, um dich zu verändern.« Die Vergleiche mit anderen führen bei J.W. zu einer gesteigerten Selbstkritik, die sich gerade nicht in einer kritischen Haltung den technologischen Wirkungsweisen gegenüber äußert, sondern zum negativen Blick auf sich selbst zurück führt: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Naja, das schlimmste bin ich selber.«

Aus der Bezugnahme auf das quantifizierte Leistungspensum, das sie in einer anderen Passage zu den Schrittzahlen ihrer Mutter ins Verhältnis setzt, leitet J.W. ein konkurrierendes Verhältnis zu *anderen* ab, die sie als *fitter* und *schöner* beschreibt. Über die Bezüge auf die Tracking-Technologie entwirft J.W. sich als mangelhaftes, nach Verbesserung strebendes Quantifying Self, das mit sich (noch) nicht zufrieden sein kann. Bei J.W. werden diese Konflikte maßgeblich über einen kritischen Blick auf ihren Körper ausgetragen, in den sich Normierungsprozesse und sozio-kulturell formatierte Schönheitsideale einpflegen. Über das Trackingarmband remediatisieren sich Idealvorstellungen fitter, weiblicher Körperlichkeit, die bei einem Gefühl des Ungenügens und der Nicht-Passung in einem gesteigerten Bewegungspensum resultieren.

Auch im Trackingtagebuch finden sich Passagen, die diese Tendenz zur Mangelhaftigkeit als Teil der Subjektivierung für das Quantifying Self offen legen. Im Prozess des Selbstversuchs stößt die leistungsorientierte Sportvergangenheit der Forscherin auf die Remedialisierungen eben dieser potenziellen, Mangelhaftigkeit unterstellenden, Selbst-Bezüge. Die mediale Bedingtheit der Praxis verstärkt das Gefühl des Ungenügens, wenn jeden Morgen die Uhr wieder auf Null gestellt, mit jedem erreichten Ziel ein neues generiert und in die Praktiken das ständige Potenzial zum Vergleich mit anderen eingeflochten wird.

Die Selbst-Bezüglichkeit im Paradigma von Mangel und Ungenügen ist jedoch nur die eine Tendenz der Subjektivierungstendenzen als Quantifying Self. In der wechselseitigen Bezüglichkeit zwischen Selbst- und Medien-Werden konstituiert sich außerdem die Tendenz zum kontinuierlichen *Überschuss* und zum immer wieder neuen Entwurf als Selftracker\_In. Dies wurde in den bereits erfolgten Ausführungen aus der Praxis heraus mit dem Begriff des *imaginären Vorgriffs* nach Thomas Bedorf analysiert.<sup>31</sup> Das Quantifying Self entwirft sich mit Bezug auf die Praktiken des Selftrackings als fingierte Einheit und kann in diesem imaginierten Vorgriff auf seine Subjekthaftigkeit selbstgestaltend einwirken.

Der Remedialisierung des subjektivierenden Spannungsfeldes zwischen Mangel und Überschuss korrespondiert die medien-technologische Bedingtheit der Praxis, die immer wieder die Frage aufwirft, ob das Trackingarmband immer schon oder noch nicht den nächsten Schritt berechnet hat. Im Kapitel *Den Schritt setzen* wird diese mikrologische Situation differenziert aus-

---

<sup>31</sup> Vgl. dazu: Kapitel 2.1 Rhythmus und Takt in dieser Arbeit.

geleuchtet.<sup>32</sup> Darin remediatisiert sich die immer wieder kehrende Unsicherheit darüber, wie das Trackingarmband genau rechnet.<sup>33</sup> Im Spannungsfeld von *immer schon* und *noch nicht* remediatisiert sich zugleich die ambivalente Selbst-Bildung als Quantifying Self zwischen selbstkritischer Mangelhaftigkeit und imaginierendem Überschuss.

Die gesamte Arbeit durchzieht die Terminologie des *in-Differenz-Setzens* von Trackingarmband und Quantifying Self. In ihrer wechselseitigen Bezüglichkeit werden immer wieder die Spezifika von Körpertechnik und Medientechnologie ins Verhältnis und in Differenz gesetzt. Über die mikrologische Ebene hinaus und in sie ein gehen dabei Differenzen, die soziale, generationale und genderspezifische Konstellationen betreffen.<sup>34</sup> Im Vollzug des Selftrackings werden Normierungen und Machtverhältnisse remediatiert, das heißt zu den spezifischen medialen Bedingungen der Praxis konstituiert, wiederholt und ihrerseits in Differenz gesetzt.

Medien zeichnen sich nach Georg Christoph Tholen dadurch aus, dass sie mit einem gewissen Eigensinn in Differenz setzen und damit ein Dazwischen eröffnen, das Spielräume der Formgebung freigibt.<sup>35</sup> Medien sind ihrem Gegenstand gegenüber indifferent, insofern sie nicht zwischen Inhalten ihrer Übertragung unterscheiden und setzen zugleich *in-Differenz*, insofern sie durch die Modi ihrer spezifischen Vermittlung die Formgebung bedingen und mit konstituieren. Daran anknüpfend lässt sich beobachten, dass sich die mediale Spezifik des Trackgingarmbands indifferent gegenüber sozialen, genderspezifischen und generationalen Differenzen verhält – diese in

<sup>32</sup> Vgl. dazu: Kapitel 1.3 Den Schritt Setzen in dieser Arbeit.

<sup>33</sup> Auch dies wäre wieder ein Moment doppelter Selbstbezüglichkeit insofern die technologisch bedingte Unsicherheit auf die grundsätzliche und spezifische Bedingtheit der Selftracking-Praxis verweist. Die Selbstbezüglichkeit des Quantifying Self und die Selbsterferenz des Trackingarmbands bedingen sich hier wechselseitig.

<sup>34</sup> Darüber hinaus remediatisieren sich diverse weitere Differenzen, die hier nicht alle ausgeführt werden können. Die angeführten Punkte sind die aus der Praxis heraus beobachteten, die hier beispielhaft durchleuchtet werden. Dass sich diese Differenzen als spezifische zeigen können, liegt wiederum in der Bedingtheit der Autoethnografie begründet. Ich tracke mich selbst immer schon als weiße, heterosexuelle, junge Frau aus bürgerlichen sozialen Verhältnissen – hinter diese Bedingtheit meiner Selftracking-Erfahrungen kann ich nicht zurück treten, sie aber aus der remediatisierenden Praxis heraus in Differenz treten lassen.

<sup>35</sup> Vgl.: Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Cisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 45.

Prozessen der Remedialisierung aber zugleich in Differenz setzt. Beate Ochsner konstatiert in diesem Zusammenhang, dass Selbstsorge-Apps ohne Berücksichtigung von politischer Ungleichheit und sozialen Faktoren Problemlagen imaginieren, auf die sie dann problemlösend antworten.<sup>36</sup> Auch in die Praktiken des Selftrackings geht diese Indifferenz ein, in der Normierungs- und Machtverhältnisse wiederholt werden und über die routinierten Bezüge auf die Technologie in die Subjektivierung als Quantifying Self eingehen. Zugleich kann eine kritische Haltung zu eben jenen Remedialisierungen von sozialen Ungleichheiten aber nur in der Bezugnahme auf sie entwickelt werden. Die Wiederholung sozialer (In-)Differenzen zu spezifischen, medientechnologischen Bedingungen bringt damit zugleich das Potenzial mit sich, sie in Differenz treten und damit zum Gegenstand kritischer Auseinandersetzung werden zu lassen.

Soziale (In-)Differenzen betreffen schon die Zugänglichkeit zu Praktiken des Selftrackings. Ein Fitbit Charge 2- Armband kostet ca. einhundertvierzig Euro.<sup>37</sup> Allein diese Zahl bringt eine Bedingtheit mit sich, die soziale Unterschiede reproduziert und eine technologisch rückgebundene Grenzarbeit betreibt, insofern normalisierende und hierarchisierende Tendenzen über sie ausgehandelt werden. Wer sich ein Trackingarmband leisten kann und es sich leisten kann, einen Optimierungsgedanken bezüglich seiner Gesundheit zu entwickeln, wird vermutlich über gedeckte Grundbedürfnisse verfügen. Damit ist bereits der Zugang zum Selftracking als Subjektivierungspraxis eine Remedialisierung von sozialen Verhältnissen, die es entweder erlauben oder nicht erlauben, sich auf diese spezifische Weise mit sich selbst und seiner Gesundheit zu befassen. Darin impliziert sind Wiederholungen von Körpernormen und Schönheitsidealen, die sich über das Trackingarmband re-medialisieren und einen kontinuierlich vergleichenden Blick auf die vorgegebenen Zahlen, sowie das korrespondierende Bild fitter Körperlichkeit herausfordern. Insbesondere im Interview mit J.W. wird diese Verknüpfung deutlich, wenn sie sich mit ihren Idealvorstellungen von einem fitten, weiblichen Körper im gerichteten Blick gen Armband sowie gen Spiegel abgleicht. Das, was als fitter, weiblicher Körper gilt, wird dabei ebenso remedialisiert und normalisierend erhalten, wie die Unzufriedenheit und das Gefühl des Mangels,

---

<sup>36</sup> Ochsner, Beate: *Oikos und Oikonomia oder: Selbstsorge-Apps als Technologien der Haushaltung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie 4 (2018, Ökonomie/Ökologie), Berlin/München/Boston, S. 134.

<sup>37</sup> Stand: November 2019.

das sich in J.W.s selbstkritischem Blick spiegelt. Auch bezüglich genderspezifischer (In-)Differenzen ist bereits der Zugang zur Selftracking-Praxis erwähnenswert. Ohne ein Häkchen bei einer Geschlechtszugehörigkeit gesetzt zu haben, ist kein Beginn der Praxis möglich. Im Vollzug der Praktiken wird die eingangs getroffene Entscheidung dann remediatisiert, insofern sich aus der Wahl der Geschlechtszugehörigkeit spezifische, normalisierende Werte in Bezug auf Pulsrate, Schrittänge und Bewegungsmuster ergeben. Das einmal gesetzte Häkchen wird im Vollzug der Praxis nicht wiederholt und bedingt doch buchstäblich jeden einzelnen erfolgenden Schritt.

Als letzter Unterpunkt remediatisierter (In-)Differenzen soll noch der *generationale Aspekt* Berücksichtigung finden. Dieser speist sich zum einen aus der Phase der autoethnografischen Forschung, in der sich unterschiedliche Reaktionen auf das Selftracking als Grenzarbeit generationeller Zugehörigkeit entpuppten. Dabei lässt sich gar nicht entscheiden, ob sich *die jüngere Generation* vornehmlich für oder gegen Selftracking aussprachen, während *die Älteren* eher eine kritische Haltung zeigten. Wohl aber wurde aus den verschiedensten Altersgruppen heraus auf die Fragen nach generationeller Zugehörigkeit rekurriert. Bezugnahmen wie »Ach das ist doch eher was für die Jüngeren, für uns ist das doch viel zu kompliziert.<sup>38</sup> stehen im kontrastierenden Gegensatz zu begeisterten Nachfragen von Rentner\_innen, die beispielsweise während einer Zugfahrt auf das Trackingarmband am Handgelenk der Autoethnografin aufmerksam wurden und sie daraufhin mit Fragen löcherte, um abschließend zu konstatieren: »Gerade für uns Alten ist das doch prima wir bewegen uns doch immer zu wenig, nicht wahr, A.? Hat auch der Doktor gesagt letztens.<sup>39</sup> In der Bezugnahme auf die Trackingtechnologie remediatisiert sich damit die spezifische Selbsterzählung bezüglich der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Generation und Altersgruppe. Kleinteiliger wird über die Angabe des Geburtsdatums eine entsprechende Pulsfrequenz für das Vermessen von moderater Bewegung und Fettverbrennungsmodus angesetzt und normatisiert.

Zum anderen geht in die Remediatisierung generationeller (In-)Differenzen eine theoretisierende Perspektive ein, die insbesondere durch die Lektüre von Michel Serres *Erfindet euch neu – Eine Liebeserklärung an die vernetzte Generation* angeregt wurde. Entgegen einer oftmals eingenommenen verlustbeklagenden Sicht auf die Generation Y und ihre schwindenden Kompetenzen

---

<sup>38</sup> Randnotiz des Selftracking-Tagebuchs vom 10.12.2017.

<sup>39</sup> Ebd.

sicht Serres gerade in digitalen Technologien und einem Netzwerk-logischen Denken das Potenzial zu freieren, dezentrierten Bewegungs- und Denkräumen begründet.

Institutionelle Bildungsräume seien dabei jedoch noch immer an der Medialität der Buchseite orientiert:

»Schon formatiert durch das Seitenformat, reformatierte sich der Raum der Schulen und Hochschulen durch diese der Körperhaltung selber eingravierte Hierarchie. Demutshaltung. Schweigepflicht. Die Ausrichtung aller auf das Rednerpult, von dem aus das Sprachrohr ihnen Reglosigkeit und Schweigen auferlegte, reproduziert in der Pädagogik die Ausrichtung des Gerichtsaals auf den Richter, des Theaters auf die Bühne, des Hofs auf den Thron, der Kirche auf den Altar, des Wohnraums auf den Herd,..., der Vielheit auf das Eine.«<sup>40</sup>

Durch das medientechnologisch bedingte Nebeneinander, Vernetzte, sich Überlagernde sieht Serres nun das Potenzial gegeben, auch eben jene pädagogische Zurichtung der Körper, des Denkens und der sozialen Zugehörigkeit zu dezentrieren. Mit Blick in die Praktiken des Selftrackings und die körpertechnische Zurichtung eben jenes Blickes gen Trackingarmband und Smartphone remediatisiert sich jedoch Serres Beobachtung einer Ausrichtung *der Vielheit auf das Eine*. Zwar ist es dem Quantifying Self möglich durch die Mobilität der Technologie in einen dezentrierten, offenen Bewegungsraum hinaus zu treten, zugleich werden in der Gerichtetheit des Körpers und in seiner Taktung zugleich Momente der Reduktion seiner Vielschichtigkeit evident. Erneut gilt es zu betonen: Über das Trackingarmband remediatisieren sich Differenzen und In-Differenz-Setzungen, die zum einen wiederholen und reproduzieren, was soziale und (körper-)politische Ungleichheit erhält, die zum anderen aber auch immer wieder das Potenzial zum kritischen In-Differenz-Setzen dieser Differenzen entfalten. Um sich als Quantifying Self zu bilden, ist eine Wiederholung der Differenzen bis zu einem gewissen Punkt unausweichlich. Andererseits kann von eben jenen Momenten des bedingten Zugangs ausgehend eine reflektierende kritische Haltung entwickelt werden.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> Serres, Michel: Erfindet euch neu! Eine Liebeserklärung an die vernetzte Generation, Berlin 2013, S. 37f.

<sup>41</sup> Diese spezifische Subjektivierung *dazwischen* rückt erneut im folgenden Kapitel 3.2 Turning Practice unter der Auflistung von Turning Points in den Fokus.

Direkt anschließend an den letzten Punkt soll hier noch einmal an eine konkrete Situation des Unbehagens erinnert werden, die sich ganz zu Beginn des Selftracking-Selbstversuchs einstellte und auf den *bedingten Zugang* zur Praxis rekurriert. [11.11.2016] *Weil ich den halben Tag mit Unbehagen das Paket, in dem sich das Trackingarmband befand, ignoriert habe, ist gestern das Tagesziel, 10.000 Schritte zu gehen, nicht erreicht worden.*

Mein Unbehagen speist sich aus verschiedenen Faktoren, die bereits im ersten Reflexionskapitel kurz angeführt worden sind.<sup>42</sup> Vor allem resultiert das ungute Gefühl jedoch aus dem Wissen, dass die erhobenen, körperbezogenen Daten weitergegeben, gespeichert und für Zwecke verwendet werden, die sich meiner Kontrolle entziehen. Ist das Häkchen, mit dem der Weitergabe meiner Daten zugestimmt wird, einmal gesetzt worden, re-mediatisiert es sich im Vollzug der Praktiken nicht noch einmal. Einmal zu Beginn als Zugangsbedingung innerhalb der App markiert, tritt bereits mit dem ersten Umlegen des Armbands die Frage nach der Weitergabe der Daten hinter den Vollzug der Praktiken zurück. Noch immer wirkt eben diese Zugangsbedingung auf die Subjektivierung als Quantifying Self ein, die einmal geleistete Zustimmung bedeutet ein kontinuierliches Weitergeben jedes gesetzten Schrittes, jedes getrackten Herzschlages und jedes erreichten Tagesziels. Prozesse der datenbezogenen, digitalen *Enteignung*<sup>43</sup> laufen damit gewissermaßen im Rücken des Quantifying Self, das sich in Prozessen des Interfacings und mit Blick auf die Displayvorgänge des Trackingarmbands bildet.

Über das Display werden die erhobenen Daten aus dem Vollzug heraus sichtbar gemacht, wie sie jedoch weiter verwendet und gespeichert werden, entzieht sich dem gerichteten Blick. Die Weitergabe der körperbezogenen Daten remediatisiert sich durch die wechselseitige Bezüglichkeit zwischen Körpertechnik und Medientechnologie, allerdings nicht offensichtlich, sondern als mitlaufende, dabei verborgene Bedingtheit des Vollzugs.

Als *Beobachtungsprofile im Rücken des Subjekts*<sup>44</sup> entziehen sie sich ihrerseits der Beobachtung durch das Quantifying Self im Vollzug der Praxis. Ohne das kontinuierliche Tragen des Armbands könnten sich eben jene Prozesse der Enteignung bezüglich der erhobenen Daten nicht vollziehen. Zugleich tritt

<sup>42</sup> Vgl. dazu das Kapitel 1.4 Reflexion und Übergang: Teilnehmende Objektivierung, oder auch »*Wen kümmert's, wer trackt?*« in dieser Arbeit.

<sup>43</sup> Vgl. zum Begriff der digitalen Enteignung u.a.: Ulrich Horstmann/Ralph Lutz: Digitale Knechtschaft. Wie wir von Konzernen und Staaten regiert werden, München 2018.

<sup>44</sup> Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne, Berlin 2017, S. 253.

für das Quantifying Self gerade durch die kontinuierliche, zunehmend routinierte Bezugnahme auf das Armband die Datenfrage in den Hintergrund. Aus den Aufzeichnungen des Trackingtagebuchs und auch aus den geführten Interviews geht nach dem anfangs formulierten Unbehagen kein weiterer Verweis mehr auf die Weitergabe der Daten an Dritte hervor.

Im Prozess der Subjektivierung als Quantifying Self aktualisiert sich ein kompetenter *Vollzugskörper*<sup>45</sup>, der sich durch die routinierten Bezüge konstituiert und dem dabei immer das Potenzial innenwohnt, eben jene Routinen und Strukturen zu reflektieren und kritisch zu hinterfragen, durch die er bedingt ist. Um zunächst zu einem kompetenten, intelligiblen Vollzugskörper zu werden, ist es jedoch erforderlich, sich in die Bedingtheiten der Praxis einzufügen und ihnen gemäß zu agieren. Mit der Zeit weicht das anfängliche Unbehagen bezüglich der trackenden Technologie am Handgelenk einer zunehmenden Vertrautheit und *Behaglichkeit*. Das Tragen des schmieg-samen Armbands, das sich durch jeden (All-)Tag und innerhalb der körperlichen Intimsphäre mitbewegt, evoziert ein Gefühl der Vertrautheit, mit dem ein Gefühl von Sicherheit und Kontrolle bezüglich der ausgeführten Praktiken einhergeht. Die alltägliche, routinierte, nahkörperliche Bezogenheit auf das Trackingarmband remediatisiert die vertraute Behaglichkeit und überlagert damit zunehmend das anfängliche, datenbezogene Unbehagen. Im Interview mit H.H. wird als erleichternder Faktor für den zweiten Zugang zum Selftracking die Ästhetik des Armbands benannt: *[Interview II, 12.02.2018] [...] ich finde es super schön, und ich hab mir überlegt, welches ich kaufe, die schönen kosten dann auch mehr, aber ich dachte wenn ich eines kaufe, dann kann ich auch das schöne nehmen – es hat mir Freude gemacht, es zu tragen, weil es so schön war.«*

Die Freude am Tragen speist sich aus der Ästhetik und verlagert die Bedingtheit der Praxis, die H.H. mit Rekurs auf ihren ersten Versuch als *fremdbestimmt* beschreibt, zu einem freudvollen Wiederaufnehmen. Über die Ästhetisierung des Armbands als Accessoire stellt sich eine zunehmend vertraute, positiv konnotierte Bezugnahme ein, die das zuvor geäußerte Unbehagen H.H.s überlagert.

Auf einer Bezugsebene der Praxis lässt sich an dieser Stelle anmerken: In die (erneute) freudvolle Aufnahme der Selftracking-Praxis ist nicht nur die Arbeit am Selbst eingeflochten, die mit H.H.s Worten *als Selbstbestimmung erlebt*

---

45 Alkermeyer, Thomas: *Zwischen Routine und Kreativität. Der Körper als Subjekt der Praxis*, in: Hannelore Bublitz, Käthe von Bose, Jutta Weber, Matthias Fuchs: *Körper, Materialitäten, Technologien*, München 2018, S. 75.

wird, sondern zugleich eine Form der freiwilligen, freudigen und unbezahlten Arbeit für die Hersteller des Trackingarmbands, sowie die Unternehmen, die von den erhobenen Daten profitieren. Diese Form der *free labour* verzahnt nach Tiziana Terranova die *digital economy* mit der *social factory*.<sup>46</sup> Gerade in der freiwilligen und freudigen Selbstbearbeitung (*pleasurably embraced*) bemerkt Terranova kritisch die Tendenz zur digitalen Ausbeutung (*shamelessly exploited*) von Arbeitskraft.<sup>47</sup>

Auf der Vollzugsebene der Praxis zeigen sich ihre impliziten Ambivalenzen in einem Changieren zwischen Selbst- und Fremdbestimmung, zwischen Unbehagen und Freude, das konstituierend für die Subjektivierung als Self-tracker\_In wirkt.

Mithilfe des Begriffs der Remediatisierung konnte noch einmal zusammengefasst werden, unter welchen spezifischen Aspekten wiederholt auf das Trackingarmband und zugleich auf sich selbst Bezug genommen wird und inwiefern sich Medien- und Selbstbezüglichkeit im Vollzug der Praxis aus der Wiederholung speisen und erhalten. Eben jene remediatisierten Bezüge sind damit als Spezifik der Subjektivierung als Quantifying Self aus der Praxis heraus erarbeitet worden.

### 3.1.2 Remediatisierungen im Forschungsprozess

Wie bereits angekündigt wird in diesem Kapitel unter dem Begriff der Remediatisierung nicht nur die spezifische Subjektivierung als Quantifying Self ausgewertet und in ersten Aspekten zusammen gefasst, sondern auch der Forschungsprozess selbst noch einmal reflektiert. So ist nicht nur die Subjektivierung als Quantifying Self an das Prinzip der mediatisierten Wiederholung geknüpft, sondern auch das methodische Vorgehen dieser Arbeit. Bereits das Erstellen des Tracking-Tagebuchs, auf das hier immer wieder Bezug genommen wird, speist sich aus den wiederholten Bezügen auf das Trackingarmband, aus denen zu den medialen Bedingungen des Tagebuchs ein anderes, schriftliches Format wird. In Praktiken des Tagebuch-Schreibens remediatisieren sich mithin die Praktiken des Selftrackings, die immer schon in

---

<sup>46</sup> Vgl.: Terranova, Tiziana: Free Labor: Producing Culture for the Digital Economy, Social Text, 63 (Volume 18, Number 2), Summer 2000, pp. 33-58 (Article), Duke University Press.

<sup>47</sup> Vgl.: Terranova, Tiziana: Network-Culture. Politics for the Information Age, London 2004, S. 78.

der Vergangenheit liegen, immer schon vollzogen wurden, wenn schriftlich auf sie Bezug genommen wird. Auch wenn die zeitlichen Abstände zwischen dem Vollzug der Praxis und der schriftlichen Fixierung von Beobachtungen möglichst kurz gehalten sind, ist eine Lücke unvermeidlich. Das Trackingtagebuch ist immer schon eine Remediatierung, eine Wiederholung zu *anders spezifischen* medialen Bedingungen als die beschriebene Selftrackingpraxis. Anders herum werden Begriffe, theoretische Konzepte und Analyseinstrumente in die Praktiken des Selftrackings hinein getragen und im körperlichen Vollzug erprobt.

Oftmals teste ich die Stimmigkeit von Begriffen im Vollzug der Praxis. Ich erprobe, wann sich körperlich ein Gefühl von *Taktung* oder *Rhythmisik*<sup>48</sup> einstellt und wie sprachlich den praktischen Vollzügen und Bezügen nachgekommen werden kann. Mein Körper fungiert damit als sensibles Analyseinstrument, über das sich theoretische Konzepte remediatieren und im Vollzug der Praxis in Differenz setzen lassen. Zugleich wird eben dieser Körper als spezifischer Vollzugskörper in Praktiken des Selftrackings konstituiert und dann mit an den Schreibtisch genommen. Tracken, bewegen, sitzen und denken wechseln sich ab und verschränken sich zunehmend im Verlauf des Forschungsprozesses. Im Verlauf des Forschungsprozesses bilde ich mich kontinuierlich als Selftrackerin, sowie als Forscherin. Diese parallele Entwicklung von Kompetenzen und Spürfähigkeiten für das Selftracking sowie das Erforschen des selben lässt sich als Co-Subjektivierung beschreiben.<sup>49</sup> In Prozessen der Remediatierung als wiederholte Bezugnahmen auf das Trackingarmband treten die beiden, sich wechselseitig bedingenden Selbstbildungsprozesse, ins Verhältnis. Mit der Zeit lässt sich nicht mehr unterscheiden, ob ich mich als Forscherin tracke oder als Selftrackerin forsche. Zugleich ermöglicht es die Medialität des Trackingarmbands wechselseitig Abstand zu gewinnen und erneut zu hinterfragen, wie geforscht wird, wie getrackt wird und wie sich beide Praktiken miteinander verweben.

Das Prinzip der Wiederholung ist dabei entscheidend. Mit jedem Anlegen des Trackingarmbands, aber auch mit jedem Eintrag der Beobachtungen in das Forschungstagebuch vollzieht sich die Co-Subjektivierung und

---

<sup>48</sup> Diese beiden Begriffe haben sich als erkenntnisleitend für das Kapitel 2.1 herausgestellt. In die Wahl der Kapitelüberschrift geht eben jene Methode der Remediatierung ein. Aus dem wechselseitigen und wiederholten Erproben von Praxisvollzug und Begriffsfindung haben sich schließlich Rhythmus und Takt als passend heraus kristallisiert.

<sup>49</sup> Danke an Andrea Querfurt für diese Beobachtung und die begriffliche Rahmung.

nimmt immer konkretere Formen an. Zugleich birgt das iterative Prinzip dieser wechselseitigen Bezüglichkeit jedes Mal wieder die Möglichkeit, *anders* zu tracken und *anders* zu (be-)schreiben.

Auch auf die fixierten Passagen des Tracking-Tagebuchs wird nach Abschluss der Selbstversuch-Phase immer wieder anders Bezug genommen. So finden sich in diesem Text wiederholte Zitate, die dann unter verschiedenen Aspekten analysiert und vertieft werden. Im Lesen und immer wieder Lesen des Tagebuchs kristallisieren sich erkenntnisträchtige Passagen heraus. Über die Bezugnahme auf das Tagebuch *als Text* wird mit einem gewissen zeitlichen Abstand zum Selbstversuch auf die Medialität eben dieses Textes Bezug genommen. Was sich nun in Prozessen der Remedialisierung als erkenntnisleitend heraus stellen kann, ist wiederum mitbedingt durch die theoretische Informiertheit und Gestimmtheit der Forscherin. Trackingtagebuch und Analyse desselben re-medialisieren jeweils und zu ihren spezifischen Bedingungen die Subjektivierung als Quantifying Self – und eröffnen zugleich Spielräume für die Subjektivierung als Forscherin. Beide Selbstbildungsprozesse sind in konstitutiver Weise auf das iterative Prinzip angewiesen, das sich – und hier liegt die Spezifik des Selftrackings begründet – nicht ohne die Bezugnahme auf das Trackingarmband beobachten und denken lässt.

Das iterative Prinzip der Selftracking-Praxis, das sich über die wiederholte Bezugnahme auf das Trackingarmband spiegelt und in dieser erhält, wirkt pharmakologisch auf die Subjektivierung als Quantifying Self. Einerseits sind die Praktiken des Selftrackings an die Wiederholung der Bezüge gebunden: Jeden Morgen ist das Armband wieder anzulegen, die Displayanzeige wieder auf null Schritte zurückgesetzt, das Tagesziel re-formuliert. Die Wiederholung entpuppt sich zunehmend als Zwang zur Wiederholung der geübten Praktiken.

Andererseits birgt jede Wiederholung wieder die Möglichkeit, anders zu sich selbst, zum Trackingarmband und zu den Praktiken des Selftrackings in Beziehung zu treten. Keine Wiederholung ist gleich, vielmehr liegt in jeder Wiederholung das Potenzial zur Differenz begründet bzw. ist Wiederholung *als iterativer Akt* selbst eine Praxis der Differenz.<sup>50</sup> In Anlehnung an

---

<sup>50</sup> Vgl. dazu: Elisabeth Strowicks Ausführungen, die sich wesentlich an Jacques Derrida und seiner Konzeption der *differance* orientieren: Strowick, Elisabeth: *Wiederholung und Performativität. Rhetorik des Seriellen*, in: Elke Bippus, Andrea Sick (Hg.): *Serialität: Reiben und Netze*, Bremen 2000.

Jacques Derridas *Jedes-Mal-ein-einziges-Mal*<sup>51</sup> lässt sich die Selftracking-Praxis nicht wiederholen, sondern ist, Moment für Moment, wieder anders. Zugleich ist das Anders-Machen-Können an das Wieder-Machen-Müssen geknüpft. Keine Differenz ist ohne Wiederholung denkbar und keine Wiederholung ohne Differenz.

In Bezug auf Selbstbildungsprozesse lässt sich diese Beobachtung verallgemeinern, insofern die Intelligibilität als spezifisches Subjekt erst durch die Wiederholung konkreter Praktiken möglich ist. Subjektivierung ist an Wiederholungen gebunden und auch die Bezugnahme auf sich selbst als spezifisches Subjekt folgt dem iterativen Prinzip.

Didier Eribon formuliert es folgendermaßen: »Wir sind gezwungen, uns selbst zu begegnen, mehrmals am Tag und letztlich sogar in jeder Minute unseres Lebens.«<sup>52</sup> Diese wiederholte Selbstbegegnung kann und muss im Vollzug des Selftrackings immer wieder (und immer wieder anders) über den mediatisierten Bezug auf das Trackingarmband hin erfolgen. Dass Zeitpunkt und Häufigkeit dieser Begegnung zunächst einmal frei wählbar scheinen und immer und überall aus der Bewegung heraus erfolgen können, stellte sich im Vollzug der Praxis als einer der Gründe für die Faszination und Sogwirkung des Selftrackings heraus. Der Zwang zur Selbstbegegnung wird erst einmal als frei wählbares (re-)mediatisiertes Selbstverhältnis erfahren. Meistens, so lässt es sich mit Rekurs auf die geführten Interviews, sowie die Selbstanalyse beobachten, kippt das Gefühl der Freiheit in eine vornehmliche Erfahrung der Bedingtheiten, die eben diese Selbstbegegnung erst ermöglichen.

Gerade in der Bezugnahme auf den Wiederholungswang eröffnen sich für das Quantifying Self vielfältige Subjektivierungsweisen, die sich auch im Tracking-Tagebuch spiegeln. Bin ich zuweilen völlig entnervt ob der immer wieder auf null gestellten Displayanzeige, stellt sich dann wieder ein Gefühl von Neubeginn und Freiheit ein.

Um als Quantifying Self intelligibel zu werden ist eine Wiederholung der Selftracking-Praktiken notwendig. Da weder *das Subjekt* noch *das Medium* selbstidentisch sind, können sich Quantifying Self und Trackingarmband nur über die wiederholten Praktiken als solche erhalten. Niemals fertig

---

51 Derrida, Jacques: *Shibboleth*. Für Paul Celan, Graz/Wien 1986, S. 27, zit. n.: Strowick, Elisabeth: Wiederholung und Performativität. Rhetorik des Seriellen, in: Elke Bippus, Andrea Sick (Hg.): *Serialität: Reiben und Netze*, Bremen 2000.

52 Eribon, Didier: *Grundlagen eines kritischen Denkens*, Wien 2018, S. 107.

oder abgeschlossen, sondern stets im Werden befindlich, ist ein sich kontinuierlich verschiebender Rest, ein Entzug auf Wiederholung angewiesen. Ohne kontinuierliches Wiederholen und In-Differenz-Setzen kann es in diesem Sinne keine Intelligibilität, keine Subjektivierung (und jetzt lässt sich ergänzen: auch kein Medien-Werden) geben.

Sind wir, mit Eribon argumentierend, mehrmals am Tag und sogar in jeder Minute gezwungen, uns selbst zu begegnen, lässt sich eben dieser Zwang zur Selbstbegegnung zugleich als Wunsch und Begehrn nach eben dieser Begegnung lesen. Die re-mediatierenden Selbst-Begegnungen über das Trackingarmband weisen eben jene doppelte Logik auf. Begehrn oder Zwang, Freiheit oder Unterwerfung, Selbst- und Fremdbestimmung? Zwischen den Polaritäten spannen sich jeweils die Graustufen der Subjektivierung als Quantifying Self.

»Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet«<sup>53</sup> titelt Herta Müller, um noch einmal den Bogen zum Beginn dieses Kapitels zu schlagen. An anderen Tagen, so impliziert es das Zitat, hingegen schon. Was macht nun aber den Unterschied?

### 3.2 Turning Practice

»Gerade im unsteten, stimmungsmäßig flackernden Sehen der Welt zeigt sich das Zuhandene in seiner spezifischen Weltlichkeit, die an keinem Tag dieselbe ist.«<sup>54</sup>

Heidegger, Sein und Zeit. 138.

Das Zitat Martin Heideggers gibt eine Richtung für die folgenden Überlegungen vor, die mehr ist als eine Stimmung. Es berühren sich im Zitat zwei Unberechenbarkeiten, die zusammen das konstituieren, was sich im hier angewandten Vokabular als Selbst-Welt-Verhältnis beschreiben lässt. Zum einen ist das Sehen und damit die Praxis des Sehens, des Blickens auf die Welt *stimmungsmäßig* gefärbt, unstet und flackernd. Zum anderen ist das Zuhandene,

---

<sup>53</sup> Müller, Hertha: Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet, 1997.

<sup>54</sup> Heidegger, Martin: Sein und Zeit, Tübingen 2006, S. 138.

Weltliche in seiner Spezifik nie gleich und *an keinem Tag dieselbe*. Destabilisierungen dessen, wie Welt und Selbst in Beziehung treten können, gibt es mithin diverse. In diese Beziehung ist immer schon ein Anders-Werden und Anders-Werdenkönnen, ein beständig Unstetes eingeschrieben.

Die konstitutive Unbeständigkeit des Beziehungsgeflechts, in dem sich Subjektivierungsprozesse herausbilden, ist wesentlich an das iterative Prinzip jeder Praxis geknüpft, dem sich im vorherigen Kapitel gewidmet wurde. Die folgende Ausarbeitung speist sich aus den mikrologischen Beobachtungen der Selftracking-Praxis. Konkret rückte im Verlauf des Forschungsprozesses der immer wieder kehrende Moment des Handgelenk-Wendens in den Fokus, mit dem auch der erste Teil dieser Arbeit beginnt. Im Vollzug des Handgelenk-Wendens öffnete sich erst der Blick für die vielfältigen Operationsketten zwischen Trackingarmband und Quantifying Self, um dann für eine weitere Ebene Ansatzpunkte zu liefern, die hier als *Turning Practice* ausgearbeitet wird. Mit der *Turning Practice* wird in zwei Schritten auf eine Verdichtung der Beobachtungen des Selftrackings als Subjektivierungspraxis hingearbeitet und zugleich für weitere theoretische Überlegungen über den Rahmen dieses Textes hinaus gedacht. Zunächst wird es darum gehen, die *Turning Practice* als Analyseinstrument auszuarbeiten und verschiedene Anleihen aus Praxis- und Medientheorie nachzuzeichnen. Die dazu folgenden Ansätze speisen sich aus dem kontinuierlichen Vollzug der Praxis und sind mithin nicht von der Empirie zu trennen, sondern ganz im Sinne der Gesamtanlage dieser Arbeit aus der Praxis selbst heraus entwickelt worden.

In einem zweiten Schritt wird dann Selftracking als *Turning Practice* analysiert und es werden konkrete *Turning Points* benannt, die für die Subjektivierung als Quantifying Self im Verlauf des Forschungsprozesses besonders auffällig sind.

### 3.2.1 Vom Practice Turn zur Turning Practice

Die folgenden Überlegungen sind zum einen aus dem Vollzug der Selftracking-Praxis und insbesondere aus der Körpertechnik des Handgelenk-Wendens heraus entstanden, zum anderen orientieren sie sich an der Praxistheorie und insbesondere der analytischen Unterscheidung zwischen Praxis- und Praktiken-Perspektive nach Thomas Alkemeyer, Nikolaus Buschmann

und Mathias Michaeler.<sup>55</sup> Mit einem zunehmend tieferen Verständnis für die theoretischen Implikationen veränderte sich im Laufe der Zeit die Selftracking-Erfahrung und es schärfe sich anders herum der Blick auf das theoretische Instrumentarium.

Zunächst ist festzuhalten, dass sich mit der wissenschaftlichen Formulierung von *turns* eine mikrologische Sensibilität für kleine *Verschiebungen* von *Blickwinkeln* und *Zugängen* anstelle großer Paradigmenwechsel einstellen konnte.<sup>56</sup> Vom *linguistic* über den *cultural*, vom *affective* bis zum *practice turn*, wird jeweils eine spezifische Verschiebung relevant gesetzt und damit in die Art und Weise, Erkenntnisse zu gewinnen und zu formulieren, eingetragen. Der *practice* oder *practical turn* lässt sich spätestens mit dem Erscheinen von Knorr-Cetinas und Theodor Schatzkis *The practice turn in contemporary theory* aus dem Jahr 2001 datieren<sup>57</sup>, geht aber hervor aus einem ganzen Bündel an Theorieansätzen, die sich unter anderem seit Ende der 1990er Jahren an Bourdieus Praxistheorie orientieren oder von dieser konstitutiv absetzen.<sup>58</sup>

In den benannten Turns gehen darüber hinaus Denktraditionen ein, die sich unter anderem auf Ervin Goffmann, Michel de Certeau und Norbert Elias beziehen, aber auch poststrukturalistische Orientierungen entlang der Arbeiten Michel Foucaults und Judith Butlers aufgreifen.<sup>59</sup> In Abgrenzung zum Linguistic Turn vollzieht der Practice Turn eine Wende hin zu einem Denken von Materialität und Körperlichkeit, hin zur *Gemachtheit* sozialer Strukturen,

---

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

56 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann: Praktiken der Subjektivierung, Subjektivierung als Praxis, in: Hilmar Schäfer (Hg.): Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm, Bielefeld 2016, S. 115.

57 Schatzki, Theodore R./Knorr Cetina, Karin/von Savigny, Eike (Hg.): *The Practice Turn in Contemporary Theory*. London/New York 2001.

58 Vgl.: Hörning, Karl H./Reuter, Julia: *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und Praxis*, Bielefeld 2004. Im doing ist die praxeologische, performative Herstellung von Kultur beschrieben. Diese prozessuale Perspektive rekurriert auf analoge Formulierungen von doing identity, doing knowledge oder auch (un)-doing gender. Letztere in Anlehnung an Judith Butlers gleichnamiges: Butler, Judith: *Undoing Gender*, New York 2004.

59 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann: *Praktiken der Subjektivierung, Subjektivierung als Praxis*, in: Hilmar Schäfer (Hg.): Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm, Bielefeld 2016, S. 115.

die sich als *doing culture* in alltäglichen, körperlichen Praktiken formen und erhalten.<sup>60</sup>

Im hier vorgeschlagenen Shift vom Practice Turn zur Turning Practice lässt sich die Erkenntnispraxis, die sich anhand von Turns als solche strukturiert, selbst noch einmal praxeologisch rahmen.

Unter spezifischen *Turning Terms* (affective, linguistic, practice) werden jeweils Turns benannt und ausgerufen, die andere Perspektiven und Schwerpunkte ermöglichen – zugleich aber auch neue Unsichtbarkeiten und Unsagbarkeiten mit sich bringen. In jeden turn sind damit Machteffekte und zugleich Widerstandspotenziale eingefaltet, es werden Möglichkeiten zu einem kritischen Denken und Überdenken erschlossen, während andere Perspektiven notwendigerweise ins Hintertreffen geraten.<sup>61</sup>

Mithilfe der Turning Practice als Analyseinstrument lässt sich beobachten, wann und wie, von wo aus eine wissenschaftliche Erkenntnispraxis *turnt*, ob sich Strukturen und Muster herausbilden, die sich wiederholen und damit als Praktiken beobachtbar werden.

Damit führt die Turning Practice als praxistheoretisches Analyseinstrument eine Meta-Ebene ein, die es ermöglicht, noch einmal Abstand zur wissenschaftlichen Erkenntnispraxis zu gewinnen. In diese analytische Ebene geht ein, was bereits Thomas Alkemeyer, Nikolaus Buschmann und Mathias Michaeler als Wechsel zwischen Praxis- und Praktiken-Perspektive erarbeitet haben. Rücken mit der Analyse von Praktiken die typisierten, sozial intelligenten und sehr konkret benennbaren Realitäten in den Fokus, so wird Praxis als contingentes Vollzugsgeschehen begriffen, in dem Unregelmäßigkeit und Offenheit beständig Möglichkeiten zum AndersMachen und Anders-Werden bereit halten. Praxis lässt sich als performativ Strukturierung im Vollzug im-

---

60 Vgl.: zur Formulierung und Ableitung des practice turn: Reckwitz, Andreas: *Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken*, in: Zeitschrift für Soziologie 32, 2003, S. 282-301.

Außerdem grundlegend für die praxistheoretische Forschung: u.a.: Schatzki, Theodore R.: *The Site of the Social: A Philosophical Account of the Constitution of Social Life and Change*. Pennsylvania State University Press 2002.

61 Die wissenschaftliche Praxis spiegelt hier einen Innovationsdruck, der sich in vielen gesellschaftlichen und ökonomischen Bereichen beobachten lässt.

mer nur im Nachhinein bzw. aus einer Beobachtung zweiter Ordnung heraus beobachten.<sup>62</sup>

Beide Perspektiven implizieren ein Verhältnis zur Wiederholung, sowie zur Varianz. Während Praktiken immer schon wiederholt und in ihrer Wiederholung sozial anerkannt und intelligibel sind, hält die Praxis-Perspektive den Raum für die Möglichkeit zur Umgestaltung offen. Wenn sich jedoch aus dem Vollzugsgeschehen heraus eine Strukturierung ableiten lässt – und dies macht die Beobachtung zweiter Ordnung, indem sie Unterschiede markiert, die einen Unterschied machen – dann ist das kontingente Vollzugsgeschehen schon nicht mehr contingent und erstmalig, sondern wird in der Perspektivierung *als* Strukturierung, Neuordnung und Andersmachen in Differenz gesetzt, markiert und damit wiederholt.

Wurde bereits im Remediatisierungskapitel auf den Wiederholungsaspekt genauer eingegangen und dieser insbesondere für den Dialog von Praxeologie und Medientheorie, sowie für die konkrete Analyse des Selftrackings fruchtbar gemacht, wird mit der Turning Practice begrifflich gerahmt, was sich als das Neu- und Andersmachen in jede Praxis potenziell einfaltet und dabei selbst noch als Praktik beobachtbar werden kann. Dazu noch einmal erläuternd ein Zitat von Thomas Alkemeyer zur Analytik der Praxis-Perspektive: »[...] dem Fließen der Praxis entspricht die gestaltende Improvisation der Teilnehmer. Am Wiederholen einer Bewegung, Geste oder eines Spielzugs interessiert nicht so sehr das automatisierte Noch einmal machen, das die Kontinuität der Form gewährleistet, sondern die flexible Adaption an fortlaufend sich verändernde Situationen sowie ein Neu-Machen, das Formveränderungen nach sich ziehen kann.«<sup>63</sup>

Was an der Wiederholung jeweils von Interesse ist, wird mithin nicht aus der *beobachteten Praxis* selbst entschieden, sondern aus der *Praxis des Beobachtens* heraus, die sich jeweils entweder auf den Vollzug und die Offenheit von Praxis oder auf die routinierten, bereits wiederholten Praktiken fokussiert. Einem Positivismus-Vorwurf entgegen denkend wird vorgeschlagen, eben zwischen diesen beiden Perspektiven zu switchen – es ließe sich nun auch und anders formulieren: zu turnen. Damit ist die Praxistheorie wie sie

---

<sup>62</sup> Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann/Matthias Michaeler: *Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien*, in: Thomas Alkemeyer/Volker Schürmann/Jörg Volbers (Hg.): *Praxis denken. Konzepte und Kritik*, Wiesbaden 2015, S. 27f.

<sup>63</sup> Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann: *Praktiken der Subjektivierung, Subjektivierung als Praxis*, in: Hilmar Schäfer (Hg.): *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*, Bielefeld 2016, S. 124.

nach Alkemeyer und Buschmann ausgelegt wird, in dem hier vorgeschlagenen Verständnis selbst eine Turning Practice, indem sie den Turn und das Wenden von Perspektiven als Erkenntnispraxis in ihre Analytik aufnimmt. Einen Mehrwert kann die Konzeption der Turning Practice hier evozieren, indem noch der Turn der Perspektiven als Praxis beobachtbar wird. So ist es vielleicht nicht immer eindeutig, warum in manchen Settings und Situationen die Praxis-Perspektive als geeigneter erscheint bzw. wie der Wechsel zwischen beiden Perspektiven zu begründen ist und wie er sich konkret vollzieht. Allein, dass eine Unterscheidung zwischen den beiden Perspektiven getroffen werden kann, zeigt, dass eben diese implizierte Wahlmöglichkeit selbst einer Praxeologie unterliegt.

Praxis bedeutet im hier vorgeschlagenen Sinne für die Selbst-Bildung (als Wissenschaftler\_in, als Selftracker\_in, als...), jeweils immer auch anderes sein zu können als das, was die konkreten Praktiken für einen bereit halten. In Momenten des Turns (auf erkenntnistheoretischer, sowie konkret praktischer Ebene jeder Art) öffnet sich dieses Anders-Werden-Können (bzw. Anders-Denken-Können), aus dem Vollzug von wissenschaftlicher Erkenntnis, so wie aus dem Vollzug des Selftrackings heraus. Dem *Anders-Tracken*-Können korrespondiert ein *Anders-Denken*-Können.

In der vorliegenden Arbeit wird kontinuierlich die Turning Practice als Methode angewendet, insofern immer wieder die Ebenen der Analyse gewechselt werden, um den vielfältigen und heterogenen Bezügen des Selftrackings nachzukommen. Die medientheoretischen Implikationen und Zugänge vervielfältigen die Ebenen noch einmal, insofern immer wieder auf das konstitutive Dazwischen rekurriert wird, das Spielräume für die Turning Practice auf der erkenntnistheoretischen Ebene sowie aus dem Vollzug des Selftrackings heraus eröffnet. Insbesondere in der kleinen, bereits mehrfach erwähnten Konjunktion *als* performiert sich sprachlich das, was sich in Praktiken des Selftrackings, sowie in ihrer Analyse unter medientheoretischen Vorzeichen, spiegelt. Mit Dieter Mersch argumentierend, rückt das *mediale Als* die Operationsweise von Medien in den Fokus, insofern Medien immer schon etwas *als* etwas vermitteln, zeigen oder kommunizieren.<sup>64</sup> Im medialen *Als* wird mithin die Beteiligung des Mediale als Modus der Vermittlung lesbar gemacht, denn nichts ist einfach so gegeben, sondern immer schon als etwas spezifisches intelligibel geworden. Wird nun noch einmal auf die bis hier

---

64 Vgl.: Mersch, Dieter: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatische Einleitung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015.

erfolgte Analyse des Selftrackings zurück geblickt, hat das mediale Als in ihr immer schon seinen Platz, insofern die Praktiken und ihre Subjektivierungsweisen an unterschiedliche Modi der Vermittlung gebunden sind. Rückt das Quantifying Self als mangelhaftes, ungenügendes, stets mehr zu bewegendes Selbst in den Fokus oder doch als immer schon gewordenes, zum Entwurf befähigtes? Jeweils ist ein Als beteiligt, das die grundlegende Vermitteltheit jeden Selbst-Werdens spiegelt und in sich eine mediale Operation impliziert. Das mediale Als ist mithin konstituierend für die Turning Practice, insofern sich erst in den verschiedenen Modi der Praxis, *als...* und des Quantifying Self *als...* das Potenzial zum Turn aufspannt.

Was sich auf theoretischer Ebene beobachten lässt, spiegelt sich im Mikrologischen, Konkreten und umgekehrt. Damit wird noch bis in diesen letzten Teil hinein der zu Beginn zitierten theoretischen Empirie Kalthoffs gefolgt. Die Turning Practice verwebt sich als mikrologischer Theoriebaustein in die verschiedenen Ebenen zwischen Analyse und Vollzug. Im Folgenden wird nun Selftracking als Turning Practice untersucht und anhand von Beispielen konkretisiert, wie sich die entwickelte Methode als Analyseinstrument anwenden lässt.

### 3.2.2 Selftracking als Turning Practice

Zunächst ist festzuhalten, dass Selftracking als Subjektivierungspraxis insbesondere über die heterogenen Bezugsmöglichkeiten auf das Trackingarmband eine Faszination ausübt, die das Quantifying Self jeden Morgen wieder dazu anhält, das Armband anzulegen und in die Praxis einzusteigen. Der Subjektivierungssog auf das Armband hin ist zugleich ein Sog hin zu den vielfältigen Möglichkeiten der Selbst-Bildung. Mit dieser Vielfältigkeit geht zugleich eine klare Struktur, eine Berechenbarkeit und Routine einher, die Sicherheit und Vertrautheit in Aussicht stellt. Das Quantifying Self bildet sich mithin im remediatisierten Spannungsfeld von berechenbarer Routine, Wiederholung und Konstanz auf der einen Seite und beständigem Potenzial zum Anders-Machen und Anders-Werden-Können auf der anderen Seite.

Eben jene Polarität spiegelt sich auch in der gewählten Gliederung dieser Arbeit, die sich insbesondere in Teil II an vermeintlichen Oppositionspaaren orientiert, zwischen denen sich heterogene Subjektivierungsweisen abzeichnen.

Um im folgenden Selftracking als Turning Practice zu untersuchen, werden einige Turning Points aufgelistet und beispielhaft analysiert, an denen

sich konkrete Wendepunkte aus dem Spiel bzw. aus dem Vollzug heraus festmachen lassen. Als Turning Points rücken eben jene Momente des Wendens in den Fokus, in denen entweder aktiv/creativ eine Veränderung der Praxis herbeigeführt wird oder sich Veränderungen durch die mediale Bedingtheit der Praxis einstellen. Als Leitfrage fungiert in diesem Zusammenhang: Von wo nehmen Veränderungen der Praxis aus der Praxis heraus ihren Ausgangspunkt?

### 3.2.3 Turning Points des Selftrackings

Turning Points können sich zeitlich erstrecken, sind oftmals nicht nur an einen konkreten Moment gebunden, sondern ihrerseits prozessual zu denken. Die folgende Auswahl wird mit Rekurs auf die bereits erfolgte Tracking-Erfahrung und die ausgearbeiteten Teile dieser Arbeit getroffen. Wendepunkte aus der Praxis heraus können sich erst im Nachhinein beobachten lassen und werden rückblickend als solche markiert. Die folgenden Aspekte bündeln die bereits erarbeiteten mikrologischen Situationen unter weiter gefassten Begriffspaaren. Jeweils zwischen den folgenden Polaritäten vollzieht sich die Wende der Praxis.<sup>65</sup>

#### Fremdbestimmung/Selbstbestimmung

Aus den geführten Interviews sowie aus dem Tracking-Tagebuch geht hervor, dass sich im Vollzug der Praxis immer wieder Momente einstellen, in denen sich Fremdregierung und Selbstbestimmung ineinander wenden. Beispielhaft kann hier noch einmal folgende Passage aus dem Interview mit H.H. hinzugezogen werden: [Interview II, 12.02.2018] »Ich weiß eigentlich nicht was den Unterschied ausmacht, ich habe es dieses Mal wirklich viel mehr selbstbestimmt erlebt, damals habe ich das ganze Ding auf jeden Fall mehr fremdbestimmt erlebt.«

Auch wenn H.H. den konkreten Grund für den Turning Point der Praxis nicht benennen kann, beschreibt sie doch einen Unterschied in ihrem Erleben derselben. Aus einer Fremdbestimmung durch das Armband, das ihr auferlegt, täglich eine fixierte Schrittzahl zu gehen, wird im zweiten Versuch ein

---

<sup>65</sup> Die hier ausgewählten Turning Points sind die besonders auffälligen, die sich sowohl in der autoethnografischen Forschung als auch in den geführten Interviews wiederholen. Implizit wurden bereits in der gesamten Arbeit mikrologische Kippmomente der Praxis beschrieben und herausgearbeitet. Hier werden sie noch einmal als Turning Points nachvollzogen, um die Subjektivierung als Quantifying Self zu spezifizieren und zugleich die Methode der Turning Practice anzuwenden.

mehr selbstbestimmtes Tracken, das ihr Erleichterung und Motivation verschafft. Aus dem weiteren Verlauf des Interviews geht hervor: Der Turning Point zwischen Selbst- und Fremdbestimmung speist sich aus einem zeitlichen Abstand zum ersten Versuch, aus einer neuen Materialität und Ästhetik des Armbands, das es H.H. ermöglicht, andere Bezüge zu sich und zur Technologie herzustellen, sowie aus der Bezugnahme auf einen anderen Wert, die *moderate Bewegung*, die über das Display angezeigt wird.

Der Turning Point beginnt gewissermaßen mit dem Ablegen des Armbands, zu einem Zeitpunkt, an dem die Fremdbestimmung in der Erfahrung H.H.s überhand nimmt und sie sich aktiv gegen die Praxis entscheidet. Um anders tracken zu können, bedarf es zunächst einer Pause, um dann in der Bezugnahme auf eine andere Materialität, eine andere Ästhetik und einen anderen Wert, mehr Selbstbestimmtheit zu erleben.

### Innen/außen

Ein zweiter Turning Point betrifft das Spannungsfeld zwischen innen und außen, das sich in diversen mikrologischen Situationen zeigt, stellvertretend aber an folgendem Tagebuch-Eintrag verdeutlicht werden kann:

[15.07.2017] Beim HIIT Training hat das Armand heute nichts aufgezeichnet. Meine schwitzende Haut hat den Kontakt mit den vermessenden LEDs verhindert und ich bin richtig wütend geworden während des Trainings, weil ich unbedingt wollte, dass meine Anstrengung aufgezeichnet wird. Immer wieder konnte ich sehen, dass anstelle meiner Pulsfrequenz nur zwei Striche angezeigt wurden – und auch die Kalorien und die aktiven Minuten haben nicht gestimmt. Das hat mich so gestört und abgelenkt während des Trainings, dass ich das Armband dann einfach abgelegt habe.

Als Turning Point ist hier die nicht erfolgende Aufzeichnung während des Trainings durch das Trackingarmband zu benennen. Die unterbrochene Datenanzeige verweist dabei im Vollzug der Praxis auf die schwitzende Haut und damit indirekt auf die körperliche Anstrengung, die zwar *gefühlt*, aber nicht gesehen wird. Während des Trainings verschiebt sich der Fokus und richtet sich mehr auf die veräußerte, remediisierte Datenanzeige als auf die körperlich wahrnehmbare Pulsfrequenz. Aus einem reibungslosen, funktionierenden Tracken wird hier ein irritierender Moment, der in Wut resultiert.

Zwischen innen und außen wird im Zuge der Subjektivierung als Quantifying Self immer wieder Passung angestrebt. Zugleich sind eben jene Prozesse der Übersetzung und Übertragung zu den spezifischen medialen Bedin-

gungen des Trackingarmbands oftmals Turning Points, insofern sie diverse Irritationspotenziale und Abweichungen implizieren. Aus Freude an der Bewegung und am Training wird über den medial induzierten Turning Point ein Erleben von Wut – die Praxis und ihr affektives Erleben wendet sich.

Das Verhältnis von innen und außen wird durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband und die wiederholten Feedback-Schleifen in Prozessen des Interfacings immer wieder neu konstituiert. In bzw. durch die mediale Bedingtheit der Praxis kann sich dieses Verhältnis immer wieder neu konstituieren. Dieses beruht gerade nicht auf einer Unmittelbarkeit der Bezugnahme aufgrund der nah am Körper getragenen Technologie, sondern auf der spezifischen Mittelbarkeit und Vermittlung zwischen Selbst, Welt und Technologie.<sup>66</sup>

### (Im-)Mobilität

Die Mobilität der Trackingtechnologie bringt zum einen die Freiheit mit sich, sie in Bewegung zu verwenden, sie kontinuierlich am Körper zu tragen und aus der Bewegung heraus auf die Verdatung derselben Bezug zu nehmen. Zugleich impliziert die wechselseitige Bezüglichkeit, dass kontinuierlich zu Bewegung aufgerufen wird und kaum einmal für einen längeren Zeitraum die Immobilität des Körpers möglich ist, ohne auf diese zu den medialen Bedingungen aufmerksam gemacht zu werden.

Ist einerseits die sichtbar gemachte Verdatung von körperlicher Aktivität erwünscht, kann der kontinuierliche Aufruf zu Bewegung andererseits als Turning Point der Praxis intervenieren. J.W. konstatiert im Interview: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »[...] und dann kommt immer die Erinnerung, dass du dich bewegen musst und dann denkst du ohh ich hab gar keinen Bock! Und dann ist da wieder dieser Druck.« J.W., die als sportaffine junge Frau an einem sehr hohen Trainingspensum interessiert ist, beschreibt es zugleich als *Druck*, kontinuierlich zu Bewegung aufgefordert zu werden. Als potenzieller Turning Point ist hier einerseits die medientechnologische Erinnerungsfunktion zu benennen, zum anderen aber auch die *Stimmung* J.W.s.

---

66 Es wird sich hier abgrenzt von Arbeiten, die Medien eine unmittelbare Bezugnahme zuspricht. Insbesondere den sogenannten Wearables, zu denen auch das Trackingarmband gehört, wird diese Unmittelbarkeit gerne unterstellt, da sie den Nutzer\_innen buchstäblich auf den Leib rücken. Vgl.: z.B.: Ring, Regina: *Wearable technologies und implizites Wissen*, in: Ernst, Christoph/Schröter, Jens (Hg.): *Navigationen. Zeitschrift für Medien und Kulturwissenschaften. Medien, Interfaces und implizites Wissen*, Jg. 17 Heft 2, Siegen 2017, S. 87-99.

In einem anderen Setting, das im Tracking-Tagebuch fixiert ist, wird die Immobilität des Körpers bei langem Sitzen in Konferenzen besonders auffällig, gerade weil über das Trackingarmband immer wieder zur Bewegung animiert wird. Hier markiert die medientechnologische Erinnerungsfunktion einen Turning Point, der die Unruhe ob der mangelnden Bewegungsfreiheit noch verstärkt. Im Unterschied zu der Erfahrung J.W.s ist die Bereitschaft, sich zu bewegen, bereits da.

### Mangel und Überschuss

Die gesamte Arbeit durchzieht auf verschiedenen Ebenen der Turning Point zwischen *immer schon* und *noch nicht*.

Das, was für alle Subjektivierungsprozesse gilt, in denen das Selbst *immer schon* und *noch nicht* ist<sup>67</sup>, weil es sich in Praktiken erhält und bildet, evoziert sich im Vollzug des Selftrackings im Spannungsfeld von Mangel und Überschuss. Immer wieder kippt das remediisierte Feedback, ausreichend getan, sich ausreichend bewegt zu haben, in ein Gefühl des Ungenügens, das sich aus den kontinuierlich verschiebenden Zielformatierungen speist. Anders herum kann ein Gefühl des Ungenügens in Zufriedenheit kippen, wenn der Anzeigemodus über das Display gewechselt und ein bereits erreichtes Tagesziel sichtbar gemacht wird.

Als konkrete Turning Points rücken unter diesem Aspekt entsprechend all jene Momente in den Fokus, in denen mit erneutem Wenden des Handgelenks auf einen jeweils *anderen* Wert Bezug genommen wird. Dies kann die Praxis entweder auf ein Gefühl des Mangels oder des Überschusses hin wenden. Ist beispielsweise das Tagesziel der zehntausend Schritte noch nicht erreicht, die Pulsfrequenz aber in einem Bereich, der eine erhöhte Aktivität verzeichnet, kann sich durch den Fokus auf die Pulsrate ein Gefühl der Zufriedenheit einstellen.

Eine weiteres Beispiel für den Turning Point zwischen Mangel und Überschuss liefert folgende Erzählung J.W.s, in der sie beschreibt, wie zufrieden ihre Mutter mit ihrem absolvierten Bewegungspensum ist, das J.W. vielmehr als mangelhaft und nicht ausreichend bewertet: »[INTERVIEW I: 16.09.2017] Das sehe ich manchmal bei meiner Mama, wenn die sagt, ich habe schon 7000 Schritte,

---

<sup>67</sup> Vgl.: Thomas Alkemeyer/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individiums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, Bielefeld 2018, S. 19.

*dann denk ich mir so, ja dann mach halt die 3000 auch noch.*« In beiden Selbstbildungsprozessen ist das Spannungsfeld zwischen *immer schon* und *noch nicht* enthalten, es drückt sich jedoch unterschiedlich aus. Ist für J.W. erst mit mindestens zwanzigtausend Schritten ein zufriedenstellendes Soll erfüllt, erzählt ihre Mutter stolz von den schon erreichten 7000.

Im Verlauf der Selftracking-Praxis und auch im Verlauf des Forschungsprozesses zeigt sich: die Turning Points zwischen Mangel und Überschuss, zwischen Genügen und Ungenügen verschieben sich kontinuierlich. Meistens wird der Anspruch an das zu erreichende Tagesziel höher, der alltägliche (Zeit-)Punkt des Zufriedensein-Dürfens schiebt sich auf und erhält sich damit zugleich als remediatisierter Subjektivierungssog.

Es lässt sich zusammenfassen: Selftracking als Subjektivierungspraxis ist durchzogen von Turns, die sich aus der Praxis heraus ermöglichen. Zum einen speist sich das Potenzial, anders tracken und anders werden zu können immer wieder aus der medialen Bedingtheit des Vollzugs. In den heterogenen Operationsketten, den medialen Praktiken des Trackingarmbands (anzeigen, berechnen, anrufen, vibrieren, übersetzen, ...) vervielfältigen sich die Selbst- und Welt-Bezüge, in denen sich das Quantifying Self bildet. Ist die Subjektivierung einerseits durch ein aktives Verschieben der Bezugnahme gekennzeichnet, indem die Wahl eines anderen Referenzpunktes zu einem Turn der Praxis führen kann, stellen sich andererseits immer wieder passive Momente des Bezogen-Werdens ein, wenn beispielsweise die Technologie des Armbands nicht *hinreichend* trackt. Letzteres Beispiel ist im Gegensatz zur Wahl eines anderen Wertes als Referenzpunkt erst einmal keine aktive Entscheidung, sondern ein affektiv besetzter Turning Point, der ausgelöst wird durch die medientechnologische Bedingtheit (nicht Tracken führt zu Wut) der Praxis, zu der sich dann wiederum in einer gewissen (anderen) Stimmung ins Verhältnis gesetzt werden kann.

Noch die Differenz zwischen Passivität und Aktivität entpuppt sich als Turning Point, insofern sie nicht einfach gegeben ist, sondern sich stets wieder in das jeweils andere wenden kann.

Medientechnologien können, so zeigt es die Anwendung der Turning Practice als Methode, als Multiplikatoren von Turns beobachtet werden. Dazu muss zunächst nicht entschieden werden, ob die andere Verwendung des Mediums oder der Eigensinn der Medientechnologie (und/oder seiner Materialität) als Ausgangspunkt für die Turning Practice fungiert. In Anlehnung an Dieter Mersch wirkt das *mediale Als* kontinuierlich an der Vervielfältigung von Subjektivierungsweisen mit, insofern mit jedem Handgelenk-Wenden

etwas *als* etwas kommuniziert wird, an dem die mediale Spezifik mitarbeitet. Auch das Quantifying Self kann sich *als* solches wiederum nur bilden und intelligibel werden, insofern es an seine grundlegende Vermitteltheit gebunden ist. Im medialen Als ist die Offenheit der Praxis ins Denken derselben eingeführt und legt einen Grundstein für die Turning Practice als Methode.

Es wird hier noch einmal deutlich: Sowohl vom Selbst als auch vom Medium aus, können Momente des Turns ein ihren Ausgang nehmen. Um ihnen beidseitig nachkommen zu können, ist die hier konsequent verfolgte Denkhaltung des Dazwischen ebenso hilfreich, wie die Verschränkung von praxeologischen mit medientheoretischen Implikationen.

Wichtig ist an dieser Stelle festzuhalten: Die Turning Practice als Erkenntnisinstrument wertet nicht. Sie ist damit noch der Kritik, als *Kunst nicht dermaßen regiert bzw. geliebt zu werden* vorgelagert, insofern sie nur beobachtbar macht, dass eine Veränderung, ein *turn* eintritt.<sup>68</sup> Auch wenn die gewählten Turning Points im vorherigen Abschnitt zuweilen eine Wertung zu implizieren scheinen, ist die Turning Practice als analytisches Instrumentarium vornehmlich an Momenten des Wendens von Praktiken interessiert, nicht an der Bewertung der konkreten Ausformungen von Praktiken. Mit der Turning Practice kann danach gefragt werden, welche Akteure jeweils wie an den Turns beteiligt sind, welches Setting sich um die Praxis herum webt und ob ein spezifischer Turning Point benannt werden kann.

In der Turning Practice wird mithin immer wieder Raum geschaffen, sich dem Turn als grundlegendes Prinzip zu widmen, durch das sich aus der Praxis heraus kontinuierlich Zwischenräume eröffnen. Die Turning Practice als Erkenntnispraxis verlagert den Fokus auf Momente des Perspektivwechsels, die oftmals mit begrifflichen bzw. theoretischen Verschiebungen einher gehen. Das, was sich aus der Praxis des Selftrackings heraus als Anders-Tracken beobachten lässt, spiegelt sich in der Turning Practice als Analyseinstrument, das ein Anders-Denken ermöglicht. Die Turning Practice rückt entsprechend in den Blick, wie das Verschieben von Perspektiven, selbst in spezifischen Praktiken erfolgt.

---

<sup>68</sup> Es wird hier noch einmal Bezug genommen auf Michel Foucaults Kritikbegriff: Foucault, Michel: *Was ist Kritik?* Berlin 1992, S. 12. Außerdem auf Louise Haitz und ihre Relektüre Foucaults hin zur Kritik als *Wille, nicht dermaßen geliebt zu werden*. Vgl.: Haitz, Louise: *Wen kümmert's? Wer spricht? Subjektivierung in Konversation-Betroffenheit und Objektivität, unveröffentlichte Hausarbeit, WS 2015/16.* Vgl.: dazu auch: Kapitel 2.4 Straightening und Glitch in dieser Arbeit.

In einem Rückblick auf den bis hier und jetzt geschriebenen Text, wird deutlich, dass jedes Kapitel für sich auf die Turning Practice als erkenntnisleitende Methode, sowie als der Praxis des Selftrackings inhärentes Prinzip hinschreibt.

Die Kapitelüberschriften, die zunächst einmal folgende, dualistisch anmutende Fragen aufwerfen: Selbst- oder Fremdbestimmung? Aktivität oder Passivität? Rhythmus oder Takt? Nähe oder Distanz? Straightening oder Glitch? Spiegel oder Display? verlagern dabei immer wieder die Denkhaltung ins Dazwischen, in dem die Entscheidung für das eine oder das andere dem situationsspezifischen Aushandeln und Verschieben weicht. Im Zuge dessen werden dichotome Ordnungsstrukturen auf ihr Dazwischen hin befragt, auf eben jene Kippmomente und Turns hin, die für die Subjektivierung als Quantifying Self spezifisch sind.

Ähnlich wie es Christoph Menke in seinem Text *Zweierlei Übung*<sup>69</sup> herausarbeitet, lässt sich für die Praxis des Selftracking nicht von vornherein entscheiden, ob es sich bei ihr um eine ästhetisch-existenzielle oder disziplinierende Übung handelt. Entsprechend ist auch das Quantifying Self nicht entweder ein diszipliniertes oder ästhetisch-existenzielles Subjekt, sondern erhält sich als *Kippfigur*, die in Anlehnung an Menke *den zwei Gesichtern des Januskopfes* ähnelt.<sup>70</sup> Aus der Praxis selbst heraus ist nicht entscheidbar, ob sie sich als *Lebenskunst* oder als *Prozedur der Zurichtung* strukturiert.<sup>71</sup> Kippmomente, und an dieser Stelle setzt die Turning Practice an, ergeben sich mithin aus dem Vollzug der Praxis selbst heraus und können ihrerseits immer wieder erneut kippen – bzw. turnen. Kippt Selftracking als Lebenskunst in ein Prozedere der Zurichtung und umgekehrt, lässt sich mit der Turning Practice noch einmal spezifisch danach fragen, wie sich diese Momente des Turns genau vollziehen, von wo aus sie beginnen, welche Akteure beteiligt sind und ob sich Turning Points benennen lassen. Damit aus einem disziplinierenden Prozedere *Lebenskunst* werden kann, bedarf es also keines Abbruchs der Praxis, sondern einer Veränderung aus dem Vollzug derselben heraus. Beide Ausformungen von Praxis sind mit Christoph Menke an das *Üben* gebunden.

---

<sup>69</sup> Vgl.: Menke, Christoph: *Zweierlei Übung. Zum Verhältnis von sozialer Disziplinierung und ästhetischer Existenz*, in: Axel Honneth (Hg.): Michel Foucault. Zwischenbilanz einer Rezeption, Frankfurt a.M. 2004, S. 283–299.

<sup>70</sup> Vgl.: Ebd. S. 285.

<sup>71</sup> Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 40.

Geübt werden Praktiken, in denen sich das spezifische *Ausführen* und Aufführen mit dem Selbst-Führen verknüpft.<sup>72</sup> Der Sinn des übenden Erwerbs von Fähigkeiten liegt nach Menke darin begründet, *normal* zu sein und *funktionieren* zu können. Übungen sind *Medien der Subjektivierung*<sup>73</sup>, insofern in ihnen die Standards des Gelingens und Normalitätsgrade vermittelt werden, von deren Bedienen die Subjektivierung abhängt. Zugleich wird das, was als Normalität<sup>74</sup> gilt und als solche sozial codiert ist, erst in Übungen konstituiert, erhalten und auch abgewandelt. Zwischen ästhetisch-existenziellem und zurechtendem Üben spannt sich die Praxis in ihrer vollen Ambivalenz und Janusköpfigkeit auf.

So wie sich der Turn aus der Praxis heraus nur ergeben kann, weil es eben jene Zwischenräume zwischen Routine und Kreation, zwischen Wiederholung und Entwurf, und nun lässt sich noch ergänzen: zwischen *Lebenskunst* und *Zurichtung* gibt, so kann es die Turning Practice als Analyseinstrument nur geben, weil sich jeweils ein konstitutives Dazwischen zwischen der Analyse und dem Gegenstand der Analyse aufspannt.

Die Häufung der Vokabel weist hier bereits den Weg auf das nächste und letzte Kapitel hin.

### 3.3 Dazwischen

»Die Methode ist der Weg, den man kennt, nachdem man ihn gegangen ist.«<sup>75</sup>

Marcel Granet

Wie könnte anders auf das Ende dieser Arbeit zugeschrieben werden als mit dem *Dazwischen*? Denn von ihm ausgehend hat sich die Auseinandersetzung mit dem Selftracking als Subjektivierungspraxis entfaltet. Dabei war der durchgängige Anspruch, die Analyseoptik zwischen Medien- und

---

72 Vgl.: Ebd. S. 287.

73 Vgl.: Ebd. S. 288.

74 Dass Normalität nicht einfach gegeben, sondern sozial codiert und gemacht ist, führt auf grundlegende Beobachtungen und Arbeiten zum Begriff der Normalität und des Normalismus zurück: Vgl. dazu u.a.: Link, Jürgen: Versuch über den Normalismus: Wie Normalität produziert wird, Opladen 1997.

75 Eribon, Didier: Grundlagen eines kritischen Denkens, Wien 2018, S. 93.

Praxistheorie, zwischen Medien- und Subjektwerden anzulegen und sich in beide Richtungen gegen Determinismen abzugrenzen bzw. wechselseitig aufzuzeigen, was bei einer Fokussierung auf das Medienwerden- oder die Subjektivierung als Quantified Self in den Hintergrund tritt. Zugleich kann nun in der wiederholten Relektüre des bereits Geschriebenen festgestellt werden, dass es diverse Überschneidungen in der Theoriebildung<sup>76</sup> gibt, die sich insbesondere in der Verwendung des Begriffs der Praxis bzw. der Praktiken zeigen. Praxis vom Medium ausgehend zu denken bedeutet den Medien bei ihren Praktiken des Vermittelns, Zeigens, Übersetzens, Verbergens zuzuschauen, ihnen einen gewissen Eigensinn zuzugestehen und sie als operativen Teil der Selbst-Welt-Verhältnisse anzuerkennen. Dabei sei noch einmal auf Georg Christoph Tholens Zäsur der Medien verwiesen und folgende Definition dessen, was Medien machen: »*Medien setzen in-Differenz. Sie eröffnen ein Dazwischen, das Spielräume der Formgebung freisetzt. Dies tun sie mit einem gewissen Eigensinn.*«<sup>77</sup> Medien sind mithin nicht das Dazwischen, sie eröffnen es vielmehr erst. Damit verlagert sich die Frage danach, was Medien sind, hin zu der Frage danach, wie sie operieren, wie sie zu Medien werden und wie sie ihre Wirkungsweisen entfalten. In dieser Lesart sind sie dem Subjekt-Werden verwandt – Selbst-Bildung und Medien-Werden treffen mithin im konstitutiven Dazwischen, das sich aus dem Werden heraus öffnet, aufeinander. Im Dazwischen konstituieren sich Spielräume der wechselseitigen Formgebung, aber auch Transformation.

Als sich selbst entziehender Grund des *in-Differenz*-Setzens sind Medien in der theoretischen Anlage bei Tholen dem Praxis-Begriff (nach Alkemeyer/Buschmann) verwandt. Praxis fungiert als bedingende Möglichkeit des *in-Differenz*-Setzens und Formierens von konkreten Praktiken, kann selbst aber nicht beobachtet bzw. immer nur als schon in Praktiken verfestigt oder rückwendig festgestellt werden. Im prozessual gedachten Medien- bzw. Subjekt-Werden ermöglicht der Fokus auf die Praktiken eben jenes Werden in beiden Richtungen zu beobachten und damit sowohl einem Apriori des Subjekts sowie des Mediums entgegenzudenken. Praxis kann als Begegnungszone von Medien(-theorie) und Subjektivierungsforschung betrachtet werden, in der

- 76 Hier wird insbesondere auf Medien- und Praxistheorie rekurriert, der Praktiken-Begriff ist aber auch in anderen wissenschaftlichen Bereichen relevant.
- 77 Tholen, Christoph: *Dazwischen. Die medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 45.

Medien und Selbst sich immer wieder wenden, anders werden und anders gedacht werden können. Mit der Turning Practice sind in dieser Arbeit eben jene Momente des Anders-Werden und Anders-Machens selbst noch einmal praxeologisch gerahmt. Praxis zu denken und auf Praktiken (der Selbst-Bildung) bzw. Operationsweisen (von Medientechnologien) den Fokus zu legen, ermöglicht die Operationsweisen von Medien(-technologien) sowie die Bildung des Selbst zu beobachten, ohne einer Seite den *Eigensinn* abzuerkennen.

Damit ist über die gesamten Ausführungen hinweg ein interdisziplinärer Zugang zum Selftracking verfolgt worden, der sich auch in den verschiedenen methodischen Ansätzen, Schreibmodi und Theoriebausteinen zeigt.

Die perfekte Methode zum restlosen Erforschen des Selftrackings gibt es dabei ebenso wenig wie die perfekte Medien-Technologie, die das Quantifying Self restlos trackt. Dass jeweils ein Rest bleibt und sich kontinuierlich im Verlauf des Forschungs- und Trackingprozesses erhält, ist für die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings ebenso konstitutiv wie für das Medien-Werden des Trackingarmbands.

Eben jener, sich mit verschiebende Rest lässt sich als Fluss der Praxis bzw. des Lebens begreifen. Als konstitutives Unverfügbares geht dieser Rest in die konkreten Praktiken ein. Zwischen dem Fluss, der Offenheit der Praxis und den konkreten, intelligiblen, sich wiederholenden Praktiken spannt sich das Dazwischen als Grund, aus dem heraus sich Praxis und Praktiken erst unterscheiden lassen. Um noch einmal den Mehrwert des Dazwischens zu verdichten und von der Praxis-Praktiken-Unterscheidung erneut zu unterscheiden: Das hier formulierte Dazwischen legt noch einmal einen *Grund* zwischen bzw. hinter oder unter die Unterscheidung von Praxis und Praktiken, die als Analysekategorien immer schon der Differenz zwischen *ihnen* entspringen. Als *Analysekategorien* sind sie immer schon selbst einer Praxis, der wissenschaftlichen Erkenntnispraxis, dem Denken entsprungen und wiederholen damit in sich eben jene Differenz, die aus einem Grund heraus erst möglich wird. Diesen Grund, aus dem die Spiele der Signifikanten erst möglich sind, kann man in Anlehnung an Jacques Derrida argumentierend, nicht benennen, ihm nur performativ nachspüren und noch in der Sprache wiederholen, was eben diese Sprache als Sprache ermöglicht und bedingt.<sup>78</sup> Das Verschieben und Eröffnen von Differenzen geht in Subjektivierungsprozesse ein, letztlich jede

---

<sup>78</sup> Vgl. dazu: »Die Sprache wahrt die Differenz, die die Sprache wahrt.« Derrida, Jacques: Die Stimme und das Phänomen, Frankfurt a.M. 2003, S. 23.

beobachtbare Praktik basiert auf diesem *grundlosen Grund* bzw. entspringt einem Zwischenraum, der, auch hier wieder in Sprache überführt, immer nur als Platzhalter dienen kann.

In Praktiken des Selftrackings ist eben jenes Verschieben, Aufschieben, Spuren legen und Zwischenräume aufspannen extrem heterogen und vielfältig. Dies liegt vor allem darin begründet, wie bereits im Remedialisierungs-Kapitel herausgearbeitet wurde, dass über das Trackingarmband diverse andere Medien(-Technologien, -Praktiken, -Eigensinne) wiederholt und verschoben werden, sich also immer wieder neue und andere Zwischenräume aufspannen, in denen sich Subjektivierung und Medienwerden vollziehen.

In der Kippfigur der Praxis zeigt sich, dass kein Zustand, keine Definition des Quantifying Self im Prozess seiner Selbst-Bildung bestehen bleibt. Beständiger Wandel und das Potenzial zum Turn ist in Subjektivierung impliziert und wird durch die mediale Bedingtheit des Selftrackings noch vervielfältigt.

Darin liegt nicht nur die Kraft und Befähigung zur Imagination dessen begründet, wie das Selbst sich schaffen und kreieren kann, sondern auch, wie Medientechnologien in ihren Definitionen immer wieder zur Überschreitung einladen.<sup>79</sup>

Dies zeigt sich kleinteilig in all den wechselseitigen Bezügen und Zwischenräumen, die sich aus dem Vollzug der Praxis heraus eröffnen ebenso wie auf den analytischen, diagnostizierenden Ebenen, die Selftracking in gesamtgesellschaftliche Tendenzen einordnen.

Das Dazwischen für das hier eingetreten wird, ist ein politisches, ein wichtiges – eines, das gerade nicht relativiert oder einem Relativismus unterliegt, sondern den Umgang mit Medientechnologien und mit dem, was Medien machen und machen können, in Differenz setzen lässt. Gäbe es dieses Dazwischen als Vermittlung der Selbst-Welt-Technologie-Verhältnisse nicht, gäbe es auch kein Zaudern, kein Warten, keine Wiederholung und damit auch keinen Ort für Kritik, von dem aus sich eine Haltung zu medialen Prozessen und Konstellationen, in denen sich Subjekte und Gesellschaften bilden, entwickeln lässt. Im Zuge dessen kann eben jenes Dazwischen als Ausgangspunkt eines Medien-Denkens immer wieder dort eingeführt und erinnert werden, wo die Tendenz besteht, eine *Unschuld* der Repräsentati-

---

79 Dass Medien eben dies tun liegt darin begründet, dass sie eben nicht das Andere der Praxis sind, sondern Teil derselben.

on oder Übertragung zu behaupten.<sup>80</sup> Die widerständige Stelle des Medien-Begriffs als Praxis des Dazwischen-tretens besteht mithin in seiner entschiedenen Nicht-Neutralität, die erst beobachtbar werden lässt, wie Medien mitarbeiten und wirken.<sup>81</sup>

Das Dazwischen ist subjektivierend, gesellschaftlich, sozial und damit selbst interdisziplinär, gerade weil es sich auf die grundlegende Vermitteltheit unseres Selbst- und Weltverhältnisses bezieht. Erst in der Anerkennung dieser Vermitteltheit kann sie als Ausgangspunkt für Reflexion, Kritik und Imagination fungieren. Der Rest, die Lücke, das Dazwischen: sie sind konstitutiv und müssen als Unverfügbares bestehen bleiben, ja sich mit verschieben und im Vollzug der Praxis entziehen dürfen. Räumt man dem Dazwischen keinen Raum ein, gibt es keinen Grund für Entscheidungen und für ein kritisches Hinsehen, keinen Raum dafür immer wieder neu zu fragen:

Wie wollen wir unsere Selbst-Medien(-technologie)-Welt Verhältnisse denken? Und welche konkreten Szenarien kreieren wir mit diesem Denken?

---

<sup>80</sup> Vgl.: Mersch, Dieter: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatische Einleitung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015, S. 18.

<sup>81</sup> Vgl.: Ebd.