

## Teil II

---

Eine schrittweise vollzogene *Teilnehmende Objektivierung* wird nun also auch auf einer vertiefenden theoretischen Ebene angestrebt und dabei immer wieder auf die Erkenntnisse des ersten Teils rekurriert.

Zu den Beobachtungen, die möglichst nah am Vollzug der Praxis analysiert und in die Mikrobausteine der körperbezogenen Praktiken unterteilt wurden, wird sich der folgende Teil unter richtungsweisenden Begrifflichkeiten ins Verhältnis setzen, die wiederum aus der Selbstanalyse erwachsen sind. Im *Reflexionskapitel: Von Resten und Lücken, Mangel und Überschuss* wird dann noch einmal aufgezeigt und verdichtet, wo und wie die gewählten Begriffe und die mit ihnen eingeschlagenen theoretischen Pfade an Grenzen stoßen bzw. welche Richtungen des Denkens sich durch die begrifflichen Rahmungen vorstrukturieren.

Die folgenden Kapitel sind durch Begriffspaare gegliedert, die jeweils mit einem »und« voneinander getrennt werden. Dieses *und* lässt auf ein dichotomes Verhältnis schließen, dem in der theoretischen Anlage dieser Arbeit jedoch immer wieder entgegen gewirkt werden soll. Anstelle von Binäroppositionen fungieren die Begriffspaare vielmehr als sich wechselseitig bedingende Bezugspunkte, zwischen denen jeweils Handlungsbezüge und Subjektivierungsprozesse im Medien- und Subjekt-Werden beobachtbar werden.

### 2.1 Rhythmus und Takt

»Alles, was geschieht, geschieht in einer Gegenwart.«<sup>1</sup> Das Zitat Armin Nashehis deutet bereits an: das folgende Kapitel berührt nicht nur eine Auseinandersetzung mit der Vollzugsebene der Praktiken des Selftrackings, sondern öffnet

---

<sup>1</sup> Nassehi, Armin: Die Gesellschaft der Gegenwarten, Berlin 2011, S. 19.

darüber hinaus auf ein grundlegenderes Verhältnis von Subjektivierung und Zeitlichkeit. In den Prozess, der zu dieser Kapitelüberschrift geführt hat, ist ein schrittweise erfolgtes Zurückbauen von großen Kontexten und Begriffen eingefaltet. Aus einer ersten Intention heraus, die folgenden Überlegungen mit *Zeitlichkeit* zu überschreiben und in ein Kapitel zu überführen, wurde im Laufe des Forschungsprozesses die Hinwendung zu Begriffen, die sich aus dem Vollzug der Praxis heraus anboten.

*Rhythmus* und *Takt* haben sich im Verlauf des Selbstversuchs als *stimmig* erwiesen, sie begannen sich im Tracking-Tagebuch zu wiederholen und fühlten sich im Vollzug der Praxis *richtig* an. Damit ist wieder ein methodischer Punkt dieser Arbeit berührt, in der sich das körperliche Involviert-Sein der Forscherin mit der Theoriebildung kreuzt. Die wechselseitige Information von Theorie und Empirie erfolgt mithin ihrerseits über einen Zeit-Raum hinweg, sie verändert sich im Laufe der Zeit, so wie sich auch die Forscherin und Selftrackerin an und mit dem Gegenstand verändert.<sup>2</sup>

Begriffe in Theorie und Praxis zu erproben und sich an ihnen im Vollzug der Praxis (des Selftrackings und des Schreibens) zu versuchen, eröffnet nicht nur unterschiedliche Richtungen für Argumentationslinien und Analyseoptiken auf einer theoretischen Ebene dieser Qualifikationsarbeit, sondern konstituiert auch Subjektivierungsweisen, die sich erst denken lassen, wenn ihnen Begriffe und Formulierungen Struktur verleihen. Auf diese Begriffe zu kommen und sie als relevant zu markieren, kann sich wiederum nur aus der Praxis heraus einstellen – im Gegenstand sind Begriffe angelegt, theoretische Zugänge und Anschlüsse als Potentiale enthalten, die den Forschungsprozess informieren und beeinflussen.

Bereits unter dem Mikrobaustein *Den Schritt setzen* wurden erste Überlegungen formuliert, die als Grundlage für die folgenden Ausführungen fungieren. Im Zuge dessen wurde insbesondere auf drei Auszüge aus dem Selftracking-Tagebuch eingegangen, die nun erneut zitiert werden, um dann schrittweise eine vertiefende Analyse und theoretische Kontextualisierung vorzunehmen:

---

2 Dies berührt insbesondere die Methode der Autoethnografie, in die ein Selbst eingeschrieben ist, das sich seinerseits im Werden befindet. Auf methodischer Ebene wiederholt sich das, was in Teil III unter dem Stichwort der Re-Mediatialisierung verhandelt wird. Im immer wieder erneuten Bezug nehmen auf den bereits geschriebenen Text, auf Theoriebausteine und auf die Praxis im Vollzug wird die mediatisierte Wiederholung performiert, die nicht nur die Subjektivierung als Selftrackerin sondern immer auch als Forscherin betrifft.

1 [03.07.2017] Beim Spazierengehen ertappe ich mich dabei, wie ich in diesen Momenten des Abgleichens den Blick gen linkes Handgelenk gerichtet, im Stakkato-Schritt, an der Ilmenau entlang marschiere und die Taktung des Armbands, seinen Rhythmus in meinem Gangmuster imitiere. Und dann erlischt die Anzeige erneut und ich falle zurück in mein alltägliches Gangbild, lasse den linken Arm locker mitschwingen und richte den Blick wieder nach vorne, meine Abrollphase beim Gehen verlängert sich wieder.

2 [03.07.2017] Habe ich kontinuierlich meinen Rhythmus gehalten und bleibe dann plötzlich stehen, springt die Schrittzahl noch um einen Schritt weiter, obwohl ich die Bewegung bereits unterbrochen habe. Es ist für mich nicht zu beobachten, ob dieses Umspringen der Anzeige daraus resultiert, dass die Anzeige immer einen Schritt hinterherhinkt und diesen verzögerten Schritt dann hinten dran hängt oder ob sich aus der regelmäßigen Taktung meiner Schritte ein vorausahnendes, erwartendes Umspringen der Anzeige ergibt, die sich auf eine potenzielle Zukunft, auf den nächsten sehr wahrscheinlich erfolgenden Schritt einstellt.

3 [03.07.2017] Der Moment der Synchronisation bringt für mich zunächst ein Gefühl der Zufriedenheit mit sich – 5231, 5232, 5233,...Der synchronisierte Rhythmus wirkt erstmal wie eine Bestätigung meiner zeitlichen Verortung, meiner körperlichen Taktung. Intensiviere ich dann das Gangbild in der beschriebenen Form, wird aus einer bestärkenden und bestätigenden Taktung eine einengende und verpflichtende. Mein Schritt-Rhythmus, an den sich zunächst die Anzeige des Armbands anpasst, passt sich nun seinerseits der Anzeige an. So kann es sein, dass ich es fast als Erleichterung empfinde, wenn die Displayanzeige erlischt und ich in ein Gangbild zurück falle, das sich nicht zu der Zahl und der Taktung der Anzeige auf dem Display in ein Verhältnis setzt.

Im ersten Zitat wird einmal mit dem Begriff der *Taktung* und einmal mit dem des *Rhythmus* auf das Trackingarmband Bezug genommen. Die Taktung des Armbands ist nur durch ein Komma von der Beschreibung seines Rhythmus getrennt. Im zweiten Zitat wiederum wird in der Bezugnahme auf die körperlich vollzogenen Schritte einmal Rhythmus und einmal Taktung als Formulierung gewählt. Im dritten Zitat verschränken sich Takt und Rhythmus mit dem Prozess der Synchronisation. Rhythmus und Takt gehen ineinander über und aus einem anfänglich bestärkenden Rhythmus wird mit der Zeit einengen-

de Taktung. Die ambivalente Verwendung der Begrifflichkeiten wiederholt die inhärente Ambivalenz der Praxis selbst. Aus den verschiedenen Situationen heraus entwickeln die Begriffe Takt und Rhythmus unterschiedliche Beschreibungsmöglichkeiten und eröffnen damit disperse Denkansätze, die sich wiederum aus der Praxis selbst heraus begründen. Dem Klärungsbedarf auf konzeptioneller Ebene der Begriffe korrespondiert die Vielschichtigkeit der praktischen Vollzüge, denen begrifflich nachgekommen werden will.

Aus dem Vollzug der Praxis und aus der Relektüre des Tagebuchs heraus ergeben sich folgende, für dieses Kapitel erkenntnisleitende Fragen: Wann bzw. wie wird aus Rhythmus Takt und umgekehrt? Wie lassen sich die Begriffe ausgehend von der praktischen Vollzugsebene konzeptionell fassen und für den Prozess der Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings fruchtbar machen?

In den angeführten Zitaten ist zunächst einmal enthalten, dass in der Bezugshypothese von Trackingarmband und Körpertechnik zwei Rhythmen bzw. Takte aufeinander treffen, die nur deshalb der Synchronisation bedürfen und diese ermöglichen, weil sie nicht gleich sind. Im ersten Zitat wird beschrieben, wie der Rhythmus der Displayanzeige im eigenen Gangbild imitiert wird. Die Imitation als *Nachahmung* der zeitlichen Strukturierung durch die höher werdende Schrittzahl auf dem Display führt zu einer Veränderung des Gangbildes, das sich vom Spazierengehen zum Marschieren wandelt. Im Zitat wird der Rhythmus der Anzeige dem eigenen Rhythmus gegenüber gestellt. Im Streben nach Synchronisation mit dem sichtbaren Rhythmus, der über das Display sichtbar gemacht wird, wird der körpertechnisch vollzogene Rhythmus angepasst und abgewandelt. Der Schritt verkürzt sich, die Abrollphase des Fußes verkürzt sich, um den Schritt der Anzeige anzugeleichen.

In der beschriebenen Bezugshypothese werden zwei Vermittlungen von Zeit ins Verhältnis gesetzt, die unterschiedlich wahrgenommen werden. Hanno Helbling konstatiert in seinem Band *Rhythmus ein Versuch*: »Zeit wird nicht sichtbar organisiert, höchstens gemessen; aber ihre hörbare Gliederung muss sich im Raum vollziehen.<sup>3</sup> Im Vollzug des Selftrackings treten zwei Modalitäten der Zeit-Organisation ins Verhältnis. Zwischen dem körperlich vollzogenen Schritt, der im Gehen hörbar ist und der Sichtbarkeit der gemessenen Schritte über das Display des Armbands nehmen mediale Praktiken des Messens und rhythmisierte Körpertechnik Bezug aufeinander. Letztere organisiert sich mit Blick

---

<sup>3</sup> Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 26.

gen Armband anders, indem sie die mediale Bedingtheit des Schritt-Zeit-Messens im hörbaren Schritt-Setzen nachahmt.

Diese medial bedingte Nachahmung wird als solche erst beobachtbar, nachdem sie bereits vollzogen wurde. Das sich beim Marschieren *Ertappen* verweist darauf, dass sich zunächst die Körpertechnik anpasst, die Nachahmung vollzogen wird, um sie dann rückblickend zu bemerken. Das Ertappen führt einen reflexiven Moment in den Vollzug der Praxis ein, der im Zuge der körperlichen Nachahmung nicht denkbar gewesen wäre. Der selftrackende, getaktete, sich rhythmisierende Körper ist *voll im Spiel*<sup>4</sup>, in den subjektivierenden Sog der Praxis integriert, ja fast *schlafwandelnd*<sup>5</sup> nachahmend, was über die Bezugnahme auf das Trackingarmband vorgegeben ist.

An dieser Stelle knüpfen auch bekannte Diskurse um die Wirkungsweisen von Medien und medialen Praktiken an, die von McLuhans konstatierter *Narkose* in Bezug auf die freiwillige Amputation zugunsten einer Erweiterung durch Medien<sup>6</sup> als Prothesen, über die umgangssprachliche *Berieselung* durch Medien bis zu immer wieder aktuellen Debatten um die unbewusste und suchtähnliche Verschaltung mit dem Smartphone reichen.<sup>7</sup> *Die Medien*

- 4 Vgl. zu Momenten, in denen Partizipanten körperlich und mental vollkommen vom Spiel ergriffen werden: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 49.
- 5 Die Metapher des Schlafwandelns liegt hier aufgrund der Verschränkung von Bewegung und Nachahmung nahe. Gabriel Tarde konstatiert einen Somnambulismus für grundlegende gesellschaftliche Formierungen, die auf Nachahmung beruhen. Im Akt des Nachahmens ist, mit Gabriel Tarde argumentierend, ein Somnambulismus enthalten, der den Körper unbewusst nachahmen lässt. Im Vollzug des Selftrackings stellt sich über das Nachahmen der Displayanzeige ein Gefühl der Verschaltung und Kopplung mit der Taktung durch das Armband ein, das eine ähnlich gelagerte Verschränkung von Bewegen, Nachahmen und Unbewusstheit impliziert. Vgl. dazu die Argumentation nach Nassehi, Armin: *Die Gesellschaft der Gegenwart*, Berlin 2011, S. 26.
- 6 Vgl.: McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzißmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: *Die Magischen Kanäle. Understanding Media*, Düsseldorf/Wien 1968, S. 53.
- 7 Unter anderen: Manfred Spitzer: *Die Smartphone-Epidemie. Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft*, Stuttgart 2018/2019. Honey, Christian: *Zeit Online*, 09.04.2018: Bin ich süchtig nach meinem Smartphone?, <https://www.zeit.de/digital/mobile/2018-04/smartphone-abhaengigkeit-handysucht unterschied>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019. Binde, Niko: *Hamburger Abendblatt Online*, 05.09.2018: Hamburger beschäftigen sich lieber mit Handy als mit Partner, <https://www.abendblatt.de/hamburg/article215257393/Facebook-TV-Stress-So-verbringen-Hamburger-die-Freizeit.html>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.

werden im Zuge dieser Perspektivierung auf gesellschaftliche Taktgeber reduziert, die ein bewusstes Umgehen mit und Entscheiden über Rhythmen ihres Gebrauchs verunmöglichen, die User\_innen schlafwandeln lassen und in sich in Aussicht stellen, nicht nur mit dem Gerät, sondern auch mit dem Sozialen gekoppelt und verschaltet zu sein. Mit Knut Hickethier verdichtet: »*In der Zeit sein heißt, mit der Gesellschaft in Übereinstimmung sein, an die Medien angeschlossen, erreichbar zu sein, immerzu und im gleichen Takt der Medien.*«<sup>8</sup>

Wie Takt und Rhythmus im Vollzug des Selftrackings und über die Bezugnahme auf das Trackingarmband ineinander übergehen, soll im Folgenden vom Körper aus denkend und beschreibend in den Fokus rücken. Dabei wird erneut der kleinteiligen Beschreibung der Operationsketten zwischen Trackingarmband und Körper gefolgt, in denen Rhythmus und Takt in ein heterogenes Verhältnis treten. Die These Knut Hickethiers wird im Zuge dessen aus der konkreten Analyse des Selftrackings heraus befragt.

Dazu bedarf es zunächst einer Beschreibung dessen, was Rhythmus und Takt konzeptionell unterscheidet und welchem körperlich-medial bedingten Gefühl mit den Begriffen nachzukommen versucht wird. Rhythmus liest sich anders als Takt und fühlt sich im erprobenden Vollzug der Praktik auch anders an.<sup>9</sup> In den angeführten Zitaten rückt eine andere Bedingtheit in den Fokus, wenn von Takt und Taktung geschrieben wird. Diese Bedingtheit markiert körperlich, aber auch medial einen Unterschied, einen Übergang aus einer sich freier anführenden Bewegung hinein in ein Bewegungsmuster, in einen Stakkato-Schritt, ein Marschieren und eine Gerichtetheit des Körpers, die zuvor nicht zu beobachten war.

Hanno Helbling beschreibt erst einmal abstrakt, »[...] daß der Rhythmus aus Fraglichkeit lebt. Wo der Taktenschlag die Führung übernimmt und maßgeblich bleibt, in zuverlässigem Gleichmaß voran- und auf ein Ende zuschreitet, das daher auch nicht voraushörbar ist, kann man zwar stundenlang marschieren oder sich sonst wie nicht stören lassen, aber es geschieht nichts.«<sup>10</sup> Interessanterweise zieht

<sup>8</sup> Vgl.: Hickethier, Knut: *Synchron-Gleichzeitigkeit, Vertaktung und Synchronisierung der Medien*, in: Werner Faulstich, Christian Steininger (Hg.): *Zeit in den Medien, Medien in der Zeit*, München 2002, S. 127.

<sup>9</sup> Lesen und Bewegen beziehen sich hier aufeinander – der Begriff wird im Vollzug des Trackens erprobt und noch einmal in der Bewegung nachvollzogen, ob er sich stimmig anfühlt – im Lesen und erneuten Lesens des Tagebucheintrags wird wiederum auf die Bewegung rekurriert und das Gefühl der getakteten bzw. rhythmisierten Bewegung in Erinnerung gerufen.

<sup>10</sup> Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 33.

Helbling zur spezifischen Beschreibung des Taktschlages die Praktik des Marschierens hinzu. Diese erhält sich wie der Takt in einer Berechenbarkeit, die auf ein Ende zuschreitet, das nicht hörbar (und auch nicht sichtbar) ist. Das Marschieren im Takt der umspringenden Displayanzeige stellt sich für einen Moment als ein solches Gleichmaß ein, in dem sich Zeitlichkeit unendlich zu erstrecken scheint und in dem nichts geschieht, weil sich keine Veränderung und auch kein Ende dieses getakteten Gleichmaßes in Aussicht stellt.

Zugleich geschieht jede Menge, wenn im Vollzug der Praxis zwischen Trackingarmband und Selftrackerin Rhythmus zur Taktung gerinnt, wenn die Fraglichkeit abhanden kommt und sich ein Gleichmaß einstellt, das Berechenbarkeit impliziert. Aus Rhythmus gerinnt Takt, wenn sich die Strukturen, die ein bestimmtes Maß und eine Erwartbarkeit implizieren, zunehmend verfestigen. Die Berechenbarkeit, die als wesentlicher Aspekt des Selftrackings im Vollzug der Praxis ihre Sogwirkung entfaltet, kippt in ein Gefühl des Unbehagens, wenn sie allzu gleichmäßig taktet und dem Körper nicht mehr eine Richtung gibt, sondern diese zu determinieren scheint. Gerinnt die Praxis zu getakteten Praktiken scheint es dem Körper nicht mehr erlaubt zu sein, sich frei und im eigenen Rhythmus zu bewegen.<sup>11</sup> Taktung impliziert im körperlichen Vollzug der Praxis ein Moment der machtvollen Unterdrückung des *eigenen* (hier: Schritt-Rhythmus), das sich wiederum erst in der Bezugnahme auf *das andere* (hier: Displayanzeige) artikulieren kann.

Zugleich ist im zweiten angeführten Zitat aus dem Trackingtagebuch enthalten, dass Takt zunächst positiv konnotiert wird, wenn sich über sein Gleichmaß ein Gefühl zeitlicher Verortung und Bestätigung einstellt. Erst mit der Zeit verändert sich die Bezüglichkeit zu einem körperlichen Gefühl der *Einengung* und *Verpflichtung*.

Es ist damit ein Punkt berührt, der sich noch einmal praxistheoretisch konturieren und vertiefen lässt. Als *Theorien des Vollzugs* werden Praktiken gedacht als »[...] dasjenige, was sich durch wiederholtes Vollziehen von Körperbewegungen stabilisiert und reproduziert sowie zugleich das, was diesen Körpern Richtung, Ori-

---

<sup>11</sup> Diese Beobachtung beruht auf der autoethnografischen Studie und impliziert damit meine bedingte Perspektive auf Selftracking. Das körperliche Unbehagen in Momenten der Taktung kann nicht allen Selftracker\_innen unterstellt werden, ist aber doch als eine Subjektivierungsweise in der Praxis angelegt.

*entierung und Ziele gibt.*«<sup>12</sup> Das Handgelenk wenden, den Blick richten und den Schritt setzen formieren sich als körperliche Praktiken, die sich durch Wiederholung stabilisieren und dem Körper der Selftrackerin eine Richtung geben. Diese körperlichen Praktiken wiederum sind konstitutiv für die Bezugnahme auf das Trackingarmband und dessen mediale Praktiken des Anzeigens, Messens und Rechnen. Medien- und Selbsttechnologie verschränken sich und eröffnen wechselseitige Bezüge, die sich als Praktiken im Vollzug stabilisieren und reproduzieren. Die stabilisierenden Effekte dieser Beziehunglichkeit, beschreiben jedoch nur die eine Seite der Praxis. Thomas Bedorf konstatiert: »Sollen diese Vollzugseinheiten nicht in das Futteral allzu starrer Routinen verfügt werden, muss ihre Wandelbarkeit mitgedacht werden.«<sup>13</sup> Die formulierte starre Routine verfestigter und verfügbarer Praktiken spiegelt sich im Gefühl der Taktung im Prozess des Selftrackings und dem mit Helbling für den Takt diagnostizierten Gleichmaß, das keine Überraschung mehr zu implizieren scheint. Im Vollzug des Selftrackings und im Übergang von Rhythmus in Takt verschiebt sich die Betonung der praxisgebundenen Vollzüge von versichernden und stabilisierenden Effekten zu starren Routinen und machtvoller Zurichtung.

Wenn starre Routine und Wandelbarkeit durch die Praxis ins Verhältnis gerückt werden, lässt sich fragen, wie sich in den geronnenen, verfestigten Strukturen erneut Veränderungspotentiale verwirklichen. Thomas Bedorf beschreibt diese Übergänge als *Scheitern der Wiederholungsroutinen* und *Momente des Nicht-Identischen oder des Überschusses*.<sup>14</sup> Erneut den Faden mit Hanno Helbling aufgreifend lässt sich das, was Bedorf als *Scheitern* bezeichnet weniger wertend als *Rhythmus* beschreiben, der sich erneut zum Takt ins Verhältnis setzt: »Rhythmisches Geschehen setzt erst ein, wo Ordnung unter Druck gerät, wo sich das Feste dem Beweglichen aussetzt und dieses an jenem einen Widerstand findet.«<sup>15</sup> Bezogen auf den Übergang von Stabilisierung und Versicherung des Körpers, dem im Vollzug des Selftrackings in routinierten Praktiken eine Richtung und Orientierung verliehen wird, die dann zur Einengung und Verpflichtung gerinnen, lässt sich noch einmal verdichten: Die geordneten Praktiken, die

---

<sup>12</sup> Bedorf, Thomas, *Selbstdifferenz in Praktiken*. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz, in: Ders. und Selin Gerlek: Phänomenologische Forschungen 2, Hamburg 2017, S. 53.

<sup>13</sup> Ebd.

<sup>14</sup> Ebd.

<sup>15</sup> Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 33.

zunächst Sicherheit und Stabilität versprechen und wie der Takt ein Gleichmaß der Wiederholungen schaffen, setzen dann durch eben dieses Gleichmaß den Körper, der sich erst in Praktiken bilden kann, unter Druck, wenn Taktung überwiegt und sich scheinbar keine Veränderungspotenziale im unendlich wirkenden Marschieren eröffnen. Rhythmisches Geschehen als Einführung des Nicht-Identischen wiederum setzt die Ordnung der Praktiken unter Druck und fügt wieder eine Beweglichkeit in die Praktiken ein, die getaktet zu starren Routinen gerinnen. Es stellt sich immer mehr heraus, dass Rhythmus und Takt aufeinander angewiesen sind, sich wechselseitig bedingen und beide konstitutiv auf Praktiken einwirken, in denen sich das Subjekt bildet.

Von wo kommt nun aber der Rhythmus, der in den Takt der Praktiken einbricht, der die Fraglichkeit wieder eröffnet? Wie wird das Nicht-Identische eingeführt und erneut Beweglichkeit ermöglicht, wo sich mit der Zeit eine Starrheit durch Gleichmaß im Vollzug einstellt?

Im zweiten Zitat aus dem Tracking-Tagebuch wird beschrieben, wie das getaktete Schrittmuster *plötzlich* unterbrochen wird, um sodann die Displayvorgänge zu beobachten und abzulegen, ob die Synchronisation noch immer stimmt. Das erwartbare Gleichmaß des Schritts wird abrupt und willentlich durchbrochen und damit der getaktete Prozess wieder rhythmisiert. Der hierin angelegte Widerstand kann sich wiederum nur an und mit dem Takt herausbilden: ohne Ordnung keine Unordnung und ohne Identisches auch kein Nicht-Identisches.

Der Rhythmus erreicht, so Helbling »[...] seine höchste Spannkraft vielleicht eben dort, wo er für Regelmäßigkeit und Verhältnismäßigkeit – nicht einsteht; wo er sie sowohl hervorbringt wie auch gefährdet und spüren lässt, daß es [...] auf eine Bewegung ankommt, die den gegebenen Rahmen jederzeit sprengen kann.«<sup>16</sup> Eben diese Bewegung vollzieht sich in der beschriebenen Situation körperlich – sie sprengt den gegebenen Rahmen, den Takt und führt Fraglichkeit und Beweglichkeit in die Praxis ein, indem abrupt stehen geblieben wird, wo sich das kontinuierliche Voranschreiten und Marschieren als Gleichmaß in Aussicht stellt.

Hanno Helbling konstatiert: »Und dass er erlebt wird, ist für den Rhythmus konstitutiv.«<sup>17</sup> Nun ist es nach den bisherigen Argumentationen allzu verführerisch, die Modalität und Spezifik des Rhythmus gänzlich dem Lebendigen zuzuschreiben, dem körperlichen, sinnesphysiologischen und den Takt, die

---

16 Helbling, Hanno: Rhythmus. Ein Versuch, Frankfurt a.M. 1999, S. 10.

17 Ebd. S. 12.

Taktung, das Gleichmaß dem Technischen und den Medien. Es klingt zuweilen so, als wäre das Trackingarmband selbst der Taktgeber, der rein stabilisierende und erstarrende, zurichtende Momente in die Selbstbildung als Selftrackerin einträgt. Dem ist vehement zu wiedersprechen. Dass der Rhythmus erlebt wird, verschiebt ihn keineswegs eindeutig auf die Seite des Lebendigen, des Körpers oder des Subjekts, sondern in die Praxis hinein, die sich zwischen Trackingarmband und Selftrackerin aufspannt. Das Erleben von Rhythmus als Spannung zwischen Ordnung und Unordnung, Bewegung und Festigkeit, Erwartbarkeit und Überraschung ist in die Praxis selbst eingefaltet.

Ein Medien-Denken, das sich eben diesen Zwischenraum der Praxis noch einmal anders aneignet, schreibt dem Trackingarmband oder auch dem Display gerade nicht die rein stabilisierenden und taktenden Effekte zu, sondern öffnet die Reflexion für die Fraglichkeit, die gerade durch Medialität und mediale Praktiken in das Selftracking eingeführt wird. Noch einmal auf das zweite Zitat aus dem Tracking-Tagebuch rekurrend ist es – und bleibt es – unentscheidbar, ob das Trackingarmband nun dem gesetzten Schritt hinterher oder voraus rechnet, denn es verhält sich im Vollzug der Praxis immer wieder anders und damit der Imagination einer restlos und berechenbar mesgenden Technologie beständig entgegen. Die Spannkraft zwischen Rhythmus und Takt ist eine Spannung, die in der Praxis selbst begründet ist – diese wird durch Medien im hier angedachten Sinne gerade nicht verringert, sondern aufrecht erhalten, vervielfältigt und umgelagert.

Praxis vollzieht sich jeweils im Akt des Operierens, ist mithin an konkrete Praktiken gebunden, die sich in Gegenwärtigkeit entfalten. In Anlehnung an Armin Nassehi liegt gerade in dieser prozessualen Logik der Praxisgegenwart das ständige Potenzial zur Überraschung begründet, das sich in *actu* und in der Gegenwärtigkeit des Operierens konstituiert.<sup>18</sup>

Was bedeutet das konkret? Im Vollzug von Praktiken wird im Akt des Tuns, des Ausführens und Vollziehens eine Gegenwärtigkeit dieser Praktiken geschaffen, die sich mit *anderen* Gegenwarten, anderen zeitlichen Logiken kreuzt. Die Praxisgegenwart zeichnet sich dadurch aus, so Nassehi, dass sie sich in konkreten Gegenwarten bewähren muss.<sup>19</sup> Sie wird in *actu*, im Operieren, von sich selbst überrascht, gerade weil sie auf andere Gegenwarten trifft, die einer harmonisierenden, immer gleichen Zeitlichkeit der Praxis entge-

---

<sup>18</sup> Nassehi, Armin: *Die Gesellschaft der Gegenwarten*, Berlin 2011, S. 20.

<sup>19</sup> Vgl.: Ebd. S. 26.

genwirken.<sup>20</sup> Mit Blick auf das Selftracking im Vollzug ist diese andere Gegenwärtigkeit die zeitliche Eigenlogik der Displayanzeige und des Tracking-armbands, die immer wieder eine rhythmische Spannung in die Praxis einführen, die sich nun mit Nassehi als Aufeinandertreffen verschiedener Gegenwartens beschreiben lässt. In der Praxis selbst werden diese Gegenwartens vervielfältigt, die Momente der Überraschung und der Veränderung implizieren. In die empirische Perspektive auf kleinteilige Beschreibung von Operationsketten im Vollzug der Praxis, ist, mit Nassehi argumentierend, eine weiter gefasste Dimension eingefaltet, die das Aufeinandertreffen verschiedener Gegenwärtigkeiten als Merkmal moderner Gesellschaft beschreibt.

Gesellschaft formiert sich gerade *als* Zusammenhang von Gegenwartens und zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Möglichkeit von Anschlüssen multipliziert. Im Aufeinandertreffen von unterschiedlichen Gegenwartens plausibilisieren sich diese Anschlüsse, die an sich selber feststellen, dass ihre Gegenwärtigkeit sich nicht auf andere Gegenwärtigkeiten übertragen lässt.

Die Unterschiedlichkeit der Gegenwartens bestehen zu lassen bedeutet, den engen Blick auf die je eine Gegenwart zu multiplizieren und Gesellschaft als Zusammenhang von Gegenwartens denken zu können. Ein Medien-Denken, das sich immer wieder in den Raum des Dazwischen verlagert und Medien eben keine rein taktende oder stabilisierende Wirkung zuschreibt, trägt dazu bei, die Heterogenität von Anschlüssen weiter zu denken und noch mit der Perspektive auf medialität als jeweils andere Gegenwärtigkeit die Sensibilität für die Vielfalt an Gegenwartens zu steigern. Mit den bisherigen Ausführungen im Hinterkopf, kann nun noch einmal konstitutiv Abstand zu Knut Hickethiers folgender Aussage genommen werden:

»**In der Zeit** sein heißt, mit der Gesellschaft in Übereinstimmung sein, an die Medien angeschlossen, erreichbar zu sein, immerzu und im gleichen **Takt** der Medien.«<sup>21</sup>

In der Zeit sein bedeutet, nun mit Nassehi argumentierend, mit einer Gesellschaft in Berührung zu kommen, die sich durch die Heterogenität von Gegenwartens und die Multiplikation von Anschlüssen auszeichnet. Fungieren Medien als Anschlussstelle an Gesellschaft und mit einem Praxisdenken weiter argumentierend nicht nur als Anschlussstelle, sondern vielmehr als Schnittstelle zwischen verschiedenen, sich potenzierenden Anschlüssen,

---

<sup>20</sup> Vgl.: Ebd. S.12ff.

<sup>21</sup> Vgl.: Hickethier, Knut: *Synchron-Gleichzeitigkeit, Vertaktung und Synchronisierung der Medien*, in: Werner Faulstich, Christian Steininger (Hg.): *Zeit in den Medien, Medien in der Zeit*, München 2002, S. 127.

dann sind Medien eben nicht als eindämmender, zurichtender und taktender Faktor in Praxisgegenwart eingeführt, sondern sind vielmehr als rhythmisierend, Fraglichkeit ermöglicht und Heterogenität vervielfältigend zu denken.

Zusammenfassend: *In der Zeit sein* bedeutet also noch immer, *praktisch* an Medien angeschlossen zu sein und mit ihnen in der Gegenwärtigkeit des Operierens in Beziehung zu treten. Dies bedeutet aber gerade nicht, in Übereinstimmung im Sinne einer Gleichzeitigkeit mit der Gesellschaft zu sein, getaktet zu sein, sondern, vielmehr mit einer Vielzahl an Gegenwarten in Berührung zu kommen, in die sich auch noch mediale Eigenlogiken einschreiben, die ständig rhythmisieren, die Praxisgegenwart herausfordern und den Takt fraglich werden lassen.

Nassehi Plädoyer dafür, den engen Blick auf die je eine Gegenwart zu multiplizieren ist damit um ein Medien-Denken erweitert, in dem mediale Praktiken Gegenwarten multiplizieren, unterschiedliche Zeitlichkeiten aufeinander treffen lassen und selbst zur Erzeugung von Heterogenität beitragen. Medientechnologien, so das hier verfolgte Argument, schaffen Anschlüsse, multiplizieren Perspektiven und Gegenwarten, sie eröffnen einen Raum für Fraglichkeit, Widerständigkeit und Handlungspotenzial. Im Vollzug des Selftrackings zeigt sich dies auf mikrologischer Ebene, wenn sich die Zeitanzeige auf dem Display mit den Schritten im Raum sowie mit dem verzögerten Aufleuchten der Anzeige verweben. Aus der Praxis heraus wird die taktende Berechenbarkeit des Trackigarmbands fraglich. Damit wird einer mit Nassehi formulierten *vorgängige[n] Harmonisierungserwartung*<sup>22</sup> entgegengewirkt. Die Praxisgegenwart muss sich mit jeder Gegenwart, der sie ausgesetzt ist bewähren, während die Harmonisierungserwartung danach strebt, Spannungen und Heterogenitäten einzudämmen.

In jedes noch so kleine Zeitintervall ist durch die Gegenwärtigkeit des Operierens in actu das Potenzial eingefaltet, von sich selbst überrascht zu werden. Dass sich Überraschung einstellen kann, ist nach Hanno Helbling zugleich auch ein wesentliches Merkmal von rhythmischer Spannung, in der sich in das Vorhersehbare immer die Möglichkeit für Unvorhersehbares mischt.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Vgl.: Nassehi, Armin: *Gesellschaft der Gegenwarten*, Berlin 2011, S. 19.

<sup>23</sup> Vgl.: Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 24f.

»Alles, was geschieht, geschieht in einer Gegenwart.<sup>24</sup>, konstatiert Nassehi und so wurde dieses Kapitel bereits eingeleitet. Praxis wiederum kann nur in ihrer gegenwärtigen Erzeugung gedacht werden, mithin in Abhängigkeit von einer Gegenwart im Vollzug, die kein Davor und auch kein Außerhalb der Praxis kennt. Zugleich ist Praxis mehr als ein Geschehen oder Ereignis, mehr als das Vollziehen des Gegenwärtigen:

*»Freilich meint Praxis nicht einfach die Tatsache, dass etwas geschieht. Eine soziologische Fragestellung wird aus der Praxisfrage erst dort, wo es um Kontexte des Geschehens geht, Anschlussmöglichkeiten und -wirklichkeiten diskutiert und Praktiken praktisch aufeinander bezogen werden.«<sup>25</sup>*

Den Kontexten des Geschehens nachzuspüren und Praxis als gegenwärtiges Vollziehen von Anschlussmöglichkeiten zu denken, bedeutet mit Blick auf das Selftracking und zugleich über den Rahmen dieser Analyse hinaus, mediale Praktiken in das Potenzieren von Anschläßen und Gegenwart einzuzeichnen.

Mediale Praktiken geben und brauchen Gegenwart in im Akt des Operierens und führen damit zugleich immer wieder das bereits mehrfach erwähnte Moment der Überraschung in den Vollzug der Praxis ein.

Aus der mikrologischen Analyse von konkreten Selftracking-Situationen heraus, ergeben sich im Anschluss an die bisherigen Ausführungen folgende, für die Subjektivierung öffnende Fragen:

Was für eine Wirkmacht entfaltet die zeitliche Logik des Armbands? Wie bildet sich die Praxis des Selftrackings in aufeinander treffenden Gegenwart? Wie gerinnt das Armband in Praktiken mal zum Taktgeber, mal zum rhythmisierenden Katalysator des Vollzugs?

Aus einer Ontologie des Technischen oder Medialen heraus lassen sich diese Fragen nicht beantworten. Es ist nicht das entweder taktende oder rhythmisierende Wesen des technologischen Mediums, das die Praxis formiert. Es zeigt sich vielmehr, dass in der Praxis selbst die Heterogenität eingefaltet ist, die auch die Subjektivierung in Praktiken berührt und in die ein Medien-Denken im hier vorgeschlagenen Sinne weitere Instabilitäten einführt.

Es sei an dieser Stelle noch einmal auf die Erzählungen von H.H. verwiesen, die zwei ganz verschiedene Selftracking-Erfahrungen machte, von diesen

24 Nassehi, Armin: *Gesellschaft der Gegenwart*, Berlin 2011, S. 19.

25 Ebd.: 24.

wiederum ganz unterschiedlich berichtete und dabei zugleich eine Unsicherheit darüber formulierte, was nun *eigentlich* den Unterschied bewirkte: [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.« Auf die Formulierung einer Unwissenheit, folgt die Beschreibung des Erlebnisses auf einer Erfahrungsebene. H.H. stellt selbst- und fremdbestimmt kontrastierend gegenüber, wobei sich aus dem Verlauf des Interviews ergibt, dass sie sich im ersten Versuch mehr außenorientiert an den Vorgaben des Trackingarmbands gebildet und auch diszipliniert hat, während der zweite Versuch insgesamt ganz anders in ihren Alltag eingebettet wurde. Rückblickend kann sie den Unterschied, über den sie eine Unwissenheit formuliert, dann doch sehr genau beschreiben:

[Interview II, 12.02.2018] »Ich hatte irgendwann mit diesem Selftracking äh. ähm. so ein Befremdungsgefühl in mir entwickelt, ich hatte das Gefühl, dass ich irgendwie gar nicht mehr spüre, welche Bewegung ich jetzt brauche oder nicht brauche, weil ich so fixiert auf diese Zahlen war an der Uhr, dass ich es dann auch wieder abgelegt habe, weil ich eben das Gefühl hatte, dass es mich in eine ganz andere Richtung bringt, als es ursprünglich gedacht ist, dass man ein besseres Gespür für sich kriegt.«

Das zweite Zitat impliziert, dass sich mit der Zeit erst das Befremdungsgefühl einstellt, das Gefühl, nicht mehr zu spüren, wie viel Bewegung *jetzt* gebraucht wird oder nicht. Befremdend wirkt *das ganze Ding*, so formuliert es H.H. im ersten Zitat und wiederholt damit noch einmal ihre objektivierende Distanzierung zu diesem *Ding*, weil es sie in eine *ganz andere Richtung bringt*, weg von einem besseren Gespür hinein in ein fremdbestimmtes Erleben der Praxis im Vollzug. Was sie *jetzt* an Bewegung braucht und hier formuliert sie ihre Gegenwart und ihr *jetzt*, das ein körperlich rückgebundenes aber auch sozial formatiertes *jetzt* ist, wird im Vollzug des Selftrackings zu einem medial forcierten *jetzt*. Die zeitliche Logik des Armbands und das in ihr implizierte Erfordernis, sich auf bestimmte Art und zu spezifischen Zeiten zu bewegen, wird als unangenehme, zurichtende Fremdbestimmung bezeichnet und erlebt. Die Konsequenz ist das bewusste Ablegen des Armbands, um es dann nach einer Pause von über sechs Monaten erneut anzulegen. Dieses An- und Ablegen hat sich im Laufe des Forschungsprozesses als ein spezifisches Merkmal der Selftracking-Praxis heraus kristallisiert und unterliegt seinerseits einem Rhythmus, der kontextabhängig variiert und zugleich einen Aspekt der Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings berührt. Häufig folgt auf eine

sehr disziplinierte Phase des Trackens eine Zeit des Nicht-Trackens, in der auch darüber gesprochen wird, die Praxis gänzlich aufzugeben. Mit der Zeit ergibt sich wieder eine andere Perspektive oder Lebenssituation, mithin eine andere Einstellung zum Selftracking, das dann wieder aufgenommen wird.

So ist es auch bei H.H., die in der Phase des Nicht-Trackens negativ konnotiert über ihre Erfahrungen spricht und selbst nicht davon ausgeht, es erneut zu versuchen. Im dann folgenden zweiten Versuch ist die Praxis, rein faktisch betrachtet, dieselbe – es ist noch immer Selftracking, noch immer die tägliche Bezuglichkeit auf das messende Trackingarmband, noch immer hat das Armband die selben Funktionen zum Vermessen von Schritten, Kalorien, moderater Bewegung und mithin auch noch immer das Potenzial zum Erleben von Fremdbestimmung. Und doch wird die Praxis ganz anders erlebt und auch beschrieben. H.H. nimmt im Zuge dessen sowohl anders Bezug auf sich selbst als auch auf das (technologische) Medium des Trackingarmbands. Dieses andere Erleben der Praxis, das sich in einem anderen Formulieren spiegelt und zwischen Selbst- und Medienbezug eine andere Vollzugswirklichkeit aufspannt, weist zugleich über den Vollzug hinaus auf einen Kontext, in dem verschiedenen Gegenwarten aufeinander treffen, die in das Erleben des Selftrackings eingefaltet sind: [Interview II, 12.02.2018] »Es waren aber auch sehr strukturierte drei, vier Monate, was auch mit der ganzen Lebenssituation zu tun hatte.« Die Strukturierung, die H.H. formuliert, erfolgt nicht aus der Bezugnahme auf das Trackingarmband heraus, sondern aus dem Kontext einer ganzen Lebenssituation, die aber doch das mikrologische Erleben der Praxis im Vollzug verändert. Noch einmal mit Nassehi argumentierend, wird die Praxisfrage, die sich dem situativen Geschehen widmet, erst dann soziologisch, wenn Kontexte einbezogen, Anschlussmöglichkeiten diskutiert und Praktiken wiederum praktisch aufeinander bezogen werden. Diese Bezuglichkeit von Praktiken gibt H.H. eine Struktur, die sich nicht wie im ersten Versuch hauptsächlich durch die Bezugnahme auf das Armband speist, sondern Selftracking in ein Verweissystem einer insgesamt veränderten Lebenssituation einbettet. Verschiedene Gegenwarten treffen in der *ganzen Lebenssituation* von H.H. aufeinander und die mediale Praktik, die zeitliche Eigenlogik des Armbands, die Aufforderung zu spezifischer Bewegung wird als *eine* dieser Gegenwarten beobachtbar. H.H. erlebt strukturierte drei, vier Monate als Zeitintervall, in dem sich das Trackingarmband anders, weniger zurichtend in ihren Alltag verwebt: [Interview II, 12.02.2018] »Und ich hatte dieses Mal das Gefühl, dass es gar keine Selbstdistanzierung ist, sondern wirklich wie ein Werkzeug, eine Stütze hilft oder Instrument, dieses Problem zu lösen.« Aus dem Armband als

zurichtender Taktgeber wird im zweiten Versuch ein Werkzeug, eine Stütze und Instrument, das H.H. dabei hilft, ihren Rhythmus zu finden und selbstbestimmt zu agieren. Die hier so kontrastierend wirkende Gegenüberstellung ist zugleich problematisch, weil sie unterstellt, dass die Praxis einmal die reine Fremdbestimmung (und Taktung) durch das Armband und einmal freie (rhythmische) Selbstbestimmung bedeutet. Die Selbsterzählung von H.H. ist auf der Erlebnisebene einzuordnen und impliziert eine Unterscheidung, die im Interview erfragt wurde. Die Praxis selbst ist deutlich heterogener konstituiert, Rhythmus und Takt sind nicht entweder Fremd- oder Selbstbestimmung zugeordnet, so wie letztere nicht entweder der Selftrackerin oder dem Trackingarmband zuzuschreiben sind. In der heterogenen Bezüglichkeit aber eröffnen sich eben die Formulierungen und Unterscheidungen, in denen sich H.H. in der Erzählung von ihren Erfahrungen und ihrem Erleben bilden kann.

Der Unterschied ihres Erlebens liegt mithin in der Praxis selbst begründet und kann nicht auf einen Akteur festgelegt werden. Es ist nicht nur die Haltung H.H.s, die sich verändert hat oder die Materialität des Armbands, auch nicht ausschließlich der Kontext einer anderen Struktur. Es ist die Bedingtheit der Praxis selbst, ihre Vervielfältigung von Gegenwartens, die praktisch aufeinander treffen und ein anderes Verwenden des Armbands ermöglichen. In die Praxis geht, so zeigt es die Analyse des Interviews, immer wieder im gegenwärtigen Vollzug das Potenzial zur Veränderung und zum anders machen, handeln und erleben ein. Die aufrecht erhaltene rhythmische Spannung, die sich zeitlich konstituiert und dabei zugleich auf einen Takt angewiesen ist, erhält die Möglichkeit zur Überraschung und zum anders machen, mithin auch *anders tracken*.

Gerade weil dieses Potenzial immer und in jedem gegenwärtigen Operieren gegeben ist, können Selbst- und Fremdbestimmung aus der Praxis heraus nicht konsequent voneinander getrennt werden. Es sind zwei Pole, zwischen denen sich die Praxis aufspannt – zugleich sind diese Pole aber konstitutiv für die Selbst-Bildung von H.H., die für sich aus der Erfahrung der Praxis heraus den Unterschied so stark formuliert. In die zweite Selftracking-Erfahrung geht dabei die erste immer schon ein. H.H. kann sich mit dem Wissen aus dem ersten Versuch erneut und anders ins Verhältnis zum Trackingarmband setzen. Aus dem kontinuierlichen Vollzug der Praxis im ersten Versuch heraus, war dies für sie nicht möglich, weil das Gefühl der Fremdbestimmung zu zwingend, zu stark wurde, um im Vollzug der Praxis selbst *anders* zu tracken. Es bedurfte der Pause, der Unterbrechung, um wieder Distanz zu gewinnen

und neu zu beginnen, mithin selbst einen neuen Anschluss an die Praxis – aber auch an die Selbstbildung in dieser Praxis zu suchen.

Im Interview mit H.H., aber auch in den Passagen des Selftracking-Tagebuchs wird immer wieder auf das *Gefühl* der Taktung, der Fremd- oder Selbstbestimmung, der Zurichtung etc. verwiesen. Am Körper werden im Vollzug der Praxis die feinjustierten Unterschiede und Übergänge von Taktung und Rhythmus spürbar – Hanno Helbling konstatiert: »*Rhythmus hängt mit Bewegung zusammen.*«<sup>26</sup>

Aus den bisherigen Überlegungen und Analysen heraus lässt sich ergänzen, dass auch Taktung an Bewegung geknüpft ist, bzw. sich in (körperlicher) Bewegung Takt und Rhythmus zueinander ins Verhältnis setzen. Über den Körper, der mal *marschiert* und mal *spaziert*, werden verschiedene Bedingtheiten von Praxis beobachtbar, die sich im Vollzug zeigen und am Körper noch einmal anders wirksam und reflexiv werden können. In Anlehnung an Armin Nassehi liegt eben dort das für die Soziologie interessante Moment des Körpers begründet, wo durch diesen die widerständige Gegenwärtigkeit des Operierens, das *in actu* von sich selbst überrascht wird<sup>27</sup>: »Der Körper kommt dabei nicht nur als Analysegegenstand ins Spiel, sondern auch in seiner theorietechnischen Bedeutung. Er soll das Implizite anstelle des Expliziten darstellen, das Unmittelbare zum nur Mittelbaren, er stellt gewissermaßen Außenkontakt her innerhalb eines zeichenhaften Verweisungszusammenhangs, das kein Außen mehr kennt.«<sup>28</sup> Im Vollzug des Selftrackings und auch im wissenschaftlichen Prozess des Erforschens der Praxis fungiert der Körper als Schnittstelle zwischen innen und außen und stößt Fragen nach der Vermittlung eines spezifischen Wissens an, das sich erst durch die Involvierung des Körpers als solches formulieren lässt.

Inwiefern sich diese Schnittstelle an die Technologie und Materialität des Trackingarmbands rückbindet und welche medialen Wirkungsweisen sich in sie einfalten, rückt im nächsten Kapitel in den Fokus der Analyse.

---

<sup>26</sup> Vgl.: Helbling, Hanno: *Rhythmus. Ein Versuch*, Frankfurt a.M. 1999, S. 8.

<sup>27</sup> Vgl.: Nassehi, Armin: *Gesellschaft der Gegenwarten*, Berlin 2011, S. 26.

<sup>28</sup> Ebd. S. 25f.

## 2.2 Spiegel und Display

»Es ist vielleicht bezeichnend für die Tendenz unserer stark technischen und daher narkotischen Kultur, daß wir die Geschichte des Narziß lange Zeit so ausgelegt haben, daß sie ein Verliebt sein in sich selbst bedeute, in das Spiegelbild, von dem er glaubte, es sei Narziß!«<sup>29</sup>

Marshall McLuhan

»Offenbar kann man die gegenwärtige Medienkultur nicht mehr begreifen, wenn man ihre Displays nicht mehr versteht«<sup>30</sup>

Jens Schröter/Tristan Thielmann

Marshall McLuhan nimmt in seinem Aufsatz *Verliebt in seine Apparate* Ovids Sage des Narziss zum Ausgangspunkt einer medientheoretischen Reflexion. Narziss verliebt sich, mit McLuhan argumentierend, gerade nicht in sich selbst, sondern in das *Spiegelbild* als (mediale) Erweiterung seiner selbst. Die glatte Oberfläche des Sees zeigt Narziss das Bild seiner selbst, eines Selbst, das er als das andere verkennt und in das er sich verliebt. Er wird zum *Servomechanismus* seines eigenen und erweiterten Abbildes.: »Er war betäubt. Er hatte sich der Ausweitung seiner selbst angepasst und war zum geschlossenen System geworden.«<sup>31</sup> Narziss erkennt nicht, dass es das Spiegelbild ist, in das er sich als Erweiterung seiner selbst verliebt. Die Faszination für die Ausweitung des Menschlichen im Nicht-Menschlichen betäubt ihn, so McLuhan, in einem Maße, das die damit einhergehende Selbstamputation als Verlust seiner

---

29 McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzißmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: Die Magischen Kanäle. Understanding Media, Düsseldorf/Wien 1968, S. 50.

30 Schröter, Jens/Thielmann, Tristan: Display II Digital-Einleitung, in: Display II: Digital, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007), Marburg: Schüren. Interessanterweise ist dieser Gedanke alles andere als neu, wie im selben Sammelband und aus einem Text von Ivan E. Sutherland aus dem Jahr 1966 hervorgeht. Vgl.: Sutherland, Ivan E.: *Das ultimative Display*, in: Display II: Digital, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007), Marburg: Schüren, S. 29-33.

31 Ebd.

Sinneswahrnehmung überlagert: »Selbstamputation schließt Selbsterkenntnis aus.«<sup>32</sup>

Selbsterkenntnis wäre im Umkehrschluss nur dann möglich, wenn sich dieses Selbst nicht selbst amputiert – und damit auch nicht in einem Nicht-Menschlichen, äußeren erweitert oder sich zumindest von diesen Erweiterungen nicht betäuben lässt.

Interessanterweise ist nun gerade die Selbsterkenntnis das, was überzeugte Selftracker\_innen, allen voran Gary Wolff als Mitbegründer der Quantified-Self-Bewegung, für die Bezugnahme auf Trackingarmbänder und andere vermessende Gadgets als Versprechen in Aussicht stellen. Unter dem Slogan »Selfknowledge through Numbers« vertritt Gary Wolff, die These, dass es neben *Self-knowledge* in der Praxis des Selftrackings eben auch um *Self-awareness* ginge. Gerade durch die Bezugnahme auf Technologien werde der Blick auf das Selbst schärfer und ein Erkennen dieses Selbst umso besser möglich: »I want to invite you to think about them [tracking technologie] as turning inward and becoming mirrors. We also think about how to use them for self improvement, self discovery, self awareness, self knowledge [...]«<sup>33</sup> Im Gegensatz zu Gary Wolf schreibt McLuhan der Wirkungsweise von Technologien und ihrer zunehmenden Verwendung im Alltag folgende Tendenzen zu: »Gerade die dauernde Aufnahme der Technik in unseren Alltag versetzt uns in die narzisstische Rolle unterschweligen Bewusstseins oder der Betäubung in Bezug auf diese Abbilder von uns selbst.«<sup>34</sup> McLuhan bezieht sich dabei auf elektronische Medien – mobile digitale Selbstvermesser, in denen wir uns alltäglich bespiegeln können und gespiegelt werden, sind zur Zeit seiner Überlegungen noch lange nicht erfunden.

Wie ist nun die Bezugnahme auf das Trackingarmband im alltäglichen Vollzug der Praxis einzuordnen? Als narzisstische Selbstamputation und Betäubung, bei der Selftracker\_innen zu Diener\_innen der Technologie werden oder als Mittel zur Selbsterkenntnis durch Zahlen? Zwischen den kontrastierenden Hypothesen spannt sich die Heterogenität der Praxis, aus der heraus im Folgenden die Analyse schrittweise vertieft wird.

- 
- 32 Schröter, Jens/Thielmann, Tristan: Display II Digital-Einleitung, in: Display II: Digital, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007, Marburg: Schüren, S. 52.
- 33 Vgl.: Ted Talk, Gary Wolf, Juni 2010, [https://www.ted.com/talks/gary\\_wolf\\_the\\_quantified\\_self#t-235833](https://www.ted.com/talks/gary_wolf_the_quantified_self#t-235833), zuletzt aufgerufen: 08.09.2019.
- 34 McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzissmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: Die Magischen Kanäle. Understanding Media, Düsseldorf/Wien 1968, S. 55.

Die theoretische Hinwendung zu Marshall McLuhan speist sich dabei zum einen aus meiner theoretisch vorinformierten Prägung als Medienwissenschaftlerin, zum anderen aus dem Vollzug der Praxis selbst heraus. So rückt in der Relektüre des Trackingtagebuchs immer wieder das Display bzw. die Displayanzeige als Ausgangspunkt von Beobachtungen in den Fokus. Im Display verschränken sich materialistische, technologische und mediale Bedingtheiten der Praxis des Selftrackings, es fungiert als Schnittstelle zwischen Hardware und Software und ist ganz schlicht die Oberfläche auf die im Vollzug des Selftrackings immer wieder Bezug genommen wird. Aus dem gerichteten Blick gen Trackingarmband stellen sich immer wieder folgende Fragen: Was und wie gibt das Display zu sehen? Und in welche spezifische Beziehung treten der Blick, die plastische Oberfläche und das, was über diese Oberfläche angezeigt wird?

[08.08.2017] *Die Oberfläche des Displays spiegelt den Himmel und das Blattwerk über mir, sie spiegelt in einem kleinen Ausschnitt die Umgebung, in der ich mich bewege – und sie spiegelt je nach Positionierung meines Arms auch einen Teil meines Körpers bzw. meines Gesichts.* Im angeführten Zitat aus dem Trackingtagebuch tritt eine andere Sichtbarkeit in den Fokus, die sich über die Displayoberfläche als Spiegel projizieren kann. Wird das Handgelenk gewendet und das Aufleuchten des Displays bleibt aus, dann spiegeln sich in der dunklen Oberfläche des Trackingarmbands die beschriebenen Schemen und Ausschnitte. Abgesehen von den sichtbar werdenden Zahlen und Daten, die sich als Übersetzungen der Bewegung im Raum über das Display prozessieren, ist damit noch eine zweite Art und Weise des Zu-Sehen-Gebens zu beobachten. Die Displayoberfläche wird anders zum Medium, anders zum Mittler, anders zu einer Schnittstelle, über die das trackende Selbst zu sich ins Verhältnis gesetzt wird.<sup>35</sup> Die leicht gewölbte Oberfläche des Displays bedingt die Art und Weise, wie sich in ihr gespiegelt werden kann – die Umrisse verzerrn sich ein wenig und die Größenverhältnisse von Körper und Umgebung sind alles andere als

---

<sup>35</sup> Arno Schubbach beschreibt Displays als »[...] Scharniere zwischen vielfältigen algorithmischen Sichtbarmachungen durch den Computer und der phänomenalen Sichtbarkeit für den Nutzer.« Schubbach, Arno: *A Display (Not a Representation) ... Zur Sichtbarmachung von Daten*, in: *Display II: Digital*, hg. von Tristan Thielmann/Jens Schröter, Navigationen, Jg. 7, Nr. 2, 2007, Marburg: Schüren, S. 13. Mit Blick in die erfolgte Analyse kann praxistheoretisch ergänzt werden, dass Displays auch als Scharniere zwischen medialen und bezugnehmenden Praktiken fungieren.

»stimmig«.<sup>36</sup> Was an dieser (medialen) Bedingtheit des Displays als Spiegel reflexiv wird, ist die (praxeologische) Bedingtheit von Sichtbarkeit auf einer weiter gefassten Ebene. Was die spiegelnde Oberfläche des Displays zeigt, sind Ausschnitte und Verzerrungen – die Bedingungen des Zeigen-Könnens treten damit in den Fokus des Blicks und lassen *Sichtbarkeit* als wesentlichen Aspekt des Selftrackings auf einer tiefer liegenden Ebene fragwürdig bzw. problematisch werden:

[08.08.2017] Beschleunige ich mein Schritttempo, dann beschleunigt sich auch die Abfolge der zu sehenden Projektionen auf der Displayoberfläche. Da diese glatte Fläche zugleich leicht gekrümmmt ist, ergeben sich verzerrte Schemen, die mich aber immer noch erkennen lassen, ob Himmel, Blattwerk oder doch meine Nase sichtbar ist. Dies hat einen Verfremdungseffekt zur Folge, durch den mir bei längerer Blick-Fokussierung auf das Display beim Gehen leicht schwindelig wird.

Die Beschleunigung der Bewegungen im Raum befördert nicht nur die schneller umspringende Zahl auf dem Display, sondern auch die zu sehenden Projektionen der Umgebung über die Displayoberfläche als Spiegel. Das Schwindelgefühl resultiert aus dem angestrengten und gerichteten Blick in einem fixierten Abstand zum Handgelenk, während der Körper sich im Raum bewegt. Der Blick eilt nicht orientierend den Schritten voraus, sondern ist nahkörperlich ausgerichtet.

Narziss wird in der Interpretation McLuhans nicht schwindelig, er ist vielmehr wie betäubt und zum geschlossenen System geworden. Die Unsicherheit darüber, was ihm in der Oberfläche des Teichs zu sehen gegeben wird, stellt sich nicht ein – er nimmt es an als das andere, faszinierende, mit dem er sich zu vereinen sucht, verliebt in das Spiegelbild und ist unfähig zu einem erkenntnisfördernden Schwindel, der ihm noch die Vermitteltheit seiner Wahrnehmung insgesamt aufzeigt. Die Blindheit für das Medium, in dem er sich als der andere zeigen kann, die Blindheit für die Bedingtheit seines Se-

---

<sup>36</sup> Diese »Stimmigkeit« der Proportionen lässt die Sehgewohnheiten in Differenz treten. Wie Spiegel spiegeln und »richtig« spiegeln, sodass keine Momente von Irritation auftreten, ist maßgeblich an den routinierten Blick in den Spiegel geknüpft, der wiederum kulturell geprägt ist. Zur Geschichte des Spiegels als Medium der Selbsterkenntnis vgl.: Kacunko, Slavko: Spiegel-Medium-Kunst. Zur Geschichte des Spiegels im Zeitalter des Bildes, München 2010.

hens macht ihn in der Logik McLuhans zum Servomechanismus, der nicht mehr zum Bewusstsein befähigt ist.

Marshall McLuhans Analyse bricht ab in dem Moment, in dem Narziss zum geschlossenen System geworden ist. Wer die Sage kennt, weiß, dass sie mit dem Tod endet. Narziss versucht sich mit seinem Geliebten im Spiegel zu vereinen und ertrinkt. Damit endet ein *Prozess* mit dem Tod, der zuvor jedoch noch immer *als Prozess* beobachtbar ist. Denn der Blick in den See impliziert ein zeitliches Moment, in dem Narziss nicht nur mit der Spiegelung seines Gesichts, sondern auch mit dem Sehen – und damit mit der Praxis, die ihm sein Verkennen erst ermöglicht, – konfrontiert ist. »*Jede Erfindung oder neue Technik [...] verlangt auch ein neues Verhältnis oder neues Gleichgewicht der anderen Organe und Ausweitungen Körper untereinander.*«<sup>37</sup>, so McLuhan. Dieses Gleichgewicht ist nicht einfach gegeben, es stellt sich prozessual her, verviertigt sich und braucht Zeit. Es ist ein *neues Gleichgewicht* und impliziert, dass sich mit neuen Techniken auch die Bezugnahme auf sich selbst, die sich zwischen Technologie und Selbst ermöglicht, in Praktiken erneuert bzw. verändert: »*Das Sehen, Verwenden oder Wahrnehmen irgendeiner Erweiterung unserer Selbst in technischer Form heißt notwendigerweise auch, sie einzubeziehen.*«<sup>38</sup> Technologie einzubeziehen in den Selbstbezug ist nun gerade nicht kurzzuschließen mit einer reibungslosen oder gar unmittelbaren Verschaltung mit dem zu Sehenden. Dass sich ein Gleichgewicht erst einstellen muss, impliziert auch in McLuhans Argumentation ein Moment konstitutiver Unsicherheit, ein Moment der Passung, der nicht von vornherein entschieden ist.

Diese Unsicherheit speist sich aus dem Aspekt der Sichtbarkeit bzw. der Praxis des Sehens selbst. Joseph Vogl arbeitet an Galileos Fernrohr und dessen Medien-Werden heraus, dass »*Sichtbarkeit selbst eine äußerst problematische, fragwürdige, gefährdete und riskante Option [ist], von Ungewissheiten durchkreuzt, von Zufällen abhängig, von Täuschungen (auch optischen Täuschungen) bedroht und von Ausschnitthaftigkeit relativiert.*«<sup>39</sup>

Was Vogl für Galileos Fernrohr konstatiert, lässt sich an das, was im Vollzug des Selftrackings zu sehen ist, rückbinden. Denn was gibt das Display zu sehen? Die erhobenen Daten sind ohne die Berechnungen des Armbands

<sup>37</sup> McLuhan, Marshall: *Verliebt in seine Apparate. Narzißmus als Narkose*, in: McLuhan, Marshall: *Die Magischen Kanäle. Understanding Media*, Düsseldorf/Wien 1968, S. 54.

<sup>38</sup> Ebd. 55.

<sup>39</sup> Vogl, Joseoh: *Medien-Werden: Galileos Fernrohr*, in: Ders. und Lorenz Engell (Hg.): *Mediale Historiographien 1*, Weimar 2001, S. 120.

nicht verfügbar, sie werden konstituiert und gemacht, mithin zwischen Körpertechnik und Technologie in eine Sichtbarkeit zu medialen Bedingungen überführt, in die immer schon das Potenzial zur *Ungewissheit* eingefaltet ist.

Das Trackingarmband ermöglicht wie Galileos Fernrohr ein anderes Sehen, ein Sehen, das durch die Technologie *aufgerüstet* ist. Die Pulsfrequenz, die konkrete Schrittzahl, den Kalorienverbrauch zu sehen ist ohne Trackingarmband nicht auf diese spezifische Weise möglich. In das Sehen und Zu-Sehen-Geben geht dabei Ausschnitthaftigkeit und Täuschung ein, insofern das Display immer nur das zeigen kann, was zu den spezifischen Bedingungen der Praxis möglich ist. Sichtbarkeit ist in diesem Zusammenhang immer schon durch Technologie geprägt und konstituiert. Eva Schürmann geht in Bezug auf die Entwicklung von technologischen Verfahren zur Sichtbarmachung von Mikrostrukturen in Anlagen wie CERN so weit, dass sie konstatiert: »Was hier entdeckt werden kann, muss zuvor technisch erzeugt werden.«<sup>40</sup>

Nun ist die Komplexität der Technologie eines selftrackenden Dreiachsen-Beschleunigungsmessers nicht vergleichbar mit den Teilchenbeschleunigungsmessern von CERN und doch: Gibt nicht auch das Armband etwas zu sehen, das erst medien-technisch hergestellt und prozessiert werden muss, um sich darauf beziehen zu können? Das im Prozess des Selftrackings Beobachtbare wird durch das Trackingarmband erst beobachtbar gemacht. Dies gilt mithin auch für das Selbst, das sich erst über die Bezugnahme auf das Armband bilden kann und das in der Konsequenz immer schon medial bedingt ist. Mit einem erneuten Rekurs auf die Sage des Narziss lässt sich kritisch fragen: Ist es denn anders, wenn Narziss sich der Illusion der Teichoberfläche hingibt und in ein tiefes Begehr nach Verbundenheit versinkt? Die *Medialität* der Teichoberfläche als Bedingung der Möglichkeit, etwas zu sehen zu geben, projiziert in ihrer Struktur und Referenzialität ein spezifisch vermitteltes Bild von Narziss, das ihn erst sich selbst als jemand anderen erkennen lässt. Narziss verliebt sich in die *Täuschung*, in die verschobene Referenz, die ihm erst ermöglicht, sich dermaßen zu sich selbst ins Verhältnis zu setzen.

Der be zugnehmende Blick und damit auch die *Praxis des Sehens* lässt Narziss, mit McLuhan argumentierend, zum geschlossenen System werden. Die

---

<sup>40</sup> Schürmann, Eva: *Das Technische und das Lebendige im Mensch-Maschine-Dualismus: Über Differenz und Kopplung*, in: Susanne Peters: *Die Technisierung des Menschlichen und die Humanisierung der Maschine*, Halle 2015, S. 106.

mediale Bedingtheit dessen, was sichtbar ist, verschränkt sich mit der Bedingtheit des Sehens im Blick gen Teichoberfläche.

Zeit, kritisch zu hinterfragen: Ist ein Selbstbezug, setzt man den Medienbegriff so weit an, wie es hier in der Bedingung der Möglichkeit etwas zu sehen zu geben impliziert ist, dann jemals ohne mediale Bedingtheit möglich? Und lässt sich dann noch von *Täuschung* schreiben, die ja immer schon impliziert, dass es den Gegenspieler des Wahrhaftigen, Unvermittelten gibt? Und was ist einmal mehr die Spezifität an der Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings und am gerichteten Blick gen Trackingarmband? Wo stößt die McLuhan'sche Analytik an ihre Grenzen bzw. wie lässt sich mit ihr in einen erkenntnisträchtigen Dialog für die Beschreibung von Subjektivierungsprozessen im Selftracking treten?

Interessanterweise nimmt eine medientheoretische Kritik an McLuhans Analyse der Sage des Narziss ausgerechnet die Diagnose des Narzissmus zum Ausgangspunkt – dieses Mal jedoch auf einer Meta-Ebene, die noch die Theoriebildung selbst betrifft. Georg Christoph Tholen formuliert in aller Schärfe: »*Technische Medien zu fingieren als prophetische Ordnungen eines Selbst oder Wir, d.h. als ureigensten Bestand des Menschen, verdoppelt den anthropomorphen Narzissmus noch dort, wo sein – erträumtes oder beklagtes – Ende beschworen wird.*«<sup>41</sup> Was McLuhan über die Analyse der Sage des Narziss herausarbeitet, die Verkennung des Selbst in der medialen Projektion und damit auch eine *Medienvergessenheit*, die erst die Selbstantumation des Narziss begünstigt, diagnostiziert nun Tholen wiederum für die Theoriebildung McLuhans. Narzissmus wird in beiden Fällen dort formuliert, wo analytische Distanz verloren geht und damit auch die Fähigkeit zur Reflexion schwindet.

Tholen beobachtet den anthropomorphen Narzissmus der Theoriebildung McLuhans im Verkennen des medialen Anderen. Medien auf Erweiterungen des Menschlichen zu reduzieren und sie als prophetische Ordnungen zu *fin-gieren* verdoppelt nach Tholen eben die Verkennung, die McLuhan an der Geschichte von Narziss herausarbeitet. Diese anthropozentrische Verkennung fließt, so die Kritik, noch in die Betrachtung von Medien als Prothesen ein, wenn der prophetischen Ordnung immer schon ein Ur-Menschliches vorausgesetzt wird.

---

<sup>41</sup> Tholen, Georg-Christoph: *Platzverweis. Unmögliche Zwischen Spiele von Mensch und Maschine*, in N. Bolz, F. Kittler und G.C. Tholen (Hg.), *Computer als Medium*, München 1999, S. 116.

Letztlich sind jede Theorie und jede Perspektive notwendigerweise bedingt und implizieren einen blinden Fleck, der Erkennen wiederum erst ermöglicht. Narzissmus-Vorwürfe werden aus verschiedenen Positionen heraus laut, wenn eine scheinbar zu große Nähe zum Gegenstand eingenommen wird, die Reflexion mit Selbststilisierung verwechselt. Pierre Bourdieu beschreibt im Zuge dessen die textuelle und gekünstelte Reflexivität des Intellektuellen, der sich, im Versuch den eigenen Standpunkt zu reflektieren, an *Narzissmus grenzend* exhibitioniert.<sup>42</sup>

Auch in diesem Narzissmus-Vorwurf ist wieder eine Medienvergessenheit impliziert, insofern die Bedingtheit sprachlicher Reflexivität gerade nicht genutzt wird, um Distanz zu schaffen, sondern vielmehr, um sich von ihr mitreißen zu lassen. Der Intellektuelle ertrinkt im Medium der Sprache und schafft es nicht mehr, die reflexive Distanz zu wahren, die ihm einen differenzierten Umgang mit seinem Schreiben ermöglichen würde. Dort, wo sich über das Medium der Sprache ein objektivierender und damit distanzschaffender Selbstbezug einstellen sollte, findet nach Bourdieu eine narzisstische und damit undifferenzierte Selbstbespiegelung statt. Wiederum an Bourdieu Kritik übend, sieht Didier Eribon gerade in der gewählten Sprache Bourdieus ein gehemmtes Potenzial zur Selbsterkenntnis. Der objektivierende, distanzierende Stil Bourdieus würde in einer Selbstzensur münden, die seiner erkenntnisfördernden Involvierung in den Forschungsprozess zuwider verlaufe. Diese Selbstzensur, die Bourdieu als Wahrung des akademischen Anstands beschreibt, äußert sich entsprechend in einer (medial bedingten) Zensur des Schreib- und Sagbaren. Über die mediale Bedingtheit der Sprache treten Bourdieus und Eribons Stil in ein Verhältnis, das grundsätzlich fraglich werden lässt, wie Medien- und Selbstbezug sich wechselseitig bedingen und welche Umgangsweise mit der medialen Verfertigung eher dem Narzissmus-Vorwurf aufsitzt.

Georg Christoph Tholen strebt in seinem Ansatz nach einer Aufwertung der operationalen *Differenz* zwischen Mensch und Technologien und rückt die konstitutive Dazwischenkunft des MediaLEN in den Fokus. Dem immer noch binären Denken bei McLuhan, in dem etwas ursprünglich Menschliches auf das Technische übertragen wird, das dann wieder angeeignet werden kann, steht eine Überwindung von Dichotomien gegenüber, die weder das Menschliche noch das Technische isoliert betrachtet. Stattdessen tritt die Operatio-

---

<sup>42</sup> Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

nalisierung von Medien in den Vordergrund, mithin die medialen *Praktiken*, durch die immer wieder eine Verschiebung des Verhältnisses zwischen beiden möglich wird: »Zwiespalt des Technischen, der die Diskurse von Mensch und Maschine deplatziert.«<sup>43</sup>

Einmal mehr wird auf den Begriff der Praktiken verwiesen, wo binäre Oppositionen überwunden und Prozesse beschreibbar gemacht werden sollen. Im Zitat Tholens wird eine Sichtweise auf die Operationalität von Medien eröffnet, die sie als Stifter von Differenzen im Vollzug von Praxis beschreibbar macht.

Medien, so lässt es sich an dieser Stelle verdichten, bieten einerseits das Potenzial zur Projektion und zur Verkennung des Selbst als andere(n), sie operationalisieren aber andererseits auch Differenzen, verschieben Diskurse von Mensch und Maschine und wirken damit einer Determinierung des Verhältnisses von Selbst- und Medienbezug immer wieder erneut entgegen.

Bin ich als Selftrackerin nicht bereit, mich auf das medial bedingte Spiel der Praxis einzulassen und einzustellen, dann kann ich mich nicht innerhalb der operationalisierten Ordnung bilden. Ein gewisses Maß an »Täuschung« ist unabdingbar, weil ohne den Glauben an das Spiel des Selftrackings nicht getrachtet werden kann. Zugleich ist eben diese mediale Bedingtheit als Stifter von Differenz und Deplatzierungen im Vollzug Ausgangspunkt für ein immer wieder erneutes Abstand-Gewinnen im Subjektivierungsprozess und Reflexivwerden der Praxis. Im Selftrackingtagebuch findet sich folgender Satz, der dieses paradoxe Verhältnis noch einmal anders rahmt: [05.05.2018] »Es ist verführerisch in diesen Momenten der Illusion der Unmittelbarkeit zu erliegen und sich vollständig mit dem Trackingarmband verkoppelt zu fühlen.«<sup>44</sup> Darin enthalten ist das Wissen, dass sich diese Unmittelbarkeit auf einer (medien-)theoretischen Ebene nicht begründen lässt. Die vollständige Kopplung mit dem Trackingarmband stellt sich über die Praxis immer wieder in Aussicht und ist in ihr als Versprechen enthalten. Im Vollzug der Praxis wird dies auf einer Gefühlebene beschreibbar und auch erfahrbar gemacht, wenn sich mit

43 Tholen, Georg-Christoph: *Platzverweis. Unmögliche Zwischenspiele von Mensch und Maschine*, in N. Bolz, F. Kittler und G.C. Tholen (Hg.), Computer als Medium, München 1999, S. 124.

44 Das hier angeführte Zitat aus dem Selftracking-Tagebuch wird sehr oft und in unterschiedlichen Kontexten zitiert. Dies liegt darin begründet, dass sich in der Formulierung die verschiedenen Ebenen der Beobachtungen kreuzen. Selftrackerin und Forscherin versuchen über die Medialität der Sprache wechselseitig Abstand voneinander zu generieren und eine doppelte Reflexivität zu erreichen.

Blick gen Trackingarmband die Aufnahme in einen Zirkelschluss einstellt, der an das *geschlossene System* erinnert, zu dem Narziss in der Analyse McLuhans mit Blick gen See (gemacht) wird. Die körperliche Involvierung in die Praxis setzt sich dem Sog und der Verführungs Kraft der Praxis sowie ihrer medialen Bedingtheit aus. Aller analytischen Kompetenz zum Trotz kann sich diesem Subjektivierungssog nicht entzogen werden, der sich in Praktiken des Selftrackings immer an das technologische Medium rückbindet. Erst in der nachträglichen und schriftlichen Fixierung der Eindrücke und Beobachtungen wird wieder Abstand gewonnen und erneut zu den (medialen) Bedingungen der Schriftlichkeit versucht, die Ambivalenz zwischen Involvierung und Distanzierung zu formulieren.

Dabei verschränken sich auch auf sprachlicher Ebene die Subjektivierungsweisen zwischen einem *akademischen Anstand*, der zugleich eine gebührende Distanz zum Gegenstand und damit auch eine Beobachtungskompetenz performiert, und einer Beschreibung aus der Praxis heraus, deren *illusio* erlegen wird.

Pierre Bourdieu beschreibt mit der Illusio eben dieses Doppel Spiel, das für die Subjektivierung in Praktiken unerlässlich ist.<sup>45</sup> Der soziale Akteur muss zum einen die Regeln des Spiels beherrschen und an diese glauben, mithin einen Spiel-Sinn entwickeln, um teilhaben zu können. Zum anderen kann mit dem Spiel-Sinn selbst gespielt werden und über das Spielen ein ästhetischer und stilvoller Selbstentwurf des Akteurs erfolgen. Illusio integriert Affiziertheit und Regelhaftigkeit aber auch Desillusionierung und Desinteresse.

Aufgabe des Soziologen ist es nach Bourdieu, *Illusionen zu zerstören*<sup>46</sup> und *diese Art Bann, in den die sozialen Spiele die sozialisierten Akteure schlagen, zu brechen*.<sup>47</sup>

Die selbstgestellte Aufgabe der Autoethnografin, so zeigt es das oben stehende Zitat, performiert sich in einer ähnlichen Differenzierungsbewegung, in der Abstand von der Illusion genommen wird, die in diese Differenz wieder eingeht. Die unmittelbare Kopplung an das Trackingarmband ist eine Illusion, auf die sich aber doch bis zu einem gewissen Grad eingelassen werden muss, um das Spiel des Selftrackings überhaupt spielen und beschreiben zu

45 Vgl.: Gerhard Fröhlich/Boike Rehbein, Bourdieu-Handbuch. Leben-Werk-Wirkung, Stuttgart 2014, S. 129.

46 Vgl.: Gerhard Fröhlich/Boike Rehbein, Bourdieu-Handbuch. Leben-Werk-Wirkung, Stuttgart 2014, S. 129.

47 Vgl.: Bourdieu, Pierre: Praktische Vernunft. Zur Theorie des Handelns, Frankfurt Main 1998, S. 143.

können. Dies impliziert ein Interesse am Spielen des Spiels, das den Einsatz lohnenswert macht und das Mitspielen als Erstrebenswertes in Aussicht stellt. Wer vom Spiel erfasst ist, wird bereit sein, sich für die Regeln des Spiels einzusetzen und den Anerkennungsmechanismen des Spiels nachzueifern. Bourdieu beschreibt zuspitzend, dass Leute, die von diesem Spiel erfasst sind »[...] *bereit sind, für Einsätze zu sterben, die umgekehrt aus der Sicht der Person, die von diesem Spiel nicht erfaßt ist, uninteressant erscheinen und sie indifferent lassen.*«<sup>48</sup>

Zeit, zum Ausgangspunkt dieses Kapitels zurückzukehren und sich noch einmal Narziss zuzuwenden. Der Jüngling richtet seinen Blick gen Teichoberfläche, verliebt sich in das Spiegelbild seiner selbst, das er als anderes verkennt und ist nach McLuhan dermaßen fasziniert von der Erweiterung seiner Selbst über diese Oberfläche, dass er sich mit dem Selbst als Anderen verbinden möchte. Narziss ist zutiefst in das Spiel involviert, er glaubt an das, was er zu sehen gegeben bekommt und ist dermaßen affiziert, dass er sein Leben einsetzt, um teilzuhaben an diesem anderen, das Erfüllung in Aussicht stellt.

In seinem Zustand der Faszination vergisst Narziss, dass es ein Spiel ist, das er spielt und befindet sich in einem Zustand der Illusio, den Bourdieu beschreibt als »verzaubertes Verhältnis zu einem Spiel, das das Produkt eines Verhältnisses der ontologischen Übereinstimmung zwischen den mentalen Strukturen und den objektiven Strukturen des sozialen Raums ist.«<sup>49</sup> Das Moment der Übereinstimmung, stellt sich als Resultat der Verzauberung ein, es ist als Passung zwischen Spiel und sozialem Akteur nur über die Verzauberung zu haben. So wie Narziss von der Teichoberfläche fasziniert ist und sich im Zuge des Beobachtens seiner (medial bedingten) Ausweitung von dieser verzaubern lässt, so lässt sich mit Blick auf das Selftracking und das Trackingarmband fragen, inwiefern das technologische Medium zur (notwendigen) Verzauberung im Vollzug der Praxis beiträgt. Das soziale Spiel, an dem über das Trackingarmband partizipiert wird, ist medial bedingt und andersherum sind in die medialen Übersetzungsprozesse zwischen Trackingarmband und Selftrackerin die sozialen Regeln des Spiels eingefaltet. Die Illusio stellt sich im Vollzug des Selftrackings ein, wenn nicht nur vergessen wird, dass es sich beim Selftracking um ein soziales Spiel handelt, sondern auch um ein medial bedingtes Spiel. Das Vergessen der sozialen Bedingtheit des Spiels geht mit einer Medienvergessenheit einher.

---

<sup>48</sup> Ebd. S. 142.

<sup>49</sup> Ebd. S. 141.

Die Teichoberfläche, in der Narziss sein Spiegelbild verkennt, gibt zu ihren Bedingungen zu sehen. Narziss wird zum geschlossenen System im Moment der vollständigen Inklusion in eine, die sich über die Teichoberfläche als Spiegel erhält. In dieser Auslegung wird jedoch das Potenzial dieser Oberfläche, die ihrerseits spezifischen Bedingungen unterliegt, verkannt. Der gesamte Prozess des Blick-Richtens, Spiegelns, Projizierens und Verliebens verändert nicht nur Narziss und seinen Blick auf sich selbst als anderen, sondern auch die Teichoberfläche als Medium und als Differenz-Stifter. Die Teichoberfläche ist gerade nicht indifferent, sondern setzt als Medium *in-Differenz*<sup>50</sup>, birgt mithin das Potenzial zur Verschiebung und Transformation der Bezugnahme. Nimmt man den Faktor Zeit in die Praktiken der wechselseitigen Bezugshetigkeit von Narziss und Teichoberfläche mit auf, dann kann das geschlossene System, zu dem Narziss mit McLuhan argumentierend wird, immer nur eine Momentaufnahme sein, in die immer wieder Prozessualität und das Potenzial zum Differenzieren einbrechen kann. Entlang der Begrifflichkeiten denkend führt die Analyse vom Teich zum Spiegel zum Display, das in sich schon das *Spiel* impliziert, sowie ein Moment des Verschiebens von Referenzialität integriert. Weit mehr als eine »Anzeige« bildet das Display nicht einfach ab, was körperlich vollzogen wird, sondern bedingt als technologischer Mediator die Praxis des Sehens und Wahrnehmens dieses Körpers, der im Vollzug gebildet wird.

Der Medienbezug ermöglicht den Selbstbezug und andersherum. Wechselseitig bedingt verschränken sich die Bezüge im Blicken und (V)erkennen. Ist Selftracking nun nichts anderes als narzistische Selbstverliebtheit, die der Illusio verfällt und vergisst, dass das gespielte Spiel sozial *und* medial bedingt ist?

[05.05.2017] Ich bin in einen Prozess integriert, der mich in eine zirkuläre Feedbackschleife aufnimmt. Dieser Zirkel prozessiert sich zum einen durch meinen Blick, der auf das Display gerichtet ist. Auf dem Display zeigen sich die Auswirkungen meines Gehens und das Gehen ist in seinem Rhythmus getaktet durch das Umspringen der Schrittzahl auf dem Display, auf das wiederum mein Blick gerichtet ist. Blicke ich während des Gehens auf das Display des Armbands, stellt sich ein Gefühl der Verschaltung mit dem Armband ein. Meine Schritte im Raum wirken sich auf die Displayanzeige aus.

---

50 Vgl.: dazu Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 56f.

Die Verbindung zwischen den körperlich vollzogenen Bewegungen und der technologischen Übersetzung eben dieser Schritte auf dem Display halte ich durch meine Blickrichtung. Das *Gefühl* des Feedbacks und der körperlichen Involvierung in einen prozessual aufrecht erhaltenen Zirkelschluss ist an diese Gerichtetheit des Blicks geknüpft.

Im angeführten Zitat sind einige Analogien zur Narziss-Sage enthalten. Über die Blickrichtung stellt sich ein Gefühl der Verschaltung, der Kopplung mit dem Armband ein, das die Beschreibung eines Zirkelschlusses nahelegt.

Es wird die körperliche Involvierung in die Praxis beschrieben, die sich nicht nur in der Bewegung ausdrückt, sondern auch in der Ausrichtung des Blicks gen Display einstellt. Entgegen der Beschreibung des Jünglings, der sich selbst im Teich als anderen verkennt, wird im Ausschnitt des Trackingtagebuchs immer wieder auf die Prozessualität der Praxis verwiesen. In die Beschreibung des Gefühls einer Involvierung in das Feedback und den Zirkelschluss fließt über die Betonung der Prozessualität dieser Bezuglichkeit zugleich eine analytische Distanzierung ein.

Im Gegensatz zu Narziss ist die Selftrackerin im Vollzug der Praxis in Bewegung und kann die Auswirkungen ihrer Schritte über die Displayanzeige beobachten. Das technologische Medium der Bezugnahme ist mobil, am Körper selbst befestigt und in den Bewegungsablauf integriert. Ohne den bezugnehmenden Blick und die Praxis des Blickens würde sich die Illusio der Verschaltung wiederum nicht ergeben. Das, was über das Display zu sehen gegeben wird, unterliegt der medialen Bedingtheit desselben und lässt noch die *Operation der Sichtbarmachung* problematisch werden. Displayvorgänge und subjektivierende Bezugnahmen bedingen sich mithin wechselseitig und werden in ihrer *prozessuellen Verfertigung* durch die Übersetzung der körperlichen Bewegung zu medialen Bedingungen noch einmal anders sichtbar gemacht.

In einer schrittweise prozessualer gedachten Einflussnahme des Trackingarmbands auf die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings lässt sich dieser Bezug zwischen Armband und Selftracker\_innen als *Interfacing* beschreiben. In Anlehnung an Isabell Ottos und Mathias Deneckes Untersuchung von Smartphone Kollektiven, die sich über das prozessuale Interface von WhatsApp bilden und Gemeinschaft in Aussicht stellen, bietet der Begriff des Interfacings ein maximal prozessuales Denken der Bezüge zwischen personalen und technologischen Akteuren, die sich wechselseitig hervorbringen:

»Das Interface ist nicht nur räumlich, sondern vielmehr raumzeitlich zu denken, als temporale Begegnungszone oder Übersetzungsprozess. [...] Statt von Interface ist daher treffender von einem Prozess des Interfacings zu sprechen. Das so verstandene prozessuale Interface ist weder Teil des Menschen, noch Teil des Smartphones, noch eine dritte Entität, die mit beiden nichts zu tun hat. Es bezeichnet vielmehr die Vorgänge der Synchronisierung zwischen Nutzer und Gerät, die im Möglichkeitszeitraum der Partizipation zwischen den Entitäten immer wieder statthaben. Die Rede von einem Interfacing rückt den Synchronisierungsbedarf und die Problematiken der Abstimmung zwischen Mensch und technischem Wesen in den Blick.<sup>51</sup>

Im Verschieben eines Medien-Werdens in Prozesse des Interfacings rücken mithin Praktiken der Bezugnahme zwischen Mensch und technischem Wesen in den Fokus. Anstatt von dem Display oder dem Interface auszugehen wird mit dem Interfacing die Prozessualität im konstitutiven Zwischenraum begrifflich gerahmt. Der Versuch, jeder Determinierung des Denkens entgegen zu wirken und möglichst prozessuale Begriffe zu wählen, wird hier von der medialen Bedingtheit ausgehend unternommen.

Er ist darin einem praxistheoretischen Denken, das einem Apriori des Subjekts als autonomes, abgeschlossenes und fertiges entgegen wirkt, verwandt. Die Schärfung des Blicks für Problematiken der Abstimmung und Vorgänge der Synchronisierung impliziert eine praxeologische Sensibilität, die den Vollzug dieser Prozesse beschreibbar macht und zunächst einmal herausstellt, dass weder das Medium, noch das Display, noch das Interface einfach gegeben sind. Interessanterweise wird das bezugnehmende Subjekt im oben angeführten Zitat als *Nutzer* formuliert und impliziert damit wiederum die einseitige Logik des Gebrauchs des Smartphones.

Von wo aus die Bedingtheit der wechselseitigen Bezüge gedacht wird, lässt sich auch im folgenden Zitat noch einmal nachvollziehen: »Das Interfacing bedingt und ermöglicht die stete Aushandlung von Kollektiven wie auch ihrer Individuen.«<sup>52</sup> Im Interfacing ist das medien-technologisch konnotierte Interface noch immer enthalten, was bedeutet, dass auch die Praktiken, in denen die Aushandlung von Kollektiven und Individuen stattfindet, medial bedingt gedacht werden. Unterbelichtet bleibt in dieser Betonung medialer Bedingtheit eben

<sup>51</sup> Isabell Otto/Mathias Denecke: *WhatsApp und das prozessuale Interface: Zur Neugestaltung von Smartphone-Kollektiven*, in: Sprache und Literatur, Band 44, München November 2013, S. 24.

<sup>52</sup> Ebd.

das, was das Individuum – und in der praxeologischen Ausrichtung dieser Arbeit eher formuliert als »das Subjekt« in die Praxis einbringt und mitbringt – von der sozialen bis zur körperlichen Bedingtheit über die bereits mit Bourdieu angeführte Bereitschaft, sich auf das Spiel des Selftrackings einzulassen und einen Einsatz zu leisten.<sup>53</sup>

Über die Konzeption eines »Nutzers« hinaus, ist das Interfacing die medial bedingte Praxis, in der sich Trackingarmband und Selftrackerin in Synchronisierungs- und Abstimmungsprozessen bilden. Wie sich diese Prozesse im Vollzug der Praxis zeigen und welche Möglichkeiten sie für die Subjektivierung als Selftracker\_In eröffnen, wird im nächsten Kapitel vertieft und erweitert.

Vom Teich über den Spiegel, das Display und das Interface erfolgte bis zu diesem Punkt der Arbeit vor allem eine zunehmende Prozessualisierung dessen, was das Trackingarmband in die Praktiken des Selftrackings einträgt bzw. wie es in diesen seinerseits immer erst zum Medium wird. Auf den Spuren der *verstreuen Effekte*<sup>54</sup> von Medien im Prozess der Subjektivierung wird deutlich, dass der Fokus auf Praktiken und eine Tendenz zur Operationalisierung von Begriffen, sowie dem in ihnen möglich werdenden Denken nicht nur die Soziologie, sondern auch die Medienwissenschaft umtreibt.

Wie nun beide Perspektiven in ein erkenntnisförderndes Verhältnis gerückt werden können, um die Subjektivierung im Selftracking weiter zu spezifizieren, aber auch auf einer Metaebene Praxis- und Medientheorie in einen Dialog zu versetzen, wird im Folgenden noch differenzierter aus der Praxis heraus erarbeitet. Dabei verweist schon die Kapitelüberschrift auf einen Shift, der das zunehmend prozessualer werdende Denken aufgreift: Aus der Praxis heraus wird vom Quantified Self schrittweise auf das Quantifying Self hin gedacht.

---

53 Diese praxistheoretische Perspektive auf Interfaces wird u.a. von Christoph Ernst eingenommen. Er beschreibt sie als »Schnittstellen, an denen auf Grundlage kulturell und sozial präformiertes Praxiswissen die Operationsmöglichkeiten mit einem technischen System ausgelotet werden.« Ernst, Christoph: *Implizites Wissen, Kognition und die Praxistheorie des Interfaces*, in: Ernst, Christoph/Schröter, Jens (Hg.): Navigationen. Zeitschrift für Medien und Kulturwissenschaften. Medien, Interfaces und implizites Wissen, Jg. 17 Heft 2, Siegen 2017, S. 101.

54 Erneut in Anlehnung an Andrea Seier: Vgl.: Seier, Andrea: Mikropolitik der Medien, Berlin 2019, S. 47ff.

## 2.3 The Quantifying Self

Der bereits angekündigte »Shift« vom Quantified zum Quantifying Self speist sich zum einen aus Beobachtungen, die sich an die Erfahrungen mit dem Selftracking rückbinden und zum anderen aus einer zunehmend praxistheoretischen Denkweise, die sich im Verlauf der Selbstanalyse in das Selftracking einbettet. Der Prozessualisierung des Denkens von Selbst-Bildungen korrespondiert die Beobachtung eines sich prozessual erhaltenden selftrackenden Selbst, dem zugleich immer wieder die Abgeschlossenheit und Übersetzung in Zahlen und Daten in Aussicht gestellt wird.

Im Tagebuch zur Selbstanalyse werden diese Momente als Vergewisserung des Selbst beschrieben:

[02.05.2018]: Wenn die Taktung des Armbands sich an meinen Schritttakt angepasst hat und umgekehrt, sich mein Schritt in diesem Takt intensiviert und die Passung mit dem Armband *anstrebt*, dann stellt sich ein Gefühl von *zeitlicher Verortung, ja Vergewisserung* ein, das sich aus der Verschränkung von meinen Schritten im Raum mit den abzulesenden übersetzten Zahlen auf dem Display ergibt.

Im Zitat treffen das Streben nach Passung und das Gefühl einer zeitlichen Verortung und Vergewisserung aufeinander. Im Streben ist ein Moment der Unerreichbarkeit und Unverfügbarkeit enthalten, in der Formulierung einer Vergewisserung und Verortung hingegen scheint dieses Streben erfüllt zu sein. Der Tagebucheintrag bezieht sich auf den Prozess des Trackens in Bewegung und nicht auf eine konkrete Zielformulierung. Die Vergewisserung des trackenden Selbst stellt sich mithin in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und die Displayvorgänge im Prozess der Synchronisation ein. Zwischen körperlicher Bewegung im Raum, gerichtetem Blick gen Displayanzeige und Displayvorgängen wird sich dabei vielmehr der Synchronisierung vergewissert als der konkreten Zahl.

Im angeführten Zitat geht es entsprechend weniger um ein Wissen um das Selbst, das sich in den quantifizierten Zahlen und Zielvorgaben formiert, sondern um *Effekte der Vergewisserung* im Prozess der wechselseitigen Abstimmung zwischen Technologie und Körpertechnik. Das Zitat ist als Konditionalsatz formuliert und folgt entsprechend einer Wenn-Dann-Logik. Es

werden mithin die *Bedingungen*<sup>55</sup> der mediatisierten Selbst-Vergewisserung betont und die wechselseitige Anpassung zwischen Trackingarmband und Selbst hervorgehoben. In der Beschreibung der *zeitlichen Verortung* und *ja, Vergewisserung* wird auf das *Gefühl* rekurriert und damit eine Differenz zum nachträglich formulieren Tagebucheintrag markiert.

Es klingt, als wisse das selftrackende Selbst darum, dass es die Vergewisserung und auch zeitliche Verortung des Selbst theoretisch begründbar eigentlich nicht geben kann, sich aber auf der Erfahrungsebene eben dieses Gefühl der *ja, Vergewisserung* einstellt. Es zeigt sich darin der Versuch, sich zugleich auf die Praxis einzulassen und den akademischen Abstand (und Anstand) zur selbigen einzuhalten. In der leicht zögerlichen Sprache spiegelt sich die Ambivalenz der Co-Subjektivierung als selftrackendes und promovierendes Selbst. Im angeführten Zitat ist darüber hinaus eine eigentümliche Zeitlichkeit enthalten, die zwischen einem Streben nach Passung und der bereits abzulesenden Übersetzung der Schritte im Raum in Displayvorgänge changiert. Das Quantifying Self bildet sich in einem medial bedingten, zeitlichen Spannungsverhältnis zwischen *immer schon* und *noch nicht*. Damit ist aus der mikrologischen Analyse der Praxis heraus eine theoretische Konzeption von Subjektivierung aufgerufen, die der folgenden These von Thomas Alkemeyer und Niko Buschmann ähnelt: »*Subjektanrufungen, gleich ob sie sich auf Individuen oder Kollektive beziehen, operieren mit einer komplexen Zeitstruktur, die ein „immer schon“ mit einem „erst noch“ verbinden. Der Einzelne bzw. das Kollektiv soll immer werden, was er bzw. es schon ist.*«<sup>56</sup> Das Quantifying Self ist im Vollzug der Praxis immer schon angerufen worden, es ist in die Bedingtheit der Praktiken involviert, eben so, wie es aus dieser Bedingtheit die Freiheit zur Selbst-Bildung schöpfen kann. Es ist bereits in das Paradigma der Quantifizierung eingespannt und wirkt zugleich auf es ein, indem es sich zu den erhobenen Zahlen und Daten, sowie zum Prozess der Quantifizierung ins Verhältnis setzt. Die Anrufungen formulieren sich über das Trackingarmband ganz konkret in der immer wieder kehrenden Aufforderung zur Bewegung,

55 Erneut in Rekurs auf die Unterscheidung von Bedingtheit und Bedingungen der Praxis nach Volker Schürmann ist hier noch einmal erwähnenswert, dass hier Bedingungen beschrieben werden, in die immer noch eine grundlegende Bedingtheit von Praxis eingefaltet ist. Vgl.: Schürmann, Volker: *Spekulative Praxisphilosophie*, in: Alkemeyer, Thomas et al. (Hg.): *Praxis denken*, Wiesbaden 2015, S. 188.

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

wodurch das Quantified Self, das vermessene, abgeschlossene Selbst als (nie erreichter) Horizont der Praxis erhalten wird.

Insbesondere durch die Formatierung von Zielvorgaben, die immer wieder erneut über das Display in Erinnerung gerufen werden, erhält sich das Versprechen, den Prozess der Quantifizierung *irgendwann* abschließen zu können. Die Subjekthaftigkeit des trackenden Subjekts wird über die Zielformulierungen und das mögliche Erreichen kontinuierlich in Aussicht gestellt. Die vorgegebenen zu verbrennenden Kalorien, die zu gehenden Schritte, die zu überwindende Distanz und der Anruf, über neun Stunden hinweg in Bewegung zu sein, geben der Subjektivierung als Quantifying Self eine Richtung.

[10.06.2018] Ziele geben im Vollzug des Selftrackings eine Richtung vor und ermöglichen es mir, mich zu diesen Zielen in ein Verhältnis zu setzen. Je länger ich das Armband trage und die fixierten Ziele beibehalte, desto mehr Gespür entwickle ich dafür, wie nah oder fern ich dem Erreichen eines spezifischen Ziels bin. Zuweilen wende ich das Armband mit dem Gefühl, schon bald die geforderte Schrittzahl absolviert zu haben und die Displayanzeige bestätigt mir diesen Eindruck. Die Zielvorgaben sind auf den Schritt und die Etage, die Kalorie genau definiert. Mache ich nur einen Schritt weniger als es die Zielsetzung vorsieht, dann erfolgt kein belohnendes Vibrationssignal am Handgelenk.

Im Vollzug des Selftrackings wird in der kontinuierlichen Bezugnahme auf das Armband ein Gefühl für das nahende Erreichen von spezifischen Zielsetzungen, die über das Display prozessiert werden, entwickelt. Dieses Gefühl äußert sich körperlich und ist an die inkorporierte Bezugnahme auf die Zielvorgaben geknüpft. Zugleich birgt der Moment, in dem sich die Selbstvergewisserung und Bestätigung des richtigen Gefühls einstellen kann, das Potenzial zur Differenz zwischen dem körperlichen Gefühl und der medial bedingten Quantifizierung. Immer wieder kann beobachtet werden, dass die vorgegebene Schrittzahl (noch) nicht einmal annähernd erreicht ist, wenn sich doch das Gefühl bereits einstellt, es in naher Zukunft geschafft zu haben. Über die Displayanzeige und ein begleitendes kurzes Vibrationssignal wird jeweils auf das noch zu leistende oder das bereits geschaffte Schritteppensum verwiesen. Die Anrufung »Mache noch 64 Schritte« oder »Lust auf einen Spaziergang?« erfolgt immer dann, wenn die Stunde und damit die Zeit zur Erreichung des Ziels ihrem Ende entgegen läuft. Dieses Ende der Stunde konstruiert sich über die mediale Bedingtheit der Praxis und das Quantifizieren

von Zeit im ständigen Wechselspiel mit der bereits geleisteten oder noch zu leistenden Bewegung. Im angeführten Zitat aus dem Selftracking-Tagebuch wird noch einmal hervorgehoben, dass sich jeweils erst mit dem konkreten Schritt, der die Zielvorgabe auf die Zahl genau erfüllt, das belohnende Signal einstellt.

Über die Displayanzeige sind dann Sätze zu lesen wie: *Du hast es geschafft!* 250/250. Das Ziel, 250 Schritte zu absolvieren, ist zu der vollbrachten Leistung, 250 Schritte gegangen zu sein, ins Verhältnis gesetzt und als Deckungs-gleichheit symbolisiert. Zugleich trennt der Slash die beiden Zahlen und markiert damit eine Differenz zwischen Zielformatierung und geleisteter Schrittzahl. In der Anrede *Du hast es geschafft!* wird durch die Vergangenheitsform impliziert, dass bereits Zeit verstrichen ist, in der das Ziel erreicht werden konnte. Zugleich verweist der Satz ex negativo über die Vergangenheit hinaus auf eine Zukunft, in der weitere Ziele zu erreichen sein werden. 250/250 symbolisiert nicht nur eine Bestätigung des bereits geleisteten, sondern ein sich ständig wiederholendes und in Erinnerung rufendes Ziel. Der Kommentar und der Verweis darauf, dass etwas geschafft wurde, erlischt nach drei Sekunden und die Menü-Übersicht wird erneut sichtbar. Mit dem Erlischen der Anzeige ist der Moment des Erreichens des Ziels verstrichen. Selbst wenn mehr Schritte pro Stunde gegangen werden, wird der zweihundertfünfzigste Schritt als entscheidender hervorgehoben. Das Stundenziel formuliert sich dann wieder neu und insgesamt neun Mal am Tag. Im Menü der Displayanzeige kann die Information abgerufen werden, in wie vielen Stunden insgesamt bereits das Schrittziel erreicht wurde bzw. wie viele Stunden noch ausstehen, in denen immer wieder erneut 250 Schritte gegangen werden sollen.

Die Subjekthaftigkeit eines belohnten, quantifizierten, vergewisserten Subjekts stellt sich auf der Vollzugsebene des Selftrackings durch die immer wieder erneute Formatierung von Zielen in Aussicht. Auch auf einer Bezugsebene der Praxis wird suggeriert, dass es ein Quantified Self geben kann, ein Selbst, das abgeschlossen und fertig übersetzt ist.<sup>57</sup> In die

---

57 Die Differenzierung der Bezugs- und Vollzugsebene von Praktiken wird hier in Anlehnung an Thomas Alkemeyer und Nikolaus Buschmann verwendet. Während Vollzugsprobleme diejenigen bezeichnen, die *aus dem Tun heraus* aufkeimen, bezeichnen Bezugsprobleme eben jene, die sich im Medium der Praxis zeigen und bedingt sind durch kollektiv geteilte Sichtweisen und diffuse Hintergrundannahmen. Vgl.: Thomas Alkemeyer/Buschmann, Nikolaus.: *Das Imaginäre der Praxis. Einsatzstellen für eine kritische Praxistheorie am Beispiel von Gegenwartsdiagnosen*. In Herbrik, R. & Schlechtri-

Zielformatierungen des Selftrackings gehen bezugnehmende Diskurse der Selbstoptimierung und Quantifizierung des Körpers sowie des Selbst ein, die jeweils einen Endzustand, ein Ankommen figurieren und doch das Selbst immer wieder in einem Prozess des *á venir* erhalten und hinhalten. Subjektivierung vollzieht sich damit »[...] wie ein Sog. Man muss sie als Kraft oder besser als Bündel von Kräften verstehen, die eine unabschließbare Bewegung der Selbsttransformation in Gang setzen (sollen).«<sup>58</sup>

Der so bezeichnete Subjektivierungssog, entwickelt sich im Vollzug des Selftrackings jeweils in Bezug auf das nächste zu erreichende Ziel. Ist das Stundenziel bezüglich der Schrittzahl erreicht, so stellt sich dieses in ein Verhältnis zum Tagesziel und damit zu einer weiteren Etappe und einer weiteren, die dabei niemals einen Endpunkt markiert, sondern den Prozess der Selbsttransformation kontinuierlich in Gang hält. Darüber hinaus wird in Praktiken des Selftrackings das kontinuierliche In-Bewegung-Sein und Streben nach Transformation selbst zum Teil der präfigurierten Subjekthaftigkeit.

Ein Ankommen, so ist es in der Logik der Praxis impliziert, kann es demnach nur in einem In-Bewegung-Bleiben geben. In der kontinuierlichen Dynamisierung des Selbst ist eine Facette moderner Subjekthaftigkeit entworfen, die sich mit dem Erreichen eines Ziels nicht zufrieden gibt, sondern kontinuierlich strebt und von Rastlosigkeit geprägt ist. Die zuvor beschriebenen Momente der Selbstvergewisserung und Selbstverortung sind immer nur als Momentaufnahmen zu fassen, die bereits in ihrer medial vermittelten Bestätigungslogik (*Du hast es geschafft!*) ein Spannungsfeld aufrufen, in das die Vergangenheit als *Geschafftes* eingeht und dabei implizit die Zukunft entwirft als *Noch zu Schaffendes*.

Dieses Spannungsfeld kann zu einem Gefühl der Unzulänglichkeit führen, wenn sich durch die Bezugnahme auf das Trackingarmbands ein

men, T. (Hg.). Einsatzpunkte und Spielräume des sozialen Imaginären der Soziologie. [Sonderheft]. Österreichische Zeitschrift für Soziologie. Im Erscheinen. Voraussichtlich 11.4.2020. Über die kleinteilige mikrologische Beobachtung von Praktiken hinaus weist auch der Begriff des »Nexus«, in dem die weiter gefassten sozialen Bezugsgefüchte beschreibbar werden, auf die Praktiken verweisen. Vgl.: Hui, Allison/Schatzki, Theodore/Shove Elizabeth: *The Nexus of Practices. Connections, constellations, practitioners*, London 2017.

<sup>58</sup> Thomas Alkemeyer/Ulrich Bröckling: *Jenseits des Individuums. Zur Subjektivierung kollektiver Subjekte. Ein Forschungsprogramm*, in: Dies./Tobias Peter (Hg.): *Jenseits der Person. Zur Subjektivierung von Kollektiven*, Bielefeld 2018, S. 20.

Selbstbezug einstellt, der auf das sich wiederholende Prinzip des Nicht-Ankommens und Nicht-Genügens ausgerichtet ist. Als trackendes Subjekt intelligibel zu werden, scheint dann nur noch in der vollständigen Annahme einer präfigurierten Subjekthaftigkeit zu liegen, die auf Mangelhaftigkeit und einem prozessual erhaltenen Ungenügen basiert. Die Fokussierung auf das Quantifying Self, das immer wieder aus der Praxis heraus zu analysieren ist, verwehrt sich jedoch einer vorschnellen Einordnung der Subjektivierung in diese rein zurichtenden Effekte des Selftrackings. Spannungsreicher und zugleich differenzierter werden die Beobachtungen, wenn das grundlegende Prinzip des *immer schon* und *erst noch* zugleich auch als Ausgangspunkt für konstruktive Selbstentwürfe und -bezüge herausgearbeitet werden kann.

Das Quantifying Self wird im Vollzug der Praxis befähigt, in spezifischer Weise auf sich selbst und die Praktiken einzuwirken, sie zu transformieren und im Zuge dessen eine andere Haltung zu sich selbst einzunehmen. Dabei geraten Aktiv-Passiv-Dichotomien in Praktiken des Selftrackings an ihre Grenzen. Das Selbst wird nicht einfach quantifiziert und damit passiv den vermessenden Praktiken der Technologie ausgesetzt, es ist aber auch nicht auf die Konzeptualisierung als aktive\_r User\_In des Trackingarmbands als Instrument zu reduzieren. Im Vollzug der Praxis tritt immer wieder ein interessanter, regulierendes, bewertendes und quantifizierendes Selbstgespräch<sup>59</sup> ins Verhältnis zu dem, was durch das Trackingarmband als Quantifizierung entworfen wird.

Im Trackingtagebuch halte ich diesen inneren Monolog fest: [16.5.2018] *Es ist nun schon fast 17 Uhr und ich bin noch immer nicht 10.000 Schritte gelaufen. Gestern hatte ich das Ziel bereits um 10 Uhr erreicht und am Ende des Tages über 20.000 Schritte auf der Uhr.* Diese Art des Selbstgesprächs setzt bereits nach wenigen Wochen der Selftracking-Erfahrung ein und bleibt über den gesamten Zeitraum der Selbstanalyse ein wesentlicher Aspekt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband. Im Zitat verschränken sich die zeitlichen Logiken zwischen einem *noch immer nicht*, *bereits* und *fast*. Die über das Armband erhobenen Daten werden in ein Verhältnis zu Zahlen und Daten gesetzt, die sich aus der Erinnerung an den vorherigen Tag speisen. Die im Vollzug zu sehen

---

<sup>59</sup> Diese Form des Selbstgesprächs spiegelt auch der erzählende Stil des Selftracking-Tagebuchs. Gerrit Fröhlich verweist in diesem Zusammenhang auf die Verwandtschaft der Etymologie des Zählens und Er-Zählens. Vgl.: Fröhlich, Gerrit: Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung. Bielefeld 2018, S. 265.

gegebene Schrittzahl wird aktiv in eine Beziehung zur Uhrzeit gesetzt, aber auch zur Uhrzeit und Schrittzahl des vorherigen Tages. Das Quantifying Self erzählt sich in der Bezugnahme auf die erhobenen Daten, stellt Verbindungen und Differenzen her, bewertet und verortet Zahlen innerhalb eines zeitlichen Rahmens, der über den Vollzug hinausweist. Zahlen übersetzen sich dabei in eine Erzählung, die sich zwischen diesen aufspannt und die erst in der Bezugnahme auf die Quantifizierung möglich wird. Der Ausschnitt aus dem Tagebuch ist nachträglich fixiert worden und mithin eine Rekonstruktion dessen, was im Vollzug beobachtet werden konnte. Das Selbstgespräch im Vollzug der Praxis ist wesentlich weniger ausgestaltet und formiert sich nicht in ganzen Sätzen. In der verknappenden Bezugnahme ist dennoch immer wieder eine Wertung zu beobachten, in der die bereits absolvierte Schrittzahl zur Uhrzeit, aber auch zum Schrittzahl-Uhrzeit-Verhältnis der vorherigen Tage ins Verhältnis gerückt wird. Das Quantifying Self entwirft sich damit nicht nur in Bezug auf die erhobenen Daten im Vollzug, sondern spinnt ein Netz aus Bezugnahmen auf sich selbst und das Trackingarmband, das in eine andere Form der Bewertung übergeht. Es muss an dieser Stelle erneut betont werden, dass die im Zitat anklingende Einordnung des Quantifying Self in ein leistungsorientiertes Paradigma an die soziale und körperliche Bedingtheit der Autoethnografin geknüpft ist.

Die zitierte Selbsterzählung ist eine spezifische – der erzählende Selbstbezug, der sich über die Bezugnahme auf die technologischen Quantifizierungen ermöglicht, lässt sich hingegen als grundlegender Teil der Self-trackingpraxis beobachten. Darin enthalten ist ein Innen-Außen-Verhältnis, das sich jeweils auf der Grenze bewegt und die Entscheidung über die Innerlichkeit und Äußerlichkeit des Quantifying Self auf konstitutive Weise fraglich werden lässt. Denn wie im Vollzug des Selftrackings auf die erhobenen Daten Bezug genommen wird, wie die zu sehen gegebenen Zahlen nach innen und auf den Selbstbezug des Quantifying Self wirken, darüber kann nur immer wieder erneut und momenthaft reflektiert werden, insofern jeweils andere Bedingtheiten in den Prozess eingehen.

Dies zeigt sich erneut am Beispiel von H.H., die im Interview von zwei so differierenden Selftrackingerfahrungen berichtet. Wird die erste Trackingphase als Fremdbestimmung erinnert, konstatiert sie über die zweite: [Interview II, 12.02.2018] *Es erleichtert auch irgendwie was, wenn ich diese Uhr habe und ich diese Kontrolle ein Stück weit auslagern kann.* Die als ausgelagert beschriebene Kontrolle wird hier als Erleichterung formuliert. Die Bezugnahme auf ein Außen und damit ein am Außen orientiertes Innen kann wiederum – unabhän-

gig von der spezifischen Wertung dieses Verhältnisses – nur in der Konstruktion eines Innen-Außen-Verhältnisses formuliert werden. Die Bezugnahme auf das Trackingarmband lässt die Grenze zwischen Innerlichkeit und Veräußerung fraglich werden und ermöglicht es H.H zugleich auf sie Bezug zu nehmen. Die Auslagerung von Kontrolle kann als solche erzählt werden, indem zugleich und ex negativo ein Innen vorausgesetzt ist, eine spezifische Innerlichkeit, die als Teil der Subjektivierung im Selftracking erst zur Sprache kommen kann. Das Quantifying Self erzählt sich und von sich immer wieder von dieser Grenze aus, die sich als konstitutiv für die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings zeigt.

In der selbstbezogenen Erzählung wird zugleich auf das Trackingarmband und seine Spezifik Bezug genommen. Im Bespielen der Grenze zwischen Innen und Außen konstituiert sich nicht nur das Quantifying Self, sondern auch die Medialität des Trackingarmbands.

Selftracking als Praxis lässt sich, um diese Beobachtungen noch einmal begrifflich zu rahmen, ähnlich wie es an anderer Stelle für die medial bedingte Praxis des Selfie-Machens herausgearbeitet wurde<sup>60</sup> in Anlehnung an Erika Linz als *Aneignungspraktik* bezeichnen.<sup>61</sup> Wie das *Selfing*<sup>62</sup>, beschreibt auch das Selftracking eine wechselseitige Verfertigung von technischem Objekt und Selbst. Das Quantifying Self eignet sich das Trackingarmband im Vollzug an und wirkt dadurch an seiner medialen Ausgestaltung und Transformation mit. Was das Trackingarmband ist und sein kann, ist bedingt durch die bezugnehmenden Aneignungspraktiken, so wie das, was das Quantifying Self ist und sein kann, bedingt ist durch die Technologie des Trackingarmbands. Zwischen Selbst- und Medienbezüglichkeit eröffnet sich das Potenzial zu einem Selbst- und Medien-Werden im Vollzug.

Die Aneignungspraktiken sind im Vollzug des Selftrackings entsprechend nicht auf die Aneignung des Trackingarmbands beschränkt, sondern ermöglichen zugleich eine spezifische Aneignung des trackenden Selbst, das sich über die Bezugnahme auf das Medium zu sich selbst ins Verhältnis setzen kann.

---

60 Vgl.: Plohr, Nikola/Otto, Isabell: *Selfie-Technologie*, in: Pop. Kultur und Kritik, Heft 6 Frühling 2015, Bielefeld, S. 26–31.

61 Vgl.: Linz, Erika: *Konvergenzen. Umbauten des Dispositivs Handy*, in: Irmela Schneider; Cornelia Epping-Jäger (Hg.): *Formationen der Mediennutzung* Bd. 3: *Dispositive Ordnungen im Umbau*, Bielefeld 2008, S. 172.

62 Plohr, Nikola/Otto, Isabell: *Selfie-Technologie*, in: Pop. Kultur und Kritik, Heft 6 Frühling 2015, Bielefeld, S. 26–31.

Eine spezifische Situation, in der das Trackingarmband im Vollzug der Praxis anders angeeignet wird, lässt sich anhand des folgenden Tagebucheintrag nachvollziehen und an die theoretischen Überlegungen rückbinden. Während eines Trainingsszenarios mit der Kettlebell, einem Schwunggewicht, das optisch einer Kuhglocke ähnelt und insbesondere für das Rumpf-Stabilisationstraining eingesetzt wird, trifft mit jedem Ausführen der Bewegung das Gewicht auf die Displayoberfläche des Armbands.

[15.08.2018] Im kontinuierlichen Prozess der Übung markiert das klackende Geräusch eine materielle Bezugnahme, ein Aufeinandertreffen der Materialität des Trainingsgeräts mit der Oberfläche des Displays. Mein Bewegungs-impuls verläuft von unten nach oben, ich hebe das Gewicht aus einer tiefen Kniebeuge und lasse es bis über meinen Kopf schnellen. Das Klacken markiert den obersten Punkt des Bewegungsablaufs und das Einrasten meiner Schulter in der Endposition, in der ich kurz verharre, bevor ich das Gewicht erneut kontrolliert bis kurz über den Boden sinken lasse und dort abfangt. Es ist ein kleiner Moment des Wartens, des Haltens und Verbleibens, der durch das Klacken eingeleitet wird. Durch die Rhythmisierung des Geräusches erfahre ich diesen Moment intensiv, er ist anders markiert als bei Trainings-einheiten, in denen das Armband nicht um mein Handgelenk geschlungen ist.

Im Vollzug der Bewegung ist die Bezugnahme auf das Display des Armbands und die dort sichtbar werdenden Daten nicht möglich – die körpertechnisch anspruchsvolle Übung lässt es nicht zu, die Konzentration auf Displayvor-gänge zu lenken und auch die Positionierung des Arms verhindert es, den Blick entsprechend auszurichten. Zugleich ist gerade durch die materielle Be dingtheit des Armbands eine spezifische Rhythmisierung in den Bewegungs- ablauf eingetragen, die nicht die Quantifizierung der körperlichen Anstren-gung, sondern den Bewegungsablauf selbst in den Fokus rückt und anders erfahrbar macht. Der beschriebene kleine Moment des Wartens, des Haltens und Verbleibens setzt sich in der Bezugnahme und Bezogenheit auf das Arm-band in Differenz zu den beschleunigenden, selbstoptimierenden und leis-tungsbezogenen Diskursen, die so oft als maßgeblich für das Selftracking diagnostiziert werden. Die Spürfähigkeit des Körpers rückt durch die be-schriebene Form der Aneignung des Trackingarmbands in den Fokus. Das rhythmische Klacken der aufeinandertreffenden Materialitäten markiert den Moment der Pause, auf den sich der Körper in der Übung zubewegt, um für kurze Zeit in der Position zu verbleiben. Damit rückt ein Moment des War-

tens, des Verweilens in den Fokus der Analyse, der die Subjektivierung des Quantifying Self noch einmal anders konturiert und zugleich ein der Dynamisierung entgegenlaufendes Interesse formulieren lässt. Denn in die Praxis und die wechselseitigen Bezüge zwischen Trackingarmband und Quantifying Self sind eben nicht nur dynamisierende und aktivierende, sondern zugleich auch verharrende und wartende Momente eingefaltet.<sup>63</sup>

Im Vollzug der Trainingspraxis entwirft sich, so lässt sich die Analyse des Tagebucheintrags weiter führen, das Quantifying Self auf diesen Moment hin. Im Vollzug der Bewegung und aus der Trainingspraxis heraus wird anders auf das Armband Bezug genommen, es wird sich über die Bewegung anders angeeignet und durch das klackende Geräusch in seiner spezifischen Materialität markiert. Die körperliche Rhythmisierung und das Gefühl, das sich einstellt, wenn die Kettlebell auf die Displayoberfläche trifft, lässt sich nicht in Zahlen und Daten übersetzen und ist doch als Teil der Selbst-Bildung des Quantifying Self in der Praxis enthalten.<sup>64</sup>

So klein die beobachtete Situation auch sein mag: Sie zeigt an, dass die Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings weit über das Quantifizieren von Körperdaten hinaus weist und sich nicht in einem Quantified Self erschöpft. In den Prozess des Selftrackings ist ein konstitutiver Moment der *Unverfügbarkeit* eingebettet, der unabhängig davon, wie genau die erhobenen Daten sind und wie viele Körperwerte vermessen werden, bestehen bleibt. Die Erfahrung des Selftrackings als Praxis eröffnet immer wieder Spielräume zu einem anderen Aneignen des Trackingarmbands aber auch des Körpers und des Selbst. Das quantifizierte, verfügbar gemachte Selbst erhält sich als Versprechen und als Horizont der Subjektivierung, bleibt jedoch notwendigerweise unerreicht.

In der Bezugnahme auf das Trackingarmband wird das Quantifying Self zum Entwurf seiner Selbst befähigt und in diesem Entwurf zugleich bedingt.

---

63 Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 132. Neben den theoretischen Auseinandersetzungen mit Medien, die Seier u.a. anführt, in denen das Zaudern (Vogl, Joseph: *Über das Zaudern*, Berlin 2007), die Passivität (Busch, Kathrin: P-Passivität. Kleiner Stimmungsatlas in Einzelbildern, Hamburg 2012) und die Müdigkeit (Han, Byung-Chul: *Müdigkeitsgesellschaft*, Berlin 2010) in den Fokus gerückt wird, kann an dieser Stelle ergänzt werden, dass auch immer mehr Selftracking-Angebote darauf zielen, User\_innen im Alltag zu »entschleunigen«. Vgl. u.a. Calm, BamBu, Headspace, 7Mind, in: Elle, Kiewe, Marie: *Achtsamkeit to go?* 21.10.2018, <https://www.elle.de/meditations-apps-test>, zuletzt aufgerufen: 05.11.2019.

64 Erneut tritt hier der Körper als feinfühliges Instrument für die Analyse in den Fokus.

In der Praxis wird danach gestrebt, den Körper und das Selbst auf eine spezifische Weise verfügbar und handhabbar zu machen, die über die Quantifizierung von Körperdaten hinausweist. Zugleich geht in diesen Versuch immer schon die Unmöglichkeit der Deckung zwischen spürfähigem *Leib* und vermessenem *Körper* ein. Die begriffliche Differenz zwischen Körper und Leib versucht an dieser Stelle theoretisch zu trennen, was sich in der Praxis ineinander verschränkt. Auf die kürzeste Formel gebracht lässt sich festhalten, dass man den Leib nicht sehen kann, sondern durch ihn die Welt sieht und er sich als Bedingung allen Erkennens nicht *vermessen* lässt.<sup>65</sup>

Ohne an dieser Stelle vollends in die Diskussion um die theoretische Konzeption von Leib und Körper einsteigen zu wollen, zeigt sich an der beschriebenen Situation der Trainingspraxis mit dem Trackingarmband, dass zwei verschiedene Dimensionen von Körperlichkeit in die Praxis eingefaltet sind bzw. sich in ihr zeigen und erfahren lassen. Zum einen vollzieht sich Bewegung als Bezugnahme auf das Trackingarmband in spezifischer Weise, mithin in Praktiken, die der Verkörperung des Quantifying Self eine Richtung verleihen. Zum anderen ist diese Richtung immer zugleich auch als Bedingung der Möglichkeit zu denken, Praktiken umzuformen, andere Erfahrungen zu machen und den Körper anders spürfähig zu erleben als es in seiner Formierung in Praktiken vorgesehen ist. Die kontingente Praxis drängt mithin über die Praktiken hinaus, eröffnet andere Möglichkeiten zum Selbst-Entwurf und lässt den Körper einem Zugriff auf konstitutive Weise entgleiten. Anstelle einer Betonung der kontrastierenden Konzeption von Körper und Leib, wird im Folgenden entlang der Differenz gedacht, die sich im Vollzug der Praxis immer wieder eröffnet und sich in Anlehnung an Thomas Bedorf als *korporale Differenz* fassen lässt.<sup>66</sup> Erkenntnisleitend ist dabei die gegenläufige Bewegung von *Entzug* und *imaginärem Vorgriff*, die Bedorf aus der Leib-Körper-Frage ableitet und die sich mit Blick auf die Subjektivierung des Quantifying Self als erkenntnisträchtig erweist.

Mit dem Begriff *Entzug* konzeptualisiert Bedorf die notwendigerweise entzogen bleibende *funktionsfähige Leiblichkeit*, die als Bedingung jeglicher Wahrnehmung in diese eingeht, selbst jedoch unbeobachtet bleiben muss: »Den

<sup>65</sup> Vgl.: Bedorf, Thomas: *Selbstdifferenz in Praktiken. Phänomenologie und die korporale Differenz*, in: Ders. und Gerlek, Selin: *Phänomenologische Forschungen 2*, Hamburg 2017, S. 66.

<sup>66</sup> Vgl. Ebd. S. 70.

*Leib sieht man nicht, man sieht durch ihn die Welt.*<sup>67</sup> Analog zu dieser Beschreibung des Leibes wäre der blinde Fleck ins Feld zu führen, der sich nicht nur in der Biologie, sondern mit dem bereits zitierten Georg Christoph Tholen auch in den Medienwissenschaften wiederfindet.<sup>68</sup> Das, was erfahrbar macht, bleibt mithin selbst unerfahren und unbeobachtet, stets selbst entzogen, um als Grund des Sicht- und Spürbaren zu fungieren.

Der habituelle Körper hingegen ist durch seine geschichtliche Gewordenheit geprägt und wird in Praktiken rekrutiert und sichtbar gemacht. Soweit die dualistische Unterscheidung, die Bedorf dann problematisiert, indem er sich der korporalen Differenz zuwendet, in der Körper und Leib in *der Erfahrung* unauflöslich miteinander verschränkt sind. Die Leib-Körper-Differenz (die notwendigerweise ein theoretisches Konstrukt ist), artikuliert sich in einer Einheit, indem sie sich in unserer Erfahrung ausweist.<sup>69</sup> Über die Bedeutung von der Erfahrung, in die die Differenz als konstituierende eingeht, ist einmal mehr der Fokus auf die Praxis und die Praktiken gelegt, in denen sich das Selbst erst bilden und verkörpern kann. Denn als gegenläufige Bewegung wirkt dem *Entzug* der *imaginäre Vorgriff* entgegen. Im Vollzug der Praxis besteht die Notwendigkeit im Umgang mit der korporalen Differenz eine fiktive Einheit zu setzen:

»Subjektivität als Name für diese fingierte Einheit nimmt eine Position ein, von der aus Wahrnehmen, Sprechen, Handeln möglich ist, als ob sie in sich homogen wäre. Die Inanspruchnahme von Subjektivität hat eine eigentümliche Zeitstruktur, nämlich die der vorzeitigen Nachträglichkeit. Indem ich mich nur fasse, indem ich mir entgleite, kann ich meiner selbst nur habhaft werden durch die Inanspruchnahme einer imaginären Subjektform, die von performativen Praktiken bereitgestellt und reproduziert werden.«<sup>70</sup>

---

67 Ebd. 66.

68 Vgl.: Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 44.

69 Vgl.: Bedorf, Thomas: *Selbstdifferenz in Praktiken. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz*, in: Ders. und Selin Gerlek: *Phänomenologische Forschungen 2*, Hamburg 2017, S. 64.

70 Bedorf, Thomas: *Selbstdifferenz in Praktiken. Phänomenologie, Anthropologie und die korporale Differenz*, in: Ders. und Selin Gerlek: *Phänomenologische Forschungen 2*, Hamburg 2017, S. 68.

Das Quantified Self stellt sich im Zuge der Praktiken des Selftrackings immer wieder als imaginäre Subjektform in Aussicht. Zugleich geht die Subjektivierung als Quantifying Self im Vollzug der Praxis über das, was in Praktiken bereit gestellt ist, hinaus. Gerade dadurch, dass sich das Selbst nur fassen kann, indem es sich selbst entgleitet, ist es zum Entwurf auf die imaginäre Subjektform hin befähigt und kann die eigentümliche Zeitstruktur der vorzeitigen Nachträglichkeit für sich nutzbar machen. Das Quantifying Self ist kein reines Produkt performativer Praktiken und wird auch nicht rekrutiert. Es entwirft sich vielmehr auf die Bedingtheit hin, es wird zum Entwurf befähigt, gerade dadurch, dass es sich entgleitet und sich selbst unverfügbar bleibt: »*Anders aber kann Subjektivität nicht gelingen, als im Vorgriff ohne Boden.*«<sup>71</sup> Das Quantifying Self nimmt Bezug auf das Trackingarmband, als ob es in sich homogen wäre. Die fingierte Einheit des Quantified Self stellt sich über die Medialität des Armbands in Aussicht und gibt damit eine Richtung vor, auf die hin sich die Subjekt-Werdung vollzieht. Ein Mediendenken, wie es in Anlehnung an Andrea Seier bereits entwickelt wurde, fokussiert nun gerade nicht auf die stabilisierenden Effekte von Medien, sondern ihr Potenzial zu Heterogenität und Vervielfältigung der Verweise und Bezüge. Die Medialität des Trackingarmbands ermöglicht in diesem Sinne den *Vorgriff ohne Boden* und eröffnet Spielräume für die Imaginationen des Quantifying Self. In kleinteiligen Operationsketten<sup>72</sup>, in der Übersetzung von Schritten in Zahlen auf dem Display und der immer wieder kehrenden Unsicherheit darüber, ob das Armband nun den bereits gesetzten Schritt berechnet oder aufgrund eines typisierten Bewegungsmusters den noch nicht vollzogenen Schritt in Aussicht stellt, wird die doppelte Logik des Entzugs und des imaginären Vorgriffs auf medientechnologischer Ebene wiederholt.

Der Entzug dessen, was es zu sehen gibt, mithin die Spezifik der Rechenoperationen des Trackingarmbandes, eröffnet Spielräume der Bezuglichkeit von Quantifying Self und Armband. Medien- und Subjekt-Werden vollziehen sich in diesem Dazwischen, das keinen Mangel an Sein, sondern vielmehr ein Imaginieren, ein Werden und einen Überschuss evoziert, der *in der Praxis* selbst begründet liegt. Als Gegenbewegung zu Lesarten des Selftrackings, in denen sich das Subjekt als immer nur mangelhaft und ungenügend erfährt,

<sup>71</sup> Ebd. S. 69.

<sup>72</sup> Eben diese wurden in Teil I dieser Arbeit ausführlich herausgearbeitet und liefern nun das Fundament für weiter gefasste theoretische Implikationen.

wird damit aus der Praxis heraus das Potenzial zur Umgestaltung, zum Entwurf und zur Imagination betont, ohne wiederum zu vergessen, dass die Bezüge jeweils bedingt zu denken sind.

Anhand der beschriebenen Bezugnahme auf das Trackingarmband im Vollzug der Trainingspraxis mit der Kettlebell wurde das Anderswerden der Bezüge bereits herausgearbeitet und insbesondere an die korporale Differenz rückgebunden. In der Bezugnahme auf das Trackingarmband und seine spezifische Materialität tritt im Vollzug der Bewegung die Spürfähigkeit des Körpers vor die Quantifizierung desselben. Ausgelöst durch einen akustischen Impuls wird sich im Zuge der Praxis das Medium auf spezifische Weise angeeignet und über das Medium auch der Körper des Quantifying Self. Praxis fungiert als Ort und Ursprung dieser bedingten Bezüge und lässt nicht nur das Quantifying Self als spezifisches In-Differenz-Treten, sondern auch dessen Körperlichkeit, sowie die Spezifik des Trackingarmbands. Der *imaginäre Vorgriff* lässt sich dabei nicht nur auf das Quantifying Self beziehen, das sich als fingierte Einheit vorwegnimmt, um überhaupt sprechen, handeln und wahrnehmen zu können – sondern auch auf die Medialität des Trackingarmbands.

So wird aus der Praxis heraus auf das Armband als Medium Bezug genommen, als ob es in sich homogen wäre. Einer fiktiven Einheit auf Seiten des Subjekts korrespondiert mithin eine fingierte Einheit auf Seiten des Mediums. Anders ist der Vollzug von Praktiken des Selftrackings nicht denkbar. Das Quantifying Self wäre nicht mitspielfähig und hätte keine Möglichkeit, sich die Regeln des Spiels anzueignen, sich nach ihnen zu verhalten und in ihnen zu bilden. Der imaginäre Vorgriff ist hierin der Bourdieu'schen Illusio verwandt. Spielsinn kann nur entwickelt werden, wenn die Regeln des Spiels als solche angenommen und inkorporiert werden. Erst dann kann mit diesen Spielregeln gespielt, können sie transformiert werden und als Ausgangspunkt des Andersmachens fungieren. Das Wissen um die  *fingierte Einheit* des Mediums macht im Vollzug des Selftrackings interesseranterweise keinen Unterschied.<sup>73</sup> So wie die Teilnehmer\_innen eines Spiels durch das Wissen darum, dass es sich *nur um ein Spiel* handelt, nicht weniger interessiert oder involviert sind.

---

<sup>73</sup> In Praktiken des Selftrackings wird schnell deutlich, dass das Armband nicht immer berechenbar rechnet, dass sich Reste, Lücken und Differenzen zwischen den Bewegungen im Raum und den technologischen Übersetzungen dieser Bewegungen ergeben.

Erneut vom Medium und von den Medienwissenschaften, genauer den Science and Technology Studies, aus denkend, lässt sich die Involvierung in das *Spiel*, die Bereitschaft, sich nicht nur die Praktiken des Selftrackings, sondern in ihnen auch das Medium des Trackingarmbands anzueignen, noch einmal anders rahmen. Denn die Aneignung des Quantifying Self über das Trackingarmband und seine Medialität überspringt aus der Perspektive des *bezugnehmenden Subjekts* die mediale Bedingtheit dieser Bezugnahme. Erneut geht es darum, den Fokus in den Zwischenraum der Bezüge zu verlagern und die Wechselseitigkeit zwischen Medien- und Subjekt-Werden genauer zu fassen.

In Anlehnung an Antoine Hennion lässt sich die Beziehung zwischen Trackingarmband und Quantifying Self als *attachement* bezeichnen<sup>74</sup>, als abhängig-anhängliche Bindung, in der sich zum einen das Trackingarmband angeeignet und darüber hinaus *lieben gemacht* wird und sich zum anderen das Trackingarmband erst durch diese Aneignung auf spezifische Weise *ereignen* kann.

Im Versuch, Aktiv-Passiv-Dichotomien auf konstitutive Weise zu überwinden, stellt Hennion als Ausgangspunkt seiner Überlegungen die Fragen: Was hält uns fest und woran halten wir fest? Sind wir es, die an etwas festhalten oder werden wir festgehalten?

Im Vollzug des Selftrackings lässt sich beobachten, dass das Trackingarmband immer mehr zum Teil der alltäglichen Praxis wird, dass es sich einbettet in Bewegungsroutinen und auch der Umgang mit seiner Materialität zunehmend vertraut wird. Die Bezugnahme auf die sich täglich wiederholenden Praktiken der Vermessung werden zu einem festen und mit der Zeit immer mehr wertgeschätzten Teil des Alltags. Im Verlauf der Zeit entwickelt sich etwas, was sich mit Hennion als *Geschmack* bezeichnen lässt, mithin ein Gespür und eine Sensibilität für die eigenen Vorlieben bezüglich des Armbands, das über die tägliche Beschäftigung mit ihm in Differenz zu anderen Trackingarmändern gerückt und verglichen werden kann. Die Differenzierungen des Geschmacks lassen zugleich die Differenzierungen dessen hervortreten, was das Trackingarmband ist und sein kann. Ohne diese Sensibilität könnte es nicht immer wieder erneut und anders besetzt werden und eine Präsenz erlangen, die sich aus der Aneignung speist. Das Quantifying Self macht sich

---

74 Hennion, Antoine: *Offene Objekte, Offene Subjekte? Körper und Dinge im Geflecht von Anhänglichkeit, Zuneigung und Verbundenheit*, in: Zeitschrift für Medien und Kulturforschung 1, Hamburg 2011, S. 93-108.

das Armband mit Hennion argumentierend *lieben* (*faire faire*) und begibt sich aktiv in eine Abhängigkeit zu ihm, die immer auch eine Anhänglichkeit ausdrückt. Der Geschmack impliziert dabei immer schon einen doppelten Wortsinn, denn etwas hat Geschmack und es lässt sich Geschmack auf etwas hin und für etwas entwickeln. Im Interview mit H.H. wird diese Sensibilität für das Trackingarmband und seine Ästhetik als Ausgangspunkt der Wiederaufnahme der Praxis markiert. H.H. findet über die Ästhetik des Armbands *wieder Geschmack* und Gefallen an der Praxis: »[...] Es hat einen ästhetischen Faktor, 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 Auswahl des Trackingarmbands erfolgte nach ästhetischen Kriterien, über die es sich zu anderen Armbändern für H.H. in Differenz setzt. Die Freude am Tragen speist sich aus der Entwicklung des Geschmacksempfindens für das Armband, das im Zuge dessen erst als *schönes* Trackingarmband in Erscheinung treten kann. Mit der Wahl des Armbands endet die Arbeit am Geschmack jedoch nicht, sondern erfordert Mal um Mal wieder *aufgeführt* zu werden. Im Sinne des performativen Charakters des Geschmacks ist es ihm möglich, »[...] konstant Unerwartetes zu produzieren.<sup>75</sup> Andernfalls bliebe es unerklärlich, warum die abhängig-anhänglichen Bindungen immer wieder vollzogen erprobt und verkostet werden, auch wenn bereits in Erfahrung gebracht wurde, welcher Wein am besten schmeckt, welche Sportart am meisten Spaß macht oder welches Trackingarmband das beste und schönste ist.

Erneut strebt ein Kapitel dieser Arbeit gen Ende, indem das Unerwartete, nicht Berechenbare und Unverfügbare als konstitutives Moment der Selftracking-Praxis hervorgehoben wird. Auch das *attachement* als abhängig-anhängliche Bindung erfordert ein immer wieder kehrendes Erproben und Prüfen der Bezüge, in die das Quantifying Self physisch und psychisch eingespannt ist. Das Aufrechterhalten der Bindung als *sich lieben machen* des Trackingarmbands, wirft die Frage danach auf, wie sich das Quantifying Self zu sich selbst verhält und in welche Abhängigkeiten es sich zwangsläufig be-

---

<sup>75</sup> Hennion, Antoine: Offene Objekte, Offene Subjekte? Körper und Dinge im Geflecht von Abhängigkeit, Zuneigung und Verbundenheit, in: Zeitschrift für Medien und Kulturforschung 1, Hamburg 2011, S. 108.

gibt, um sich als Quantifying Self zu erfahren. Antoine Hennion konstatiert:  
 »Menschen streben nicht danach, sich von ihren Bindungen loszumachen.«<sup>76</sup>

Bereits auf das nächste Kapitel hin fragend: Ist im Sich-Lieben-Machen, im Aneignen und Wertschätzen des Trackingarmbands Raum für Selbstwertschätzung, ein Sich-Lieben-Machen des erprobenden Körpers und ein Gefühl des Genügens? Aber auch: Raum für Widerständigkeit, Kritik und Aufbegehren?

## 2.4 Straightening und Glitch

»[...] was bin denn nun eigentlich ich,  
 der ich zu dieser Menschheit gehöre,  
 zu dieser Franse, zu diesem Moment,  
 zu diesem Augenblick von Menschheit,  
 der der Macht der Wahrheit im allgemeinen und der Wahrheiten im besonderen unterworfen ist?«<sup>77</sup>

Michel Foucault

[INTERVIEW I: 16.09.2017] Also zehntausend Schritte sind ein Muss, das sollte ja wirklich für jeden Menschen das Ziel sein. [...] – ich mache meistens zwanzigtausend.«

J.W.

In der Auseinandersetzung mit dem Selftracking wird immer wieder auf die zehntausend Schritte als täglich zu absolvierendes Maß an Bewegung verwiesen. Unabhängig vom Anbieter und vom konkreten Modell des Trackingarmbands sind die täglich zu gehenden zehntausend Schritte als Voreinstellung gespeichert. Zum einen als richtungsweisende Empfehlung durch die WHO vorgegeben, hält sich zum anderen die These, dass sich dabei lediglich am

---

<sup>76</sup> Hennion, Antoine: Offene Objekte, Offene Subjekte? Körper und Dinge im Geflecht von Anhänglichkeit, Zuneigung und Verbundenheit, in: Zeitschrift für Medien und Kulturforschung 1, Hamburg 2011, S. 104.

<sup>77</sup> Foucault, Michel: Was ist Kritik? Berlin 1992, S. 72.

wohlklingenden Namen des ersten entwickelten Schrittzählers aus Japan orientiert wurde.<sup>78</sup> Dieser kam pünktlich zu den Olympischen Spielen im Jahr 1964 als *Man-Po-Kei* auf den Markt. *Man* bezeichnet die 10.000, *Po* den Schritt und *Kei* das Maß. Die Zahl zehntausend hat darüber hinaus in Japan eine besondere kulturelle Bedeutung. Dass sich auch heute noch auf die zehntausend Schritte als gesundes Maß bezogen wird, kann entsprechend auf die Vermarktung und die Bezeichnung des *Man-Po-Kei* zurückgeführt werden. Bei einem Vergleich der durchschnittlichen Nahrungszufuhr in Japan im Jahr 1964 und einer ebenso durchschnittlichen Kalorienaufnahme im Jahr 2019 in Deutschland, erfährt die Zahl der zehntausend Schritte sowie das an sie geknüpfte Versprechen von körperlicher Gesundheit und Fitness eine andere Rahmung.

Weitaus spannender als die Frage, wie viele konkrete Schritte denn nun wirklich gesund machen und fit halten<sup>79</sup>, ist im Kontext dieser Arbeit, wie sich Zahlen als konkrete Zielsetzungen in die Praxis des Selftrackings verweben und im Zuge dessen das Quantifyings Self in ein Netz aus Normierungen, Ausrichtungen und Abweichungen spannen. Die Subjektivierung als Selftracker\_In ist an diese Normierungen und Ausrichtungen geknüpft, das Quantifying Self wird über sie als spezifisches Selbst intelligibel gemacht und kann sich zugleich zu ihnen ins Verhältnis setzen.

Darin ist eine doppelte Logik von Subjektivierungsprozessen auf einer grundlegenderen Ebene enthalten: Zum einen ist das Subjekt in seinem Werden auf Ordnungen und Normierungen angewiesen, um in ihnen als spezifisches Subjekt in Erscheinung zu treten.

Thomas Alkemeyer konstatiert: »Das Subjekt ist kein unspezifiziertes Individuum, sondern eine in die Ordnung der ›Lesbarkeit‹ eingeführte und dort gemäß sozialer Normen qualifizierte Entität, deren Intelligibilität (für andere wie für sich selbst,) legitime Macht und Teilhabe am Sozialen auf dieser Qualifizierung gründet.«<sup>80</sup>

Die sozialen Normen und Attribute gilt es, glaubhaft zu verkörpern, um in ihnen als spezifisches Subjekt lesbar zu werden. Macht und Teilhabe am

<sup>78</sup> Vgl.: Jesse Singal: The Cut, How many Steps a day should you really walk?, 05.06.2015, <https://www.thecut.com/2015/06/how-many-steps-a-day-really-walk.html>, zuletzt aufgerufen: 10.09.2019.

<sup>79</sup> Eine Frage, die notwendigerweise unbeantwortet bleiben muss – denn jede verallgemeinernde Antwort würde die Normierung gegen die hier angeschriebenen wiederholen.

<sup>80</sup> Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 35.

Sozialen sind nicht ohne Bedingtheit zu erlangen. Zum anderen bieten gerade diese Ordnungen und sozialen Normen das Potenzial und den Spielraum zur Überschreitung, Transformation und Abweichung. Das Selbst kann im Zuge von Normierungs- und Ausrichtungsprozessen immer wieder Abstand zu diesen gewinnen und aus dem Spiel heraus Kritikfähigkeit entwickeln. In sozialen Praktiken, so formuliert es Thomas Alkemeyer, entwickeln sich *trans-situative Selbstverhältnisse* und *kritisch-reflexive Verstehens-, Sinngebungs- und Urteilsfähigkeit*, die es ermöglichen aus dem Spiel heraus Kritik zu üben, und einen Spielverlauf radikal in Frage zu stellen.<sup>81</sup>

Es wird im Folgenden darum gehen, die Beteiligung des Trackingarmbands an und für diese doppelte Logik der Subjektivierung als Selftracker\_In herauszuarbeiten. Dabei rückt das Trackingarmband nicht nur als destabilisierendes, vervielfältigendes Medium der Praxis in den Fokus, sondern auch als ordnendes, stabilisierendes und versicherndes.

Im Vollzug des Selftrackings und unter kontinuierlicher Bezugnahme auf das Armband wird das Quantifying Self in eine Ordnung der Lesbarkeit überführt, die medial bedingt ist und sich immer wieder in der wechselseitigen Bezogenheit zwischen Technologie und Körper erhält. Das einleitende Zitat aus dem Interview mit J.W. verweist auf die Bedeutung der richtungsweisenden Zielvorgaben, zu denen sie sich ins Verhältnis setzt und die sie entsprechend als Rahmen und Ordnung ihres Selbstbezugs annimmt: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Also zehntausend Schritte sind ein Muss, das sollte ja wirklich für jeden Menschen das Ziel sein.« J.W., eine Anfang zwanzigjährige, sport-affine Studentin, formuliert ein Muss und damit ein klar definiertes Mindestmaß an Bewegung, das aus ihrer Sicht für jeden Menschen das Ziel sein sollte. J.W. hinterfragt die Vorgabe nicht, sie nimmt die zehntausend Schritte als ein Muss an. Direkt auf diese Aussage folgend, liefert sie ein Beispiel aus dem familiären Kontext, in dem die zehntausend Schritte als das angenommene Mindestmaß wiederholt werden: [INTERVIEW I: 16.09.2017] Das sehe ich manchmal bei meiner Mama, wenn die sagt, ich habe schon 7000 Schritte, dann denk ich mir so, ja dann mach halt die 3000 auch noch.« Im Zitat ist eine Wertung enthalten, in der J.W. zum Ausdruck bringt, dass die 7000 Schritte, die für ihre Mutter »schon 7000 Schritte« ausmachen, für sie selbst nicht so bedeutend sind. Direkt auf die leicht abfällige Formulierung über die Mutter folgt dann die Aussage: »Ich mache meistens

---

81 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 35.

*zwanzigtausend.«* J.W. setzt sich zum einen ins Verhältnis zu den vorgegebenen zehntausend Schritten und damit in Anlehnung an die praxeologische Sichtweise auf Subjektivierungsprozesse auch zu der spezifischen Ordnung der Lesbarkeit, in die sie unter Bezugnahme auf das Trackingarmband überführt wird. Indem sie für sich den doppelten Wert des vorgegebenen Maßes als Ziel definiert, richtet sie sich in ihrer Selbst-Bildung auf eine Steigerungslogik hin aus.

J.W. genügt es nicht, das vorgegebene Ziel zu erreichen, sie verdoppelt die Schrittzahl, die sie, hier einleitend zitiert, als *Muss für jeden Menschen* beschreibt. Zum anderen grenzt sie sich aber auch von ihrer Mutter ab, setzt sich zu ihr in Differenz, wenn sie die Freude der Mutter über *schon 7000 Schritte* in Gedanken kommentiert mit dem Verweis auf das, was aber noch (und immer noch nur mindestens) zu leisten ist. Dass die Mutter offenbar auch ein Trackingarmband trägt und sich damit auf die Praxis, sowie die bedingenden Ordnungen einlässt, bleibt im weiteren Verlauf des Interviews unerwähnt. Ein Kommentar gen Ende des Gesprächs öffnet den Kontext der Selftracking-Praxis dann aber doch noch einmal auf eine weiter gefasste Perspektive, die J.W. auf ihre Familie einnimmt: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Meine Familie ist sehr krankheitsgefährdet. Das verstehe ich dann nicht, dass die keinen Sport machen.«

J.W. grenzt sich mit ihrer sehr sportaffinen Haltung, mit ihrem Ehrgeiz und ihrem Bewegungsanspruch verbal von ihrer Familie ab und formuliert ein Unverständnis, das sich wiederum als Katalysator ihrer eigenen Bewegungspraxis herauskristallisiert. Anders als *die* (ihre Familie), versucht J.W. möglichst viel Bewegung in ihren Alltag zu integrieren und setzt sich im Zuge dessen auf einer allgemeineren Ebene in ein konkurrenzorientiertes Verhältnis zu ihrem Umfeld: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Du willst natürlich auch fitter sein als andere.« J.W. formuliert ein *Du* und meint mit diesem *Du* – so wird es aus dem Interview-Kontext deutlich – sich selbst.<sup>82</sup> Fitter sein zu wollen

---

82 In diesem von J.W. formulierten »*Du*« ist außerdem etwas enthalten, das Bourdieu in seinem bereits erwähnten Text »*Verstehen*« überzeugend für die Beziehung von Interviewer\_In und Interviewte\_r/m herausarbeitet. Bourdieu schreibt: »In all diesen Fällen neigt nämlich die Befragung dazu, zu einer Sozioanalyse zu zweit zu werden, in der der Forscher ebenso wie derjenige, den er befragt, betroffen ist und auf dem Prüfstand steht.« Bourdieu, Pierre, Bourdieu, Pierre: *Verstehen*, in: Das Elend der Welt, Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft, Konstanz 1997, S. 784. Zwar geht es hier nicht um die direkte Ansprache des Gegenübers, sondern um die Formulierung ihrer Selbst – dennoch weiß J.W. um die Nähe, die ich als Interviewerin zu ihr in meiner Sportaffinität habe. Wir sind uns gesellschaftlich nahe, sodass in das Ge-

als andere formuliert sie als *natürlich* und hinterfragt die Natürlichkeit dieser impliziten Steigerungslogik ebenso wenig wie die vorgegebenen zehntausend Schritte, die sie als ein Muss festlegt.

Über die Praxis des Selftrackings setzt sich J.W. in ein spezifisches Verhältnis zu sich selbst, zu ihrer Familie und zu ihrem sozialen Umfeld. In diese Bezüglichkeit ist eine grundlegende Bereitschaft zur Überschreitung der als Mindestmaß vorgegebenen Ziele eingetragen. Die Transformation der Ordnung, in der sich J.W. als Selftrackerin bildet, ist jedoch keine, die das Spiel und die Spielregeln des Selftrackings radikal in Frage stellen. Mit der Tendenz zur Optimierung und zu einem kontinuierlichen Mehr an Bewegung, das sich über die Abgrenzung zur *krankheitsgefährdeten* Familie wiederum als gesundheitsversprechend formulieren lässt, ist J.W. innerhalb der wirkmächtigenden und begadigenden Tendenzen der Praxis verortet. Die zu mehr Bewegung animierende Technologie wird von J.W. als richtungsweisende angenommen. Ein transsituatives Selbstverhältnis lässt sich in der Bezugnahme auf die krankheitsgefährdete Familie über die Praxis des Selftrackings beobachten.

Mit Rekurs auf die vorgegebene Ordnung des Selftrackings kann J.W. sich als *anders als die* form(ul)ieren. Von der Praxis selbst, von ihren Spielregeln und normierenden Momenten grenzt sich J.W. hingegen nicht explizit ab. Sie übt keine Kritik an der vorgegebenen Zahl der zehntausend Schritte, sondern indirekt an ihrer Mutter, die sich nach Maßgabe des Armbands noch nicht ausreichend bewegt. J.W. nimmt die vorgegebene Orientierung an, die sich über die rechnende Technologie des Armbands als kontinuierlich verschiebender Anruf zu mehr Bewegung konstituiert. Die zehntausend Schritte konkretisieren ein Ziel, das zugleich zur Überschreitung, in J.W.s Fall, zur Verdopplung animiert. Im bereits zitierten Artikel der New York Times beantwortet Catrin Tudor Locke, die sich in ihren Forschungen mit der Kulturtechnik des Gehens befasst, die Frage danach, wie viele Schritte denn nun als ausreichend gelten könnten: »*Just move more than before. Keep moving more than before.*«<sup>83</sup>

---

spräch, sowie in die hier erfolgende Einbettung der Erzählungen immer wieder objektivierende Momente einfließen, um diese Nähe selbst noch reflektieren, mit Bourdieu objektivieren zu können. Auch die von Bourdieu beobachtete Komplizinnenschaft unter Frauen (Vgl.: Ebd. S. 785) lässt sich für beide Interviewsituationen nicht abstreiten.

83 Vgl.: Jesse Singal: The Cut, How many Steps a day should you really walk?, 05.06.2015, <https://www.thecut.com/2015/06/how-many-steps-a-day-really-walk.html>, zuletzt aufgerufen: 10.09.2019.

Die Normierung durch das Selftracking erfolgt mithin nicht ausschließlich in der numerischen Fixierung von Schrittzahlen, Kalorienverbrauch und durchschnittlicher Herzfrequenz, sondern darüber hinaus im Entwurf eines Horizonts der das Ankommen in einem gesunden und (ausreichend) fitten Zustand beständig verschiebt. Das Quantifying Self setzt sich zu diesem Aufschub in ein Verhältnis und wird zugleich zu ihm ins Verhältnis gesetzt. J.W. erzählt, das sie an Tagen, an denen sie bereits morgens ahnt, dass sie sich wenig bewegen kann, das Trackingarmband bewusst ablegt: »[INTERVIEW I: 16.09.2017] Ich glaub auch so'n bisschen zum Selbstschutz – weil, dann siehst du nicht mal die Hälfte deines Tagesziels erreicht und dann kommt immer die Erinnerung, dass du dich bewegen musst und dann denkst du oh ich hab gar keinen Bock! Und dann ist da wieder dieser Druck.« Das Selbst vor der Sichtbarkeit der mangelnden Bewegung zu schützen, so geht es aus der Erzählung J.W.s hervor, ist nur dann notwendig, wenn die vorgegebenen Ziele nicht erreicht werden können. Die Sichtbarkeit, die sie ansonsten als motivierend und zu mehr Bewegung anspornend beschreibt<sup>84</sup>, wird in Situationen, in denen das vorgegebene Penum unerreicht bleibt, zum *Druck*. Diesen Druck schreibt J.W. zu keinem Zeitpunkt des Interviews konkret dem Trackingarmband und seinen Wirkungsweisen zu. Im angeführten Zitat verweist sie zwar auf die Erinnerungsfunktion und die kontinuierliche Aufforderung zur Bewegung – auf die vertiefende Frage, woher *dieser Druck denn konkret komme* antwortet sie direkt: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Naja, das schlimmste bin ich selber.« Im Zuge ihrer Subjektivierung als Selftrackerin und Sportlerin verweist J.W. über die Bezugnahme auf das Trackingarmband vorwurfsvoll auf sich selbst. Aus ihrer Perspektive ist sie selbst der Ausgangspunkt für den Druck, den sie im Vollzug des Selftrackings verspürt. Darin lässt sich ein Muster wiedererkennen, das Dierk Spreen mit der Entwicklung seines Begriffes der Upgradekultur beschreibt. Zeit- und Gesellschaftskritisch beschreibt Spreen die zurichtenden Momente einer *Enhancement-Gesellschaft*, für die er ein aktives Streben nach Verbesserung diagnostiziert.<sup>85</sup> Innerhalb dieser Gesellschaftsstruktur sei Individualisierung als *Autonomiezumutung* zu denken, im Zuge derer Systemprobleme in persönliches Versagen abgewandelt und politisch abgebaut würden: »Vorwurfsvoll wird auf das Individuum gedeutet und ebenso vorwurfsvoll deutet

---

<sup>84</sup> Dies bezieht J.W. zum einen auf die Sichtbarkeit, die über das Trackingarmband generiert wird, aber auch in Bezug auf die Sichtbarkeit ihres Körpers im Training selbst.

<sup>85</sup> Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 106.

*dieses auf sich selbst.*<sup>86</sup> J.W. nimmt gleich auf zwei Ebenen eine Haltung zu sich selbst ein, in der das Streben nach Verbesserung in einem bewertenden Blick auf sich selbst mündet. Zum einen beschreibt sie ihren Körper als: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »[...] immer noch verbesserungswürdig, also ich bin schon definierter geworden, aber trotzdem kann ich an manchen Stellen noch mehr Muskeln aufbauen.«

Die Verbesserungswürdigkeit formuliert J.W. insbesondere mit Blick auf die in ihren Augen noch nicht ausreichende Muskelmasse und damit auf eine noch nicht ausreichende Trainingspraxis. In ihrer anschließenden rhetorischen Frage: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich mein wer will nicht einen schönen runden Po haben?« ruft sie das Schönheitsideal schlanker und fitter Weiblichkeit auf, das für sie als erstrebenswert gilt und unterstellt implizit mit ihrer Fragetechnik, dass dieses Ideal für alle (Frauen) gelte. J.W. fokussiert auf die Körperpartien, die in ihren Augen noch zu verbessern und noch nicht gut genug sind, sie markiert damit eine Differenz zu einem Schönheitsideal, das sich als ständig verschiebender Horizont entwirft. J.W. performiert, so lässt es sich verdichten, die *optimierende Normalisierung*<sup>87</sup>, indem sie ihre Bereitschaft zeigt, sich über die Eigenaktivität dem gesellschaftlichen Anruf zur Optimierung anzupassen. Zum anderen übernimmt sie, neben dem ausdrücklichen Verweis auf ihren Körper, der noch zu optimieren sei, Verantwortung für den Druck, der im Streben nach Optimierung begründet liegt. Sie selbst sei in der Verbindung von Optimierungsstreben und dem Gefühl des Nicht-Genügens *das schlimmste*.

J.W. entwirft damit ein sehr negatives Bild von sich selbst und setzt dieses Selbst-Bild auf eine Weise in ein Verhältnis zu anderen, in der sich ein weiterer Aspekt der optimierenden Normalisierung wieder findet: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich bin ziemlich selbtkritisch. 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.« J.W.s selbtkritische Haltung bezieht sich vor allem auf die noch zu optimierenden Körperpartien, die sie kritisch beäugt und in ein Verhältnis zu anderen rückt, die in ihren Augen schöner und fitter sind. Der konkurrierende Blick auf andere resultiert nun gerade nicht

---

86 Vgl.: Ebd. 110.

87 Lessenich, Stephan: Mobilität und Kontrolle. Zur Dialektik der Aktivgesellschaft, Frankfurt a.M. 2009, zitiert nach Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 115.

in einem »Krieg eines jeden gegen jeden«<sup>88</sup>, sondern aktiviert, so wie es Lessenich für den optimierenden Normalismus konstatiert, die »sozial verantwortliche Eigenaktivität«.<sup>89</sup> Der Blick auf die anderen führt zurück zum Selbst und zur Selbst-Veränderung, die sich für J.W. maßgeblich über die Optimierung auf eine fitte Körperlichkeit hin definiert. Das, was sie als ihre selbstkritische Haltung beschreibt, lässt J.W. ihren Körper in Partien unterteilen, mit denen sie schon zufrieden oder noch nicht zufrieden ist.<sup>90</sup> Auf die Frage, was die Praxis des Selftrackings in der Kombination mit Krafttraining für sie verändert hat, lautet ihre Antwort: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich nehme jetzt meinen Körper mehr wahr und bin kritischer mit mir selbst.« Die gesteigerte Körperwahrnehmung wird direkt an eine ebenso gesteigerte Selbstkritik rückgebunden. Je mehr J.W. ihren Körper *wahrnimmt* in Bezug auf das, was ihr noch als Verbesserungswürdig erscheint, desto kritischer wird sie *mit sich selbst*. Über die Körperwahrnehmung, die Spürfähigkeit des Körpers, werden die Optimierungsimperative internalisiert und wirken »in die Tiefe, sie zielen auf das Sein und damit auf den Leib, d.h. auf das, was man ist und nicht einfach nur hat.«<sup>91</sup>

In den Erzählungen von J.W. kreuzen sich die Körperwahrnehmung und das Streben nach Optimierung in der Bezugnahme auf das Trackingarmband. In die numerisch definierten Ziele, die sie für sich festgelegt hat, ist eine spezifische Vorstellung von einer idealen, fitten, weiblichen Körperlichkeit eingefaltet. Diese gleicht sie über den Blick in den Spiegel beim Training ab und übt sich im differenzierten Blick auf ihren Körper und insbesondere die *verbesserungswürdigen* Partien.

Die Ziele, die über die Technologie des Armbands gesetzt sind, eröffnen ein Streben, das nicht ausschließlich auf das Erreichen des Ziels gerichtet ist, sondern vielmehr die Optimierung selbst zum Ziel werden lässt. Spreen verdichtet diese Beobachtung noch einmal: »Man arbeitet nicht an sich selbst, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern man setzt sich Ziele, um sich zu optimieren.«<sup>92</sup>

---

<sup>88</sup> Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 115.

<sup>89</sup> Ebd.

<sup>90</sup> Es wird hier den Formulierungen J.W.s gefolgt – auf die theoretische Rückbindung eines sich im Vollzug des Selftrackings entwickelnden Kritikbegriffs wird im Folgenden eingegangen.

<sup>91</sup> Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 107.

<sup>92</sup> Ebd. S. 114.

Die Subjektivierung als Selftrackerin ist damit in ein Bezugsfeld eingeordnet, in der die Praxis des Trackens in die Praxis der (Selbst-)Optimierung überführt wird. Im Streben nach individueller, fitter Körperlichkeit und *selbst gesetzten Zielen* diagnostiziert Spreen ein machtvolles, zurichtendes Wirken gesellschaftlicher Anrufungen: »*Individualisierung ist kein Wunschkonzert, sondern ein Kontrollprogramm, das mittels institutionalisierter Abhängigkeiten Steuerungsimpulse in Selbstführung übersetzt.*«<sup>93</sup>

Das, was als individualisiertes selbstwirksames Streben empfunden und verfolgt wird, ist nach Spreen ein Kontrollprogramm, das auf Leib und Körper wirkt. Technologie werde im Zuge dessen und in Anlehnung an Donna Haraway zu einem *intimen Aspekt* menschlicher Leiblichkeit, insofern die (technologischen) Steuerungsimpulse, in die gesellschaftliche Anrufungen zur Optimierung eingebettet sind, nicht nur auf den Körper als zu gestaltendes Objekt gerichtet sind, sondern tiefer wirkend, das (immer-noch-nicht-genug) *Sein* betreffen.

Die Wirkung der Medien ist nach Spreen in diesen Verweisungszusammenhängen eindeutig: »*Von entscheidender Bedeutung sind hierbei die Medien und zwar sowohl in ihrer informierenden als auch in ihrer unterhaltenden Gestalt. Sie entnehmen der Gesellschaft Informationen zur Subjektbildung und ermöglichen damit die Verwandlung dessen, was ist, in das, was immer ein bisschen besser sein soll.*«<sup>94</sup>

Aus dem Vollzug der Selftrackingpraxis heraus lässt sich die Wirkungsweise der Medien nicht ganz so eindeutig ableiten, wie es der Begriff der Upgradekultur nach Spreen nahelegt. Zwar zeigen sich im ersten Teil dieser Arbeit und insbesondere in Relektüren des Trackingtagebuchs immer wieder Momente, in denen nach Verbesserung und Optimierung gestrebt wird, zugleich wird aber auch immer wieder deutlich, dass sich erst über die Bezugnahme auf das Medium eine andere und kritische Haltung zu sich selbst und zur Praxis des Selftrackings eingenommen werden kann. In den analysierten Interviewpassagen von J.W. zeigt sich aber auch, dass dies nicht so einfach ist – die Tendenzen zur Steigerung und Optimierung wirken über die Technologie am Handgelenk, über eine starke Körperorientierung und die grundlegende Bereitschaft, sich zu technologisch vermittelten Normalitäten auf eine spezifische, hier konkret leistungsorientierte Weise zu verhalten.

---

93 Ebd. S. 110.

94 Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 114.

Mit Foucault argumentierend würde Kritik als Haltung bedeuten, die Politik der Wahrheit, die im Spiel des Selftrackings wirksam ist, zu erkennen und sich ihr zu entunterwerfen.<sup>95</sup> Dies müsste aus der Praxis selbst heraus geschehen, indem *die Wahrheit auf ihre Macht effekte hin und die Macht auf ihre Wahrheitsdiskurse hin* befragt würde.<sup>96</sup>

Diese Befragung des Verhältnisses von Macht und Wahrheit erfordert nach Foucault einen *Mut zum Wissen*<sup>97</sup>, durch den sich nicht nur die Grenzen der Erkenntnis aufzeigen, sondern auch das Subjekt an die Grenzen seiner Intelligibilität innerhalb der bestehenden Ordnung stößt. Judith Butler vertieft diesen Ansatz in einer Relektüre Foucaults: »*Einer Herrschaft gegenüber, die sich als absolute darstellt, kritisch zu sein, heißt nicht einfach, einen Standpunkt einzunehmen, sondern sich selbst eine Position auszuarbeiten, die außerhalb der ontologischen Gerichtsbarkeit dieser Herrschaft liegt, und so eine bestimmte Möglichkeit des Subjekts auszuarbeiten.*«<sup>98</sup>

In dieser Öffnung auf eine neue Subjektivität hin wählt das Selbst eine »[...] unsichere Beziehung zu den bestehenden Bestimmungen von Legitimität und Intelligibilität.«<sup>99</sup> Diese Unsicherheit in der Beziehung zu sich und der bestehenden Ordnung, in der das Subjekt auf spezifische Weise intelligibel werden kann, erfordert Wagemut, denn es lässt die eigene Position auf konstitutive Weise prekär werden.

In der erfolgten Analyse des Interviews mit J.W. zeigt sich, dass sie in ihrer selbstbezogenen Erzählung zwar immer wieder erneut betont, dass sie durch und in Praktiken des Selftrackings *selbst-kritischer* geworden sei – diese Kritik verbleibt jedoch in einer Perspektivierung ihres Selbst und ihres Körpers, die der vorgegebenen Ordnung entspricht. J.W. leitet zwar andere Zielsetzungen in Bezug auf das Trackingarmband für sich ab, in diesen veränderten Zielvorgaben ist sie aber noch immer in den Optimierungs imperativ eingespannt, auf den sie sich hin, unter- bzw. entwirft. Damit entwickelt sie keine neuen Positionen für ihre Selbst-Bildung, so wie es in Anlehnung an Judith Butler das Nein zu den bestehenden Ordnungen ins Leben rufen würde.<sup>100</sup>

Mit Blick auf die Praktiken des Selftrackings und die wechselseitige Bezugnahme von Trackingarmband und Quantifying Self stellt sich nun die Fra-

95 Vgl.: Foucault, Michel: Was ist Kritik? Berlin 1992, S. 15.

96 Vgl.: Ebd.

97 Vgl. Ebd. 18.

98 Butler, Judith: Kritik, Dissenz, Disziplinarität, Zürich 2011, S. 45.

99 Ebd. S. 46.

100 Vgl.: Butler, Judith: Kritik, Dissenz, Disziplinarität, Zürich 2011, S. 49.

ge, in welchen Momenten wie das Potenzial zur kritischen Haltung entfaltet, und von wo aus eine kritische Haltung implementiert werden kann. Dem Wagemut auf Seiten des Subjekts, das sich traut, die eigene Intelligibilität innerhalb einer bestimmten Ordnung prekär werden zu lassen, korrespondieren Momente des Öffnens, Rutschens und Abgleitens auf Seiten der Medientechnologie. Beide Tendenzen zum Anders-Machen und Anders-Denken verschieben den Fokus in das konstitutive Dazwischen, aus dem sich Selbst- und Medienwerden heraus entwickeln.

Die Kapitelüberschrift weist den Weg hinein in eine andere Begrifflichkeit und eine andere Forschungsrichtung, die es ermöglicht, die Materialität und Medialität des Trackingarmbands als Ausgangspunkt einer kritischen Haltung herauszuarbeiten und damit die Wirkungsweisen desselben in einer anderen Komplexität zu beleuchten. Erneut geht es an dieser Stelle darum, von der Medientechnologie aus denkend, den Prozess der Selbst-Bildung umzukehren und das Trackingarmband als Akteur im Vollzug des Selftrackings ernst zu nehmen. Den Queer Studies und dem Nerd-Speak entnommen, entwerfen die Begriffe *Straightening* und *Glitch* zwei Beobachtungskategorien, die sich an und mit der Hinwendung zur Medientechnologie und ihrer materiellen Beschaffenheit wiederum für die Selbst-Bildung als Quantifying Self anbieten. *Straightening* bezeichnet nach Sarah Ahmeds »[...] die normierende Ausrichtungsarbeit, die von Diskursen, Institutionen, Praktiken und Objekten verrichtet werden kann.«<sup>101</sup> Simon Strick schreibt in seinem Aufsatz dem I-Phone als *straightening device* eine solche Ausrichtungsarbeit zu, indem es mitwirkt an der Normierung/Linearisierung und Begradiung von Körpern, Begehrten und Lebensweisen. Dabei rückt er insbesondere den Touchscreen als Schnittstelle in den Fokus, der als Entbergungsmechanismus wirksam werde und zu Externalisierungsprozessen von Intimität und Identität anreize.<sup>102</sup> Am Screen und über den Screen wird nach Stricks Analyse eine ständige Ausrichtung von Berührungen, Begehrten und Identitäten vorgenommen, die im Paradigma des *good/straight computing*, *good/straight sex* oder *good/straight living* stattfinden.<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> Strick, Simon: *The Straight Screen, Begradiigungsarbeiten am Iphone*, in: Feministische Studien 30 (2), Stuttgart 2012, S. 231.

<sup>102</sup> Vgl.: Strick, Simon: *The Straight Screen, Begradiigungsarbeiten am Iphone*, in: Feministische Studien 30 (2), Stuttgart 2012, S. 241.

<sup>103</sup> Ebd.

Die Begradiigungsarbeit am Screen lässt sich mit Blick gen Trackingarmband in der körperlich bedingten Bezugnahme auf das Display in Berührungen und Gesten des Wischens, Tippens und Handgelenk-Wendens beobachten. Das Quantifying Self wird körperlich auf den Screen und seine Bedingtheit hin eingestellt, begradiigt insofern spezifische Bedienungsweisen durch die Technologie vorgegeben sind. Zugleich ist in die Bezüglichkeit zwischen Trackingarmband und Quantifying Self die Orientierung an begradiigenden Idealvorstellungen bezüglich fitter Körperlichkeit, Optimierungsstreben und Genderfragen eingebettet, zu denen sich im Vollzug der Praxis kontinuierlich verhalten wird. Über die Berührung der Displayoberfläche und das Aufrufen spezifischer Informationen wie der Pulsrate, dem Kalorienverbrauch oder der bereits absolvierten Schrittzahl informiert sich nicht nur das Quantifying Self, es wird auch in-formiert, in eine spezifische Form gebracht und über die Schnittstelle des Screens in eine Ordnung der Lesbarkeit überführt, die weit über Zahlen, Daten und Fakten hinausweist. Im Interview mit J.W. zeigt sich diese weiterführende Dimension einer Identitätspolitik, die sich über die Displayoberfläche des Trackingarmband hinaus und eben doch in der Bezugnahme auf Selftracking als Praxis eröffnet. J. W. beschreibt, wie sie durch das Selftracking zu einem höheren Trainingspensum angespornt wurde und sich im Zuge dessen ein anderes Schönheitsideal für sie herauskristallisierte: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Das Ideal hat sich einfach verändert, man ist da so reingerutscht, dass man andere Ansprüche hat. Mittlerweile an sich selbst auch. Ich finde es schön mittlerweile, einen trainierten Trizeps, Bizeps, Schultern.«

Dieses neue *Ideal* eines fitten, weiblichen Körpers spornt J.W. an, ihren Oberkörper intensiver zu trainieren, was zugleich dazu führt, dass sie an anderen Stellen ihres Körpers, die sie gerne runder und kurviger formen würde, an Umfang verliert: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich hab fast zwei Körbchengrößen verloren und das ist schon bitter. Und ich darf ja trotzdem weiblich sein, auch wenn ich trainiere, ich mag halt einfach Kurven.«

Was als weibliches Schönheitsideal gilt, ist in der Formulierung J.W.s impliziert: Kurven an den *richtigen* Stellen und *trotz* guter körperlicher Fitness, sowie trotz eines definierten Trizeps, Bizeps und ausgeprägter Schultermuskulatur immer noch *weibliche* Rundungen. In den Stolz auf ihre körperliche Fitness, ihre Stärke und Kraft, mischt sich zugleich Unsicherheit und ein Gefühl des Ungenügens in Bezug auf das Bedienen eines weiblichen Schönheitsideals, das sich nicht mit der Eigenwahrnehmung ihres Körpers zu decken scheint. Über die Berührung des Displays und das nahkörperliche Tragen des Armbands, berührt J.W. in ihrer Selftrackingpraxis nicht nur den Screen, auf

dem sich ein zu erfüllendes Bewegungspensum in Aussicht stellt, sondern lässt sich auch berühren, begradigen und linearisieren von den Fragen nach der richtigen fitten Weiblichkeit und Schönheit.

Bemerkenswert ist, dass eben jenes *fitte* Schönheitsideal eines weiblichen Körpers, das sich im Interview mit J.W. als erstrebenswertes herausstellt, in Praktiken des Selftrackings eine eher begradigende, linearisierende Wirkung auf die Subjektivierung J.W.s ausübt. Muskulatur ist im *richtigen Maße* wünschenswert und selbst zu einem Teil eines Idealbildes weiblicher Schönheit geworden.

Beschreibt Gloria Steinem in ihrem Buch *Revolution from Within* mit Stolz, dass sie gerade nicht als *the pretty one* auffällt, sondern dank Krafttraining für ihre *Muscle definition!* Komplimente erntet<sup>104</sup>, ist für das weibliche Schönheitsideal im Jahr 2020 eine definierte Muskulatur nicht mehr das andere, sondern selbst integraler Bestandteil der Idealvorstellungen geworden. Frauen sollen nicht mehr nur schön, sondern auch topfit, dabei zugleich aber auch nicht zu definiert sein – dieser O-Ton spiegelt sich im Interview mit J.W., die sich zwischen den verschiedenen Ansprüchen an das ideale Körperbild bewegt. In Praktiken des Selftrackings, in denen sich der kritische Blick gen Spiegel mit dem gen Trackingarmband kreuzt, eröffnen sich Zwischenräume für die sich beständig verschiebende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, an dem es scheinbar immer noch etwas zu verbessern und zu kritisieren gibt. Die Unzufriedenheit über den noch immer nicht ausreichend fitten Körper übersetzt sich im Fall von J.W. in ein erhöhtes Bewegungspensum, das sie sich selbst abverlangt und über die Bezugnahme auf das Trackingarmband ausagiert.

Gloria Steinem konstatiert »Sports helps. Helps to show women that our bodies are not just ornaments, they are instruments.«<sup>105</sup> Praktiken des Selftrackings können diese Sicht auf den eigenen Körper als *Instrument* und Medium kraftvoller Bewegungen begünstigen. Zugleich, so zeigt es die Auswertung des Interviews mit J.W. wird der (weibliche) Körper selbst zum Instrument des Selftrackings (und des Trackingarmbands), wenn sich über ihn eine beständige Unzufriedenheit erhält, die den Subjektivierungssog noch verstärkt. Krafttraining als Absatzbewegung und kritische Haltung gegenüber zeitgenössischen Schönheitsidealen, wie sie Gloria Steinem durch Muskelaufbautraining verkörpert, wird in die sportiv orientierten Praktiken des Selftrackings,

---

<sup>104</sup> Steinem Gloria: *Revolution from within. A Book of Self-Esteem*, 1992, S. 242.

<sup>105</sup> Gloria Steinem im Interview mit Emma Watson, 01.03.2016, <https://www.youtube.com/watch?v=Tm6ESsMlvYE>, (zuletzt aufgerufen: 14.10.2019).

integriert. Gloria Steinems verkörperte Emanzipation gegenüber gängigen Schönheitsidealen durch Praktiken des Krafttrainings ist nun in eben jenes eingeflossen. Fitte, trainierte, weibliche Körper sind selbst zum passenden Ideal geronnen.

Ist der weibliche Körper zwar nicht *nur Ornament*, wird er als Instrument des Selftrackings doch immer wieder auf eine spezifische Weise bedingt und zu Schönheitsidealen ins Verhältnis gesetzt, die sich in der ständigen Aufrichtung zu mehr Bewegung spiegeln. Fitte weibliche Körperlichkeit wird damit in Praktiken des Selftrackings und über die spezifische Bezogenheit auf das Trackingarmband verhandelt.<sup>106</sup>

Der Begradigungsarbeit durch den Screen und die Technologie des Trackingarmbands korrespondieren Momente der Entorientierung, die Simon Strick mit dem Begriff des *Glitch* zu fassen versucht.<sup>107</sup> Dem Nerd-Speak entlehnt, beschreibt Glitch eine unerwartete Fehlfunktion, eine Unterbrechung, Lücke oder Leerstelle innerhalb von Programmstrukturen und ist damit im Gegensatz zum Hack, der als manipulativer Eingriff von außen beschrieben werden kann, bereits inhärenter Bestandteil des Programmierens. Die *Schlüpfrigkeit* digitaler Environments, ihre *glitschigen* Regularien und Kategorien sind damit technologisch bedingt und an einen Begriff gebunden – das reibungslos funktionierende Interface erweist sich unter Berücksichtigung des Glitch als Mythos.<sup>108</sup> Mit Blick auf die bereits ausformulierten Beobachtungen können diverse Momente des Glitch für die Bezugnahme auf das Trackingarmband ausfindig gemacht werden. Die Verzögerung der Displayanzeige, die Unsicherheit über das Voraus- oder Hinterherrechnen des Armbands, ungenaue oder sprunghafte Schrittzahlanzeigen und auch – eine konkrete Situation, in der die messende Technologie an der schwitzenden Haut des Handgelenks nicht nur metaphorisch abrutscht, wie es folgender Tagebucheintrag verdeutlicht: [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*

---

<sup>106</sup> Dies gilt auch für die Produktion von fitter männlicher Körperlichkeit, hier rückt jedoch mit der Auswahl der Interviewpartnerinnen der weibliche Körper und seine Normierungslogiken in den Fokus.

<sup>107</sup> Vgl.: Steinem Gloria: Revolution from within. A Book of Self-Esteem, 1992, S. 241.

<sup>108</sup> Vgl.: Ebd. S. 242.

*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.*

Der zitierte Eintrag ist direkt nach dem Training entstanden und noch aus der beschriebenen Wut heraus fixiert worden. Die Formulierungen sind weniger wissenschaftlich durchdrungen als andere Passagen des Tagebuchs und zeugen von einer starken Involvierung in die Praktiken (und Wirkungsweisen) des Selftrackings. In der Bezugnahme auf den Moment des Glitch, das Nicht-Tracken des Armbands wird zunächst deutlich, wie stark die begadigende Tendenz auf eine Leistungsorientierung hin, bereits inkorporiert wurde. Die erbrachte körperliche Anstrengung soll über das Trackingarmband sichtbar gemacht werden und die Fehlfunktion, das Abglitschen der Technologie an der schwitzenden Haut führt zu einer so intensiven negativen Reaktion, dass das Training ohne Trackingarmband fortgesetzt wird. Es gibt im Zitat keine Fraglichkeit mehr darüber, was das Armband aufzeichnet und wie es das tut, es wird schlicht als die Nicht-Aufzeichnung *meiner Anstrengung* festgehalten. Der analytischen Distanz und dem wissenschaftlichen Vokabular zum Trotz, die sich in andere Passagen deutlich einschreiben, ist in der Subjektivierung als Selftrackerin der Moment des Abrutschens, des Schwitzens und Nicht-Trackens *einfach ärgerlich*. Erst einige Zeit später, nach einer Dusche und mit etwas beruhigtem Pulsschlag wird folgende Notiz in Klammern unter den Eintrag gesetzt: [15.07.2017] Will ich es wirklich so ernst nehmen, ob das Trackingarmband trackt oder nicht? Es liegt mit der bereits erfolgten Analyse und Relektüre Foucaults sehr nahe, die Frage umzuformulieren in: »Will ich wirklich dermaßen regiert werden?« Ausgehend von einem technologisch begründeten Moment des Glitch gerät die Bezugnahme auf das Trackingarmband in dieser spezifischen Art und Weise ins Rutschen und führt eine Fraglichkeit ein, die Kritik als Haltung im Sinne Foucaults ermöglicht. Simon Strick beschreibt diese Abkehr vom Straightening folgendermaßen: »Sich innerhalb solch wirkmächtiger Begradigungstechnologien nicht-konformer Bewegungen, Gesten oder Wünsche zu bedienen erfordert [...] eine kritische Des- bzw. Entorientierung der Anerkennungsmechanismen der ausrichtenden Technologie selbst.«<sup>109</sup> Das Quantifying Self setzt sich innerhalb der begadigenden, ausrichtenden und regierenden Tendenzen des Trackingarmbands zu eben diesen in ein kritisches Verhältnis, wenn sich eine konstitutive Fraglichkeit eröffnet, die ein anderes Beziehungsgeflecht zwischen Armand, und Selbst möglich macht. Nicht-

---

109 Steinem Gloria: Revolution from within. A Book of Self-Esteem, 1992, S. 241.

konforme Bewegungen sind wiederum nur in Differenz zu einer wirkenden Konformität möglich.

Damit steht das Quantifying Self nicht außerhalb der Praxis, auch nicht außerhalb der regierenden Ordnung, sondern entwickelt einen anderen Entwurf des Selbst- und Weltverhältnisses, der von innen heraus die Grenzen dieser Ordnung fraglich werden lässt. Ohne Orientierung, ohne Straightening und Regierung kann es wiederum keine Entorientierung, keine Neuordnung und damit auch keine Kritik geben: »Die Frage, ›Wie nicht regiert werden?‹, ist immer die Frage, wie nicht auf diese oder jene Art regiert werden. Aber die Frage ist nicht, wie gar nicht regiert werden.«<sup>110</sup>

Erst innerhalb der Praxis auf eine bestimmte Art und Weise regiert zu werden, eröffnet dem Quantifying Self die Möglichkeit, aus dem Vollzug heraus eine kritische Haltung zu entwickeln und Handlungs- und Kritikfähigkeit zu erlangen. An dieser *entorientierenden* Arbeit des Selbst sind wiederum, so führt Strick es weiter aus, Phänomene *innerhalb* des Digitalen beteiligt.<sup>111</sup> Glitch bezieht damit die technologische Bedingtheit der Praxis mit ein und geht zugleich über programminhäsrente Abweichungen hinaus – nicht jede Störung implementiert dabei sogleich eine kritische Haltung, nicht jede Distanznahme ist schon eine Entorientierung, nicht jede Frage an die Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings ist schon Widerstand. Vielmehr ist es jeweils situationsbedingt möglich, dass sich die Handlungsdelegationen zwischen Trackingarmband und Quantifying Self im Vollzug der Praxis verändern und Momente des Glitch das Potenzial zur kritischen Haltung eröffnen. Glitch ist damit in Bezug auf das Selftracking als technologisch rückgebundener Teil der Praxis<sup>112</sup> zu denken, der ausgehend vom Trackingarmband immer wieder den Raum für eine *unsichere Beziehung* des Quantifying Self zu den bestehenden Bestimmungen von Legitimität und Intelligibilität unterhält.

Die Kunst, nicht dermaßen regiert zu werden richtet sich als kritische Haltung zum einen nach außen, auf die bestehenden Ordnungen hin, innerhalb derer sich das Selbst als spezifisches erst bilden kann. Wird nun Foucaults Kritikbegriff mit der Frage danach, was Selbstkritik ist und sein kann, zusammen geführt, dann wäre Selbstkritik die *Kunst, sich selbst nicht dermaßen*

<sup>110</sup> Butler, Judith: Kritik, Dissenz, Disziplinarität, Zürich 2011, S. 48.

<sup>111</sup> Vgl.: Ebd.

<sup>112</sup> In jede Praxis ist immer schon das Potenzial zur Überschreitung und zum Anders-Machen eingefaltet. Wie sich an diesem Punkt medienwissenschaftliche und praxelogische Ansätze in einen erkenntnisreichen Dialog versetzen und vertiefen lassen, wird im Kapitel 3.2 Turning Practice weiter ausgeführt.

*zu regieren* und richtet sich damit auf die Selbst-Bezogenheit, die immer an eine äußere Rahmengabe geknüpft und sozial-kulturell bedingt ist, aber doch den Fokus auf die Haltung des Selbst zu sich selbst verlagert.

In einer Umkehrlogik dessen, was J.W. im Interview als selbtkritische Haltung beschreibt, in der sie immer noch mehr versucht, sich und ihren Körper in die Anerkennungsmechanismen des wirkenden Optimierungs imperativs einzuordnen, wäre Selbtkritik mit Foucault als die fragende Haltung zu den Ordnungsprinzipien und Regularien zu denken, in die sich das Selbst kontinuierlich einspannt.

Es eröffnen sich dann Fragen wie: Will ich mich selbst dermaßen regieren? Will ich mich selbst unter diesen Bedingungen, nach diesen Kriterien ausrichten und anerkennen? Die Fragen an dieses Selbst, das sich auf spezifische Weise führt und regiert, werden lebendiger, vielleicht auch lebensna her, wenn eine weitere Lesart des Kritikbegriffs nach Foucault hinzugezogen wird, die Louise Haitz entwickelt hat.<sup>113</sup> Sie nimmt einen Shift vor, von der Kunst, nicht dermaßen regiert zu werden zum *Willen, nicht dermaßen geliebt zu werden*. Die Anerkennungsmechanismen, in die sich das Selbst einordnet, innerhalb derer es regiert und geführt wird, in denen es sich aber auch bilden kann, sind zugleich Ordnungen einer bedingten Liebe zu sich und zur Welt. Unter diesen Umständen, unter diesen Bedingungen, mit diesen spezifischen Verhaltensweisen, erweise ich mich als liebenswert und liebenswürdig. Erneut mit der Grenze zwischen innen und außen, zwischen Selbst- und Fremdregierung spielend, eröffnen sich in dieser Auslegung von Kritik für die Selbtkritik folgende Fragen: Will ich mich selbst dermaßen bedingt lieben, wertschätzen und achten? Will ich mich selbst auf diese Weise führen, regieren und orientieren? Unter diesen Umständen, mit diesen Regierungs prinzipien und Legitimierungen?

Im Momenten des Glitch als technologisch rückgebundenes Fraglich Werden der bestehenden Ordnung, kann sich das Quantifying Self neu ausrichten in Bezug auf die Praxis, in Bezug auf die Kunst, nicht dermaßen regiert/geliebt zu werden und zugleich in Bezug auf die Haltung zu sich selbst, die sich noch einmal als spezifische Selbstregierung aber auch als bedingte Liebe zu sich selbst fassen lässt. Glitch wäre dann über eine technologisch rückgebundene Lesart hinaus, das Potenzial zu konstitutiven Unsicherheit darüber, was und wie das Quantifying Self sein kann, wie es

---

<sup>113</sup> Vgl.: Haitz, Louise: Wen kümmert's? Wer spricht? Subjektivierung in Konversation Betroffenheit und Objektivität, unveröffentlichte Hausarbeit, WS 2015/16.

nicht nur Bezug nimmt auf die Anerkennungsmechanismen, die sich in die Praxis verweben, sondern auch auf die Legitimationen und Bedingtheiten, in die es sich selbst kontinuierlich einspannt.

Das nun so viel betonte Anders-Werden-Können spielt dabei insofern eine entscheidende Rolle, als dass oftmals durch Momente des Glitch eine andere und neue Perspektive auf das Selftracking eingenommen werden kann. Dies betrifft selbst noch die andere Haltung gegenüber dem Anders-Werden-Sollen, das sich als kontinuierlicher Aufruf zur Veränderung, zur Gestaltung des Selbst in die Praktiken des Selftrackings verwebt. Erst in einem weiteren Verschieben, einer weiteren Distanznahme innerhalb der Praxis, kann sich anders zum Anders-Werden-Sollen verhalten und Kritikfähigkeit geübt werden.

Einem weiteren binären Oppositionspaar folgend, das seinerseits auf konstruktive Weise ins Rutschen gerät und Platz für neue Fragen und Perspektiven schafft, ist nun der Weg in das nächste Kapitel bereitet.

## 2.5 Nähe und Distanz

Von einer konzeptionellen Offenheit der Begriffe soll auch das folgende Kapitel seinen Ausgangspunkt nehmen. Dabei berühren Nähe und Distanz verschiedene Ebenen des Selftrackings und der Subjektivierung als Quantifying Self. Zunächst wird es darum gehen, das Verhältnis von Körper, Bewegung und Raum nachzu vollziehen, das sich über die Bezüge auf das Trackingarmband konstituiert. Dazu werden verschiedene theoretische Ansätze in die Analyse verweben und sich zu ihnen ins Verhältnis gesetzt.

Ging es im vorherigen Kapitel um die Art und Weise, wie das Quantifying Self über die Bezugnahme auf das Trackingarmband in spezifischer Weise auf sich selbst Bezug nimmt, rückt nun in den Fokus, wie sich im Prozess des Selftrackings eine bestimmte Umweltlichkeit, eine Environmentalität konstituiert, in der sich körperliche Bewegung, Technologie und Subjektivierung miteinander verweben.

Spätestens seit Paul Virilio geht das Nachdenken über die Einflussnahme von Technologien auf Räume und Distanzen oftmals mit einem Verlustdenken einher. In seinem Aufsatz *Die Auflösung des Stadtbildes*<sup>114</sup> entwirft Virilio

---

<sup>114</sup> Vgl.: Virilio, Paul: *Die Auflösung des Stadtbildes* (1984), in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 261.

ein düsteres Bild des Raum-Zeit-Verlusts durch Technologien, die zu einer Ästhetik des Verschwindens beitragen würden. Diese These bindet er rück an den urbanen Raum, der durch die Bildschirm-Interfaces im Zuge einer »Sichtbarkeit ohne Augenschein, in der das alte Gegenüber der Straßen und Avenuen schwindet, gleichsam verlöscht«.<sup>115</sup>

Mit den Straßen und Avenuen schwinde die Stadt in der Heterogenität des Zeitregimes moderner Technologie. Die Form der Stadt könne nicht mehr an einer Demarkationslinie abgelesen werden, die das hier vom dort trenne. Was Virilio beklagt, ist mithin der Verlust von Strecken, von Distanzen, die seiner Auffassung nach für das Erschließen von Räumen, für ihr Entstehen, Aneignen und Lesen notwendig ist:

»So ihrer objektaLEN Grenzen beraubt, beginnen die architektonischen Elemente ziellos in einem elektronischen Äther vor sich hin zu treiben, der keinerlei räumliche Dimensionen mehr besitzt, dessen einzige Dimension vielmehr die einer Zeitlichkeit ist, die alles unmittelbar durchsetzt. Von nun an muss sich keiner mehr als von den anderen durch ein gegenständliches Hindernis oder zu groÙe zeitliche Distanz getrennt vorkommen. Mit der Interfassade, welche die Monitore und die Kontrollbildschirme aufbauen, beginnt das anderswo hier- und umgekehrt.«<sup>116</sup>

Die Stadt verschwinde, die Zeit werde zur Oberfläche, die unmittelbare Wahrnehmung weiche der Simulation von Realität.<sup>117</sup> Die *Interfassade* trenne, Zeit und Raum würden überbelichtet, *Takt und körperlicher Kontakt* seien dem *Einschlag der Fernsehbilder* gewichen. In den Verlust von Raum und Zeit mischt sich hier noch der Verlust des Körper-Kontaktes, den Virilio den Wirkungsweisen von Medientechnologien zuschreibt. Mit der unmittelbaren Verfügbarkeit über das Interface werde alles im selben Augenblick übertragen: »Wenn der Raum das ist, was verhindert, dass alles am selben Platz ist, bringt diese plötzliche optische Konzentration alles – und wirklich alles – an ebendiesen Platz, der nichts weiter ist als ein ortloser Ort [...]«<sup>118</sup>

Eine ähnliche Diagnose des Distanz- und Raumverlusts lässt sich auch in einer deutlich jüngeren Gesellschafts- und Medientheorie nachlesen. So

<sup>115</sup> Ebd. 262

<sup>116</sup> Ebd. 262.

<sup>117</sup> Vgl.: Ebd. S. 268.

<sup>118</sup> Virilio, Paul: *Die Auflösung des Stadtbildes* (1984), in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 266.

entwirft Hartmut Rosa unter dem Begriff der *Unverfügbarkeit* einen düsteren Blick auf die Wirkungsweisen von Medientechnologien, die zwar alles in Reichweite bringen, aber zugleich Zeit und Raum für die *Anverwandlung* zu nichte machen würden.<sup>119</sup> Die Welt begegne uns als eine Reihe von *Aggressionspunkten*, von Objekten, die es zu wissen, zu erreichen, zu erobern, zu beherrschen gelte und durch eben diese, uns überfordernde Weltreichweite werde zugleich Resonanz, Lebendigkeit und Begegnung verunmöglicht.

*Das Smartphone führe zu einer »[...] unerhörten Explosion unserer Weltreichweite: Auch alles Weltwissen, alle Lieder, alle Filme, alle Bilder, alle Daten, soweit sie digitalisiert sind, haben wir nun in stets in nächster Nähe, wir tragen sie geradezu am Leib. Die Welt rückt uns auf historisch beispiellose Weise zu Leibe.«<sup>120</sup>*

Mit der medientechnologischen Verfügbarkeit von Welt geht nach Rosa die Anrufung einher, dass alles, was erscheint, gewusst, beherrscht, erobert und nutzbar gemacht werden muss. Die Welt wird so zum Aggressionspunkt, an dem sich ein ständiger Optimierungs- und Steigerungsimperativ entwirft, der sich durch die Angst vor einem Immer-Weniger erhält, das nach Rosa eine Höher-Schneller-Weiter-Logik ersetzt hat.<sup>121</sup> Rosa diagnostiziert eine grundlegende *technologische Beschleunigung*, deren Auswirkungen für ihn in eine eindeutige Richtung drängen: »Es gibt keine Nischen oder Plateaus mehr, die es uns erlaubten, innezuhalten oder gar zu sagen ›Es ist genug.‹«<sup>122</sup>

Noch sei das Selbst im Zuge dessen zum wichtigsten Aggressionspunkt im modernen Weltverhältnis geworden, so Rosa, was insbesondere anhand der Selbstoptimierungspraktiken der Quantified Self-Bewegung zu beobachten sei.<sup>123</sup> Hier entwerfe sich das Selbst als radikaler Aggressionspunkt insofern sich das Selbst über die Datenerhebung kontinuierlich selbst in Reichweite bringe, sich kontrolliere und jeder Rest konstitutiver Unverfügbarkeit technologisch verhindert werde. Erneut wird hier der verlustbeklagende Zeigefinger erhoben und den Medientechnologien die unmittelbare Verfügbarmachung eines Quantified Self zugeschrieben.<sup>124</sup>

---

<sup>119</sup> Rosa, Hartmut: *Unverfügbarkeit*, Wien/Salzburg 2019, S. 18.

<sup>120</sup> Ebd. 18.

<sup>121</sup> Vgl.: Rosa, Hartmut: *Unverfügbarkeit*, Wien/Salzburg 2019, S. 15f.

<sup>122</sup> Ebd. S. 16.

<sup>123</sup> Vgl.: Rosa, Hartmut: *Unverfügbarkeit*, Wien/Salzburg 2019, S. 87.

<sup>124</sup> Dies zeigt noch einmal, wie wichtig ein kleinteiliges Vorgehen ist, wie es in dieser Arbeit verfolgt wird, um gegenwartsdiagnostischen Standpunkten eine andere Sichtweise gegenüber zu stellen und die Perspektiven auf den Gegenstand zu vervielfältigen.

Beide hier vorgestellten Ansätze, soweit sie auch zeitlich voneinander entfernt sind, entwickeln ein Verlustdenken, das jeweils ein natürlicheres, menschlicheres, lebenswerteres Selbst- und Umweltverhältnis gegenüber einer feindlichen, durch (Medien-)Technologie durchdrungenen Welt in Stellung bringt.<sup>125</sup> Technologie wird in diesen Tendenzen als das (feindliche) Andere entworfen, gegen das sich das Menschliche, Natürliche verteidigen und herausbilden kann.

Virilius Begriff der Interfassade impliziert dieses Versperren durch Medien, die in seiner Auslegung trennend wirken, Mauern errichten und Kontakt verunmöglichen. In Rekurs auf den bereits angeführten Begriff des Interfacings nach Isabell Otto und Mathias Denecke zeigt sich eine komplett entgegen gesetzte Lesart des Interfaces, das eben nicht trennt, Kontakt vermeidet und verschließt, sondern eine *temporale Begegnungszone* eröffnet<sup>126</sup>, mithin also weder Zeit noch Raum verschwinden lässt, sondern sie (zu ihren eigenen Bedingungen) konstituiert. Aus dem ortlosen Ort bei Virilio wird so eine Zone und damit ein Raum, in den sowohl Zeit, Strecke als auch Distanz wieder eingetragen sind.

Das Interfacing ist eine Praxis, die das Interface zu einem zeiträumlichen Handlungsspielraum werden lässt, in dem sich Medium und Selbst bilden können. Das Interface ist damit kein Ort oder fester Punkt, sondern ein Raum, mit dem und in dem Praktiken vollzogen werden können, die wiederum den Raum erst zum Raum werden lassen.<sup>127</sup> In Bezug auf das Selftracking und die hier angestrebte Betonung des Quantifying Self ist die Praktiken-Perspektive ebenfalls impliziert. Denn, so hat es die bisherige Analyse immer

<sup>125</sup> Vgl.: u.a.: Lovink, Geert: Digitaler Nihilismus: Thesen zur dunklen Seite der Plattformen, Bielefeld 2019. Lovink Geert: Das Halbwegs Soziale. Eine Kritik der Vernetzungskultur, Bielefeld 2013. Vaidhyanathan, Siva: Antisocial-Media. How Facebook disconnects us and undermines democracy, New York 2018. Aber auch schon Platons Schriftkritik im Phaidros lässt sich hier anführen, Platon: Phaidros. In: Sämtliche Dialoge. Hamburg 1993. Bd. 2, sowie Adornos Kritik am Fernsehen: Adorno, Theodor W.: Prolog zum Fernsehen, 1953. Adorno, Theodor W.: Fernsehen und Bildung, 1963, des Weiteren: Postman, Neil: Fernsehnutzung und Urteilsbildung im Zeitalter der Unterhaltungsindustrie, 1985., Vgl.: Kleiner, Marcus S: Grundlagenexte zur sozialwissenschaftlichen Medienkritik, Wiesbaden 2010.

<sup>126</sup> Vgl.: Isabell Otto/Mathias Denecke: *WhatsApp und das prozessuale Interface: Zur Neugestaltung von Smartphone-Kollektiven*, in: Sprache und Literatur, Band 44, München November 2013, S. 24.

<sup>127</sup> Vgl.: zu einem prozessuellen Begriff des Interfaces außerdem: Galloway, Alexander R.: The Interface Effect, Cambridge 2012.

wieder gezeigt: In der Relation zum Trackingarmband und durch die spezifischen Bedingtheiten der Selftracking-Praxis ist es möglich, auf sich selbst, auf die Medientechnologie und die sich konstituierende Umweltlichkeit Bezug zu nehmen

Medien schaffen Räume und Zeit, sie bringen sie nicht zum Verschwinden, sondern konstituieren sie zu ihren Bedingungen und eröffnen damit Handlungszeitspielräume. Sie ermöglichen es, wenn sie nicht von vornherein mit einer bestimmten Wirkungsweise gleichgesetzt werden (Verlust, Aggression, Mangel) erst einmal ohne Wertung immer wieder Welt und Selbst in Differenz zu setzen. Sie sind dabei in konstitutiver Weise indifferent, insofern sie gegenüber der Ausgestaltung der ermöglichten Praktiken neutral bleiben – zugleich schaffen sie aber die Möglichkeit, die durch sie eröffneten Räume und Zeiten unterschiedlich zu besetzen, zu vollziehen und anzueignen.<sup>128</sup>

Räumt man Medien ein, Räume zu schaffen und ein Spiel mit Nähe und Distanz zwischen Selbst und Welt zu ermöglichen, verlagert sich die Fragestellung in diesen Raum des Dazwischen hinein. Dieses Dazwischen wird hier nun wiederum nicht radikal relational gedacht als ein Raum, in dem sich keine Unterschiede machen lassen, sondern vielmehr als eben das, was es ermöglicht, Positionen zu beziehen und sich zu sich selbst, sowie zur Welt in Beziehung, in Differenz zu setzen. Damit wird genau im Gegensatz zu Virilio argumentiert, der dem Interface eine *Sichtbarkeit ohne Augenschein* zuschreibt, in der *das alte Gegenüber der Straßen* ebenso schwinde wie die *Positionsunterschiede*. Über Medientechnologien und das konstitutive Dazwischen des Interfacings werden, so die hier verfolgte Argumentation, Positionen, Unterschiede und (andere) Gegenüber gerade erst ermöglicht und vervielfältigt. Verweigert man sich einer Besetzung dieses technologischen Anderen als immer schon feindlich, immer schon aggressiv, immer schon das Selbst den Mangel lehrend, eröffnet sich ein weniger wertender Blick auf die Operationalisierungen, Praktiken und Potenziale des Selbst-Medien-Welt-Verhältnisses. Dabei rücken nicht nur Selbst-Bezüge in den Fokus, bei denen das Selbst sich nicht immer schon als Aggressionspunkt gegenüber tritt, sondern auch die Selbst-Bezüglichkeit des Mediums, das ausstellt und zeigt, wie es vermittelt, wie es Raum und Zeit konstituiert, wird beobachtbar.

---

<sup>128</sup> Dies schließt eine normative und begründende Wirkung von Medien keineswegs aus.

Mit Blick auf das Selftracking kann nun also erneut mikrologisch und aus der Praxis heraus in den Fokus rücken, wie die *kleineren Instrumentalitäten*<sup>129</sup> Handlungsweisen ermöglichen, die Orte zu Räumen und Räume zu Orten werden lassen. In der Unterscheidung zwischen Raum und Ort wird sich dabei an Michel de Certeau orientiert, der den Ort als momentane Konstellation von festen Punkten definiert, die einen Hinweis auf eine mögliche Stabilität enthält.<sup>130</sup> Raum ist nach de Certeau ein Ort, mit dem man etwas macht, ein Geflecht aus beweglichen Elementen und ein Resultat von Aktivitäten, die ihm eine Richtung geben und ihn verzeitlichen.<sup>131</sup> In den Praktiken des Sehens als Erkennen einer Ordnung der Orte und des Gehens als raumbildende Handlung, verschränken sich stabilisierende mit bewegenden, transformierenden Momenten.<sup>132</sup> Wie bereits ausführlicher in Teil I analysiert, ist der Vollzug des Selftrackings wesentlich an den gerichteten Blick (sehen) und den gesetzten Schritt (gehen) gebunden. Beides ermöglicht sich erst in der kontinuierlichen Bezugnahme auf das Trackingarmband, das als *mobile Technologie* nicht nur Selbst- und Weltbezüge ermöglicht, sondern auch eine spezifische Umweltlichkeit (Environmentalität) konstituiert. Das Trackingarmband nah am Körper getragen, verweist der über das Display sichtbar werdende Schritt auf die Umwelt, den Raum, in dem sich das Quantifying Self bewegt. Der nahkörperlich ausgerichtete Blick gen Display, der das Quantifying Self auf spezifische Weise *verortet* und durch die Distanz zwischen Auge und Handgelenk gewissermaßen feststellt, führt durch die Übersetzung der Schritte im Raum zugleich über die Ränder des Displays hinaus und verweist auf die Umwelt, in der die Bewegung erfolgt. Zugleich wird diese Umwelt in ihrer technologischen Durchdringung mit konstituiert und in kontinuierlichen Wechselbezügen zwischen Armband und Raum als solche hervorgebracht. In einer Erweiterung des Ansatzes von de Certeau lässt sich festhalten, dass über die Bezugnahme auf das Trackingarmband und durch seine mediale Bedingtheit kontinuierlich Räume in Orte und Orte in Räume verwandelt werden. Bewegung und Prozessualität (Raum), sowie der Hinweis auf mögliche Stabilität (Ort) führen dabei über den Umwelt-Bezug hinaus und zurück zum Quantifying Self, das sich eben zwischen diesen beiden Modi als solches bildet. Immer

<sup>129</sup> Foucault, Michel: Überwachen und Strafen, Frankfurt a.M. 1976, hier zit. n.: De Certeau, Michel: *Praktiken im Raum*, in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 344.

<sup>130</sup> Vgl.: Ebd. 345.

<sup>131</sup> Vgl.: Ebd.

<sup>132</sup> Vgl.: Ebd. 348.

wieder gibt es Momente, in denen über das Trackingarmband ein Gefühl von Selbst-Verortung, Fixierung, aber auch Feststellung möglich wird, das sich an die körperliche Bewegung rückbinden lässt.

Wird die Bewegung im Raum für einen Moment unterbrochen, springt die Schrittzahl nicht weiter um, ist der Körper stillgestellt an einem Ort, der sich in der Zahl auf dem Display als Momentaufnahme der bereits überwundenen Distanz als Hinweis auf eine mögliche Stabilität spiegelt. An einem Ort bleiben, stehen bleiben, wird damit über die Logik des Armbands auf spezifische Weise zur raumbildenden Handlung des Gehens in Differenz gesetzt. Die Beschaffenheit des Raumes, in dem die Bewegung stattfindet, wird über das Trackingarmband in Differenz gesetzt: [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. Asphalt hingegen kann aufgrund der Erschütterung, die mit jedem Schritt einhergeht dazu führen, dass mehr Schritte gemessen werden als ich gegangen bin.*

Die Struktur des Bodens, auf dem die Schritte gesetzt werden, bewirkt eine unterschiedliche Vermessungssensibilität. Auf Erschütterungen reagierend, misst das Trackingarmband das härtere Auftreten eher als das weiche, sanfte Abrollen auf federndem Untergrund. Zugleich wird über die Art und Weise wie das Trackingarmband rechnet und misst, ein Bezug zu unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten und Umgebungen hergestellt. Das abrollende, federnde Gehen auf weichem Waldboden setzt sich damit über die Bezugnahme auf das Trackingarmband zum urbanen Asphalt in Differenz. Verschiedene Raumbezüge treten damit über die Technologie, die in beide Environments verwoben ist, in Beziehung. Eine weitere Beobachtung aus der Praxis des Selftrackings heraus, führt zu Virilio und seiner These zurück, dass mit dem Aufkommen neuer Medientechnologien (im zitierten Aufsatz Film und Fernsehen) das Stadtbild weicht, sich verflüchtigt und »[...] die architektonischen Elemente ziellos in einem elektronischen Äther vor sich hin zu treiben«<sup>133</sup> beginnen. Dabei bezieht er sich wesentlich auf die Tiefendimensionen der Architektur, die Dreidimensionalität von Gebäuden und Elementen, die im Film verloren gingen und das Stadtbild weichen ließen.

Im Trackingtagebuch findet sich folgende Passage, die Virilios Denkrichung konstitutiv fraglich werden lässt und die Relation zwischen architektonischem, urbanem Element und Technologie neu verknüpft:

---

<sup>133</sup> Virilio, Paul: *Die Auflösung des Stadtbildes* (1984), in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: Raumtheorie, Frankfurt a.M. 2006, S. 262.

[16.09.2017] Sobald ich mehr als drei Meter hoch steige, verzeichnet das Armband eine Etage. Abstiege werden nicht gezählt. Die Verwendung des »Etagen«-Begriffes für die Messung der Höhenunterschiede verweist auf einen urbanen Raum mit mehrgeschossigen Häusern, Treppen und Fahrstühlen. Verwende ich das Armband bei einem Spaziergang im Wald, so werden kleinere Erhebungen in der Landschaft als »Etagen« gezählt, auch wenn sich die Bewegung im Vollzug gänzlich anders gestaltet als das Erklimmen von Treppenstufen.

Auch wenn an dieser Stelle der Rekurs auf Virilio nicht überstrapaziert werden soll (er bezieht sich schließlich nicht auf mobile Technologien), lässt sich doch in Dialog mit seinen Ausführungen festhalten, dass über das Trackingarmband und den Begriff der *Etage* ein urbaner Raumbezug hergestellt wird, in dem ein architektonisches Element als begriffliche Grundlage für das Vermessen von Höhenunterschieden fungiert. Urbanität wird so zu den medialen Bedingungen des Trackingarmbands auf spezifische Weise konstituiert. Im Etagenbegriff ist zudem die Praxis des Gehens als raum-zeitbildende Handlung eingefaltet, sodass *Takt und körperlicher Kontakt*<sup>134</sup>, die nach Virilio in der medialen Übertragung von Urbanität verloren gingen, mit der mobilen Technologie und Spezifik des Trackingarmband als Teil des Selbst-Medien-(Um-)Welt-Bezugs reetabliert sind.<sup>135</sup> Der Etagenbegriff verweist auf eine urbane Umweltlichkeit, in der sich das Quantifying Self, so unterstellt es die Bezeichnung von Höhenunterschieden als Etage, bevorzugt bewegt.

Auch nicht urbane Umgebungen wie Berge, Täler und Wälder werden in die urbane Begrifflichkeit überführt. Damit ist in der Voreinstellung des Armbands ein Quantifying Self entworfen, das sich bevorzugt im urbanen Raum bewegt, zugleich wird aber auch die Umgebung kontinuierlich in ein urbanes Begriffsfeld überführt.

---

134 Vgl.: Ebd. S. 267.

135 Es klingt hier so, als sei der These Virilios, dass beides in der Rezeption von Urbanität über das Kino verloren ginge, zuzustimmen. Ich wage das anzuzweifeln, denn wenn die mediale Konstitution von Räumen und die Eigenlogik des Films als solche herausgearbeitet wird, steht Takt und körperlicher Kontakt in keinem Widerspruch zur medialen Rahmung. Es ist erneut die Frage, ob der Fokus auf die Vermittlung(e)lung durch Medien gelegt wird oder durch die These der Unmittelbarkeit Zeit, Raum, Körper und Distanz vom Verschwinden bedroht sind.

Folgender Ausschnitt aus dem Trackingtagebuch verweist darüber hinaus auf einen raumkonstituierenden Moment des Selftrackings, in dem die Bezuglichkeit von Medientechnologien untereinander in den Fokus rückt.

[06.10.2018] Ist das Smartphone in Reichweite bzw. in einem Radius von ca. 50 Metern positioniert und ist zudem die Bluetooth Funktion aktiviert, dann werden eingehende Anrufe unter Begleitung eines rhythmischen Vibrationssignals auf dem Display des Armbands angezeigt. Unter dem Symbol eines Telefonhörers ist dann der Name des Anrufers abzulesen, sofern dieser in den Kontakten auf dem Smartphone gespeichert ist. Auch eingehende SMS werden mit Vibrationssignal am Handgelenk angezeigt – auf dem Display sind dann ein paar erste Worte der Nachricht zu lesen, den gesamten Text muss ich jedoch auf dem Smartphone lesen, da er nicht vollständig auf das Armband übertragen wird.

In der beschriebenen Situation wird über das Trackingarmband auf eine weitere Medientechnologie, das Smartphone, verwiesen und umgekehrt. Gehen Anrufe oder SMS über das Smartphone ein, wird das Signal weitergeleitet und über das Trackingarmband am Handgelenk spürbar. Das Vibrationssignal ertönt wiederum nur dann, wenn das Trackingarmband am Körper getragen wird. Aus dem Signal, das über das Trackingarmband direkt am Körper erfolgt, wird ein Verweis auf die räumliche Distanz zum Smartphone, das sich innerhalb eines Radius von 50 Metern befinden muss, weil das eingehende Signal über das Trackingarmband ansonsten nicht möglich wäre. Die operationalisierte Verweiskette zwischen Trackingarmband und Smartphone kann sich entsprechend nur dann vollziehen, wenn die Entfernung zwischen den Geräten nicht zu groß ist und die Bluetooth-Funktion eingeschaltet ist. Damit ergibt sich ein medientechnologisches Setting, das in der Verweiskette zwischen den Technologien einen Raum entstehen lässt. Smartphone und Trackingarmband verweisen aufeinander, verweisen aber zugleich auch auf das Quantifying Self, das in die technologischen Bezüge eingebettet ist und die technologische Bezuglichkeit mit bedingt. Personale und technische Mediatoren bilden in ihren wechselseitigen Verweisstrukturen eine Umweltlichkeit, ein Environment, das Nähe und Distanz auf spezifische Weise strukturiert und einen Raum kreiert, in dem sich Handlungsoptionen und Wirkungsweisen entfalten. Dem Quantifying Self eröffnen sich in der Verweiskette der Medientechnologien untereinander neue Handlungsoptionen – das Wissen um die Distanz der Geräte zueinander lässt den Blick im Raum schweifen, das Smartphone suchen, den Körper in Bewegung setzen, Raum

durchschreiten und über das andere Medium auf die Anrufung antworten. Die Verweiskette zwischen den Medientechnologien ist auch ein Verweis auf das sich eröffnende Handlungspotenzial, das erst in der technologisch durchdrungenen Umweltlichkeit möglich wird.

Spricht schon Marshall McLuhan mit Bezug auf elektronische Medien von einem *new environment*<sup>136</sup>, das sich durch Verhältnisse und Verfahren zwischen Medien und Umwelten aufspannt, nimmt mit dem gesamten Feld der *Medienökologie* die Perspektive auf das ko-konstitutive Wirken von Technologie, Kultur und Natur ihren weiteren Verlauf. Dabei geraten eben jene Grenzziehungen zwischen Natur, Kultur und Technologie auf konstitutive Weise ins Rutschen und verleihen dem Begriff der Ökologie eine neue Kontur. Mit Erich Hörl beginnt das Denken von Ökologie innerhalb der Differenz von Natur und Technik *die Seite zu wechseln* und die *Vernähung mit der Natur aufzutrennen*.<sup>137</sup> Dadurch könne Ökologie als Zusammenwirken von humanen und nicht-humanen Akteuren und Kräften in den Fokus rücken und damit *die Explosion von agencies* Berücksichtigung finden, die in ihrer Konsequenz, so Hörl, die *anthropozäne Illusion* zusammenbrechen lasse.<sup>138</sup>

Ein so radikaler Begriff von Ökologie stellt sich gegen die Überbetonung menschlicher Handlungs- und Wirkmacht und verweist auf die Eigenlogiken und konstituierenden Kräfte von Technologien. Indem gegen die Illusion einer Monopolisierung von Wirkmacht überhaupt gedacht wird, rücken andere, neue Verweise und Bezüge in den Blick. Interessanterweise halten auch in diese Tendenzen, radikal umweltlich zu denken und menschliche Handlungsmacht zu destabilisieren, zwei ganz wesentliche Anliegen Einzug, die dem menschlichen Denken, Sein und Wirken innewohnen: Das immer wieder erneute Fragen nach dem Sinn und die Suche nach einer (neuen) Haltung der Kritik. Die allgemeine Ökologie als kritische Bejahung einer environmentalen Wende und damit als Teil des Werdens von Kritik zu bezeichnen, setzt schon wieder voraus, dass Kritik erstrebenswert und möglich ist, was ebenso sehr an ein menschliches Denken, Aufbegehren und Sich-In-Differenz-Setzen gekoppelt ist, wie die starke Betonung menschlicher *agency*. Auch das Wieder-ins-Spiel-bringen des verabschiedeten Sinnbegriffs integriert eine zutiefst

---

<sup>136</sup> Vgl.: McLuhan, Marshall: *Understanding Media*, zit. n.: Christina Vagt: *Organismus und Organisation*, in: GfM (Hrsg): Zeitschrift für Medienwissenschaften, Schwerpunkt Medienökologien, Jg. 8, Heft 4, 1/16, Zürich 2016, S. 31.

<sup>137</sup> Vgl.: Hörl, Erich: *Die Ökologisierung des Denkens*, in: GfM (Hrsg): Zeitschrift für Medienwissenschaften Schwerpunkt Medienökologien 1/16, Zürich 2016, S. 34.

<sup>138</sup> Vgl.: Ebd. 44f.

menschliche Suche nach eben diesem Sinn noch in das gesteigerte relationale Denken von technologisch durchdrungenen Environments. Eben diese Suche nach Sinn schreibt sich auch in die Praktiken des Selftrackings ein, wenn über das kontinuierliche Bezugnehmen auf das Trackingarmband und seine Anzeigefunktionen nicht nur die durchschrittene Umgebung auf technologisch bedingte Weise in Reichweite gebracht wird, sondern auch – das Quantifying Self.

Medien(-technologien) nehmen im Zuge dessen eine doppelte Funktion ein. Zum einen generieren sie immer wieder konstitutiven Abstand und neue Räume in ihrer Rolle als Mittler. Und zum anderen weisen sie verstreuten Körpern, Redeweisen und Dingen einen Platz zu, an dem diese erst wahrnehmbar und identifizierbar werden.<sup>139</sup> Dabei ist erneut in Anlehnung an Andrea Seier zu berücksichtigen, dass nicht allein Medien die Arbeit an der diskursiven Herstellung und Platzanweisung von Dingen und Körpern vollziehen, sondern sie selbst als Teil heterogener Ensembles soziotechnischer und kultureller Wirkungsweisen zu begreifen sind.<sup>140</sup> Medien weisen Plätze zu und vollziehen Verfahren in denen Subjektivierungsprozesse stattfinden können, sie unterliegen zugleich jedoch ihrerseits Rede- und Raumaufteilungen, sind also ebenso an ihre praxeologische Verfertigung und Hervorbringung gebunden. Wie Medien(-technologien) gedacht werden, wirkt sich entsprechend ebenso darauf aus, wie sich Subjekte auf Medien hin bilden können, so wie andersherum Medien sich auf Subjekte hin konstituieren. Medien und Subjekte bringen sich wechselseitig in Reichweite, verorten sich und schaffen zugleich Räume für Neuorientierungen und Neudeutungen ihrer heterogenen Verflechtungen. Dabei gibt es kein Zurücktreten hinter die Praxis (des Denkens wie des Trackens), in der sich diese Verflechtungen erst konstituieren können.

---

<sup>139</sup> Vgl.: Seier, Andrea: Mikropolitik der Medien, Berlin 2019, S. 255.

<sup>140</sup> Vgl.: Ebd. S. 256.

## 2.6 Reflexionskapitel: Von Resten und Lücken, Mangel und Überschuss

»Verstehen ist immer gestimmtes.«<sup>141</sup>

Martin Heidegger

Als Übergang und konstitutives Dazwischen, geht es in diesem kurzen Kapitel noch einmal darum, eine Relektüre des zweiten Teils vorzunehmen und erneut in Anlehnung an Pierre Bourdieu einen Versuch der teilnehmenden Objektivierung vorzunehmen. Auch diese Absatzbewegung zum Text, diese selbstkritische Haltung, die nach den eigenen Vorurteilen und Bedingtheiten forscht, die sich in das Denken verweben, kann wiederum nicht hinter die Praxis des Denkens treten und ist ihrerseits bedingt. Und doch lässt sich über die Medialität des Textes, über das bereits Geschriebene, zu eben diesem in Differenz treten.<sup>142</sup>

Insgesamt verwebt sich in den zweiten Teil dieser Arbeit ein Prozess des Zurückbauens von schließenden Argumentationen und »großen Würfen«. Erhobenen Zeigefingern und Einordnungen des Selftrackings in Gesellschaftsdiagnosen wird aus der Praxis heraus entgegen gedacht, um immer dort wieder Offenheit in das Denken und Beschreiben des Selftrackings ein zuführen, wo diese verloren zu gehen droht.

Folgende Fragen rücken dabei in den Fokus:

Was können Selftracker\_innen sein und werden, wenn Medien (nicht) auf diese oder jene Weise gedacht werden? Was ermöglicht ein spezifisches Mediendanken, was verschließt es aber auch? Und in Bezug auf die Selbstanalyse: Mit welcher Voreinstellung starte ich in die Praxis, wenn ich Medientechnologien immer schon in bestimmte Redeordnungen überführe?

Das sich hier wieder zu Wort meldende »Ich«, das den Prozess der Promotion, den Prozess des schrittweise Abstand-Gewinnens und Um-Einen-Neuanfang-Ringens nachzeichnet, soll erneut keine narzisstische Selbstbespiegelung sein, sondern zeichnet vielmehr nach, welches Ich sagbar wird, zu welchen Bedingungen und in welchen Rahmen, wenn es sich in bestimmten Ordnungen des Denkens, die immer auf die gesellschaftliche Dimension dieses Denkens verweisen, bildet. Denn dieses, mein Ich, das von einem Ich

<sup>141</sup> Heidegger, Martin: *Sein und Zeit* [1927], Tübingen 2006, S. 142.

<sup>142</sup> Dies wird im nächsten Kapitel unter dem Begriff der Remedialisierung noch einmal geschärft und für die Praxis des Selftrackings sowie für die wissenschaftliche Praxis konzeptionalisiert.

sprechen und schreiben kann, das in die Selftracking-Erfahrung eintaucht und sich darin der Welterfahrung zuwendet, geht zugleich über es hinaus und wird auf diese Weise, in Anlehnung an Andrea Seiers Formulierung »[...] als Dispositiv zum Untersuchungsgegenstand«.<sup>143</sup> Gerade in der Hinwendung zur eigenen Erfahrung lässt sich diese in ihren konkreten gesellschaftlichen Rahmungen situieren, anstatt sie davon abzuschneiden.<sup>144</sup> Die kleinteilige Hinwendung zur Praxis und der Versuch, möglichst mikrologisch zu beobachten und eben jene Erfahrungen zu machen, um sie als Ausgangspunkt zu nehmen, ermöglicht es, eine andere Offenheit in die Analyseoptik einzuführen. Diese Offenheit wieder zu gewinnen, um *überhaupt* in die Praxis eintauchen zu können und nicht zugleich zu wissen, was in ihr zu finden sei, ist also ein schrittweises Nachvollziehen und Abstandnehmen von der Sogwirkung, die sich in Bezug auf die (vorschnelle) Einordnung des Selftrackings entfaltet. Diesen Einordnungen folgt der zweite Teil, insofern er sich zu Positionen ins Verhältnis setzt, die einer Tendenz zum Verlustdenken folgen und Bedrohungsszenarien entwerfen, in denen das moderne Subjekt tendenziell den Medientechnologien als das feindliche Andere gegenüber stehen.

So endet beispielsweise eine vielgelesene Gesellschaftsdiagnose wie die Hartmut Rosas unter dem Begriff der Unverfügbarkeit mit dem Weltverlust durch »[...] Weltreichweitenvergrößerung, die die Welt in eine Ansammlung von Aggressionspunkten verwandelt«<sup>145</sup> und mit folgendem Satz, in den die zuvor diagnostizierte Wirkungsweise von Medien eingebettet wird: »Dort, wo alles verfügbar ist, hat uns die Welt nichts mehr zu sagen, dort, wo sie auf neue Weise unverfügbar geworden ist, können wir sie nicht mehr hören, weil sie nicht mehr erreichbar ist.«<sup>146</sup>

Blickt man in der Geschichte der Auseinandersetzung mit neuen Medien zurück, dann lässt sich ein wiederkehrendes Muster des Verlustdenkens beobachten. Von Platon, der mit der Schriftlichkeit einen Verlust der Nähe zum Sprechenden beklagte und die Verkümmерung der Gedächtnisfähigkeit

---

143 Vgl.: Seier, Andrea: *Plädoyer für notwendige Illusionen. Kritik neu erfinden*. In: Navigatoren – Zeitschrift für Medien- und Kulturwissenschaften, Jg. 16 (2016), Nr. 2, S. 137.

144 Ebd.

145 Rosa, Hartmut: Unverfügbarkeit, Wien/Salzburg 2019, S. 130. Es muss hier fairerweise angemerkt werden, dass Hartmut Rosa seinen Schlussatz selbst relativiert bzw. danach fragt, ob die pessimistische Sicht des Buches *der Weisheit letzter Schluss* sei. Auf einer Seite formuliert er einen Nachklang des Buches, der seinerseits jedoch auch wieder mit einer Verlustdiagnose endet.

146 Ebd. S. 131.

vermutete<sup>147</sup>, bis zu aktuellen Debatten um die schwindende Konzentrationsfähigkeit der Smartphone affinen *Generation Y*<sup>148</sup> erheben sich die Zeigefinger mit warnendem Gestus.

Auch eine wissenschaftlich-kritische Haltung übt sich zuweilen in der Tendenz, Medientechnologien negative Wirkungsweisen zu unterstellen und diese in die eigene, bevorzugt düster gefärbte Gegenwartsdiagnose einzuordnen.<sup>149</sup>

Damit droht Kritik als Praxis wiederum auf einen verlustbeklagenden Zeigefinger reduziert zu werden, wo sich gegenüber technikeuphorischen Stimmen abgegrenzt wird. Michel Foucault bemerkte einmal: »Ich stelle mir nicht vor, daß alles schlecht ist, sondern dass es überall Gefahren gibt. Wenn alles gefährlich ist, dann haben wir stets etwas zu tun.«<sup>150</sup> Ist etwas gefährlich, wird es zu einem Ding von Belang, tritt es anders in Differenz und kann in wissenschaftliche Auseinandersetzungen aufgenommen werden. Foucaults Vorstellung von *Gefahren* lässt ihn *lauern* und sensibilisiert das Denken für Momente, in denen sich Themen und Probleme als solche zeigen.

Daran anknüpfend und zugleich auf das einleitende Zitat Heideggers rekurrierend: »Verstehen ist immer gestimmtes.«<sup>151</sup> Hinter das, was Heidegger als Stimmung und Befindlichkeit fasst, lässt sich nicht zurücktreten: »Nur was in der Befindlichkeit des Fürchtens bzw. der Furchtlosigkeit ist, kann umweltlich Zuhandenes als Bedrohliches entdecken. [...] Ein reines Anschauen und dränge es in die innersten Adern des Seins eines Vorhandenen, vermöchte nie so etwas zu entdecken wie Bedrohliches.«<sup>152</sup> Die Stimmung ist mithin konstitutiv für das Verstehen und lässt sich vom Verstehen nicht trennen. Das *reine Anschauen* kann nach Heidegger nie frei sein von Stimmungen, die in es eingehen, die das Anschauen selbst aber auch motivieren.

---

147 Vgl.: Platon: *Phaidros*. In: Sämtliche Dialoge. Hamburg 1993. Bd. 2, S. 103.

148 Vgl.: Spitzer, Manfred: *Die Smartphone-Epidemie*. Stuttgart 2018/19.

149 Vgl.: u.a.: Lovink, Geert: Digitaler Nihilismus: Thesen zur dunklen Seite der Plattformen, Bielefeld 2019. Vaidhyanathan, Siva: Antisocial-Media. How Facebook disconnects us and undermines democracy, New York 2018. Kaminsky, Petra: Welt.de, Was das Smartphone mit unserem Kopf macht, 14.07.2019, <https://www.welt.de/gesundheit/article196824853/Smartphone-Nutzung-veraendert-das-Gehirn.html>, zuletzt aufgerufen: 10.11.2019.

150 Karbe, Marianne/Seitter, Walter: Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch. Berlin 2008, S. 71f.

151 Heidegger, Martin: *Sein und Zeit* [1927], Tübingen 2006, S. 142.

152 Ebd. S. 137f.

Auch theoretische Konzepte und Erkenntnisse können mithin ihre Gestimmtheit nicht überwinden, sondern tragen sie hinein in die Gegenstände. Aller Objektivierung zum Trotz ist das Denken gefärbt und gestimmt, so wie die Sprache, in der sich das Denken vermittelt.

Welche Stimmung, Gestimmtheit der theoretischen Auseinandersetzung lässt sich nun im zweiten Teil ausfindig machen und in einer Relektüre aufspüren? Gibt es eine Tendenz, eine Stimmung und sich herausbildende Haltung, die im Prozess des Schreibens, im Eintauchen in die wissenschaftliche Praxis nicht bewusst werden konnte, die auch keinem Kalkül oder einer bestimmten Logik folgt, sondern sich einschleicht und erst mit zeitlichem Abstand und in einem erneuten Lesen entdeckt werden kann? Natürlich wird auch dieses Reflexionskapitel wieder in einer Stimmung verfasst, einem bestimmten Stil folgend, der sich (ähnlich wie die erste reflektierende Schleife) vom Rest des Textes abhebt und dadurch anderes sagen lässt, anders schreiben und formulieren, anders wiederholen lässt.

So wie es bereits zu Beginn dieses Kapitels im Nachvollziehen des Promotionsprozesses und im Ringen um einen möglichst vorteilsfreien Anfang dieser Arbeit angedeutet wurde, so ist es auch, Kapitel für Kapitel im zweiten Teil dieser Arbeit zu beobachten. Der gesamte Teil zwei setzt sich dafür ein, schrittweise und immer wieder Offenheit einzuführen und scheinbar Geschlossenes, Diagnostisches aufzubrechen, zu öffnen und zu dekonstruieren.

Medientechnologien und Medialität immer wieder als Dazwischen zu formulieren, aus dem heraus überhaupt erst entschieden werden kann, wie und auf welche Weise Selftracking praktiziert und gedacht wird, folgt dieser Hinwendung zum Prozess und zum Werden, wo ein vermeintlich vorschnelles *So ist es.* formuliert wird. Damit wird in den Diskurs des Selftrackings aus der Praxis heraus ein konstitutives Innehalten eingeführt, in dem die Frage, was Selftracking ist und macht und wie sich Medien und Subjekte wechselseitig hervorbringen, zunächst einmal stehen bleiben kann, ohne bereits vorgefertigte Antworten in den Forschungsprozess einzutragen.

Der zweite Teil ist gestimmt durch ein Bedürfnis nach Offenheit, nach einem Werden, nach Prozess und Entwicklung immer da, wo insbesondere dem Medien-Werden nicht in ähnlichem Maße Komplexität eingeräumt wird wie dem Subjekt-Werden. Damit wird ein Medien-Denken als Grund von Verflechtungen und Handlungsgefügen ausgerollt, der Subjektivierungsprozessen immer wieder Raum verschafft, sie vervielfältigt und anders denken lässt. Die kritische Auseinandersetzung mit und Erprobung von verschiedenen theoretischen Ansätzen ist im zweiten Teil der Arbeit durchzogen von

einer Absatzbewegung in zwei Richtungen. Zum einen wird immer wieder darauf beharrt, Medien in Subjektivierungsprozessen komplexer zu denken und ihre Eigenlogiken anzuerkennen, um sie für die Selbst-Bildung in der Bezugnahme auf Medientechnologien berücksichtigen zu können. Zum anderen wird sich von einer medientheoretischen Überbetonung von nicht-personaler *agency* abgrenzen. Damit wird schrittweise mehr Offenheit, mehr Prozessualität und ein Anerkennen des Medien-Werdens in den Subjektivierungsprozess eingetragen und andersherum, der Subjektivierungsprozess in medientheoretische Ansätze integriert.

Zugleich, und nun mit konkretem Blick in den Teil II, lässt sich beobachten, dass andersherum eben dieser Zug zur Vervielfältigung, zur Streuung, zum Glitch, zum Rhythmus, zum Quantifying Self Gefahr läuft, seinerseits die Offenheit und den Prozess übermäßig zu betonen und damit, so paradox es vielleicht klingen mag, erneut in einer bestimmten Haltung zu ersticken. Auch dieses spezifische, auf Offenheit gepolte Denken entwickelt einen Sog, so wie es Subjektivierungsprozesse innehaben – einen Sog hin zur Prozessualität, zum Werden und Öffnen als das vermeintlich andere, das eine kritischere Haltung verspricht.

Mit Blick auf das Selftracking scheint es wichtig und notwendig zu sein, sich gegen eine Tendenz zum schnellen Abarbeiten und zum Teil auch Banalisierten der Praxis zu verwehren und eben jene nun so viel betonte Offenheit in das Subjekt-Medien-Denken wieder einzuführen. Damit wird auch auf dieser Ebene Kritik als Kunst, sich im Denken und Vollziehen des Selftrackings *nicht dermaßen regieren zu lassen*, performiert.

Zugleich – und hier stellt sich die Teilnehmende Objektivierung erneut der eigenen Bedingtheit, die ich als Autoethnografin in diesen Text und in die Praxis des Selftrackings eintrage – ist eben jene Absatzbewegung, jenes WiedereinführenWollen von *Öffnen und Andersmachen* durch meine eigene Biografie und Prägung gefärbt. Der Wunsch, das leistungsorientierte Paradigma des Selftrackings zu überwinden und sich davon nicht regieren zu lassen, setzt sich in die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit demselben fort – darin der Wunsch, das Streben, im AndersDenken Kritikfähigkeit (wieder) zu erlangen.

Anders werden sollen und wollen ist jedoch und zugleich in die optimierenden Tendenzen des Selftrackings verwoben – mit Andreas Reckwitz ist eben jenes Streben danach anders sein zu *wollen sollen* als Kreativitätsimpe-

rativ in neokapitalistische Subjektivierungsangebote eingefaltet.<sup>153</sup> Mit Blick auf Werbestrategien und Ökonomisierungen des Selftrackings lässt sich diese Beobachtung auch für die Vermarktung von Trackingarmbändern und die damit verknüpften Selbstentwürfe nicht von der Hand weisen.

Zugleich entkräftet diese Erkenntnis das Anders-Denken und Anders-Tracken nicht als Ausdruck einer kritischen Haltung im Sinne Foucaults. Denn noch zum anders werden-wollen-sollen kann sich wiederum in einer Absatzbewegung als *Kunst, nicht dermaßen regiert zu werden*, in Differenz gesetzt werden.

---

<sup>153</sup> Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Erfindung der Kreativität, in: Kulturpolitische Mitteilungen, Nr. 141 2/2013, S. 23-34.