

Teil I

Bei allen, für die Analyseoptik konstitutiven Unsicherheiten nun doch noch kleine versichernde Lektürehinweise für den folgenden Teil, in dem sich verschiedene Textbausteine, die über einen längeren Zeitraum hinweg entstanden sind, kreuzen und in ein Verhältnis gerückt werden.

Zum einen zitiere ich Passagen aus dem bereits erwähnten Selftracking-Tagebuch, das insgesamt über einen Zeitraum von zwei Jahren entstanden ist, in dem ich mich (mal mehr und mal weniger) kontinuierlich getrackt habe. Dieses *mal mehr und mal weniger* markiert bereits eine Spezifik der Selftracking-Praxis, die sich unter anderem dadurch kennzeichnet, dass das Trackingarmband zu jedem Zeitpunkt (wieder) an- und/oder abgelegt werden kann. Weihnachtsfeiertage, Urlaube, aber auch Phasen, in denen die Praxis Unbehagen auslöst, können dazu führen, dass bewusst auf das Tracken verzichtet wird, um es dann zu einem späteren Zeitpunkt erneut aufzunehmen. Diese Kontinuität der Diskontinuität konnte ich nicht nur bei mir selbst beobachten, sie bestätigte sich auch in Gesprächen und Interviews, die ich mit anderen Selftracker_innen geführt habe. Damit ist ein zweiter Textbaustein für die folgenden Ausführungen benannt: Interviews und Gespräche, die am Rande meiner Selbstanalyse geführt wurden und die es ermöglichen, erkenntnisfördernde Perspektivwechsel vorzunehmen.¹

Interviews und Selbstanalyse werden im Folgenden miteinander verwoben, kontrastiert und in ein wechselseitiges Beobachtungs-Verhältnis gerückt. Die bereits erwähnten Reflexionskapitel, die sich an Bourdieus

1 Interviews setzen damit auch die autoethnografische Anlage dieser Arbeit immer wieder in Differenz und schaffen Abstand zum sich formulierenden «Ich». Zugleich wird die soziale Situiertheit des sich formulierenden Ichs gerade durch die Rolle der Interviewerin noch einmal anders beobachtbar. Vgl. zu diesem Verhältnis zwischen Interviewer und Interviewtem: Bourdieu, Pierre: *Verstehen*, in: Das Elend der Welt, Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft, Konstanz 1997, S. 779-822.

*Teilnehmende Objektivierung*² anlehnen, verdichten noch einmal einen Aspekt, der als eine weitere Ebene der Beschreibung des Selftrackings bereits in Teil I Berücksichtigung finden soll. So wird im Folgenden eine Befragung und Reflexion von Autoethnografie als Methode vollzogen, die als Metaebene dieses Teils kontinuierlich »mitläuft«.

Autoethnografie braucht Zeit und schafft sie zugleich. Der Blick auf den Gegenstand, hier die Praxis des Selftrackings, verändert sich über den Prozess des Forschens hinweg. Der autoethnografische Zugang und die starke körperliche Involvierung in den Forschungsprozess bewirken kontinuierlich Veränderungen der Bezugnahme. Diese Veränderungen sollen nun also keineswegs unberücksichtigt bleiben oder in schließenden Argumentationen gedeckelt werden, sondern als Teil des Forschungsprozesses in diesen Text eingehen. Die Fußnote, die in wissenschaftlichen Kontexten absichernd, rekurrierend und professionalisierend gesetzt wird, wird im Zuge dessen (auch) zum Ort der kritischen Reflexion des eigenen Vorgehens.

Die drei folgenden Kapitel widmen sich kleinteilig der Praxis des Selftrackings im Vollzug. Aus meiner Selbstanalyse heraus haben sich folgende Bestandteile der Praxis als relevante Situationen herauskristallisiert: *Das Handgelenk wenden, Den Blick richten und Den Schritt setzen*. Unter diesen Mikrobausteinen der Praxis werden Tagebuch-Auszüge aus unterschiedlichen Zeiträumen und Beobachtungszusammenhängen gesammelt und sind jeweils kursiv markiert. Nicht kursiv hingegen die moderierenden, erläuternden und verknüpfenden Passagen dazwischen. Jeder Tagebucheintrag ist mit dem entsprechenden Datum in Klammern versehen.

Das Datum, aus dem Lateinischen als *das Gegebene* abgeleitet, impliziert, dass der Zeitpunkt, zu dem die jeweilige Passage entstand, bereits vergangen ist. Fixiert das Datum als *Gegebenes* diesen Zeitpunkt nachträglich als Zahlenfolge, wird damit zugleich auch der Abstand und die konstitutiv bedingte Bezugnahme auf die Vergangenheit markiert. Daten dienen entsprechend einerseits der wissenschaftlichen Verortung der folgenden Tagebuch-Passagen, zugleich verweisen sie aber auch auf die abwesend-anwesend gemachte Zeit, die immer schon vergangen ist und auf die erst durch den zeitlichen Abstand Bezug genommen werden kann.

Im Verlauf des Forschungsprozesses habe ich versucht, immer möglichst direkt aus dem Vollzug der Praxis des Selftrackings und damit aus der

2 Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 172-199.

Bewegung heraus meine Beobachtungen zu fixieren. Zuweilen kam ich ver-schweitzt von der morgendlichen Joggingrunde nachhause, um mich direkt an den Schreibtisch zu setzen und meine Beobachtungen niederzuschreiben. Während der Puls noch erhöht, die Muskeln noch warm waren, habe ich geschrieben und meine Gedanken oft zunächst auf Papier gebracht, um sie später zu ordnen und am Laptop in eine andere Struktur zu überführen. Die Verschränkung von körperlicher Bewegung, Denken und Schreiben war dabei erkenntnisleitend.

Theorie und Empirie informieren sich aus der Praxis heraus wechselsei-tig³, sie treten in ein Gespräch, das sich im Folgenden auch formalästhetisch spiegelt.

1.1 Das Handgelenk wenden

[15.12.2016]⁴ *Ich trage das Trackingarmband bevorzugt am linken Handgelenk, da ich Rechtshänderin bin und ich mich wohler fühle, wenn die rechte Hand frei bleibt. Außerdem habe ich mich bereits an das Tragen einer Uhr auf der linken Seite gewöhnt und so fällt mein Blick oft automatisch auf das linke Handgelenk.*⁵ Zum Zeitpunkt dieses Tagebucheintrages habe ich mich bereits einen knappen Monat getrackt und beobachte eine zunehmende Gewöhnung an den Umgang mit dem Armband. Dieses ist wie die Uhr am linken Handgelenk befestigt und nimmt damit Bezug auf eine Praxis, die sich bereits über Jahre hinweg zur Routine entwickelt hat. Das Wenden des *linken* Handgelenks ist damit bereits von Beginn

3 Vgl. Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirie*, Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 10. Im In-formieren ist die Heideggersche Lesart des wechselseitigen In-Formation-Bringens enthalten. Zwischen Empirie und Theorie führen In-formationen zu Begriffsbildungen, die weder ausschließlich der Theorie noch der Empirie zuzuordnen sind. Die Entscheidung darüber, ob ein Begriff empirisch *oder* theoretisch formatiert ist, bleibt damit zunächst in der Schwebe.

4 Selftracking-Zeitraum: 11.11.2016 bis 11.11.2018, mit Unterbrechungen.

5 Der Hersteller Fitbit empfiehlt das Tragen des Armbands auf der Herzseite. In dieser Empfehlung schwingt das Versprechen mit, dass die Messgenauigkeit bei Tragen des Trackingarmbands auf der linken Seite des Körpers höher sei. Die Nähe zum Herzen suggeriert, dass der Abstand zwischen organischer Innerlichkeit des Körpers und Trackingarmband geringer ist und damit auch die erhobenen Daten der Physiologie des Körpers näher, genauer und unmittelbarer sind. Die ›Pure Pulse Rate‹, so ein konkretes Werbeversprechen von Fitbit, soll auf diese Weise übermittelt werden. Vgl.: <https://www.fitbit.com/de/purepulse>, zuletzt aufgerufen: 21.08.2019.

an mit dem Abrufen bestimmter Informationen verknüpft. Die Aussage, dass ich Rechtshänderin bin, also bevorzugt die rechte Hand *frei* habe, wird durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband ermöglicht. Auch die Gewohnheit, das linke Handgelenk zu wenden, um auf die Uhr zu sehen, wird im Zuge dessen *als Gewohnheit* beschreibbar. In der Passage wird formuliert, dass ich mich *wohler* fühle, wenn die rechte Hand *frei* bleibt. Die Formulierung einer körperbezogenen Freiheit impliziert, dass sich die linke Hand durch das Tragen des Trackingarmbands *weniger frei* anfühlt. Inwiefern diese Freiheit nicht nur körperbezogen zu denken ist, sondern darüber hinaus gehend einen Unterschied markiert, lässt sich aus dieser Passage heraus noch nicht einordnen.

Mit dem Tragen des Trackingarmbands geht jedoch, so viel sei bereits an dieser Stelle festgehalten, eine andere, eine anders bedingte Freiheit einher. Denn die Praxis des Handgelenk-Wendens ermöglicht sich in der spezifischen Form als Vollzug des Selftrackings erst mit dem Anlegen des Armbands am linken Handgelenk. Der Blick fällt, so formuliere ich es in Bezug auf die bereits routinierte Praxis des Armbanduhr-Tragens, *automatisch* auf das linke Handgelenk. Die zur Routine geronnene Körpertechnik des Auf-die-Uhr-Sehens wird hier als Automatismus beschrieben, der sich in Bezug auf das Trackingarmband fortsetzt. Zugleich jedoch – und damit ist ein grundsätzlicher Aspekt von Subjektivierungsprozessen berührt – wird dieses eingeübte Bezugnehmen, der Automatismus, durch die Differenz zwischen Uhr und Trackingarmband herausgefordert. Die zur Routine geronnene Körpertechnik tritt immer wieder zu einer *anderen* Medialität und damit Bedingtheit der Praxis in Beziehung. Zwar ist die Körpertechnik, das Handgelenk-Wenden erlernt und routiniert, gerade in dieser Einstellung des Körpers ist jedoch bereits das Potenzial zur Irritation und zur situationsadäquaten Varianz angelegt.⁶

6 Vgl. dazu: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013. S. 55. In Ergänzung zur hier vorgeschlagenen körperbezogenen und situationsadäquaten Varianz von Routinen lässt sich aus medientheoretischer Perspektive ergänzen: Nicht nur die körperliche Bezugnahme wird als Routine herausgefordert bzw. ermöglicht es, sich des Körpers anders zu bedienen, sondern auch und gerade die Medialität des Trackingarmbands setzt sich zur Medialität der Uhr über die Praxis in Differenz. Es sei hier außerdem auf Andreas Reckwitz Formulierung verwiesen, dass Praktiken »regelmäßige Verhaltensroutinen im Umgang mit Artefakten« sind. Artefakte sind nach Reckwitz als »Träger der Praktiken« zu begreifen. Vgl.: Reckwitz, Andreas: *Praktiken und Diskurse*, in: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirie*,

Das Wiederholen des bereits erlernten Handgelenk-Wendens lässt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband relativ schnell ein Vertrautheitsgefühl aufkeimen.⁷ Dies spiegelt folgender Eintrag aus meinem Tracking-Tagebuch: [12.11.2016] *Bereits einen Tag nach der ersten Trackingerfahrung sind meine Berührungsängste deutlich geschrumpft. Ich lege nun gleich nach dem Aufstehen das Armband um, werfe einen Blick auf die Pulsmessung. Dass die Berührungsängste deutlich geschrumpft sind*, impliziert, dass es sie gegeben hat und sie auch am zweiten Tag noch spürbar sind. Tatsächlich verdichtet sich das Unbehagen, das ich zu Beginn der Selftrackingerfahrung verspüre, mit der konkreten Berührung durch die Materialität des Trackingarmbands. Zu Beginn fühlt es sich unbequem und ungewohnt an, wie sich das Armband und die an der Unterseite des Chips befindlichen Sensoren in mein Handgelenk drücken.⁸ Auch deshalb beschreibe ich das Gefühl der rechten Hand im ersten Zitat als *frei*. Der Überwindung, das Armband anzulegen, wirke ich entgegen, indem ich es direkt nach dem Aufstehen umschnalle, also mir selbst wenig Zeit lasse, über den Vollzug der Praxis nachzudenken und Berührungsängste zu entwickeln. Im oben angeführten Zitat geht das Umlegen des Armbands scheinbar direkt in das Ablesen der Pulsfrequenz über. Nur durch ein Komma getrennt, reihe ich die beiden Praktiken aneinander. Das Wenden des Handgelenks beschreibe ich an dieser Stelle nicht explizit, es ist aber im Blick, der auf das Trackingarmband geworfen werden kann, enthalten.

Die bereits eingeübte Körpertechnik erfährt entsprechend ganz zu Beginn meiner Selftrackingpraxis keine gesonderte Aufmerksamkeit. Mein Fo-

Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 192. Für die sich einstellende Routine in Bezug auf das Trackingarmband argumentierend, geht es in dieser Arbeit zugleich darum, Medientechnologien weit mehr Wirkmacht einzuräumen als »nur« als Träger von Praktiken zu fungieren.

- 7 Damit wird, auf einer bereits theoretisch durchdrungenen Ebene argumentierend, durch die vertraute Praxis eine noch nicht vertraute Medientechnologie zugänglich gemacht und ist im Vollzug der Praxis leichter anzudeuten. Auf diesen Zusammenhang wird explizit im Kapitel 3.1 Remedialisierung: Eine Relektüre eingegangen.
- 8 Das Handgelenk, spezifischer die *Haut* fungiert in dieser mikrologischen Beobachtung als Forschungs-Instrument. Die unbequeme, drückende Materialität des Trackingarmbands wird sich über den Hautkontakt und die Sensorik der Haut angeeignet und beschreibbar gemacht. Zum Verhältnis der Erforschung von Materialität über Praktiken des Berührens Vgl.: Fritz-Hoffmann, Christian: *Grundzüge eines erweiterten Berührungsbegriffs: Zur Materialität des Hautkontakt und darüber hinaus*, in: Henkel, Anna/Linde-mann, Gesa: *Welche Konsequenzen hat eine Einbeziehung von Materialität für die Untersuchung »des Sozialen«?*, Soziale Welt, 68(2-3), 2017, S. 199-223.

kus liegt zum einen darauf, die Gewöhnung an die Praxis zu forcieren und den Tag direkt mit dem Umlegen des Trackingarmbands zu beginnen. Zum anderen verweist das angeführte Zitat darauf, dass ein Interesse an meiner Pulsfrequenz am Morgen besteht. Berührungsängste werden also zum einen dadurch überwunden, dass in den Umgang mit dem Trackingarmband bereits eine gewohnte und erlernte Körpertechnik einfließt und zum anderen bereits am zweiten Tag der Trackingerfahrung ein Informationsverlangen⁹ zu beobachten ist, das sich auf die Pulsfrequenz am Morgen richtet.¹⁰

Das Handgelenk-Wenden als Mikrobaustein der Selftracking-Praxis wird für mich zu Beginn des Selbstversuchs nicht zum Gegenstand der Analyse, da es durch die bereits inkorporierte Technik des Auf-die-Uhr-Sehens überzeichnet ist. Erst zu einem deutlich späteren Zeitpunkt im Forschungsprozess wende ich mich der detaillierten Beschreibung dieses Moments zu.

Dass der Moment des Handgelenk-Wendens in spezifischer Weise relevant wird, hängt zum einen mit einer Irritation des Praxisvollzugs *aus dem Spiel heraus*¹¹ zusammen und ist zum anderen durch die Verschiebung meines theoretischen Ansatzes im Verlauf der Selbstanalyse begründet. Die wechselseitige Information von Empirie und Theorie zeigt sich an dieser Stelle erneut als konstitutiv für den Forschungsprozess und die sich verschiebende Analyseoptik.

Der folgende Eintrag entstand im Versuch, die spezifische *Zeitlichkeit* der Selftracking-Praxis zu beschreiben und ließ den Moment des Handgelenk-Wendens im Zuge dessen auf andere Weise relevant werden:

-
- 9 Dieses Informationsverlangen lässt sich erneut an den Heideggerschen Begriff der Information rückbinden. Vgl.: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirie*, Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 10. Die In-formation, die ein- und ausrichtet, die formiert, ist hier zwischen Trackingarmband und Subjekt wirksam und in-formiert zum einen das Subjekt, das in spezifischer Weise Bezug nehmen kann, zum anderen aber auch das Trackingarmband, das sich als Trackingarmband in der Bezugnahme formiert.
- 10 Das Interesse an der morgendlichen Pulsfrequenz verweist auf meine persönliche Affinität zum Sport – schon lange vor dem Start des Selbstversuchs zum Selftracking war dieses spezifische Interesse vorhanden. In die Subjektivierung als Selftrackerin fließt meine sportliche Erfahrung und Prägung ein, sie wird aber auch auf andere Weise und in der Bezugnahme auf das Trackingarmband reflexiv.
- 11 Vgl.: Zu Irritationen aus dem Spiel, aus dem Vollzug der Praxis heraus: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 35.

[16.7.2017] Die konkrete Bewegungsausführung beginnt mit dem Beugen des Ellbogens, das in eine Rotation des Unterarms übergeht. Sobald ich den Blick gut auf das Display des Trackingarmbands richten kann, lasse ich den Arm in der angewinkelten und gedrehten Position verharren. Ist das Handgelenk gewendet, warte ich einen kurzen Moment darauf, ob die Displayanzeige aufleuchtet oder nicht. Bleibt das Display schwarz, dann wiederhole ich das Beugen des Ellbogens und Drehen des Arms, intensiviere den Bewegungsablauf, lasse den Arm abrupt in der Position verharren, in der ich den Blick auf das Display richten kann und warte erneut auf die Reaktion der Anzeige.

Die *konkrete Bewegungsausführung* detailliert zu beschreiben und damit die Körpertechnik in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken, resultiert aus dem Moment des Wartens, der in der Mitte des Zitats angeführt wird. Die Verzögerung der Displayanzeige bringt eine Lücke mit sich, die als konstitutiver Teil der Selftracking-Praxis in den Vollzug eingeht. Für einen kurzen Moment ist jedes Mal, wenn ich das Handgelenk wende, um die Informationen abzulesen, unentschieden, ob die Ausführung der Körpertechnik intensiv genug war, um das Display aufleuchten zu lassen.

Ausgehend von dieser Unentscheidbarkeit wird die körperliche Bewegung auf zwei Ebenen *anders* relevant. Erstens wird sie mir aus der Praxis heraus, im Ausführen als spezifische Bewegung bewusster, weil ich sie zuweilen direkt mehrmals hintereinander ausführen muss, um zum Beispiel meine Pulsfrequenz ablesen zu können. Auch die einzelnen Phasen des Bewegungsablaufs treten zueinander in ein anderes Verhältnis. Mit der Zeit finde ich heraus, dass die Beschleunigung der Bewegung, die ich im oben angeführten Zitat als *Überzeichnung* beschreibe, ausschlaggebend für die *Reaktion* der Displayanzeige ist. Je schneller ich den Arm hebe, anwinkle, je abrupter ich die Bewegung stoppe und das Handgelenk verharren lasse, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Bewegung *als Signal* für die Technologie des Trackingarmbands in Differenz tritt. Die Intensivierung des Bewegungsablaufs beginnt dabei bereits mit dem beschleunigten Heben des Arms, mit dem ich Schwung nehme für den Moment des Abstoppens, des Verharrens und Wartens.

Zweitens, und die kursiv geschriebenen Worte in den letzten Zeilen verweisen bereits darauf, wird die Bewegung des Handgelenk-Wendens aus dem

Vollzug der Praxis heraus zu einem Ausgangspunkt theoretischer Reflexion.¹² Die bereits inkorporierte Praxis des Handgelenk-Wendens als Teil des bereits erlernten Auf-die-Uhr-Sehens, tritt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband als spezifische Körpertechnik in den Fokus, sie wird *anders* beobachtbar und markiert einen Unterschied, der über die Mikromobilisierung des Körpers hinausweist. So ist die beschriebene Reaktion der Displayanzeige als Resultat der ausgeführten Körpertechnik gerade nicht als unidirektionale Bezugnahme zu denken, sondern aus einer Wechselseitigkeit, mithin einer Denkhaltung des Dazwischen, heraus.

Denn das, was ich als Reaktion beschreibe, ist nicht nur eine Reaktion der Displayanzeige auf die ausgeführte Körpertechnik, auch die Körpertechnik selbst nimmt auf spezifische Weise agierend Bezug auf das Trackingarmband und seine Bedingtheit. Die Vorsilbe Re- der Reaktion wird im Zuge dessen problematisch, weil aus einem Dazwischen heraus argumentierend nicht entscheidbar ist, ob vom Trackingarmband oder von der Körpertechnik ausgehend zu denken ist.

An zwei Punkten kann an dieser Stelle eine medientheoretische Reflexion ansetzen, die für den weiteren Verlauf der Argumentation richtungsweisend ist. Auf den nächsten drei Seiten erfolgt eine theoretische Vertiefung an und mit dem Material, um dann zur Analyse weiterer Ausschnitte aus dem Selftracking-Tagebuch zurück zu kehren.

Erstens treten über die Körpertechnik des Handgelenk-Wendens zwei Praktiken in ein Verhältnis, die beide in konstitutiver Weise auf *Medien*¹³ angewiesen sind: Das bereits inkorporierte und erlernte Auf-die-Uhr-Sehen und die Bezugnahme auf das Trackingarmband. Die spezifische *Medialität*¹⁴

12 Die verfolgte Praxis des Kursiv-Setzens von Begriffen im Text zielt darauf ab, eben jene als Ausgangspunkte für theoretische Überlegungen zu markieren und sie auf diese Weise im Lesefluss hervorzuheben.

13 Hier wird von Medien als Medien-Technologien ausgegangen. In der Argumentation der Arbeit kreuzen sich verschiedene Medienbegriffe, die sich jeweils aus der Praxis heraus begründen. Ziel dieser Arbeit ist es auch, das Medienverständnis im Durchlauf durch die Praxis zu schärfen und für die theoretische Konzeption fruchtbar zu machen. Insgesamt zielt dieses Vorgehen darauf ab, ein Medien-Werden im Vollzug des Self-trackings mit zu denken, das der prozessualen Logik des Subjekt-Werdens korrespondiert.

14 Zu verstehen als: Bedingung der Möglichkeit, etwas zu vermitteln. Hier in Anlehnung an Dieter Mersch, der das Mediale als *Modus* der Vermittlung beschreibt. Vgl.: Mersch, Dieter: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatische Einleitung*, in: Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie, Berlin 2015, S. 13-48.

der Armbanduhr wird in Differenz zum Trackingarmband erst als solche beschreibbar. So ist die Praxis des Handgelenk-Wendens auf den ersten Blick an dieselbe Körpertechnik gebunden, sie vollzieht sich aber in der wechselseitigen Verfertigung mit dem Trackingarmband anders. Georg Christoph Tholen konstatiert: »Was in Medien erscheint sind andere Medien.«¹⁵

Die bedingte Bezugnahme auf das Trackingarmband wird in seiner Bedingtheit im Moment des Wartens und in der Verzögerung der Displayanzeige reflexiv. Hierin impliziert ist der Unterschied zum Auf-die-Uhr-Sehen und damit der Unterschied zur spezifischen Medialität der Armbanduhr. In der Bezugnahme auf das Trackingarmband als Medium erscheint die Armbanduhr als anderes Medium und damit als andere Bedingtheit von Praxis.

Beide Bedingtheiten treten damit über die Praxis des Handgelenk-Wendens in Beziehung und in Differenz. Die Armbanduhr mit Ziffernblatt bringt anders bedingte Bezugnahmen mit sich, sie gibt *anders und Anderes* zu sehen. Und auch die Körpertechnik des Handgelenk-Wendens setzt sich anders in Beziehung zum Trackingarmband als zur Armbanduhr, wodurch die Körpertechnik *als*¹⁶ erlernte Technik beobachtbar wird.

Damit ist eine Analyseoptik aufgerufen, die mich eine weitere medien-theoretische Denkweise hinzuziehen und zum bereits angeklungenen Zweitens überleiten lässt. Aus den bisherigen Auswertungen des angeführten Zitats wird deutlich, dass die Frage nach der Reaktion der Displayanzeige auf die Körpertechnik bzw. umgekehrt eine erkenntnisträchtige Unentscheidbarkeit mit sich führt. Im Zuge dessen wird die Handlungsinitiative auf Seiten des Mediums aufgewertet. Dem einen, hermetischen Subjekt steht entsprechend gerade nicht das *eine Medium*, dessen es sich instrumentell bedient, gegenüber.

In Anlehnung an die Akteur-Netzwerk-Theorie werden Handlungsdelegationen entsprechend nicht auf Personen beschränkt, sondern *erstrecken sich auf Artefakte und Inskriptionen*.¹⁷

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

16 Das als als mediales Als wird noch einmal spezifisch Berücksichtigung im Kapitel 3.2 *Turning Practice* finden, es sei hier aber bereits auf folgenden, erkenntnisleitenden Text von Dieter Mersch verwiesen: *Wozu Medienphilosophie? Eine programmatische Einleitung*, in: *Internationales Jahrbuch für Medienphilosophie*, Berlin 2015, S. 13-48.

17 Vgl.: Schüttpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Erhard Schüttpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013, S. 14.

Das *technische Objekt* ist nach Bruno Latour die »[...] Transaktion, durch die Elemente der Akteursinteressen neu geformt und übersetzt werden, während nicht-menschliche Kompetenzen aufgebaut, verlagert, verschränkt und verbunden werden.«¹⁸

Das technische Objekt kann, so legt Erhard Schüttpelz den Begriff weiter aus, Werkzeug, Artefakt, Instrument oder technisches Medium sein, fokussiert aber in der Denkweise Latours zunächst einmal auf die Gestaltung von *agency* als bedingte Handlungsinitiative.¹⁹ Das technische Objekt *als Transaktion* verlagert den Fokus nun gerade nicht einfach auf die Technologie als zurichtende oder dem Subjekt übergeordnete Handlungsmacht, sondern *in den Zwischenraum der Transaktion*, der Neuordnung, Verknüpfung und Übersetzung.

Diese kleinteiligen Schritte der Handlungs(-um)verteilung zwischen den beteiligten Größen beschreibt Schüttpelz nun wiederum in Anlehnung an Marcel Mauss als *Operationsketten*.²⁰ Die Betrachtung dieser Operationsketten fokussiert unabhängig davon, welcher Bereich modernen Lebens zum Gegenstand der Analyse wird, auf »[...] die materiellen und personalen, aber auch die medialen Verknüpfungen, die sich in den Abläufen der Handlungsdelegation manifestieren.«²¹ Eine solche Perspektivierung bringt den Vorteil mit sich, dass in der kleinteiligen Beschreibung und Beobachtung von Operationsketten als heterogene Verknüpfungen von personalen, medialen, sozialen und technologischen Komponenten, nicht vorab festgelegt werden kann und muss, wo man *die Medien* in einer Handlungsverknüpfung findet. Medien werden entsprechend nicht in Tätigkeitsbereiche ein- oder aussortiert, sie können vielmehr in dispersen Situationen und Verflechtungen als Medien in Erscheinung treten.

Im angeführten Zitat verschränken sich eben diese heterogenen Operationsketten in der wechselseitigen Bezugnahme von Trackingarmband und Körpertechnik. Das Handgelenk auf spezifische Art zu wenden und in der Bewegungsfolge zu intensivieren ist eine Reaktion aber auch eine bestimmte Form der Handlungsinitiative, die Bezug nimmt auf die Technologie des Trackingarmbands und durch diese erst ermöglicht wird.

Das Trackingarmband wiederum bewirkt eine Verschiebung der zunehmenden Körpertechnik, die zwar erlernt und inkorporiert ist, doch

18 Vgl.: Schüttpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Erhard Schüttpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013, S. 14.

19 Vgl.: Ebd.

20 Vgl.: Ebd. S. 15.

21 Vgl.: Ebd.

nun in einen anderen Verweisungszusammenhang eingeordnet wird und dadurch in Differenz tritt. Die Aufwertung der nicht-menschlichen Akteure in diesen Verweisungszusammenhängen ist der ANT oftmals kritisch angekreidet worden und formuliert insbesondere aus der Sicht der Subjektivierungsforschung eine Herausforderung. Aus praxeologischer Perspektive wird ausdrücklich betont, dass den Dingen und Artefakten ausschließlich im Kontext von Praktiken ein Aufforderungscharakter bzw. *agency* zukommt.²² Damit ist der Fokus nach wie vor auf den Prozess der körperlich-spürfähigen Selbstbeziehung ausgerichtet, an dem Artefakte und Dinge in Praktiken *beteiligt* sind.

Diese Analyseoptik greift mit Rekurs auf das angeführte Zitat und die bisherigen Ausführungen jedoch noch zu kurz. Dem Trackingarmband muss deshalb wiederum noch keine eigenständige Handlungsmacht jenseits der Praxis zugeschrieben werden. Vielmehr geht es darum, das Spiel der wechselseitigen Verweisungszusammenhänge beobachtbar zu machen und für die Subjektivierung durch Praktiken des Selftrackings auszuleuchten.

Erhard Schüttpelz folgt im Anschluss an Antoine Hennion einem überzeugenden Shift der ANT und rückt *Effekte der Spiegelverkehrung* zwischen materiellen, medialen und personalen Größen in den Fokus. Nicht nur werden im Zuge dieser Argumentation nicht-menschliche Kompetenzen aufgewertet und in heterogenen Verknüpfungen sichtbar gemacht, sondern gerade *durch* die Analyse von technischen Medien werden *personale, menschliche Mediatoren* (oder Vermittler) in ihren Kompetenzen aufgewertet, verlagert und verbunden.²³

Zusammengefasst: Die Beschreibung von Operationsketten, in denen die verschiebende und ermöglichende Handlungsinitiative von (technischen) Medien eingeräumt wird, führt gerade nicht dazu, dass Subjektivierungsprozesse aus dem Blick geraten oder *personale Mediatoren* gegenüber nicht-menschlichen Akteuren abgewertet werden. Es zeigt sich vielmehr die wechselseitige Bedingtheit von beiden in einem Prozess der Selbst- und Medien-Bildung. Prozesse und Möglichkeiten der Subjektivierung vervielfältigen sich im Zuge dessen und werden in der Beschreibung von heterogenen Verflechtungen

22 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 64.

23 Vgl.: Schüttpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Erhard Schüttpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013, S. 16.

und Handlungsdelegationen *zwischen* materiellen, medialen und personalen Verknüpfungen entfaltet.

Um noch einmal auf das angeführte Selftracking-Tagebuch-Zitat vom 16.07.2017 zurück zu kommen: Die Bewegungsausführung des Handgelenkwendens nimmt Bezug auf die Spezifik des Trackingarmbands, dessen Displayanzeige nur dann aufleuchtet, wenn die Bewegung mit dem *richtigen Maß* an Beschleunigung ausgeführt wird. Ob die Bewegung *als Signal* erkannt wird, das einen Unterschied macht, hängt davon ab, wie intensiv die Körpertechnik vollzogen wird. Aus einer praxeologischen Perspektive lässt es sich folgendermaßen beschreiben: Der Körper passt sich *situationsadäquat* an, die erlernte Routine der geronnenen Körpertechnik wird variiert und verweist damit auf die *Fehlersensitivität* des spürfähigen und lernfähigen Körpers.²⁴

In der beschriebenen Situation passt sich die bezugnehmende Körpertechnik jedoch auch und gerade an die Anforderungen des Trackingarmbands an, das die Bezugnahme ermöglicht und damit Subjektivierungsweisen eröffnet. Die Fehlersensitivität des Körpers lässt sich damit noch einmal mit der Trackingtechnologie parallelisieren, die ihrerseits entweder auf die ausgeführte Bewegung reagiert oder nicht. Die Sensitivität für eine Differenz ist darin der Interpretation als *Fehler* zunächst einmal vorgelagert.

Zugleich (und hier kommen die Effekte der Spiegelverkehrung ins Spiel) wird durch die Körpertechnik und ihren *anderen Vollzug*, die Spezifik des Trackingarmbands und seine mediale Verknüpfung beobachtbar. Das Trackingarmband setzt sich erstens, so ist es aus dem Zitat hervorgegangen, in Differenz zur Armbanduhr durch Momente der Verzögerung der Displayanzeige, die wiederum Momente des Wartens und Zögerns in die körperliche Bezugnahme einführt, zweitens durch die erforderliche Beschleunigung des Bewegungsablaufs und drittens durch die Wiederholung der Bewegung, die sich als mögliche Reaktion auf den Vermittlungsprozess eröffnet. Ob die Bewegung *als Signal* erkannt wird oder nicht, lässt sich theoretisch anschließen an die Frage, ob sie einen Unterschied macht, der einen Unterschied macht und damit als Information verarbeitet wird.²⁵ Erneut wird im Zuge

24 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 55.

25 Hier in Anlehnung an Gregory Bateson: *Die Ökologie des Geistes*, Frankfurt a.M. 1983, S. 582. Außerdem wird hier erneut das mediale *als* hervorgehoben, das in Anlehnung an Dieter Mersch auf die grundlegende Vermitteltheit und die Modi der Sinnggebung verweist. Es wird auf diesen Punkt im Kapitel 3.2 Turning Practice vertiefend eingegangen.

dessen nicht nur die Technologie des Armbands in-formiert, sondern auch die Bewegung, die Körpertechnik, die sich an und mit dem Armband auf spezifische Weise herausbildet.

In die Momente des Wartens, die sich zwischen personalen und nicht-menschlichen Mediatoren entfalten, sind vielfältige Subjektivierungsweisen eingefaltet. So kann die Verzögerung, die sich ausgehend von der Mikromobilisierung des Körpers im Moment des Handgelenk-Wendens einstellt, zu einem Moment der Selbstbefragung werden, in dem die Bezugnahme auf das Trackingarmband noch einmal anders gewendet wird, ein anderes Interesse formuliert oder auch entschieden wird, den Arm wieder sinken zu lassen und die Information nun gerade doch nicht sehen zu wollen.

Bevor diese Subjektivierungsweisen jedoch eine tiefere Ausdeutung und Kontextualisierung erfahren, möchte ich zunächst wieder zurück kommen zum praktischen Mikrobaustein des Handgelenk-Wendens und erneut hineinzoomen in das Tracking-Tagebuch:

[02.08.2017] Die Displayanzeige leuchtet für ca. drei Sekunden auf, bevor sie erneut erlischt. In diesem Zeitraum kann ich nicht alle Informationen, die angezeigt werden, aufnehmen und mir merken. Deshalb wende ich das Handgelenk entweder mit einer konkreten Frage und schaue dann nur auf *die* Information, die ich gerade haben möchte (Uhrzeit, Schrittzahl oder Datum) oder ich wende das Handgelenk immer wieder und lasse den Ellbogen dabei gebeugt, um alle Informationen hintereinander zu erhalten und sie in ein Verhältnis zu setzen.

Zunächst ist wieder eine spezifische Zeitlichkeit, die sich an die Medialität des Trackingarmbands rückbindet, aus der Passage herauszulesen.²⁶ Drei Sekunden leuchtet die Displayanzeige auf und gibt damit den zeitlichen Rahmen vor, in dem aus dem Vollzug der Praxis auf die vermittelten Informationen Bezug genommen werden kann. Das Zeitfenster bedingt die Praxis, aber auch die Körpertechnik des Handgelenk-Wendens, insofern das Wissen um die begrenzte Anzeigezeit dazu führt, dass bereits vor dem Heben

26 Zugleich wurde auch diese Passage aus einem besonderen theoretischen Interesse an der Zeitlichkeit des Selftrackings heraus geschrieben. Erneut ist damit Empirie und Theorie ineinander verflochten. Selbstkritisch ist zu konstatieren, dass es vielleicht wenig überraschen sollte, den Aspekt der Zeitlichkeit wiederzufinden, wo er zuvor aktiv gesucht wurde. Nichtsdestotrotz bedingt die zeitlich limitierte Display-Anzeige den Vollzug der Praxis.

des Arms eine Frage formuliert wird. Diese Frage, beispielsweise »wie viele Schritte bin ich bis jetzt gelaufen?«²⁷ kann wiederum nur formuliert werden, weil der Umgang mit dem Trackingarmband bereits erlernt ist und sich ein Wissen darüber, welche Informationen abgerufen werden können, gebildet hat. Die jeweilige Fragestellung geht in die Körpertechnik ein, sie prägt eventuell die Intensität der Bewegungsausführung und die Dringlichkeit, das Wissen-Wollen einer konkreten Information. Diese In-formation als Datum, Uhrzeit, Schrittzahl, Pulsfrequenz etc. formiert im Zuge dessen nicht nur die Ausführung der Körpertechnik und ihre Intensität, sondern auch die Möglichkeiten der Subjektivierung in der Bezugnahme. So eröffnet sich bereits in der Bezugnahme auf eine In-formation eine ganze Reihe von Selbstbezügungen, die sich zum Beispiel bereits in der inneren Befragung nach dem *schon geleisteten* oder *noch zu leistenden* Pensum auffächern.

Über die Beschäftigung mit der medialen Bedingtheit, der limitierten Zeitanzeige des Displays, rückt, in Anlehnung an Antoine Hennion formuliert, die *Kompetenz personaler Mediatoren* in den Fokus.²⁸ Anders formuliert: Über die Beschäftigung mit der medialen Bedingtheit des Selftrackings rücken Subjektivierungsprozesse in den Fokus, die in einer Spiegelverkehrung als personal rückgebundene Mediatoren für die Spezifik des Trackingarmbands fungieren können.

So formiert die jeweilige In-formation, vom Datum bis zur Pulsfrequenz, nicht nur das selftrackende Selbst, sondern zugleich auch das Trackingarmband, das jeweils seine Referenzialität als Uhr, als Schrittzähler, als Pulsmesser verschiebt.

Das Trackingarmband, so lässt es sich mit Georg Christoph Tholen beschreiben, wird zum *Als-Ob-Medium*²⁹, das die Medialität einer Uhr, eines Pulsmessers etc. simuliert, mithin auf es Bezug genommen wird, *als ob* es jeweils eines davon sei.

Zugleich geht das Trackingarmband aber weit über die Medialität dieser einzelnen Technologien hinaus und rückt deren unterschiedlichen Bedingt-

27 Aber auch: *Wie viele Schritte muss ich noch?* und viele andere Fragen eröffnen sich durch jede In-formation.

28 Vgl.: Hennion/Maedel: *In den Laboratorien des Begehrens*, nach: Schüttpelz, Erhard: *Elemente einer Akteur-Medien-Theorie*, in: Tristan Thielmann/Erhard Schüttpelz (Hg.): *Akteur Medien Theorie*, Bielefeld 2013. S. 16.

29 Vgl.: dazu Tholen, Georg Christoph: *Dazwischen. Die Medialität der Medien*, in: Ludwig Jäger/Gisela Fährmann/Meike Adam: *Medienbewegungen. Praktiken der Bezugnahme*, Konstanz 2012, S. 47.

heiten in ein so heterogenes Feld der Verknüpfungen, dass auch der Begriff des Als-Ob-Mediums an seine Grenzen stoßen wird.³⁰ Dies zeigt sich auch im angeführten Zitat und in Bezug auf das wiederholte Handgelenk-Wenden, das dann vollzogen wird, wenn nicht nur eine Information von Interesse ist, sondern die verschiedenen Daten in ein Verhältnis zueinander gerückt werden. Jedes Mal, wenn das Handgelenk gewendet wird, öffnet sich wieder das Zeitfenster der drei Sekunden, in denen die Übersichtsfunktion des Menüs aufleuchtet. In jedes erneute Wenden des Handgelenks geht die zuvor abgelesene Information ein und ist nun ihrerseits ein Teil der bezugnehmenden Körpertechnik.

Habe ich beispielsweise bei einem ersten Wenden des Handgelenks ausschließlich auf die bereits geleistete Schrittzahl fokussiert, merke ich mir die Zahl und nehme sie in das zweite Ausführen der Bewegung mit hinein, um sie dann zum Beispiel in ein Verhältnis zur Uhrzeit zu setzen.

Jede Wiederholung der Bewegung des Handgelenk-Wendens ist damit ihrerseits in-formiert durch die vorherige. Die Körpertechnik selbst wird dabei leicht abgewandelt. Im Zitat beschreibe ich, dass der Ellbogen gebeugt bleibt, während ich immer wieder den Unterarmarm drehe und das Display des Trackingarmbands erst von mir weg und dann wieder auf meinen wartenden Blick hin ausrichte, um die Displayanzeige erneut aufleuchten zu lassen. In die erste Ausführung des Handgelenk-Wendens geht damit bereits die Intention ein, durch mehrfache Wiederholung der Bewegung des Unterarms möglichst viele Informationen in ein Verhältnis setzen zu können.

Der Ellbogen wird entsprechend in der angewinkelten Position gehalten, der Unterarm rotiert und der Blick ausgerichtet. Was aus dem angeführten Zitat nicht hervorgeht, aber in Rekurs auf das vorherige erneut berücksichtigt werden muss: Jede Wiederholung des Handgelenk-Wendens und insbesondere in der beschriebenen Haltung des gebeugten Ellbogens impliziert wieder die Möglichkeit, dass die Displayanzeige nicht aufleuchtet, weil die Bewegung nicht schnell genug ausgeführt wurde und damit nicht als Signal auf die Technologie des Armbands einwirkt. Aus der gebeugten Haltung des Ellbogens heraus mit Geschwindigkeit den Unterarm zu rotieren gestaltet sich etwas schwieriger als die gesamte Schwungkraft des Arms einzusetzen und in der gebeugten Haltung des Ellbogens zu verharren.

30 Diese Grenze wird erneut im Kapitel 3.1 Remedialisierung: Eine Relektüre thematisiert.

Dennoch entwickle ich im Verlauf der Zeit diese Bewegungsroutine, um die einzelnen Informationen in noch kürzeren Abständen abrufen zu können und den gesamten Vollzug des Handgelenk-Wendens möglichst effizient in den Alltag – und insbesondere in meine Sportpraxis zu integrieren.³¹

Wie das Handgelenk gewendet wird und wie sich entsprechend auch die wechselseitige Bezugnahme zwischen Trackingarmband und Körpertechnik gestaltet, hängt darüber hinaus davon ab, ob ich im Vollzug der Praxis in Bewegung bin oder nicht.

[04.08.2017] Wende ich das Handgelenk, während ich stehe, dann verändert sich die angezeigte Schrittzahl auf dem Display nicht. Wende ich das Handgelenk beim Gehen, dann erhöht sich mit meinen Schritten im Raum die Zahl auf dem Display. Ich stabilisiere beim Gehen meinen Arm und halte ihn in einer starren Position, damit ich währenddessen sehen kann, wie sich die angezeigte Schrittzahl verändert.

Die Körpertechnik des Gehens setzt sich im Vollzug der Praxis zum Handgelenk-Wenden in Differenz und anders herum. Der Ellbogen wird erneut in einer angewinkelten Position gehalten, nun jedoch zusätzlich stabilisiert, damit die Displayanzeige im Gehen gelesen werden kann. Die Stabilisierung des Unterarms erfolgt gegen die leichte Rotationsbewegung des restlichen Körpers, der im Rhythmus des Schrittempos in Bewegung ist. Je schneller ich gehe, desto mehr muss ich den Unterarm stabilisieren.³² Wie ich gehe wird mir in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und in der Spezifik des Handgelenk-Wendens bewusster. Ich spüre die Rotation, die ausgehend von meinen Füßen durch den Körper hindurch geht und halte den Ellbogen entgegen der Intention, den Arm mitschwingen zu lassen, angewinkelt.

Die Mikromobilisierung des Arms wird an die spezifische Situation des Gehens angepasst. Zugleich ist dies nicht nur eine *situationsadäquate Varianz*³³

31 Das hier formulierte Streben nach Effizienz ist einmal mehr an meine spezifische Subjektivierung als Selftrackerin geknüpft. Aus der Beobachtung spricht die Bereitschaft, die Praktiken des Selftrackings ernst zu nehmen und sie in den Alltag zu integrieren.

32 Beim schnellen Joggen kann dieses Stabilisieren des Unterarms dazu führen, dass ich aus dem Takt komme. Bei Sprints lasse ich den Arm in der Laufposition mitschwingen und wende das Handgelenk erst dann, wenn ich wieder ein Tempo erreicht habe, das es mir erlaubt, die Aufmerksamkeit auf das Trackingarmband zu richten.

33 Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 55.

der erlernten Körpertechnik, sondern zugleich ein Bewegungsvollzug, der in konstitutiver Weise auf das Trackingarmband und die mediale Bedingtheit der Praxis angewiesen ist. In der medialen Bedingtheit wiederum sind die bereits ausgeführten heterogenen Verflechtungen und Verweisungsbezüge impliziert, die sich als Operationsketten entfalten und Handlungsinitiativen aufbauen, verknüpfen und umverteilen. Das Handgelenk-Wenden im Gehen setzt sich zum Handgelenk-Wenden im Stehen in Differenz und markiert einen Unterschied innerhalb des Praxisvollzugs. Durch das Gehen bzw. Stehen wird das Trackingarmband auf spezifische Weise informiert, dieses wiederum in-formiert das trackende Subjekt im Vollzug der Praxis über Displayvorgänge, aber auch durch seine materiellen-medialen Verknüpfungen.

Das trackende Subjekt wird durch die materielle und mediale Disposition des Armbands körperlich eingestellt und stellt sich in der konkreten Körpertechnik ein auf das Trackingarmband, es beeinflusst zugleich jedoch durch die Körpertechniken des Gehens bzw. Stehens die Displayvorgänge und Vollzüge des Messens, die sich erst über die Bewegung im Raum prozessieren können. Die heterogenen Verflechtungen zwischen Trackingarmband und Selbst werden in Praktiken der Bezugnahme beobachtbar und halten – so zeigt es bereits diese sehr kleinteilige Analyse – die Wechselseitigkeit der Bezüge, und damit die hier vertretene Denkhaltung des Dazwischen offen.

In der Selbstbezugnahme, so möchte ich das angeführte Zitat noch ergänzen, werde ich mir aus dem Praxisvollzug heraus bewusster darüber, *wie* ich gehe und *wie* ich das Handgelenk wende.³⁴

Die Körpertechnik schult sich an und mit dem Trackingarmband, sie formiert sich neu und anders und wird zugleich in neue Routinen und Umgangsweisen überführt. Dieser Prozess der wechselseitigen Passung klingt an dieser Stelle sehr reibungslos und so, als würde er kontinuierlich und linear verlaufen. In jeden mikrologischen Schritt der wechselseitigen Bezugnahme ist jedoch immer auch das Potenzial zur Irritation und Störung eingefaltet, das als konstitutiver Bestandteil in der Selftrackingpraxis enthalten ist.³⁵

34 In dieser Reflexion über die Art und Weise, wie die Praktiken vollzogen werden spiegelt sich zum einen die Bewegungs- und Selftrackingerfahrung, zum anderen aber auch die theoretische Informiertheit der Beobachtungen.

35 Auf diesen Aspekt wird im Laufe der Arbeit immer wieder eingegangen und aus der Praxis heraus beschrieben, wann, wo und wie sich Irritationsmomente einstellen. Es sei bereits vorweg genommen, dass auch Irritationen, Störungen, Aufschübe und Lücken wechselseitig gedacht werden, also sowohl vom Körper als auch vom Trackingarmband ausgehend. Ob Momente der Verzögerung immer gleich auch als Irritatio-

In den bisherigen Zitaten wurden Situationen beschrieben, in denen der Impuls, das Handgelenk zu wenden von mir ausging – diese scheinbar unidirektionale Logik, die sich an den bisherigen Ausführungen bereits als deutlich heterogener herausgestellt hat, wird im folgenden Zitat noch einmal anders gerahmt und beobachtbar.

[05.07.2018] Immer, wenn ich mich über einen längeren Zeitraum hinweg gar nicht oder nur sehr wenig bewege, spüre ich am Handgelenk ein Vibrationssignal, das vom Trackingarmband ausgeht und ich unterbreche dann häufig meine aktuelle Tätigkeit und wende das Handgelenk, um mich über den Grund des Vibrierens zu informieren. Auf dem Display ist dann meistens ein kleines animiertes Männchen zu sehen, das die Arme reckt, darunter die Worte: »Lust auf einen kleinen Spaziergang«?

Im Zitat wird auf eine Regelmäßigkeit im Vollzug der Praxis aufmerksam gemacht. Ich formuliere ein *Immer, wenn*. in Bezug auf das Vibrationssignal am Handgelenk, das auf die nicht-erfolgte Bewegung verweist bzw. zur Bewegung animiert. Diese Regelmäßigkeit kann ich als solche beobachten und im Tagebuch fixieren, weil ich bereits seit längerer Zeit das Trackingarmband trage. Dies zeigt sich auch in der Beobachtung, dass ich *häufig* meine Tätigkeit unterbreche, um das Handgelenk zu wenden. Darin ist impliziert, dass ich nicht jedes Mal auf das Vibrieren am Handgelenk reagiere, sondern es zuweilen auch ignoriere.

Das Vibrationssignal, das am linken Handgelenk spürbar wird, kann nur deshalb als Vibrieren beschrieben werden, weil es auf die empfindsame Haut meines Handgelenks wirkt. Auch die Bezeichnung als *Vibrations-signal*³⁶ verlagert den Fokus erneut in die wechselseitige Bezüglichkeit von Trackingarmband und Subjekt, denn eine signalhafte Wirkung entfaltet das Vibrieren gerade zwischen beiden und nicht ausschließlich auf Seiten des Armbands oder des Subjekts.

nen interpretiert werden müssen, wird sich ebenfalls noch differenzierter Berücksichtigung finden.

- 36 In Interviews und Gesprächen mit anderen Selftracker_innen hat sich gezeigt, dass Bezeichnungen wie *Vibrationssignal* oder *Vibrationsalarm* häufig verwendet werden, wenn über diese konkrete Situation des Selftrackings gesprochen wird. Die Wortwahl verweist darauf, dass das Vibrieren eine spezifische Wirkmacht ausüben kann, die situationsspezifisch variiert und damit das Potenzial vielfältiger Selbst- und Umwelt-Bezüge impliziert.

Das Vibrationssignal wird im Zitat als vom Trackingarmband ausgehend beschrieben. In der ersten Zeile wird diese Richtung jedoch erneut wechselseitig eingeführt, wenn auf die Verbindung zur körperlichen Bewegung rekurriert wird. Bewege ich mich *gar nicht* oder *nur sehr wenig*, dann erfolgt das Vibrieren als Verweis auf die nicht erfolgte Bewegung. Was jeweils als *sehr wenig* Bewegung empfunden wird bzw. *als sehr wenig* in der Bezugnahme auf das Trackingarmband formuliert werden kann, ist aus diesem Zitat nicht herauszulesen. Es zeigt sich jedoch bereits, dass eine Unterscheidung zwischen viel und wenig Bewegung in die Bezugnahme eingelagert ist. Auch die Nicht-Bewegung des Körpers, die beschrieben wird als *gar nicht* bewegen, nimmt Bezug auf das, was das Trackingarmband *als Bewegung* misst.

Das angeführte Zitat ist aus einer Situation am Schreibtisch heraus entstanden und ich habe mich bewegt, indem ich tippte, den Oberkörper und die Arme immer wieder anders positionierte, von der geistigen Bewegung einmal ganz abgesehen – dies wurde aber nicht *als Bewegung* verzeichnet, weil ich keine Schritte im Raum gegangen bin.

Im angeführten Zitat wird beschrieben, dass durch das Vibrieren die aktuelle Tätigkeit unterbrochen wird. Zum einen ist darin impliziert, dass ich die Praktiken des Selftrackings selbst, auch wenn sie kontinuierlich vollzogen werden und nicht nur in Momenten der bewussten Bezugnahme auf das Trackingarmband, nicht als aktuelle Tätigkeit betrachte. Letztere setzt sich vielmehr in Differenz zu einer Unterbrechung, die dann den Fokus auf das Armband lenkt. Dass ich häufig auf das Vibrieren reagiere, liegt auch darin begründet, dass es nicht immer dieselbe Information ist, die über das Vibrationssignal vermittelt wird. So wird auch auf eingehende SMS über das Vibrieren verwiesen. Ich wende entsprechend das Handgelenk, um mich über den Grund des Signals zu informieren und gebe dem Signal gegenüber einer aktuell ausgeführten Tätigkeit den Vorrang, gerade weil in das Vibrieren ein Rest Ungewissheit eingetragen ist.

Diese Ungewissheit schlägt dann zuweilen um in Neugierde und das Bedürfnis, mich über den Grund des Signals zu vergewissern. Diesem Bedürfnis räume ich nur dann Priorität ein, wenn mich meine aktuelle Tätigkeit nicht komplett einnimmt. Jedes Mal, wenn ich das Vibrieren am Handgelenk spüre, entscheide ich mich entweder für oder gegen das Handgelenk-Wenden und damit aber auch für oder gegen das Fortsetzen dessen, was ich gerade tue. Das Vibrationssignal markiert eine Differenz zwischen zwei jeweils aufeinander Bezug nehmende Praktiken – es lässt sie zugleich aber auch in Beziehung zueinander treten. Sitze ich schreibend am Schreibtisch und tra-

ge das Trackingarmband, setzen sich Tracken und Schreiben zueinander ins Verhältnis, das Vibrationssignal markiert eine Schnittstelle, aber auch einen Zwischenraum, in dem sich Handlungsspielräume, Priorisierungen und Entscheidungen eröffnen.

Das Signal selbst ist damit nicht die Unterbrechung oder Störung der Praktikenvollzüge, in die ich verwoben bin, sondern markiert eben die Verschränkung heterogener und gleichzeitiger Verweisstrukturen, durch die sich ein Selbst- und Weltbezug erst ermöglicht. Ob das Signal *als Unterbrechung* interpretiert und daraufhin, so wie ich es im Zitat beschreibe, die eine Tätigkeit zugunsten des Handgelenk-Wendens unterbrochen wird, entscheidet sich jedes Mal wieder neu und situationsabhängig. Darin ist eine zeitliche Logik enthalten, die es zu spezifizieren und genauer herauszuarbeiten gilt. Denn auf sinnesphysiologischer Ebene spüre ich das Vibrationssignal bereits, bevor ich eine kognitive Unterscheidung oder Entscheidung darüber treffen kann, wie ich mich zu ihm verhalte.

Im Laufe der Zeit werde ich immer erfahrener im Umgang mit dem Trackingarmband und auch in der Einordnung des Vibrationssignals in den Vollzug der Praxis. Diesen Prozess beschreibe ich nur einen Tag später folgendermaßen:

[06.07.2017] Da ich stündlich 250 Schritte gehen soll, ist auf dem Display manchmal auch direkt zu sehen, wie viele Schritte mir in der gerade laufenden Stunde noch fehlen, um das stündliche Ziel zu erreichen: 65/250. Auf die Anzeige der Zahlen folgt dann der Satz: »Mache noch 185 Schritte«. Aufgrund meiner nun mehrmonatigen Trackingerfahrung brauche ich zuweilen gar nicht das Handgelenk zu wenden, um zu wissen, warum das Armband vibriert. Ich weiß um die Bedeutung des Signals und fühle mich animiert, aufzustehen und mich im Raum zu bewegen. Wenn ich dem Impuls nachgehe, folgt kurz darauf mit einem weiteren Vibrationssignal die Bestätigung meiner Bewegungen im Raum. Wende ich das Handgelenk dann, so sind auf dem Display Sätze zu lesen wie: »Geschafft! War doch gar nicht so schwer« oder »250/250. Du hast dein Stundenziel erreicht.«

Zunächst ist zu beobachten: nach einigen Monaten des Selftrackings stelle ich aus der Praxis heraus die stündlich zu gehenden 250 Schritte als Zielformulierung nicht (mehr) in Frage. Sie werden als ein Soll formuliert, das sich zu einem jeweiligen Ist-Wert ins Verhältnis setzt. Zwischen Ist und Soll klafft eine Differenz, auf die das Vibrationssignal verweist. Der Slash zwischen den beiden angezeigten Zahlen markiert auf visuelle Weise die Lücke, die Dif-

ferenz zwischen Ist und Soll. Über das Display des Trackingarmbands läuft darüber hinaus die Bewegungsaufforderung in Imperativform, die auch die Differenz zwischen Ist und Soll in eine konkrete Zahl überführt. Nicht jedes Mal wird der Imperativ auf dem Display angezeigt, der Verweis auf die *noch zu leistende* Schrittzahl kann auch, wie bereits weiter oben ausgeführt, über die Frage *Lust auf einen Spaziergang?* erfolgen.

Wird einerseits fragend ein Angebot formuliert, das sich nicht an eine konkrete Zahl rückbindet, erfolgt andererseits die Aufforderung, noch exakt 185 Schritte zu machen. Diesen mikrologischen und doch wirkmächtigen Unterschieden in der Adressierung entziehe ich mich im Vollzug der Praxis, wenn ich das Handgelenk-Wenden als Reaktion auf das Vibrationssignal unterlasse.

Zugleich geht aus dem Zitat hervor, dass ich mit der Zeit um den Aufforderungscharakter des Vibrierens weiß und in der Folge nicht etwa das Signal ignoriere, sondern das Handgelenk-Wenden als Zwischenschritt überspringe und direkt aufstehe und Schritte im Raum mache, bis das zweite Vibrieren spürbar wird. Ich fühle mich animiert ohne die Animation, den Befehl oder die Frage auf dem Display zu sehen. An die vorherige Analyse anschließend, ist entsprechend kritisch zu hinterfragen, ob ein *Sich-Entziehen* möglich ist, indem das Handgelenk-Wenden unterlassen, die Bewegung im Raum jedoch ausgeführt wird. Auch wenn ich die spezifische Art und Weise, in der über Displayvorgänge auf die Lücke zwischen Ist und Soll verwiesen wird, nicht sehen kann, weiß ich aus der Erfahrung mit dem Trackingarmband um die jeweils implizite Bewegungsaufforderung. Ich entziehe mich also gerade nicht der mediatisierten Form des Selbstbezugs, sondern beziehe mich körperlich und in meiner Bereitschaft, aufzustehen und mich auf die vorgegebene Art zu bewegen, auf das Trackingarmband. Im Vollzug dieser Reaktion entscheide ich mich dafür, erst dann das Handgelenk zu wenden, wenn das zweite Vibrieren zu spüren ist. Ich weiß, dass nun mein Soll erfüllt ist und über das Display bestätigt wird: *Du hast es geschafft*.

Es wird in der beschriebenen Situation der Selftrackingpraxis aus dem Vollzug heraus ein Moment der Wahlmöglichkeit beobachtbar, der – wenn auch noch so kleinteilig – konstitutiv für die Subjektivierung als Selftracker_In ist. Das Vibrationssignal fungiert dabei als mediale Schnittstelle, in der sich Handlungsmöglichkeiten eröffnen und verschieben. Es richtet zu, es fordert auf, es reagiert und agiert in Bezug auf die nicht erfolgte Bewegung des vermessenen Körpers – und zugleich ermöglicht es Selbstbezüge und Handlungsoptionen für das trackende Selbst, das sich in der Bezugnahme

auf das Signal fragen kann: Was lasse ich für mich gerade sichtbar werden? Wann wende ich das Handgelenk? Wie verhalte ich mich zur Bewegungsaufforderung? Priorisiere ich meine aktuelle Tätigkeit? Ist das Stundenziel für mich machbar?

Selbst- und Fremdregierung treten im Zuge dessen in ein heterogenes Verhältnis. Dabei verweist das Signal nicht nur auf den disziplinierenden Effekt der Technologie, der hier nicht unterschlagen werden soll, sondern verweist darüber hinaus auf das Umfeld, in dem sich das trackende Selbst gerade befindet. In die Verweisungszusammenhänge eingebettet stellt sich dann die Frage, ob es dieses spezifische Umfeld gerade zulässt, sich zu bewegen und die angezeigten Schritte zu gehen.

Fragen nach der Disziplinierung des Körpers, seiner Zurichtung, vielleicht auch seiner Stillstellung in Konferenzen, Seminaren und anderen Kontexten setzen sich dann in Bezug zur Bewegungsaufforderung, die über das Trackingarmband vermittelt wird. Disziplinierungsmaßnahmen, die auf den sitzenden, stillgestellten Körper einwirken, werden über den Aufruf zur ständigen Dynamisierung desselben durch das Trackingarmband besonders sicht- und spürbar gemacht.³⁷ Sich bewegen zu müssen oder zu dürfen, sich setzen zu müssen oder dürfen, dynamisiert oder stillgestellt zu werden sind Subjektivierungsweisen, die sich in der wechselseitigen Bezogenheit von Trackingarmband und Körpertechnik herausbilden.³⁸ Die *Sichtbarkeit* von Zahlen und konkreten Handlungsaufforderungen, die im Vollzug des Self-trackings oftmals mit Bewegungsaufforderungen einhergehen, macht dabei einen Unterschied, der im Folgenden noch einmal spezifisch ausgeleuchtet werden soll.³⁹

37 Beziehungsweise wird der sitzende, stillgestellte Körper als solcher erst in Differenz zum dynamisierten, zur Bewegung aufgeforderten beobachtbar. Beide beschriebenen Körpertechniken sind bedingt durch soziale Erwartungen, inkorporierte Verhaltensweisen und Normierungen, die über die Bezugnahme auf das Trackingarmband noch einmal anders in Differenz treten.

38 *Müssen* und *Dürfen* markieren dabei zwei Pole in der Bewertung der situationsabhängig-bedingten Einpassung des Körpers. Jede Freiheit, sich des Körpers zu bedienen, ist ebenso bedingt zu denken.

39 Die Betonung des Seh-Sinns als Zugang zu Praktiken des Selftrackings findet sich auch bei Daniel Rohde, der im wiederholten Blick gen Trackingarmband einen in Anlehnung an Foucault formulierten *Willen zum Sehen* ausmacht. Vgl.: Rohde, Daniel: *Gegen-Sichten. Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Lea Spahn/Jasmin Scholle/Bettina Wuttig/Susanne Maurer (Hg.): *Verkörperte Heterotopien. Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume*, Bielefeld 2018, S. 100. Zur Spezifik der Praxis

Erneut verdichten sich dabei Ausschnitte aus dem Selftrackingtagebuch mit Interviewpassagen und ersten theoretischen Ansatzpunkten. Auch diese kleinteilige Analyse erfolgt aus dem Vollzug der Praxis und vom Körper ausgehend.

1.2 Den Blick richten

[20.07.2017] Da ich das Trackingarmband nun bereits seit mehreren Monaten trage, ist mein Blick geschult darin, sich direkt auf den Teil des Display zu richten, der die gewünschte Information bereit hält. Mein Blick verweilt bereits an der entsprechenden Stelle, bevor das Display in Folge meines Handgelenk-Wendens aufleuchtet und wartet auf den Moment, in dem die Displayanzeige, leicht verzögert auf mein Wenden des Handgelenks reagiert.

In dem eingehenden Zitat wird erneut betont, dass sich mit der Zeit ein Lerneffekt in der Bezugnahme auf das Trackingarmband einstellt. Der Blick wird geschult in seiner Gerichtetheit und passt sich damit den spezifischen Bedingungen der Displayvorgänge an. Zugleich ist diese richtungsweisende Passung nicht nur als Zurichtung des Blicks zu denken, sondern auch als Handlungsoption, die sich über den Bezug auf das Display erst eröffnen kann. Das Display gibt mehrere Informationen zugleich zu sehen, dies jedoch nur für den limitierten Zeitraum von ca. drei Sekunden. Den Blick schon auszurichten, bevor die Anzeige aufleuchtet, ist insbesondere im Gehen oder beim Joggen notwendig, weil ansonsten die Zeit nicht ausreicht, um die gewünschte Information lesen zu können. Darin impliziert ist, dass bereits die Wahl einer Information getroffen wurde. Diese Wahl setzt sich dann in der fein justierenden Blickrichtung fort. Die Wahl der Information weist über die mikrologische Körpertechnik des Blickens hinaus. Wie sich die Selftracker_In informiert und welcher körperbezogene Wert in den Blick gerückt wird, obliegt einer Wahl, die erst zu den medialen Bedingungen des Selftrackings getroffen werden kann.

Die Wahl aus einem vorgegebenen Spektrum an Informationen ermöglicht im Vollzug der Praxis eine spezifische *Selbstwahl* als Bezugnahme auf

des Sehens vgl. außerdem: Prinz, Sophia: Die Praxis des Sehens. Über das Zusammenspiel von Körpern, Artefakten und visueller Ordnung, Bielefeld 2014.

eine mediatisierte Information, mit der über den Blick in Beziehung getreten wird.⁴⁰

Selbst- und Fremdführung verschränken sich in diesem Blick, der zum einen bedingt und zugerichtet ist durch das Display und dessen Modalität des Anzeigens, der zum anderen aber eben jene Wahlmöglichkeiten impliziert, die über die Zahlen hinaus auf die Selbstwahl verweisen.

Je nachdem, ob die Wahl (und damit auch der Blick) auf die Schrittzahl oder die Uhrzeit oder die Pulsfrequenz fällt, eröffnen sich andere Möglichkeiten der Selbst- und (Um-)Weltbezüge. Den Blick auf eine spezifische Information zu richten und damit auch eine Selbstwahl zu treffen, bedeutet, die anderen Möglichkeiten hinter diese Wahl zurück zu stellen.⁴¹ In das Sehen-Wollen einer spezifischen Information geht damit immer auch ein Nicht-Sehen-Wollen (der jeweils anderen) ein.

Zugleich ist in jede Gerichtetheit des Blicks die Option zum Vergleich mit den anderen Daten eingefaltet. Welche Daten wiederum in ein Verhältnis gerückt und zueinander in Beziehung gesetzt werden, ist zum einen bedingt durch die Displayanzeige und die Anordnung der Daten im Hauptmenü und zum anderen erneut über den bezugnehmenden, gerichteten Blick determiniert, der den Vergleich erst ermöglicht.

Das Zitat verweist darüber hinaus auf eine spezifische zeitliche Logik, die sich wechselseitig, zwischen gerichtetem Blick und Displayanzeige entfaltet. So wird der Blick als wartend beschrieben, bereits an der Stelle des Displays verweilend, bevor die Anzeige aufleuchtet. Über den wartenden Blick wird die mediale Eigenlogik der Displayanzeige noch einmal anders zugänglich. Denn erst in der praktischen Bezugnahme kann die Verzögerung als Verzögerung – buchstäblich – in den Blick rücken. Der wartende Blick rahmt die

40 Diese Argumentation und der Begriff der Selbstwahl folgt hier Andrea Seier, die sich wiederum auf Lorenz Engell bezieht. Vgl.: Engell, Lorenz: *Tasten, Wählen, Denken. Genese und Funktion einer philosophischen Apparatur*, in: Medienphilosophie. Beiträge zur Klärung eines Begriffes. Hg. v. Stefan Münker & Alexander Roesler & Mike Sandbothe. Frankfurt a.M. 2003, S. 53-77., zit. n.: Seier, Andrea: Mikropolitik der Medien, S. 46. Engell beschreibt dezidiert die Praktiken des Tastens und Berührens der Materialität des Mediums (hier: Fernbedienung) über die eine spezifische Selbstbezüglichkeit als Selbstwahl ermöglicht wird.

41 Die redundante Formulierung der medial bedingten Wahl als Selbstwahl performiert hier die sich wiederholenden Bezüge auf das Trackingarmband. Ich wähle mich in jedem Blick-Richten erneut, der Prozess des Wählens setzt sich fort.

technologische Verzögerung und andersherum. In Rekurs auf den bereits erfolgten theoretischen Ansatz der ANT und die Erweiterung mit Antoine Hennion lässt sich formulieren: Über den sinnesphysiologischen menschlichen Mediator wird die Spezifik des technischen Mediums beschreibbar und andersherum – im Zuge dessen verschieben und verknüpfen sich Kompetenzen, die sich weder ausschließlich *dem Medium* noch *dem Subjekt* zuordnen lassen. Medien- und Subjekteffekte plausibilisieren sich vielmehr wechselseitig. Es eröffnen sich zwischen wartendem Blick und technologischer Verzögerung der Displayanzeige Medien- und Selbstbezüge, die wiederum unterschiedliche Bewertungen und Interpretationen ermöglichen. Der gerichtete, wartende Blick nimmt Bezug auf das Trackingarmband, er wird ausgerichtet und angepasst, führt zugleich aber auch die Möglichkeit zur Distanzierung und *anderen* Betrachtung der angezeigten Informationen ein.

So kann beispielsweise die Verzögerung der Displayanzeige dazu führen, dass die zunächst noch als relevant eingestufte Informationsabfrage wieder verworfen wird oder einen anderen Stellenwert bekommt. Ist die technologisch bedingte Verzögerung auch noch so kurz, ermöglicht sie es doch, eine andere Haltung zu dem einzunehmen, was über das Display zu sehen gegeben wird.

Dass die Sichtbarkeit von Informationen maßgeblichen Einfluss auf den Selbstbezug im Vollzug des Selftrackings hat, veranschaulicht die folgende Passage aus einem Interview, das ich mit J.W., einer 22jährigen Studentin des Sport-, Medien- und Eventmarketings, geführt habe⁴²: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Wenn ich weiß, dass ich mich den Tag nicht ausreichend bewegen kann, dann mach ich das Armband gar nicht um. (lacht kurz auf) Ich will das dann gar nicht sehen.« Welche konkrete Information J.W. nicht sehen will, spezifiziert sie nicht weiter, allerdings ist mit Bezug zum ersten Satz des Zitats klar, dass es ihr, allgemeiner gefasst, um die *nicht ausreichende* Bewegung geht, deren Sichtbarkeit sie vermeiden möchte. Bereits am Morgen entscheidet sie sich dagegen, das Armband umzulegen, sodass sie den Blick im Verlauf des Tages gar nicht auf das Display und die dort angezeigten Daten lenken kann. In ihren spezifischen Blick auf das Armband geht bereits eine Interpretation und Bewertung der sichtbaren Daten ein.

42 Dass die interviewte Studentin ein sportbezogenes Studium verfolgt, ist im Kontext des Selftrackings relevant. Im Laufe des Gesprächs stellte sich heraus, dass sie darüber hinaus als Fitness-Trainerin ausgebildet ist und außerdem sehr viel Sport in ihrer Freizeit betreibt.

Wenn sich durch den gerichteten Blick nicht das gewünschte, als *ausreichend* geltende Bewegungspensum zeigen kann, dann wird nicht nur der beziehnehmende Blick im Vollzug des Selftrackings gemieden, sondern das Armband als Objekt, das diesen Bezug bedingt und ermöglicht, gar nicht erst angelegt. Das Nicht-Tragen des Armbands ist entsprechend kein Vermeiden der Bezugnahme, sondern eine andere, spezifische Bezüglichkeit, die ebenso wechselseitig bedingt ist.

In den (gemiedenen) Blick auf das Armband, im gemiedenen Umlegen desselben, ist eine weiter gefasste Perspektive auf sich selbst eingefaltet. J.W., so lässt sich ihr beschriebenes Verhalten ausdeuten, legt sehr großen Wert darauf, sich ausreichend zu bewegen und das Erfüllen ihres Solls sichtbar werden zu lassen.

In die Blickrichtung als mediatisierte Perspektive auf sich selbst, geht damit die Bewertung dessen, was als ausreichend oder nicht ausreichend gilt, ein. Dieses Maß an ausreichender Bewegung konstituiert sich zwischen Medien- und Selbstbezug.

J.W. trackt sich zum Zeitpunkt des Interviews bereits über einen längeren Zeitraum hinweg und kann entsprechend bereits am Morgen abschätzen, ob sie das Bewegungs-Soll erreichen kann oder nicht. Was als ausreichende Bewegung gilt, geht aus der zitierten Passage nicht hervor, im Verlauf des Gesprächs sagt J.W. dazu jedoch: [INTERVIEW I: 16.09.2017] »Ich hab einfach bei allem das doppelte, von dem was normal ist, eingetragen. Also 10.000 Schritte sind glaub normal, da hab ich dann 20.000 gemacht. Ich weiß die genauen Zahlen nicht, ich guck nur, ob ich es geschafft habe oder nicht.« Das ausreichende Bewegungspensum konstituiert sich, so geht es aus dem Zitat hervor, zum einen in der Bezugnahme auf den vorgegebenen Wert von 10.000 Schritten, der in den meisten Fitness-Apps als Voreinstellung gewählt ist, und zum anderen durch den selbstformulierten Anspruch J.W.s, diesen Richtwert in ihrem Tagespensum zu verdoppeln. Sie nimmt Bezug auf eine Normalität, die sich an eine konkrete Zahl rückbindet und über die mediatisierten Praktiken des Selftrackings als Normalität erst bildet. Zwischen Selbst- und Medienbezug wird die konkrete Zahl, 10.000 Schritte, zum Ausgangspunkt einer Normativität, die sich dann im Fall von J.W. in eine andere Logik übersetzt. Ihr geht es weniger um die konkrete Zahl, über deren Fixierung sie sich im Gespräch nicht sicher ist, als vielmehr um ihre selbst formulierte Normativität, jeweils das, was als *normal* gilt, zu verdoppeln.

Was gibt, so lässt es sich an dieser Stelle fragen, das Trackingarmband für J.W. zu sehen und welcher Information entzieht sie sich, wenn sie an Tagen mit nicht ausreichender Bewegung das Armband zuhause lässt?

Den Blick gen Armband zu richten, resultiert für J.W. bevorzugt in der Bestätigung, Ausreichendes geleistet zu haben und ausreichend, so hat sie es für sich in den Voreinstellungen des Armbands fixiert, ist das Doppelte von dem, was normal ist.⁴³ Diese Selbst-Bezüge konstituieren sich in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und dessen mediale Bedingtheit. Den Blick gen Armband zu richten und damit einzutreten in die Wechselseitigkeit der Bezüge, drängt über die Körpertechnik, über den Blick hinaus auf eine spezifische Perspektive auf sich selbst.

Diese Selbst-Perspektivierung zeigt sich, wenn auch in leicht anderer Form als bei J.W. in meinen Aufzeichnungen zum Interview, in denen ich mich von der Erzählung meiner Interviewpartnerin abgrenze: [16.09.2017] *In meinen eigenen Selftracking-Erfahrungen verhält es sich genau umgekehrt. Insbesondere an den Tagen, an denen ich mich voraussichtlich wenig bewege, tracke ich mich bewusst. Die Sichtbarkeit des geringen Bewegungssumms motiviert mich dann dazu, abends noch spazieren zu gehen oder mich auf mein Fahrrad zu schwingen.* Während J.W. die Sichtbarkeit von zu wenig Bewegung vermeidet, wähle ich bewusst gerade die Tage, an denen ich mich voraussichtlich wenig bewege, um die Sichtbarkeit des geringen Bewegungssumms über die Bezugnahme auf das Armband wirksam werden zu lassen. Meine Beobachtung einer umgekehrten Logik des Medien-Bezugs (bewusstes Tragen des Armbands anstelle eines bewussten Ablegens) resultiert dabei jedoch keineswegs in einem umgekehrten Selbst-Bezug. So ordne auch ich mich in ein selbstformuliertes Paradigma von *wenig, geringer* oder *ausreichender* Bewegung ein, das sich erst in der Bezogenheit auf das Armband herausbilden kann.

Im Unterschied zu J.W. formuliere ich jedoch einen motivierenden Effekt, den die mediatisierte Sichtbarkeit von Bewegung(-smangel) am Ende des Tages auf mich hat. In der Imagination dieses Effekts ist bereits enthalten, dass er sich nicht immer einstellt, die Bezugnahme auf das Trackingarmband ihn aber doch befördert.

43 Diese Normalität wird im Interview von J.W. formuliert, ist darüber hinaus aber eine Normalität, die *gemacht* ist und damit in sich einen normativen, zurichtenden Effekt impliziert. Insbesondere im Kontext des Selftrackings ist die spezifische Normalität an konkrete Zahlen gebunden. Vgl.: dazu u.a.: Spreen, Dierk: *Normalisierung*, in ders.: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 105-121.

In den sich wechselseitig konstruierenden Bewegungsmangel geht bereits mein Wunsch und meine Bereitschaft zur Überwindung desselben ein. Die Frage, worauf sich der Blick im Vollzug des Selftrackings richtet, geht damit über die konkrete Informationsabfrage hinaus und verweist vielmehr auf die Selbstperspektivierung, die sich über das Trackingarmband einstellt. J.W. spannt sich ähnlich wie ich in ein Verhältnis von mangelnder bzw. ausreichender Bewegung ein, das sich über die Bezugnahme auf das Trackingarmband erst konstituieren kann – ihre Konsequenz im Vollzug des Selftrackings ist jedoch eine andere.

Dass es in dieser weiter gefassten Logik einen Unterschied macht, worauf der Blick gerichtet wird und wie sich entsprechend die Selbstperspektivierung gestaltet, zeigt auch ein weiterer Ausschnitt aus einem Interview, das ich mit H.H. führen durfte, weiblich, dreißig Jahre alt, Doktorandin: [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 Bezugnahme auf das Trackingarmband wird hier als Erleichterung beschrieben, die sich einstellt, gerade weil es eine Sichtbarkeit des alltäglichen Bewegungspensums generiert. Kontrollierende Effekte, die sich in Praktiken des Selftrackings einstellen können und häufig als theoretische Ausgangspunkte für die Unterwerfungslogik *des Subjekts* unter die normierende und zurichtende Technologie fungieren, werden von H.H. mit Erleichterung konnotiert.⁴⁴

Diese *Kontrolle* auslagern zu können, bedeutet zugleich, dass es sie bereits innerlich gegeben hat und sie als Teil der Subjektivierung von H.H. bereits wirksam war, bevor sie ein Trackingarmband besaß. Selbstkontrolle wird für H.H. über die Bezugnahme auf das Armband und seine mediale Bedingtheit als Teil ihrer Selbst-Bildung beobachtbar, die von ihr formulierte *Auslagerung* ermöglicht eine andere Distanznahme und Reflexion der kontrollierenden Mechanismen des Selbst.

44 Es zeigt sich hier einmal mehr, dass Subjektivierungsweisen in Praktiken des Selftrackings sehr viel breiter und heterogener gelesen werden können, als es in manchen Texten zum Selftracking, die die Praxis vornehmlich in Unterwerfungslogiken einordnen, anklingt. Vgl. zur Verschränkung von Neokapitalismus und Selftracking u.a.: Han, Byung-Chul: Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken. Berlin 2014. Moore, Phoebe/Robinson, Andrew: *The Quantified Self: What Counts in the Neoliberal Workplace*, in: *New Media and Society*, 18(11), 2016, S. 2774-2792. Van Dijck, José: *Datafication, Dataism and Dataveillance: Big Data between Scientific Paradigm and Ideology*, in: *Surveillance & Society*, 12(2), 2014 S. 197-208.

Erneut aus einer Denkhaltung des Dazwischen heraus argumentierend, geht die Kontrolle dabei nicht einfach vom Selbst auf das Trackingarmband über, sondern formiert sich zu anderen Bedingungen und im Vollzug des Self-trackings neu.

In den Mikrobaustein des Blick-Richtens lagern sich, so kann die bisherige Analyse verdichtet werden, mindestens drei Modalitäten der (medial bedingten) Selbst-Bezüglichkeit ein. Nimmt J.W. insbesondere Bezug auf die Sichtbarkeit von ausreichend erfolgter Bewegung, und damit den gerichteten Blick *als Bestätigung*, formuliere ich im Trackingtagebuch die Absicht, den gerichteten Blick *als Motivation* wirksam werden zu lassen. Für H.H. rückt der gerichtete Blick *als Erleichterung* von der Selbstkontrolle wiederum eine andere Modalität des Selbstbezugs in den Fokus.

In jede dieser Modalitäten ist eine Bezugnahme auf das Paradigma von ausreichender bzw. mangelnder Bewegung eingeschrieben, das sich erst über die wechselseitig bedingte Logik des Selftrackings konstituieren kann. *Bestätigung*, *Motivation* und *Erleichterung* als Begriffe, die eine positive Wirkung für das Subjekt nahelegen, beinhalten dabei zugleich, so hat es die kleinteilige Ausdeutung der Zitate gezeigt, immer auch Momente von disziplinierenden und zurichtenden Effekten.⁴⁵

Den Blick gen Trackingarmband zu richten impliziert auf einer weiter gefassten Ebene eine spezifische Perspektivierung des mediatisierten Selbst-Verhältnisses und lässt situationsbedingt die Frage aufkeimen, wie die erhobenen Daten interpretiert und kontextualisiert werden.

Auf der Vollzugs-Ebene der Praxis stelle ich im Verlauf der Selbstanalyse zunächst einmal wesentlich schlichter fest: [08.04.2017] *Beim Spazierengehen wandert mein Blick immer wieder gen Armband, um mich der bereits geleisteten Schrittzahl zu vergewissern.* In die Praxis des Spazierengehens geht die Bezugnahme auf das Trackingarmband ein und umgekehrt. Das selftrackende Gehen oder das gehende Selftracking bildet sich als eigene Praxis zwischen bereits erlernten und neuen Körpertechniken, sowie der technologischen, materiellen und medialen Bedingtheit der Bezüge.

Dass der Blick immer wieder gen Armband gelenkt wird, impliziert, dass insbesondere beim Gehen der Reiz einer immer wieder erfolgenden *Vergewisserung* über die angezeigte Schrittzahl besteht. Mit jedem Schritt verändert sich die Zahl auf dem Display und damit auch die Information, an der sich

45 Dieses Verhältnis wird noch einmal genauer im Kapitel 2.4 Straightening und Glitch ausgeleuchtet.

der Blick ausrichtet. Ich kann immer wieder erneut fragen, wie viele Schritte ich schon im Verhältnis zum letzten kontrollierenden Blick gemacht habe und es entwickelt sich eine kontinuierliche Neugierde in der Bezugnahme, die durch die technologische Bedingtheit befördert wird.

Diese prozessuale Logik erinnert an die praxistheoretische Konzeption von Subjektivierung, die sich vollzieht »[...] 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).«⁴⁶ Der Bezug auf das Trackingarmband entfaltet im Vollzug des Spazierengehens einen Sog, der sich insbesondere über den immer wieder gen Display gerichteten Blick erhält. Die dort zu sehen gegebenen Zahlen, die sich kontinuierlich verändern, wirken wie ein Katalysator für den Prozess der Selbsttransformation, der sich über die ständig verändernden Informationen vermittelt. Zugleich – und hier kommt eine medientheoretische Erweiterung des praxeologischen Ansatzes ins Spiel, wird durch den Subjektivierungssog nicht nur der Prozess der Selbsttransformation in Gang gehalten, sondern auch die ebenso prozessual zu denkenden Mediationsbewegungen, die zwischen Trackingarmband und Subjekt Handlungsdelegationen, Neustrukturierungen und -verflechtungen ermöglichen. In das *Bündel an Kräften*, das den Prozess der Transformation ermöglicht, gehen damit mediale Praktiken ein, die sich zum Beispiel als kontinuierlich höher werdende Zahlen auf dem Display vollziehen.

Etwas zieht den Blick immer wieder zu den Displayvorgängen und zu den Effekten, die sich zwischen Körpertechnik und Technologie einstellen können und die ich im angeführten Zitat als *Vergewisserung* beschreibe. Dieses Vergewissern vollzieht sich rückwirkend und in Bezug auf die jeweils schon geleisteten Schritte.

Darin impliziert ist das jeweils noch zu leistende, auf das im Zitat jedoch nicht eingegangen wird. Dies liegt zum einen in der technologischen Bedingtheit begründet, die immer nur dann auf die noch zu absolvierende Schrittzahl verweist, wenn der Körper nicht bewegt wird. Beim selftrackenden Gehen ist im Hauptmenü des Armbands lediglich die kontinuierlich höher werdende Zahl der Schritte angezeigt und nicht der noch abzuschreitende Rest. Zum anderen ist es als spezifische Selbst-Bildung an und mit dem Trackingarm-

46 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.

band zu beobachten, dass im Zitat auf die bereits geleistete Schrittzahl Bezug genommen wird und gerade nicht auf das, was noch fehlt.

Damit ist in den Vollzug des Selftrackings eine grundlegendere Frage eingebettet, die sich subjektivierungstheoretisch ausleuchten lässt: Wohin wird/ist der Blick gerichtet? Auf einen Mangel, einen jeweils noch zu erbringenden Rest oder auf das, was schon geleistet, schon geschafft wurde?

Im Interview mit H.H. zeigt sich, dass diese Frage nicht so einfach zu beantworten ist. Sie erzählt im Verlauf des Gesprächs davon, dass sie zwei Anläufe mit der Praxis unternahm, die zu ganz unterschiedlichen Bezügen auf das Trackingarmband führten.

Ihr erster Versuch ordnet sich dabei dem Paradigma des Mangels, der Schuldgefühle und der Erwartung zu: [Interview II, 12.02.2018] »Ich habe das damals nicht so systematisch gemacht wie jetzt, ja also es ging vor allem um diese 10.000 Schritte und ich hatte Schuldgefühle, wenn ich die 10.000 Schritte nicht gemacht habe, ich habe das als Aufforderung empfunden, als Erwartung erlebt, die ich nicht erfüllen konnte. Das war irgendwann furchtbar.« Der Blick gen Trackingarmband und insbesondere gen konkreter Schrittzahl impliziert für H.H. rückblickend in ihrer ersten Trackingerfahrung eine Aufforderung und Erwartung, die sie nicht erfüllen konnte. Dass es *irgendwann furchtbar* wurde, lässt auf eine Steigerungs- und Zuspitzungslogik schließen, die sich über einen längeren Zeitraum erstreckt. Die beschriebene Sogwirkung im Vollzug der Praxis ist für H.H. entlang einer sich steigernden Erfahrung von Mangelhaftigkeit formiert und führt dazu, dass sie das Armband in der Folge für über sechs Monate ablegt.

Die Wiederaufnahme des Selftrackings beginnt für H.H. mit dem Kauf eines neuen Trackingarmbands, das sie insbesondere ästhetisch so ansprechend findet, dass es ihr die Bezugnahme erleichtert: [Interview II, 12.02.2018] »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 als ästhetisch befundene Materialität des Armbands führt dazu, dass H.H. es mit Freude trägt und auch den Blick gerne darauf richtet. Die materielle Bedingtheit des Trackingarmbands, seine Ästhetik wird zugleich zum Ausgangspunkt eines neuen und anderen Selbstbezugs, in den die Verflechtungen von materieller, technologischer und körperlicher Bedingtheit der Praxis eingehen.

[Interview II, 12.02.2018] »Es fühlt sich nicht mehr an wie eine Forderung von außen, sondern es ist mehr wie ein Bedürfnis und dann kann ich mich durch diese Uhr irgendwie rückversichern. Mich interessiert tatsächlich mehr, ob ich genug moderate Bewegung hatte, nicht mehr die Schrittzahl, in der Regel fühle ich mich gut, wenn ich die 60 Minuten am Tag hatte und nicht nur die 30 Minuten.«

Die Subjektivierung über das Trackingarmband formiert sich für H.H. auf mehreren Ebenen neu. Zum einen bietet ihr der ästhetische Faktor einen ersten Anreiz, überhaupt wieder in die Praxis einzusteigen und markiert damit einen ersten Unterschied. Zweitens formuliert sie ein Bedürfnis, sich zu bewegen, das sich dann anhand der Uhr *rückversichert*. Ihre Bezugnahme auf das Armband erfolgt damit rückwirkend, wenn das Bedürfnis nach Bewegung schon in eine Handlung übersetzt wurde. Aus der *Forderung von außen*, die ein immer noch ausstehendes Pensum formuliert und einfordert, wird in der nun anderen Bezugnahme auf das Armband eine Rückversicherung zur schon erfolgten Bewegung, die H.H. ein *Bedürfnis* ist.

Drittens verschiebt sich der beziehende Blick von H.H. nicht nur in der zeitlichen Logik des Vollzugs, sondern auch bezüglich der Information, die für sie Priorität hat.

Anstelle der konkreten Schrittzahl steht nun die *moderate Bewegung* als Wert im Fokus ihrer Bezugnahme. Die Bezeichnung als moderat ist den Formulierungen der Fitness-Apps entlehnt und beschreibt eine Bewegung, die in der Regel mit einer Herzfrequenz von mindesten 90 Schlägen pro Minute einher geht.

Der Fokus auf die moderate Bewegung erlaubt es H.H. in ihrer mediatisierten Selbstperspektivierung sanfter, weniger gestresst zu werden, als in der vorherigen Bezugnahme auf die konkrete Schrittzahl. Es eröffnet sich zwischen medialen, technologischen, materiellen und ästhetischen Faktoren ein neues Netz aus Bezügen, in denen sich für H.H. eine andere Form des Selftrackings ermöglicht. Der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Selftracking Erfahrung lässt sich dabei nicht auf einen der beteiligten Akteure beschränken und löst sich weder in einer inneren Haltung von H.H. noch in einer rein technologisch begründbaren Veränderung auf.

Erneut zeigt sich, dass in Praktiken des Selftrackings Operationsketten zwischen Armband und Subjekt eingefaltet sind, die ein lineares Denken der Bezugnahme an seine Grenzen stößt.

Aus den zitierten Interviewpassagen mit H.H. geht hervor, dass sich eben nicht einfach des technologischen Mediums bedient wird, um ein spezifisches Ziel zu erreichen, sondern Selftracking als Praxis wechselseitig bedingt zu verstehen ist und gerade in der Netzstruktur heterogener Bezüglichkeiten das Potenzial zur Umgestaltung der Praktiken begründet liegt. Das Trackingarmband ist mehr als ein Instrument zur Selbstkontrolle und Selbstverbesserung, es wird sich nicht unidirektional seiner Funktionen bedient, sondern vielmehr relational und in Praktiken erst aktualisiert, was das Trackingarmband als Medium sein kann, wie es operiert und wirkt. Im richtenden und gerichteten Blick auf das Trackingarmband kreuzen sich entsprechend passive und aktive Momente der Bezüge, die zugleich Fragen nach dem situationsbedingten Selbst- und Medien-Werden eröffnen.

In einer weiteren Passage aus meinem Tracking-Tagebuch wird deutlich, dass mit dem Blick auf eine spezifische Information über das Display auch der Blick nach innen geschärft wird, sich mithin eine *andere Spürfähigkeit* des Körpers über den Vollzug der Praktik einstellen kann:

[08.07.2017] Intensiviere ich meine Schritte, so erscheint das Symbol für den Fettverbrennungsmodus und das Herz auf dem Display pulsiert noch intensiver während ich auch innerlich spüre, wie sich meine Herzfrequenz erhöht – ich beginne leicht zu schwitzen und empfinde das intensive Gehen als Anstrengung. Richte ich den Blick beim Gehen auf das pulsierende Herz auf dem Display, stellt sich ein Gefühl von Passung und Feedback ein.⁴⁷

Das Herzsymbol wird über das Display des Trackingarmbands immer dann angezeigt, wenn sich die Intensität der Bewegung verstärkt und die Pulsfrequenz auf über neunzig Schläge pro Minute steigt. Die gemessene Herzfrequenz kann ansonsten nur gesondert, durch die Betätigung eines kleinen Knopfes an der Seite des Armbands oder durch eine Wischbewegung auf dem Display abgefragt werden. Wende ich das Handgelenk hingegen beim intensiven Gehen, wird automatisch das Herzsymbol und nicht mehr die Schrittzahl angezeigt.

Die Intensität und Frequenz meiner Schritte im Raum informiert die Technologie des Armbands, die auf einem Drei-Achsen-Beschleunigungsmesser beruht. Auch der gemessene Herzschlag, der über LEDs an der Unterseite

47 Passung und Feedback sind theoretisch informierte Begriffe, die ich im Tagebuch verwende. In der Beschreibungsmodalität meiner Erfahrungen und konkret in meiner Wortwahl zeigt sich die parallel verlaufende Subjektivierung als Forschende.

des Armbands ermittelt wird, markiert bezüglich der Displayanzeige einen Unterschied, wenn anstelle der Schrittzahl das Herzsymbol sichtbar wird.

Richtet sich der Blick während des intensiven Gehens auf das Display, wird über die andere Anzeige ein Unterschied markiert, eine andere Information in den Blick gerückt, die wiederum Bezug nimmt auf eine andere Ausübung der Körpertechnik. Über den bezugnehmenden aber auch gerichteten Blick auf das Herzsymbol wird zugleich die Spürfähigkeit nach innen gelenkt und der Herzschlag beobachtet. Im Zitat wird beschrieben, dass dann »auch innerlich« gefühlt wird, wie sich der Herzschlag, der über das Display in Differenz tritt und als Unterschied sichtbar gemacht wird, erhöht.⁴⁸

In diesem »auch« ist impliziert, dass die Bezugnahme auf das Display und das Herzsymbol über die *Objektivierung des Zahlenkörpers*⁴⁹ hinaus geht. Der Auslagerung von körperlichen Prozessen über das Trackingarmband korrespondiert die Spürfähigkeit nach innen. Beide Richtungen der Selbstbeobachtung ermöglichen und bedingen sich wechselseitig. Die Grenzen zwischen innen und außen werden im Vollzug der Praxis zunehmend durchlässig. Mit der Zeit schult sich die Spürfähigkeit des Körpers an und mit dem Trackingarmband. Der Blick richtet sich dann gen Display, wenn der Herzschlag in den Fokus der inneren Selbstbeobachtung rückt und die erhobenen Daten als Vergewisserung eines Gefühls fungieren. Darin eingetragen ist jeweils ein für die

48 Diese Selbstbeobachtung ist erneut an meine Erfahrungen aus der Sportpraxis geknüpft. Die Sensibilität für den Puls ist ein Resultat langjähriger Trainingserfahrung und setzt sich hier noch einmal als Teil der eigenen Biografie über das Trackingarmband in Differenz.

49 Vgl. Zum Begriff des Zahlenkörpers, der die Objektivierung des Körpers in Zahlen, Daten und Statistiken beschreibt, zugleich aber immer auch einen Überschuss des Nichtsagbaren impliziert: Duttweiler, Stefanie: *Körperbilder und Zahlenkörper*, in: Stefanie Duttweiler/Robert Gugutzer/Jan Hendrik Passroth (Hg.) u.a.: *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?*, Bielefeld 2016, S. 230ff.

Praxis konstitutiver *Rest an Unverfügbarkeit* des Körpers⁵⁰, der sich zuweilen in einer vom Gefühl abweichenden Displayanzeige spiegelt. Zugleich markieren Begriffe wie Fettverbrennungsmodus die typischerweise in das Selftracking-Vokabular eingebetteten Strategien zur Berechenbarkeit und Verfügbarmachung des Körpers und seiner anatomisch-physiologischen Zusammensetzung.⁵¹

Richtet sich der Blick beim Gehen gen Display wird in einen Prozess des Feedbacks eingetreten, der erneut wechselseitig zu denken ist. Intensiviert sich das Pulsieren des angezeigten Herzens auf dem Display, wird der verspürte Puls höher und anders herum. Diese gesteigerte körperliche Aktivität wird als Anstrengung empfunden und äußert sich in der körperlichen Reaktion des Schwitzens. Das Feedback beschreibt keine unidirektionale Logik, sondern ist vielmehr ein theoretisch informierter Versuch meinerseits, die Erfahrung der Wechselwirkung zwischen Armband und Körper auf einen Begriff zu bringen. Auch *Passung* gibt als Begriff eine Richtung vor, in der es konsequenterweise unentschieden bleibt, von wo Passung ihren Ausgangspunkt nimmt.

Es soll nun noch ein letztes Zitat aus meinem Tracking-Tagebuch hinzu gezogen werden, in dem sich über die Ausrichtung des Blicks eine Reflexion über das Sehen selbst eröffnet. Anstatt auf eine spezifische Information und die subjektivierenden Bezüge zu rekurren, wird das Sehen hier als Teil der Selftracking-Praxis auf einer anderen Ebene beschrieben.

50 Dieser Rest an Unverfügbarkeit berührt erneut mehrere Ebenen der Auseinandersetzung mit dem Selftracking. Zum einen erhält sich dieser Rest auf mikrologischer Ebene in den Praktiken des Trackens, die den Körper nie abgeschlossen und vollends verfügbar machen können, zum anderen ist eben dieser Rest auch auf methodischer Ebene in diese Arbeit verwoben. Zum Wahr-Sagen durch Körper-Wünschen, verweist Michel Foucault auf die problematische Verknüpfung von Fühlen und Wahrheitssuche, die durch den launenhaften Körper immer wieder destabilisiert wird und doch als Referenzpunkt einer Ehrlichkeit des Subjekts sich selbst und seiner Umwelt gegenüber fungiert. Vgl.: Karbe, Marianne/Seitter, Walter: Von der Freundschaft. Michel Foucault im Gespräch. Berlin 2008, S. 29ff.

51 Es wird damit der Blick noch einmal anders auf den Körper und seine Struktur gelenkt. Es rückt ein spezifischer Wert, das Körperfett, in den Fokus der Aufmerksamkeit und zugleich die Fähigkeit, dieses Fett zu *verbrennen*. Körperfett wird damit als das überschüssige, unnötige und nicht wünschenswerte konstituiert, das es zu verbrennen, zu »schreddern« und zu transformieren gilt.

[02.07.2017] Wenn ich beim Gehen das Handgelenk wende und den Blick auf das Display lenke, verschwimmt meine Wahrnehmung des Weges, auf dem ich meine Schritte setze. Ich habe den Kopf leicht gesenkt, sodass ich hinter bzw. unter dem Display noch immer unscharf den Boden erkennen kann und zumindest die Kontrolle darüber behalte, nicht vom Weg abzukommen. Die Eigenschaften des Weges, seine Körnigkeit, seine Struktur, kleine Äste und Steine hingegen entziehen sich der Schärfe meines Blicks, der sich auf das kleine Display im Vordergrund meines Blickfeldes heftet.

In der Bezugnahme auf das Trackingarmband spiegelt sich eine Situation, die in öffentlichen Räumen vermehrt auch in der Bezugnahme auf das Smartphone beobachtet werden kann. Menschen, die ihre Köpfe gen Smartphone gesenkt halten und über Bordsteine stolpern oder sich gegenseitig anrempeln sind keine Seltenheit und an eine ähnliche Logik des gerichteten Blicks geknüpft, wie sie im Zitat spezifiziert wird. In der Verweisstruktur zwischen Trackingarmband und Körperlichkeit ist allerdings eine andere Bezugnahme auf die Umgebung impliziert, die diese Umgebung in eine bedingte Form der Les- und Sichtbarkeit übersetzt.

Zunächst einmal speist sich das Interesse während des Gehens den Blick gen Armband zu richten, aus der Bezüglichkeit auf das Gehen im Vollzug. Wird der Blick auf die sichtbar gemachten Schritte über das Display gelenkt, verschwimmt in diesem gerichteten Blick zugleich der Boden, auf dem die körperlichen Schritte gesetzt werden. Das Zitat beschreibt den Versuch, beide Fokussierungen gleichzeitig in ein Verhältnis zu bringen, das es erlaubt, die Displayvorgänge im Blick zu behalten und zugleich die unscharf erkennbare Umgebung soweit sehen zu können, dass zumindest nicht vom Weg abgekommen wird.

In Ergänzung des Zitats und aus weiteren Erfahrungen mit dem Trackingarmband ist festzuhalten, dass die Eigenschaften des Bodens, seine Struktur, und Beschaffenheit zwar nicht gut sichtbar ist, sich dadurch jedoch eine andere Wahrnehmung desselben einstellen kann. Statt im Gehen auf den Sehsinn zu fokussieren und dadurch die Schritte im Raum zu kontrollieren, rückt das Spüren und Wahrnehmen des Bodens unter der Fußsohle, das bewusste Setzen des Fußes in den Vordergrund.

In der beschriebenen Situation wird damit über die Auseinandersetzung mit dem Armband reflexiv, wie Umgebung wahrgenommen werden kann und wie sich die körperliche Bewegung in ein bestimmtes *Environment* integriert.

Dieses Environment ist im beschriebenen Setting zugleich technologisch und medial geprägt, durchdrungen und mit konstituiert.⁵²

Über den bezugnehmenden und gerichteten Blick, in den die beschriebene Unschärferelation eingetragen ist, wird die Erfahrung dieses Environments erst ermöglicht.

Die Schärfe bzw. Unschärfe des Blicks tritt über die Bezugnahme auf das Armband in Relation. Die Bedingtheit des Sehens (und es kann hier ergänzt werden: jeden Sehens) wird zu den Bedingungen der Praxis reflexiv.⁵³

Zugleich zeigt sich in der bewussteren kinästhetischen Wahrnehmung des Gehens, die sich als Resultat des unscharfen Blicks einstellt, dass *Sehen* als sinnesphysiologischer Zugang zur Welt lediglich eine Form der Vermittlung bedeutet. Auch Selftracking als Praxis fokussiert damit nicht in erster Linie auf visuelle Selbst- und Medientechniken, sondern involviert den Körper und seine Sinnesphysiologie in vielfältiger Weise.

In die Schärfe bzw. Unschärfe des Blicks geht die bezugnehmende Körpertechnik des Kopfhobens bzw. -senkens ein: [02.07.2017] *Mit Heben des Kopfes wird aus einem fixierten, starren Blick und einem verschwommenen Hintergrund ein schweifender, sich im Raum orientierender Blick, bei dem das Trackingarmband zu einer Randnotiz, zu einem kleinen Element innerhalb eines größeren Sichtfeldes wird.* Ausgehend von einer Mikromobilisierung des Kopfes, verlagert sich der bezugnehmende Blick und die spezifische Art des Sehens. Im Zitat wird der zunächst fixierte, starre Blick mit einem schweifenden, sich orientierenden Blick kontrastiert. *Starr* gerichtet ist der Blick insofern die Distanz zum Trackingarmband fixiert ist, nahkörperlich eingestellt und bedingt durch den Abstand zwischen Auge und Handgelenk. Beide beschriebenen Arten des Sehens werden erst im Kontrast zur jeweils anderen beobachtbar. Im Vollzug des Selftrackings wird zwischen beiden changiert, immer wieder wird der Kopf gehoben, das Sichtfeld erweitert und das Armband im Zuge dessen als kleiner Teil des Selbst-Weltbezugs am Rande verortet.

Schweifend gegenüber *starr* kann hier als implizite Wertung missverstanden werden – beide Formen des Sehens, die immer wieder ineinander übergehen und sich wechselseitig bedingen, sind jedoch als gleichwertige

52 Auf diesen Aspekt wird vertiefend im Kapitel 2.5 Nähe und Distanz eingegangen.

53 Zur *grundlegenden* Bedingtheit von Praxis und ihrer Ausformung in Bedingungen vgl.: Schürmann, Volker: *Spekulative Praxisphilosophie*, in: Alkemeyer, Thomas et al. (Hg.): *Praxis denken*, Wiesbaden 2015, S. 188.

Bestandteile der Praxis zu betrachten und auch beide als konstitutiv für den Prozess der Subjektivierung im Vollzug des Selftrackings anzuerkennen.

Die Frage danach, worauf und wie der Blick gerichtet wird, drängt über den Vollzug des Selftrackings hinaus und berührt Ansatzpunkte, die sich auf theoretische Perspektivierungen übertragen lassen.

In Anlehnung an Nikolaus Buschmann, Matthias Michaeler und Thomas Alkemeyer, bietet sich auf der Ebene der Analyse ein Perspektivwechsel zwischen Konzeptionen der Praxis- und der Praktiken an.⁵⁴ Rücken mit der Analyse von Praktiken die typisierten, sozial intelligiblen und sehr konkret benennbaren Realitäten in den Fokus, so wird Praxis als kontingentes Vollzugsgeschehen begriffen, in dem Unregelmäßigkeit und Offenheit beständig Möglichkeiten zum anders machen und werden bereit halten.⁵⁵ Praxis lässt sich als performative Strukturierung im Vollzug immer nur im Nachhinein bzw. aus einer Beobachtung zweiter Ordnung heraus beobachten. In der Betonung der wechselseitigen Bedingtheit von Praxis und Praktiken, ergibt sich eine ähnlich gelagerte Verweisstruktur wie in der mikrologischen Untersuchung des Blick-Richtens im Vollzug des Selftrackings.

Der schärfende Blick (sei er theoretisch oder physiologisch konzeptualisiert) geht jeweils einher mit einer konstitutiven Unschärfe. Multiperspektivität ist nur im Changieren und damit in der Annahme von fixierten Standpunkten zu erreichen. Diese Perspektiven in ihrer Stabilität zu befragen und den Aspekt der Wechselseitigkeit jenseits einer rein binären Logik auszubauen und *netzförmiger* zu denken, wird aus der bisher erfolgten Analysearbeit heraus immer richtungsweisender.

Bevor diese Überlegungen in Teil II eine theoretische Vertiefung erfahren, soll jedoch zunächst noch ein letzter Mikrobaustein der Selftracking-Praxis untersucht werden. Dazu werden vom Körper ausgehend – und dieses Mal

54 Vgl.: Thomas Alkemeyer/Nikolaus Buschmann/Matthias Michaeler: *Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien*, in: Thomas Alkemeyer/Volker Schürmann/Jörg Volbers (Hg.): *Praxis denken. Konzepte und Kritik*, Wiesbaden 2015, S. 27f. Der hier entwickelte Perspektivwechsel geht unter anderem zurück auf: Querfurt, Andrea: *Mittlersubjekte der Migration. Eine Praxeographie der Selbstbildung von Integrationslotsen*. Bielefeld 2016, S. 88ff.

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

ganz wörtlich genommen – Passagen aus Tracking-Tagebuch und Interviews verdichtet und analysiert.

1.3 Den Schritt setzen

[03.07.2017] Wende ich das Handgelenk erfolgreich und das Display leuchtet auf, dann ist zunächst eine Schrittzahl abzulesen, die sich – obwohl ich gehe und Schritte vollziehe – nicht verändert. Nach ca. einer Sekunde springt die Anzeige dann auf ungefähr drei bis 5 Schritte mehr und erhöht sich ab dann, synchronisiert mit meinem Schrittrhythmus mit jedem Schritt um eine Zahl. Es ist, als ob die Anzeige mit meinem Schritttempo zunächst nicht mithalten könnte.

Im angeführten Zitat verschränken sich Handgelenk-Wenden, Blick-Richten und Schritt-Setzen als Mikrobausteine der Praxis im Vollzug. Um die höher werdende Schrittzahl auf dem Display beobachten zu können, muss zunächst die Bewegung des Handgelenk-Wendens *erfolgreich* ausgeführt werden, was bedeutet, dass sie schnell genug und mit dem entscheidenden Impuls erfolgt, um die Displayanzeige aufleuchten zu lassen.

Damit geht eine erste Verschränkung von technologischer Bedingtheit und körperlicher Bewegung in die beschriebene Situation ein, auf die eine weitere folgt, wenn die Übersetzung der erfolgten Schritte im Raum in Displayprozesse in den Fokus rückt. Den Blick beim Gehen gen Display gerichtet, stelle ich fest, dass meine Schritte zunächst keinen Unterschied in der Anzeige der Schrittzahl markieren. Körperlich werden Schritte vollzogen, die für ein kurzes Zeitintervall nicht in Zahlen übersetzt werden. Es erfolgt dann eine Raffung, ein Sprung der gemessenen Schrittzahl, die auf die bereits gemachten, die bereits gesetzten Schritte verweist. Über die Displayanzeige verdichten sich die nacheinander erfolgten, sukzessiven Schritte in eine Zahl bzw. einen Zahlensprung.

In diesen Zahlensprung ist die bereits erfolgte Bewegung eingeschrieben und wird zugleich zu den medialen Bedingungen des Trackingarmbands sichtbar gemacht. Es wird damit auf bereits vergangene und gegangene Schritte Bezug genommen, die im Zahlensprung in einen neuen Ist-Wert übersetzt werden. Die leicht verzögerte Displayanzeige *braucht Zeit* und *gibt*

*Zeit*⁵⁶, zu den spezifischen Bedingungen der wechselseitigen Bezogenheit von Schritten im Raum und deren Übersetzungen. Im *Zahlensprung* ist zugleich ein *Zeitsprung* als Raffung enthalten.

Mit Thomas Macho lässt sich die Verwandtschaft von Zeit und Zahl auf einer grundlegenden Ebene noch einmal folgendermaßen konturieren: »Zeit ist wie die Zahl ein gleichsam epistemisches Objekt, das von den konkreten Kulturtechniken und Operationen, in denen es konstituiert wird, gar nicht abgelöst werden kann.«⁵⁷ Zeit und Zahl sind mithin nicht einfach gegeben, sondern mit Macho argumentierend, an sie konstituierende und damit bedingende Kulturtechniken und Operationen gebunden. Im Kontext des Selftrackings ist eine bedingende Kulturtechnik die Körpertechnik des Gehens, die in mediale Operationsketten übersetzt wird. Die bereits gegangenen Schritte werden in eine mediale Eigenzeitlichkeit überführt, die sich im raffenden Sprung der Schrittzahl verfertigt. Zugleich wird die Zahl als bezugnehmende Größe erst dadurch konstituiert, dass die Körpertechnik ausgeführt wird.

Die zeitliche Logik des Trackingarmbands und der Displayanzeige setzen sich in Differenz zur körperlich rückgebundenen Zeitlichkeit des Gehens. Im Tagebuch wird konstatiert: »Es ist, als ob die Anzeige mit meinem Schrittempo zunächst nicht mithalten könnte.«

Das »Schrittempo« markiert einen Unterschied zur Anzeige, die wiederum scheinbar nicht mithalten kann, die scheinbar zu langsam reagiert. In der Formulierung des *alsob* schwingen Unsicherheiten mit, die sich bezüglich der beobachteten Zeitverhältnisse im Vollzug einstellen. Es kann nicht final überprüft werden, ob in den Sprung der Schrittzahl alle sukzessiv nacheinander gegangenen Schritte eingeschrieben sind bzw. ob die Zahl nun stimmt oder nicht. Zugleich etabliert sich im Vollzug des Selftrackings immer mehr der Anspruch, dass die Zahl auf dem Display auch wirklich die Zahl der gegangenen Schritte abbildet.

Mit Rekurs auf das oben genannte Zitat Thomas Machos und eine medizinwissenschaftlich gefärbte Perspektive, tritt von Beginn an die bedingte Vermittlung von Schritten vor eine Abbildung derselben. Die Schrittzahl auf dem

56 Diese doppelte Logik verschränkt sich mit der Methode der Autoethnographie, die ihrerseits Zeit in Anspruch nimmt und zugleich gibt, wenn immer wieder anders zum Trackingarmband und zur Praxis in Beziehung getreten werden kann.

57 Macho, Thomas: Zeit und Zahl, Kalender und Zeitrechnung als Kulturtechnik, in: Sybille Krämer/Horst Bredekamp: Bild – Schrift – Zahl, München 2003, S. 189.

Display kann sich von konstituierenden (medialen) Operationen und Körpertechniken nicht lösen. Anders herum wird im Vollzug des Trackens auf eben diese Zahl Bezug genommen und damit erneut Agieren und Re-agieren in ein wechselseitiges Verhältnis gerückt.

Dies spiegelt sich auch im beschriebenen Synchronisationsprozess, der sich dann, auf die Phase des Zahlensprungs folgend, einstellt. Ab dem Zeitpunkt des Zahlensprungs erhöht sich die Zahl auf dem Display dann »synchronisiert mit meinem Schrittrhythmus.« Im Zitat beschreibe ich die Synchronisierung unidirektional, als Anpassung der Displayanzeige an den Schrittrhythmus. Mit jedem Schritt erhöht sich die Zahl auf dem Display. Mit jedem Umspringen der Zahl, so lässt sich das Verhältnis umgekehrt denken, wird ein Schritt gesetzt. Synchronisierung unterliegt damit vielmehr einer prozessualen Wechsellogik, als einer unidirektionalen Anpassung der messenden Technologie an die Körpertechnik.

Erst im sich ausrichtenden Blick gen Display und in der Bezugnahme auf die dort zu sehen gegebenen Übersetzungen meiner Schritte in Displayprozesse lässt sich Synchronisierung als solche beschreiben. Im Zitat wird ein *Zeitpunkt* markiert, ab dem sich Schrittzahl und angezeigte Zahl synchron erhöhen. Die Beschreibung vermittelt den Eindruck, dass Synchronisierung, wenn sie sich einmal eingestellt hat, kontinuierlich weiter läuft.

Die wechselseitige Passung ist jedoch prozessual zu denken und unterliegt damit dem ständigen Potential zur Irritation, zur Unterbrechung und Neustrukturierung. In der beschriebenen Situation verschränken sich der beziehnehmende Blick gen Display, die mediatisierte Schrittzahl und die vollzogenen Schritte im Raum. Dass sich diese beziehnehmenden Größen wechselseitig bedingen und auch wechselseitig in ein Verhältnis rücken, das als Prozess der Synchronisierung beschreibbar wird, zeigt sich in folgender Passage des Tracking-Tagebuchs:

[03.07.2017] Das Umspringen erfolgt immer dann, wenn ich den Fuß auf den Boden setze. Halte ich den Blick auf das Display gerichtet, während sich die Armbandanzeige und meine Schritte synchronisieren, ver falle ich in einen intensiveren Schritt, trete deutlicher auf und verkürze zugleich die Abrollphase, um meinen Schritt exakt mit dem Moment des Umspringens der Anzeige zusammen zu bringen und ihn nicht durch das Abrollen zu verlängern.

Die zuvor noch unidirektional beobachtete Anpassung des Trackingarmbands und seiner Berechnungen wird in dieser Passage umgekehrt. Die körperlich ausgeführten Schritte, die Körpertechnik des Gehens passt sich nun dem Um-

springen der Displayanzeige an. Die mediale Bedingtheit der Praxis trifft im Zuge dessen auf ihre körperliche Bedingtheit. Beide werden in der wechselseitigen Bezogenheit in ihrer Spezifik erst beobachtbar. Die Anzeige springt um und markiert damit einen *Zeitpunkt*, an dem der Schritt berechnet werden kann und sich in eine konkrete Zahl übersetzt. Diese zeitliche Logik setzt sich ins Verhältnis zur Körpertechnik des Schritt-Setzens und Abrollens des Fußes.

Die Körpertechnik des Schritt-Setzens braucht gefühlt mehr Zeit als die umspringende Anzeige. Im Streben nach Synchronisierung passt sich meine Körpertechnik immer mehr der medialen Bedingtheit und ihrer Zeitlichkeit an, die Abrollphase des Fußes wird verkürzt, um sie exakt mit dem Umspringen der Anzeige zusammenfallen zu lassen. Diese Exaktheit ist nicht zu erreichen, weil das Schritt-Setzen und Fuß-Abrollen immer länger dauert als das Umspringen der Anzeige. Dennoch, so lässt es sich aus dem Zitat herauslesen, strebe ich in der Modifizierung der Körpertechnik nach eben dieser, sich in Aussicht stellenden, und nie zu erreichenden *Synchronizität*.

Woher rührt, so stellt sich die Frage, das Streben nach Synchronisierung? Was ist der Reiz einer Passung von Körpertechnik und rechnender Technologie? Und was kann eine medienwissenschaftliche Perspektive auf Synchronisierungsprozesse beitragen, um letztlich auch der spezifischen Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings mehr auf die Spur zu kommen?

Knut Hickethier trifft in Rekurs auf die Entwicklung elektronischer Medien eine Unterscheidung zwischen *technischer und ästhetischer Synchronisierung*, die mit Blick auf das Verhältnis von Trackingarmband und Körpertechnik erkenntnisweisend ist.⁵⁸ Mit technischer Synchronisierung werden technik-interne Prozesse der Synchronisierung beschrieben, die sich in digitalen Medien als *Signalprocessing* in Rechenoperationen übersetzen, die aus so kleinteiligen diskreten Einheiten bestehen, dass sie sich der Wahrnehmung entziehen. Gelingt die technik-interne Synchronisierung perfekt, dann sehe ich nicht, dass das Trackingarmband rechnet, vermisst und übersetzt, sondern nehme die Displayprozesse als unmittelbare Abbildungen meiner Schritte im Raum wahr.

Dies ist aber, wie die bisherige Analyse der Praxis im Vollzug gezeigt hat, nicht der Fall. Zahlensprünge und damit einher gehende Unsicherheiten in

58 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. 121.

der Bezugnahme auf das Armband legen nahe, dass auch digitale Rechenoperationen nicht unmittelbar sind und auch nicht einfach das Raum-Zeit-Kontinuum menschlicher Wahrnehmung abbilden – sie unterliegen vielmehr ihren eigenen Bedingungen, Zeit und Raum konstruieren zu können.

Zugleich – und hier kommt die ästhetische Synchronisierung ins Spiel, ist in die mediale Konstruktion eines raumzeitlichen Kontinuums eingeschrieben, dass wir in unserer alltäglichen Wirklichkeitskonstruktion einen kontinuierlichen Fluss imaginieren, der uns Sicherheit und Begreifbarkeit in unserem Selbst-Weltverhältnis verspricht. Dieser *Fluss* wird in der Bezugnahme auf Medien und ihre eigene Logik der Zeit-Raum-Konstruktion als imaginierter Fluss erst beobachtbar. Ziel des medial erzeugten Wahrnehmungsraumes ist es nach Knut Hickethier sich soweit wie möglich an das alltägliche raumzeitliche Kontinuum anzugleichen und damit die Sicherheit in der Wahrnehmung aufrecht zu erhalten. Die ästhetische Synchronisierung zielt auf eine *Verstetigung* und *Homogenisierung* dieses Wahrnehmungsraumes, der sich prozessual verfertigt und erhält.⁵⁹

In *filmischen Praktiken*⁶⁰ wird mit der Konstruktion von Zeit und Raum zu den spezifischen Bedingungen des Mediums gespielt: Beschleunigungen, Verlangsamungen und Schnitte nehmen dabei immer Bezug auf eine alltägliche Wahrnehmungsstruktur, die sich in Differenz zur ästhetischen Überformung und *Taktung* durch das Medium setzt. Die mediale Zeitgestaltung kann nur als ästhetische Konstruktion erlebt werden, weil sich darunter die Gewissheit eines stetigen Raum-Zeit-Kontinuums etabliert, das Sicherheit und Orientierung verspricht.⁶¹

Dieser Sicherheitsfaktor spielt auch im Vollzug des Selftrackings eine wichtige Rolle und bietet einen Erklärungsansatz für die angestrebte Synchronisierung der Schritte im Raum mit den angezeigten Zahlen auf dem Display. Das Armband soll, so ist es in die Praxis als Versprechen eingelagert, möglichst zuverlässig, kontinuierlich rechnen und mithin selbst berechenbar

59 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. 125.

60 Als filmische Praktiken werden im zitierten Aufsatz Knut Hickethiers Schnitt-Techniken, Montagen, Kameraeinstellungen etc. bezeichnet, mithin die spezifischen Bedingungen des Mediums, etwas zu sehen zu geben. Mediale Praktiken im Vollzug des Selftrackings sind z.B. das *Aufleuchten* der Displayanzeige, das *Rechnen* des Armbands, das beschriebene *Springen* der Schrittzahl beim gehenden Tracken.

61 Vgl.: Ebd. S. 126.

sein. In Differenz zu filmischen Praktiken, die als ästhetische Überformungen von Zeit-Raum-Verhältnissen genussvoll rezipiert werden, strebt die Bezugnahme auf das Trackingarmband nach einer *Abbildung* der *tatsächlich erfolgten Bewegungen*.⁶² Die Differenz zwischen der medial konstruierten Raum-Zeit und der als alltäglich erfahrenen Raum-Zeit soll im Vollzug des Selftrackings möglichst klein, möglichst unbemerkt und am besten nicht wahrnehmbar sein.⁶³

Aus einem angestrebten Raum-Zeit-Kontinuum und einem medial konstruierten Wahrnehmungsraum wie ihn Knut Hickethier mit Blick auf den Film beschreibt, wird im Vollzug des Selftrackings ein angestrebtes Raum-Zeit-Bewegungs-Kontinuum, das den Körper noch einmal auf andere Weise in den Prozess der Synchronisierung einbezieht, aber auch neue Herausforderungen und Irritationsmomente mit sich bringt:

[03.07.2017] Beim Spaziergehen 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.

Die angestrebte Synchronisation der Schritte mit dem Umspringen der Displayanzeige führt zu einem anderen Gangbild, einem anderen Bewegungsmuster, das im Zitat als *Stakkato-Schritt* und als *Marschieren* bezeichnet wird. Die Körpertechnik imitiert den Rhythmus der Datenanzeige und strebt damit aktiv nach der Passung mit der Technologie. Diese Aktivität, in der nach dem Zeit-Raum-Bewegungs-Kontinuum gestrebt wird, drückt sich körperlich in spezifischen Bewegungen aus, die sich erst im Vollzug der Praxis und durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband eröffnen. *Handgelenk wenden, Blick richten und Schritt setzen* kreuzen sich in der Beschreibung dieses Angleichens

62 Das bedeutet nun keineswegs, dass nicht auch filmische Praktiken Momente der Irritation hervorrufen, die ein genussvolles Schauen herausfordern und während der Rezeption auf Grenzen der Wahrnehmungsfähigkeit verweisen.

63 Als Besucherin der Wearable Technology Conference 2018 in München habe ich mit vielen Hersteller_innen von Fitnessarmbändern genau über diesen Punkt gesprochen. Die Entwicklung neuester Tracking-Technologien folgt dem Anspruch, immer *mehr und genauer* zu messen. Hier zeigt sich die Faszination und Imagination *restlos messen zu können*, die sich in den technologischen Entwicklungsprozess einschreibt.

und halten in der Bewegung die spezifische Bezogenheit aufrecht. In den gewählten Begrifflichkeiten im angeführten Zitat ist auffällig, dass sich raumzeitliche Modalitäten verschränken, die einen musikalischen Unterton implizieren: Rhythmus, Takt und Stakkato sind begriffliche Versuche, dem Raum-Zeit-Bewegungs-Verhältnis nachzukommen. In ihnen sind Handlungspotenziale, aber auch Momente von körperlicher Zurichtung und Ausrichtung enthalten. Dem Armband wird im Zuge dessen *Taktung* aber auch *Rhythmus* zugeschrieben, was zum einen auf das immer gleiche Intervall der Zahlensprünge verweist (Taktung), zum anderen aber auch das sich einpendelnde, variable Zeit-Verhältnis des Trackingarmbands berücksichtigt (Rhythmus).⁶⁴ Im beschriebenen Gangbild spiegelt sich das Verhältnis von Rhythmus und Takt, wenn sich im Vollzug des Angleichens an und Imitierens des technologischen Impulses das Spaziergehen zum Marschieren wandelt.

Dieser Übergang wird als körperliche Imitation *der technologischen Bedingtheit* der Praxis beschrieben und legt damit eine unidirektionale Passung nahe. Körpertechnik und Technologie bedingen und beeinflussen sich jedoch vielmehr wechselseitig. Die Datenanzeige imitiert das körperliche Gangbild und umgekehrt. Dabei ist im Imitations-Begriff schon angelegt, dass es zu keiner perfekten Passung oder Deckung kommen kann – es bleibt jeweils das konstitutive mediale Dazwischen, in dem sich Rhythmus und Takt als subjektivierende aber auch mediale Kategorien der Bezogenheit bilden können. Es bleibt mithin offen, ob Rhythmus und Takt sich in medialen Praktiken niederschlagen, die auf die *Selbstbezüglichkeit des Mediums* verweisen oder ob die Begriffe vielmehr als formulierter Selbstbezug des trackenden Subjekts fungieren, das sich in der praktischen Bezugnahme auf das Armband bildet.

Das Zitat wird eingeleitet mit einem *Ertappen* im Vollzug des Spazierens und mit einem Ertappen eines marschierenden Forscherinnen- aber auch Selftrackerinnen-Körpers. Das Ertappen markiert hier eine Distanznahme des beforschenden Blicks zum Selftracking im Vollzug und ist der Verschriftlichung der Trackingererfahrungen im Nachhinein geschuldet. Zugleich markiert es eine Differenz, die sich auf der Vollzugsebene zeigt und ins Zitat eingeht. So wird das alltägliche Gangbild, in das zurückgefallen wird, wenn

64 Diese beiden Begriffe, die sich aus der empirischen Analyse heraus als richtungsweisend und erkenntnisfördernd zeigen, werden im Kapitel 2.1 geschärft und theoretisch unterfüttert. An dieser Stelle der Ausführungen soll jedoch bewusst auf einer Ebene verblieben werden, die möglichst nah am Vollzug der Praxis verbleibt.

die Anzeige erlischt, erst als alltägliches in der Differenz zum, nach Synchronisierung strebenden, Marschieren, beobachtbar. Der Moment des Ertappens ist im Vollzug der Praxis und aus der Praxis heraus ein Moment des Auffällig-Werdens der spezifischen Veränderung des Gangbildes. Darin eingefaltet ist zugleich die Handlungsoption, sich *anders* in Beziehung zum Trackingarmband zu setzen und auch anders zu gehen. Noch vor einer *reflection-in-action*⁶⁵, die bereits ein kognitives Durchdringen der Praktik im Ausführen derselben impliziert, wird erst einmal auf einer affektiveren, leibkörperlichen Ebene eine Veränderung des Gehens im Gehen auffällig. Dieses Auffällig-Werden ist wiederum durch die zeitlich-limitierte Displayanzeige bedingt, wenn mit dem Erlischen derselben der Blick gelöst wird, der Kopf sich hebt und der Arm wieder locker schwingt. Die Displayanzeige löst die Bezogenheit zu ihren medialen Bedingungen des limitierten Zeitintervalls, eröffnet aber auch die Möglichkeit, sich im Vollzug der Praxis anders zu verhalten.

Erneut kann also nicht entschieden werden, von wo aus das Auffällig-Werden unterschiedlicher Gangbilder organisiert wird und damit – auf einer weiteren Ebene – das Potenzial zum Anders-Gehen und Anders-Tracken zu verorten ist. Noch vor einer Bewertung oder Kategorisierung der verschiedenen Bezugnahmen, die sich im Spazieren und Marschieren körperlich rückbinden, steht erst einmal schlicht die Beobachtung einer Differenz zwischen zwei Bewegungsmodalitäten.⁶⁶

In die Beobachtung dieser schlichten Differenz geht im weiteren Verlauf des Tagebuch-Eintrags eine Wertung ein, die auf der Gefühlsebene formuliert wird und erneut eine prozessuale Veränderung im Vollzug der Praxis sichtbar werden lässt. Die zunächst körperlich angestrebte Synchronisierung mit dem Trackingarmband wirkt sich im Laufe der Zeit anders aus als erwartet:

[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,

65 Schön, Donald, *The reflective Practitioner. How Professionals think in Action*, Aldershot 2005, zit. n.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 65.

66 Diese Beobachtung speist sich aus der autoethnografischen Vorgehensweise, die den Körper als feinfühliges Instrument in den Forschungsprozess einbezieht. Vgl.: dazu das bereits erwähnte Konzept der *enactive ethnography* nach: Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: *sub/urban*, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 93-106.

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 Zitat wird das Gefühl der Zufriedenheit durch die schrittweise steigenden Zahlen noch einmal zu den Bedingungen der Schriftlichkeit performativ nachvollzogen. Die Schritte, die zum Zeitpunkt des Tagebucheintrags bereits gemacht, bereits gesetzt sind, werden durch Kommata getrennt, noch einmal zu den medialen Bedingungen des Schreibens wiederholt und dabei anders gerahmt. Die drei Punkte am Ende der Zahlenreihe verweisen auf den weiter verlaufenden Rechen-Prozess des Armbands, das sich auch beim Schreiben des Eintrages noch am Handgelenk befindet. Am Schreibtisch sitzend, versetze ich mich rückblickend in die Situation, in der das Armband 5231, 5232, ... Schritte angezeigt hat.

Im rückblickenden Beschreiben formuliere ich gleich im ersten Satz eine Zufriedenheit, die sich auf den körperlichen Vollzug der Praxis bezieht und die durch das Wort *zunächst* markiert, dass dieser Zustand der Zufriedenheit sich wandeln wird und nicht von Dauer ist. In die Beobachtung geht damit schon das Wissen um die Prozessualität und die Veränderbarkeit der spezifischen Bezugnahme auf die höher werdende Schrittzahl ein. Dies spiegelt sich auch in der Beschreibung, dass erstmal die Synchronisierung als Bestätigung wirksam wird. Zufriedenheit und Bestätigung stellen sich in der *zeitlichen Verortung* und *körperlichen Taktung* ein. Darin ist das bereits herausgearbeitete Zeit-Raum-Bewegungskontinuum enthalten, nach dem im ständigen Abgleich mit den Displayprozessen physiologisch gestrebt wird. Die Bezugnahme auf das Armband stellt eine Passung und Verortung bereit, die sich prozessual vollzieht und eine Kontinuität verheißt, die zunächst versichernd, bestätigend und zufriedenstellend wirkt. Im Zitat wird dieser Prozess der Passung wechselseitig beschrieben, zunächst passt sich die rechnende Technologie an den Schritt, dann der Schritt der Technologie an. Die hier implizierte lineare Zeitfolge eines *erst...dann* wird auf einer Gefühlsebene und aus der körperlichen Involvierung in den Prozess nachvollzogen – es ist letztlich

jedoch nicht entscheidbar, welche Passung sich zuerst einstellt und von wo aus die Bezugnahme beginnt, sich zu synchronisieren.

Für die Frage nach der Subjektivierung in dieser spezifischen Situation ist der Kipp-Moment von bestärkender und bestätigender Taktung in eine einengende und verpflichtende besonders spannungsreich. Der körperliche Schritt-Rhythmus, der sich in der Bezugnahme zunächst bestätigt und nicht begradigt anfühlt, tritt dem Körper dann in der Synchronisation als technologisch berechnender Taktgeber gegenüber.

Im Zitat wird die Veränderung des Gangbildes als Schnittstelle zwischen diesen beiden Modi des Selftrackings beobachtet. Das Gehen, den Schritt zu setzen, intensiviert sich auf eine Art und Weise, die durch die Bezugnahme auf das Display bedingt ist. Die Abrollphase verkürzt, der Stakkato-Schritt formiert sich. Diese Bedingtheit, die sich in jede Handlungsoption immer schon einschreibt, wird im Vollzug des Trackens *als Bedingtheit* wahrnehmbar. In der Begradigung des Körpers zu den medialen Bedingungen des technologischen Taktgebers wird diese Bedingtheit auf eine Weise spürbar, die sich über die zuvor noch empfundene Freiheit der Schritt-Rhythmisierung stülpt.

Aus einer grundlegend bedingten Freiheit wird im Vollzug der Praxis eine Freiheit unter ganz spezifischen Bedingungen, die sich auf den Körper auswirken und damit *als etwas anderes* beobachtbar werden.⁶⁷

Dies lässt sich auch noch einmal rückbinden an die Frage, wie passive und aktive Momente der Bezugnahme bzw. Bezogenheit in ein Verhältnis zueinander treten. Im Zitat wird zunächst körperlich aktiv Bezug genommen auf das Display und die dort sichtbar werdenden Übersetzungen der Schritte. Die Technologie des Armbands, aber auch seine Materialität wird über das Handgelenk-Wenden nach den körperlichen Bedingungen ausgerichtet. Ich wende das Handgelenk und setze den Schritt, entscheide, den Blick zu richten und nehme aktiv Bezug auf das Trackingarmband.

Dieses entfaltet dann die beschriebene Sogwirkung, es fesselt und richtet den Blick, begradigt den Schritt-Rhythmus in einen Takt, der mich gefühlt passiv werden lässt, mich unterwirft und bestimmt.

67 Dies berührt erneut, aus der mikrologischen Analyse der Selftracking-Praxis heraus die theoretische Unterscheidung Volker Schürmanns zwischen einer grundlegenden Bedingtheit von Praxis und ihrer konkreten Ausformung in beobachtbare Bedingungen. Vgl. dazu: Schürmann, Volker: *Spekulative Praxisphilosophie*, in: Alkemeyer, Thomas et al. (Hg.): *Praxis denken*, Wiesbaden 2015, S. 188.

Die Erleichterung erfolgt dann erneut durch ein passives Moment der Bezogenheit, wenn die Displayanzeige erlischt. Die zeitliche Taktung meiner Schritte wird durch eine andere zeitliche Logik und eine andere mediale Bedingtheit, mithin durch die limitierte Displayanzeige gelöst. Der gen Armband ausgerichtete Blick kann keine ästhetische Synchronisierung mehr anstreben, die Schritte werden wieder länger und es stellt sich ein *Gefühl* der Erleichterung ein.

Auch dieses Gefühl der Erleichterung ist an die Bezugnahme auf das Trackingarmband geknüpft, auch diese Erfahrung ist bedingt und kann sich letztlich der praktischen Verflechtung nicht entziehen. Auch das Gangmuster, in das ich erleichtert zurückfalle, nimmt Bezug auf das Trackingarmband und kann sich gerade nicht der Bedingtheit der Praxis entziehen, so wie es der letzte Satz des Zitats nahelegt.

Die formulierte Erleichterung ist ebenso bedingt wie die Verpflichtung, beides stellt sich erst im Vollzug der Praktiken ein und ist an spezifische Bedingungen gebunden, zu denen dann auf unterschiedliche Weise in ein Verhältnis getreten werden kann.

Das selftrackende Subjekt ist – so kann es an dieser Stelle bereits heuristisch formuliert werden, gerade an diese Ambivalenz zwischen Bedingtheit und Freiheit, zwischen Anpassung und Abgrenzung gebunden und kann sich jeweils in den heterogenen Verflechtungen medialer, körperlicher, sozialer, technologischer Komponenten erst als solches bilden. Die Kontrastierung von aktiven und passiven Momenten lässt sich aus dem Vollzug der Praxis und auf der Ebene der Gefühlsbeschreibung aufrecht erhalten. In einem theoretisch gefärbten Blick ist die Unterscheidung zwischen passiver oder aktiver Bezüglichkeit hingegen weniger eindeutig zu treffen. Dies zeigt sich auch in der im Zitat anklingenden Flüchtigkeit der Erfahrung meiner Selbst als passiv oder aktiv. Beide Modalitäten sind Teil des Selftrackings und gehen ineinander über. Es stellt sich mithin die Frage, von wo aus die Praxis im Vollzug der Praxis transformiert wird und wie sich jeweils unterschiedliche Subjektentwürfe und -formationen bilden können. Momente der Transformation und des Anders-Machen-Könnens öffnen sich immer wieder aus destabilisierenden und verstreuenden Effekten, an denen sowohl personale als auch technologische Mediatoren maßgeblich beteiligt sind.

Um es noch einmal zu verdichten: Destabilisierende Effekte sind mithin nicht nur auf Seiten des Subjekts zu verorten, das sich immer wieder anders zum Trackingarmband verhalten kann, das leib-körperlich formiert ist und dadurch immer schon Unvorhersehbares in die Praxis einträgt – auch die

rechnende Technologie entzieht sich offensichtlich ihrer Berechenbarkeit und birgt Irritationspotenziale.

[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.

Die zitierte Beobachtung resultiert aus einem bewussten und abrupten Unterbrechen des kontinuierlichen Schrittmusters während der Blick gen Display gerichtet ist. Darin eingefaltet ist die Frage, wie das Armband eigentlich rechnet und ob es exakt jeden Schritt misst, der gesetzt oder eben auch nicht gesetzt wird.

Auffällig sind die beiden anthropomorphen Beschreibungen des *Hinterherhinkens* und des *Vorausahnens* bzw. *Erwartens*. Dem Armband, das auf einer technologischen Ebene schlichtweg rechnet, werden menschliche und körperliche Eigenschaften zugeschrieben und Prozesse der Subjektivierung und des subjektiven Empfindens aus der Praxis heraus auf das Armband projiziert.⁶⁸ Mit dem *Schritt setzen* befasst und das Armband kontinuierlich nah am Körper tragend, beginnt die Displayanzeige in der Verschriftlichung der Selftracking-Erfahrungen zu *hinken* und zu *ahnen*. Diese sprachbasierte Vermenschlichung der Technologie verweist aller wissenschaftlichen Analysefähigkeit zum Trotz darauf, dass ich mich *als Selftrackerin* stark mit dem Armband identifiziere und sich die kontinuierliche körperliche Involvierung in den Forschungsprozess auch auf meine Wortwahl auswirkt.

Technologisch werden die Schritte mit einem Drei-Achsen-Beschleunigungsmesser gemessen, der im Fall des abrupten Unterbrechens einer Bewegung auch die negative Beschleunigung als Bewegung verzeichnet.⁶⁹ Zugleich

68 Vgl. dazu Georg Christoph Tholens Kritik an Marshall McLuhan und seinem *anthropomorphen Narzißmus*: 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. 116.

69 Vgl.: Fitbit, Offizielle Webseite: https://help.fitbit.com/articles/de/Help_article/1141, zuletzt aufgerufen: 04.09.2019.

errechnet der Algorithmus ein typisches *Bewegungsmuster*, das den nächsten Schritt als Wahrscheinlichkeit konstruiert.⁷⁰ Je länger das Armband getragen wird, desto mehr Daten werden für die Erstellung des typischen Bewegungsverhaltens erhoben und verwertet. In diese technologische Komponente des Selftrackings verweben sich erneut Prozesse wechselseitigen Informierens. *Meinen Rhythmus* zu halten, wie es im Zitat formuliert ist, impliziert eine Differenz zum Takt der Displayanzeige, die sich erst in der Bezugnahme auf die Zeitlichkeit derselben beschreiben lässt. Mein Rhythmus als individueller Ausdruck meiner Körpertechnik, meiner Physiologie, legt nahe, dass die Art und Weise zu gehen, aus mir selbst heraus und aus einer eigenen Rhythmik entsteht. Dieser Rhythmus ist jedoch immer schon an soziale, ökologische und physiologische Bedingtheiten geknüpft und tritt nun in der Bezugnahme auf die Technologie noch einmal anders in Differenz. Gehen, Schritte zu setzen ist immer schon sozial formiert, erlernt und nicht nur eine Körper-, sondern auch eine Kulturtechnik⁷¹, die sich über die vermessende Technologie als solche beobachten lässt und eine erneute Formierung erfährt.

Im Vollzug der Praxis ist erst einmal ganz schlicht eine Differenz zwischen körperlicher Bewegung und Displayanzeige zu beobachten, die Fragen nach der Exaktheit der Berechnungen aufwirft und zugleich Raum schafft für das Streben nach der exakten Passung zwischen Körpertechnik und Technologie. Dieses Streben nach Exaktheit in der Vermessung der Schritte zeigt sich auch in diversen Foren-Einträgen der Fitbit-Community. Unter Schlagworten wie *Schritte ungenau* oder *Schritte verschwinden* und *Schritte zurücksetzen* werden Beobachtungen formuliert, die aus der Bezugnahme auf das Armband heraus entstehen und jeweils das Bedürfnis nach exakter Vermessung implizieren.⁷² Dieses Bedürfnis kann sich wiederum nur in der Bezugnahme auf das Armband und seine Technologie, in die das Versprechen der exakten Vermessung eingelagert ist, bilden.

Im Zitat verschränkt sich zunächst einmal die zeitliche Logik des Gehens mit der zeitlichen Logik des Armbands. Der Schritt-Rhythmus setzt sich dabei ins Verhältnis zum Umspringen der Datenanzeige. Es ist nicht final zu entscheiden, ob das Armband die bereits gesetzten Schritte misst und damit

70 Vgl.: Ebd.

71 Vgl.: Zu Körper- und Kulturtechniken: Marcel Mauss: *Die Techniken des Körpers*, in: Ders.: Soziologie und Anthropologie, Bd. 2, München 1974, S. 197-220.

72 Vgl.: Fitbit Community, https://community.fitbit.com/t5/forums/searchpage/tab/message?filter=location&q=Schritte&location=forum-board:chargehrDE&collapse_discussion=true, zuletzt aufgerufen: 23.03.2019.

auf die körperliche Bewegung re-agiert oder ob ein zukünftiger Schritt konstruiert wird, der auf der Berechnung eines zukünftigen Bewegungsmusters beruht. Diese Unentscheidbarkeit führt einen Moment der Verunsicherung in den Vollzug der Praxis ein. Wird im Vollzug der Bewegung die Bewegung nicht korrekt, nicht exakt übersetzt, so kann auch die rückversichernde Frage danach, ob *genügend Schritte* geleistet und das Tages-Soll erfüllt wurde, nicht final beantwortet werden. Dennoch ist dieses Genügen der Horizont, an dem sich Subjektvierungsprozesse in Praktiken des Selftrackings maßgeblich orientieren.

Reicht es *schon* oder *noch nicht* ist eine Frage, die sich in der Bezugnahme auf das Armband entsprechend immer wieder erneut öffnet. Zwischen *immer schon* und *noch nicht* spannt sich ein Feld der Selbst- und Weltbezüglichkeit auf, das über die Frage nach der Berechenbarkeit von Bewegungsmustern hinaus weist. In den Mikrobaustein des Schritt-Setzens falten sich damit Subjektvierungsweisen ein, die gerade aus der Unentscheidbarkeit darüber, wie das Trackingarmband misst, eröffnet werden. Wenn die Technologie immer wieder den zu erwartenden Schritt konstruiert und zugleich aber auch den bereits geleisteten, gesetzten Schritt verzeichnet, verschränken sich Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft auf eine Weise, die technologisch, sozial und körperlich bedingt ist. Das trackende Selbst setzt sich zu einem *immer schon* und *noch nicht* ins Verhältnis, das eine grundlegendere Bedingtheit des Seins berührt und zugleich einen Zwischenraum offen hält, in dem soziale Zumutungen und Versprechen mit technologischen verknüpft werden. Bevor diese Ebene der Analyse insbesondere im zweiten Teil der Arbeit vertieft wird, soll noch ein Aspekt aus dem Vollzug der Praxis und aus den Tagebuch-Einträgen heraus Berücksichtigung finden.

Für das (*immer*) *schon* oder *noch nicht* entwickelt sich auf der Vollzugsebene der Praxis im Verlauf des Tracking-Prozesses eine körperliche Sensibilität, die in folgender Tagebuch-Passage zum Ausdruck kommt:

[05.07.2017] 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. Der entscheidende zehntausendste Schritt macht in der Logik des Selftrackings einen Unterschied und markiert eine Zäsur, die sich durch einen technischen Impuls mitteilt.

Je länger das Armband getragen wird, desto mehr stimmt sich das körperliche Gefühl auf die bereits absolvierten Schritte und die vorgegebene Zielsetzung ein. Die Displayanzeige bestätigt dann ein Gefühl, das sich erst in der Bezugnahme auf die Technologie als solches herausbilden kann. Mit der Zeit werden die vorgegebenen 10.000 Schritte pro Tag als Referenz inkorporiert. Dies liegt auch in der markanten Zäsur begründet, die sich über das Vibrationssignal am Handgelenk mitteilt, wenn der zehntausendste Schritt gesetzt wurde. Das Armband vibriert dann mehrfach deutlich spürbar hintereinander und über das Display werden Sterne, eine große 10.000 und eine fliegende Rakete angezeigt.

Der visuelle Reiz verknüpft sich über die Technologie mit einem kinästhetischen, und das bei kontinuierlichem Tragen des Armbands über einen längeren Zeitraum hinweg, Tag für Tag. Die immer wieder kehrenden technologischen Signale führen dazu, dass sich ein körperliches Wissen bilden kann, das sich in Bezug setzt zu diesem, als entscheidend konstruierten, zehntausendsten Schritt. Dass im Zitat das Vibrationssignal als *belohnendes* beschrieben wird, verweist auf eine starke Involvierung in den Selftrackingprozess und die Annahme der impliziten Zielformulierungen.⁷³

Es sei an dieser Stelle ergänzt, dass es auch immer wieder zu beobachten war, dass die Displayanzeige das Gefühl nicht bestätigte, sondern die bereits absolvierte Schrittzahl weit unter oder über dem Wert lag, den ich im Vollzug der Praxis vermutete. Insbesondere an Tagen, die keiner Bewegungsroutine folgten, auf Reisen oder in nicht alltäglichen Kontexten, wichen Gefühl und Displayanzeige oftmals weit voneinander ab. Im Verlauf des Forschungsprozesses habe ich mich immer wieder anders zu diesen Abweichungen und Differenzen zwischen *Ist* und *Soll*, Körpertechnik und Technologie in Beziehung gesetzt. Bestätigte das Display nicht das Gefühl, schon bald das Ziel der vorgegebenen Schrittzahl zu erreichen, fühlte ich mich oftmals animiert, noch spazieren zu gehen oder mich in anderer Weise zu bewegen. Andersherum ließ ich mich zuweilen entspannt ins Sofa sinken, wenn über das Display schon eine Zahl angezeigt wurde, die ich noch nicht vermutet hatte.

Dass *ich mich zu mir selbst* über das Trackingarmband in Beziehung setze, dass ich diese Bezogenheit formulieren kann, impliziert zum einen die sich eröffnenden Handlungsoptionen im Vollzug des Selftrackings, die heterogenen Möglichkeiten der Ausgestaltung und Umsetzung, aber auch Veränderung

73 Die Bereitschaft, die vorgegebenen Ziele anzunehmen und ihr Erreichen als belohnend zu bezeichnen, ist erneut an meine persönliche Affinität zum Sport gekoppelt.

von Praktiken in die Praxis einfallen – zugleich berührt diese Formulierung, wie so viele in diesem ersten Teil des Buches, ein Problem, das mit der Methode der Autoethnografie bzw. der Selbstanalyse verknüpft ist. Denn überhaupt ein Ich in einer wissenschaftlichen Qualifikationsarbeit zu formulieren, bringt einen ganzen Haufen an Problemen mit sich. Wer spricht, wer schreibt und beschreibt, wer trackt und wer forscht und vor allem wie all das? Wie bildet sich die Selftrackerin, die Forscherin, die Verfasserin dieser Zeilen an und mit dem Gegenstand, in Praktiken des Selftrackings, in Bewegung, körperlich involviert, technologisch informiert, wissenschaftlich sozialisiert?

Und wie kann dieses Ich von Interesse für den Forschungsprozess selbst sein, für eine Analyse des Selftrackings als Subjektivierungspraxis, ohne dabei »[...] im bodenlosen Strudel der Subjektivität [zu] ertrinken.«⁷⁴?

1.4 Reflexion und Übergang: Teilnehmende Objektivierung, oder auch »Wen kümmert's, wer trackt?«

Aus dem *Haufen an Problemen* eines sich formulierenden Ichs erkenntnisreiche *Problematisierungen* im Foucault'schen Sinne zu machen⁷⁵, dieses Selbst, das *ich* sagt und schreibt, nicht zu verschweigen, dabei wiederum aber auch nicht in unwissenschaftlichen Subjektivismus⁷⁶ abzudriften, sondern seine Verwobenheit in den Forschungs- und Trackingprozess zu reflektieren und als Ausgangspunkt der weiterführenden Analyse zu nehmen, ist das Ziel des folgenden Kapitels.

In der Rückschau auf meine zweijährige Selftracking-Erfahrung und auch in der Lektüre des Tracking-Tagebuchs lässt sich eine Entwicklung beobachten, die sich sprachlich verdichtet, aber auch in der körperlichen Involvierung

74 Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 98.

75 Vgl.: dazu: Michel Foucault: »Problematisierung bedeutet nicht die Repräsentation eines präexistenten Objekts und auch nicht die diskursive Erschaffung eines nichtexistierenden Objekts. Es ist das Ensemble diskursiver und nicht-diskursiver Praktiken, das etwas ins Spiel des Wahren und Falschen treten lässt und es als Gegenstand für das Denken konstituiert (sei es in Form moralischer Reflexion, wissenschaftlicher Erkenntnis, politischer Analyse etc.)«, Vgl.: Foucault, Michel: *Über die Freundschaft*. Michel Foucault im Gespräch, Berlin 1985, S. 158, zit. n.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 58.

76 Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

in den Forschungs- und Trackingprozess zeigt. In der ersten schriftlichen Bezugnahme auf das Trackingarmband formuliere ich ein deutliches Unbehagen: [11.11.2016] *Weil ich den halben Tag mit Unbehagen das Paket, in dem sich das Trackingarmband befand, ignoriert habe, ist gestern das Tagesziel, 10.000 Schritte zu gehen, nicht erreicht worden. Ich bin gespannt, wie es sich heute verhält, wie ich mich heute verhalte und was die Bilanz am Ende des Tages aussagt.* Ich erinnere mich noch zum jetzigen Zeitpunkt des Schreibens sehr gut an das Gefühl dieses Unbehagens⁷⁷, das sich mit Eintreffen des Pakets einstellte. Ich wollte mir zum einen die Praxis des Selftrackings aneignen und für Forschungszwecke untersuchen, der Faszination, die scheinbar von ihm ausging, nachspüren, sie verstehen und zu einem Dissertationsprojekt ausweiten. Zugleich ging mit der Entscheidung, einen Selftracking-Selbstversuch zu starten einher, dass sich zwei Bereiche meines Lebens zu verschränken begannen, die ich ansonsten sauberlich zu trennen wusste. Schon immer sport- und bewegungsaffin, war die körperliche Bewegung und die »ganze Fitness-Thematik« für mich *das Andere, das Private* und oftmals auch der Ausgleich zum eher kopflastigen wissenschaftlichen Arbeiten. Mit dem Anlegen des Trackingarmbands traten diese beiden Gebiete meines Lebens auf eine technologisch bedingte Weise in ein neues Verhältnis.

Ich war sehr skeptisch und auch kritisch gegenüber der Technologie des Armbands, durch meine wissenschaftliche Sozialisierung voll darauf geeicht, eine analytische Distanz zu wahren, bereit, in jedem Signal, jedem Displayvorgang eine Normierung und Unterwerfung des Körpers zu sehen und dabei bloß nicht den Anschein zu erwecken, naiv genug zu sein, das, was das Trackingarmband zeigte und machte als unmittelbar und echt wahrzunehmen. In die ersten Versuche einer Versprachlichung meiner Eindrücke sind immer schon Wertungen eingegangen, die Selftracking von vornherein in analytische Distanznahmen und erlernte Skepsis einordneten. Der Vollzug der Praxis und auch die Suche nach einer angemessenen, öffnenden Sprache

77 Das Unbehagen speiste sich vor allem auch aus dem Wissen, die Daten über Bewegungsmuster und -routinen nicht nur zu erheben und zu sammeln, sondern zugleich an Dritte weiterzugeben. Die kritische Grenze zwischen Öffentlicher/Beruflicher und Privater Sphäre begann sich damit auch auf dieser Ebene neu zu formieren. Auf die Adressierungspraktiken und Bedingungen, unter denen ein Einstieg in die Selftrackingpraxis überhaupt erst möglich wird, ja auf die Bedingtheit, sich auf spezifische Weise adressierbar machen zu müssen, wird genauer im Kapitel *Straightening und Glitch* eingegangen. Außerdem wird der hier anklingende Aspekt im Kapitel *Remediatisierung* erneut aufgegriffen und theoretisch vertieft.

für die Prozesse des Selftrackings führten dazu, dass ich schrittweise meine Vorurteile abbaute und mich nach und nach mehr einlassen konnte auf die kleinteilige Analyse und Beobachtung der Praktiken ohne diese gleich in gesellschaftskritische Tendenzen einzusortieren. Aus meiner sportlichen Erfahrung und Prägung heraus war ich nicht weniger kritisch eingestellt gegenüber der technologischen Vermessung körperlicher Bewegung, allerdings von einem ganz anderen Standpunkt aus. Schon im frühkindlichen Alter habe ich sportliche Wettkämpfe in der Leichtathletik, im Tennis und Volleyball absolviert. Dabei ging es immer wieder um die Erhebung und Analyse von Daten, die sich in ein leistungsorientiertes Paradigma einschrieben. Nach zehn Jahren intensiven und wettkampforientierten Trainings war der inkorporierte Leistungsanspruch Teil meiner Subjektivierung in sportlichen (und auch in wissenschaftlichen Kontexten) geworden.

Diese vielschichtigen Prägungen und Erfahrungen nahm ich mit in den Selftracking-Selbstversuch. Im Zeitraum meiner Forschungstätigkeit lief ich einen Halbmarathon, begann, als Personal Trainerin zu arbeiten und mich immer mehr mit funktionellem Krafttraining und Fitness zu befassen.

Meine Subjektivierung *als Selftrackerin* war damit von Beginn an mit der Subjektivierung *als Sportlerin* und *als Personal Trainerin* verwoben. Zugleich schrieben sich meine wissenschaftlichen Lektüren und die universitäre Sozialisierung in die Vollzüge des Selftrackings ein und wurden wiederum durch die Auseinandersetzung mit dem Selftracking anders in Differenz gesetzt und sichtbar gemacht. Im Vollzug des Selftrackings und auch in den Verschriftlichungen meiner Erfahrungen treten diese verschiedenen Ebenen in ein Verhältnis, das über die Co-Subjektivierung als Selftrackerin und Forscherin hinaus auf tiefer liegende, persönliche Erfahrungen mit leistungsorientierter körperlicher Bewegung, Ehrgeiz und Disziplin verweist.

Nun kann es nicht das Ziel einer wissenschaftlichen Qualifikationsarbeit sein, die persönliche Biografie auszubreiten und damit in einen *unwissenschaftlichen Subjektivismus* abzudriften, wie ihn Pierre Bourdieu zurecht kritisierte. Zugleich möchte ich mich an Bourdieus Methode der Teilnehmenden Objektivierung anlehnen und eben jene subjektiven, persönlichen Erfahrungen zum Ausgangspunkt der Analyse nehmen, um durch sie zu einer *Objektivierung der subjektiven Beziehung zum Objekt*⁷⁸ zu gelangen. Meine Sicht auf

78 Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

Selftracking als Subjektivierungspraxis ist immer schon gefärbt durch meine eigene soziale und körperliche Bedingtheit, die wiederum nie nur subjektiv, persönlich, sondern immer auch gesellschaftlich konturiert ist. Die einleitende Erzählung dieses Kapitels legt meinen Standpunkt als meinen persönlichen und damit als einen unter vielen anderen offen. Zu diesem Standpunkt wiederum einen Standpunkt einzunehmen und damit zur Gesamtheit der Standpunkte, wie es Bourdieu als Anliegen formuliert, wird erst möglich, wenn sich der Standpunkt als bedingter und zugleich in gesellschaftliche Kontexte eingebetteter, offenlegt.

Wer spricht, wer schreibt, wer trackt nun also und was für ein *ich* formuliert sich beständig in dieser Arbeit? Mit Didier Eribon argumentierend ist dieses Ich auf gewisse Weise ein nicht persönliches oder unpersönliches Ich, denn es »[...] entsteht immer ausgehend von seiner Verankerung in der sozialen Welt, ausgehend von seiner Einschreibung in die Geschichte (die Epochen, in denen man lebt) und in die Geographie (die Orte – und vor allem die Milieus –, in denen die Leben verortet sind)«. ⁷⁹ Wenn nun also in einer Relektüre dieses Ichs, das diesen Text durchzieht, eine schrittweise Objektivierung desselben vollzogen wird, dann ist diese Objektivierung des objektivierenden Subjekts im Text immer auch eine Analyse der *sozialen Verankerung* des formulierten Ichs. Wie dieses Ich sagbar und erzählbar wird, wie es sich auch körperlich in den Text einschreibt, ist wiederum nicht nur sozial bedingt, sondern in Praktiken des Selftrackings zugleich technologisch-medial konstituiert und gerahmt. Diesen mediatisierten Bezüglichkeiten nachzugehen und sie auch für den Ansatz der teilnehmenden Objektivierung fruchtbar zu machen, ist ein weiteres Ziel dieses Kapitels.

Da sich die Praktiken des Selftrackings im Selbstversuch in hohem Maße an den Körper und seine Spürfähigkeit rückbinde, folge ich der Erweiterung des bourdieuschen Ansatzes durch Didier Eribon und Loic Wacquant⁸⁰. Beide nehmen Bezug auf die teilnehmende Objektivierung und gestalten diese weiter aus, in unterschiedlicher Weise, aber doch in gemeinsamer Betonung der körperlichen Involvierung in den Forschungsprozess, die bei Bourdieu zu wenig Berücksichtigung finde.

79 Eribon, Didier: Grundlagen eines kritischen Denkens, Berlin 2018, S. 95.

80 Loic Wacquant setzt seine *enactive ethnography* in Anlehnung an Bourdieu um in: Wacquant, Loic: Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto, Konstanz 2010.

Didier Eribon konstatiert in seinem Buch *Gesellschaft als Urteil*: »Die Analyse, die er betreibt, betrifft seinen Geist, aber nicht seinen Körper.«⁸¹ Interessanterweise ist für Bourdieu wiederum die Beschreibung *körperlicher* und *mentaler* Strukturen der Gesellschaft an einen literarischen Stil gebunden, den er sich selbst nicht zutraute bzw. nicht zugestand: »Ich bin doch kein Schriftsteller.«⁸² Die *Zensur des akademischen Anstands* habe ihn dazu gebracht, sehr vieles zurück zu halten und der *Sorge darum, nur ja genügend seriös und wissenschaftlich zu sein*, zu entsprechen: »Was sollen denn meine Kollegen von mir denken? Dass ich verrückt geworden bin?«⁸³ Und weiter: »Ich habe vieles zensiert.«⁸⁴

Sowohl Didier Eribon als auch Loic Wacquant wählen beide einen eher literarischen Stil, durch den sie ihre eigene Berührbarkeit und körperliche Involvierung in das Forschungsfeld anders vermitteln können, anders zum Sprechen bringen und dadurch auch andere Zugänglichkeiten schaffen können, als es die ständige Sorge darum genügend wissenschaftlich zu sein, ermöglichen würde. Zugleich hat genau diese Art des Schreibens zu Diskussionen und auch Irritationen geführt, weil sich die Schriften nicht akademisch verorten lassen und doch zu wissenschaftlich informiert sind, um sie als nicht-wissenschaftlich zu bezeichnen.

Es zeigt sich hier die *mediale Bedingtheit* wissenschaftlicher Forschungen und insbesondere der Selbstanalysen, insofern die spezifischen sprachlichen Bedingungen, zu denen etwas erzählt und mitgeteilt werden darf und kann, den Gegenstand des Denkens mit konstruieren. Dabei wird nicht nur der Gegenstand oder das Forschungsthema zu den medialen Bedingungen der Sprache konstruiert und gerahmt, sondern eben auch das forschende Selbst, das *ich*, das darin immer nur so viel von sich sagen kann und darf, wie es die spezifische Medialität wissenschaftlichen oder/und literarischen Schreibens zulässt. Schreiben und über sich selbst schreiben ist damit immer schon zensiert und zugleich sozial und medial bedingt. Wissenschaftlich und vom Selbst ausgehend zu schreiben ist eine Selbstzensur und zugleich eine Ermöglichung, eine Formierung dieses Selbst, dass sich durch die Involvierung in den Forschungsprozess bildet und im Schreiben die Möglichkeit zur Objektivierung seiner selbst erhält. Was jeweils als wissenschaftlich oder/und lite-

81 Eribon, Didier: *Gesellschaft als Urteil*, Frankfurt a.M. 2017, S. 79.

82 Vgl.: Ebd. S. 76.

83 Vgl.: Ebd.

84 Bourdieu, Pierre: *Bilder aus Algerien*. Ein Gespräch zwischen Pierre Bourdieu und Franz Schultheiß, in: Bourdieu, Pierre: *In Algerien. Zeugnisse einer Entwurzelung*, Graz 2003, S. 21-50, zit nach: Eribon, Didier: *Gesellschaft als Urteil*, Frankfurt a.M. 2017, S. 77.

rarisch gelten kann, wo die Grenze des akademischen Anstands verläuft und wann die Sozioanalyse des Selbst in eine biografisch ausschweifende Erzählung kippt, Stile und Formulierungen nicht mehr als ästhetisch ansprechend, sondern vielmehr als ästhetizistisch rezipiert werden – all dies ist Teil eines Aushandlungs- und Formierungsprozesses, in dem sich das wissenschaftliche Subjekt bildet und qualifiziert.

In der Relektüre meines Trackingtagebuchs sind mir immer wieder Sätze aufgefallen, in denen die grundlegende Bedingtheit des (wissenschaftlich gerahmten) Schreibens als Selbstzensur besonders deutlich wird. Ein Beispiel: [05.05.2017] *Es ist verführerisch in diesen Momenten der Illusion der Unmittelbarkeit zu erliegen und sich vollständig mit dem Trackingarmband verkoppelt zu fühlen.* Ich beschreibe hier eine Verführungskraft des Trackingarmbands, das in seiner medialen Logik auf mich und meine körperliche Involvierung wirkt. Während des Ausübens der Bewegungen, den Blick gen Armband gerichtet, erfahre ich diese Bezüglichkeit als unmittelbar und als Kopplung, ja als körperliche Verschaltung mit dem Armband und seiner Technologie. Im Versuch, diese Erfahrung auszudrücken und schriftlich zu fixieren, lege ich es mir aber selbst auf, eine Differenz zu markieren und auszustellen, dass ich weiß, dass eben diese Kopplung immer eine Illusion ist, dass es keine Unmittelbarkeit geben kann und das Gefühl gegenüber der wissenschaftlich geschulten Analytik unweigerlich trägt. Im Zitat nehme ich damit zugleich Abstand zu der Erfahrung, kleide sie in Worte, die diesen Abstand markieren und ihn damit wissenschaftlich(er) verfügbar machen.

Wissenschaftlich informiertes Denken, Bewegen und Tracken verweben sich im Forschungsprozess immer mehr miteinander. Oft sprinte ich die letzten Meter nachhause, direkt an den Schreibtisch, um mit schwitzender Hand zu notieren, was mir beim Joggen mit dem Trackingarmband aufgefallen ist. Später, körperlich abgekühlt und auch etwas unaufgeregter, lese ich die Notizen erneut, nehme Bezug auf sie, fasse sie noch einmal in anderer Sprache und Form, dieses Mal nicht in Sportklamotten gekleidet. Darin enthalten ist ein wesentlicher Aspekt der teilnehmenden Objektvierung, die bereits in diesen mikrologischen Momenten des Forschens vollzogen wird – es besteht ein zeitlicher Abstand zwischen dem ersten und dem zweiten Aufschreiben, ein Moment des (erneuten) Bezugnehmens, in den eine andere körperliche Verfassung und damit auch eine andere Analytik eingetragen ist. Diese zeitliche Komponente zieht sich durch den gesamten Forschungsprozess, in dem ich immer wieder und immer wieder anders Bezug nehme auf das bisher Geschriebene, aber auch Erfahrene.

Die Verschränkungen von Körperlichkeit, Tracken und Bewegen zeigen sich auch in anderen Situationen, die eben jene Heterogenität meiner Verortung zwischen wissenschaftlichen und sportlichen Kontexten implizieren und erneut Bezug nehmen auf meine Subjektivierung in beiden Feldern.

Trage ich bei Tagungen, Kolloquien und in Seminaren das Trackingarmband, so wird mir immer wieder vor Augen geführt, wie wenig ich mich an diesen Tagen bewege bzw. wie lange ich am Stück zum Sitzen gezwungen bin. Immer wieder verspüre ich dann das Vibrationssignal am Handgelenk und werde darauf verwiesen, wie viele Schritte ich nun eigentlich noch zu gehen hätte. Der Körper aber muss sitzen, muss still sitzen und ist nicht frei in der Entscheidung aufzustehen und umher zu laufen. Technologisch wird mir in diesen Situationen vermittelt, was mir mein Körper ohnehin mitteilt. Schon immer bewegungsaffin und nicht nur als Personal Trainerin, sondern auch in meiner eigenen Sportroutine sehr viel in Bewegung, ist es für mich schlichtweg ungewohnt und unbequem über Stunden hinweg zu sitzen, zu sitzen und zu sitzen.

Meine Wortwahl im letzten Absatz zeigt diese subjektive Sichtweise auf das zum Sitzen gezwungen sein, die Freiheit, die Bewegung für mich bedeutet. Die gewählte Sprache wiederholt die Praktik des Sitzens, markiert die Zeit, die vergeht, im Sitzen, im Stillsitzen, stellt die Bedingtheit des Körpers über die mediale Bedingtheit der Sprache aus. Bourdieu kritisiert postmoderne Sprachspiele und Ausschweifungen einer »textueller Reflexivität«⁸⁵, die der Reflexion des wissenschaftlichen Standpunktes seiner Meinung nach nicht zuträglich ist. Und doch markiert er selbst den Unterschied zwischen der Selbstbezüglichkeit literarischen Schreibens, das eben diese Sprachspiele zu spielen erlaubt und damit zugleich andere Selbstformulierungen eröffnet.⁸⁶

Die Bezugnahme auf das Trackingarmband ist an Konferenz-Tagen für mich besonders herausfordernd, weil letzteres das Gefühl der Einschränkung meiner Bewegungsfreiheit noch verstärkt. Ich *soll* mich bewegen, so teilt es das technologische Signal mit, ich *will* mich bewegen, aber ich darf es nicht, weil der wissenschaftliche Habitus, der akademische Anstand es verbietet.

Der Körper, der sich also wissenschaftlich normiert und ausgerichtet, ja stillgestellt anfühlt, setzt sich zur normierten und ebenso normierenden Auf-

85 Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004, S. 173.

86 Es sollte hier Erwähnung finden, dass Didier Eribon diese Informationen über Bourdieu preisgibt in: Eribon, Didier: *Gesellschaft als Urteil*, Frankfurt a.M. 2017, S. 74ff.

forderung zur Bewegung über das Trackingarmband in Differenz. Denken und Bewegen verschränken sich in ihrer Körperlichkeit über das Trackingarmband als Technologie. In die Perspektive auf diese Schnittstelle und in die Denkweise des Dazwischen ist damit immer schon meine eigene körperliche und soziale Bedingtheit eingeschrieben, die sich im Bewegungsdrang niederschlägt und mich unruhig auf meinem Stuhl hin und her rutschen lässt.

Im sportbezogenen Feld wiederum zeigt sich meine wissenschaftliche Prägung, wenn andere Personal/Trainer mich nach meinem Dissertationsprojekt fragen und daraufhin nach einer Empfehlung für das *beste Trackingarmband*. Im Versuch, ihnen zu erklären, dass es mir darum in meiner Forschung nun aber nicht ginge, ernte ich meistens fragende Blicke und dann Schulterzucken oder Kommentare wie den folgenden, der in einer Randnotiz meines Selftracking-Tagebuchs auftaucht: [24.05.2017] »Aber du wirst bestimmt fitter in der Zeit. Tracken ist schon manchmal gut, um zu sehen was noch so geht.« Es wird mir in diesen Kontexten eine andere Subjektposition zugewiesen, die jeweils auch mit einer spezifischen Körperlichkeit einher geht. Der stillgestellte Körper und der möglichst bewegliche Geist der Forscherin stehen der Adressierung des nach Fitness strebenden Körpers der Personal/Trainerin gegenüber.⁸⁷ Zwischen beiden Feldern bewege und informiere ich mich, ja bilde ich mich im Vollzug des Selftrackings und nehme jeweils auf verschiedene Weise Bezug auf das Armband, aber auch auf mich selbst und mein Umfeld, das sich wiederum anders zu meinem Forschungs- und Selftrackingvorhaben ins Verhältnis setzt.

Im Verlauf des Trackingprozesses werde ich zunehmend vom Sog des Armbands bzw. der Praktiken mitgerissen. Ich nehme die vorgegebenen Ziele immer ernster und denke schon bald darüber nach, sie zu erhöhen, ich ärgere mich, wenn das Armband nicht trackt und beginne, den Akku nachts aufzuladen, damit es auch wirklich den ganzen Tag aufzeichnet. Aus meinem anfänglichen Unbehagen wird im Verlauf der Zeit eine immer stärkere Identifizierung mit dem Armband und der vorgegebenen Zielformatierungen. Die Bezugnahme auf das Armband entwickelt einen *Subjektivierungssog*⁸⁸, der sich

87 Dies ist eine Überzeichnung der Differenz, es gibt Grenzbereiche, Überschneidungen und Adressierungen, die mehr Spielraum für Ambivalenzen lassen. Dennoch sind die beiden hier kontrastierten Subjektformen richtungsweisend.

88 Hier erneut in Anlehnung an 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.

über das technologische Medium des Trackingarmbands einstellt, auf einer tieferen Ebene jedoch auch meine sport-biografische Erfahrungen berührt. Im Trackingtagebuch, aber auch im ersten Teil dieser Arbeit, finden immer wieder Begriffe und Vokabeln ihren Platz, die sich einem *Leistungs-Paradigma* zuordnen lassen: Ob ich schon genügend Schritte absolviert oder geleistet habe, formuliere ich mehrfach und auch auf den Vergleich zwischen Ist- und Soll-Zuständen beziehe ich mich, beschreibe, dass es mir schwer fällt, lange zu sitzen, dass die Sichtbarkeit der wenigen Bewegung mir das körperliche Unbehagen noch bewusster werden lässt.

Der Sound meiner Beschreibungen ist eingebettet in ein leistungsorientiertes Begriffsfeld, dessen ich mich nie nur als Forscherin, sondern immer auch als Sportlerin und Personal/Trainerin bediene. Woher rührt nun aber dieses Gefühl des ständigen Ungenügens, des Mangels und des *nicht genug*, das sich in meinen Körper- und Selbstbezug einschreibt und das mir über die Auseinandersetzung mit dem Selftracking noch einmal anders gegenüber tritt?

Zum einen entfalten hier die inkorporierten Muster meiner Sport-Vergangenheit ihre Wirkung, zum anderen lässt sich in einer weiter gefassten Perspektive feststellen: Mein autobiografisch (ver-)klingendes Gefühl des Nicht-Genügens ist nicht nur das meine, es ist vielmehr eines, das mir in Lektüren von Arbeiten zum Selftracking, in Gesprächen und Erfahrungsberichten immer wieder begegnet, das sozio-technologisch wirksam ist und das auch im Versuch, vorschnelle Beantwortungen der Forschungsfrage mit neoliberalen Selbstoptimierungs-Tendenzen zu vermeiden, nicht gänzlich zurück gewiesen werden kann. Über den biografischen Zusammenhang hinaus drängt es nach allen Seiten.

So zeigt sich in Interviews und in der Lektüre anderer Arbeiten zum Selftracking, dass die immer wieder gen Trackingarmband gestellte Frage: *Reicht es? Habe ich mich genug bewegt, bin ich fit genug?* keine rein subjektive Bezugnahme meinerseits ist, sondern sich aus den Praktiken des Selftrackings, aus der spezifischen Medialität des Trackingarmbands und der darin eingeschriebenen sozialen Normierungsprozesse eröffnet. Zwischen einem ständig konstruierten Mangel, der sich über immer wieder neu und höher gesetzte Ziele im Verlauf des Selftrackings erhalten kann und einem Überschuss, der sich ebenso in der Bezugnahme auf das Armband formulieren lässt und ein ständiges Genügen bestätigt, spannen sich alle möglichen und vielfältigen Subjektivierungsweisen auf. Meine Selftrackingerfahrungen lassen sich keineswegs auf das Gefühl des Mangels reduzieren. Momente von Flow-Erleben und von

spielerischem Umgang mit dem Armband stellen sich immer wieder ein und durchbrechen die Illusion einer einheitlichen Subjektform, die in Praktiken des Selftrackings bereitgestellt wird.

Diese Ambivalenz zeigt sich auch im Interview mit H.H., die von zwei gänzlich verschiedenen Selftracking-Erfahrungen erzählt und sich zunächst fremdbestimmt fühlt, dann aber über das Trackingarmband zu einer neuen Spürfähigkeit ihres Körpers gelangt, Bewegung als ihr grundlegendes Bedürfnis erkennt und am Ende des Interviews konstatiert: [Interview II, 12.02.2018] »Ich spazierte einfach sehr viel.«

Wie kann dieses einfache Spazieren nun gedeutet werden? Ist es ein körperliches Bewegen im Flow, das in Gang gesetzt wird durch die Bezugnahme auf das Trackingarmband oder ist das *einfach* Spazieren bereits normiert, in eine gesellschaftliche Optimierungslogik eingespannt und damit gar nicht mehr so einfach, wie es der Satz zunächst vermuten lässt.

[Interview II, 12.02.2018] »Es ist ziemlich simpel, eigentlich.«, sagt H.H. über das Selftracking und in ihrem *eigentlich* steckt die Crux. Mit dem Trackingtagbuch habe ich versucht, erstmal *einfach* zu beschreiben, was im Vollzug der Praxis zu beobachten ist, möglichst nah am Gegenstand zu bleiben und die Operationsketten wechselseitiger Bezüge nachzuvollziehen, ohne mir selbst zu nah zu kommen oder auch vorschnell einordnende und schließende Begriffe zu wählen.⁸⁹ *Einfach* zu beschreiben erwies sich im Verlauf des Forschungsprozesses als alles andere als einfach. Denn, mit Robert Gugutzer gefragt, der sich ähnlichen Problematiken bezüglich der Methode autoethnografischen Schreibens widmet: »Wie kann ich es verhindern, dass die sprachliche Bezeichnung dessen, was ich in der Forschungssituation an mir wahrnehme, nicht meinem theoretischen Vorwissen entspringt, das ich aufgrund meiner akademischen Sozialisation automatisch besitze?«⁹⁰ Schlicht und *einfach* beantwortet: Gar nicht. Das, was ich an mir wahrnehmen kann, wie ich wahrnehme und wie ich es dann in Worte kleide, ist immer schon durchdrungen von theoretischem Vorwissen. Die akademische Sozialisation ist nicht nur eine des Geistes, sondern eben auch eine, die in die körperliche Spürfähigkeit eingeht. Wenn Loic Wacquant in *Leben für den Ring* erzählt und beschreibt, wie er sich über Jahre hinweg als

89 Und hier ist erneut die Frage: Was bedeutet die hier formulierte Nähe zum Gegenstand oder auch die Nähe zu mir als trackendes Selbst? Ist die eine Perspektive näher dran als die andere?

90 Gugutzer, Robert: *Leib und Körper als Erkenntnisobjekte*, in: Robert Gugutzer, Gabriele Klein, Michael Meuser (Hg.): *Handbuch Körpersoziologie*, Band 2, Wiesbaden 2017, S. 391.

Boxer subjektiviert, wie er körperlich in seine ethnografischen Arbeiten involviert ist und nach und nach immer weniger entschieden werden kann, ob er sein Buch als Boxer schreibt oder als Soziologe boxt, dann ist es gerade diese Nicht-Entscheidbarkeit, die sich auch auf sprachlicher Ebene niederschlägt.⁹¹ Der Soziologe würde im Boxring ebenso eins auf die Nase bekommen wie der Boxer im Ring der Akademie – und doch sind beide Subjekte im Werden, im Schreiben und im Boxen miteinander verwoben, bedingen sich körperlich, mental und auch sprachlich.⁹²

Wie nun also mit dieser Inkorporierung von akademischem Wissen in autoethnografischen Studien umgehen und wie sich zu ihr verhalten? Ich zitiere erneut Robert Gugutzer: »Aufgabe der Forscherin und des Forschers ist es [...], ihr Vorwissen so weit einzuklammern, dass sie sich ihrem Sich-Spüren in der Forschungssituation möglichst vorurteilsfrei zuwenden kann.«⁹³ Im Trackingtagebuch versuche ich eben das, möglichst schlichte und *nicht theoretische* Begriffe und Beschreibungen zu finden – und doch kann ich viele zunächst schlicht und vorurteilsfrei scheinende Verschriftlichungen erst im Nachhinein als bereits theoretisch durchdrungene ausmachen. Eine bereits zitierte Passage des Selftracking-Tagebuchs möchte ich dazu erneut anführen: [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 [...]* Es bedurfte erst des Hinweises aus dem akademischen Feld, dass dieser Eintrag und insbesondere die Wahl des Wortes *marschieren* an Foucaults Soldatenkörper erinnern würde.⁹⁴ Der Stakkato-Schritt trat mir daraufhin im erneuten Lesen als technologisch bedingte Körpertechnik des *gelehrigen Körpers*⁹⁵ gegenüber und ich fragte mich: Trackt es sich und marschiert es sich nun also anders *mit Foucault* als ohne die Lektüre seiner

91 Vgl.: Wacquant, Loic: *Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto*, Konstanz 2010, S. 269ff.

92 Dabei ist hier noch einmal wichtig zu betonen, dass Wacquant nicht für eine *leibliche Soziologie* plädiert, die sich ausschließlich auf den Körper bezieht, sondern vielmehr eine Methode entwickelt, die sensible Involvierung des Körpers in den Forschungsprozess zum Ausgangspunkt seiner Soziologie zu nehmen.

93 Ebd. 392.

94 Vgl.: Foucault, Michel: *Die gelehrigen Körper*, in: Ders. *Die Geburt des Gefängnisses*, Frankfurt a.M. 1994, S. 173ff.

95 Im Begriff der Gelehrigkeit ist der analysierbare mit dem manipulierbaren Körper verknüpft. »Gelehrig ist ein Körper, der unterworfen werden kann, der ausgenutzt werden kann, der umgeformt und vervollkommen werden kann.« Ebd. S. 175. Der Körper des Quantifying Self kann als gelehriger Körper interpretiert werden, Momente der Unter-

Texte, ohne das Wissen um seine Formulierungen? Und andersherum: Trägt nicht auch der Hinweis aus dem akademischen Feld wiederum etwas in die Beschreibung der Körpertechnik ein, etwas, das darauf geeicht ist, Verbindungen herzustellen zwischen theoretischer Rahmung und praktischen Vollzügen?

Es stellt sich mithin die Frage, *welche* Begriffe, welche Modalitäten von Sprache als wissenschaftlich bzw. theoretisch zu kategorisieren sind und welche erstmal *einfach* aus der Praxis heraus, körperlich spürend, Sinn machen. Wenn Robert Gugutzer vorschlägt, das theoretische Vorwissen weitestgehend auszuklammern, muss zunächst entschieden werden können, was als *theoretisches Vorwissen* gilt und wo die besagte Klammer zu setzen ist. Noch einmal auf Kalthoffs theoretische Empirie rekurrierend ist gerade die fließende Grenze zwischen beiden Bereichen, ihr wechselseitiges In-formieren im Forschungsprozess herauszustellen. Im Zuge dessen kann es und darf es beides geben: Begriffe, die bereits an Konzepte und bestimmte Denktraditionen gebunden sind und erst aus der Praxis heraus theoretisch werdende Terminologien, die andere Bezüge zum Gegenstand ermöglichen oder sich eben aus diesem erst ergeben. Dieser doppelten Suche nach Zugängen und Begriffen folgend, ist der nun anschließende Teil dieser Arbeit nach Begriffspaaren gegliedert, die sich sowohl aus der Praxis, aus der Selbstanalyse heraus anbieten und/oder durch eine bereits theoretische Rahmung Orientierung und Rückhalt liefern.

Bevor in diesen nächsten Teil übergeleitet wird, noch einige Überlegungen zum Ich, das nun bewusst zurückhaltender zu Wort kommen und das sich doch immer wieder einschreiben wird.

Wie sich nun also in Zurückhaltung üben? Denn es ist eine Übung, eine akademische, wie körperliche, immer wieder zu objektivieren, Abstand und akademischen Anstand zu gewinnen, wo es an manchen Stellen verführerisch wäre, im Strudel der Subjektivität zu ertrinken und sich dem Subjektivierungssog des literarischen Schreibens hinzugeben.⁹⁶

Abstand gewährt wieder das, worauf bereits und immer weiter zu geschrieben wird: Der Versuch, Praxis- und Medientheorie in ein Verhältnis zu setzen, in eine Denkhaltung des Dazwischen hinein, die wieder kleinteilig wird, wo diese Arbeit droht, allzu schnelle und große Schließung vorzunehmen.

werfung und Zurichtung stehen dabei jedoch immer auch und zugleich im ambivalenten Verhältnis zu gegenläufigen Bewegungen.

96 Dies ist erneut eine subjektiv-bedingte Beobachtung.

Sowohl *Praktiken/Praxis* als auch *Medien* ermöglichen es, als Denkfiguren und theoretische Zugänge, vom Selbst, vom Ich Abstand zu nehmen, um über eben dieses im Werden zu schreiben und zu sprechen. Immer wieder von Praktiken ausgehend zu denken, in denen sich das Subjekt erst bilden kann, ohne wiederum den Praktiken-Begriff vor auszusetzen, ermöglicht eine Dynamisierung des Denkens und des Schreibens, das kein Ich formulieren *muss*, um sich gerade diesem und seinem Werden widmen zu können. Ähnlich öffnend, ermöglichend findet der Medien-Begriff in dieser Arbeit seinen Platz. Der Selbstbezug eröffnet die Reflexion auf den Medienbezug, die Subjektivierung tritt in Differenz zur Medialität und andersherum. Im Medien-Denken kann das Ich immer wieder hinter die Vermitteltheit zurück treten, ja sich zurück halten und diesen Text nicht mehr so stark belagern, zugleich aber eben auch in diese Vermitteltheit eintreten, die wiederum ohne Selbstbezug gar nicht denkbar wäre.