

Nikola Plohr

---

# WAS IST SELFTRACKING?

---

Eine Autoethnografie  
des vermessenen Selbst

**Aus:**

*Nikola Plohr*

## **Was ist Selftracking?**

Eine Autoethnografie des vermessenen Selbst

Januar 2021, 252 S., kart., Dispersionsbindung

45,00 € (DE), 978-3-8376-5609-1

E-Book:

PDF: 44,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5609-5

Was ist eigentlich Selftracking? Dieser Frage nachspürend, autoethnografisch und nahkörperlich forschend, zeichnet Nikola Plohr Erfahrungen mit der technologisierten Selbstvermessung nach. Dabei verschränken sich medienwissenschaftliche, körper- und sportsoziologische Perspektiven mit Tagebucheinträgen und Beobachtungen aus der Bewegung heraus. Wer sich schon immer gefragt hat, was die Faszination des Selftrackings ausmacht, findet hier Antworten, Kritik und neue Fragen, die sich zwischen Theorie und Alltagserfahrung bewegen.

**Nikola Plohr**, geb. 1989, forscht und lehrt an der Universität Hamburg am Institut für Psychologie und Bewegungswissenschaften an der Schnittstelle von Medienwissenschaft und Sportsoziologie. Von 2015 bis 2016 arbeitete sie in der Forscher\*innengruppe »Mediale Teilhabe« an der Universität Konstanz. 2020 promovierte sie im Rahmen des DFG-Graduiertenkollegs »Selbst-Bildungen. Praktiken der Subjektivierung in historischer und interdisziplinärer Perspektive« an der Universität Oldenburg.

Weiteren Informationen und Bestellung unter:

[www.transcript-verlag.de/978-3-8376-5609-1](http://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-5609-1)

© 2021 transcript Verlag, Bielefeld

# Inhalt

---

<b>Danksagung</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Teil I</b> .....	29
1.1 Das Handgelenk wenden .....	31
1.2 Den Blick richten .....	51
1.3 Den Schritt setzen .....	67
1.4 Reflexion und Übergang: Teilnehmende Objektivierung, oder auch »Wen kümmert's, wer trackt?« .....	82
<b>Teil II</b> .....	95
2.1 Rhythmus und Takt .....	95
2.2 Spiegel und Display .....	112
2.3 The Quantifying Self .....	127
2.4 Straightening und Glitch .....	143
2.5 Nähe und Distanz .....	160
2.6 Reflexionskapitel: Von Resten und Lücken, Mangel und Überschuss .....	171
<b>Teil III</b> .....	177
3.1 Remediatisierung: Eine Relektüre .....	179
3.1.1 Remediatisierungen des Quantifying Self .....	190
3.1.2 Remediatisierungen im Forschungsprozess .....	202
3.2 Turning Practice .....	206
3.2.1 Vom Practice Turn zur Turning Practice .....	207
3.2.2 Selftracking als Turning Practice .....	212
3.2.3 Turning Points des Selftrackings .....	213
3.3 Dazwischen .....	220

<b>Fazit: Auch Fragezeichen setzen Punkte</b> .....	225
Vom Quantified zum Quantifying Self .....	229
Turning Practice und Remediatisierung .....	231
Konsequent dazwischen denken .....	233
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	237
Monografien und Aufsätze .....	237
Onlinequellen .....	247

## Einleitung

---

[23.10.2019] Es ist Mittwochmorgen, 06:30, ich schnappe mir meine Laufschuhe, lege mein Trackingarmband um, werfe einen Blick auf das Display: »Du schaffst es!« Ein kleines animiertes Männchen reckt die Arme, bevor in das Hauptmenü gewechselt wird. Schritte: 0. Puls: 57. Ich atme tief durch, öffne die Tür und beginne zu laufen. Die Luft ist klar, es ist ein sonniger Herbsttag. In Gedanken versunken, biege ich auf den vertrauten Schotterweg ab. Der Fluss links von mir, der Park rechts, der Blick wird weit.

Nach ungefähr zwanzig Minuten wende ich neugierig das Handgelenk, 139 Herzschläge pro Minute, 3500 Schritte. Ich stabilisiere meinen linken Arm und beobachte, wie mit jedem meiner Schritte die Zahl auf dem Display höher wird. Ein Rhythmus stellt sich ein. 3501.3502. Schritt-Zahl-Schritt-Zahl. Mein Blick ist wie gefesselt, mein Körper versucht, sich dem Takt der umspringenden Anzeige anzupassen. Ich spüre meinen Herzschlag höher werden, mit jedem gesetzten Schritt, mit jeder umspringenden Zahl intensiviert sich das Gefühl der Passung.

Gibt es da noch eine Lücke? Schritte und Displayanzeige stimmen sich aufeinander ein, ich bin Beobachterin des Wechselspiels. Und zugleich voll drin, verschmelze mit den umspringenden Zahlen vor mir, die meine Bewegungen im Raum übersetzen, die Displayoberfläche spiegelt schemenhaftes Herbstlaub und meinen Oberkörper. Verzerrt. Die Displayanzeige erlischt. Ich lassen den Arm sinken, lasse ihn mitschwingen, genieße es, ihn nicht mehr angewinkelt zu halten, richte den Blick wieder in die Ferne. Gestern bin ich dann doch nicht mehr laufen gegangen. Dabei wollte ich doch. Dafür heute. Ich schaue erneut auf die Displayanzeige. 4300 Schritte. Schon heute Morgen mehr als gestern Abend.

Als ich vor vier Jahren begann, mich dem Selftracking als Forschungsgegenstand zu widmen, stellte ich mir zunächst einige ganz simple Fragen: Was ist

Selftracking (eigentlich)? Woher rührt die Faszination dafür, sich ein Armband umzuschlängeln, das körperbezogene Daten sammelt und auswertet? Und: was macht es für einen Unterschied, sich zu tracken? Jetzt, vier Jahre später, stellen sich im Prinzip noch immer dieselben Fragen, doch bin ich weit davon entfernt, sie »simpler« zu finden.

War Selftracking zu Beginn meines Forschungsprojektes eher ein Randphänomen kultur-, medien- und sozialwissenschaftlicher Auseinandersetzungen, wurde die Praxis in den letzten Jahren immer mehr zu einem *Ding von Belang*<sup>1</sup>. Die Heterogenität der Zugänge, theoretischen Formatierungen und Ansätze, die im Folgenden kurz nachgezeichnet und werden sollen, um anschließend das eigene Forschungsdesign zu klären, zeigt vor allem eines: Selftracking birgt als Praxis selbst eine immense Vielschichtigkeit, die verschiedenste Perspektivierungen und Erforschungen erlaubt bzw. dieser bedarf.

Als erste Tendenz der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Selftracking lässt sich beobachten, dass die Praxis als Beispiel für übergeordnete, große Gesellschaftsdiagnosen hinzugezogen wird. Dies lässt sich unter anderem in den Arbeiten Dierk Spreens und seinem Begriff der *Upgradekultur*<sup>2</sup>, Andreas Reckwitz Analyse der *Gesellschaft der Singularitäten*<sup>3</sup>, Ulrich Bröcklings *Unternehmerischem Selbst*<sup>4</sup> sowie Hartmut Rosas Ausführungen zur *Resonanz*<sup>5</sup> bzw. zur *Unverfügbarkeit*<sup>6</sup> nachvollziehen. So verschieden die Anlagen der Arbeiten im Detail auch sind, werden den Praktiken des Selftrackings tendenziell *entfremdende*, *disziplinierende* oder *zurichtende* Wirkungsweisen zugeschrieben. Subjektivierungsprozesse, die sich auf Trackingtechnologien beziehen, rücken im Zuge dessen als Ausdruck der Bereitschaft, das Selbst zum digitalen *Ich-Projekt*<sup>7</sup> zu machen, als Performanz eines digitalen

---

1 Hier in Anlehnung an: Latour, Bruno: Elend der Kritik. Vom Krieg um Fakten zu Dingen von Belang. Berlin: 2007.

2 Vgl.: Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015.

3 Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne, Berlin 2017.

4 Vgl.: Bröckling, Ulrich: Das Unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Frankfurt a.M. 2007.

5 Vgl.: Rosa, Hartmut: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2016.

6 Vgl.: Rosa, Hartmut: Unverfügbarkeit, Wien/Salzburg 2019.

7 Vgl.: Bröckling, Ulrich: Das Unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform, Frankfurt a.M. 2007, S. 282ff.

*Aufmerksamkeits- und Attraktivitätswettbewerbs*<sup>8</sup>, als *optimierende Normalisierung*<sup>9</sup> oder auch als *Quell von Unsicherheits- und Ohnmachtserfahrungen*<sup>10</sup> in den Fokus.

Der *soziologische Zeigefinger*<sup>11</sup> erhebt sich noch deutlicher in Analysen des Selftrackings, die in der Praxis vor allem neokapitalistische Instrumentarien am Werk sehen und diese als Disziplinar- und Überwachungstechnologien beschreiben.<sup>12</sup> In diversen Arbeiten wird Selftracking explizit als *Praxis des Messens und Vermessens* analysiert und im Zuge dessen die Verwendung körper- und personenbezogener Daten problematisiert.<sup>13</sup>

- 
- 8 Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne, Berlin 2017, S. 246.
- 9 Vgl.: Spreen, Dierk: Upgradekultur. Der Körper in der Enhancement-Gesellschaft, Bielefeld 2015, S. 114.
- 10 Vgl.: Rosa, Hartmut: Unverfügbarkeit, Wien/Salzburg 2019, S. 127.
- 11 Vgl.: Rode, Daniel: *Gegen-Sichten: Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Spahn, Lea/Scholle, Jasmin/Maurer, Susanne/Wuttig, Bettina (Hg.): Verkörperte Heterotopien: Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume. Bielefeld 2017, S. 101.
- 12 Vgl.: u.a.: Btihaj, Ajana: Digital health and the biopolitics of Quantified Self, Februar 2017. Lupton, Deborah: The Quantified Self, Cambridge 2016. Mau, Steffen: *Das metrische Wir*, Berlin 2017. Reichert, Ramon (Hg.): Big Data, Bielefeld 2014. Schaupp, Simon: Digitale Selbstüberwachung. Selftracking im kybernetischen Kapitalismus, Heidelberg 2016. Schaupp, Simon: *Wir nennen es flexible Selbstkontrolle. Selftracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus*, in: Duttweiler et al.: Leben nach Zahlen. Selftracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016. Schirrmacher, Frank (Hg.): Technologischer Totalitarismus, Berlin 2015. Selke, Stefan: Lifelogging. Warum wir unser Leben nicht digitalen Technologien überlassen sollten, Berlin 2014. Vormbusch, Uwe: Die Herrschaft der Zahlen: Zur Kalkulation des Sozialen in der kapitalistischen Moderne, Frankfurt a.M. 2012. Vormbusch, Uwe: *Taxonomien des Selbst: Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit*, in: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 45-62.
- 13 Vgl.: u.a.: Lupton, Deborah: Beyond Techno-Utopia: Critical Approaches to Digital Health Technologies, Basel 2015. Lupton, Deborah: *Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies*, in: Critical Public Health 23(4), 2013, S. 393-403. Lupton, Deborah: *Self-Tracking Cultures: Towards a Sociology of Personal Informatics*, in: Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference on Designing Futures: The Future of Design, 2014, S. 77-86. (<https://doi.org/10.1145/2686612.2686623>, zuletzt aufgerufen: 08.11.2019). Mämecke, Thorben: *Benchmarking the Self: Kompetitive Selbstvermessung im betrieblichen Gesundheitsmanagement*, in: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld 2016, S. 103-122. Mämecke, Thorben/Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (Hg.): Bedeutende Daten: Modelle,

In einer zweiten Tendenz der Beschäftigung mit dem Selftracking finden sich optimistische bis euphorische Lesarten der Praxis, die sich eher am *Nutzen* als an der Kritik derselben abarbeiten. In dieser Schlagrichtung sind Veröffentlichungen zu finden, die sich in die Kategorie der Ratgeber-Literatur<sup>14</sup> einordnen lassen oder Ziele und Analysen von medizinischen Präventionsmaßnahmen<sup>15</sup> liefern, die mithilfe von Trackingtechnologien möglich werden.

Als dritte Tendenz wissenschaftlicher Auseinandersetzungen lässt sich beobachten, dass Selftracking jenseits seines Beispielcharakters für gegenwärtige Gesellschaftsdiagnosen zunehmend als eigenständiges Thema behandelt wird. Dies verdichtet sich zum einen in Sammelbänden zum Selftracking<sup>16</sup>, in denen verschiedene Perspektiven aus unterschiedlichen Fachrichtungen nebeneinander gestellt werden, sowie in Monografien und Dissertationen<sup>17</sup>, die ausdrücklich die Praxis des Selftrackings zum Ausgangspunkt ihrer Überlegungen nehmen.

---

Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdatung im Netz, Wiesbaden 2018. Mis-somelius, Petra: *Das digitale Selbst: Data Doubles der Selbstvermessung*, in: Selke, Stefan (Hg.): *Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden 2016, S. 257-286. Passig, Karin: *Unsere Daten, unser Leben*, in: Standardsituationen der Technikkritik, Berlin 2013, S. 85-101. Swan, Melanie: *The Quantified Self. Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery*, in: *Big Data* 1(2), 2013. S. 85-99.

- 14 Vgl.: u.a. Gotzler, Maximilian: *Biohacking. Optimiere dich selbst*, München 2018. Leitz, Anja: *Better Body, Better Brain*, München 2016. Van der Meulen, Kaspar: *Mindlift. Mental Fitness for the Modern Mind*, Lifestyle Entrepreneurs Press 2016.
- 15 Vgl.: Volker P. Adelfinger/Till Hänisch (Hg.): *eHealth. Wie Smartphones, Apps und Wearables die Gesundheitsversorgung verändern werden*, Wiesbaden 2016. Lisa A. Marsch/Sarah E. Lord/Jesse Dallery: *Behavioral Health Care and Technology. Using Science Based Innovations to Transform Practice*, Oxford 2015. Ursula Meidert et al.: *Quantified Self. Schnittstelle zwischen Lifestyle und Medizin*, Zürich 2018. Mario A. Pfannstiel/Patrick Da-Cruz/Harald Mehlich (Hg.): *Digitale Transformation von Dienstleistungen im Gesundheitswesen IV- Impulse für die Forschung*, Wiesbaden 2019.
- 16 Vgl.: u.a.: Ajana, Btihad: *Self-Tracking. Empirical and philosophical Investigations*, London 2018. Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.): *Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld 2016. Rohde, Daniel/Stern, Martin: *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart*, Bielefeld 2019. Selke, Stefan (Hg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Wiesbaden 2016.
- 17 Vgl.: u.a.: Fröhlich, Gerrit: *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, Bielefeld 2018. Wiedemann, Li-



Auffällig ist, dass insbesondere jüngere Veröffentlichungen zum Thema den Mehrwert eines praxistheoretischen Zugangs betonen und dabei ein vorsichtiges, tastendes Vokabular verwenden, um die Heterogenität der Praxis zu beschreiben und als solche bestehen zu lassen. Im Zuge dessen werden einordnende Bestimmungen und Diagnosen dessen, was Selftracking *ist* und *macht* zurückgebaut, zugunsten einer Perspektivierung der Praktiken aus dem (alltäglichen) Vollzug heraus.<sup>18</sup>

Eine Schnittmenge der heterogenen Zugänge zum Selftracking lässt sich in der Auseinandersetzung mit dem Werk Michel Foucaults erkennen. Wird sich zuweilen ganz ausdrücklich an Begriffen der *Gouvernementalität*, der *Biopolitik* oder den *Technologien des Selbst* orientiert<sup>19</sup>, führen auch weniger offenkundig an Foucault angelehnte Arbeiten nicht gänzlich an ihm vorbei. Aus der Praxis heraus argumentierend, lässt sich dies in der engen Verzahnung von *Selbst- und Fremddregierung* begründen, die sich im Vollzug des Selftrackings als kontinuierliches Wechselspiel bzw. als doppelseitige Logik der Praxis entfaltet. Lisa Wiedemann arbeitet überzeugend heraus, was sich im Verlauf des hier verfolgten Forschungsprozesses ebenfalls abzeichnet: In den Foucault-

---

sa: Self-Tracking. Vermessungspraktiken im Kontext von Quantified Self und Diabetes, Wiesbaden 2019.

- 18 Vgl.: Ebd. Außerdem: Rode, Daniel: *Ein neues Spiel mit Körper und Technik – Self-Tracking vom Spiel aus betrachtet*, in: Matthias Klemm/Ronald Staples (Hg.): *Leib und Netz. Sozialität zwischen Verkörperung und Virtualisierung*, Wiesbaden 2018, S. 129-147. Rode, Daniel/Stern, Martin: »Oh Shit, die Uhr« – *Zur körperlichen Dynamik des Self-Tracker-Werdens*, in: Lessenich, Stefan: (Hg.), *Geschlossene Gesellschaften. Verhandlungen des 38. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Bamberg 2016, 2017*. Moore, Phoebe V.: *The Quantified Self in Precarity: Work, Technology and What Counts*. London/New York 2018.
- 19 Vgl.: u.a. Fröhlich, Gerrit: *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, Bielefeld 2018. Rode, Daniel: *Gegen-Sichten: Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis*, in: Spahn, Lea/Scholle, Jasmin/Maurer, Susanne/Wuttig, Bettina (Hg.): *Verkörperte Heterotopien: Zur Materialität und (Un-)Ordnung ganz anderer Räume*. Bielefeld 2017. Villa, Paula-Irene: *Prekäre Körper in prekären Zeiten: Ambivalenzen gegenwärtiger somatischer Technologien des Selbst*, in: Mayer, Ralf/Thompson, Christiane/Wimmer, Michael (Hg.): *Inszenierung und Optimierung des Selbst: Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien*, Wiesbaden 2013, S. 57-73. Mämecke, Thorben: *Die Statistik des Selbst: Zur Gouvernementalität der (Selbst-)Verdatung*, in: Selke, Stefan (Hg.): *Lifelogging: Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden 2016, S. 97-125.

orientierten Texten zum Selftracking lässt sich oftmals eine Tendenz zur Deutung der Praxis als entweder biopolitisches Instrumentarium für Dritte oder als subjektivierende Selbsttechnologie beobachten.<sup>20</sup>

Ziel dieser Analyse, so kann an dieser Stelle bereits vorweg genommen werden, ist es, eben jene Ambivalenzen bestehen zu lassen, die sich mikrokologisch und aus dem Vollzug der Praxis heraus zeigen. Zugleich wird in der Reflexion der eigenen wissenschaftlichen Sozialisierung immer wieder danach gefragt, was es für einen Unterschied macht, bereits mit Foucault in die Praxis einzusteigen. Hinter die eigene Formatierung des Denkens, das mit Terminologien wie *Biopolitik* und *Technologien des Selbst* operiert, gibt es kein zurück. Lässt sich, immer schon mit Foucault im Rücken in die Selftrackingpraxis einsteigend, wiederum auch einfach mal ohne Foucault tracken?<sup>21</sup> Die folgenden Beobachtungen werden auf diese Frage zurück kommen.

Auf den im Folgenden angelegten Rahmen zuschreibend, hier noch eine kurze Begründung der Wahl des Begriffes *Selftracking* gegenüber den zuweilen analog verwendeten Beschreibungen der Praxis als *Self-Monitoring* oder *Life-Logging*.<sup>22</sup> Wird im Begriff Life-Logging mehr auf die Beobachtung und Verdichtung alltäglicher Praktiken des *everyday life* rekurriert, ist Self-Monitoring an die psychologische Theorie von Mark Snyder geknüpft, in der danach gefragt wird, wie und in welchem Ausmaß Menschen ihren Selbstaussdruck kontrollieren und sich in ihrem Verhalten überwachen.<sup>23</sup> *Selftracking* hingegen bezieht sich spezifischer auf das *Selbst*, das über mobile Technologien, die sogenannten Wearables und Gadgets auf sich selbst Bezug nimmt. Damit ist

---

20 Vgl.: Wiedemann, Lisa: *Self-Tracking. Vermessungspraktiken im Kontext von Quantified Self und Diabetes*, Wiesbaden 2019, S. 51.

21 Hinter die wissenschaftliche Prägung führt kein Weg zurück. Und doch soll im Folgenden eben jene spezifische Färbung des Denkens immer wieder hinterfragt und reflektiert werden.

22 Vgl.: u.a.: Thomas Fischer/René Riedel: *Lifelogging for Organizational Stress Measurement, Theory and Applications*, Cham 2019. Selke, Stefan: *Lifelogging. Warum wir unser Leben nicht digitalen Technologien überlassen sollten*, Berlin 2014. Selke, Stefan (Hg.): *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Wiesbaden 2016.

23 Snyder, Mark: The self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974. Laux, L., & Renner, K.-H.: Self-Monitoring und Authentizität: Die verkannten Selbstdarsteller. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 23(2), 2002, S. 129-148. Auch Albert Bandura verwendet den Begriff Self-Monitoring im Sinne einer Selbstregulierung des Verhaltens: Vgl.: Bandura, Albert: *Self-Efficacy in Changing Societies*, Cambridge 1995.

bereits in der Begriffswahl dieser Arbeit eine theoretische Konturierung impliziert, die auf die Analyse von *Subjektivierungsprozessen* im Vollzug der Praxis ausgelegt ist.

Das erkenntnisleitende Interesse dieser Dissertation widmet sich dem Selftracking als Subjektivierungspraxis und damit der Frage, wie sich Prozesse der Selbst-Bildung in Praktiken des Selftrackings vollziehen.

Konkreter gefragt: Wie wird man Selftracker\_In und was zeigt sich als spezifische Subjektivierung im Prozess des Selftrackings?

Der praxistheoretischen Anlage dieser Arbeit, die maßgeblich durch den Forschungskontext des Graduiertenkollegs Selbst-Bildungen der Universität Oldenburg beeinflusst ist, und sich damit in die dritte Tendenz der Auseinandersetzungen mit dem Selftracking einordnen lässt, korrespondiert ein dezidiert *medientheoretisches Interesse*. Wird einerseits den Fragen nach dem konkreten *Subjekt-Werden* in Praktiken des Selftrackings nachgespürt, rückt zugleich die *mediale Bedingtheit* der Praxis in den Fokus. Somit kann einerseits untersucht werden, wie das Selbst im Vollzug des Selftrackings zum *Quantifying Self* wird und andererseits die Spezifik des Medien-Werdens des Trackingarmbandes Berücksichtigung finden. Dabei soll nun auch wiederum nicht eine Kategorisierung der auf Medien basierenden Praktiken hinzugezogen oder über das Selftracking gestülpt, sondern konsequent aus dem Vollzug der Praxis argumentiert und Begriffe abgeleitet werden. Insbesondere Sebastian Gießmanns *Elemente einer Praxistheorie der Medien* hält eine Vorlage bereit, um mediale Operationen mit soziologisch-praxistheoretischen Beobachtungen zu verbinden.<sup>24</sup> Er schlägt vor, die herkömmlichen Termini zur Beschreibung des Operierens von Medien (speichern, übertragen, bearbeiten) in die mehr auf Sozialität zielenden Begriffe Registrieren, Delegieren und Koordinieren zu überführen.<sup>25</sup> So wertvoll die Verknüpfung von Praxis- und Medientheorie auch auf Begriffsebene ist, soll in dieser Arbeit vielmehr aus der Praxis des Selftrackings heraus entschieden werden, wie die Operationsweisen des Trackingarmband beschrieben werden können.

Entsprechend der Forschungsrichtung des Graduiertenkollegs Selbst-Bildungen wird dabei nicht von einem geschlossenen, autonomen Subjektbegriff ausgegangen, sondern Prozesse der Selbst-Bildung in Praktiken

---

24 Gießmann, Sebastian: Elemente einer Praxistheorie der Medien. In: Zeitschrift für Medienwissenschaft. Jg. 10, Heft 19 (2/2018): Klasse/Faktizitäten, 95-109. DOI: <http://dx.doi.org/10.25969/mediarep/1228>, zuletzt aufgerufen: 08.08.2020.

25 Vgl.: Ebd.

untersucht. Einem derart offenen, prozessualen Subjekt-Denken korrespondiert in der vorliegenden Arbeit eine möglichst offene Konzeption dessen, was das Medium zum Medium erst macht. Für Medien- und Selbst-Bildung rückt damit die Frage nach dem Wie ins Zentrum der Analyse. Trackingarmband und Quantifying Self werden entsprechend in ihrer wechselseitigen Bezo-genheit und Bedingtheit untersucht, ohne das eine dem anderen vorgängig oder übergeordnet zu denken.

In Abgrenzung zu Auseinandersetzungen mit dem Selftracking, in denen Medientechnologien als *Instrumente* oder *Artefakte* beschrieben werden, kann mit dem hier verfolgten Forschungsansatz der mediale Eigensinn in den Fokus der Analysen rücken und für die Beobachtung von Subjektivierungsprozessen, die in konstitutiver Weise auf Medien angewiesen sind, fruchtbar gemacht werden. Medien rücken damit im Vollzug der Praxis als Mittler und Mediatoren in den Blick und entfalten eine Komplexität, die klar strukturiert erscheinende User\_innen-Artefakt-Verhältnisse aufbrechen und neu denken lassen.

Fragen danach, wer sich im Vollzug der Praxis wessen bedient, werden im Zuge dessen destabilisiert, um stattdessen beschreibbar zu machen, wie sich Medien- und Subjekt-Werden wechselseitig einstellen. In Abgrenzung von Ansätzen, in denen die stabilisierenden Effekte von Medien im Prozess der Subjektivierung in den Fokus rücken<sup>26</sup>, werden im hier angelegten For-

---

26 Andreas Reckwitz vollzieht anhand dieser stabilisierenden Effekte von Medien eine Mediengeschichte des Subjekts nach, in der jeweils einem Leitmedium eine Subjektivierung gegenübersteht. Vgl.: Reckwitz, Andreas: Die historische Transformation der Medien und die Geschichte des Subjekts, in: *Medien der Gesellschaft – Gesellschaft der Medien*. Andreas Ziemann (Hg.), Konstanz 2006: UVK, S. 89-107. Außerdem: Reckwitz, Andreas: *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, Weilerswist 2010. Es sei bereits an dieser Stelle darauf verwiesen, dass Andreas Reckwitz Praktiken sehr wohl einen verstreuenden Effekt zuge-steht. Er beschreibt sie als »[...] Wiederholung und permanente Verschiebung von Mustern der Bewegung und der Äußerung von aktiven Körpern und Dingen [...]« Reckwitz Andreas: *Praktiken und Diskurse*, in: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirie*, Frankfurt a.M. 2015 (2008), S. 202. Medientechnologien kommen im Zuge dieser Beobachtung jedoch als Artefakte noch immer stabilisierende Effekte zu, sie fungieren als Träger von Praktiken oder als Gegenstände, an denen Routinen eingeübt werden. Im Kapitel *Turning Practice* wird darauf erneut rekurriert.

schungsdesign die öffnenden und vervielfältigenden Wirkungsweisen von Medien für die Subjektivierung als Quantifying Self betont.<sup>27</sup>

In Anlehnung an Andrea Seiers entwickeltes Denken einer *Mikropolitik der Medien*<sup>28</sup> werden eben jene kleinen Momente wechselseitiger Verfertigung, Zurichtung und Öffnung untersucht, die sich zwischen Trackingarmband und Quantifying Self aufspannen.

Nicht erst Selbstoptimierung als bereits gesellschaftstheoretische Ausdeutung der Praxis, sondern bereits Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion und Selbsterzählung als Praktiken des Selbstbezugs sind auf Medien angewiesen. Damit ist aus der Praxis heraus eine Beobachtungsebene wieder eingezogen, die oftmals übersprungen wird, um die Effekte von Medien in eine zuvor formulierte und diagnostizierte Gesellschaftstheorie einzuordnen. Mikropolitisch vorzugehen bedeutet in diesem Zusammenhang auch, Gesellschaftsdiagnosen und Bewertungen des Selftrackings als Selbstoptimierungspraxis zurück zu bauen bzw. neu zu befragen und zunächst den konstitutiven Anteil der Medien im Prozess der Subjektivierung herauszuarbeiten. Dabei bleibt die Frage danach, welches Subjekt sich denn nun im Vollzug des Selftrackings bildet notwendigerweise unbeantwortet, zugunsten der Frage danach, wie sich in der Verknüpfung von medialen Konstellationen und Praktiken der Selbstführung »[...] komplexe und oft uneindeutige Subjektivierungsweisen generieren.«<sup>29</sup>

Um eben jener Komplexität methodisch nachzukommen, wurde über einen Zeitraum von zwei Jahren (11.11.2016 bis 11.11.2018) das *Fitbit Charge 2* getragen und parallel ein Forschungstagebuch geführt, aus dem in der gesamten Arbeit immer wieder Passagen zitiert werden. Die Selbstbeobachtungen rücken die Funktionen des Armbands *in Bewegung* in den Blick und machen es sich zur Aufgabe, den Vollzug der Praktiken möglichst kleinteilig nachzuzeichnen. Die Sleep-Tracking-Funktion wurde nicht verwendet, um sich auf die Beobachtungen während des Tages und aus der körperlichen Bewegung heraus zu konzentrieren. Auch wenn sich über die Zeit des Forschungsprozesses hinweg immer wieder neue Technologien entwickelt haben und einige der sogenannten *Activity Tracker* mittlerweile so viele Funktionen integrieren,

---

27 Es wird sich in diesem Denken an Andrea Seier angelehnt. Vgl.: Seier, Andrea: *Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019, S. 47ff.

28 Vgl.: Seier, Andrea: *Die Mikropolitik der Medien*, Berlin 2019.

29 Vgl.: Ebd. S. 56.

dass sie zum Teil als *Smart-Watches* beworben werden, bleibt die Herausforderung und Relevanz für eine wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Praxis des Selftrackings bestehen. Denn mit neuen Medientechnologien ist immer wieder die Frage aufgerufen, wie sich zu ihnen verhalten werden kann, welche Bedingtheiten und (Un-)Sichtbarkeiten mit ihnen einher gehen und wie die Wirkungsweisen der *kleineren Instrumentalitäten*<sup>30</sup> aus den praktischen Vollzügen heraus beschrieben und reflektiert werden können.

Die bereits zu Beginn dieser Einleitung erwähnte Vielschichtigkeit des Selftrackings spiegelt sich auch in der Anlage dieses Textes, der auf verschiedenen Beobachtungsebenen operiert und sich einer methodischen *Werkzeugkiste*<sup>31</sup> bedient. Neben den Ausschnitten aus dem Selftracking-tagebuch werden Auszüge aus Interviews zitiert, die am Rande der autoethnografischen Analyse geführt wurden.<sup>32</sup> Die Erfahrungsberichte der beiden Interviewpartnerinnen dienen als ergänzende Perspektivierungen des Selftrackings als Subjektivierungspraxis und setzen die sozial formatierte Bedingtheit der Autoethnografie und des gesamten *Zugriffs* auf die Praxis noch einmal anders in Differenz.

Da eben jener Zugriff niemals voreingenommen möglich ist, wird im Folgenden die eigene soziale Bedingtheit zum Ausgangspunkt der Erforschung von Subjektivierungsprozessen als Wissenschaftlerin und Selftrackerin zugleich genommen. In Anlehnung an Pierre Bourdieus *Teilnehmende Objektivierung*<sup>33</sup> wird in kurzen Reflexionskapiteln verdichtet, wie sich der wissenschaftlich geschulte Blick auf das Selftracking im autoethnografischen Tagebuch zeigt und verändert. Ohne in unendliche Reflexionsschleifen auszuarten, soll auf diese Weise erkenntnisfördernd offen gelegt werden, wie sich die Sozialisierung als Wissenschaftlerin, Sportlerin, Personal Trainerin, Frau, ...<sup>34</sup>

30 Vgl.: Foucault, Michel: *Überwachen und Strafen*, Frankfurt a.M. 1976, zit. n.: De Certeau, Michel: *Praktiken im Raum*, in: Jörg Dünne, Stephan Günzel: *Raumtheorie*, Frankfurt a.M. 2006, S. 344.

31 Nun geht es doch nicht gänzlich ohne Foucault: »Alle meine Bücher sind [...] wenn Sie so wollen, kleine Werkzeugkisten.« Vgl.: Foucault, Michel: *Mikrophysik der Macht. Über Strafrecht, Psychiatrie und Medizin*, Berlin 1977, S. 53.

32 Beide Interviews stehen als Audiodatei zur Verfügung und können bei Bedarf eingehört werden.

33 Vgl.: Bourdieu, Pierre: *Teilnehmende Objektivierung*, in: Schwierige Interdisziplinarität, Münster 2004.

34 Die Formatierung der drei Punkte soll an dieser Stelle darauf verweisen, dass die Aufzählung der unterschiedlichen Sozialisierungen notwendigerweise ungeschlossen bleiben muss, zu vielfältig sind die Möglichkeiten, diese zu beschreiben und zu kate-

auf den Forschungsprozess und die Formulierung dieser Arbeit auswirkt und sich in ihr zeigt.

Dabei geht es nicht um die Bespiegelung der eigenen Biografie oder ein selbststilisierendes Interesse, sondern vielmehr darum, das sensible Involviertsein in den Forschungsprozess und in die Praxis des Selftrackings selbst zum Gegenstand dieser Arbeit und ihrer methodischen Ausrichtung zu machen. Eine Perspektive von außen *auf* Selftracking als Subjektivierungspraxis ist nicht möglich und so soll auch dieser Text nicht den Eindruck einer souveränen, überblickenden Haltung erwecken.

Insbesondere das körperliche Ausüben und Einüben des Selftrackings fordert die Reflexion der Involvierung in den Forschungsprozess ein. Die zeitliche Nähe zwischen Selftracking-Erfahrung und schriftlicher Fixierung ist dabei ein wesentlicher Aspekt des methodischen Vorgehens. Denken, schreiben, bewegen und tracken verschränken sich kontinuierlich miteinander auf eine Weise, die Theorie und Empirie in ihren Grenzen bespielt.

Der Körper fungiert in diesem Prozess als Schnittstelle und feinfühliges Instrument. In Anlehnung an Loic Wacquants *enactive ethnography*<sup>35</sup> wird im Zuge dessen die Wirkmächtigkeit des in den Körper eingeschriebenen Handlungswissens anerkannt. Das intuitive und körperliche Verstehen der Praxis ist auch für die Gliederung dieser Arbeit richtungsweisend, wenn von der körperlich ausgeführten Praxis ausgehend, theoretische Reflexionen ihren Ausgangspunkt nehmen.

Über die Zeit meines Selbstversuchs hinweg habe ich das intuitive körperliche Verständnis der Praxis als Instrument schätzen gelernt und zunehmend gewagt, auf den Körper als *Medium des Gefühlsbewusstseins*<sup>36</sup> zu vertrauen. Zugleich stellt sich für die Methode der *enactive ethnography* die Herausforderung, nicht irgendwie, sondern mit Intention und Methode in die Praxis einzutauchen. Einen Mittelweg zwischen körperlicher Involvierung und

---

gorisieren. Dies gilt für jede\_n Verfasser\_in einer Autoethnografie – und doch treten die hier angeführten Richtungen im Vollzug der Praxis des Forschens und des Trackens immer wieder in ihrer, den Blick färbenden, Relevanz in den Vordergrund. Zum »als«, das sich in Anlehnung an Dieter Mersch als *mediales Als* fassen lässt, erfolgen ausführlichere Überlegungen im Kapitel 3.2 Turning Practice.

35 Vgl.: Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014, S. 93-106.

36 Damasio, Antonio: *The Feeling of what happens*, 1999, zit. n.: Wacquant 2014. Wacquant, Loic: *Für eine Soziologie aus Fleisch und Blut*, in: sub/urban, Zeitschrift für kritische Stadtforschung, Band 2, Heft 3, 2014.

analytischer Kompetenz zu finden, ist rückblickend sicher eine der größten Herausforderungen im Verlauf des Forschungsprozesses gewesen. Zugleich ist eben dieses körperliche Einlassen auf die Praxis und auch die Gefahr »[...] *im bodenlosen Strudel der Subjektivität [zu] ertrinken*«<sup>37</sup> ein wesentlicher Aspekt der Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings. Die Bezugnahme auf das Trackingarmband entwickelt im Laufe der Zeit eine Sogwirkung, deren Spezifik insbesondere im ersten Teil dieser Arbeit herausgestellt wird.<sup>38</sup>

Der Körper rückt dabei im Folgenden nicht nur als sensibles Analyseinstrument der Forscherin in den Blick, sondern wird aus der Praxis heraus als widerspenstiger, zugerichteter, schwitzender Körper beschreibbar, der an glatten Displayoberflächen abrutscht, sich der Zurichtung verwehrt oder ihr unterwirft.<sup>39</sup>

Auch mit dem Körper kommt konsequenterweise gerade keine Gewissheit ins Spiel. Im Gegenteil lässt sich mit Luc Boltanski argumentieren, dass jeder Praktik schon deshalb Ungewissheit innewohnt, da all jene, die als Subjekte intelligibel werden können, über einen Körper verfügen und so *zwangsläufig* *situier*t sind.<sup>40</sup> Dieser Zwang körperlicher Bedingtheit und Situierung, ist zugleich das, was den Körper als Körper beobachtbar werden lässt. »*Wie Dispositionen nur in einem konkreten Können fassbar werden, so erlangen auch Körper in den konkreten Formen sozialer Praktiken Kontur, Bedeutung und Verständlichkeit.*«<sup>41</sup>

---

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

38 Dass sich dieser »Sog« einstellen kann, hängt auch von meiner Sozialisierung und meiner Erfahrung als Sportlerin ab. Ich bin im Vollzug des Selftrackings bereit, mich einzulassen und die Anrufungen ernst zu nehmen. Diese Haltung zum Selftracking ist Teil meiner Co-Subjektivierung als Wissenschaftlerin und Selftrackerin und wird in den Reflexionskapiteln 1.4 und 2.6 spezifiziert.

39 Dieses *entweder oder* ist kein dualistisches, sondern ein prozessuales, das sich in der Praxis einstellt und jeweils nur situativ beschreiben lässt. Die Ambivalenz von Zurichtung und Ermächtigung gilt es als Teil der Subjektivierung im Vollzug des Selftrackings bestehen zu lassen und nicht vorschnell zu entscheiden. Insbesondere im Kapitel 2.4 wird unter dem Titel Straightening und Glitch auf diesen Aspekt genauer eingegangen.

40 Vgl.: Boltanski, Luc: *Soziologie und Sozialkritik*, S. 95, zit. n.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S 48.

41 Vgl.: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013. S. 53.



Körper sind demnach konstitutiv bedingt durch Praktiken und Praxisvollzüge und andersherum bedingen Körper den Vollzug von Praktiken.

Körper erlangen – wie das Subjekt – ausschließlich in Praktiken Intelligenz und verwehren sich einer Fixierung in determinierenden Begriffen und Strukturen. Thomas Alkemeyer konstatiert: »Der praxeologischen Dezentrierung des Subjekts korrespondiert nicht nur eine Dezentrierung des Mentalen, sondern auch eine Dezentrierung des Körpers.«<sup>42</sup> So wie in einem konsequenten praxistheoretischen Ansatz kein hermetisches abgeschlossenes Subjekt vorausgesetzt werden kann, so kann auch die theoretische Fiktion des einen, unwandelbaren Körpers nicht bestehen bleiben. Der empirisch erscheinende Körper im Vollzug des Selftrackings ist wandelbar, dezentriert und bildet sich in der Bezugnahme auf situierte Anforderungen, aber auch Handlungspotenziale, die sich in der Praxis des Selftrackings maßgeblich über das Trackingarmband kommunizieren.<sup>43</sup>

Wenn im Folgenden von der körperlichen Involvierung ausgehend nach der Subjektivierung in Praktiken des Selftrackings geforscht wird, dann kann also auch für die Analyse kein fester Standpunkt behauptet werden. Die Dezentrierung des Forscherinnenkörpers wird im Vollzug der Praxis immer wieder als konstitutiver Bestandteil der Analyseoptik herausgearbeitet. Medien, im hier angelegten Sinne, tragen ihrerseits Effekte in den Prozess der Dezentrierung des Subjekts, des Körpers und der Praxis ein. Sie als konstitutiven Bestandteil dieser Bewegung zu berücksichtigen, wird die praxistheoretische Perspektive ergänzen und jeweils den Fokus darauf lenken, das Medium durch die Praktiken hindurch bei seiner Arbeit zu beobachten.

In Anlehnung an die *Theoretische Empirie* Herbert Kalthoffs<sup>44</sup> strukturiert sich der Aufbau dieses Buches als immer schon theoretisch durchdrungene Auswertung der autoethnografischen Auseinandersetzungen mit dem Selftracking. Den ersten Teil bilden die Kapitel *Das Handgelenk wenden, Den Blick*

---

42 Ebd.

43 In Differenz zu der praxistheoretischen Konzeption des *Umgangskörpers* (nach: Alkemeyer, Thomas: *Subjektivierung in sozialen Praktiken*, in: Thomas Alkemeyer/Gunilla Budde/Dagmar Freist: *Selbst-Bildungen*, Bielefeld 2013, S. 54.), bildet sich der empirisch erscheinende Körper des Selftrackings nicht in Bezug auf andere Körper z.B. in einem Fußballspiel, sondern in der Bezogenheit auf das Trackingarmband. Wandelbar ist er dennoch.

44 Dieses Vorhaben spiegelt sich im gesamten Text und nicht ausschließlich im ersten Teil. Zur theoretischen Empirie vgl.: Herbert Kalthoff, Stefan Hirschhauer, Gesa Lindemann: *Theoretische Empirie*, Frankfurt a.M. 2015 (2008).

*richten* und *Den Schritt setzen*. Diese widmen sich der kleinteiligen Analyse der *Mikro-Mobilisierungen des Körpers*, von denen ausgehend die Bezugnahme und Bezogenheit auf das Trackingarmband aus dem Vollzug heraus beschrieben wird. Bereits in diesen ersten Teil fließen Erkenntnisse aus Interviews ein, die parallel zur autoethnografischen Forschung geführt wurden. Auch die Reflexion der Autoethnografie als Methode, ihre besonderen Herausforderungen und ihr spezifischer Erkenntnisgewinn für den Vollzug des Selftrackings finden bereits im ersten Teil Berücksichtigung.

Aus Teil I werden Analysekatoren und Begrifflichkeiten abgeleitet, die den zweiten Teil der Dissertation gliedern. Mit den Kapitelüberschriften *Rhythmus und Takt*, *Spiegel und Display*, *Strecke und Distanz* (Vgl.: Kapitel 2.1, 2.2 und 2.5 in dieser Arbeit) werden Begriffe gewählt, die sich aus der Relektüre des Selftracking-Tagebuchs heraus angeboten haben.

Die gliedernden Begriffspaare sind dabei keineswegs als Gegensätze zu verstehen, sondern ermöglichen es, konkrete Situationen der Subjektivierung in ihrer Ambivalenz zwischen Handlungsoptionen und Zurichtungen auszu-leuchten und bestehen zu lassen. In den jeweiligen Kapiteln wird genauer darauf eingegangen, wie sich die Auswahl der Begriffe begründet und wo sie eventuell an Grenzen ihrer Eignung stoßen.

Die Kapitel 2.3, *The Quantifying Self* und 2.5, *Straightening und Glitch* nehmen Bezug auf bereits theoretisch formatierte Begriffe, die einer Relektüre unterzogen werden. Das Kapitel *The Quantifying Self* schlägt eine alternative Perspektive auf Subjektivierungsprozesse in Praktiken des Selftrackings vor, die nicht immer schon auf die sogenannte *Quantified-Self-Bewegung* bezogen ist. Der Term des Quantified Self legt nahe, dass es ein abgeschlossenes, getracktes, quantifiziertes Selbst geben kann, wogegen sich das hier angelegte Forschungsdesign abgrenzt, um den Spuren der prozessualen Selbst-Bildung zu folgen. Zugleich ist mit *Quantified Self* die gleichnamige Bewegung rund um Kevin Kelly und Gary Wolf aufgerufen, die sich eher als Ausgangspunkt für die Analyse von Vergemeinschaftungsprozessen im Rahmen von sogenannten QS-Treffen anbietet.<sup>45</sup>

*Straightening* und *Glitch*, als Begriffe dem Nerd Speek und den Queer Studies entlehnt, eignen sich für die Verdichtung der Frage danach, wie sich begradigende, zurichtende Momente im Vollzug des Selftrackings mit Situa-

---

45 Vgl.: Offizielle Webseite der Quantified-Self-Bewegung: <https://quantifiedself.com>, zuletzt aufgerufen: 14.11.2019.

tionen der Widerspenstigkeit des Körpers und der Nicht-Passung desselben verschränken.

Der gesamte zweite Teil der folgenden Arbeit führt in der schrittweise theoretischer werdenden Auseinandersetzung mit der Praxis des Self-trackings auf den dritten und letzten Teil hin, in dem methodologische und inhaltliche Erkenntnisgewinne zusammengeführt werden.

In den Kapiteln *Remediatisierung: Eine Relektüre*, *Turning Practice* und *Dazwischen* wird einerseits herausgestellt, welche Erkenntnisse sich aus den ersten beiden Teilen für die Erforschung des Self-trackings als Subjektivierungspraxis ergeben, und inwiefern andererseits aus den kleinteiligen Beobachtungen der Praxis theoretisch-methodologische Ansätze abgeleitet werden können, die über die Untersuchung des Self-trackings als Subjektivierungspraxis hinausweisen.

Noch einige Worte zum verwendeten »Ich«: Bereits mit den einleitenden Worten dieser Einleitung hat sich das »Ich« in den Text geschlichen und soll nun nicht gänzlich unkommentiert bleiben, bevor es im folgenden Teil vermehrt formuliert wird.

Wie bereits ausgeführt, wird *vom Körper*, konkret von der körperlichen Involvierung *der Autoethnografin* in die Praxis ausgehend, noch konkreter, *meiner* körperlichen Involvierung ausgehend, argumentiert und beobachtet. Diese Beobachtungen basieren auf Selbstnarrationen, Erfahrungen und Reflexionen, die in ihrem Zugang zum Selftracking dem narrativen Charakter der beobachteten Praktiken ähneln. Gerrit Fröhlich konstatiert, dass Zählen und Erzählen nicht ohne Grund etymologisch verwandt sind und sich die Selbstthematisierung im Selftracking als *Selbsterzählung* ausgestaltet.<sup>46</sup> In einem erzählenden Stil in der Ich-Form wurde bereits eingeleitet und auch die Reflexionskapitel zwischen den drei Teilen dieses Buches formulieren eben jenes *Ich*. Damit wird zum einen die subjektivierende Logik im Vollzug der Praxis gespiegelt, zugleich aber auch die Involvierung in den Forschungsprozess zum Gegenstand der Reflexion und zum Ausgangspunkt von Kritik gemacht. Ein formuliertes *Ich* ist dabei nicht zwingend *näher dran* am Gegenstand, ermöglicht aber doch andere Perspektiven und Formulierungen, die der körperlichen Involvierung in die Praxis gewissermaßen hinterherschreiben.

Mit Didier Eribon lässt sich außerdem danach fragen, inwiefern das *Ich* nicht immer schon sozial formatiert ist und als Formulierung einer Selbst-

---

46 Vgl.: Fröhlich, Gerrit: *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*, Bielefeld 2018, S. 265.

analyse in eine Gesellschaftsanalyse eingebettet ist – allein dadurch, dass es sich, ja *ich mich als Ich* formulieren kann, auf diese oder jene spezifische Weise, wird das Ich selbst fraglich. Eribon zitierend: »*Wo und wann beginnt das Ich?*«<sup>47</sup> Vom Ich auszugehen und es zu formulieren, soll nun also gerade keine souveräne Schließung von Annahmen bedeuten – Ziel ist es vielmehr, sich selbst das *Ich*, das *Ich* selbst, verdächtig werden zu lassen im Sinne einer kritischen Befragung seiner gesellschaftlichen (und hier kann ergänzt werden: medialen) Gemachtheit.

Im Wechsel der Stile lässt sich außerdem das Verhältnis von Nähe und Distanz zum Gegenstand reflektieren. Als kleines Beispiel und Vorweg-Beobachtung kann hier angeführt werden, dass im Verlauf des Forschungsprozesses auffällig wurde, wie schnell zu einer Bejahung oder Verneinung der Praxis tendiert wird. Aus einem anfänglichen Unbehagen gegenüber der vermessenden Technologie und ganz konkret dem Moment des Anlegens des Armbands, wurde mit der Zeit eine dann wiederum auffällige Faszination und Ernsthaftigkeit in der Bezugnahme auf das Trackingarmband und die erhobenen Daten.<sup>48</sup> Dies spiegelt sich in den unterschiedlich stilistisch gefärbten Textpassagen aus dem Selftracking-Tagebuch, zu denen dann wiederum analytischere Überlegungen ins Verhältnis gestellt werden. Der zeitliche Abstand zwischen Vollzug der Praxis, Notizen und Relektüren, die dann wiederum in eine Analytik übersetzt wurden, spiegelt sich im Text und im Wechseln der Schreib-Stile. Damit wird auch auf textueller Ebene eine Vervielfältigung von Perspektiven angestrebt. Das, was sich im dritten Teil dieses Buches mit dem Begriff der *Turning Practice* beschreiben und noch einmal methodisch rahmen lässt, ist so von vornherein in den Schreib- und Forschungsprozess verwoben. Wird der eigene Standpunkt destabilisiert und in seiner jeweiligen Problematik offen gelegt und reflektiert, ist dies als Teil des Forschungsdesigns zu verstehen, indem sich eben jener unverfügbare Rest des Selbst- und Medien-Werdens erhält.

---

47 Eribon, Didier: Grundlagen eines kritischen Denkens, Wien 2018, S. 33.

48 Autoethnografie als Methode braucht Zeit und schafft Zeit. Im Versuch die verschiedenen Phasen des Forschungsprozesses offen zu legen, werde ich im Folgenden Passagen aus meinem Selftrackingtagebuch anführen, die ich mit dem Armband am Handgelenk und möglichst zeitnah aus der Bewegungspraxis heraus verfasst habe. Jetzt – beim Schreiben dieser Einleitung – trage ich das Armband nicht und verdichte rückblickend meine Eindrücke und Erfahrungen. Der Abstand zum Vollzug des Selftrackings ist damit vor allem ein zeitlicher Abstand zum Ausüben der Praxis.

Um es noch einmal abschließend für diese Einleitung und eröffnend für den ersten Teil dieses Buches mit Andrea Seiers Worten zu verdichten: »*In Dispositiven und Gefügen haben weder die Medien noch die Subjekte und Dinge, die sie hervorbringen, einen gesicherten Standort. Auch die Arbeit der Analyse ist somit nicht von einem solchen Standort aus zu leisten.*«<sup>49</sup>

---

49 Seier, Andrea: Mikropolitik der Medien, Berlin 2019, S. 260.