



Stefanie Duttweiler, Robert Gugutzer,  
Jan-Hendrik Passoth, Jörg Strübing (Hg.)

# Leben nach Zahlen

Self-Tracking als  
Optimierungsprojekt?

# Aus:

*Stefanie Duttweiler, Robert Gugutzer,  
Jan-Hendrik Passoth, Jörg Strübing (Hg.)*

## **Leben nach Zahlen**

### **Self-Tracking als Optimierungsprojekt?**

September 2016, 352 Seiten, kart., 29,99 €, ISBN 978-3-8376-3136-4

Was ändert sich, wenn Selbsterkenntnis zum digitalen Produkt wird?

Ob Kalorien, Schritte, Blut- oder Stimmungswerte: Am Körper getragene mobile Geräte messen, überwachen und coachen alltägliches Verhalten und körperliche Leistungen. Die technisch vermittelte Erforschung, Steuerung und Optimierung des Selbst – das sogenannte »Self-Tracking« – etabliert nicht nur neue Verhältnisse von Körper, Technik und Wissen, sondern verwischt gleichermaßen die Grenze zwischen Selbst- und Fremdführung.

Die Beiträge des Bandes fragen nach den gesellschaftlichen Bedingungen und den Auswirkungen dieser Transformationen und den damit einhergehenden Veränderungen zeitgenössischer Selbst- und Körperverhältnisse.

**Stefanie Duttweiler** (Dr. phil.), geb. 1967, lehrt Soziologie mit dem Schwerpunkt Technologien des Selbst an der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

**Robert Gugutzer** (Prof. Dr. phil.), geb. 1967, lehrt Soziologie mit den Schwerpunkten Sport- und Körpersozиologie an der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

**Jan-Hendrik Passoth** (Dr. phil.), geb. 1978, lehrt Wissenschafts- und Technikforschung mit dem Schwerpunkt Digitale Medien an der Technischen Universität München.

**Jörg Strübing** (Prof. Dr. rer. pol.), geb. 1959, lehrt Methoden der qualitativen Sozialforschung sowie Wissenschafts- und Techniksoziologie an der Eberhard Karls Universität in Tübingen.

Weitere Informationen und Bestellung unter:

[www.transcript-verlag.de/978-3-8376-3136-4](http://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-3136-4)

# Inhalt

---

## EINLEITUNG

**Self-Tracking als Optimierungsprojekt?**  
Stefanie Duttweiler & Jan-Hendrik Passoth | 9

## GEGENWARTSDIAGNOSEN UND GENEALOGIEN

**Taxonomien des Selbst.**  
**Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit**  
Uwe Vormbusch | 45

**»Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.«**  
**Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus**  
Simon Schaupp | 63

**»Game on, World.«**  
**Self-Tracking und Gamification als Mittel der Kundenbindung und des Marketings**  
Sabine Schollas | 87

**Benchmarking the Self.**  
**Kompetitive Selbstvermessung im betrieblichen Gesundheitsmanagement**  
Thorben Mämecke | 103

**Ernährungsbezogene Selbstvermessung.**  
**Von der Diätetik bis zum Diet Tracking**  
Nicole Zillien, Gerrit Fröhlich & Daniel Kofahl | 123

**»Der vermessene Mann?«**

**Vergeschlechtlichungsprozesse in und durch Praktiken  
der Selbstvermessung**

Corinna Schmeichel | 141

**Self-Tracking als Objektivation des Zeitgeists**

Robert Gugutzer | 161

## **SUBJEKTE UND TECHNOLOGIEN**

**Social Surveillance.**

**Praktiken der digitalen Selbstvermessung in  
mobilen Anwendungskulturen**

Ramón Reichert | 185

**Selbstquantifizierung als numerische Form der Selbstthematisierung**

Markus Unternährer | 201

**Körperbilder und Zahlenkörper.**

**Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps**

Stefanie Duttweiler | 221

**Sportstudios.**

**Zur institutionalisierten Verdatung und Analyse moderner Körper**

Jan-Hendrik Passoth & Josef Wehner | 253

**Das Selbst der Selbstvermessung.**

**Fiktion oder Kalkül? Eine pragmatistische Betrachtung**

Jörg Strübing, Beate Kasper & Lisa Staiger | 271

**»Vom Piksen zum Scannen, vom Wert zu Daten.«**

**Digitalisierte Selbstvermessung im Kontext Diabetes**

Lisa Wiedemann | 293

**Der vermessene Schlaf.**

**Quantified Self in der Spannung von Disziplinierung und Emanzipation**

Stefan Meißner | 325

**Autorinnen und Autoren | 347**

# **Self-Tracking als Optimierungsprojekt?**

---

*Stefanie Duttweiler & Jan-Hendrik Passoth*

Dass sich die Moderne der Optimierung des Lebens verschrieben und ihren Optimierungsimpuls auch auf Körper ausgedehnt hat, wissen wir seit Foucaults Ausführungen zu Biomacht und Biopolitik (vgl. Foucault 1977). Im Bereich der Wissenschaft und der Ökonomie sowie im Bereich der Gesundheit oder des Sports spielen dabei seit Langem immer auch Zahlen eine entscheidende Rolle. Die Orientierung an statistischen Normalmaßen und an der Einpassung des individuellen Leistungs- und Trainingsprofils innerhalb eines Fensters normalisierter Gewichts-, Größen-, Bewegungs- und Pausenzeiten, das wissen wir spätestens seit Jürgen Links Studien zum Normalismus (vgl. Link 2006), gehört zur Geschichte der Herausbildung und Aufrechterhaltung moderner Selbst- und Körerverhältnisse wie die Aktenführung und die doppelte Buchhaltung zur Geschichte rationaler Herrschaft und moderner Bürokratie (vgl. Manhart 2008; Vormbusch 2007). Doch spätestens als Gary Wolf den Artikel »The Data Driven Life« (2010) in der *New York Times* publizierte und darin die von ihm und Kevin Kelly 2007 initiierte Quantified-Self-Bewegung und deren Motto »self-knowledge through numbers« vorgestellt hat, wurde man in der Soziologie hellhörig. Das ›Leben nach Zahlen‹ scheint eine neue Qualität zu bekommen. Self-Tracking – also die Erhebung, Sammlung, Zusammenführung und Auswertung von Daten über alle nur erdenklichen Merkmale und Funktionen des eigenen Körpers durch mehr oder weniger ausgeklügelte Verfahren – lässt uns, so Wolf, in eine neue Phase der Selbstbestimmung und damit der Selbst-Optimierung eintreten. Denn mithilfe der permanenten Aufzeichnung von Daten durch »smart wearables« oder smarte Kleidung sei es endlich möglich, mehr zu wissen und damit bessere Entscheidungen zu treffen und so die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, die Arbeit und das Sozialleben produktiver und effizienter zu gestalten, keine Zeit mehr zu vergeuden, erquickender zu schlafen, sparsamer zu leben und lustvoller zu lieben – ohne dabei auf Expertenwissen angewiesen zu sein, dem vorgeworfen wird, der Individualität der einzelnen Körper nicht gerecht zu werden. Doch die Praktiken der umfassenden Selbstvermessung wecken auch Befürchtungen, denn die beständige Verdatung und potenziell dauerhafte Überwachung können

zum Verlust der Kontrolle und Selbstbestimmung an Geräte, Institutionen und internationale Konzerne führen, zur Enthumanisierung durch Verengung auf Rationalisierung und Objektivierung. Diese allgegenwärtige Polarisierung der Diskursstränge, die in beiden Versionen den Geräten, den Technologien und den Verfahren große Wirkmacht zuschreibt, ist selbstverständlich noch lange kein Indiz für einen grundsätzlichen Umbruch in modernen Selbst- und Körperverhältnissen, denn ein solcher Diskurs begleitet regelmäßig die Einführung neuer Medien und Technologien. Als Indiz ist die Aufgeregtheit des Diskurses dennoch zu werten. Denn in der Tat lassen sich aktuell technische, praktische und diskursive – kurz: soziotechnische – Verschiebungen beobachten, die, so gilt es zu prüfen, weitreichende Folgen haben können.

Schnell ist man dabei, diese Verschiebungen unter dem Schlagwort der Optimierung einzuordnen. Doch wir wollen genauer hinsehen: Worin bestehen diese Verschiebungen? Wie sind sie soziologisch einzuordnen und wie zu bewerten? Welche Effekte ergeben sich daraus sowohl für die Gesellschaft als auch für die Einzelnen? Das vorliegende Buch sucht erste Antworten auf diese Fragen und versucht sich an einer differenzierten Einordnung des Phänomens Self-Tracking. Dabei wird sich zeigen, dass es sich bei Self-Tracking um eine komplexe empirische Erscheinung handelt, unter deren Namen sich verschiedene Ziele, verschiedene Praktiken und verschiedene Gegenstände der Vermessung vereinen. Sprechen wir im Folgenden von Self-Tracking, so ist damit die Vermessung eigener Verhaltensweisen (also etwa Nahrungsaufnahme, Schlafrhythmus, Arbeitsproduktivität oder Internetnutzung), Körperzustände (z.B. Herzfrequenz, Blutdruck oder Blutzucker), emotionaler Zustände (in Form von Stimmungen, Glückserfahrungen oder Mustern von Ausdruckweisen) oder Körperleistungen (wie die Zahl der täglichen Schritte, die Dauer und Strecke von Lauf- und Fahrradrouten, oder die Anzahl von Fitness-Übungen) über eine bestimmte Zeit gemeint. Die Verhaltensweisen, Zustände und Leistungen des sich in konkreten Situationen befindlichen Körpers werden dabei in Daten übersetzt, die aufgrund ihrer Abstraktion weiterverarbeitet werden können: Sie können gespeichert, umgerechnet, ausgewertet und mit anderen ausgetauscht oder auch verkauft oder ›ausspioniert‹ werden. Dies ermöglicht intersubjektive, intrasubjektive und interobjektive (vgl. Latour 1996; Passoth 2010) Verhaltens- und Leistungsvergleiche, die Anlass zu Verhaltensänderung und Leistungssteigerung bieten können. In der Regel sind dabei Messverfahren im Spiel, die die Datenproduktion und -aufzeichnung standardisieren. Die sogenannten Self-Tracking-Gadgets sind häufig nicht besonders komplizierte Verbindungen von Hard- und Software: Schrittzähler, Blutdruck- und Pulsmesser oder Waagen registrieren die Umwelt auf bestimmte Weise, Algorithmen in entsprechenden Apps verrechnen und visualisieren diese Daten in Zahlen, Bildern oder anderen Symbolsystemen. Auf dem vernetzten Smartphone oder Computer werden sie gespeichert. Viele Apps sind dabei mit einer Online-Plattform des Anbieters gekoppelt, der die Speicherung von Daten automatisiert sowie die Vernetzung innerhalb einer so genannten Community erlaubt. Die Ge-

räte und Applikationen sind gekennzeichnet durch ihre »smartness«, das heißt, sie sind klein, mobil, unauffällig, intuitiv zu bedienen und sie vernetzen sich in der Regel automatisch mit den Smartphones oder Tablets der Nutzenden – und wenn gewünscht mit ausgewählten Freunden. Sie fügen sich – so zumindest der Anspruch, der von Anbieter- und Konsumentenseite formuliert wird – quasi unbemerkt in alltägliche Handlungsabläufen ein. Self-Tracking ist mithin eine Praxis, die eingebunden ist in ein soziomaterielles Arrangement aus Technik, also Hard- und Software, Diskursen, Situationen und Körpern. Die Frage der gesellschafts- und subjektverändernden Wirkung lässt sich also nicht allein im Blick auf die Geräte oder deren Technologien oder der Mensch-Maschine- respektive Körper-Technik-Beziehung beantworten. Sie erfordert einen dezidierten Blick auf die Komponenten und Referenzsysteme einer solchen Praxis, angefangen bei der auf den ersten Blick banalen, auf den zweiten Blick aber zentralen Feststellung, dass es sich beim Self-Tracking zunächst um eine Praxis des Messens handelt.

## 1. SELF-TRACKING ALS MESSPRAXIS

Vermessung ist ein voraussetzungsvoller Prozess: Er braucht einen »Willen zum Wissen« (Foucault 1983), den Menschen und seine unbewussten, ungewussten Verhaltensmuster zu erkennen, Medien und Techniken, diese zu erheben, zu formalisieren und in Daten zu transformieren, sowie die soziale Akzeptanz für diese Medien und Technologien. Wie Stefan Rieger *en détail* herausgearbeitet hat, handelt es sich dabei gerade nicht um einen Vorgang der Repräsentation, vielmehr sind es technische Möglichkeiten, die die »Alphabete dessen, was am Menschen jeweils buchstabierbar sein soll, allererst schaffen« (Rieger 2001: 18). Darüber hinaus müssen bestimmte Messparameter ausgewählt werden, es bedarf der Kompetenz, mit den Messgeräten so umzugehen, dass sie »richtige« Daten liefern, und es braucht Situationen, in denen man ungestört messen kann. Auch digitale Daten sind mithin »products of human action. Human judgment steps in at each stage of the production of data: in deciding what constitutes data; what data are important to collect and aggregate; how they should be classified and organized into hierarchies; whether they are ›clean‹ or ›dirty‹ (needing additional work to use for analysis); and so on« (Lupton 2015: 8). Dass Daten »dennoch den Eindruck abstrakter Objektivität und Evidenz befördern, kann dann ebenfalls mit einer Praxis, nämlich der des ›Unsichtbarmachens‹ eben dieser Selektivität und Kontextualität des Messens, erklärt werden.« (Passoth/Wehner 2013: 9) Für die Einzelnen bedeutet das unter Umständen langwierige Prozesse der Selektion, des Erwerbs und der Anpassung von Geräten an die eigenen Bedürfnisse, der Entscheidung, was man messen möchte und ob und mit wem man diese Daten teilt, sowie der Routinisierung, um das Messen in den eigenen Tagesablauf einzupassen. Dabei lässt sich zwischen dem ›active tracking‹, in dem Nutzer selbst Eingaben machen – sei es als Bilder der täglichen Mahlzeiten in der App Eatery oder

als Texte oder Emoticons wie beim Mood Tracking –, und dem ›passive tracking‹, in dem Daten automatisch, also ohne den Input einer Nutzerin aufgezeichnet werden, differenzieren. Neben Gadgets wie dem Clip am Gürtel, der automatisch jeden Schritt vermisst, liefern zunehmend auch Dinge des alltäglichen Lebens wie die WiFi-Badezimmerwaage, die die Werte des morgendlichen Wiegen an ein entsprechendes Aufzeichnungsprogramm übermittelt, oder Gabeln<sup>1</sup>, die die Geschwindigkeit der Nahrungsaufnahme registrieren, Daten über Verhaltensweisen. Allen gemeinsam ist diesen Praktiken, dass hier ein Selbst Daten über sich selbst sammelt. Doch unabhängig davon, ob es sich um ›active‹ oder ›passive tracking‹ handelt, alle Praktiken des Self-Tracking sind im Kern Visualisierungspraktiken, die etwas sichtbar machen, was zuvor – auf diese Weise – nicht sichtbar war. Sie zielen darauf ab, Implizites und Unausgesprochenes sichtbar und so der Beobachtung, Analyse und nicht zuletzt der Überwachung und Kontrolle zugänglich zu machen (vgl. auch Reichert in diesem Band). Dabei erfassen die Gadgets auch Lebensäußerungen, die zuvor nicht erfass- und messbar waren.

Dass Körperzustände die Gestalt von Zahlen, Kurven, Statistiken annehmen und sich so zu einer vermeintlich wissenschaftlichen Form verdichten, übt offenbar eine ungemeine Faszination aus (vgl. Bode/Kristensen 2015; Duttweiler 2016; Pharabod et al. 2013; Ruckenstein 2014), die sich aus der Vorstellung speist, Daten, Kurven und Statistiken sprächen für sich selbst und bildeten die Realität unmittelbar ab. Selbstvermessungspraktiken reihen sich mithin in jene (wissenschaftlichen) Verfahren ein, mit denen Wissen über den Menschen an seinem Bewusstsein vorbei erhoben wird. »An die Stelle der Erzählung bekennender und um Glaubwürdigkeit bemühter Subjekte treten Verfahren, die zur Autorisierung des Wissens die subjektiven Anteile dieses Wissens so gering wie möglich halten müssen.« (Rieger 2001: 467) Die aus den Messungen resultierenden Kurven sollen Objektivität gewährleisten, »ohne dass irgendwelche korrumpernde Schreiberhände ihre Finger und mit diesen der Objektivität nur abträgliche Subjektivität im Spiel hätten« (Rieger 2001: 12), denn Algorithmen, Kurven und Statistiken gelten als exakter und objektiver als die menschliche Wahrnehmung und Beurteilung. »Data visualizations can be interpreted as more ›authentic‹ insights into daily lives than subjective experiences. This intertwines with the deeply rooted notion that seeing is believing, a reminder of the fact that even if the market in self-tracking technologies is relatively recent, the way in which it promotes visual engagements with bodies and minds is firmly rooted in our culture« (Pantzar/Ruckenstein 2015: 103). Zahlen und Kurven entwickeln eine besondere Kraft, da sie »schwerer negierbar sind als sprachlich formulierte Aussagen. Während Sprache aufgrund ihrer binären Struktur über das Gegebene hinaus verweist und damit gewissermaßen von selbst Kontingenzen erzeugt, ist in numerische und visuelle Repräsentationen nicht von vornherein eine Alternativfassung eingebaut.« (Heintz 2007: 81) Somit sind Zahlen und Daten besser als Texte geeignet, »Objek-

---

1 | <https://www.hapi.com/product/hapifork>.

tivität zu signalisieren und dadurch Akzeptanz zu mobilisieren.« (Heintz 2007: 81) Praktiken, in denen Zahlen produziert werden, versprechen dementsprechend akzeptiertes, objektives, standardisiertes und so von Kontingenz befreites Wissen zu produzieren.

Dabei folgt die visuelle Präsentation der Daten und Werte meist einer doppelten Plausibilisierungsstrategie: Zum einen verweisen Kurven, Statistiken, Tabellen oder Kuchendiagramme dezidiert auf Wissenschaftlichkeit – auch wenn sie sich an den Maßstäben der Wissenspopularisierung wie Anschaulichkeit, Allgemeinverständlichkeit, fehlendem theoretischem Hintergrund oder wissenschaftlich-theoretischen Anschlüssen orientieren. Und zum anderen suggerieren (stilisierte) Bilder und Grafiken die vermeintlich unmittelbare Repräsentation der Wirklichkeit und erzeugen so eine kaum hinterfragte Evidenz. Durch den Rückgriff auf bekannte Steuerungs- und Bewertungssysteme werden damit nicht zuletzt auch die normativen Implikationen unmittelbar evident und kaum hinterfragbar. Auf der Seite der Rezipienten setzt das neben rudimentärer Data Literacy auch ein durch habitualisierte Wahrnehmungs- und Interpretationsroutinen geschultes intuitives Bildverstehen gängiger kultureller Codierungen und Bewertungssysteme voraus (Duttweiler 2016). Dabei entwickelt insbesondere die Kurve eine »agentive force: it pushes people to act and reflect« (Ruckenstein 2014: 73). Tracker, so beschreiben es auch Sylvie Pharabod und Kolleginnen und Kollegen, werden in eine spezifische Dynamik hineingezogen, da sie die Ästhetik der Kurve nicht stören und Brüche und Ausreißer vermeiden möchten (Pharabod et al. 2013: 118). Ein Sportstudent drückt diese »force de la chaîne« folgendermaßen aus:

»Man will sich ja auch nicht seine Statistik versauen mit einem Tag nach unten. Das ist dann ja auch nicht so schön. [...] Denn wenn ich da mal null stehen habe, das ist dann einfach doof. Es sieht halt so aus, als wäre man faul auch wenn man sage ich jetzt mal den Rest der Woche trainiert hat. Und – Ja, weiß ich gar nicht, man fühlt sich: aaahhh. Pppp ja, wenn man es dann doch hochladen würde, dann sind es Sachen, die dann doch rausstechen würden, dass man da halt nicht trainiert hat. [...] Man versucht halt – makellos.« (Zit.n. Duttweiler in diesem Band)

Die Sichtbarkeit, die als unmittelbares Feedback auf eigene Verhaltensweisen und Zustände gedeutet wird, ist dabei eng mit den modernen Vorstellungen von Kontrolle und Selbstführung durch ein Mehr an Wissen verknüpft – also mit der Idee, dass durch das Aufdecken bislang unbekannter Aspekte unseres Körpers und unseres Lebens ein Mehr an Kontrolle über Körper und Leben entsteht (vgl. Ruckenstein 2014: 69). Dementsprechend impliziert die gesteigerte Sichtbarkeit der Körperinformationen auch eine erhöhte Aufforderung, verantwortlich zu handeln. Aber auch unabhängig vom direkten visuellen Feedback – sei es seitens der Geräte oder, vermittelt durch sie, seitens anderer Nutzer ähnlicher Geräte – verspricht die durch Selbstvermessung gesammelte große Datenmenge neues Wissen und macht so das alltägliche Leben vieler für wissenschaftliche,

ökonomische und staatlich-präventive Neugier und Intervention zugänglich (vgl. auch Schaupp in diesem Band). Diese Suche nach dem Mehr an Wissen, das zunehmend bessere und effektivere Führung des Selbst und des eigenen Körpers erlaubt, schließt dabei sehr deutlich an das Leben nach Zahlen an, an das wir uns in der Moderne gewöhnt haben. So neu der Begriff ›Self-Tracking‹ auch sein mag, verobjektiviertes Wissen über sich zu erlangen, sich selbst zu optimieren und dabei auf verschiedene Medien zurückzugreifen, ist alles andere als eine Erfindung der letzten Dekade. Ein Blick in die Geschichte der Selbstvermessung hilft, die Verschiebungen deutlicher werden zu lassen, die die Praxis des Self-Trackings gegenüber der bekannten, modernen Praxis der zahlenförmigen Lebensführung auszeichnet.

## **2. EINE KLEINE (MEDIEN-)GESCHICHTE DER SELBSTVERMESSUNG**

Wissen über sich zu erzeugen, ist elementar für die Gesellschaftsformation und die Subjektformation der Moderne. Für diejenigen, die ihren Körper verändern oder ihn vermessen und disziplinieren wollen, scheint darüber hinaus die Figur des Besser-werden-Wollens, der Selbstoptimierung, handlungsleitend zu sein. Dabei sind sowohl die Erzeugung von Wissen als auch die erfolgsorientierte Selbstoptimierung nicht ohne den Bezug zu Kulturtechniken und das ›Dazwischen‹ von Medien denkbar, deren soziotechnische Materialitäten eine je spezifische Potenzialität entfalten und komplexe Affektivitäten initiieren. So werden schon bei Vorläufer-Technologien des Self-Trackings unterschiedliche Affekte wahrscheinlich, wie etwa das Begehr, eine Liste zu vervollständigen, die Befriedigung, ›sich‹ in eine Tabelle einzutragen, die Erleichterung, Punkte einer Liste abzuhaken, oder die Beruhigung, die daraus folgt, seine Erlebnisse und Erfahrungen einem Tagebuch anzuvertrauen. Sie sind spiegelbildlich begleitet von der Ernüchterung, keine Eintragungen in die Tabelle machen zu können, der Angst vor dem weißen Blatt, der Frustration, die richtigen Worte nicht zu finden, oder dem Unbehagen, sich selbst mittels vorgegebener Kategorien zu beschreiben.

Praktiken der systematischen Blicks des Selbst auf sich selbst und die ›Arbeit am Selbst‹ reichen bis in die antike Diätetik zurück (vgl. auch Schmeichel und Zillien, Fröhlich und Kofahl in diesem Band). Von der antiken »L'écriture de soi« (Foucault 1983) über christliche Selbstreflexionspraktiken zum (früh-)bürgerlichen Tagebuchschreiben waren dabei vor allem Wort und Schrift und die Orientierung an philosophischen oder ethisch-moralischen Wissensbeständen die prominenten Medien der Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle (vgl. auch Reckwitz 2006b). Zu den ersten bekannten Medien, die die Selbstbeobachtung nicht in Worte kleideten, gehörten die *Tabellen* zur moralischen Vervollkommenung (vgl. Vormbusch in diesem Band), mit denen Benjamin Franklin im 18. Jahrhundert allabendlich sein Handeln in Bezug auf die dreizehn von ihm festgelegten Tugenden registrierte und bilanzierte. Auch in der Ratgeberliteratur der 1920er Jahre

galten Tabellen und Pläne zur systematischen Überwachung der Lebensführung als Königsweg zum Erreichen der eigenen Ziele. Sie greifen die Franklin'sche Standardisierung und Rationalisierung auf, entfernen sie jedoch aus dem Bereich des Ethisch-Moralischen und zielen auf individuelles Glück und persönlichen Erfolg (vgl. auch Duttweiler 2015).

Auf den Körper und dessen Befindlichkeiten im Modus von *Zahlen* zu reflektieren, ist über Jahrhunderte das Geschäft der Medizin. Systematische Vermessungen des eigenen Körpers wurden zunächst von denen vorgenommen, die medizinische Forschung an sich selbst betrieben. Exemplarisch sei hier Sanctorius von Padua genannt, der im 16. Jahrhundert eine Waage erfand, mit deren Hilfe er 30 Jahre lang täglich registrierte, wie viel er zu sich genommen und wie viel er wieder ausgeschieden hat. Frühe Beispiele für die Verallgemeinerung der medizinischen Selbstvermessung jenseits medizinischer Forschung sind Personenwaagen, Fieber- und Basalthermometer oder Blutdruckmessgeräte. Ähnlich wie von heutigen Self-Tracking-Gadgets ging von ihnen zunächst eine große Faszination aus, wie sich an der Einführung der Personenwaage Ende des 19. Jahrhundert zeigen lässt. Zunächst im öffentlichen Bereich dann im eigenen Badezimmer eingesetzt (vgl. Crawford et al. 2015), war sie Ausdruck eines verstärkten Ernährungsbewusstseins und diente in Kombination mit einem modernen Essregime, das sich bereits auf Kalorientabellen stützen konnte (vgl. Merta 2008: 370), der Selbstdisziplinierung und der Herstellung eines ›normalen‹ Körpergewichtes.

Bereits auf diesem einfachen Niveau war diese zahlenförmige Betrachtung des Körpers nicht lediglich eine individuelle oder medizinische Praxis. Zahlen und ihre systemisierte Notation und Verrechnung erzeugen Beobachtungs- und Interventionsmöglichkeiten für bislang ausgeschlossene Dritte: So versuchten etwa Banting und John Hutchinson schon in den 1860er Jahren für eine Versicherungsgesellschaft Normwerte für ein gesundes Körpergewicht zur Risikominimierung und optimierten Kostenkalkulation zu errechnen (vgl. Thoms 2000: 300f). Das gilt auch für die in den 1970er und 80er Jahren populär gewordene Selbstvermessung des Blutdrucks. Auch sie wurde zur medizinischen und präventiven Überwachung und Kontrolle der eigenen Körperwerte eingesetzt, diente darüber hinaus jedoch zugleich als »Verstärker von Handlungskompetenzen und sozialer Unabhängigkeit«, als »Medium von Selbsterfahrung und Selbstdefinition«, als »Mittel von Partizipation und Distinktion« sowie als »Medium der Selbstinszenierung« (Schneider 1994). Diese Praktiken der Vermessung sind in standardisierte Regime der Gesundheit respektive der moralischen Vervollkommenung eingebunden, deren Gemeinsamkeit darin besteht, dass sie an klare Normalwerte gebunden sind. Es ist ein Protonormalismus, der eindeutige Grenzwerte kennt und mit Expertenwissen verknüpft ist, das in die Etablierung von Grenzwerten eingeht: Wer gesund ist und warum er gesund ist, ist eine Frage des klinischen Blicks, ob er in der Klinik stattfindet oder im normalisierten Alltag. Die klassischen Praktiken der Körperdatenmessung sind dem Paradigma der Prävention und der Heilung verpflichtet – Optimierung meint hier also: Wieder-

herstellung von Gesundheit oder Vermeidung von Krankheit. Auf die damit einhergehenden Verbindungen zwischen staatlicher Kontrolle und Selbstkontrolle, die sich in der wohlfahrtsstaatlichen Orientierung auf die Gesundheit der Bevölkerung – und nicht auf die der Einzelnen – manifestieren, ist im Anschluss an die Arbeiten von Jürgen Link hingewiesen worden (vgl. z.B. Mämecke 2016) Die Rolle der Vermessung und der statistischen Instrumente ist es dabei vor allem, für Sozialpolitik sowohl legitimierend zu sein als auch als Prüfstein und Ausgangspunkt von Regulationsversuchen zu fungieren (vgl. Muhle 2008).

Besonders eng ist der Zusammenhang zwischen Vermessung/Quantifizierung und Steigerung/Optimierung im Bereich des Sports, in dem sich die Rationalisierungs-, Quantifizierungs- und Optimierungstendenzen der Moderne in paradigmatischer Weise verdichten (vgl. Guttmann 1978). Die Orientierung am (spielerischen, aber zugleich bedeutsamen) Wettbewerb und das Streben nach Sieg und Überbietung sind auf den objektiven, fein abgestuften Leistungsvergleich und damit auf Medien der Quantifizierung angewiesen. So war auch jenseits des Leistungssports der Einsatz von (Stopp-)Uhren, Puls- oder Herzfrequenzmessern, Tachometern oder von Papier und Stiften oder Excel-Tabellen schon lange vor der Einführung automatisierter Vermessungs- und Aufzeichnungsmedien populär. Die Praktiken des Sports sind durchzogen von technischen Mitspielern: Actionkameras und Zubehör, Aktivitätstracker, Elektrostimulatoren und Zubehör, Entfernungsmesser, Fahrradcomputer, Geschwindigkeitsmesser, GPS für Multisport, Höhenmesser, Kompass, Neigungsmesser, Odometer, Pulsuhrn, Schrittzähler, Schwimmcomputer, Stoppuhren sowie Windmesser. Sportlerinnen und Sportler sind Avantgarde, wenn es darum geht, die körperlichen Leistungen zu vermessen und dazu technische Geräte einzusetzen. Denn gerade im Sport wird quantifizierten Daten unterstellt, Auskunft über die eigene Leistung zu geben und es so zu erlauben, sich zu sich und anderen objektiv ins Verhältnis zu setzen. Im Sport wird daher nicht nur die Durchsetzung in Konkurrenzsituationen und die Behauptung im Wettbewerb eingetüft (Becker 1991: 224), sondern auch die Positionierung qua Zahlen und Werte, die gerade keine Ideal- oder Grenzwerte darstellen, sondern immer nur momentane Durchgangsstadien einer noch besseren Leistung markieren. Orientierung bietet das sich ständig verändernde Feld der Konkurrenz. Sport ist somit ein Bereich flexibler Normalisierung, der seine normalisierende Kraft aus dem Abgleich und der Orientierung der Beobachtung des Feldes gewinnt. Gerade am Sport ist also schon früh eine Veränderung zu erkennen, die für aktuelle Self-Tracking-Praktiken paradigmatisch ist: Denn hier finden sich einerseits schon lange sowohl Elemente des Protonormalismus, etwa in der Auseinandersetzung mit der angleichenden und standardisierenden Rolle von Trainingspersonal und Medizin. Sie sind andererseits in ihrer Orientierung auf eine immer nur statistische Leistungsgrenze, die sich beständig nach oben verschiebt, durchwoben mit Elementen des flexiblen Normalismus. Zudem gibt es im Sport schon lange Varianten des gezielten Parametrisierens des Trainings, etwa wenn man beim Body-Building einzelne Muskelgruppen überproportional

trainiert oder wenn man in Vorbereitung auf Extrem- und Dauerbelastungen gezieltes Ausdauertraining betreibt. Diese Verknüpfung von Protonormalismus und flexiblem Normalismus (vgl. Link 2006; vgl. auch Passoth/Wehner in diesem Band) ist auch für eine Reihe aktueller Selbstvermessungspraktiken charakteristisch.

Das »reflexive monitoring self« (Lupton 2014a, 2014b), das sich formalisierter Wissensbestände und Reflexionsschemata sowie Medien und Technologien bedient, ist mithin ebenso wenig neu wie die Verbindung von Selbstvermessung mit Normalisierung und Selbstoptimierung. Aktuell gewinnt es darüber hinaus Plausibilität durch die Verbindung zu anderen Diskursen und Praktiken der Rationalisierung und Überbietung: dem Ratgeberdiskurs um eine glückliche oder erfolgreiche Lebensführung (vgl. Duttweiler 2007), dem Selbstsorgediskurs um Gesundheit und Fitness oder den Diskursen über Körperideale und zielführendes Ernährungsverhalten ebenso dem prototherapeutischen Diskurs um Selbstverwirklichung und persönliches Wachstum (vgl. auch Unternährer in diesem Band). Zugleich etablieren sich soziotechnische Arrangements, die für diese Praktiken eingerichtete Umstände schaffen und die so sowohl als Treiber als auch als institutionelle Stimme kollektiver (Un-)Vernunft wirken können.

### 3. SOZIOTECHNISCHE VERSCHIEBUNGEN

Heute ist Selbstvermessung sowohl aus dem medizinischen Feld und dessen Logik von Heilung und Prävention herausgetreten – der klinische Blick (vgl. Foucault 1976) hat sich auf das Feld der gesamten Lebensführung, wie Essen, Schlaf, Bewegung, Beziehung, Emotionen, sowie der eigenen Arbeitseffektivität und des Zeitmanagements ausgedehnt – als auch aus dem Bereich von Sport und Fitness. Die Logik der permanenten Leistungssteigerung, des Wettbewerbs und der Konkurrenz hat sich ebenso verbreitet wie die der permanenten Sorge um sich. Doch wie ihre Vorläufer sind auch die aktuellen Selbstvermessungspraktiken untrennbar mit Normen und Normalwerten, mit wissenschaftlichen Klassifikationen und standardisierten Maßstäben sowie mit der Anrufung verbunden, für sich selbst, seine psychische und physische Gesundheit, seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden zu sorgen sowie seine individuellen (körperlichen) Leistungen zu steigern. Und auch ihr Einstzpunkt erinnert an die Vorläufer, denn Vermessung des Selbst ist alles andere als eine ausschließlich individuelle Angelegenheit oder eine freiwillige Praxis. Sie vollzieht sich in der Regel in Bezug auf relevante andere, ist auf sie bezogen und zum Teil von ihnen initiiert, seien es on- und offline Sport- oder Selbsthilfe-Communities oder familiäre Zusammenhänge (Lomborg/Frandsen 2016). Wie Deborah Lupton herausgearbeitet hat, lassen sich dabei verschiedene Grade der Freiwilligkeit der Erhebung und verschiedene Modi der Nutzung der Daten ausmachen – auch wenn der Diskurs die Selbstbestimmung betont. »In some contexts people are encouraged, ›nudged‹, obliged or co-

ered into using digital devices to produce personal data which are then used by others.« Lupton macht daher fünf Modi des Self-Tracking aus: »private, communal, pushed, imposed and exploited« (Lupton 2014b: 2).

Dennoch ist nicht alles beim Alten geblieben. Folgt man der Einschätzung der zentralen Protagonisten der Self-Tracking-Bewegung, dann sind es vor allem neue Technologien und neue Anwendungen, die den Wandel zu aktuellen Formen der Selbstvermessung, Selbstverdatung und Selbstoptimierung antreiben. In den Worten von Gary Wolf: »Then four things changed. First, electronic sensors got smaller and better. Second, people started carrying powerful computing devices, typically disguised as mobile phones. Third, social media made it seem normal to share everything. And fourth, we began to get an inkling of the rise of a global superintelligence known as the cloud.« (2010) Aber wenn wir eines aus der inzwischen langen Geschichte der sozialwissenschaftlichen Beschäftigung mit Technologie wissen, dann ist es, dass veränderte soziotechnische Arrangements eigentlich nie die Folge der Einführung neuer Technologien sind – dafür ist das Gefüge bestehender Praktiken und Institutionen zu träge –, sie aber auch eigentlich nie die Folge eines vorgängigen sozialen Wandel sind – dafür sind Technologien viel zu sehr von den in sie eingeschriebenen kulturellen Orientierungen geprägt (vgl. Passoth 2008). In Bezug auf die Self-Tracking-Praktiken zeichnen sich quantitative und qualitative soziotechnische Veränderungen ab, deren Konturen zunehmend deutlicher zu erkennen sind. Quantitativ lässt sich eine extreme Ausdehnung der Praktiken des ›Enhancements‹ und der Optimierung der Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers beobachten. Die gezielte Modifikation einzelner Körperteile oder ihrer Funktionen reicht von der Optimierung des Schlafs oder des individuellen Verhältnisses von Körper zu Kaffee und Fettzufuhr bis zu Versuchen mit Cochlea-Implantaten oder mit unter die Haut implantierten Magnetplättchen, wie sie zum Beispiel die Mitglieder des Cyborgs e.V. auf ihren ›plug'n'play‹-Treffen durchführen. Einige dieser Techniken haben ihren Ursprung in der medizinischen Prothetik, andere werden für den individuellen Körper und die jeweils eigene Idee neu entwickelt. Qualitativ zeigt sich eine deutliche Verrechenbarkeit des gesamten Lebens. So ist die technisierte Rechenbarmachung des Alltags sprunghaft fortgeschritten. Smartphones, Apps und erschwingliche Messgeräte mit Mikrosensorik erlauben immer differenziertere Messungen am eigenen Leib.

Dass sich Praktiken der Vermessung und Verdatung veralltäglichen werden, ist angesichts dieser soziotechnischen Verschiebungen nicht unwahrscheinlich. Denn durch kleinere und billigere Sensortechnik, komplexe Algorithmen, internetfähige Geräte wie Tablets, Armbänder, digitale Kameras und Smartphones, deren körpernahes Herumtragen schon heute üblich geworden ist, ist die unkomplizierte Datenerhebung und Datenübertragung in Echtzeit möglich. Durch ihre Smartness und Alltagstauglichkeit bewegen sie sich zwischen Zentrum und Peripherie unserer Aufmerksamkeit, bis wir aktiv den Fokus auf sie richten (vgl. zum scheinbar harmlosen Spiel mit den Daten auch Schollas in diesem Band). Dieser

Wahrnehmungsmodus ähnelt so sehr der alltäglichen Erfahrung, dass die Anwesenheit der Gadgets als selbstverständlich gesehen wird (vgl. Gilmore 2015). Ihre Attraktivität liegt darin, uns zu beruhigen, da sie dasjenige, was in der Peripherie ist, mit mehr Details und mehr Wissen anreichern und so (das Gefühl der) Kontrolle erhöhen. Zudem zeigt die Einbettung in institutionelle Kontexte der Medizin, der Pflege und des Sports, dass die so alltäglich gewordenen tragbaren Geräte nur ein kleiner Ausschnitt des kommenden Arrangements individueller Selbst- und Körpervermessung sind. Es ist absehbar, dass die Modi der Selbstvermessung, die mehr oder weniger »sanften« Zwang auf die Einzelnen ausüben, sich zu vermessen und ihre Daten an diese Institutionen weiterzuleiten, zunehmend zentraler werden. Schon derzeit regen Gesundheitsämter und Krankenkassen sowie Arbeitgeber oder Schulen und Universitäten den Einsatz von Wearable-Technologien an, um Kundendaten zu erhalten und auszuwerten und ihre Mitglieder zu gewünschten Verhaltensweisen – sei es mehr Bewegung, gesunde Ernährung oder effizientere Arbeit – anzuregen, zu verpflichten oder zu nötigen (vgl. auch Mämecke in diesem Band). Dass dies nicht nur von den Krankenkassen gewollt, sondern auch von den Nutzenden akzeptiert würde, lässt sich aus einer Studie des Marktforschungsunternehmens yougov schlussfolgern (Rothmund et al. 2015):

»32 % der Bundesbürger [können sich] vorstellen, gesundheitsbezogene Daten an Krankenversicherungen mitzuteilen, um Vorteile zu erhalten. Jeder fünfte Befragte zieht sogar die digitale Vermessung der eigenen Kinder in Betracht. Aber die meisten der Befragten haben auch ein Gespür für die Schattenseiten der Selbstvermessung: 73 % ahnen, dass bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes mit einer Beitragserhöhung ihrer Krankenkasse zu rechnen waere, wenn diese Selbstvermessungsdaten in die Berechnungsmodelle für Beitragssätze integriert. Und sogar 81 % glauben, dass ihre Daten für andere Zwecke verwendet werden.« (Zit.n. Selke 2016: 5)

Zudem bewegen wir uns immer mehr innerhalb eingerichteter Umgebungen: »We may carry our sensors on us, but we also enter into sensor-equipped places that automatically start to generate data in response to us.« (Lupton 2016: 71; vgl. auch Passoth und Wehner in diesem Band)

## 4. VON AVANTGARDEN UND PROBLEMLÖSUNGEN

Anzunehmen ist, dass sich durch die soziotechnischen Veränderungen auch Veränderungen in der Anwendung und Nutzung ergeben. Doch noch ist es weitgehend unbekannt, wie viele Menschen welche Verfahren der Selbstvermessung nutzen. Pharabod et al. (2013) betonen, dass der Großteil der Messungen durch die Suche nach einer praktikablen Lösung für Probleme im alltäglichen Leben gekennzeichnet ist. Auch andere Studien zeigen, dass Optimierung eher nicht im Fokus der Nutzenden steht – interessanterweise nicht einmal bei den Vertreterinnen der

Selbstvermessungs-Avantgarde. Lediglich für den Bereich des Gesundheits-Trackings gibt es Hinweise auf die Verbreitung der Nutzung. In einer repräsentativen landesweiten Telefonbefragung von 3.014 Erwachsenen in den USA, die das Pew Research Center in Zusammenarbeit mit der Californian Healthcare Foundation 2012<sup>2</sup> durchführte, gaben 60 % an, dass sie ihr Gewicht, ihre Diät oder ihre Fitnessübungen tracken, 33 % tracken einen Gesundheitsindikator oder Symptome, wie Blutdruck, Blutzucker, Kopfschmerz, oder ihren Schlaf. Das Messen geschieht dabei in der Regel konventionell und informell: 44 % merken sich die Ergebnisse ausschließlich im Kopf, 34 % notieren sie in einem Notizbuch und nur 20 % nutzen eine Form von Technologie wie eine Tabelle, Webseite, App oder ein Messgerät. Der Nielsen's Connected Life Report gibt Auskunft über die Nutzung von »connected-wearable technology« durch 2.313 Befragten, die an dieser Technologie interessiert waren. Die Mehrheit der Wearable-Nutzer war jung, nahezu die Hälfte (48 %) zwischen 18 und 34 Jahren, wobei die Geschlechterverteilung ausgewogen war. Die Untersuchungen des auf digitale Technologien spezialisierten Beratungsunternehmens Endeavour Partners (vgl. Ledger/McCarey 2014) ergaben zudem hinsichtlich der Nutzung eine bimodale Altersverteilung: Die jüngere Kohorte (25-34 Jahre) fokussiert primär auf Fitness-Optimierung, die älteren (55-64 Jahre) auf Gesundheit und Lebensverlängerung. Zugleich aber zeigte sich, dass im Jahr 2013 zwar 10 % der Amerikaner ein Gerät besaßen, deren Nachhaltigkeit aber gering ist, sodass mehr als die Hälfte der Konsumenten das Gerät nicht mehr nutzt, ein Drittel der Konsumenten hat die Nutzung nach 6 Monaten aufgegeben. Die Folgestudie von Mai bis Juni 2014 ergab allerdings ein deutlich langanhaltenderes Interesse: Nun gaben 65 % der Befragten an, die Geräte seit mehr als einem Jahr zu nutzen (vgl. Ledge 2014: 2). Dabei ergab sich auch, dass die Geräte besonders beliebte (Firmen-)Geschenke sind – ein Drittel der US-Konsumenten bekam seinen Aktivitäts-Tracker geschenkt, 6 % davon von ihrem Arbeitgeber. Über die Gründe dieser Tendenz finden sich aussagekräftige Indizien, die zum einen die Geräte betreffen: »Some people find wearable self-tracking devices not fashionable enough, or not waterproofed enough, or too clunky or heavy, or not comfortable enough to wear, or find that they get destroyed in the washing machine when the user forgets to remove them from the clothing.« (Lupton 2015: 185) Zum anderen betreffen sie ihre Nutzung, die auch als störend, gängelnd oder entmündigend wahrgenommen wird.

Gesicherte Angaben über die Nutzung im deutschsprachigen Raum sind besonders rar, ein paar nicht repräsentative Studien zeigen allerdings auch hier Tendenzen. So ergab die nicht repräsentative Online-Befragung zum Thema Self-Tracking der Gruner + Jahr-Tochter welldoo GmbH vom Herbst 2014, dass über die Hälfte der Befragten (56 %) noch keine Erfahrung mit Self-Tracking hat, es sich aber in Zukunft vorstellen kann. Die häufigste Nutzung entfällt auf Sport- und Bewegungs-Apps, die Hälfte der teilnehmenden Männer und Frauen kontrol-

lieren ihr Gewicht mit mobilen Anwendungen und 18 % überprüfen ihr körperliche Daten wie Blutdruck und Blutzucker. Als Motive geben sie an, die Gesundheit verbessern zu wollen (83 %), sie wollen aber auch »einfache Erkenntnisse ableiten (91 %) und neue Erkenntnisse erhalten (84 %). Aber nur wenige (18 %) haben Lust, sich mit anderen darüber auszutauschen oder zu vergleichen« (Gauss 2014).

Dezidiert nach der Nutzung von Gesundheits-Apps fragte ein Team des Unternehmens sanawork Gesundheitskommunikation 238 Verbraucher, 18 Ärzte, 20 Apotheker, 25 Krankenkassen und 15 Arzneimittelhersteller. Dabei zeigte sich, dass 80 % der Krankenkassen und 80 % der Arzneimittelhersteller eigene Apps anbieten; 33 % der Ärzte und 20 % der Apotheker empfehlen ihren Patienten die Nutzung. Allerdings nutzen die meisten Verbraucher diese Empfehlungen nicht, sondern suchen anhand von Suchbegriffen in App-Stores. Uneindeutig sind die Angaben über die Nutzung der Daten in der ärztlichen Behandlung. So geben nur wenige Befragten an, sich mit den behandelten Ärzten darüber auszutauschen, jedoch erklärt jeder dritte Arzt, die Daten von Patienten bereits jetzt schon »häufig« oder »regelmäßig« in die Therapieplanung mit einzubeziehen (vgl. Kramer et al. 2014).

Dies- und jenseits der medizinischen Anwendungen zeigt sich mithin ein mehrdimensionales Bild. Exemplarisch wurde diese Komplexität unterschiedlichen Dimensionen und Logiken des Selbstvermessens in einer qualitativen empirischen Studie von Pharabod et al. (2013) rekonstruiert. In der Analyse von 40 teilstrukturierten Interviews, Blogeinträgen sowie teilnehmender Beobachtung bei Quantified-Self-Treffen in Paris konnten die Autorinnen feststellen, dass Self-Tracking in der Regel eine intime, wenig dauerhafte Praktik darstellt und dass sich verschiedene, sich überlappende Logiken der Selbstvermessung identifizieren lassen. Erstens lässt sich die Logik der Überwachung beobachten, deren Ziel das Risikomanagement darstellt. Die von der Logik der Überwachung organisierten Praktiken sollen eine Verhaltensweise oder einen bestimmten Körperwert kontrollieren. Selbstvermesser, die dieser Logik folgen, haben auf der Basis von (oft selbst definierten) Kriterien einen bestimmten Schwellenwert festgelegt, den sie nicht überschreiten dürfen. In den meisten Fällen bezieht er sich auf vorgegebene, meist medizinische Normen, zum Teil wird der Schwellenwert aber auch persönlich bestimmt, z.B. nicht mehr als 58 kg zu wiegen. Die Forscherinnen haben beobachtet, dass den Trackern diese Praktiken keinen Spaß machen, denn der Vorgang des Messens und das Ablesen der Messungen verursachen meist schlechte Gefühle; die Interviewpartner beschreiben den Prozess oft als deprimierend, entmutigend oder angsteanflößend. Die Daten, die hierbei erhoben werden, werden in der Regel nicht mit anderen geteilt, da sie medizinisch oder zu intim sind. Dennoch sind die Nutzer online aktiv und geben sich in Foren wechselseitige Hilfe und Ratschläge (vgl. Pharabod et al. 2013: 108ff.). Zweitens zeigt sich eine Logik der Routinisierung. Hier geht es darum, schlechte Gewohnheiten abzuschaffen – z.B. nicht zu viel zu rauchen und oder weniger Alkohol zu trinken –, eine neue Verhaltensweise einzuführen und neue Routinen auszubilden. Sind diese Ziele erreicht und die neu-

en Gewohnheiten etabliert, beenden die meisten die Selbstvermessung. Auch hier werden die Daten als sehr intim verstanden und auch hier scheuen sich die Tracker vor negativer Kritik durch andere. Die Daten werden auch hier häufig nicht geteilt. Die dritte Logik durchzieht die Praktik der Leistungsperformance. Meist werden hier sportliche Leistungen sowie das Gewicht vermessen. Diese Praktiken gewinnen ihren Sinn nicht aufgrund einer Schwelle, sondern in einem selbstgesteckten Ziel. Hier werden die Daten gern geteilt und man tauscht Messergebnisse, Erfahrungen und Wissen über Messmethoden aus, um sich gegenseitig zu ermutigen oder um in Wettbewerb miteinander zu treten. Diesen Self-Trackern macht ihre Praktik Freude – insbesondere, wenn die Indikatoren zufriedenstellende Entwicklungen zeigen. Die Praktiken der Performance folgen dabei festgelegten Normen. Die Nutzenden versuchen sich mit denjenigen zu messen, die gleichen Geschlechts und auf ähnlichem Niveau sind, die ähnliche Ziele verfolgen oder in der gleichen Alters- und Gewichtsklasse sind. Dabei werden die Zahlen genutzt, um Vergleichbarkeit herzustellen und Übereinstimmungen zu finden.

Darüber hinaus lässt sich die Logik des Selbstexperiments ausmachen, die vor allem im Zusammenhang mit der Quantified-Self-Bewegung auftaucht. Hier findet sich eine geradezu naturwissenschaftlich anmutende Experimentierfreude: Ernährungsselbstversuche zur Konzentrationssteigerung oder die Suche nach der perfekten Balance von Ausdauertraining und Kalorienzufuhr werden nicht nur am eigenen Leib durchgeführt, sondern ausgewertet, öffentlich dokumentiert und diskutiert. Denn die neuen Möglichkeiten der automatischen Datenerhebung versprechen nun auch Antwort auf Fragen, die gar nicht gestellt wurden (vgl. Passig 2013: 92). In der Regel sind es (noch?) »Extremisten«, die besonders viele Parameter ihres Lebens tracken, wie beispielsweise Nicholas Felton, ein Graphikdesigner aus New York, der zwischen 2005 und 2016 jährlich den Feltron Annual Report veröffentlichte. Sie sind nicht selten Protagonisten der Quantified-Self-Bewegung, die verschiedene Aspekte des Lebens tracken und dies dabei auch und vor allem jenseits vorgegebener Apps und Gadgets tun. Die Community<sup>3</sup> setzt sich vorwiegend aus Männern mittleren Alters mit hohem Bildungsgrad – IT-Spezialisten, Firmen-Gründer von Start-ups – zusammen, deren Mitglieder sich in sogenannten Meetups, die mittlerweile in über 50 Städten in Europa und Amerika und auf jährlichen internationalen Konferenzen stattfinden, über Erfahrungen mit Verfahren und Werkzeugen der Selbstvermessung austauschen. Ihr Ziel ist »self knowledge through numbers«<sup>4</sup>, was beinhaltet, Muster der eigenen Körperfunktionen und des eigenen Verhaltens aufzudecken – auch und gerade dort, wo man keine Zu-

---

**3** | Auf der Plattform »meetup« sind 67.979 Mitglieder und 227 meet-ups unter dem Label »Quantified Self« registriert ([www.meetup.com/topics/quantified-self/](http://www.meetup.com/topics/quantified-self/)), unter dem Label »The Quantified Self« sind es 10.354 Mitglieder in 51 meet-ups ([www.meetup.com/es/topics/the-quantified-self/](http://www.meetup.com/es/topics/the-quantified-self/)), (Letzter Zugriff am 16.6.2016).

**4** | In der Selbstbeschreibung der Plattform heißt es: »About the Quantified Self. Our mission is to support new discoveries about ourselves and our communities that are grounded

sammenhänge erwartet hat. Vor allem aufgrund dieser Praktiken wird Self-Tracking als wissenschaftliches Experiment mit n=1 Versuchsteilnehmern beschrieben. Dabei geraten immer wieder neue Parameter in den Fokus. Zillien et al. sehen die Self-Tracker als Protagonisten der »reflexiven Verwissenschaftlichung« (Zillien, Fröhlich und Kofahl in diesem Band), die wissenschaftliche Neugier mit Selbst-optimierung verbinden. Doch die Protagonisten sehen sich nicht immer und nicht hauptsächlich als Selbstoptimierer. So berichtet Lisa Wiedemann (und zitiert dabei aus Interviews):

»Einige Interviewte grenzten sich explizit von dem durch die mediale Berichterstattung negativ konnotierten Begriff der Optimierung ab, es ginge nicht nur um Verbessern sondern um ein Modifizieren. Änderung in alle Richtungen gilt an sich als Wert: ›Du bist in der Lage, mit entsprechendem Know-how an vielen, nahezu allen Lebensbereichen Veränderungen vorzunehmen. Kleine Dinge zum persönlichen Wohlergehen verändern zu können‹ oder der ›Ich-will-mich-selbst-irgendwie-verändern-Aspekt: der ist spannend.‹« (Wiedemann 2016: 77)

Grasse und Greiner konstatieren:

»Wir haben die Selbstvermesser-Szene als einen äußerst lebendigen Haufen voller kreativer Querköpfe erlebt, die das Interesse am Menschen und seinen Besonderheiten eint. Diese Selbstvermesser, die wir kennen gelernt haben, sind alles andere als verbissen trainierende Robotermenschen, sondern offene und kluge Leute mit Freude am Ausprobieren, Experimentieren, am Entwickeln, Anwenden und Weiterentwickeln neuer technischer Erfindungen, am Finden und Suchen nach neuen Lösungen und andersrum.« (Grasse/Greiner 2013: 166f.)

Jenseits aller Anschlüsse an die in der Moderne längst bekannten Formen des rationalisierten Vermessens und Kontrollierens sowie des individuellen Abgleichs mit statistischen Normalitätsmaßen ist auf den Treffen und in den Foren der Quantified-Self-Protagonisten eine Art Avantgarde des messenden, sortierenden, ordnenden und damit verwissenschaftlichten, experimentellen und interventionistischen Zugangs zum eigenen (und zum anderen) Körper und Alltag entstanden.

## 5. EIN LEBEN NACH ZAHLEN?

Insbesondere diese Avantgarde gerät in den Fokus medialer Aufmerksamkeit – ihre Mitglieder sind es, an denen sich der Diskurs entzündet, sie sind es, die polarisieren. Und sie sind es vor allem, die zu soziologischen Diagnosen anregen. Dabei ist auch der Diskurs in der Wissenschaft wie der Diskurs im Feuilleton

---

in accurate observation and enlivened by a spirit of friendship« (<http://quantifiedself.com/about/>). (Letzter Zugriff am 16.6.2016).

von Polarisierungen geprägt, die zwischen dystopischen Vorstellungen und einer eher nüchternen soziologischen Beschreibung schwanken. Ein großer Teil der prominenten Beiträge orientiert sich dabei vor allem an der Frage, ob sich Selbstvermessung an bekannte Diagnosen moderner Gesellschaften anschließen lässt und sich als eine weitere, wenn auch gesteigerte Form rationalisierter Lebensführung und »innerweltlicher Askese« (Weber) verstehen lässt, oder ob sie als Ausdruck und Motor einer spezifischen, sich verändernden Gesellschaftsformation zu interpretieren ist. So scheint es für den Großteil der Autorinnen und Autoren kaum strittig, dass (Selbst-)Vermessungstechnologien und praktiken Ausdruck einer spezifisch veränderten Gesellschaftsformation darstellen. Mit dem Blick auf die Rolle der »metric power« (Beer 2017) und »algorithmic power« (Galloway 2006; Striphas 2015) der Kontroll- und Überwachungsgesellschaft interpretiert eine Reihe von Autorinnen und Autoren digitale Selbstvermessung als Moment des Neoliberalismus (vgl. Beer/Burrows 2013; Lupton 2013b; Rich/Miah 2014) oder der »Aktiv- oder Disziplinargesellschaft« (Selke 2014) und schließen sich Luptons Einschätzung an, SelfTracking sei »an expression of neo-liberal entrepreneurship, enabling self-maximisation and promoting self-critique and responsibilisation through the presentation of ›objective‹ measures of performance« (Lupton 2013a: 28). Wie Peter Schulz zu recht anmerkt – und was auch von den zitierten Autorinnen und Autoren nicht bestritten wird –, »richtet sich die Anforderung selbstverantwortlicher Optimierung nicht nur an jene Subjekte, die Lifelogging-Praktiken an sich selbst exekutieren, sondern, [...] tendenziell und branchenspezifisch unterschiedlich, an alle Lohnabhängigen« (Schulz 2016: 60).

Vor dem Hintergrund dieser sozialwissenschaftlichen Einigkeit in der Frage der Interpretation des Self-Trackings drängt sich die Frage auf, ob und inwieweit Self-Tracking-Praktiken nicht nur die Weise der Vergesellschaftung tangieren, sondern auch neue Körper- und neue Subjektverhältnisse etablieren. Was passiert, wenn Selbst- und Körperbezug wesentlich durch Messung, Quantifizierung, Archivierung und Veröffentlichung von Daten geprägt ist? Löst sich das Selbst in Körperdaten auf und verschwindet der Körper im Datenstrom? Vollziehen sich hier Prozesse der Entleiblichung? Werden Selbst und Körper auf neue Weise in neue Konstellationen eingebunden? Dies sind keine marginalen Fragen, denn Körper und Leib sind zentrale Elemente der Weise, wie Menschen zu sich selbst und der Welt in Beziehung treten; Leib, Körper und die jeweilige Weise der Bezugnahme auf sie sind zentrale Element der Subjektivierung (vgl. Gugutzer 2002; Duttweiler 2013). In der bisherigen sozialwissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Self-Tracking werden die Auswirkungen der quantifizierenden Selbstvermessung auf den Selbstbezug sowie Körper und Leib kontrovers diskutiert. Unumstritten sind die aktivierenden, (selbst-)disziplinierenden und responsibilisierenden Wirkungen, die sich durch digitale Selbstvermessung ergeben (vgl. Lupton 2014a; Rich/Miah 2014) und die die Einzelnen zugleich befähigen und beschränken. Dabei wird vor allem auf Erkenntnisse der Gouvernementality Studies zurückgegriffen und betont, dass die Verschränkung von Fremd- und

Selbstführung nicht mehr über Disziplin und Kontrolle, sondern über Feedback und Belohnungen wahrscheinlich gemacht wird (vgl. Whitson 2015: 353). Umstritten ist jedoch, wie sich die Beziehungen zum Körper und zu sich selbst, aber auch, wie sich Körper selbst verändern werden.

Grob lassen sich dabei derzeit drei Positionen erkennen. Schon früh wurde auch in der Sozialwissenschaft die Tendenz zur Entkörperlichung und (Selbst-) Verdinglichung (vgl. Villa 2012; Zillien et al. 2014, vgl. auch Gugutzer in diesem Band) konstatiert. Quantifizierung und Verobjektivierung, die zwangsläufig aus den Praktiken der digitalen Selbstvermessung erwachsen, würden die Selbstwahrnehmungen vom komplexen, leiblichen Spüren entfernen und zur vollständigen Instrumentalisierung des Körpers führen. Damit schließen die genannten Autorinnen und Autoren zum Teil indirekt an frühere Arbeiten zum Verhältnis von Körper, Digitalisierung und (Visualisierungs-)Technik an. So haben Barbara Duden (1991) und Anne Balsamo (1995) im Hinblick auf medizinische Visualisierungstechniken argumentiert, dass sie die Fragmentierung des Körpers in Organe, Flüssigkeiten und Körperzustände vorantreiben, womit sie zwar Selbstbewusstsein und Selbstkontrolle fördern, aber zugleich den Körper verobjektivieren und dessen Kontrolle intensivieren. Ähnlich argumentiert auch Kurt Schneider im Hinblick auf das Blutdruckmessgerät: »Es übernimmt sowohl die Funktion der Distanzierung vom sinnlich gegebenen Körper als auch die der Herstellung einer bis dahin unbekannten Nähe zum Bio-Körper« (1994: 174) und er konstatiert: »Die Erfahrung der Nähe zum einen Körper ist eben ohne die Distanz zum anderen nicht zu haben.« (Ebd.) Empirisch ist dies schwer zu überprüfen, in Selbstaussagen von Trackern finden sich allerdings Hinweise darauf, dass Selbstvermessung starke Gefühle der Entfremdung evoziert. Bekannt geworden ist insbesondere das Bekenntnis von Alexandra Carmichael, Mitgründerin der Online-Community curetogether.com und damit eine der Vorreiterinnen des Self-Trackings im medizinischen Bereich,<sup>5</sup> die nach zwei Jahren täglichen Trackens 2010 mit dem Tracken aufhörte. Ihre Beschreibungen im Quantified-Self-Blog sind vermutlich nicht zu generalisieren, aber eindringlich: »What they didn't see/Was/The self-punishment/The fear/The hatred behind the tracking//I had stopped trusting myself/Letting the numbers drown out/My intuition/My instincts<sup>6</sup>. Berichtet wird in der Literatur eher von einer Diskrepanz zwischen erhobenen Daten und der eigenen Selbstwahrnehmung (vgl. Passig 2013: 92). Das könnte eher für ein Nebeneinander von intuitiver, leiblicher Erkenntnis und verobjektiviertem Körperwissen sprechen. Die Irritation durch diese divergierenden Erkenntnisweisen fordert daher zum spezifischen Umgang mit den Daten und den Praktiken des Vermessens auf: Das kann sowohl zu einem anderen ›Spüren‹ als auch zu einer Um- und Neuinterpretation der Daten, zum Messen zusätzlicher oder anderer Parameter oder zur Aufgabe der Praktiken des Messens führen.

5 | <http://curetogether.com/blog/about/team/>.

6 | <http://quantifiedself.com/2010/04/why-i-stopped-tracking/>.

Dieser Prozess impliziert nicht zuletzt auch eine Verschiebung des Konzeptes des Körpers. Die in den Diskursen und Praktiken digitaler Selbstvermessung zirkulierende Figuration der körperlichen Aktivitäten als In- und Outputs, als Leistung und Effektivität sowie als Experimentierfeld profiliert die Vorstellungen des Körpers als Objekt sowie als Instrument und Maschine (vgl. Lupton 2013b). Diese Bilder werden, so zeigen Viseu und Suchman (2010) in einer ethnografischen Studie, dabei schon in das Design der Gadgets eingeschrieben.

Wird hier im Kern behauptet, die Technologien und Praktiken der Selbstvermessung und die Ausrichtung auf Optimierung forcieren (automatisch) Instrumentalisierung und Objektivierung, konstatiert der praxistheoretisch und von der Akteur-Netzwerk-Theorie inspirierte Diskursstrang neuartige Verbindungen von Körper und Technik. Die Körper werden hier als etwas figuriert, was in ein Netzwerk »aus biologischen Prozessen, Menschen, Sensoren, Prozessoren, Telekommunikationsverbindungen, Protokollen, Algorithmen, medizinischen Praktiken, Gesundheitssystemen, Sport- und Fitnesskulturen, Diagnostik und Therapien etc.« (Belliger/Krieger 2015: 397) eingespannt ist. Damit, so die Annahme, verändert sich auch der ontologische Status von Körper und Selbst fundamental.

»Dieses komplexe Kontinuum bildet ein Akteur-Netzwerk, das die Trennung von Biologie einerseits und psychologischer Intentionalität, subjektiver Gefühls- und Deutungswelt andererseits sowie die Trennung zwischen physischer und virtueller Realität überwindet. Durch die Praktiken der Selbstquantifizierung konstruiert sich das Selbst auf exemplarische Art und Weise im Rahmen einer ›Mixed Reality‹ als hybrides, sozio-technisches Akteur-Netzwerk. Der Mensch wird selbst zum Netzwerk und verkörpert Netzwerknormen und Netzwerkeigenschaften.« (Belliger/Krieger 2015: 397).

Auch Rich und Miah (2014: 310) betonen, dass man Körper im digitalen Raum nicht als singulär und begrenzt denken soll, sie seien vielmehr durch digitale Plattformen und Technologien mit anderen Körpern vernetzt, Körper gewinnen so in digitalen Körper-Maschinen-Assemblages eine Inter-Korporalität und Trans-Subjektivität (ebd.). Doch wie sie am Beispiel von Health Apps herausarbeiten, werden Körper nicht aufgrund ihres Designs und der Technologie der Apps in die von ihnen als »digitale [...] Körper-Maschinen-Assemblages« bezeichneten Netzwerke integriert, sondern durch die komplexe interkorporale und intersubjektive Affektivität, die sich in Reaktion auf die Gadgets und Daten ergibt. Damit bestätigen sie die Annahme von Pantzar und Ruckenstein (2015), Vermessung sei »a teleo-affective practice, it is significant that visual signs and conventions, graphs and tables are not only information, but they generate new kinds of affective ties between people and measured actions and reactions [...].« (Pantzar/Ruckenstein 2015: 103) Lust, Scham, Freude oder Abscheu erweisen sich so als wesentliche Momente, die digitale Assemblages mitkonstituieren. Diese affektive Reaktion ist »hugely complex, and is in part the result of an embodied history to which and with which the body reacts« (Rich/Miah 2014: 309). Melanie Swan

erkennt die hier konstatierte Ausdehnung des Körpers vor allem als eine veräußerlichte Erweiterung der Sinne, die sie als »exosenes« bezeichnet. Darunter versteht sie zum einen die Erweiterung der Sinnesorgane, beispielsweise durch »augmented-reality glasses and haptics«, sowie der menschlichen Fähigkeiten wie dem Gedächtnis, zum anderen aber auch die Erweiterung der Wahrnehmbarkeit von körperlichen Zuständen: »[M]etrics like heart-rate variability, blood pressure, galvanic skin response, and stress level could be made explicit via audio, visual, taste, or olfactory mechanisms« (Swan 2013: 95). In Verweis auf Kevin Kelly, einen der Gründer und Vordenker der Quantified-Self-Bewegung, sieht Swan in dieser Bewegung des Quantified Self (QS) die Ankündigung eines zukünftigen Selbst:<sup>7</sup>

»This future self is one that is spatially expanded, with a broad suite of exosenses – the exoself. [...] QS activities are a new means of enabling the constant creation of the self. Further, there is now the notion of the extended connected self in the sense that individuals are projecting their data outward onto the world (e.g., mobile phones and other devices continuously pinging location and other data) while data from the world is projected back onto the individual (e.g., network nodes notice movement and communicate personalized information).« (Swan 2013: 95)

Diese Ansätze beziehen sich vor allem auf die avantgardistischen Praktiken der Quantified-Self-Bewegung und sind vor allem durch Theorien zum Verhältnis von Körper und Technik inspiriert. Deutlich weniger spekulativ und damit spektakulär fallen dagegen die vorhandenen empirischen Studien aus. Die dritte Position im Diskurs betont vor allem die Steigerung der Aufmerksamkeit und damit das Potenzial zur Selbstqualifizierung. Einige Nutzer/-innen konstatieren eine Schärfung der Sinne respektive der Körperwahrnehmung, die man als Hinweis auf »komplexe Rückkopplungsprozesse zwischen der Vermessung des Körpers und einer Art ›Training‹ des Leibes« (Pritz 2016: 143) lesen kann. Wie im Hinblick auf den Körper, erhöht Self-Tracking auch die Aufmerksamkeit auf sich selbst. »Selbst die kürzeste Aufmerksamkeit für die eigenen Daten im Sinne eines flüchtigen Ablesens oder schnellen Generierens dient bereits der Sensibilisierung für das eigene Sein oder als ›Achtsamkeitsmedikation im psychologischen Sinne‹.« (Wiedemann 2016: 80) Praktiken der Selbstvermessung, so argumentieren auch Pharabod et al. (2013), sind weniger als eine Bewegung des Abstandes von sich zu deuten, sondern als eine der Fokussierung der Aufmerksamkeit – ein »zoom en avant« (Pharabod et al. 2013: 116) –, die manchmal ausreicht, eine Verhaltensänderung anzustoßen. Auch Ruckenstein und Panzar sehen in der Selbstvermessung keine Gefahr der Entkörperlichung und Entleiblichung, sie können am Beispiel der Herzfrequenz-

7 | Swan verweist hier auf den Vortrag von Kevin Kelly »The Quantified Century« auf der Quantified Self Conference, Stanford University, Palo Alto, CA, September 15-16, 2012. Der angegebene Link »<http://quantifiedself.com/conference/Palo-Alto-2012> (Last accessed on March 20, 2013)« kann allerdings nicht mehr aufgerufen werden.

messung zeigen, dass diese Vermessungspraktiken die Beziehung zum Körper intensivieren, da sie zum einen die affektive Beziehung zum Körper vertiefen (Pantzar/Ruckenstein 2015: 103) und zum anderen den körperlichen ›Leistungen‹ neuen Wert zusprechen. »It can make waiting, resting, and daily routines recognized and even valued: in terms of physiological recovery, ›useless‹ activities gain a new kind of value by becoming physiologically beneficial.« (Ruckenstein 2014: 80) Alltägliche Dinge wie Schlafen, Ausruhen, Warten, Haushaltarbeit oder das Spielen mit den Kindern werden dann, wenn sie vermessen und aufgezeichnet werden, zu Aktivitäten und Kompetenzen, die man besser oder schlechter beherrscht. In den Studien von Ruckenstein (2014) und Pharabod et al. (2013), Bode und Kristensen (2015) und Duttweiler (2016) zeigt sich eine erstaunliche Banalität, Erwartbarkeit und Trivialität der durch Self-Tracking erlangten Erkenntnis – auch wenn explizit das Experiment im Vordergrund stand. Eine wesentliche Rolle scheint dabei die Verobjektivierung und Visualisierung des (biologischen) Lebensvollzugs und/oder der eigenen Leistung zu spielen. Denn auch wenn die Ergebnisse der Selbstvermessung wenig überraschen, sind die Nutzerinnen fasziniert von den Daten, Kurven, Statistiken oder GPS-Aufzeichnungen. Selbstvermessungstechnologien produzieren »Auto-Resonanzen« (Duttweiler in diesem Band) in denen die Fremdheit des Selbst, das Entzogene, das Unsichtbare im Licht (vermeintlich) wissenschaftlicher Objektivität und gesellschaftlicher Normalität sichtbar gemacht wird. »In this way, the data process becomes a magical, yet scientific endeavor that reveals to the self-trackers ›who they really are‹. The digital doppelgänger is then a self that is more real and complete than the ›original self.‹« (Bode/Kristensen 2015: 126f.) Doch die Visualisierungen geben neue Antworten und werfen zugleich neue Fragen auf: nach der eigenen Normalität ebenso wie nach der Bewertung von sich selbst und seinen Aktivitäten. Den Selbstvermessungspraktiken wohnt, so arbeiten Swan (2013), Davis (2013) oder Boam und Webb (2014) heraus, mithin das Potenzial inne, das Selbst zu qualifizieren, da sie durch das Experimentieren und die Steigerung der Aufmerksamkeit die fokussierte Selbstthematisierung wahrscheinlich machen. In der explorative Untersuchung zur Bedeutungsgebung von Daten über Sportpraktiken (vgl. Duttweiler 2016) hat sich gezeigt, dass die Produktion und Interpretation der Daten die Einzelnen ›bedeutend‹ macht. Die Beziehung zwischen den Einzelnen und ihren Daten respektive ihrem »data double« (Ruckenstein 2014) oder »doppelgänger« (Bode/Kristensen 2015) lässt sich als eine wechselseitige Beeinflussung beschreiben: Die Einzelnen selektieren Messgegenstände, produzieren und manipulieren Daten und sie subjektivieren sie durch ihre Interpretation und ihre emotionalen Reaktionen – und werden selbst durch die Daten geprägt. Anders ausgedrückt: die Daten werden in Form gebracht und mit Bedeutung versehen – und sie bringen die Einzelnen in eine bestimmte ›Form‹, indem sie ihren Körperzuständen Bedeutung verleihen. Self-Tracking ist zunächst und vor allem ein Prozess der Auseinandersetzung des Selbst mit (den Daten von) sich selbst. Daraus erwächst ein Selbst, für das Feedback entscheidend ist, das anpassungsfähig ist, das auf Kennzahlen und Kurven ebenso reagiert wie auf ge-

sellschaftliche Normen und subjektive Gefühle – es ist ein Subjekt, das sich in permanenter Bewegung befindet.

## 6. TECHNOSOZIALE BEWERTUNGSORDNUNGEN

Ob man dieses ›Leben nach Zahlen‹ als Optimierung des Selbst interpretiert, ist Definitionssache. Dass das, was man als Selbst oder als Form des Subjekts bezeichnet, immer im Wandel begriffen ist, da es konstitutiv mit der Welt und dessen soziotechnischem Wandel verknüpft ist, scheint sich dagegen hier einmal mehr zu bestätigen. Während diskursiv vor allem die Avantgarde der Quantified-Self-Bewegung und ihr praktischer Experimentalismus im Umgang mit dem eigenen Körper und mit verschiedensten Verfahren und Technologien der Verdatung und Auswertung im Zentrum stehen, legen Erhebungen zu Nutzungsformen und Nutzungspraktiken nahe, dass wir es noch lange nicht mit einer eingespielten und etablierten Maschinerie der Produktion von Selbst- und Körperverhältnissen zu tun haben. Vielmehr handelt es sich um eine noch offene Kontroverse, die sich um die Frage dreht, welche Rolle die Vermessung unterschiedlicher Lebensbereiche spielen kann, wird und soll. Die diskursive Erregung und die individuelle Faszination und Abwehr zeigen zuallererst, dass Self-Tracking-Geräte und Verfahren noch lange nicht »Everyware« (Greenfield 2006) sind, »mobile, wearable, distributed and context-aware computing applications« (Galloway 2004: 388), »becoming a function of the everyday spaces we traverse.« (Gilmore 2015: 2) Es sind noch »fragliche Dinge«, »matters of concern« (Latour 2004, 2008). Sie sind nicht vollständig in den Alltag integriert, sie lassen Spielraum zu und stellen neuen Spielraum her, ihre Umgangsweisen haben (noch) keine stabile Realisierungsform gefunden, die Folgen für Individuen und Gesellschaft sind noch nicht deutlich konturiert. Ihr Einsatz wird individuell und institutionell noch verhandelt und ihre Bedeutung ausgehandelt. Gerade das ist für eine auf soziotechnische Transformationen ausgerichtete sozialwissenschaftliche Perspektive interessant, denn während im öffentlichen Diskurs und in der empirischen Auseinandersetzung mit den Programmatiken und Visionen der Selbstvermessung um eine mehr oder weniger sozial- und gesellschaftstheoretisch orientierte Einschätzung und Bewertung eines Potenzials geht, kann sich eine an der Kartierung der Kontroversen orientierte Forschung (Law et al. 1986; Marres 2015; Venturini 2010) mit technosozialen Bewertungsortnungen »in the making« (Callon 1987) befassen. Eine Orientierung an den unterschiedlichen Positionen in solchen Kontroversen, die sich in ganz verschiedenen Entwürfen, Prototypen, Applikationen, Formaten und Standards – kurz: in ganz verschiedenen Elementen einer Infrastruktur der Selbstvermessung (vgl. Passoth und Wehner in diesem Band), die gerade erst eingerichtet wird – artikulieren, verspricht sowohl Chancen der reflexiven Analyse als auch Möglichkeiten der Intervention und Gestaltung in den Vordergrund zu stellen.

Welche Rolle dabei die Praktiken der Quantified-Self-Bewegung spielen werden, ist eine offene Frage. Denn die Geschichte moderner Subjektkulturen ist gekennzeichnet von einer beständigen Öffnung und Schließung von Kontingenzen und nicht selten lässt sich in den ästhetischen Avantgarden die experimentelle Ausbildung alternativer Modelle des Selbst beobachten, die die hegemonialen Modelle zwar nicht ablösen, aber mit ihnen hybrid verwoben werden (Reckwitz 2006a). Möglicherweise lässt sich an den Visualisierungspraktiken und der dazugehörigen Lese-, Deutungs- und Interpretationspraxis der Selbstvermesser (vgl. Vormbusch sowie Strübing et al. in diesem Band) die Verschiebung und Restabilisierung ästhetischer Praktiken beobachten, sodass sich die Quantified-Self-Bewegten tatsächlich als eine ästhetische Avantgarde herausstellen. Aber auch unabhängig von den ästhetischen Kategorien und visuellen Bewertungsmaßstäben lässt sich empirisch die Frage stellen, welche Praktiken im Rahmen der Selbstvermessung entstehen, welche dort aus anderen Kontexten adaptiert werden und ob die dort entwickelten Maßstäbe der Evaluation, Normierung und Optimierung auch in anderen Kontexten anschlussfähig werden. Es könnte sein, dass sich tatsächlich die Self-Tracker als eine Avantgarde der Entwicklung neuer Subjektkulturen herausstellen werden, aber nicht, weil sie besonders experimentelle und außergewöhnliche Formen der Selbstbeobachtung und Selbstoptimierung entwickeln, sondern weil sie sich als Testnutzer einer Infrastruktur der Produktion vermessener und optimierter Subjekte herausstellen (vgl. auch Vormbusch sowie Passoth/Wehner in diesem Band).

## 7. ÜBER DIE BEITRÄGE IN DIESEM BUCH

Das Buch und der Teil »Gegenwartsdiagnosen und Genealogien« wird eingeleitet von einem Beitrag von **Uwe Vormbusch**, »Taxonomien des Selbst. Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit«, der ebenso auf eine kritische Gegenwartsdiagnose wie auf die ökonomische und kulturelle Bedeutung kalkulatorischer Praktiken zielt. Dazu untersucht er das ›Leben nach Zahlen‹ als eine mögliche Antwort auf die spezifischen Unsicherheiten, welche die Lebensführung in modernen Gegenwartsgesellschaften auszeichnen. Die Taxonomien des Selbst werden im Sinne der simultanen Hervorbringung ökonomischer und kultureller Ordnung untersucht: in ökonomischer Hinsicht als eine Inwertsetzungspraxis bislang nicht quantifizierbarer Aspekte des Selbst als Träger ökonomisch relevanter Kapitalien, in kultureller Hinsicht als Bewältigung der gesellschaftlichen Norm, nicht nur man selbst zu sein, sondern sich als Individuum selbst zu entdecken, zu formen und zu rechtfertigen. Selbstvermesser, so die Hypothese, bringen nunmehr genau diejenigen Kategorien und Verfahren in die Welt, die es erlauben sollen, die Pluralität der Arbeitsvermögen und die Pluralität der Lebensweisen praktisch zu vergleichen. Sie reagieren damit auf ein zentrales Handlungsproblem im Gegenwartskapitalismus: die Bewältigung der Unsicherheit über ihren Wert und über die Qualitäten, an-

hand derer dieser Wert bestimmt werden könnte. Die Praktiken der Selbstvermessung stehen dabei in einem Spannungsfeld von Verdinglichung und Autonomiesteigerung, von Körperoptimierung und Identitätssuche und erweisen sich damit weder als weitere kapitalistische Landnahme noch als schlichte Selbstoptimierung.

Auch **Simon Schaupps** Beitrag mit dem Titel »Wir nennen es flexible Selbstkontrolle.« Self-Tracking als Selbsttechnologie des kybernetischen Kapitalismus diskutiert das Phänomen der Selbstvermessung als Ausdruck des gegenwärtigen Kapitalismus. In Anlehnung an Foucaults Konzept der Technologien des Selbst rückt er Self-Tracking in einen gesellschaftstheoretischen Kontext. Dabei argumentiert er, dass die Technologien und Praxen des Self-Trackings als Antworten auf die Leistungsansprüche der postfordistischen Ökonomie verstanden werden müssen. So fasst er Self-Tracking als Ausdruck eines spezifisch kybernetischen Modus der Kapitalakkumulation und Kontrolle, den er unter dem Begriff des kybernetischen Kapitalismus zusammenfasst. Dabei arbeitet er verschiedene Dimensionen heraus, die für den kybernetischen Kapitalismus entscheidend sind, und liest sie parallel zu den Praktiken der Selbstvermessung. Selbstoptimierung ist dabei zentral für kybernetische Steuerung, die bedeutet, das gesteuerte System so einzurichten, dass die scheinbar ziellose Evolution zu einer Selbstoptimierung im Sinne der Steuerungsziele wird.

Auf ganz andere Weise zeigt **Sabine Schollas** in ihrem Beitrag »Game on, World. Self-Tracking und Gamification als Mittel der Kundenbindung und des Marketings« den Zusammenhang von Self-Tracking und Kapitalismus. Anhand des Nike+-Universums des US-amerikanischen Sportartikelherstellers Nike stellt sie dar, wie Marketing, Self-Tracking und Gamification miteinander verwoben und zur Schaffung einer Markenloyalität – und damit zur Erhöhung des Profits – genutzt werden. Wie schon in den Anfangszeiten der Public Relations steht die Suche nach den Wünschen und Sehnsüchten potenzieller Konsumenten auch heute noch im Fokus der Werbetreibenden. Und mit zeitgenössischen Devices wird die Palette ›klassischer‹ Marktforschungsmethoden um viele Facetten erweitert. In Kombination mit dem Einsatz spielerischer Elemente, der sog. Gamification, müssen Zielgruppen aber gar nicht mehr aufwendig befragt werden, sondern sie sind es selbst, die die gewünschten Daten sammeln, zur Auswertung zur Verfügung stellen und maßgeblich an einer Markenbindung beteiligt sind. Durch die Mechanismen der Gamification, so kommt der Beitrag zum Schluss, verschwimmen die Grenzen zwischen Konsum und Leben. Die Optimierung des Selbst, so kann der Beitrag indirekt zeigen, erweist sich nicht zuletzt als Mittel der Kunden- und Markenbindung.

**Thorben Mämecke** widmet sich in seinem Beitrag »Benchmarking the Self: Kompetitive Selbstvermessung im betrieblichen Gesundheitsmanagement« ebenfalls der Verbindung von individueller Selbstvermessung und betrieblichen Prozessen. Sein Feld ist dabei nicht das Marketing, sondern das betriebliche Gesundheitsmanagement. Gegenwärtig ist zu beobachten, dass sich in vielen Unternehmen verschiedene Self-Tracking-Technologien zur zahlenbasierten Vermes-

sung und Analyse der sog. Vitalfunktionen von Angestellten etablieren. Ziel dieses Beitrags ist es, diese Entwicklung als Konvergenz verschiedener gesellschaftlicher Diskurse zu untersuchen. Wie sich zeigt, nimmt sowohl die Affirmation des vormals gesellschaftskritischen Burnout-Diskurses durch das moderne Gesundheitsmanagement als auch das unternehmerische Selbstverwirklichungsprojekt der gesundheitsbezogenen Vermessung aus dem Bereich Quantified Self dabei einen besonderen Stellenwert ein. Das Aufkommen von Self-Tracking-Systemen am Arbeitsplatz stellt sich vor diesem Hintergrund als die Herausbildung einer technologiegetragenen Selbstsorgekultur dar, die im Verschränkungsverhältnis aus programmatischer Gefahrenprävention und partizipativer Unternehmenskultur ihre Form gewinnt. Durch die technologische Verschaltung der Vitaldaten von Angestellten zu numerischen Aggregaten und offen einsehbaren Durchschnitten wird auf diesem Weg eine kompetitive Selbstsorgekultur entfaltet, die den Widerspruch zwischen maximaler Arbeitsleistung und dauerhafter Erhaltung der Arbeitsfähigkeit approximativ als Teil einer technologiegestützten Personalentwicklung zu lösen versucht. Der Beitrag zeigt Selbstoptimierung und unternehmerische Selbstsorge der Einzelnen als sowohl von den Unternehmen unterstützt und forciert und zugleich als etwas, was insoweit eingedämmt werden muss, dass es die Arbeitsleistung nicht gefährdet. Optimierung bedeutet hier also nicht vorrangig Steigerung der Arbeitsleistung, sondern deren langfristigen Erhalt.

Nicole Zillien, Gerrit Fröhlich und Daniel Kofahl gehen in ihrem Beitrag »Ernährungsbezogene Selbstvermessung – Von der Diätetik bis zum Diet Tracking« der Genealogie der Ernährung nach, die als ein Beispiel für eine Optimierung des Körpers herangezogen wird. Der Beitrag setzt bei frühen Dokumentationen diätetischer Selbstthematisierung in Briefen und Tagebüchern an, fokussiert mit dem 19. Jahrhundert den Beginn einer gezielten Verwissenschaftlichung von Ernährung und untersucht letztlich das Diet-Tracking als eine Form der »reflexiven Selbstverwissenschaftlichung«. Diese reflexive Selbstverwissenschaftlichung betrifft aber nicht nur die Ernährung, sondern umfasst auch sportliche Aktivitäten, Schlafverhalten, Umweltfaktoren oder auch die Sexualität, was wiederum auf den bereits in antiken Lehren geprägten Begriff der Diätetik verweist. Im Rahmen der zunehmend praktizierten digitalen Selbstvermessung findet demnach eine breite Vermessung des Alltags zum Zweck der wissenschaftlich-fundierten Lebensführung statt, in welcher Ernährung wieder verstärkt mit anderen Aspekten des eigenen Verhaltens und der Umwelt in Bezug gesetzt wird, was im Beitrag als »digitale Diätetik« verhandelt wird.

Im Beitrag »Der vermessene Mann? Vergeschlechtlichungsprozesse in und durch Praktiken der Selbstvermessung« von Corinna Schmeichel werden antike Diätetik und die bürgerliche Hygienebewegung um 1900 thematisiert. Dabei zeigt sie auf, dass Selbstüberwachung und Kontrolle des eigenen Körpers schon lange als Praktiken der Männlichkeitsproduktion existier(t)en. Gleichsam aber wird Eigenkörperüberwachung, vor allem in Form des Diäthaltens, in der Moderne zu einer dezidiert feminisierten Körperpraktik, was das heutige Selbstvermessen

männlicher Quantified-Self-Praktizierender als männliche Aneignung derselben oder als Bruch mit maskulinen Körperpraktiken erscheinen lässt. Um die verschiedenen ambivalenten Bedeutungen und Settings der Selbstvermessungspraktiken einordnen zu können, plädiert die Autorin dafür, Geschlecht interdependent, in diesem Fall vor allem mit sozioökonomischen Faktoren verknüpft, zu denken und so herauszuarbeiten, dass und wie historische wie aktuelle Formen der Selbstvermessungspraktiken vor allem auch sozioökonomische Privilegien repräsentieren und produzieren, nicht zuletzt in einem neoliberalen, etho-politischen Gesundheitsdispositiv. Damit macht sie auch darauf aufmerksam, dass Selbstoptimierung auch für die Moderne kein universelles Anliegen, sondern sowohl geschlechtlich ausgestaltet wie auch von einem Klassen-Bias durchzogen ist. Das Ideal der gesunden und bewussten Lebensführung von Quantified Self und Self-Tracking ist insbesondere für mittlere und aufsteigende soziale Schichten konstitutiv.

**Robert Gugutzer** schließlich nimmt in seinem Beitrag »Self-tracking als Objektivation des Zeitgeists« das Argument der Verwissenschaftlichung auf,bettet es aber in eine grundsätzliche Gegenwartsdiagnose ein und schließt damit den ersten Teil des Buches ab. Auf der theoretischen Grundlage der Neuen Phänomenologie und einer empirischen Fallanalyse entwickelt der Beitrag die These, dass Self-Tracking eine typische Objektivation des Zeitgeists – in neophänomenologischer Terminologie: eine »Plakat-Situation« – ist. Konkret sind es vier Merkmale des Zeitgeists, die durch Self-Tracking verkörpert werden: 1. Primat des naturwissenschaftlichen Körpers, 2. gesellschaftliche Aufwertung der Sinnlichkeit und Leiblichkeit, 3. Technik als sozialer Akteur und 4. Denken und Leben in Konstellationen. Über die phänomenologische Analyse von Self-Tracking hinaus plädiert der Beitrag dafür, die soziologische Gegenwartsdiagnose durch eine soziologische Zeitgeistdiagnose zu ersetzen. So schließt sich der Kreis der Gesellschaftsdiagnosen aus einer anderen Perspektive.

Während sich die Beiträge des ersten Teils vor allem dem Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen und den Praktiken der Selbstvermessung widmen, ist der zweite Teil, »Subjekte und Technologien«, auf den Zusammenhang zwischen den Praktiken und Technologien der Selbstvermessung sowie auf die subjektivierenden Effekte gerichtet, die damit verbunden sind. Den Anfang macht hier der Beitrag »Social Surveillance. Praktiken der digitalen Selbstvermessung in mobilen Anwendungskulturen« von **Ramón Reichert**. Am Beispiel von Fitness-Apps thematisiert er das konstitutive Zusammenspiel von Medien, Selbstreflexion und sozialer Kommunikation. Dessen zentraler Ort ist das Dashboard, das der visualisierten Wissensvermittlung dient sowie als Datenbank und Kontrollmedium fungiert, zentrale Strategien sind Gamification und Feedback-Technologien, von denen Reflexionsaufforderungen und Handlungsinitiativen ausgehen, indem sie Handlungsziele festsetzen und eigenständige Reaktionen einfordern. Die dabei anfallenden Daten dienen der Selbstermächtigung der Laien und sind zugleich eine Beobachtungsanordnung für Expertisen der Kommunikationsinformatik und der staatlich-administrativen Gesundheitspro-

gnostik. So entsteht ein digitales Geflecht aus technischer Kontrolle, Selbstkontrolle und sozialer Kontrolle. Doch auch, wenn die Medien der Selbstvermessung neue Formen von Steuerungs- und Kontrollwissen etablieren und dazu die technisch-mediale Infrastruktur reflexiver Selbstbezüglichkeit bereitstellen, können die Medien die Bedingungen der Möglichkeit, ein bestimmtes Leben zu führen, weder ursächlich determinieren noch letztlich rechtfertigen. Denn die Medien holen immer auch das Vermessen-Werden selbst reflexiv ein und sie verlangen vom Subjekt die Bereitschaft, sich aktiv und produktiv auf ihre Anforderungen zu beziehen. Reichert geht mithin davon aus, dass der technisch vermittelte Rahmen, der zu einer prozessorientierten und dynamischen Form der Selbstbezüglichkeit anregt, die Anwender nicht bloß unterwirft oder unterdrückt, sondern sie auf eine bestimmte Art und Weise transformiert und produktiv macht.

Im Beitrag »Selbstquantifizierung als numerische Form der Selbstthematisierung« untersucht **Markus Unternährer** mit Hilfe der Theoriefigur der Selbstthematisierung nach Alois Hahn das Phänomen der Selbstquantifizierung. Beichte, Therapie und Beratung werden als (historische) Vergleichshorizonte herangezogen, um sichtbar zu machen, inwiefern die Praxis der Selbstquantifizierung von diesen älteren Formen beeinflusst ist, aber sich auch von ihnen abgrenzt. Die den Zahlen und quantitativen Methoden der Selbsterforschung zugeschriebene Eigenschaft der ›Objektivität‹ versichert den Selbstquantifizierern die Echtheit ihrer körperlichen und seelischen Regungen. Mit Zahlen hoffen Selbstvermesser ein objektives Bild ihrer selbst anfertigen zu können, da die Zahlen zeigen, wie sie ›wirklich‹ sind. An exemplarischen Fällen wird aufgezeigt, wie virtuose Selbstquantifizierer Vergleiche mit anderen und Vergleiche mit Normen ablehnen: Vergleiche werden mit Bezug auf Einzigartigkeit abgeblockt und Einzigartigkeit wird durch das idiosynkratische Zahlenmuster belegt. Die den Messungen zugeschriebene Objektivität erlaubt den Selbstvermessern sichere und unverzerzte Aussagen über die eigene Identität und das eigene Leben, doch geht die Ablehnung des Vergleichs mit Verweis auf Einzigartigkeit einher mit einem gesteigerten Empfinden der eigenen Subjektivität – analog der Beichte, die durch die erforderliche Erforschung der eigenen Handlungsmotive mit einer gesteigerten Subjektivität verbunden war. Am Beispiel der Virtuosen zeigt sich Unternährer eher skeptisch gegenüber der Annahme, dass Self-Tracking vor allem der Optimierung dient. Zwar mag es, so führt er aus, »zur Optimierung führen, doch darf dabei nicht übersehen werden, dass Selbstvermessung mit einer gesteigerten Selbstwahrnehmung und einem gestärkten Sinn für die eigene Individualität verbunden ist – und in diesem Sinne direkt an ältere Formen der Selbstthematisierung wie der Beichte und der Therapie anschließt.«

Auch **Stefanie Duttweiler** geht in ihrem Beitrag »Körperbilder und Zahlenkörper. Zur Verschränkung von Medien- und Selbsttechnologien in Fitness-Apps« davon aus, dass Self-Tracking ein Mittel der Selbstthematisierung und der Selbstvergewisserung darstellt und Optimierung nicht im Zentrum steht. Am Beispiel von Fitness-Apps weist sie darauf hin, dass die Abstraktion und Objektivität der

Zahlen sowohl im Hinblick auf die Darstellungsweisen in den Apps als auch in der Nutzung der Einzelnen durch qualitative Elemente ergänzt werden. So sind Fitness-Apps deutlich mehr als Vermessungstechnologien, die Körperzustände und bewegungen in Zahlen transformieren. Fitness-Apps stellen die Wahrnehmung, Reflexion und Kontrolle des Körpers unter die Bedingungen von Zahl *und* Bild und stellen dadurch bestimmte Weisen des Sich-selbst-Verstehens und Sich-selbst-Ausdrückens bereit. Ihr Charakteristikum ist die Kombination von Instruktion, Inspiration und visuellem Feedback, durch die die übenden Körper mit Diskursen von Fitness (und seiner Herstellung symbolisch aufgeladener Körperbilder) und Sport (und dessen Fokus auf Leistungsvergleich und Überbietung) verbunden werden. Der zweite Teil des Beitrags arbeitet anhand leitfadengestützter Interviews mit Sportstudierenden drei verschiedene Nutzungstypen heraus: die sporadische Nutzung aus Spaß, die Nutzung zur Erreichung eines sportlichen Ziels sowie die Nutzung zur Unterstützung eines biografischen Projekts. Dabei deuten die Ergebnisse der explorativen Untersuchung darauf hin, dass trotz erheblicher Unterschiede in der Nutzung die gewonnenen Zahlen und Bilder für alle Befragten Material für Selbstthematisierung liefern, das anderweitig nicht (so) verfügbar wäre, und dass die Selbstvermessung mittels Fitness-Apps erst dann eine lebensbestimmende und verändernde Wirkung entfaltet, wenn sich Medientechnologien mit Selbsttechnologien im Sinne einer gezielten Selbstveränderung verbinden. Dies kann, muss aber nicht, Optimierung des Selbst zum Ziel haben.

Der Beitrag von **Jan-Hendrik Passoth und Josef Wehner**, »Sportstudios. Zur institutionalisierten Verdatung und Analyse moderner Körper«, befasst sich ebenfalls mit Sport, allerdings nicht mit dem durch Wearables und Apps vermessenen Training der Self-Tracker, sondern mit den auch in professionellen Sportstudios zunehmend in die Trainingsgeräte eingebauten Techniken der Körpermessung. Hier, so die Beobachtung, steht weniger die experimentelle, eigenwillige, selbst-normierende Praxis von Selbstvermessungs-Avantgarden im Zentrum, vielmehr lassen sich in Sportstudios ganz eigene Formen der Institutionalisierung der Verdatung und Analyse moderner Körper erkennen, deren Bedeutung für die Vermessungs- und Optimierungspraxis eher ansteigen wird. Wer in Studios mit solchen messenden und verdatenden Geräten trainiert, gibt sich systematisch in die Hände Dritter, deren Beziehung zum jeweils individuellen Training durch Daten und ihre statistische Auswertung vermittelt ist. Zu diesen Dritten gehören, ganz im Einklang mit der Tradition des Trainings in Studios, das Betreuungspersonal vor Ort, aber ebenso die Anbieter von auf Datenanalyse beruhender Gesundheitsdienstleistung: Durch die Daten wird das Studio zum institutionalisierten Ort der Selbstsorge mittels systematischen Trainings und normalisierten Übens gesunder Körperbewegungen. Die Orientierung und Korrektur der eigenen Körperbewegungen durch Abgleich mit Daten auf den eigenen Geräten wie auch mit andernorts aggregierten Daten sowie mit einer schematischen Bewegung eines Avatars auf dem Display, auf dem bei Fehlbewegungen Hinweise erscheinen, sorgen dafür, dass nicht nur das Training, sondern auch die Messung standardisiert

und normiert wird. Die so erzeugten Messdaten sind – ähnlich den Self-Tracking-Daten, aber aufgrund ihrer systematischen Erhebung in höherem Maße als diese – transferierbar, zusammenfügbar und von ganz unterschiedlichen Stellen wie Gesundheitsdienstleistern, Versicherungen und Unternehmen auswertbar.

Der Beitrag von **Jörg Strübing, Lisa Staiger und Beate Kasper**, »Das Selbst der Selbstvermessung: Fiktion oder Kalkül?«, greift aus pragmatistischer und praxeologischer Perspektive das allgegenwärtige Phänomen der Selbstvermessung auf. Ausgehend von Befunden zweier empirischer Vorstudien wird insbesondere die Frage behandelt, welche spezifischen Subjektivierungsweisen sich in den Praktiken und Diskursen der Selbstvermessung offenbaren. Ausgehend von der widersprüchlichen Situation, dass hier zwar von Selbstvermessung die Rede ist, in den entsprechenden Praktiken das Selbst als selbstbewusster, initiativer und kontrollierenden Akteur aber eher marginalisiert erscheint, beleuchtet der Beitrag die Rolle von Körpern, Geräten, Orten und Diskursen bei der Herstellung des selbstsorgenden Subjekts. Die Orientierung an Selbstoptimierung halten sie für gesetzt, ihr Interesse gilt daher den daraus resultierenden Effekten für den Körperbezug und die Neukonfiguration des Selbst.

Die verändernde Kraft von Dingen steht im Beitrag »Vom Pielen zum Scannen, vom Wert zu Daten« – Digitalisierte Selbstvermessung im Kontext Diabetes« von **Lisa Wiedemann** im Zentrum. Der Aufsatz zeigt auf, dass das Selbstmanagement von Personen mit Diabetes mit dem Aufkommen neuer sensorischer Möglichkeiten im Zugzwang digitaler Transformationen steht. Personen mit Diabetes (Typ 1) werden seit dem Aufkommen transportabler Messgeräte dazu angehalten, körperliche und alltägliche Vorgänge über numerische Kategorien selbstständig zu überwachen. Statt sich in den Finger zu pieksen und den Zucker im Blut zu messen, erlauben es die neuen Techniken, den Glukosewert mittels eines am Körper sitzenden Sensors zu scannen und über das Smartphone abzurufen. Statt in einem einzelnen Wert wird der entscheidende Stoffwechselvorgang kontinuierlich in einer Verlaufskurve gespiegelt. Die neuen smarten Technologien erweisen sich auch als biopolitische Werkzeuge, um den subjektiven Willen zur Therapieoptimierung zu schärfen und so in den Alltag zu tragen. Diese theoretische Verortung wird anhand von Interviews mit Patientinnen und Patienten in einen praxis-theoretischen Rahmen gestellt. Die Leitfrage ist dabei, wie die durch die digitalen Anwendungen gewonnenen numerischen Informationen in der Praxis erfahren, verstanden und übersetzt werden (können). Dabei zeigt sich, dass das lebensnotwendige Selbstvermessen auch immer eine alltägliche, körperliche, emotionale und leibliche Erfahrung ist. Zum einen ermöglicht das beschleunigte Zahlenfeedback situative Flexibilität, federt die Angst vor Unter- oder Überzuckerungen ab und trägt alltägliche Entscheidungsgewalten mit. Zum anderen führt die erweiterte Sichtbarkeit aber auch zu gesteigerten (körperlichen) Problematisierungen und Gewissenskonflikten. Um die Datengewalten alltäglich handhabbar zu machen, wird zudem ein immenses Maß biomedizinischen Wissens notwendig. Doch, so die Argumentation, muss im Rahmen der digitalisierten Selbstsorge-

Praktiken auch anerkannt werden, dass sich Körper in einem lebendigen Alltagssetting einer erschöpfenden Kalkulierbarkeit entziehen.

Den Band beschließt der Beitrag von Stefan Meißner, »Der vermessene Schlaf. Quantified Self in der Spannung von Disziplinierung und Emanzipation«, der dediziert die Frage nach der Selbstoptimierung aufwirft und damit an Motive vieler Beiträge anschließt. Sein Beispiel für gegenwärtige Praktiken der Selbstvermessung ist die Vermessung des Schlafes. Anhand dieser Analyse kann herausgearbeitet werden, dass Selbstvermessung nicht nur eine Form der Selbstoptimierung, im Sinne einer (ökonomisch gedachten) Selbsteffektivierung darstellt, sondern dass sich in und durch die Praktiken der Selbstvermessung auch Formen der Selbststeigerung beobachten lassen. Diese treten immer dann auf, wenn das Ziel der Selbstvermessung im Vorhinein noch nicht fixiert ist, sondern offen bleibt oder aus den Daten erst generiert wird. Dieses Ergebnis steht einerseits im Kontrast zu einer kulturkritischen Position, die den Schlaf als die letzte noch nicht ökonomisch verwertbare Instanz vor neoliberalen Anrufungen schützen will und andererseits gibt es eine Differenz zur etablierten Schlafforschung, die den achttägigen Nachtschlaf normalisiert hat. Selbstvermessung birgt damit das Potenzial, ein neues Wissen über sich und andere Selbsterfahrungen zu generieren, das auch gesellschaftliche Optimierungsanrufungen konterkarieren kann.

Die Beiträge in diesem Buch gehen auf die Ergebnisse von zwei Tagungen zurück, die am 27. und 28.6.2014 unter dem Titel »Sich selbst vermessen. Self-Tracking in Sport und Alltag« am Institut für Sportwissenschaften in Frankfurt und am 21. und 22.11.2014 als Jahrestagung der Gesellschaft für Wissenschafts- und Technikforschung e.V. unter dem Titel »Leibmessen: Experimentelle Optimierung von Körper und Alltag« in Tübingen stattfanden und die von den vier Herausgeber/-innen dieses Bandes in je zwei Tandems organisiert wurden. Die Gruppe der Autor/-innen, die im deutschsprachigen Raum zum Thema Selbstvermessung arbeitet, ist auch zwei Jahre nach den Tagungen im Jahr 2014 überschaubar. Um Dopplungen und Überschneidungen zu vermeiden, haben wir uns daher dazu entschieden, ausgewählte Beiträge in einem gemeinsamen Band zu veröffentlichen. Das vorliegende Buch ist Ergebnis dieser Zusammenarbeit.<sup>8</sup> Es gliedert sich, entgegen der akademisch üblichen Ordnung von immer genau drei Teilen, nur in zwei Abschnitte, die wir mit »Gegenwartsdiagnosen und Genealogien« und »Subjekte und Technologien« überschrieben haben. Noch, so scheint es uns, ist die Frage nach der dritten, auflösenden Kategorie nicht zu klären: Reicht sich Self-Tracking in die Reihe moderner Optimierungsnarrative ein oder entstehen neue, ungewöhnliche Mess-, Bewertungs- und Lebenspraktiken? Die empirische Forschung steht hier noch am Anfang.

---

<sup>8</sup> | Bedanken möchten wir uns ganz herzlich bei Carl Ebbinghaus, ohne dessen kenntnisreiche und engagierte Mitarbeit dieser Band niemals fristgerecht fertig geworden wäre.

## LITERATUR

- Balsamo, Anne (1995): »Forms of Technological Embodiment: Reading the Body in Contemporary Culture«, in: *Body & Society*, 1(3-4), S. 215-237.
- Becker, Frank (1991): »Sport bei Ford. Rationalisierung und Symbolpolitik in der Weimarer Republik«, in: *Stadion. Internationale Zeitschrift für Geschichte des Sports* 17, S. 207-229.
- Beer, David (2017): *Metric Power*. Basingstoke, UK: Palgrave Macmillan.
- Beer, David/Burrows, Roger (2013): »Popular Culture, Digital Archives and the New Social Life of Data«, in: *Theory, Culture & Society* 30(4), S. 47-71.
- Belliger, Andréa/Krieger, David J. (2015): »Die Selbstquantizierung als Ritual virtualisierter Körperlichkeit«, in: Gugutzer, Robert/Staak, Michael (Hg.), *Körper und Ritual*, Wiesbaden: Springer VS, S. 389-404.
- Boam, Eric/Webb, Jarred (2014): The qualified self: going beyond quantification, <http://designmind.frogdesign.com/2014/05/qualified-self-going-beyond-quantification/>.
- Bode, Matthias/Kristensen, Dorthe Brogaard (2015): »The Digital Doppelgänger within. A study on self-tracking and the quantified self movement«, in: Can-niford, Robin/Bajde, Domen (Hg.), *Assembling Consumption: Researching Actors, Networks and Markets*, New York: Routledge, S. 119-134.
- Callon, Michel (1987): »Society in the Making: The Study of Technology as a Tool for Sociological Analysis«, in: Bijker, Wiebe. E./Hughes, Thomas. P./Pinch, Trevor. E. (Hg.), *The Social Construction of Technological Systems*, Boston, MA: MIT Press, S. 83-103.
- Crawford, Kate/Lingel, Jessa/Karppi, Tero (2015): »Our metrics, ourselves: A hundred years of self-tracking from the weight scale to the wrist wearable device«, in: *European Journal of Cultural Studies* 18(4-5), S. 479-496.
- Davis, Jenny (2013): The qualified self. <http://thesocietypages.org/cyborgology/2013/03/13/the-qualified-self/>.
- Duden, Barbara (1991): *Der Frauenleib als öffentlicher Ort. Vom Mißbrauch des Begriffs Leben*. Hamburg: Luchterhand Literaturverlag.
- Duttweiler, Stefanie (2007): *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberaler Regierungstechnologie*. Konstanz: UVK.
- Duttweiler, Stefanie (2013): »Die Beziehung von Geschlecht, Körper und Identität als rekursive Responsivität. Eine Skizze«, in: *Freiburger Geschlechter Studien* 2, S. 17-36.
- Duttweiler, Stefanie (2015): »Glück durch dich selbst. Subjektivierungsformen in der Ratgeberliteratur der 1920er -1940er Jahre«, in: Kleiner, Stephanie/Suter, Robert (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940*, Berlin: Neofelis Verlag: S. 41-59.
- Duttweiler, Stefanie (2016): »Daten statt Worte? Bedeutungspraktiken in digitalen Selbstvermessungspraktiken«, in: Mämecke, Thorben/Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (Hg.), *Bedeutende Daten. Verfahren und Praxis der Vermes-*

- sung und Verdatung im Netz, Wiesbaden: Springer VS (noch nicht erschienen).
- Foucault, Michel (1976): Die Geburt der Klinik: eine Archäologie des ärztlichen Blicks. Ullstein.
- Foucault, Michel (1977): Überwachen und Strafen, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Foucault, Michel (1983): »L'écriture de soi«, in: *Corps écrit 5*, S. 3-23.
- Galloway, Anne (2004): »Intimations of everyday life: Ubiquitous computing and the city«, in: *Cultural Studies*, 18(2-3), S. 384-408.
- Galloway, Alexander R. (2006): Gaming: essays on algorithmic culture. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Gauss, Boris (2014): Welldoo Self-Tracking Study. <http://de.slideshare.net/laurahenrich/5-boris-gausswelldoo>.
- Gilmore, James N. (2015): »Everywear: The quantified self and wearable fitness technologies«, in: *New Media & Society*, Online First.
- Grasse, Christian/Greiner, Ariane (2013): Mein digitales Ich. Wie die Vermessung des Selbst unser Leben verändert und was wir darüber wissen müssen, Berlin: Metrolit Verlag.
- Greenfield, Adam (2006): Everyware: The Dawning Age of Ubiquitous Computing. Berkeley, CA: New Riders.
- Gugutzer, Robert (2002): Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität, Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Guttmann, Allen (1978): From Ritual to Record: The Nature of Modern Sports, New York, NY: Columbia University Press.
- Heintz, Bettina (2007): »Zahlen, Wissen, Objektivität. Wissenschaftssoziologische Perspektiven«, in: Mennicken, Andrea/Vollmer, Hendrik (Hg.), Zahlenwerk. Kalkulation, Organisation und Gesellschaft, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 65-87.
- Kramer, Ursula/Beyer, Sarah/Scherenberg, Viviane (2014): GAPP-Studie: Gesundheits-Apps zur Aufklärung, Prävention und Patientenführung. Derzeitige Nutzung, wahrgenommene Chancen, Risiken sowie Einschätzung von Maßnahmen zum Abbau potentieller Hürden. sanawork Gesundheitskommunikation.
- Latour, Bruno (1996): »On Interobjectivity«, in: *Mind, Culture and Activity* 3, S. 228-245.
- Latour, Bruno (2004): »Why has critique run out of steam? From matters of fact to matters of concern«, in: *Critical Inquiry*, 30(2), S. 225-248.
- Latour, Bruno (2008): What is the style of matters of concern? Amsterdam (NL): Van Gorcum.
- Law, John/Callon, Michel./Rip, Arie (Hg.) (1986): Mapping the Dynamics of Science and Technology: Sociology of Science in the Real World, London (UK): Macmillan.

- Ledger, Dan (2014): Inside Wearables Part 2. A look at the uncertain future of smart wearable devices, and five industry developments that will be necessary for meaningful mass market adoption and sustained engagement, <http://endeavourpartners.net/assets/Endeavour-Partners-Inside-Wearables-Part-2-July-2014.pdf>.
- Ledger, Dan/McCarey, Daniel (2014): Inside Wearables. How the Science of Human Behavior Change Offers the Secret to Long-Term Engagement. <http://endeavourpartners.net/assets/Endeavour-Partners-Wearables-and-the-Science-of-Human-Behavior-Change-Part-1-January-2014.pdf>.
- Link, Jürgen (2006): Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Lomborg, Stine/Frandsen, Kristen (2016): »Self-tracking as communication«, in: *Information, Communication & Society* 19(7), S. 1015-1027.
- Lupton, Deborah (2013a): »Quantifying the body: monitoring and measuring health in the age of mHealth technologies«, in: *Critical Public Health* 23(4), S. 393-403.
- Lupton, Deborah (2013b): »The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era«. *Social Theory & Health* 11(3), S. 256-270.
- Lupton, Deborah (2014a): Beyond the quantified self: the reflexive monitoring self, <http://simplysociology.wordpress.com/2014/07/28/beyond-the-quantified-self-the-reflexive-monitoring-self>.
- Lupton, Deborah (2014b): Self-Tracking Modes. Reflexive Self-Monitoring and Data Practices. SSRN Paper.
- Lupton, Deborah (Hg.) (2015): Beyond Techno-Utopia: Critical Approaches to Digital Health Technologies, Basel: MDPI Books.
- Lupton, Deborah (2015): Digital Sociology, New York: Routledge.
- Lupton, Deborah (2016): The Quantified Self, Cambridge, MA: Polity Press.
- Mämecke, Thorben (2016): »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: Springer VS, S. 97-125.
- Manhart, Sebastian (2008): »Vermessene Kultur. Zur Bedeutung von Maß, Zahl und Begriff für die Entstehung der modernen Kultur«, in: Baecker, Dirk/Kettner, Matthias/Rustemeyer, Dirk (Hg.), Über Kultur. Theorie und Praxis der Kulturreflexion, Bielefeld: transcript, S. 191-220.
- Marres, Noortje (2015): »Why Map Issues? On Controversy Analysis as a Digital Method«, in: *Science, Technology & Human Values*.
- Merta, Sabine (2008): Schlank! Ein Körperkult der Moderne, 1. Aufl. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Muhle, Maria (2008): Eine Genealogie der Biopolitik: zum Begriff des Lebens bei Foucault und Canguilhem, Bielefeld: transcript.

- Pantzar, Mika/Ruckenstein, Minna (2015): »The heart of everyday analytics: emotional, material and practical extensions in self-tracking market«, in: Consumption Markets & Culture 18(1), S. 92-109.
- Passig, Karin (2013): »Unsere Daten, unser Leben«, in: Standardsituationen der Technikkritik, Berlin: Suhrkamp. S. 85-101.
- Passoth, Jan-Hendrik (2008): Technik und Gesellschaft. Sozialwissenschaftliche Techniktheorien und die Transformationen der Moderne, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Passoth, Jan-Hendrik (2010): »Die Infrastruktur der Blogosphäre. Medienwandel als Wandel von Interobjektivitätsformen«, in: Sutter, Tilmann/Mehler, Alexander (Hg.), Medienwandel als Wandel von Interaktionsformen, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 211-229.
- Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (2013): »Einleitung«, in: Passoth, Jan-Hendrik/Wehner, Josef (Hg.), Quoten, Kurven und Profile – Zur Vermessung der sozialen Welt, Wiesbaden: Springer VS, S. 7-25.
- Pharabod, Anne-Sylvie/Nikolski, Véra/Granjon, Fabien (2013): »La mise en chiffres de soi«, in: Réseaux (177), S. 97-129.
- Pritz, Sarah M. (2016): »Mood Tracking. Zur digitalen Selbstvermessung der Gefühle«, in: Selke, Stefan (Hg.), Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 127-150.
- Reckwitz, Andreas (2006a): Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne bis zur Postmoderne, Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Reckwitz, Andreas (2006b): »Die historische Transformation der Medien und die Geschichte des Subjekts«, in: Ziemann A. (Hg.), Medien der Gesellschaft – Gesellschaft der Medien, Konstanz: UVK, S. 89-107.
- Rich, Emma/Miah, Andy (2014): »Understanding Digital Health as Public Pedagogy: A Critical Framework«, in: Societies 4(2), S. 296-315.
- Rieger, Stefan (2001): Die Individualität der Medien: Eine Geschichte der Wissenschaften vom Menschen. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.
- Rothmund, Jutta/Soldwedel, Andre/Stolze, Martin (2015): Die vernetzte Gesundheit: Chancen und Barrieren (No. 2), <https://yougov.de/loesungen/reports/studien/quantified-health/>.
- Ruckenstein, Minna (2014): »Visualized and Interacted Life: Personal Analytics and Engagements with Data Doubles«, in: Societies 4(1), S. 68-84.
- Schneider, Kurt (1994): Immer ruhig Blut. Technik-, kultur- und körpersoziologische Studien zur Blutdruckmessung, Berlin: Edition Sigma.
- Schulz, Peter (2016): »Lifelogging – Projekt der Befreiung oder Quelle der Verdinglichung?«, in: Selke, Stefan (Hg.), Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 45-64.

- Selke, Stefan (2014): Lifelogging. Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert. Berlin: ECON.
- Selke, Stefan (Hg.) (2016): »Einleitung«, in: ders. (Hg.), Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 1-21.
- Striphas, Ted (2015): »Algorithmic culture«, in: European Journal of Cultural Studies 18(4-5), S. 395-412.
- Swan, Melanie (2013): »The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery«, in: Big Data 1(2), S. 85-99.
- Thoms, Ulrike (2000): »Körperstereotype. Veränderungen in der Bewertung von Schlankheit und Fettleibigkeit in den letzten 200 Jahren«, in: Wischermann, Clemens/Haas, Stefan (Hg.), Körper mit Geschichte. Der menschliche Körper als Ort der Selbst- und Weltdeutung, Stuttgart: Franz Steiner Verlag, S. 281-308.
- Venturini, Tommaso (2010): »Diving in magma: how to explore controversies with actor-network theory«, in: Public Understanding of Science 19(3), S. 258-273.
- Villa, Paula-Irene (2012): »Die Vermessung des Selbst. Einsichten in zeitgenössische Formen der Körperarbeit«, in: AVISO. Zeitschrift für Wissenschaft und Kunst in Bayern 2012/3, S. 14-19.
- Viseu, Ana/Suchman, Lucy (2010): »Wearable Augmentations: Imaginaries of the Informed Body«, in: Edwards, Jeanette/Harvey, Penelope/Wade, Peter (Hg.): Technologized Images, Technologized Bodies, New York, NY: Berghahn Books, S. 161-184.
- Vormbusch, Uwe (2007): »Die Kalkulation der Gesellschaft«, in: Mennicken Andrea/Vollmer Hendrik (Hg.), Zahlenwerk: Kalkulation, Organisation und Gesellschaft, Wiesbaden: VS, S. 43-63.
- Whitson, Jennifer R. (2015): »Foucaults Fitbit. Governance and Gamification«, in: Walz, Steffen P./Deterding, Sebastian (Hg.): The Gameful World. Approaches, Issues, Applications, Boston, MA: MIT Press, S. 339-35.
- Wiedemann, Lisa (2016): »Datensätze der Selbstbeobachtung – Daten verkörpern und Leib vergessen!?«, in: Selke, Stefan (Hg.), Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel, Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 65-96.
- Wolf, Gary (2010): »The Data-Driven Life«, in: New York Times Magazine vom 28.4.2010, <http://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html>
- Zillien, Nicole/Fröhlich, Gerrit/Dötsch, Mareike (2014): »Zahlenkörper. Digitale Selbstvermessung als Verdinglichung des Körpers«, in: Hahn, Kornelia/Stempfhuber, Martin (Hg.), Präsenzen 2.0. Körperinszenierung in Medienkulturen, Wiesbaden: Springer VS, S. 77-96.