

## Das Selbst der Selbstvermessung: Fiktion oder Kalkül? Eine pragmatistische Betrachtung

Jörg Strübing, Beate Kasper, Lisa Staiger

(erscheint in: Duttweiler, Gugutzer, Passoth und Strübing 2016: Leben nach Zahlen: Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld: Transcript.)

### Worum es geht

Self-Tracking. Selbstvermessung. Quantified Self. Selbstoptimierung. Die Begriffe kommen wie selbstverständlich über die Lippen und gehören zum Standardvokabular jener Diskurse um Fitness, Leistung, Erfolg, Wellness, die sich in den letzten Jahren zum vorherrschenden Akkord publizistischer Gesellschaftsdiagnosen gemausert haben. Auffällig ist daran die dominante Positionierung des Selbst. In den letzten Jahrzehnten können wir insgesamt ein dramatisches Anwachsen der Ansprüche beobachten, die die Gesellschaft an das Subjekt formuliert. Soziologisch fand diese Entwicklung ihren Niederschlag schon früh in der Individualisierungsthese von Ulrich Beck (1983), später in der von Günter G. Voss und Hans-J. Pongratz geprägten Figur des „Arbeitskraftunternehmers“ (Voß/Pongratz 1998) und zuletzt im Konzept des „Unternehmerischen Selbst“, mit dem Ulrich Bröckling, an Michel Foucault anknüpfend, auf eine neue Form der Gouvernementalität in der Postmoderne aufmerksam macht (Bröckling 2013 [2007]). Die gewachsenen Anforderungen an die Selbststeuerung und Selbstoptimierung der Subjekte ist so dramatisch, dass der französische Soziologe Alain Ehrenberg schon 1998 vom „erschöpften Selbst“ schreibt und mit dieser Leitmetapher die als Kehrseite der Dynamik westlicher Industrie- und Dienstleistungsgesellschaften zu beobachtende systematische und institutionalisierte Überforderung der Subjekte rahmt (Ehrenberg 2004 [1998]).

In der soziologischen Theoriediskussion können wir zugleich ältere und neuere Tendenzen erkennen, die sich kritisch von einer Verselbstverständlichung der analytischen Zentralität des Subjekts für die Gesellschaftsanalyse verabschieden. Der Pragmatismus und die diversen als „Praxistheorien“ gerahmten Ansätze bieten unterschiedlich explizite, in ihrer Stoßrichtung aber einheitliche Vorschläge zu einer Dezentrierung der Subjekte (Strübing erscheint 2017). Ob im auf den Handlungsstrom fokussierenden Interaktionsmodell Meads und der Habit-Konzeption bei Dewey oder in der praxeologischen Figur der „Praktiken“: Immer geht es auch darum, das in anderen Perspektiven (etwa der der analytischen Handlungstheorie) als gegeben vorausgesetzte Subjekt zu dekonstruieren und stattdessen die Prozesse seiner fortwährenden Herstellung im Sinne von Subjektivierungsweisen in den Blick zu nehmen.

In einer solchen analytischen Einstellung macht die Selbstverständlichkeit, mit der im alltags-technologischen Zusammenhang der „Selbst“vermessung das Selbst zum zentralen Agens stilisiert wird, neugierig und ein wenig misstrauisch: Warum muss ich mich selbst vermessen, wenn ich mir meiner selbst gewiss bin? Drückt sich hier eine Ungewissheit über das eigene So-Sein aus? Oder feiert mitten in der Postmoderne das bürgerliche Subjekt fröhliche Urständ? Welchen Beitrag leisten die Praktiken der Selbstvermessung für die Herstellung eines bestimmten Typs von Subjektivität, und wer ist an diesen Praktiken alles beteiligt? Wie reden Praktikerinnen der Selbstvermessung über ihr Tun und wie unterscheidet sich diese Rhetorik von der der öffentlichen Diskurse über Fitness, Gesundheit(svorsorge), Selbstoptimierung etc., aber auch von den beobachtbaren praktischen Vermessungsprozessen? Lässt sich Selbstvermessung als Dispositiv einer hegemonialen Subjektivierungsform begreifen und wie wäre diese beschaffen? Zu einigen dieser Fragen wollen wir in diesem Text erste tentative Antworten entwickeln.

Die These, die wir dabei vertreten, lautet, dass „Selbstvermessung“ als eine diskursive Figur gerade vor dem Hintergrund des im Selbstsorgediskurs angeschobenen Individualisierungsschubs dazu beiträgt, die Fraglosigkeit dieser Perspektive zu befördern und die in den Vermessungspraktiken liegende reale Entfremdung der Vermessenden von ihrem eigenen Körper, aber auch die faktische Eingebundenheit in den gesellschaftlichen Produktionszusammenhang von „Big Data“ verschleiert. Statt sich selbst zu vermessen, wie es die Redeweise nahelegt, partizipieren immer mehr Freizeitsportler und Gesundheitsbewusste an Praktiken, in denen in einer komplexen sozio-technischen Konstellation selektive und zugleich normative Datenmodelle körperlicher Aktivitäten erzeugt werden. Träger dieser Praktiken sind nicht Personen allein, sondern ebenso Sensoren, Smartphones, Apps, Informationsinfrastrukturen, Diskurse und die in ihnen repräsentierten Kulturen des Klassifizierens und Vergleichens.

Für die folgenden Überlegungen stützen wir uns unter anderem auf eine qualitativ-empirische Studie zu Praktiken und Diskursen der Selbstvermessung, die eine Gruppe von Studierenden unter Leitung eines der Autoren am Institut für Soziologie der Universität Tübingen zwischen April 2013 und September 2014 im Stil der Grounded Theory (Strauss 1991 [1987], Strübing 2014 [2004]) und der Situationsanalyse (Clarke 2012 [2004]) durchgeführt hat (Staiger et al. 2015), sowie auf erste Ergebnisse eines Anschlussprojektes zum Teilen von Daten in der digitalen Selbstvermessung.<sup>1</sup> Es handelt sich also in großen Teilen um ‚work in progress‘, was den hier präsentierten konzeptionellen Ideen und Schlüssen eine gewisse Vorläufigkeit verleiht, aber auch zum Weiterdenken und -forschen einlädt.

Dem Durchgang durch unsere empirischen Befunde vorangestellt, skizzieren wir im anschließend *ersten* Abschnitt einige zentrale Aspekte unserer im Pragmatismus und in praxeologischen Argumenten fundierten Theorieperspektive. Unsere Bestandsaufnahme der Subjektivierungsweisen des Selbstvermessens beginnt im *zweiten* Abschnitt mit einem Blick auf das veränderte Verhältnis des Selbst zu seinem Körper, bevor wir im *dritten* Abschnitt den Betrachtungswinkel erweitern und die Aufmerksamkeit auf das Ensemble der an Selbstvermessungspraktiken beteiligten Entitäten und den Beitrag richten, den sie zur Etablierung dieser Praktiken und der damit signifizierten Subjektivierungsweisen leisten. Im *vierten* Abschnitt schließlich befassen wir uns mit den Implikationen der Kommodifizierung des Körperwissens, mit der Bedeutung jener Umstellung in den Wissensrelationen also, die sich ergeben, wenn die Digitalisierung der eigenen Körperwahrnehmung Daten als Ware produziert. Der Schlussabschnitt versucht eine Zusammenführung der unterschiedlichen Argumentationsstränge und bietet einen Ausblick auf relevante Anschlussfragen.

---

<sup>1</sup> Im Projekt „Praktiken und Diskurse der Selbstvermessung“ (April 2013 bis September 2014) wurden u.a. über 30 Informantinnen zu ihren Selbstvermessungsaktivitäten befragt und teilweise bei diesen Aktivitäten beobachtet. Zugleich haben wir in autoethnographischen Zugängen verfügbare Sensoren und Selbstvermessungs-Apps erprobt und – in noch unsystematischer Weise – die im Feld relevanten Diskurse zu bestimmen versucht. Im aktuelleren, von Oktober 2014 bis März 2016 gelaufenen Projekt untersuchte eine zweite studentische Forschungsgruppe, auf den Ergebnissen der ersten Studie aufbauend, spezifischer Praktiken und Diskurse des Datenteilens im Kontext digitaler Selbstvermessung. Dazu wurden Diskursanalysen einschlägiger (gedruckter und digitaler) Medien durchgeführt, Artefaktanalysen unternommen und weitere Interviews zur Frage des Teilens oder Weitergebens von Messdaten zu eigenen körperlichen oder mentalen Zuständen geführt (Leger/Panzitta/Tiede 2016).

## 1. Vom Subjekt zum Partizipanten: Die Dezentrierungsthese und ihre sozialtheoretische Bedeutung

Unsere Forschungsperspektive ist geprägt von der im Pragmatismus wie auch in vielen Praxistheorien angelegten Infragestellung der Rolle des Subjekts als singulärem „Autor“ seines Handelns sowie von einer Fokussierung auf die Beobachtung der vielfältigen, historisch wandelbaren Subjektivierungsweisen. Dabei betrachten wir menschliche Handelnde als einen von mehreren Typen von Partizipanten an jenen Praktiken, in denen u.a. Subjekthaftigkeit fortlaufend reproduziert und modifiziert wird. Andere Typen von Partizipanten sind Artefakte, Orte und Körper. Die durch das Mitwirken dieser heterogenen Partizipanten etablierten und perpetuierten Praktiken repräsentieren Konstellationen verteilten, in Artefakte, Orte und Körper inskribierten Wissens sowie in ihrer Typisiertheit einen situationsübergreifenden Sozialzusammenhang. Wissen ist in dieser Perspektive also „nicht ‚praxisentoben‘ als Bestandteil und Eigenschaft von *Personen*, sondern immer nur in *Zuordnung zu einer Praktik* zu verstehen“ (Reckwitz 2003: 292; Herv. i. O.). Die repräsentierten Wissensordnungen sind zugleich Elemente von Diskursen, die die Praktiken entscheidend prägen, in ihnen aber zugleich aktualisiert und modifiziert werden, indem

„Sinnzusammenhänge, die in allen Praktiken zwangsläufig enthalten sind und ihnen, ohne daß sie repräsentiert oder thematisiert werden müßten, ihre Form geben, [...] in Diskursen zum expliziten Thema [werden] (ohne daß je alle Sinnzusammenhänge oder die Komplexität kulturell relevanter Unterscheidungen dargestellt werden könnten)“ (Reckwitz 2008: 205).

Von dieser analytischen Perspektive aus, in der das Subjekt bewusst dezentriert und zugleich die Handlungsbeteiligung nichtmenschlicher Entitäten analytisch in Betracht gezogen wird, verändert sich der Beobachtungsstandpunkt der Forschenden und es fallen Zusammenhänge ‚ins Auge‘, die aus einer subjektzentrierten Sicht verborgen blieben. Wo sonst technische Artefakte als von Akteurinnen gewählte und gezielt ‚benutzte Dinge‘ erscheinen, wird nun das wechselseitige Zutun der unterschiedlichen Entitäten zu den Selbstvermessungsaktivitäten sichtbar. Damit offenbart sich zugleich die Widersprüchlichkeit, mit der Selbstvermessende über die Praktiken reflektieren, an denen sie teilhaben, und die auch das Muster jener öffentlichen Diskurse bildet, in denen Praktiken digitaler Vermessung eigener Körper- und Ortsdaten eine zentrale Rolle spielen (also Diskurse um Gesundheit, Fitness, Selbstsorge etc.). Schärfer konturiert wird in dieser Perspektive auch die stattfindende Verschiebung des Bezugs auf den eigenen Körper, der vom Teil des Selbst zu einem Datenlieferanten und Optimierungsgegenstand zu werden scheint.

Der Blick darauf, wie das in der ‚Selbst‘vermessung prominent gemachte Selbst nicht Handlungsvoraussetzung, sondern selbst eine in ihrer spezifischen Ausprägung fortlaufend erst herzustellende Instanz ist, macht zugleich sichtbar, dass die Herstellung von Subjekthaftigkeit, die „Subjektivierungsweisen“, ein historisch und kulturell wandelbarer, immer wieder unterschiedlich verlaufender Prozess ist: „[E]in einzelnes Subjekt ‚ist‘ (im Wesentlichen) – auch in seinen ‚inneren‘ Vorgängen des Reflektierens, des Empfindens, Erinnerns, Planens etc. – die Sequenz von Akten, in denen es in seiner Alltags- und Lebenszeit an sozialen Praktiken partizipiert“ (Reckwitz 2003: 296). Insofern lohnt der Blick auf Selbstvermessung auch deshalb, weil anzunehmen ist, dass in diesen Praktiken eine spezifische Subjektivierungsweise ihren besonders prägnanten Ausdruck findet.

## 2. The Big Divide : Über die Begegnung von Subjekt und eigenem Körper als Gegenüber im Vermessungsprozess

In den Prozeduren, die als Selbstvermessung gefasst werden, tritt – so suggerieren es sowohl die Redeweisen der Befragten als auch die in den Medien bemühte Rhetorik – offenbar ein als zentraler Akteur aufgefasstes Subjekt einem Objekt der Vermessung gegenüber, dem eigenen Körper, dessen Vitalfunktionen und Leistungsdimensionen es – unter instrumenteller Nutzung weiterer Objekte – zu erfassen gilt. Mit digitalisierten Messwerten zu Pulsschlag, Blutdruck, zurückgelegten Entfernungen im Raum, zugeführten wie verbrannten Kalorien, Schlafrhythmus, aber auch mentalen Zuständen wird der Körper als ein vom messenden Subjekt unabhängiges Objekt konstruiert, das Selbstvermessenden wie eine eigensinnige Entität, mit Latour gesprochen: wie ein Aktant, entgegentritt. So objektiviert etwa Lena Wieland ihr Herz, indem sie dessen Belastbarkeit beim Hochschulsport mit der beim Joggen vergleicht: „(A)lso ich empfinde beides als [...] anstrengend, auch gleich anstrengend, aber mein Herz sagt mir was ganz anderes (lacht). (...) (V)ielleicht liegt das meinem Körper besser, dass ich ähm so Übungen mach, statt zu laufen (spricht leise) ich weiß es nicht.“ (LenaW Z29-30; 40-41). Diese Vorstellung beruht neben der konstitutiv menschlichen Fähigkeit, sich selbst zum Objekt zu machen und den eigenen Körper instrumentell zu betrachten (Mead 1983 [1934], 180 et passim, Mead 1987 [1927]), ersichtlich auf der cartesianisch geprägten Perspektive des Rationalismus mit seinen dichotom organisierten Ontologien von Leib und Seele bzw. Körper und Geist, wie sie für das Alltagsverständnis sozialer Prozesse weiterhin prägend sind. Dabei kann es mitunter zu Konflikten zwischen diesen dichotom gedachten Entitäten kommen: „Weil mein Körper einfach auch (), sag ich mal noch nicht so (...) weit ist wie mein Kopf. Er hat immer noch, sagen wir, oft son/ Heißhunger kann man nicht sagen, aber dieses Völlegefühl fehlt oft“ (FlorianS Z172-174). Andererseits ist die diskursive Trennung des Selbst von seinem Körper für eine Reihe von Vorgängen und Kontexten auch höchst funktional.<sup>2</sup> Die u.a. von Foucault beschriebenen Disziplinierungs- und Selbstdisziplinierungspraktiken beruhen zu einem guten Teil auf einem instrumentellen Verhältnis des Selbst zu seinem Körper (Foucault 1977).

Allerdings lohnt es, die rhetorisch repräsentierte Selbstverständlichkeit mit einer anderen – in diesem Fall pragmatistischen – Epistemologie zu befremden. Dann fällt auf, dass die in den Äußerungen der Selbstvermessenden dominierende, instrumentelle Trennung der Akteure von ihren Körpern mehr Fragen offen lässt als sie beantwortet: Das als Selbst gefasste Agens ist notwendig körpergebunden, jeder Denkvorgang hat eine physiologische Basis, jede Selbstwahrnehmung eine körperliche Dimension, der Körper und seine Grenzen hängen von unserem Selbstbild darüber ab, wer wir ‚sind‘, etc. Selbstverhältnisse sind also Konstruktionen, in die historisch-konkrete Diskurskonstellationen eingeschrieben sind, die immer auch in Widerspruch zu anderen Wissensregimen stehen können.

Der legendäre Satz des Radrennfahrers Udo Bölts, „Quäl Dich, Du Sau“, zeigt diese Widersprüchlichkeit exemplarisch: Zwar zielt er zunächst auf das Schinden des Körpers, hier den des Jan Ulrich bei der Tour de France, der sich und sein Fahrrad den Berg hinaufschaffen soll: Das „Du“ soll das „Dich“ entsprechend disziplinieren. Auf den ersten Blick ein Fall von Körper-Geist-Dichotomie. Zugleich aber ist hier die mentale Dimension der Willensstärke impliziert,

---

<sup>2</sup> Wir sprechen hier ganz bewusst und in der Tradition Meads vom „Selbst“ und nicht vom „ich“, denn in der pragmatistischen Perspektive, wäre das „Ich“ im Sinne des Meadschen „I“ nur ein Teil des individuierten „self“.

die selbst wiederum eine physiologische – und, wie wir wissen, in dem Fall auch eine pharmakologische – Fundierung hat. Statt der diskursiv hergestellten Körper-Geist-Dichotomie zeigen sich bei näherer Betrachtung eher ein reziprokes Verweisungsverhältnis und eine funktionale Interdependenz. Dieser Zusammenhang ist nicht neu; er hat sozialtheoretisch seinen Niederschlag nicht nur im Pragmatismus, sondern auch in Polanyis Konzept impliziten Wissens (Polanyi 1990) oder in Bourdieus Habitus-Konzept gefunden (Bourdieu 1979). Das Phänomen digitaler „Selbst“vermessung verschärft jedoch die Dichotomie noch einmal, wenn der eigene Körper nicht nur als Gegenüber wahrgenommen, sondern als Gegenstand der Optimierungsanstrengungen letztlich zum Probanden fortgesetzter Experimente gemacht wird:

„(D)as ist das was jetzt so kommt wo man halt weiß () das sind/ ist mein Kalorienbedarf und dann schraubt man halt mal ein p/ eine Woche halt den/ das Eiweiß ein bisschen runter, dafür die Kohlenhydrate hoch, kuckt sich was sich so generell tut, achtet dann halt/ vergleicht dann halt auch noch () mit Trainingsgewicht, hatt‘ ich vielleicht mehr Energie beim Training? wenn die Kohlenhydrate hochgingen oder so. Äh ja und dann schraubt man halt ein bisschen rum (1) über den Monat“ (FelixN Z257-262).

Felix „schraubt ... ein bisschen rum“ an seinem Körper, den er als digitalisiertes Datenbild in Form von Parametern vor sich hat. Die Auswirkungen jeder Variation dieser Parameter werden verzeichnet, ausgewertet und die Ergebnisse zu weiteren Optimierungen genutzt. Gerade in dieser experimentellen Haltung, die deutlich Anleihen beim Modell naturwissenschaftlicher Forschung nimmt, wird der eigene Körper nicht nur zu einem Objekt, dem die Experimentierenden in skeptischer Haltung gegenüberstehen. Vielmehr steht dieses Objekt immer auch als Exempel für ‚den Körper‘, über den Aussagen zu treffen zugleich einen Verallgemeinerungsanspruch beinhaltet.

Andererseits zeigt sich hier, dass nie das gesamte Selbst Gegenstand der Vermessung ist, noch nicht einmal der gesamte Körper, sondern lediglich bestimmte Teile davon oder bestimmte, als Parameter konzeptualisierte Leistungsdimensionen. Welche Teile oder Dimensionen das sind, ist offenbar diskursiv konstruiert, etwa Körperideale, wie das „Sixpack“, die breiten Schultern bei Männern und die schlanke Taille bei Frauen, oder die Vorstellung, eine bestimmte Anzahl täglich absolvierter Schritte sei entscheidend für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Das ist insofern interessant, als wir vor jeder technisierten und digitalisierten Vermessung von Körperfunktionen ‚uns‘ immer selbst wahrnehmen, also auch unsere körperlichen Zustände registrieren – entweder vorbewusst als unproblematisch oder aber als problematisch, zweifelhaft, aufmerksamkeitsbedürftig: Wir merken, wie wir beim Laufen schwitzen, wie die Muskeln beim Schwimmen ermüden oder uns bei schneller Abfahrt mit dem Fahrrad die Brust kühl wird. Ein Muskelkater macht uns aufmerksam auf körperliche Anstrengungen am Vortag, die Kopfschmerzen am Morgen registrieren wir als Quittung für das Glas zu viel am Abend davor. Schon mit der Verwendung des Spiegels als einer frühen Form der Selbstanschauung wird, wie wir bereits bei Charles Horton Cooley (1902) lernen können, die Introspektion sinnlicher Selbstwahrnehmung um den objektivierenden Blick von außen auf den eigenen Körper ergänzt. Bei Florian Seidler wird diese Dualität deutlich: „Ich muss mich wohl fühlen, aber/ ich muss mich auch gern anschauen können, man muss (1) einfach in den Spiegel schauen, sagen ok, das gefällt mir so“ (Z767-768). Er bringt hier beide Dimensionen zum Ausdruck: Zum einen möchte er sich wohlfühlen (das ist die körpersensorische Selbstwahrnehmungsdimension), zum anderen möchte er aber auch gut aussehen (hier macht er sich / seinen Körper wieder zum Objekt).

Ob wir diese Wahrnehmungen als Informationen über unseren (z.B. gut oder nicht so gut) funktionierenden Körper registrieren oder ‚uns selbst‘ wohl oder unwohl fühlen, ist eine Unterscheidung, die in der Praxis vor allem gradualisiert auftritt und häufig in Zusammenhang mit dem Maß an Problemhaftigkeit steht, das der jeweiligen Wahrnehmung zugeschrieben wird und folglich ebenso mit dem Ausmaß, in dem eine Veränderung/Verbesserung der Situation angestrebt wird.

Selbstwahrnehmungen als entweder problematisch oder unproblematisch zu registrieren, hängt zunächst davon ab, ob unser routiniertes Handeln davon beeinträchtigt wird: Wenn ich zu sehr außer Atem gerate oder Seitenstechen bekomme, kann ich nicht mehr weiterlaufen wie geplant, wenn meine Wadenmuskeln beim Schwimmen krampfen, muss ich aus dem Wasser. In zweiter Linie werden uns wahrgenommene Zustände problematisch, wenn wir gelernt haben oder uns nahegelegt wird, dass etwas so nicht in Ordnung ist. Bezugspunkt für eine solche Beurteilungspraxis sind Körper- und Leistungsnormen, die diskursiv im sozialen Umfeld, medial oder aber – besonders wichtig im Kontext digitaler ‚Selbst‘vermessung – in der Gerätesoftware repräsentiert sind. Mit der Umstellung vom Fühlen zum Messen vollzieht sich eine gravierende Umstellung im Selbstverhältnis, eine Umstellung, die – denken wir an Fieberthermometer, Körperwaage oder Stoppuhr – nicht erst mit den neuen digitalen Medien auftritt, hier aber eine entscheidende Dynamisierung erfährt, weil der Bezug zum eigenen Körper mit dem Schritt zur Digitalisierung und Algorithmisierung noch einmal indirekter wird und weil mit der verwendeten Technologie ein noch nachdrücklicheres Versprechen der Objektivität der gewonnenen Daten einhergeht. Die Präsenz digitaler Messwerte auf technischen Geräten setzt die eigene Körperwahrnehmung unter Rechtfertigungsdruck: Ich kann mich gut fühlen, die Messwerte aber sprechen eine andere Sprache. Dies zeigt sich etwa am Fall der von uns interviewten Läuferin Lena, deren Herzfrequenz mittels Pulsuhr gemessen wird und die dabei feststellt: „beim Laufen bin ich/ schieß ich ganz schnell auf 180“ (LenaW Z22-23). Auf Basis eines Abgleichs mit diskursiv vermittelten Standards kommt sie zu dem – für sie irritierenden – Ergebnis, sie sei „glaub ich eigentlich viel zu hoch“ (ebd.: Z23): „(A)lso ich fühl mich ja nicht schlecht beim Laufen oder so. Ich merk nicht, dass es mich irgendwie zu sehr anstrengt oder sowas. Und ich bin danach jetzt auch nicht völlig platt oder so ähm deswegen weiß ich nicht, (...) wie ich da weiter runterkommen kann“ (ebd.: Z121-124). Ihr Körpergefühl steht hier im Widerspruch zu den in ihrem Gerät integrierten Normwerten – „also die Uhr hat mir ausgerechnet aus meinem (1) ähm (2) Geschlecht, meinem Alter und meinem Gewicht so ‚ne Trainingszone. (...) Ähm und das liegt so zwischen 130 und 155 ungefähr“ (ebd.: Z43-47) – sowie zu einer medial vermittelten Faustregel (ebd.: Z55) und den Reaktionen ihres Umfeldes: „Und ähm auch wenn ich das ähm jemandem erzähl (2) dann ähm, die Reaktionen darauf sind eher schockiert. Also so: ‚Ah was, du hast so hohen Puls?‘“ (ebd.: Z47-48). Die Umstellung auf digitale Selbstvermessung birgt also das Potential für nachhaltige Irritationen des Selbstbewusstseins, Irritationen, die durch den ihrem Format als digitale Daten inhärenten Objektivismus umso machtvoller werden. Dabei ist es nicht allein die Umstellung von ‚gefühlte‘ auf (digital) ‚gemessene‘, die diese Wirkung entfaltet. Erst die darin enthaltene Referenz auf medizinische und andere Normwerte erzeugt eine solche Härtung der Messwerte und lädt sie mit Bedeutung auf.

### 3. Das Ensemble: Wer macht mit, wenn „Selbst“vermessen wird?

Wenn beim Selbstvermessen schon nicht das Selbst vermessen wird, sondern Körperfunktionen und Ortsveränderungen: Vermessen dann wenigstens *wir selbst* unseren Körper? Das ist die Frage nach der Agency in Selbstvermessungsprozessen. Wer misst denn da eigentlich? Handelt es sich nicht eher um eine Fremdvermessung oder genauer: um ein Amalgam aus Fremd- und Selbstaktivität im Messprozess? Es kann doch nur so sein, dass hier Geräte, subjektives Wollen, wahrgenommene soziale Erwartungen und geteiltes Wissen zusammenspielen. Aber wie?

Wer ‚sich‘ selbst vermisst, tut dies eingebettet in einen Kontext, der voll von vorgeprägten Mustern, Handlungsanleitungen, Verfahrensgewohnheiten, diskursiven Rahmungen und organisierten Vergemeinschaftungen ist. Technische Bedienungsanleitungen sagen, *wie* es geht, Berichte in den Medien, aber auch Werbung oder das Gespräch mit Kolleginnen oder Freunden sagen, *um was* es geht, Orte legen nahe, *ob* es (gerade) geht. Andere tun es bereits, Geräte haben implementierte Verfahrenswege, Designs legen Handhabungsweisen nahe. So sehr die einzelnen Selbstvermessenden für sich die Perspektive haben mögen, dass sie ihre Geräte nutzen, um zu messen, was ihr Körper leistet: Sie sind dabei weder allein, noch vollbringen sie einen singulären Akt. Sie nehmen an einer Praktik teil, in die Sensoren, Smartphones, Körper(-teile), Thematisierungen in sozialen Zusammenhängen und in den Medien, ansozialisierte Körperschemata, Strukturen ökonomischer Märkte, typisierte Orte und Zeiten involviert sind. Beim Anlegen des Brustgurtes oder beim Einschalten der Fitness-App führt ihnen nicht zuletzt auch jener Selbstsorge-Diskurs die Hand, der uns alle wissen lässt, dass wir es selbst in der Hand haben und uns also gefälligst auch selbst darum kümmern sollen, fit und arbeitsmarktverwertbar zu sein.

In seiner praxistheoretisch orientierten Heidegger-Interpretation über die „Dinglichkeit der sozialen Welt“ weist Herbert Kalthoff darauf hin, dass sich für Heidegger im Dingumgang immer eine (im Zeitverlauf variierende) „Überschneidung von Zweck und Selbstinterpretation“ zeigt, Dinge also nicht einfach intendierten Zwecken dienen. Vielmehr wird in der Perspektive des Heideggerschen Ding-Begriffs betont, wie sehr wir als mit den Dingen umgehende zugleich als Subjekte in sie eingespannt sind: „In der Form, in der wir mit den Dingen umgehen, entsprechen wir also einer Art zu sein. Dieser Umgang mit den Dingen ist also auch ein Umgang mit uns selbst, und zwar um unserer-selbst-willen“ (Kalthoff 2014, 81). In der Nutzung von Selbstvermessungstechnologien erweisen wir uns als ganz bestimmte Selbste, nämlich solche, die dem technisch produzierte Leistungsdaten in ihrer vom Körper externalisierten Form einen wichtigen Stellenwert für die Selbstrepräsentation einräumen.

Im Falle von Pulsuhren, Apps und Sensoren wird – auch im Unterschied zu traditionellen Hilfsmitteln, wie etwa einem Maßband – das Messen selbst weitgehend ohne aktive Beteiligung der menschlichen Akteure durchgeführt, die diese Vorgänge lediglich in Gang setzen, stoppen und mit den Messergebnissen umgehen. Auch in anderen Bereichen wie der Ernährung wird – obgleich die Rhetorik der Befragten meist das Gegenteil vermuten lässt – nicht selbst gemessen: „Joa und ansonsten zähl ich da halt jeden Tag () nach Plan () so grob meine Kalorien also ich geb das Essen ein, wieg halt auch ab, koch halt sehr viel vor, ähm () nach Kalorien Fett (1) joa Eiweiß Kohlenhydraten“ (FelixN Z33-36). Felix wiegt weder selbst – dies übernimmt eine Waage – noch addiert er die gewogenen Werte. Für letzteres verwendet er eine App, die er lediglich mit der Information füttert, er habe 500 Gramm Reis o. ä. zu sich genommen. Seine Beteiligung an dem Messvorgang beschränkt sich also auf die Übertragung des von der Waage angezeigten Gewichts in die App. Besonders deutlich wird die starke Partizipation von Geräten

an der „Selbst“vermessung mit Blick auf die Schlafaufzeichnung. Anton Brunners Aussage „Was ich auch noch aufzeichne, ich äh sch/ Ich zeichne meinen Schlaf auf.“ (AntonB Z274-275), wirkt vor dem Hintergrund, dass er zum Zeitpunkt der Aufzeichnung schläft, geradezu paradox. Auch hier ist es das technische Gerät, das misst; Anton selbst ist an der Messung nicht aktiv beteiligt.

Die technischen Geräte sind jedoch nicht nur als Messinstrumente an der Selbstvermessung beteiligt, sondern sie vermitteln auch Standards, diskursive Normen und Klassifikationen, die dann wiederum den Vermessungs- und Beurteilungsprozess mitgestalten. So benutzt Isabella Schmidt beispielsweise eine Ernährungsapp, die auf Basis eines eingegebenen Wunschgewichtes die tägliche Kalorienzufuhr berechnet. Dieses Wunschgewicht ist allerdings nicht frei wählbar, sondern muss innerhalb eines gesellschaftlich bestimmten Werterahmens liegen: „(D)ie hat zu mir irgendwann bei 49 Kilo, ich hab jetzt 49 Kilo und ich hab als Zielgewicht 48 eingegeben, ähm gesagt, das ist zu wenig, das ist im untergewichtigen Bereich, bitte nicht weiter abnehmen“ (IsabellaS Z121-124). Die App verweigert Isabella die Berechnung der Kalorienzahl für ihr ‚individuelles‘ Wunschgewicht, weil es diskursiven Vorstellungen eines gesunden Körpergewichts widerspricht. Generell fällt auf, dass die von uns untersuchten Selbstvermessenden sich – sowohl den Ablauf als auch die Ziele der Selbstvermessung betreffend – an diskursiv vermittelten und überwiegend in den Apps und Geräten repräsentierten Standards und Normvorstellungen orientieren: Ein BMI zwischen 20 und 25 gilt als ‚normal‘, drei Liter Wasser pro Tag erscheinen als gesund, der Puls beim Laufen sollte höchstens 220 Schläge minus das Lebensalter betragen, 10.000 Schritte pro Tag gelten als moderate Bewegung, Lebensmittel werden von Apps als gesund (grün), in Maßen zu genießen (gelb), ungesund (rot) klassifiziert usw.

Neben technischen Geräten, Standards, Normen und Diskursen ermöglichen und begrenzen auch infrastrukturelle Gegebenheiten die Praktiken der Selbstvermessung und die Möglichkeiten, an ihnen teilzuhaben. So setzt etwa ein (zu) hoher Stromverbrauch der Geräte in Kombination mit eingeschränkten Lademöglichkeiten einer intensiveren Selbstvermessung Grenzen: „Also ich würde noch mehr messen, wenn es ginge. Ähm, wenn es nicht so viel Strom brauchen würde“ (BenjaminH Z179-180). Mitunter wird die Selbstvermessung auch durch einen eingeschränkten GPS-Empfang behindert, was dazu führen kann, dass bestimmte Örtlichkeiten (z. B. als Trainingsorte) bevorzugt und andere gemieden werden (JanaR Z263-272). Darüber hinaus sind elektronische Geräte wasserempfindlich, sodass es etwa kaum Möglichkeiten gibt, die im Wasser zurückgelegte Strecke oder den Puls beim Schwimmen zu vermessen. Vermittelt über die technischen Geräte, beeinflussen auch wirtschaftliche Faktoren die Praktiken der Selbstvermessung: Smartphone-Apps bieten bestimmte Funktionen nur durch ein Update auf die Premium-Version – und damit in der Regel gegen eine monatliche Gebühr – an, und Gadgets wie Pulsuhren oder Schrittzähler sind insbesondere bei den großen Marken in der Anschaffung kostspielig.

Die Bindung an Marken und technologische Plattformen erzeugt dabei zugleich Systemzwänge, die sich besonders in Zusammenhang mit Vergemeinschaftungsprozessen rund um Selbstvermessungspraktiken zeigen: Die von vielen Herstellern der Sensoren und Apps angebotenen Foren und Plattformen sind in der Regel nur für Nutzerinnen von Geräten des gleichen Herstellers zugänglich, und mitunter werden sogar herstellereigene Maßeinheiten kreiert (wie z.B. „Fuel“ beim amerikanischen Sportartikelhersteller Nike), die die Messungen mit Geräten unterschiedlicher Hersteller inkommensurabel machen. Wer also mit raum-zeitlich entfernten



Trainingspartnern seine Ergebnisse austauschen und vergleichen will, ist mithin darauf angewiesen, dass diese mit kompatibler Hard- und Software messen. Qualitäten und Umfänge von Vergemeinschaftungen im Selbstvermessen hängen also entscheidend sowohl von technischen Vorgaben und Normungen also auch von ökonomischen Gegebenheiten ab, etwa von Marktanteilen und Verbreitungsgebieten bestimmter Geräte.

#### 4. Bodyware: Vom Körperwissen zu Daten als Ware

Die Untersuchung von Praktiken und Diskursen der Selbstvermessung bezieht ihre Spannung auch daraus, dass wir es hier mit dem vorläufigen Endpunkt einer historischen Entwicklung zu tun haben, an deren Beginn die Bewusstwerdung des Subjekts über seine eigene seelische und körperliche Befindlichkeit steht. Vielfältige Modi der *Fremdvermessung* sind seit langem geläufig: Beim Schneider, im Schulsport, bei der Hausärztin oder bei der Musterung. Auch *Selbstvermessung* ist nicht komplett neu: Der morgendliche Gang auf die Personenwaage, das Mitzählen verzehrter Kalorien oder die Zeitmessung beim Joggen begleiten uns bereits seit Jahrzehnten. Indem nun aber aus dem Körpergefühl digitale, elektronisch gespeicherte und übertragene Messwerte werden, also spezifische Repräsentationen, die von ihrem Ursprung und Entstehungsort getrennt behandelt werden können, entstehen de-kontextuierte, warenförmig konsumierbare und akkumulierbare Informationsobjekte. „Daten“ können unabhängig vom Körper gespeichert werden, sie lassen sich im Prinzip bei geeigneter technischer Infrastruktur nahezu beliebig transferieren, akkumulieren und synchron wie diachron relationieren.

Digitale Körperdaten werden so zu einem wichtigen Teil dessen, was heute unter dem Schlagwort „Big Data“ die Phantasien nicht nur der Wissenschaft, sondern vor allem der Finanzvorstände börsennotierter Unternehmen beflügelt.<sup>3</sup> Einmal kommodifiziert kann mit ihnen gehandelt und Geld verdient werden. Viele Fitness-Apps sind – mindestens in ihrer Basis-Version – bislang kostenlos verfügbar. Bei ihrer Installation auf dem Smartphone werden die auf dieser Ebene als personal integrierte Rechtssubjekte adressierten Nutzer, wie bei anderen Apps auch, darauf aufmerksam gemacht, worauf die App im Smartphone Zugriff benötigt, und im Zuge der Inbetriebnahme muss man meist auch bestätigen, die Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien des Unternehmens zur Kenntnis genommen und akzeptiert zu haben. Kaum eine Nutzerin macht sich indes die Mühe, diese Bedingungen und Richtlinien im Detail zu studieren. Das Häkchen zur Überwindung dieser letzten Zugangsbarriere wird gesetzt, wenn dabei auch mitunter ein Rest schlechten Gewissens bleibt. So antwortet Jan Weiß auf die Frage nach seinem Umgang mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzrichtlinien der Lauf-App Runtastic:

„(Atmet ein) ja akzeptieren (lacht) Kann schon sein, aber des ist ja () ja wer liest das schon, eigentlich sollte man es lesen, ich weiß es, dass weiß glaub‘ jeder, aber keiner macht's, weil es hat ja irgendwie jeder, und dann kann ja nicht so viel drinnen stehen wo falsch ist. (lacht) und wo jetzt schlimm wäre oder nachteilig. (MT: mhm) Ja des bin ich bissl leichtsinnig, aber gut (3) so ist es halt.“ (ebd. Z363-367).

Tatsächlich lassen sich die Hersteller in der Regel ermächtigen, die Messdaten auf eigene Server zu übertragen und damit – mindestens in anonymisierter Form – nach eigenem Gutdünken

---

<sup>3</sup> Zur Diskussion um „Big Data“ vgl. z.B. Reichelt (2014)

zu verfahren.<sup>4</sup> Die Möglichkeit, die eigenen Fitness-Daten mit anderen Nutzerinnen der jeweiligen App auf extra dafür bereitgestellten Portalen zu teilen und zu vergleichen, wird von den Anbietern der Apps, Fitnessarmbänder und Sportuhren aktiv beworben (mitunter als kostenpflichtige Zusatznutzen der Premium-Versionen). Im Unterschied dazu erfahren Nutzer im Zusammenhang mit der Nutzung der Selbstvermessungstechnologien weder etwas von der stillen Praxis der Datenakkumulation durch die Hersteller, noch von den kommerziellen Verwendungsweisen dieser Daten, etwa für zielgruppenspezifische Werbung oder für maßgeschneiderte Krankenversicherungstarife. Allenfalls über die Medien erschließt sich den Selbstvermessenden dieser kommerzielle Zusammenhang ‚behind the scenes‘ und wird dann durchaus problematisiert:

„Ähm ich sehe es- ich würd es problematisch sehen, wenn zum Beispiel Krankenkassen an solche Daten rankommen und äh und anfangen die Leute entsprechend zu kategorisieren und ähm ja anhand ihrer/ anhand ihrer Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten dann ähm stärker zur Kasse zu bitten.“ (AmelieG Z427-431)

Insgesamt reiht sich die Praxis der Selbstvermessung nahtlos ein in die wachsende Zahl von netzbasierten Diensten vor allem aus dem Bereich Social Media, bei denen Nutzerinnen um begrenzter Vorteile willen Daten über sich öffentlich machen, mit denen die Betreiber-Unternehmen im Werbegeschäft hohe Gewinne realisieren. Ein gradueller Unterschied liegt allerdings in dem Ausmaß, in dem diese Zusammenhänge sichtbar gemacht und diskursiv aufgegriffen werden. Während Facebook oder Google kein Geheimnis daraus machen, dass sie ihren ansonsten kostenfreien Service mit der Vermarktung der von den Nutzern bereitgestellten Daten finanzieren, ist über den Umgang der Selbstvermessungsbranche mit den Daten der Nutzerinnen meist nur wenig bekannt. Zudem hat sich in unserem Projekt gezeigt, dass unter Selbstvermessenden (abseits der eher sektenartig organisierten Quantified Self-Bewegung) die Neigung, freiwillig die bei der Vermessung produzierten Daten zu teilen, eher gering ausgeprägt ist. Es ist kein sehr riskanter Schluss anzunehmen, dass diese durch die öffentliche Skandalisierung diverser Datenmissbrauchsfälle beförderte Abstinenz ein Grund für die extrem zurückhaltende Informationspolitik der Hersteller in Sachen Datenweiterverarbeitung ist.

Aus der Perspektive der Selbstvermessungspraktiken ergibt sich damit eine ambivalente Konstellation: Neben der eher selten praktizierten intentionalen Weitergabe von Daten zu Vergleichszwecken innerhalb begrenzter Communities (maximal der Nutzer einer spezifischen App) produzieren die Vermessungsaktivitäten einen in der Regel ungewollten und mitunter gar nicht bewusst zur Kenntnis genommenen Datenschatten, der als Rohstoff für unbekannte und den Selbstvermessenden nicht zugängliche Auswertungen und Vermarktungen dient. Dort wo die Nutzerinnen sich dieser kommerziellen Verwertung ihrer Messdaten bewusst sind, müssen diskursive Strategien entwickelt werden, die die Nutzung der Apps trotz der damit implizit akzeptierten Weitergabe der eigenen Daten legitimieren – und dies ohne zugleich gutzuheißen, was da hinter ihrem Rücken mit den Informationen über ihre körperlichen oder seelischen Befindlichkeiten angestellt wird. So wird etwa, wie bei Noyam Erdem, Empörung über den Umgang der Hersteller mit persönlichen Daten und Sorge über negative Konsequenzen weitgehend auf einen Zeitpunkt verschoben, an dem das Kind – wahrnehmbar – in den Brunnen gefallen ist.

---

<sup>4</sup> So heißt es auf in der „Privacy Policy“ der Firma Polar: „Privacy refers to information that we at Polar Electro Oy ("Polar") gather about you and the use that we make of it in the course of our business. If you do not agree with this Privacy Policy, please do not use this Site.“ ([http://www.polar.com/en/legal\\_notice](http://www.polar.com/en/legal_notice) [Stand: 17.11.2015]).

„(D)a ich noch nie negative () Erfahrungen damit gemacht habe, dass meine Daten irgendwie, an Dritte weitergeleitet werden, und wenn's so isch was wahrscheinlich so sein wird oder ist, hab ich noch nie negative Erfahrungen gemacht daher, spielt's für mich eigentlich keine Rolle. Wenn's mal soweit ist, dann würd ich sagen, dann spielt's für mich eine Rolle, würde es für mich eine Rolle *spielen*“ (ebd. Z152-157).

Eine weitere Variante dieses Legitimationsdiskurses zeigt sich im Fall von Bernd Seiler:

„Ich (...) find halt, ganz ehrlich gesagt, wenn jemand sportlich aktiv is / ich find des ja nichts was man irgendjemand verschweigen müsste () Also, des gehört sogar jetzt auch zu den Sachen wo ich sagen würde, des wär mir so scheißegal wenn der Geheimdienst des wüsste, dass ich Sport mach, sollens halt wissen wie wo / wie soll des jemand gegen dich verwenden? (ebd. Z400-404).

Sich fit zu halten ist nichts Anstößiges, daher stuft der Informant seine diesbezüglichen Daten als harmlos ein – allerdings eher mit Blick auf den Diskurs um staatliche Überwachungspraktiken, nicht jedoch hinsichtlich der Möglichkeiten einer kommerziellen Verwertung. Zugleich differenziert der Sprecher nach der relativen Sensibilität der Informationen:

„(...) ich find- also es gibt zum Beispiel Facebook generell oder auch E-Mail Kontakte da werden ja auch/ (holt Luft) dass jetzt irgendwelche persönlichen Gespräche oder sowas jetzt () aufgezeichnet werden oder sowas ist für mich eigentlich äh unangenehmer als wenn jetzt irgendjemand sehen kann irgendwie ja ich bin halt sportlich aktiv (...)“ (BerndS Z25-29).

Neben dieser allgemeinen Unterscheidung in sensible und weniger sensible Daten mit Blick auf die eigene informationelle Selbstbestimmung wird im gleichen Interview auch innerhalb der Fitness-Daten unterschieden:

„... also meine Vitalwerte die gehen dann au niemand was an () ob ich jetzt, äh, ob ich jetzt langsam gejoggt bin oder schnell gejoggt bin, das kann ja unterschiedliche Gründe haben, aber mein Puls oder so () mein Blutdruck des is jetzt nix was ich irgendwie dann irgendwie online irgendwie als Daten zur Verfügung stellen würde, des geht dann doch zu weit find ich“ (ebd. Z448-453).

Bernd Seiler differenziert hier zwischen Daten, deren Weitergabe er als unproblematisch betrachtet, und anderen Arten von Daten, die ihm zu persönlich sind, um anderen zugänglich gemacht zu werden. Die von ihm eingeführte Unterscheidung macht zugleich deutlich, wo für ihn das Selbst als eigene Person beginnt und endet: Gewicht und Herzfrequenz sind zu intim, um weitergegeben zu werden, Wegstrecken, Geschwindigkeiten und Standorte hingegen sind potentiell öffentlich oder zumindest wäre ihre öffentliche Zurschaustellung kein Problem für ihn. Andere formulieren es ähnlich, etwa David Robolt: „(...) mein Gott. Die sehen halt wie schnell ich laufe, das ist ja egal“ (ebd. Z204-208) oder Veronika Schwenk: „die wissen wie schnell ich lauf und wo ich lauf, aber die wissen jetz nichts über meine Persönlichkeit oder so, deswegen find ichs jetz (1) nich soo schlimm“ (ebd. Z208-213). Laufstrecken und -geschwindigkeiten sind unkritisch, die „Persönlichkeit“ aber und die körperbezogenen Werte („Vitalwerte“) sind zu schützen. Dabei ist interessant, wie die Grenze zwischen sensiblen und nicht-sensiblen Daten gezogen wird: Obwohl in den Interviews immer wieder auf den Datenschutz- und Überwachungs-Diskurs referiert wird, erscheinen den Befragten die Daten zu Laufzeiten und -strecken oder zur Zahl der zurückgelegten Schritte in der Regel als unproblematisch – dabei werden in der öffentlichen Diskussion um den Überwachungsstaat

gerade die Möglichkeit zur Erstellung von Bewegungsprofilen als zentrales Problem thematisiert. Es scheint, dass im Verhältnis dazu die direkte Betroffenheit des eigenen Körpers und der damit verbundenen Gefühle von Intimität und Scham als relativ sensibler empfunden und daher anders klassifiziert wird.

Fitness-Apps dennoch zu nutzen, die solch körperbezogene Daten extern speichern und u.U. Dritten verfügbar machen, rechtfertigt Bernd Seiler mit einem explizit auf die Warenförmigkeit von App und Daten abzielenden Argument:

„was halt nicht so gut ist ist natürlich klar es wird alles aufgezeichnet, es sind alles Daten die über dich gespeichert werden, wenn du jetzt natürlich deinen Kalorienverbrauch wissen willst musst du auch dein Gewicht angeben und deine Größe, des sind dann schon Daten die halt, weils auch über Facebook verknüpft ist, dann Facebook hat, aber es ist halt klar, es gibt natürlich nix umsonst, also wenn man halt so ne App nutzen will dann muss man halt auch in Kauf nehmen, dass halt solche Daten dann eben auch verwendet werden, das mir schon bewusst (...)“ (ebd. Z19-25).

Es gibt „nix umsonst“, d.h. wenn mir mit den Apps schon ein Gebrauchswert (häufig) kostenlos zur Verfügung gestellt wird, dann dürfen die Firmen sich in einem bestimmten Rahmen auch bei den Daten bedienen, ja, diese Daten sogar durch Verkauf zu Geld machen:

„Ich weiß, dass ich () Zugriff auf die Daten habe und ähm ich weiß, dass die ihren Service jederzeit einstellen können, weil ich nichts dafür bezahle. Und ähm () aber ich weiß nicht wer alles ähm dafür zahlt an diese Daten ranzukommen, was die damit machen“ (AmelieG Z423-427).

Am eigenen Körper generierte Daten werden für die Selbstvermessenden zum Tauschgut, zur Bezahlung für bestimmte Leistungen der App. Sie werden es umso mehr, weil sie auch für den Selbstvermessenden einen eigenen Wert haben, z.B. ein bestimmtes Maß an Intimität, an Auskunft über das eigene Selbst.

Wenn wir diese Entwicklung unter dem Blickwinkel der Subjektivierungsweisen betrachten, dann ergibt sich hier zugleich eine wesentliche Verschiebung, weil Subjekte zumindest in diesem Zusammenhang immer stärker aus einer komparativen, quasi-objektiven Perspektive konstituiert werden. Statt der eigenen Befindlichkeit treten den Selbstvermessenden externalisierte und in Vergleichsschemata eingeordnete Messwerte als Teil ihres Selbst entgegen:

„(...) mir ist ganz wichtig, dass ich im Nachhinein halt immer weiß, wie ich jetzt wirklich objektiv war, also nicht nur meine subjektive Einschätzung, so: ah heute ist gut gelaufen, sondern dass ich objektiv weiß, ja des war jetzt wirklich was oder ne, das war Scheiße“ (JanW Z182-185).

„weil es wird halt gemessen, und man macht es nicht mehr so nachm Gefühl und sagt so irgendwie, ja das war jetzt ganz anstrengend, sondern man guckt dann (...) auch während dem Laufen mal so ja halt auf die Werte und schaut so, ja ich bin ja eigentlich () ich bin ja eigentlich schlechter als letztes Mal“ (BerndS Z83-87).

Das so konstituierte Subjekt ist damit immer schon ein normiertes bzw. an Normen zugerichtetes. Auch dies bildet kein Alleinstellungsmerkmal der digitalen Selbstvermessungspraktiken, erreicht mit ihnen aber eine neue Intensitätsstufe, die sich z.B. dadurch auszeichnet, dass der in den Infrastrukturen der Selbstvermessung gespeicherte Daten-Körper auf Dauer gestellt und

weitgehend dem Zugriff derer entzogen wird, die in diesen Daten das Maß ihrer Normkonformität offenbart haben.

Auffällig ist an den in diesem Abschnitt zitierten Aussagen zweierlei: Zunächst ist bemerkenswert, dass immer dann, wenn es um die Speicherung und Verwendung der eigenen Messwerte durch andere Instanzen geht, diese zu einem anonym-kollektiven Gegenüber stilisiert werden („was die damit machen“, „die sehen halt“, ) und so ein dichotomes Konstrukt entsteht, das frappant an das „Gesellschaftsbild des Arbeiters“ erinnert, jene Leitformel, auf die Heinrich Popitz und Hans-Paul Bahrdt (1961) ein zentrales Ergebnis ihrer industriesoziologischen Studien im Arbeitermilieu der frühen Bundesrepublik Deutschland gebracht haben. Zum zweiten fällt auf, dass in dieser Stilisierung des kollektiven Gegenübers die Diskursfigur der geheimdienstlichen Überwachung („wenn der Geheimdienst des wüsste“; s.o.) die kritische Reflexion der Kommodifizierung von Körperwissen weitestgehend überlagert. So formuliert Anton Brunner: „Was auch immer mit den Daten geschieht, wahrscheinlich landen sie bei der NSA oder so.“ (ebd. Z319-320). In dieser für unser Material recht typischen Formulierung wird die ökonomisch motivierte Nachnutzung der auf den Unternehmensservern akkumulierten Daten zu einem „was auch immer“ marginalisiert und so der kritischen Betrachtung entzogen, während das aus anderen, medialen Kontexten geläufige Motiv der staatlichen Überwachung in den Vordergrund rückt. Auf dem Weg vom intimen Körperwissen zur Ware „körperlicher Leistungsdaten“ verändert sich, so legt es das in diesem Abschnitt präsentierte Material nahe, offenbar mehr als nur die Wissensform. Diese wird zugleich behaftet mit neuen Unsicherheiten und mit der Erfahrung konkreter Machtasymmetrien.

## 5. Resümee

Ausgehend von einer analytischen Perspektive, die in Anlehnung an praxeologische Ansätze einerseits das in den klassischen Handlungstheorien dominant gemachte Subjekt bewusst dezentriert und andererseits nichtmenschliche Handlungsträgerschaft analytisch in den Blick nimmt, haben wir in diesem Beitrag gefragt, inwiefern die Praktiken der Selbstvermessung an der Herstellung eines bestimmten Typs von Subjektivität partizipieren und wie die Beteiligung daran organisiert ist.

In den Redeweisen der Befragten erscheint das Selbst zunächst als Agens der Vermessung, das dem eigenen Körper als einem Objekt entgegentritt, das vermessen, optimiert und mit dem experimentiert werden kann. Die diskursive Konstruktion dieses Selbstverhältnisses als ein dichotomes kontrastiert bei genauerem Hinsehen allerdings mit der schon physiologisch begründeten Reziprozität von Körper und Geist/Bewusstsein: ‚Unsere‘ Wahrnehmung des Körpers hat immer auch eine physiologische Dimension, die die Wahrnehmungsfähigkeit unhintergebar rahmt (etwa die Sensibilität der Wahrnehmungsorgane). Neben physiologischen Voraussetzungen basiert die eigene Körperwahrnehmung aber auch auf in situiereten Aktivitäten erworbenen Körperschemata und Aufmerksamkeitsniveaus, die von körperlichen Gegebenheiten ebenso abhängen wie von unserem Selbstbild darüber, wer ‚wir‘ sind bzw. sein wollen.

Die Wahrnehmung des Selbst über das digitalisierte Datenabbild des eigenen Körpers und seiner Aktivität bringt ein zentrales Moment der Fremdbestimmung in das Selbstverhältnis der ‚Vermessenen‘. Die diskursiv insinuierte Getrenntheit der Subjekte von ihren Körpern wird

durch den Vorgang der technisierten Messung mediatisiert, der Körper wird also nicht nur mental und rhetorisch als Gegenüber konzipiert, sondern eine apparative und symbolische Konstruktion dazwischen geschaltet. Diese repräsentiert den Körper nicht ‚als solchen‘, in seiner physisch-sensuellen Dimension, sondern als ein selektives und spezifisch formatiertes Datenabbild, in das überdies normative Vorgaben eingeschrieben sind. Erst mit dieser apparativen Distanzierung wird der Körper den Selbstvermessenden als manipulierbares Studienobjekt für experimentelle Optimierungsprozesse verfügbar.

Zusätzlich verschärft wird das Selbstverhältnis im Falle der Selbstvermessung dadurch, dass neben den beiden Partizipanten Subjekt und Körper auch ökonomische Märkte, typisierte Orte und vor allem technische Geräte an den Praktiken der Selbstvermessung teilhaben. Das sich vermessende Selbst tut dies nicht nur nicht als singulärer Akteur, sondern auch in sozio-technischen, ökonomischen und rechtlichen Konfigurationen, deren Strukturen das Resultat der Vermessung spezifisch zurichten. Dabei erweisen sich Selbstvermessungspraktiken nicht nur als eine performative Gestalt aus Humans und Nonhumans. Sie finden zugleich eingebettet in einen größeren Kontext von vorgeprägten Mustern, Handlungsanleitungen, Verfahrensge-wohnheiten, diskursiven Rahmungen und organisierten Vergemeinschaftungen statt.

In Praktiken der Selbstvermessung ist das Subjekt damit nur ein Partizipant unter mehreren. Körper(teile), Sensoren, Smartphones, Apps, unterschiedliche Repräsentationen von Daten, Netzinfrastrukturen, Systeme der Energieversorgung, aber auch Diskurselemente und Raumbeg-züge treten hinzu und sind zusätzliche Bedingungen dafür, dass Selbstvermessung stattfinden kann. Zweifelhaft ist damit nicht nur die Rede vom Körper als vom Selbst unabhängigem Ge-genstand der Vermessung. Hinzu kommt, dass nicht ‚wir selbst‘ – zumindest nicht ‚wir selbst allein‘ – es sind, die in Selbstvermessungsprozessen die Handlungsträgerschaft innehaben.

Durch die digitalisierte Verarbeitung, Speicherung und Übertragung verobjektivierter Körper-zustände erreichen moderne Selbstvermessungspraktiken darüber hinaus eine neue Subjektivierungsqualität. Nicht nur, dass Körpergefühle als Informationsobjekte beinahe uneingeschränkt de-kontextuiert und damit transferiert, akkumuliert sowie relationiert werden können. Durch ihre Kommodifizierung rücken sie gleichzeitig – der mediale Hype um ‚Big Data‘ ver-deutlicht dies – ins Interesse ökonomischer Aushandlungsprozesse. Hinsichtlich der Subjektivierungsweisen bedeutet dies, dass Subjekte sowohl von sich selbst (das individuelle, nicht näher spezifizierbare Körpergefühl tritt in den Hintergrund) als auch durch andere Partizipanten (Hersteller, Facebook, usw.) immer stärker aus einer komparativen, quasi-objektiven Perspek-tive konstituiert werden.

Die Kommodifizierungstendenz wird von den Interviewten zwar durchaus kritisch gesehen und das bewusste Teilen von Daten insbesondere über Social Media nur in geringem Ausmaß praktiziert. Dies hindert die Selbstvermessenden jedoch nicht daran, Apps herunterzuladen, zu installieren, vernetzte Pulsuhren zu kaufen und Geschäftsbedingungen sowie Datenschutzrichtlinien (ungelesen) zu akzeptieren. Neben diskursiven Legitimationsstrategien, wie etwa der Verdrängung von datenschutzrechtlichen Bedenken – Ängste und Sorgen werden auf einen Zeitpunkt verschoben, zu dem ein Schaden wahrnehmbar ist – spielt vor allem die Klassifizierung in schützenswerte und weniger schützenswerte Daten eine wichtige Rolle, die nicht mehr Gegenstand unseres Projektes war, aber in einem Anschlussprojekt genauer untersucht wurde (*Leger/Panzitta/Tiede* 2016).

Es lässt sich auf Basis unserer bisherigen Forschungsarbeit nur in ersten Umrissen bestimmen, welche Typen von Subjektivierungsweisen sich im Kontext von Selbstvermessung, Selbstoptimierung und experimentellem Körperbezug etablieren werden. Gezeigt hat sich, dass nicht nur die Praktiken der Selbstvermessung auf eine größere Schar und eine äußerst heterogene Konstellation von Partizipanten verteilt prozessieren. Vielmehr lässt sich auch für die involvierten Selbst zeigen, dass sie schon auf der Ebene der Praxis insofern dezentriert werden, als einige ihrer konstitutiven Elemente sich zunehmend und in unterschiedlichen Repräsentationsformen in Gerätespeichern und auf Netzwerkplattformen wiederfinden, wo sie ein dynamisches Eigenleben entfalten. Dieses gerät mit dem über seine Körpergebundenheit im Alltag als Subjekt identifizierten Akteur mitunter in spannungsvolle Verhältnisse. Das zeigt sich etwas dann, wenn die in der sozi-technischen Konstellation der Vermessung erzeugten Daten-Körper dem Selbstbild der Vermessenen zuwiderlaufen oder die selektive Präsentation von („positiven“, „guten“) Daten das Daten-Selbst in ein potemkinsches Dorf verwandeln.

Kennzeichnend für diese Subjektivierungsweise ist überdies, dass die über die Praktiken der Vermessung erzeugten Daten-Körper das, was sie sind, erst werden durch die Relationierung zu diskursiv verfügbaren gesellschaftlichen Normkomplexen, die ihnen ihren Wert zuschreiben. Eine Konsequenz scheint zu sein, was Jan Passoth in mediensoziologischer Perspektive für das von ihm beschriebene „kontemporäre Selbst“ so ausdrückt: „Ein solcherart verteiltes Selbst entzieht sich in seiner medientechnischen Realisation beständig irgendeiner auch nur vorstellbaren individuellen Kontrolle – ohne das es dabei aufhört ein Selbst zu sein“ (Passoth 2010, 10). Gerade der Nachsatz ist uns hier wichtig: Es geht, wenn von Dezentrierung die Rede ist, nicht um die Verstellung einer Auflösung des Selbst in Konfigurationen von Geräten und Netzinfrastrukturen sondern um seine Neukonfiguration unter veränderten Bedingungen.

Auch das so beschriebene Selbstverhältnis der Dezentrierung steht seinerseits in einem Spannungsverhältnis etwa zur rechtlichen Sphäre, die darauf insistiert, das Rechtssubjekt als ein körpergebundenes, humanes und integriertes zu adressieren. Die daraus resultierenden Probleme zeigen sich deutlich bereits bei Konstellationen technischen Mit-Handelns im Bereich von Robotik und Automation (z.B. „selbst“fahrende Autos). Sie werden aber auch in den Praktiken der Selbstvermessung sichtbar, wenn der (sich) vermessen(d)e Partizipant auf der technischen Ebene der Verfügung über seine Daten zunehmend verlustig geht und zugleich als Rechtssubjekt bei der Installation von Apps auf dem Smartphone über Datennutzungsrechte verbindlich und eigenverantwortlich entscheiden soll. Dem korrespondiert zugleich die Subjektkonstellation der Gesundheits- und Fitnessdiskurse und, allgemeiner noch, des Selbstsorgediskurses. Auch hier erscheinen die Selbstvermessenden als selbstbewusste, willensstarke und leistungsbereite Akteure, die das Heft des Handelns fest in der Hand haben.

In unserer Untersuchung haben sich erste Konturen zentraler Elemente und Problembezüge gezeigt, an denen zukünftige Forschung anschließen kann. So dürfte es spannend werden zu untersuchen, in welchen Konstellationen und Situationen abstrakt modellierte Datenkörper in Opposition zu ihren physischen Referenten geraten, wie diese Spannungen und Brüche in Praktiken ihren Niederschlag finden, und welche Problemlösungen bzw. Neukonfigurationen daraus entstehen. Daran schließt sich die Frage nach Authentifizierungspraktiken an: Welches sind die gültigen Repräsentationen von Körpern und ihrer Leistung, und wie wird diese Gültigkeit als legitim hergestellt? Auch die Frage, wie Praktiken der Selbstvermessung und ihre Partizipanten mit der Normativität von Körper- und Leistungsidealien umgehen, die über Artefakte und Diskurse in sie eingeschrieben werden, gehört hierher. Besonders spannend

dürfte es werden, zu beobachten, ob und wie sich in Selbstvermessungspraktiken Subjektivität in Form von Widerständigkeiten manifestiert und wie dies auf die Praxis der Selbstvermessung zurückwirkt. Es gibt also noch viel zu tun.

## Literatur

- Beck, Ulrich*, 1983: Jenseits von Klasse und Stand? Soziale Ungleichheit, gesellschaftliche Individualisierungsprozesse und die Entstehung neuer sozialer Formationen und Identitäten, in: Kreckel, R. (Hg.): Soziale Ungleichheit (Sonderband der Soziale Welt), Göttingen: Schwarz & Co, 35-74
- Bourdieu, Pierre* 1979: Entwurf einer Theorie der Praxis - auf der ethnologischen Grundlage der kabyllischen Gesellschaft, Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Bröckling, Ulrich* 2013: Das unternehmerische Selbst, Frankfurt am Main: Suhrkamp
- Clarke, Adele E.* 2012: Situationsanalyse : Grounded Theory nach dem Postmodern Turn, Wiesbaden: Springer VS
- Cooley, Charles Horton* 1902: Human nature and the social order, New York: C. Scribner's sons
- Ehrenberg, Alain* 2004: Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart, Frankfurt/Main [u.a.]: Campus
- Foucault, Michel* 1977: Der Wille zum Wissen (Sexualität und Wahrheit Bd. 1), Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Kalthoff, Herbert*, 2014: Die Dinglichkeit der sozialen Welt. Mit Goffman und Heidegger Materialität erkunden, in: Thompson, C.; Jergus, K.; Breidenstein, G. (Hg.): Interferenzen : Perspektiven kulturwissenschaftlicher Bildungsforschung, Weilerswist: Velbrück Wissenschaft, 71-88
- Leger, Matthias ; Panzitta, Susanne ; Tiede, Maria*, 2016: Ich teile, also bin ich? Datenteilen als soziale Praktik, in: Vortragsmanuskript (Hg.): DATEN\GESELLSCHAFT!? Tagung der Lehrstühle Technik- und Organisationssoziologie sowie Soziologie mit Schwerpunkt Gender und Technik, RWTH Aachen, 17./18.03.2016 13 Seiten
- Mead, George Herbert* 1983: Geist, Identität und Gesellschaft, Frankfurt a. M.: Suhrkamp
- Ders.*, 1987: Die objektive Realität der Perspektiven, in: Joas, H. (Hg.): George Herbert Mead: Gesammelte Aufsätze, Bd. 2, Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 211-224
- Passoth, Jan-Hendrik*, 2010: Sind das deine Daten? Kontemporäre Selbstpraktiken und ihre medientechnische Transformation. In: Unsichere Zeiten. Herausforderungen gesellschaftlicher Transformationen. , in: Soeffner, H.-G. (Hg.): Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, (Anhang CD-Rom, 14 S.)
- Polanyi, Michael* 1990: Implizites Wissen, Frankfurt a.M.: Suhrkamp
- Popitz, Heinrich; Bahrdt, Hans* 1961: Das Gesellschaftsbild des Arbeiters : soziologische Untersuchungen in der Hüttenindustrie, Tübingen: Mohr
- Reichert, Ramón* (Hg.): 2014: Big Data. Analysen zum digitalen Wandel von Wissen, Macht und Ökonomie, transcript
- Staiger, Lisa; Kasper, Beate; Urbanczyk, Maja; Flischikowski, Christin; Ehlert, Pia; Gerloch, Tanja; Hammerl, Annika; Klaiber, Markus; Klose, Merle; Schleifer, Tobias; Wurst, Myriam*, 2015: Das vermessene Selbst : Praktiken und Diskurse digitaler Selbstvermessung; Lehrforschungsprojekt 2013/14, City: Universitätsbibliothek Tübingen
- Strauss, Anselm L.* 1991: Grundlagen qualitativer Sozialforschung, München: Fink Verlag
- Strübing, Jörg* 2014: Grounded Theory. Zur sozialtheoretischen und epistemologischen Fundierung eines pragmatistischen Forschungsstils, Wiesbaden: Springer VS
- Ders.*, erscheint 2017: Where is the Meat/d? Pragmatismus und Praxistheorien als reziprokes Ergänzungsverhältnis, in: Dietz, H.; Nungesser, F.; Pettenkofer, A. (Hg.): Pragmatismus und



Theorie sozialer Praktiken. Vom Nutzen einer Theoriedifferenz, Frankfurt a. M, New York: Campus,

*Voß, G. Günter; Pongratz, Hans J.* 1998: Der Arbeitskraftunternehmer. Eine neue Grundform der Ware Arbeitskraft?, in: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 50. Jg., Heft 1, 131-158