

EBERHARD KARLS  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN

LEHRFORSCHUNGSPROJEKT 2013/2014

# DAS VERMESSENE SELBST

PRAKTIKEN UND DISKURSE DIGITALER  
SELBSTVERMESSUNG



Eberhard Karls Universität Tübingen  
Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät  
Institut für Soziologie

Lehrforschungsprojekt  
April 2013 bis September 2014  
Leitung: Prof. Dr. Jörg Strübing

# Das vermessene Selbst

Praktiken und Diskurse digitaler Selbstvermessung

## AutorInnen

Pia Ehlert

Christin Flischikowski

Tanja Gerloch

Annika Hammerl

Beate Kasper

Markus Klaiber

Merle Klose

Tobias Schleifer

Lisa Staiger

Maja Urbanczyk

Myriam Wurst

*Wem sonst, wenn nicht dir.*

## Vorwort

Empirische Sozialforschung ist sicher kein Handwerk, aber wie jedes gute Handwerk muss auch die empirische Sozialforschung nicht nur theoretisch verstanden, sondern überdies praktisch eingeübt und ausprobiert werden, damit Forschende sie kompetent ausüben können. Der vorliegende Forschungsbericht ist das Ergebnis eines solchen Einübens, bei dem nicht nur isolierte Fertigkeiten (Datensatz generieren oder Material kodieren) trainiert, sondern der komplette Prozess der Durchführung eines empirischen Forschungsprojektes durchlaufen wurde. Wer glaubt, das sei einfach, irrt. Eine erste Hürde ist die Arbeit im Team. In diesem Fall waren es 11 Master-Studierende der Soziologie an der Universität Tübingen und eine Tutorin, die sich einigen mussten. Und zwar nicht nur einmal, sondern im Verlauf von drei Semestern immer wieder aufs Neue. Denn Projekte machen heißt Entscheidungen treffen, und Projekte im Team machen, erfordert es Kompromisse einzugehen, das bessere Argument (an-)zuerkennen, Regeln für den Umgang miteinander zu entwickeln, Kritik auszuhalten und produktiv zu wenden und insgesamt den eigenen Arbeitsstil mit dem anderer soweit zu synchronisieren, dass ein gemeinsames Produkt möglich wird. Dabei ist das Team nicht vor allem ein Problem, sondern in erster Linie eine Quelle der Inspiration und Kreativität – die aber gemeinsam organisiert und kontrolliert werden muss, um produktiv zu werden.

Als Lehrforschungsprojekt – und um ein solches handelt es sich hier – werden in sozialwissenschaftlichen Studiengängen ganz unterschiedliche Formen des Praktizierens empirischer Forschung zu Lehrzwecken bezeichnet. Kleingruppen, die sich in einem größeren Veranstaltungskontext eines von mehreren Unterthemen aussuchen und selbständig bearbeiten, Auswertungsgruppen, die an einem gegebenen Datensatz arbeiten; Arbeitsprozesse über ein, zwei oder drei Semester; stark vorstrukturierte oder eher offene Projektformen etc. Im vorliegenden Fall handelt es sich um ein Projekt, das die gesamte Seminargruppe gemeinschaftlich und in eher offener Form bearbeitet hat. Ausgehend von einem gegebenen Rahmenthema bestimmte die Gruppe der Studierenden dessen nähere Ausgestaltung und die praktischen Forschungsschritte, organisiert konkrete, situativ variierende Arbeitsteilungen bis hin zum Verfassen des vorliegenden Projektberichts. Anders als in vielen anderen Studiengängen stehen den Masterstudierenden des Soziologie-Studiengangs in Tübingen dafür eineinhalb Jahre ihres insgesamt zweijährigen Studiums zur Verfügung – das Projekt bildet damit den inhaltlichen, aber auch den sozialen Fokus des gesamten Studiums.

Das Produkt eines solchen Forschungsprozesses ist denn auch im Wortsinne ein Gemeinschaftsprodukt und unterscheidet sich damit deutlich von den vielen anderen Arbeiten, die Studierende und Nachwuchsforschende im Laufe der Zeit produzieren. In der Regel steht im Studium die individuelle Leistung im Vordergrund – gleichviel, ob es sich um Hausarbeit, Master Thesis oder Dissertation handelt. Und selbst in der Drittmittelforschung dominieren inzwischen Einzelprojekte oder solche, bei denen Einzelleistungen eher additiv zu einem Projektergebnis zusammengefügt werden. Demgegenüber ist die kollektive Arbeitsform ungleich herausfordernder, ihre Ergebnisse im Erfolgsfall aber auch reichhaltiger.

Im vorliegenden Fall wurde diese Herausforderung in bemerkenswert ertragreicher Weise gemeistert. Das Ergebnis ist ein Bericht, der einen seriösen Beitrag zu einem hochaktuellen soziologischen Thema leistet und den Ausgangspunkt für weitere Forschungen im Bereich Selbstoptimierung und Technik bilden wird. Als eine besondere Leistung kann auch verbucht werden, dass die Gruppe sich erfolgreich auf Call for Papers beworben hat und ihr Projekt auf verschiedenen Tagungen und Workshops vorstellen konnte. Damit ist der Übergang von der Lehrforschung zur „echten“ Forschung im Grunde schon bewältigt – mit dem Unterschied vielleicht, dass dort nicht jedes Mal Protokoll geführt werden muss...

Tübingen im September 2014

Jörg Strübing

# Inhalt

## Teil I

1	Einleitung – Der Weg zur Erkenntnis .....	2
2	Stand der Forschung – Quantifizierung und Körperfokus in interdisziplinärer Perspektive .....	6
3	Sozialtheoretische Perspektive – Dualismen überwinden.....	13
4	Methodisches Vorgehen – Forschen als Prozess .....	18
4.1	Ethnographie? .....	18
4.2	Daten gewinnen.....	19
4.2.1	Autoethnographien.....	19
4.2.2	Interviewen .....	19
4.2.3	Teilnehmend beobachten .....	20
4.2.4	Artefakte analysieren .....	21
4.2.5	Medien und Diskurse untersuchen .....	21
4.3	Daten analysieren .....	21
4.4	Resümee .....	24

## Teil II

1	Selbstvermessung definieren .....	26
1.1	Sprachliche Schwierigkeiten.....	26
1.2	Selbstvermessungsvarianten.....	27
1.3	Grenzen ziehen.....	29
1.3.1	Familienähnliche Praktiken.....	29
1.3.2	Konstitutive Merkmale von Selbstvermessung.....	30
1.3.3	Nicht-konstitutive Merkmale von Selbstvermessung.....	32
1.4	Resümee .....	33
2	Mit sich selbst experimentieren .....	34
2.1	Wissenschaftliche Grundhaltung.....	35
2.1.1	Beobachterperspektive .....	35
2.1.2	Systematisch-reflektiert vorgehen.....	36
2.1.3	Falsifikationslogik.....	38
2.1.4	Zahlenaffinität.....	38
2.1.5	Komplexität reduzieren .....	39
2.1.6	Wissen verwenden .....	41
2.2	Versuche durchführen .....	43
2.2.1	Geräte und Anwendungen als Messinstrumente .....	43
2.2.2	Aufzeichnen .....	45

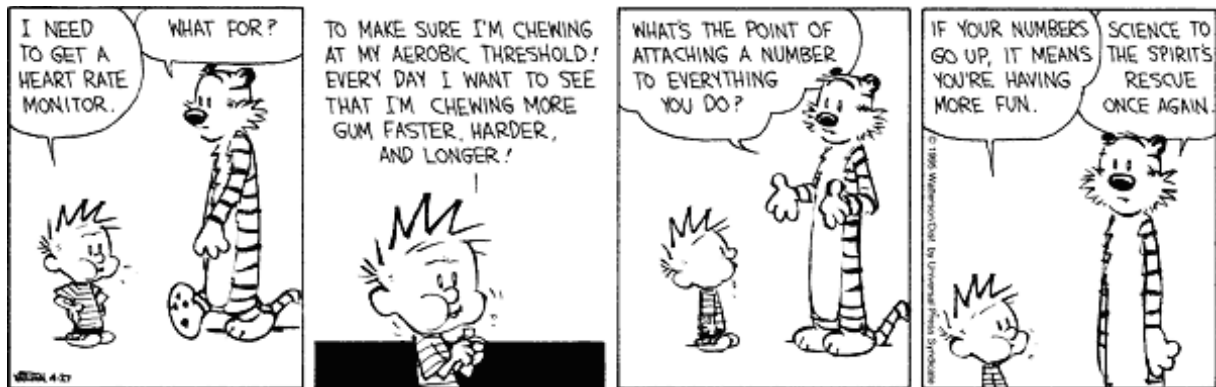
2.3	Daten analysieren .....	46
2.4	Ergebnisse beurteilen .....	48
2.5	Resümee .....	50
3	Besser werden wollen .....	52
3.1	Sich selbst verbessern .....	53
3.1.1	Was wird verbessert? .....	53
3.1.2	Worauf wird Wert gelegt?.....	54
3.2	Sich Ziele setzen .....	55
3.2.1	Ziele definieren .....	55
3.2.2	Ziele erreichen.....	56
3.3	Schwierigkeiten begegnen.....	57
3.4	Resümee .....	58
4	Sich selbst disziplinieren.....	60
4.1	Selbstdisziplin für Selbstvermessung.....	61
4.2	Selbstvermessung für Selbstdisziplin .....	62
4.3	Untrennbarkeit von Selbstvermessung und Selbstdisziplin?.....	63
4.4	Selbstdisziplin herstellen und aufrechterhalten.....	65
4.4.1	Disziplin für bestimmte Tätigkeiten entwickeln .....	65
4.4.2	Disziplin für Selbstvermessung entwickeln .....	68
4.5	Resümee .....	69
5	Sich an Standards und Körperidealen orientieren .....	70
5.1	Mit (Leistungs-)Standards umgehen .....	71
5.2	Die Erscheinung verändern .....	73
5.2.1	Nach Körperidealen streben.....	74
5.2.2	Sich an Körperstandards orientieren? .....	76
5.3	Resümee .....	77
6	(Sensible) Daten veröffentlichen .....	79
6.1	Artefakte und das Teilen der Daten.....	79
6.2	Die Praktik des Daten-Teilens.....	80
6.2.1	Daten-Teilen in sozialen Welten .....	80
6.2.2	Vergleichen und Konkurrieren.....	82
6.2.3	Daten-Teilen mit Ärzten .....	84
6.3	„Die Daten sind nur für mich“ .....	84
6.3.1	(Sensible) Daten kontrollieren .....	84
6.3.2	Sich nicht vergleichbar fühlen .....	86
6.3.3	Sich vor den Reaktionen des Umfelds fürchten .....	86
6.3.4	Überhöhte Selbstdarstellung vermeiden.....	87
6.4	Resümee .....	88

7	Artefakte beeinflussen .....	89
7.1	Was Artefakte leisten .....	90
7.1.1	Daten gewinnen.....	91
7.1.2	Aufzeichnen .....	93
7.1.3	Daten analysieren.....	95
7.1.4	Zur Selbstoptimierung anregen.....	96
7.2	Was Artefakte fordern und voraussetzen .....	97
7.2.1	(Auf-)Fordernde Technik.....	98
7.2.2	Materialität der Artefakte.....	99
7.3	Resümee .....	101
Teil III		
	Unsere Erkenntnisse - Revisited .....	103
	Glossar .....	107
	Literaturverzeichnis .....	111
	Anlage.....	115
	Interviewleitfaden .....	115
	Transkriptionsregeln .....	117



# Teil I

## 1 Einleitung – Der Weg zur Erkenntnis



CALVIN AND HOBBS © 1995 Watterson. Reprinted with permission of UNIVERSAL UCLICK. All rights reserved.

Bereits 1995 brachte Bill Watterson in *Calvin and Hobbes* einen wichtigen Aspekt der Selbstvermessung auf den Punkt: Werden bestimmte Eigenschaften des Selbst quantifiziert, so wird den produzierten Zahlen durch ihren objektiven und wahren Charakter das Potenzial zugesprochen, Erkenntnis zu vermitteln. Zwar bestand Mitte der 1990er Jahre nicht die Möglichkeit, sich mit einer Vielzahl von Geräten und Anwendungen umfassend selbst zu vermessen, dennoch lässt sich das hier anekdotisch dargestellte Prinzip ohne weiteres auf unser digitalisiertes Zeitalter übertragen: ‚Wenn ich laut meiner GPS-Uhr schneller gelaufen bin als beim letzten Training, kann ich daraus schließen, dass ich jetzt körperlich leistungsfähiger bin‘ oder auch ‚Wenn meine Ernährungsapp mir am Ende des Tages bestätigt, dass ich weniger Kalorien zu mir genommen habe als am vorigen Tag, kann ich darauf hoffen, bald in die Jeans zu passen, die ich drei Jahre zuvor gekauft habe‘. Solche Quantifizierungen des Selbst sind jedoch auch aus anderen Gründen reizvoll: Zahlen sind greifbar, vergleichbar und kontrollierbar. ‚Miss alles, was sich messen lässt, und mach alles messbar, was sich nicht messen lässt‘ – dieser Gedanke, der dem griechischen Mathematiker Archimedes zugesprochen wird, scheint auch Selbstvermessungen zugrunde zu liegen: Es gibt keine Aktivität und keine Eigenschaft, die nicht vermessen und quantifiziert werden könnte. Existiert keine passende Skala, wird eine solche entwickelt.

Die im Jahr 2007 – rund 2200 Jahre nach Archimedes – gegründete *Quantified-Self*-Bewegung trägt dessen Forderung nach Quantifizierung sogar in ihrem Namen. Doch was verbirgt sich dahinter? Laut der offiziellen Webseite geht es den Gründern Gary Wolf und Kevin Kelly darum, „to help people get meaning out of their personal data“ (Quantified Self Labs 2012). Deutsche Pressestimmen kommentieren den aus den USA überschwappenden Trend mitunter kritisch: Spiegel Online betitelt die AnhängerInnen der Bewegung als „Ver-

messungsenthusiasten“ (Boychev 2013), die FAZ beschreibt das Ziel von *Quantified Self* als „absolute Beherrschung durch das Sammeln von Zahlen“ (Mühl 2013) und die Süddeutsche vermutet dahinter eine „kollektive Optimierung menschlichen Verhaltens“ (Willmroth 2014). *Quantified Self* bietet den Mitgliedern verschiedene Vernetzungsmöglichkeiten an – der Austausch beschränkt sich nicht auf zahlreiche Foren, es finden auch weltweite Treffen, sog. *Meetups*, statt. Auf das Teilen von Erfahrungen scheint die Bewegung besonderen Wert zu legen, da durch den Austausch mit anderen die Methoden der Selbstvermessung weiterentwickelt werden können. Zwar hat die Bewegung vor allem in den USA mittlerweile einen hohen Bekanntheitsgrad erreicht und eine große Zahl an AnhängerInnen gewonnen; Art und Umfang der Selbstvermessungen unterscheiden sich jedoch von denjenigen Praktiken, mit denen sich die vorliegende Arbeit beschäftigt.

Außerhalb dieser organisierten Bewegung findet Selbstvermessung auf viel subtileren Ebenen statt – sei es als nahezu unreflektierte Alltagspraxis (wie das routinierte morgendliche Wiegen), aus technischer Neugierde (wie Schuhsensoren zur Messung der Aktivität) oder in anderen Varianten, denen gemein ist, dass das Selbst als messbarer Gegenstand definiert wird. Oberflächlich betrachtet mögen die einzelnen Selbstvermessungen gerade aus sozialwissenschaftlicher Perspektive uninteressant wirken; die Einbettung in einen größeren Kontext macht sie jedoch soziologisch höchst relevant. Auf den zweiten Blick wird deutlich, dass sie zusammengenommen in gesamtgesellschaftliche Entwicklungen einzuordnen sind, die weite Teile der alltäglichen Lebensführung betreffen: War Selbstvermessung einst auf den Sport- und Medizinbereich ausgelegt, um hier Veränderungen und Verbesserungen festhalten und umsetzen zu können, so haben sich mit der technischen Entwicklung der letzten Jahre die Möglichkeiten für Selbstvermessungen auch für die breite Bevölkerungsschicht erweitert. Selbstvermessung findet nicht mehr nur in engen, professionalisierten Kontexten statt und ist auch längst nicht mehr eine von wenigen Personen intensiv betriebene Freizeitbeschäftigung. Bei genauerer Betrachtung ist das Zusammenspiel zwischen den neueren technischen Möglichkeiten und dem privaten Interesse, diese zu nutzen, ein neuartiges Phänomen. Auch die Wissenschaft hat diesen Trend erkannt – jüngst betriebene Untersuchungen zeigen, dass Selbstvermessung ein interdisziplinär relevantes Forschungsgebiet ist. Zahlreiche Tagungen und Forschungsprojekte beziehen sich explizit auf dieses Phänomen; eine umfassende soziologische Betrachtung steht bislang allerdings aus (vgl. Kapitel I.2): Was soll aus soziologischer Sicht unter Selbstvermessung verstanden werden? Wodurch zeichnet sie sich aus? Wie wird sie konkret betrieben? Welche Elemente beeinflussen sie? Was motiviert Menschen, sich selbst zu vermessen? Welche Rolle spielen technische Neuheiten wie Smartphones, Tablets

und speziell für die Selbstvermessung entwickelte technische Geräte? Diesen und anderen Fragen widmet sich die vorliegende Untersuchung.

Selbstvermessung als ein soziales Phänomen zu begreifen und umfassend zu untersuchen, verlangt nach einer angemessenen sozialtheoretischen Perspektive. Da wir die Berücksichtigung von Praktiken, medialen Diskursen, technischen Artefakten und Wissensbeständen für unerlässlich hielten, lag eine praxeologische Theorieperspektive nahe. Ergänzt durch Elemente der pragmatistischen Sozialtheorie konnten wir das Phänomen der Selbstvermessung in seiner sinnhaften und materiellen Dimension erschließen (vgl. Kapitel I.3). Die Grounded Theory, erweitert durch Adele Clarkes Situationsanalyse, zeigte uns hierfür geeignete analytische Zugänge auf, mit denen wir – auf Basis einer ausgeprägten Datentriangulation – Selbstvermessungspraktiken und -diskurse differenziert untersuchen konnten (vgl. Kapitel I.4).

Unsere Definition von Selbstvermessung (vgl. Kapitel II.1) ist das Produkt eines fortwährenden Abgrenzungsprozesses, in dem wir uns nach und nach die konstitutiven Elemente erarbeiteten und Grenzfälle verorteten. Es hat sich gezeigt, dass Praktiken der Selbstvermessung mit einer selbstexperimentellen Haltung und wissenschaftlichen Vorgehensweise einhergehen und sich dabei an quantitativ hypothesen-testender Forschung orientieren (vgl. Kapitel II.2). Auffallend waren zudem kontinuierliche Verbesserungsbestrebungen sowie die Zielorientiertheit von Selbstvermessenden (vgl. Kapitel II.3). Mit solchen Optimierungsbemühungen gehen, wie wir in Auseinandersetzung mit dem Material herausarbeiten konnten, immer auch (Selbst-)Disziplinierungsprozesse einher (vgl. Kapitel II.4). Darüber hinaus sind Standards und Körperideale von großer Bedeutung, da sie explizite oder implizite Richtlinien vorgeben, an denen Selbstvermessende ihre Verbesserungsbestrebungen und Zielsetzungen ausrichten (vgl. Kapitel II.5). Anders als bei *Quantified Self* legen unsere Interviewten wenig Wert auf das Teilen und Veröffentlichen ihrer Daten (vgl. Kapitel II.6), obwohl dies von technischen Artefakten nahegelegt wird. Dennoch sind letztere ein wichtiger Bestandteil von Selbstvermessungspraktiken, indem sie zur Selbstoptimierung anregen, Selbstdisziplinierung fördern sowie quasi-wissenschaftliche Strukturen vermitteln und damit einen entscheidenden Beitrag zur Datengewinnung, -aufzeichnung und -analyse leisten (vgl. Kapitel II.7).

Pünktlich zum Abschluss unseres Forschungsberichtes brachte Apple das neue iPhone 6 auf den Markt. Dieses ist ausgestattet mit einer vorinstallierten und von NutzerInnen nicht entfernbaren Health App, die Herzfrequenz, verbrannte Kalorien, Blutzucker, Cholesterin und andere gesundheits- und fitnessbezogene Daten misst, aufzeichnet und visualisiert. Einmal mehr demonstriert dies die Brisanz und Präsenz unseres Forschungsgegenstandes, der nicht

zuletzt wegen seines leicht befremdlichen Charakters unsere Neugierde weckt, wenn etwa Apple verspricht: „Wie geht’s?‘ kannst du jetzt exakt beantworten“ (Apple Inc. 2014).

## 2 Stand der Forschung – Quantifizierung und Körperfokus in interdisziplinärer Perspektive

Wenngleich die Vermessung von eigenen Körperzuständen oder Leistungen erst in den letzten Jahren populär wurde, handelt es sich dabei um kein neues Phänomen. Menschen vermessen sich bspw. aus medizinischen Gründen (etwa bei Diabetes oder Asthma) schon seit langem selbst und der regelmäßige Gang auf die Körperwaage gehört für die meisten zur Routine. Auch im Profisport gewinnen SportlerInnen mithilfe von entsprechenden Geräten wie Stopp- oder Pulsuhren schon seit längerer Zeit Daten über sich selbst. Doch erst durch die Möglichkeiten technischer Entwicklung und den Preisverfall entsprechender Hard- und Software in den letzten Jahren werden umfassende Vermessungstechniken zunehmend auch für breite Bevölkerungsschichten praktikabel. Vor allem die weite Verbreitung von Smartphones und kostenlosen Apps ermöglicht eine detaillierte Gewinnung, Aufzeichnung und Weiterverarbeitung von Daten über den eigenen Körper und Geist. Da Selbstvermessung in dieser Form also durchaus als ein neues Phänomen zu begreifen ist, liegen momentan erst wenige Forschungsergebnisse zu diesem Gegenstand vor. Es lassen sich jedoch verschiedene Annäherungen an das Thema Selbstvermessung nicht nur in der Soziologie, sondern auch in anderen Disziplinen wie der Medizin, den Informations- oder Sportwissenschaften finden.

Aus medizinischer Perspektive wird Selbstvermessung vor allem im Hinblick auf die krankheitsbezogene Gewinnung eigener Körperdaten sowie speziell auf Möglichkeiten einer effektiveren Patientenversorgung thematisiert, die unter Begriffen wie ‚E-Health‘, ‚Mobile Health‘ oder ‚Telemedizin‘ subsumiert werden. Der Begriff E-Health umfasst dabei ganz allgemein die Verbreitung sämtlicher Anwendungen von Informations- und Kommunikationstechnologien wie dem Internet, Mobiltelefonen oder Computern im Gesundheitswesen (Haas 2006: 8). Zum einen geht damit eine stärkere Patiententeilhabe einher, indem sich PatientInnen z.B. immer häufiger in Internetportalen bereitgestellte medizinische Informationen selbstständig aneignen und zum anderen ermöglichen die neuen Technologien flexiblere Formen der Patientenversorgung in Krankenhäusern und Arztpraxen. Letztere werden insbesondere durch die Nutzung von mobilen Endgeräten wie Smartphones oder Tablets im Rahmen der medizinischen Versorgung – auch bekannt unter dem Begriff Mobile Health, einer Sonderform des E-Health – ermöglicht (Istepanian et. al 2006: 3). Ein Beispiel für deren Anwendung ist die Fernüberwachung, bei der der Patient eigenständig Daten über sich selbst gewinnt, die dann mithilfe von Telekommunikation an den Arzt übermittelt werden, der anschließend Diagnosen stellt und Therapiemöglichkeiten entwickelt. Auf diese Weise werden räumliche und zeitliche Grenzen zwischen Arzt und Patient überbrückt (Haas 2006: 524f.). Ein Vorteil dieser Fern-

überwachung liegt darin, dass Patienten sich unter alltäglichen Bedingungen in heimischer Umgebung selbst vermessen können und dafür nicht mehr den Arzt aufsuchen müssen (Jehn et al. 2013: 4723ff.). Innerhalb des Mobile Health findet Selbstvermessung jedoch nur in ausgewählten Bereichen Anwendung und wird in der Regel durch Geräte bzw. Software unterstützt, die nur medizinischem Fachpersonal zugänglich sind. Offensichtlich lassen sich aber auch moderne Formen der Selbstvermessung im Sinne einer breiten Zugänglichkeit und Nutzung gesundheitsbezogener Apps und Geräte unter den Begriff E-Health fassen. Entsprechende Apps, die eine private Selbstvermessung aus medizinischen Gründen unterstützen, sind zwar bereits auf dem Markt zu finden (z.B. DiabetesPlus, vgl. Glossar), werden jedoch in der medizinischen Forschung bislang nicht thematisiert. Damit bleibt auch die Bezugnahme auf die Möglichkeiten und Folgen, die aus einer vermehrten Zugänglichkeit und Nutzung gesundheitsbezogener Apps und Geräte entstehen, unberücksichtigt – ebenso wie die in diesem Zusammenhang zu erwartenden Veränderungen hinsichtlich Eigenverantwortlichkeit, Selbstsorge oder dem Verhältnis zwischen ÄrztInnen und PatientInnen.

Annäherungen an das Thema Selbstvermessung lassen sich auch in den Sportwissenschaften und in der Sportmedizin finden, wo es vor allem in Bezug auf Leistungsdiagnostik relevant ist. Dabei werden technische Mess- und Testverfahren eingesetzt, deren Ergebnisse Aufschluss über die Belastbarkeit und den aktuellen Leistungsstand geben und die Entwicklung eines optimalen Trainingsplans zur Leistungssteigerung erlauben (Letzelter/Letzelter 1982). Diese leistungsdiagnostischen Messungen werden zwar meist von ÄrztInnen und SportwissenschaftlerInnen durchgeführt; dennoch werden zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit zusätzlich auch Selbstvermessungstechniken angewandt – so etwa die Ermittlung der Herzfrequenz mithilfe von Pulsuhren durch den Sportler oder die Sportlerin selbst (Muster/Zielinski 2006). Doch auch in den Sportwissenschaften mangelt es bisher an Studien, die sich mit dem Phänomen auseinandersetzen, dass Menschen ihre körperlichen Zustände und Leistungen selbst messen und dabei nach kontinuierlicher Verbesserung streben.<sup>1</sup> Dies ist insbesondere deshalb verwunderlich, da solche Optimierungsbestrebungen nicht selten sportlicher Art sind. Man denke bspw. an die Suche nach dem optimalen Puls oder der ‚richtigen‘ Laufgeschwindigkeit, um eine Leistungssteigerung zu erreichen. Selbstvermessende führen also (wie ÄrztInnen oder SportwissenschaftlerInnen) ebenfalls leistungsdiagnostische Messungen durch – nur eben nicht an anderen, sondern an sich selbst.

---

<sup>1</sup> In den vergangenen Monaten wurden erste Forschungsergebnisse präsentiert, die sich explizit auf das Phänomen Selbstvermessung im sportwissenschaftlichen Kontext beziehen, wie etwa bei der Frankfurter Tagung *Sich selbst vermessen. Self-Tracking in Sport und Alltag* im Juni 2014 (Sich selbst vermessen 2014).

In den Informationswissenschaften finden sich weitere Anknüpfungspunkte an das Phänomen Selbstvermessung, die sich vor allem auf den auch für uns relevanten Datenschutzdiskurs beziehen. Dieser ist eng mit der in den letzten Jahren aufkommenden *Big Data* Diskussion verbunden. Der Begriff *Big Data* bezeichnet sowohl die immer größer und komplexer werdenden Datenmengen, die InternetnutzerInnen kontinuierlich produzieren, als auch deren Auswertung und Verarbeitung. Informationen aus z.B. E-Mails, Tweets und Posts oder Einkaufslisten beim Internethändler und medizinische Daten beim Krankenhausaufenthalt werden unter dem Begriff *Big Data* gefasst (Meinel 2014: 92). Mit der schnellen Weiterentwicklung der Rechentechnik ist es mittlerweile möglich, all diese Daten, die aus völlig unterschiedlichen Quellen stammen, zusammenzuführen und so zu verarbeiten, dass daraus Sinnzusammenhänge gewonnen werden können. Daraus resultieren moralische und ethische Problemstellungen in Bezug auf Datenschutz und Privatsphäre, die bspw. das Ausspähen privater Lebensumstände oder Gesundheitsdaten betreffen (ebd.: 93). Diese Datenschutzproblematik wird auch im Kontext der Selbstvermessung relevant, da die gewonnenen Daten sensible Einblicke in die Lebensumstände von Personen geben und das digitale Profil so um intime Details ergänzen können. Personenbezogene Daten, die bei der Selbstvermessung erzeugt werden, fallen somit theoretisch unter den Begriff der *Big Data*, sofern sie über digitale Medien mit dem Internet verbunden sind. Dennoch wird Selbstvermessung in der *Big Data* Diskussion innerhalb der Informationswissenschaften nicht thematisiert. Dies ist darauf zurückzuführen, dass es für die *Big Data* Diskussion nebensächlich ist, auf welche Art und Weise – also ob über Aktivitäten in sozialen Netzwerken, beim Online Shopping oder via Selbstvermessung – die Daten generiert werden.

Auch in der Soziologie setzen sich WissenschaftlerInnen mit dem *Big Data* Phänomen auseinander. In diesen Zusammenhang ist auch das sog. *Lifelogging* einzuordnen. Darüber, wie genau der Begriff definiert und wie weit er gefasst wird, herrscht jedoch Uneinigkeit. Im deutschsprachigen Raum dominiert derzeit das Verständnis des Soziologen Stefan Selke, dem es beim *Lifelogging* darum geht, „menschliches Leben in Echtzeit zu erfassen, indem alle Verhaltens- und Datenspuren aufgezeichnet, in einem Speicher abgelegt und zum späteren Wiederaufruf vorrätig gehalten werden“ (Selke 2010 zit. nach Selke 2014a: 174). Diese Definition lässt auffallend viel Spielraum für Interpretationen, insbesondere was die Bestimmung der genauen Grenzen betrifft. Selke unterscheidet zwischen mehreren Formen des *Lifeloggings*, deren gemeinsamer Nenner die „digitale Speicherung von Lebensdaten und Verhaltensspuren eines Menschen“ (ebd.: 174) ist: Neben der An- und Abwesenheitsbestimmung (*Human Tracking*), mithilfe derer der aktuelle Aufenthaltsort einer Person bestimmt werden



kann, fasst er unter den Begriff *Lifelogging* auch Erinnerungshilfen und Biografiegeneratoren (*Human Digital Memory*). Unter Letzteres fällt z.B. das Tragen einer kleinen Kamera am Körper, die in regelmäßigen Zeitabständen automatisch Fotos schießt, womit ein digitales Bildertagebuch des Erlebten erzeugt wird. Dieses kann in sog. *Social Lifelogging Communities* veröffentlicht werden. Als eine weitere Form identifiziert Selke das *Lifelogging* im Kontext der Erzeugung eines digitalen Erbes. Diese Form zielt darauf ab, eines Tages dreidimensionale Avatare verstorbener Personen generieren zu können (Selke 2014b). Auch Selbstvermessung – Selke spricht von *Self-Tracking* – betrachtet er als eine Form des *Lifeloggings*, das er vor allem im Hinblick auf das Gesundheitsmonitoring zur Krankheitsprävention thematisiert (Selke 2014a: 177ff.). Darüber hinaus setzt sich Selke jedoch auch (kritisch) mit der *Quantified Self* Bewegung auseinander, wobei er sich vornehmlich auf journalistische Artikel stützt, in denen Selbstvermessende wenig differenziert und klischeehaft z.B. als „Techniknarren“ (Bethge 2012: 122) dargestellt werden. Insgesamt wird Selbstvermessung – bedingt durch sein breit angelegtes Verständnis – von Selke nur randständig behandelt. Die beschriebenen Formen, die er unter seinen Sammelbegriff des *Lifeloggings* fasst, unterscheiden sich zudem stark voneinander: Zum einen rekonstruieren sie das alltägliche Leben auf unterschiedliche Weise und in unterschiedlichen Graden. So versprechen Daten, die durch *Human Digital Memory* gewonnen wurden bspw. eine detaillierte Rekonstruktion des Erlebten, während *Self-Tracking* dieses nur punktuell und partiell erfasst. Zum anderen richten Selkes Formen ihren Fokus entweder auf äußeres Erlebtes oder auf innere Vorgänge: Beim *Human Digital Memory* beziehen sich die Daten auf die Umwelt der Lifeloggenden; das *Self-Tracking* hingegen liefert Informationen, die das Innere des Selbsts bzw. den Körper betreffen (z.B. das Körpergewicht oder eigene sportliche wie geistige Leistungen). In unserer Auffassung sind diese Phänomene jedoch nicht vereinbar, da sie sich in entscheidenden Aspekten grundlegend voneinander unterscheiden. Aus diesem Grund grenzen wir uns von Selkes Definition ab und begreifen Selbstvermessung nicht als Teil von *Lifelogging*, sondern explizit als distinktes Phänomen (vgl. Kapitel II.1).

Zwei Aspekte sind bei unserer bisherigen Betrachtung von Selbstvermessung aus einer interdisziplinären Perspektive immer wieder in Erscheinung getreten: eine vermehrte Darstellung sozialer Phänomene in Zahlen sowie eine zunehmende Beschäftigung mit dem eigenen Körper. Mit der allgemeinen Tendenz zu einer wachsenden Präsenz zahlenbasierter Darstellungen in unserer Gesellschaft haben sich die Mediensoziologen Jan-Hendrik Passoth und Josef Wehner auseinandergesetzt (Passoth/Wehner 2012; Wehner et al. 2012). Sie beschäftigen sich dabei mit der Quantifizierung der sozialen Welt aus einer medienwissenschaftlichen Perspek-

tive, wobei sie sich vorrangig mit den Bedingungen und Folgen und nicht mit den Vermessungspraktiken an sich auseinandersetzen. Auch Uwe Vormbusch (2011) zeigt am Beispiel der Personalplanung und -beurteilung auf, wie menschliches Verhalten von kalkulatorischen Messungen und Bewertungen beeinflusst wird. Der Grund dafür könnte darin liegen, dass Entscheidungen sich durch zahlenbasierte Darstellungen auf eine vermeintlich objektive und jederzeit nachprüfbar Basis stellen lassen (Passoth/Wehner 2012: 8). In diesem Zusammenhang geht Bettina Heintz in Anlehnung an Porter (1996) davon aus, dass die hohe Glaubwürdigkeit von Zahlen aus der Wissenschaft ins öffentliche Leben übertragen wurde (Heintz 2007: 67). Zahlen verdichten Sachverhalte, sind transportierbar, kombinierbar und „über die Zeit hinweg stabil“ (ebd.: 79). Auch Selbstvermessungspraktiken sind in den Kontext der zunehmend gängigen Praxis, „die Welt in Zahlen auszudrücken“ (Passoth/Wehner 2012: 8), zu stellen, denn auch hier werden die vermessenen Körperzustände meist in Zahlen aufgezeichnet oder übersetzt. Dies gilt nicht nur für zahlenbasierte Darstellungen von Vitalparametern wie z.B. Puls oder Blutdruck, sondern immer mehr auch für Bereiche, in denen Quantifizierungen weniger naheliegen, wie etwa die eigenen geistigen und emotionalen Zustände. Während die Tendenz, vermehrt Zahlen als Ausdrucksmittel verschiedenster Sachverhalte zu verwenden und die Problematik eines vermeintlichen Objektivitätsanspruchs von Zahlen bereits Gegenstand der Soziologie sind, fehlt jedoch der konkrete Bezug auf das Phänomen der Selbstvermessung. Die nach Passoth und Wehner (2012) mit dem wachsenden Zahlengebrauch ebenfalls verstärkt einhergehenden Praktiken der Selbst- und Fremdkontrolle, Selbstoptimierung sowie Wettbewerbsorientierung sind in den Kontext der ab den 1970er-Jahren vermehrt aufkommenden postfordistisch organisierten Erwerbsarbeit zu stellen. Durch diese wurden die genannten Praktiken und nicht zuletzt eine Vertrieblung der Lebensführung bei den ArbeitnehmerInnen forciert, was Voß/Pongratz (1988) in ihrem Konzept des ‚Arbeitskraftunternehmers‘ ausformulierten. Ulrich Bröckling (2007) identifiziert diese Praktiken, zu verstehen als in einem Anforderungsprofil gebündelte Eigenschaften, in seiner Diskursanalyse *Das unternehmerische Selbst* schließlich als allumfassendes Subjektivierungsmodell neoliberaler Gesellschaften, in denen die Orientierung am *Entrepreneurship* als Verhaltensmodell diskursiv etabliert wird. Demgemäß stellt das Leitbild des unternehmerischen Selbst für das Phänomen der Selbstvermessung durchaus eine interessante Rahmung dar, jedoch greift für unseren Anspruch der alleinige Fokus auf Diskurse zu kurz und lässt zudem einen Blick darauf vermissen, inwiefern sich eine solche diskursive Adressierung in Praktiken alltäglicher Lebensführung konkret ausdrückt.

Neben einer quantifizierten Darstellung ist bei der Selbstvermessung die Beschäftigung mit dem eigenen Körper zentral. In der (Körper-)Soziologie wird die in den letzten Jahrzehnten verstärkte Auseinandersetzung mit dem Körper auch *body turn* genannt, wobei der Körper als Produzent und zugleich als Produkt von Gesellschaft stärker in den Blick genommen wird. Als *body turn* wird jedoch auch das zunehmende Interesse am Körper in spätmodernen Gesellschaften bezeichnet, innerhalb derer der Körper gepflegt, manipuliert, diszipliniert und allgemein einer Optimierungsmaxime unterworfen wird (Gugutzer/Duttweiler 2012: 5). Die Sportsoziologen Stefanie Duttweiler und Robert Gugutzer verwenden in diesem Zusammenhang Michel Foucaults Begriff der „neoliberalen[n] Selbsttechnologie“ (Foucault 1988 zit. nach Gugutzer/Duttweiler 2012: 7), der die umfassende Thematisierung des Körpers beschreibt, die im Zusammenhang mit einer grundlegenden Thematisierung des Selbst zu sehen ist. Sie sehen aktuelle Körpertechnologien in hohem Maße in eine politische Rationalität eingebunden, die verstärkte Eigenverantwortung impliziert. Den eigenen Körper gesund zu halten und ‚an ihm zu arbeiten‘, sei also nicht nur ein Ziel in sich selbst, sondern auch politisch gefordert und gefördert. Mit diesem theoretischen Hintergrund untersuchen Duttweiler und Gugutzer die Themen Gesundheit und Sport als Eckpunkte aktueller Körper- und Selbsttechnologien. Sie gehen dabei der Frage nach, inwiefern gesundheitsorientierte und sportive Körperpraktiken als Strategien einer verwertbaren Selbstoptimierung aufzufassen sind (ebd.: 8ff.). In diesem Zusammenhang kann das von uns untersuchte Phänomen der Selbstvermessung als eine zentrale und mittlerweile weitverbreitete Praktik angesehen werden, das ‚Arbeiten‘ am eigenen Körper zu unterstützen und zu organisieren, um so der Selbstsorgepflicht nachzukommen.

Wie die hier vorgestellten Annäherungen und Bezüge deutlich machen, wurde das Phänomen der Selbstvermessung bislang nicht in den Fokus soziologischer Studien genommen und auch in den Nachbardisziplinen nur wenig erforscht. Momentan lässt sich in der Forschungslandschaft aber ein Wandel hin zu einer expliziten Thematisierung feststellen. Dies zeigt sich an zahlreichen Tagungen, die 2014 in diesem Zusammenhang stattfinden sowie an aktuell laufenden Forschungsprojekten. So thematisierten drei Vorträge auf der Tagung *Making Data Count* (2014) der Sektion Medien- und Kommunikationssoziologie der Deutschen Gesellschaft für Soziologie explizit das Phänomen Selbstvermessung: Thorben Mämecke zeichnete in *Von Quetelet bis Quantified Self – Kleine Genealogie der Verdatung* eine Entwicklungsgeschichte der Sozialstatistik nach, um die Ursprünge numerischen Quantifizierens zurückzuverfolgen. Zudem setzte er sich im Zusammenhang mit *Lifelogg*ing Praktiken und Selbstvermessungsportalen damit auseinander, wie durch die Orientierung an statistischen Durch-

schnittswerten ‚Normalität‘ erzeugt wird. Nicole Zillien und Gerrit Fröhlich präsentierten erste Ergebnisse ihrer Studie über die *Individuelle Erfassung und vernetzte Kommunikation von Körperdaten im Rahmen der Quantified Self Gemeinschaft* und thematisierten dabei insbesondere deren Verhältnis zur Verwissenschaftlichung. Stefan Meißner ging in seinem Vortrag *Quantified Self jenseits allgegenwärtiger Optimierung* der Frage nach, ob Selbstvermessungspraktiken nur in solchen Gesellschaften stattfinden, in denen Optimierung einen hohen Stellenwert einnimmt (Kappler 2014).

Zusammenfassend ist zu sagen, dass es bislang sowohl in der Soziologie als auch in ihren Nachbardisziplinen an Studien mangelt, die das Thema Selbstvermessung betreffen. Während in den meisten Fällen lediglich von Annäherungen an die Thematik, nicht aber von einschlägigen Studien gesprochen werden kann, sind die wenigen Untersuchungen, die sich konkret mit dem Gegenstand Selbstvermessung beschäftigen, noch in der Entstehung. Doch auch gegenüber diesen wird sich unsere Arbeit deutlich abheben: durch ihre praxistheoretische Perspektive (vgl. Kapitel I.3) sowie durch die Mehrdimensionalität ihres empirischen Zugangs (vgl. Kapitel I.4), deren Zusammenspiel es erlaubt, das Phänomen Selbstvermessung ganzheitlich zu analysieren und zu erfassen.

### 3 Sozialtheoretische Perspektive – Dualismen überwinden

Wer sich selbst vermisst, kann meist gute Gründe für sein bzw. ihr Tun nennen. In unseren Gesprächen mit den Selbstvermessenden erzählten diese uns immer wieder von der Planung und Realisierung ihrer Vorhaben sowie den Überlegungen, die sie anstellten und anschließend ausführten. Solche Darstellungen weisen auf ein Verständnis von Menschen als eigenständig und rational handelnde Individuen hin, die die Welt nach ihren Vorstellungen gestalten. Diese Annahme deckt sich auch mit der klassischen Handlungstheorie nach Max Weber, die Handeln als intentional von Individuen in Gang gesetzt und damit als abhängig von einem denkenden Ich konzipiert. Handlungen werden in dieser Perspektive zunächst im Geist vorentworfen und dann in einem zweiten Schritt realisiert.

In den letzten Jahren wird dieses Verständnis von Sozialität in der Soziologie und insbesondere in der qualitativen Sozialforschung allerdings zunehmend in Frage gestellt: Statt der Fokussierung auf Intentionen und das ‚Warum‘ des Handelns legen die Praxistheorien ihr Augenmerk mehr auf die beobachtbaren, praktischen Vollzüge. Eine Praktik verlangt nicht nach einem Handlungsimpuls, sie „läuft immer schon, die Frage ist nur, *was* sie am Laufen hält und *wie* ‚man‘ oder ‚Leute‘ sie praktizieren“ (Hirschauer 2004: 73, Herv. i. O.). Anders als Webers *Handlung* ist eine *Praktik* demnach „nicht als ein Konglomerat diskreter, intentionaler Einzelhandlungen zu denken“ (Reckwitz 2003: 294), sondern als ein „nexus (...) of doings and sayings“ (Schatzki 1996: 88), ein „routinisiertes (...) Bündel von Aktivitäten“ (Reckwitz 2003: 289), das sich unabhängig von Raum, Zeit und von konkreten Akteuren reproduziert.

Der Begriff der Praxis ist demnach umfassender als der der Handlung und verspricht für unsere Analyse einen größeren Erkenntnisgewinn. Denn: Gewiss sind die von unseren Interviewten beschriebenen rationalen und intentionalen Handlungen von Bedeutung für unseren Forschungsgegenstand, jedoch würden uns mit einer rationalistisch-handlungstheoretischen Perspektive Zusammenhänge verborgen bleiben, die für eine angemessene Erklärung des Phänomens konstitutiv sind. Es geht uns daher nicht (nur) um punktuelle, in sich geschlossene Handlungen einzelner Selbstvermessenden – den Kauf einer Pulsuhr, das Einschalten einer Jogging-App, das Speichern erhobener Daten auf dem Laptop –, sondern um Praktiken der Selbstvermessung, um deren Wissensformen, deren Materialität, deren Diskurse und auch um deren Akteure, die wir aber eben nicht nur als intentional Handelnde konzipieren, sondern als Teilnehmende an den Praktiken der Selbstvermessung. Zentral ist für uns die „Repetitivität gleichartiger Aktivitäten über zeitliche und räumliche Grenzen hinweg“ (Reckwitz 2003: 292).

Aus praxeologischer Perspektive setzt sich die soziale Welt aus solchen „sehr konkret benennbaren, einzelnen, dabei miteinander verflochtenen Praktiken (im Plural) zusammen“ (Reckwitz 2003: 289). Innerhalb dieses Praktikenbündels sind die einzelnen Praktiken teilweise sachlich miteinander verbunden und nur bedingt voneinander abgegrenzt – man denke bspw. an Praktiken des Selbstvermessens, des (Leistungs-)Sporttreibens, des sich (gesund) Ernährens etc. Zudem „können die *gleichen* Praktiken in *verschiedenen* Feldern vorkommen“ (ebd.: 295, Herv. i. O.). So lassen sich z.B. Praktiken der Selbstoptimierung sowohl in der Arbeitswelt als auch im Bereich der privaten Lebensführung oder Praktiken des Experimentierens sowohl in der Wissenschaft als auch im Alltag beobachten.

Das praxeologische Verständnis von Handeln und Sozialität erinnert an den ebenfalls „nicht-teleologisch“ (Joas 1992: 218) und „nicht-individualistisch (...) [angelegten] Begriff sozialen Handelns“ (ebd.: 277), wie wir ihn aus dem Pragmatismus kennen. Den Dualismus von Denken und Handeln überwindend, gehen auch Pragmatisten davon aus, dass Sinn und Sozialität nicht an bewusste Intentionen gebunden, sondern im routinierten, vorreflexiven Handeln verankert sind. Als ein früher Vorläufer aktueller praxeologischer Perspektiven sieht der Pragmatismus Handeln als einen *Prozess*, einen „routinierte[n] Handlungsstrom“ (Strübing 2007b: 132). Eine Stärke gegenüber den Praxistheorien liegt dabei darin, dass hier nicht nur die Frage nach der Reproduktion, sondern auch die nach dem Wandel solcher Routinen beantwortet wird: Stoßen die Verhaltensgewohnheiten im aktuellen Handeln an ihre Grenzen – kommt es also zu einer „Handlungshemmung“ (Mead 1959: 172) und damit zu einem „Routinenebruch“ (Strübing 2014: 41) – wird nach Dewey (1938) ein Prozess praktischer Problemlösung in Gang gesetzt, im Rahmen dessen die unbestimmte Situation in eine bestimmte Situation überführt und so die Handlungsfähigkeit wiederhergestellt wird (Strübing 2007b: 132). Das Ergebnis dieses Problemlösungsprozesses (sofern erfolgreich) ist neues Wissen; es sind neue Handlungsroutinen, die zukünftiges Handeln wiederum in Form eines vom Akteur unreflektierten „Strukturmoment[s]“ (ebd.: 134) anleiten – zumindest solange, wie sie sich im praktischen Handeln bewähren.

Aus pragmatistischer Sicht ist sinnhaftes Handeln also abhängig von einem „in Handlungsroutinen eingeschriebene[n] Praxiswissen“ (Strübing 2007b: 135). Auch innerhalb der Praxistheorien kann „Handeln im Rahmen von Praktiken zuallererst als *wissensbasierte* Tätigkeit begriffen werden“ (Reckwitz 2003: 292, Herv. i. O.). Entscheidend ist aber auch hier, dass Wissen „nicht ‚praxisentoben‘ als Bestandteil und Eigenschaft [...] von *Personen*, sondern immer nur in Zuordnung zu einer *Praktik* zu verstehen [ist]“ (ebd., Herv. i. O.). Dabei meint ‚Wissen‘ nicht nur kognitives, bewusstes, sondern vor allem auch implizites Wissen, das zum

einen als ‚Können‘ in Form von inkorporiertem Wissen in den Körpern materiell verankert ist und sich zum anderen in „ganz bestimmte[n] Artefakte[n] [findet], die vorhanden sein müssen, damit eine Praktik entstehen konnte und damit sie vollzogen und reproduziert werden kann“ (ebd.: 291).

So enthalten die in den Praktiken der Selbstvermessung involvierten technischen Artefakte – seien es Smartphones oder speziell für die Selbstvermessung konzipierte Geräte – implizites Wissen darüber, was Selbstvermessung ‚ist‘ und wie Selbstvermessung ‚geht‘, wofür sie selbst im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken gebraucht werden und wie mit ihnen umzugehen ist. Artefakten kommt in den Praxistheorien daher epistemologisch eine ebenso bedeutende Rolle zu wie Menschen, Körpern, Textdokumenten und Settings; sie alle sind „Partizipanden sozialer Prozesse“ (Hirschauer 2004: 74) und als solche sozialen Praktiken inhärent. Nichtmenschliche Partizipierende stehen in dieser Perspektive in analytischer Hinsicht also auf einer Stufe mit den menschlichen, wobei beide nur innerhalb und in Bezug auf die jeweilige Praktik von Bedeutung sind, „[d]enn außerhalb der gelebten sozialen Beziehungen verlieren die Gegenstände ihre Aussagekraft und ganz ohne soziale Bezüge und Verweise bleibt ein Gegenstand für die Soziologie sinnlos“ (Schubert 2014: 4).

Auch eine solche „Öffnung für andere Entitäten, die an sozialen Prozessen teilnehmen können“ (Hirschauer 2004: 74) ist nicht ganz neu. ‚Dinge‘ spielten bereits im Pragmatismus eine wichtige Rolle, findet Handeln doch aus pragmatistischer Perspektive immer in Auseinandersetzung mit der umgebenden Objektwelt statt, „mit der umgegangen werden muss, um praktische Probleme zu lösen“ (Strübing 2007b: 129). Auch hier haben Objekte demnach nicht an sich eine Bedeutung: „[A] known without a knower to know it is absurd“ (Bentley 1941: 13). Vielmehr entwickelt sich sowohl das, was als Objekt gilt, als auch die Bedeutung, die diesem zugeschrieben wird, „erst im Handeln mit oder in Bezug auf diese Dinge“ (Strübing 2010: 9). Bezugnehmend auf Mead und Blumer betont insbesondere die Strauss-Schülerin Adele E. Clarke die Handlungsmacht nichtmenschlicher Elemente. Mit ihrer methodologischen Forderung, die Situation als Ort der Analyse zu verwenden, spricht sie sich u.a. dafür aus, alle in dieser Situation vorhandenen menschlichen und nichtmenschlichen Elemente explizit zu berücksichtigen, da sie „die Interaktionen in der Situation strukturell durch ihre spezifischen Materialeigenschaften und -anforderungen sowie durch unsere Verpflichtungen ihnen gegenüber [konditionieren]“ (Clarke 2012: 104).

Gerade im Fall der Selbstvermessung ist es unumgänglich, Artefakte in die Analyse einzubeziehen, wie es sowohl von den Praxistheoretikern als auch von Clarke nahe gelegt wird:

Schrittzähler, Pulsuhren, Smartphone-Apps usw. machen die Praktik der Selbstvermessung ebenso aus wie die sich selbst vermessenden Personen. Indem erstere letzteren Möglichkeiten aufzeigen und Grenzen setzen, ihnen Wissen vermitteln und auf sehr spezifische Arten und Weisen mit ihnen interagieren, tragen sie entscheidend zur Konstitution und Reproduktion der Praktiken der Selbstvermessung bei.

An dieser Stelle geht Clarke jedoch noch einen Schritt weiter: Ihr Situationsbegriff umfasst nicht nur *materielle*, sondern auch *diskursive* Elemente (Clarke 2011: 117), d.h. er reicht, wie auch der Begriff der Praktik, über das lokal und zeitlich Fixierte hinaus. Zwar setzt ihr Verständnis von Situationen am Lokalen an, es beschränkt sich aber nicht darauf. Die Grenzen einer Situation werden vielmehr – auch abhängig vom Forschungsinteresse – empirisch bestimmt. Clarke rekurriert hierbei explizit auf Foucaults Verständnis von Diskursen als „konstitutive Elemente von Praktiken“ (Clarke 2012: 93). Situationen bzw. Praktiken sind für ihn der „Ort der Verknüpfung (...) zwischen dem, was man sagt und dem, was man tut“ (Foucault zit. nach Clarke 2012: ebd.).

Aus dem praxistheoretischen Lager gibt es einen ähnlichen Vorschlag, wie Diskurse in eine Theorie sozialer Praktiken integriert werden können: Indem Reckwitz Diskurse als etwas versteht, das *praktiziert* werden muss, etwas, das „allein in einem bestimmten sozialen *Gebrauch*, als ein Aussagesystem [wirkt], das in bestimmten Kontexten rezipiert und produziert wird“ (Reckwitz 2003: 298, Herv. i. O.), gelingt es ihm (ebenfalls in deutlicher Anlehnung an die Überlegungen Foucaults), Praktiken und Diskurse theoretisch zusammenzubringen:

„Wenn man gesellschaftstheoretisch davon ausgeht, daß die soziale Welt sich aus einer Anzahl verstreuter und gleichwohl miteinander verknüpfter Cluster von Praktiken zusammensetzt (...), dann bilden diese Cluster (...) regelmäßig Ensembles von Praktiken *und* Diskursen, das heißt von Praktiken, die in sich diskursive Praktiken enthalten“ (Reckwitz 2008: 205, Herv. i. O.).

Diskurse – z.B. über Ernährung, Fitness, Sport, Schönheits- und Körperideale oder die technische Entwicklung – sind von zentraler Bedeutung für unseren Forschungsgegenstand. Sehr häufig referieren Selbstvermessende explizit oder implizit auf ganz bestimmte mediale oder wissenschaftliche Diskurse, die aus unserer Sicht nicht als übergeordnete Struktur zu denken und auch nicht den Personen selbst zuzuordnen sind, sondern der Praktik (bzw. Situation), an der sie teilhaben. Unabhängig davon, ob sie in den technischen Geräten materiell verankert sind oder über Fach- und Populärliteratur Eingang in die Praktik finden: Indem die Selbstvermessenden sich mit ihrem Vorgehen an Diskursen orientieren, ihre Ziele danach ausrichten und sich in ihren Erzählungen darauf beziehen, *praktizieren* sie sie in Form von *diskursiven* Praktiken.



Durch unsere pragmatistisch-praxeologische ‚Brille‘ sehen wir – um unser sozialtheoretisches Verständnis noch einmal zusammenzufassen – soziales Handeln als einen wissensbasierten, routinisierten *Prozess*, der über einzelne Orte und Zeitpunkte und über die Anwesenheit konkreter Individuen hinausreicht. Dieses Verständnis ermöglicht uns eine weitreichende Analyse des Phänomens Selbstvermessung und den Einbezug sowohl ihrer sinnhaften als auch ihrer materiellen Dimension. Damit konzentriert sich unsere Analyse auf die Praktiken einschließlich ihrer Partizipierenden und Diskurse. Das folgende Kapitel wird zeigen, dass sich dies am besten mit der Grounded Theory bzw. mit Clarkes Situationsanalyse (als eine ihrer Weiterentwicklungen) realisieren lässt. Zusammen mit der hier entwickelten sozialtheoretischen Perspektive bildet die Situationsanalyse – so unsere Überzeugung – ein geeignetes „Theorie-Methoden-Paket“ (Clarke 2012: 46) für die Untersuchung unseres Forschungsgegenstands.

## 4 Methodisches Vorgehen – Forschen als Prozess

Zu Beginn unserer Forschungsarbeit im Bereich der Selbstvermessung lag noch kaum sozialwissenschaftliches Wissen über dieses weitgehend neue und dynamische Phänomen, insbesondere über dessen Praktiken und ihre Verknüpfung mit Diskursen, vor (vgl. Kapitel I.2). Um uns den Gegenstand der Selbstvermessung in all seinen Dimensionen für eine angemessene und ganzheitliche Analyse zugänglich zu machen, lag ein qualitatives und theoriegenerierendes Forschungsdesign nahe, das gerade zu Beginn eine Offenheit des Forschungsprozesses ermöglichte (Strübing 2013: 20). Durch die Analyse empirischer Fälle näherten wir uns den Praktiken der Selbstvermessung an. Qualitative Sozialforschung im Allgemeinen und Grounded Theory<sup>2</sup> im Speziellen konzentrieren sich dabei darauf, die Variation sozialer Prozesse zu erklären, sie „in ihrer Entstehungs- und Verlaufslogik zu rekonstruieren“ (ebd.: 24) und deren Spezifik und Tiefe herauszustellen (ebd.: 20).

### 4.1 Ethnographie?

Stefan Hirschauer (2004) geht, wie auch andere Praxistheoretiker, davon aus, dass Praktiken „in ihrer Situiertheit vollständig öffentlich und beobachtbar“ (ebd.: 73) sind. Aufgrund dieser Orientierung am Öffentlichen liegt es zunächst nahe, empirisches Material mithilfe ethnografischer Feldforschung zu gewinnen. Beobachtungen über einen längeren Zeitraum und die aktive Teilnahme an der alltäglichen Lebenspraxis waren jedoch in unserem Fall aufgrund besonderer Spezifika unseres Forschungsgegenstandes nicht realisierbar: Bei der Selbstvermessung sind intime Tätigkeiten der privaten Lebensführung betroffen – man denke bspw. an die tägliche Nahrungsmitteldokumentation oder gar die Schlafvermessung. Ein großer Teil der Selbstvermessung findet also in, für die Beobachtung unzugänglichen, privaten Sphären statt. Zwar gibt es Teilpraktiken, die öffentlich und damit partiell beobachtbar sind – etwa das *Tracken* einer Joggingstrecke –, die privat-intimen Bereiche der Selbstvermessung bleiben jedoch dem Blick der Beobachtenden verwehrt. Hinzu kommt, dass Selbstvermessung meist diskontinuierlich und zeitlich variabel stattfindet, wenn bspw. im Tagesverlauf immer wieder spontan die Anzahl der bisher gelaufenen Schritte kontrolliert wird. Diese Besonderheiten haben forschungspraktische Konsequenzen: Neben der Zugangsproblematik sind bei der Selbstvermessung Beobachtungszeitpunkte und teilweise auch -orte nicht immer im Voraus bestimmbar. Ethnografische Verfahren sind deshalb ungeeignet, da der Aufwand unangemessen hoch und der Ertrag nicht kalkulierbar wäre.

---

<sup>2</sup> Sprechen wir im Folgenden von Grounded Theory, so beziehen wir uns dabei (sofern nicht anders gekennzeichnet) auf die Strauss'sche Variante des Forschungsstils.

## 4.2 Daten gewinnen

Aufgrund unseres theoretischen Anspruchs, uns die sinnhaften und materiellen Dimensionen des Phänomens der Selbstvermessung zu erschließen, war es uns wichtig, den empirischen Zugang auf mehreren Ebenen zu suchen: Zu Beginn unserer Forschung verschafften wir uns mittels Autoethnographien einen ersten Einblick in die Welt der Selbstvermessung. Außerdem ergänzten sich teilnehmendes Beobachten (wo dies für uns möglich war) und leitfadengestütztes Befragen – und ermöglichten uns so die Erfassung der Praktiken, einschließlich des impliziten Wissens und aller Partizipierenden. Letztere, insbesondere technische Geräte und Software, bildeten zudem einen eigenen Analysefokus. Durch die Untersuchung von Medienbeiträgen näherten wir uns schließlich den Diskursen an, die im Zusammenhang mit Selbstvermessung und Selbstoptimierung eine Rolle spielen.

### 4.2.1 Autoethnographien

Um einen ersten Einblick in unseren Untersuchungsgegenstand zu erhalten und ihn einzugrenzen, aber auch um zu entscheiden, welches Datenmaterial mit welchen Mitteln gewonnen werden soll, wählten wir den Zugang der Autoethnographie. Diese Form der Datengewinnung – als Kombination aus Autobiographie und Ethnographie – impliziert retrospektives und selektives Schreiben; Erlebtes wird dabei jedoch nicht nur erzählt, sondern auch reflektiert und analysiert (Ellis et al. 2010: 347). Die autoethnografischen Texte als „Ego-Dokumente“ (Reckwitz 2008: 198) dienen auf der einen Seite dazu, die Praktiken der Selbstvermessung aus subjektiver Sicht zu beschreiben. Auf der anderen Seite erlaubten sie Rückschlüsse auf das in diesen Praktiken eingelassene implizite Wissen. Im Rahmen unserer Autoethnografien (bspw. der Verwendung eines Schrittzählers, einer Jogging- oder Trink-App) durchliefen wir einen eigenen intensiven Erfahrungsprozess, den wir zugleich in der Schriftform reflektierten und später mit Aussagen anderer Selbstvermessenden über deren spezifische Erfahrungen kontrastierten. So erarbeiteten wir im Kontakt mit dem empirischen Forschungsgegenstand generative Fragen. Unsere eigenen Erfahrungen trugen damit entscheidend zur thematischen Gestaltung der anschließenden Interviews bei.

### 4.2.2 Interviewen

Leitfadengestützte Interviews stellten die primäre Datenquelle unseres Projektes dar. Im Gegensatz zu standardisierten, geschlossenen Befragungen, die mögliche Antwortalternativen und Äußerungschancen limitieren, bieten leitfadengestützte Interviews den Vorteil, dass gera-

de bei einem wenig bekannten Forschungsgegenstand wie dem der Selbstvermessung, Antworten von den Interviewten selbst formuliert werden (Strübing 2013: 81). In Interviews wird so Material generiert, durch das die subjektive Perspektive der Selbstvermessenden „in der erwünschten Reichhaltigkeit und Multidimensionalität“ (ebd.: 86) erschlossen werden kann. Sie können dabei zwar keinen Aufschluss über das Phänomen der Selbstvermessung in seiner vollen Komplexität geben, da Interviews über Praktiken nicht die Praktiken selbst sind, aber sie sind ein geeignetes Mittel, „um indirekt jene Wissensschemata zu erschließen, welche die Praktiken konstituieren“ (Reckwitz 2008: 197). Der von uns entworfene und im Forschungsprozess angepasste Leitfaden vermittelte dabei zwischen Offenheit und Strukturiertheit: Vorab formulierte Fragen, z.B. nach der Motivation oder der konkreten Ausgestaltung von Selbstvermessungspraktiken, konnten in flexibler Reihenfolge und situativ angepasst angesprochen werden, wodurch es unseren Interviewten möglich war, ihre Perspektiven und Einschätzungen ausführlich darzustellen. Die flexible Gestaltung von Interviewleitfäden ermöglicht es also, die latenten Inhalte und Relevanzstrukturen der Befragten offenzulegen (Strübing 2013: 92f.).

Um Selbstvermessende als GesprächspartnerInnen zu gewinnen, nahmen wir über universitäre Rundmails Kontakt zu potentiellen InterviewpartnerInnen auf. Auch Aufrufe in sozialen Netzwerken und persönliche Kontakte ermöglichten es uns, letztlich über 30 GesprächspartnerInnen zu finden, die Teil unterschiedlichster Selbstvermessungspraktiken sind. Deren vorrangig akademischer Hintergrund musste im Forschungsprozess stets mitgedacht werden, insbesondere wenn Aspekte wie Technikaffinität, Wissenschaftlichkeit oder Objektivität im Material thematisiert oder bei der Analyse herausgearbeitet wurden.

#### 4.2.3 Teilnehmend beobachten

Wo die Praktiken einer öffentlichen Beobachtung zugänglich waren, ergänzten wir unseren empirischen Zugang durch einige teilnehmende Beobachtungen, die nach Reckwitz „gewissermaßen die ‚natürliche‘, ihr korrespondierende Methode der Praxeologie [sind]“ (ebd. 2008: 196). Die zuvor angesprochenen Herausforderungen eines ethnografischen Zugangs zu Selbstvermessungspraktiken im privaten Bereich wurden hier insofern umgangen als sich diese teilnehmenden Beobachtungen auf Aktivitäten in der öffentlichen Sphäre konzentrierten. Um die zeitliche Unbestimmtheit der Praktiken zu umgehen, vereinbarten wir zudem Beobachtungstermine. So konnte zumindest ein Teilausschnitt der Praktiken bzw. des routinier-ten Könnens erschlossen werden.

#### 4.2.4 Artefakte analysieren

Die Darstellung der Artefakte vonseiten der Interviewten reicht nicht aus, um die Funktionsweise der Geräte und Anwendungen sowie deren Interaktion mit den menschlichen Partizipierenden umfassend zu erklären, da sich Selbstvermessende über beides nur selten vollständig bewusst sind. Bestimmte routinierte Umgangsweisen sind auch durch Beobachtungen nur schwer erkennbar, da der „Gebrauch oft schnell und wortlos vollzogen wird“ (Schubert 2014: 3). Die Untersuchung dieser Umgangsweisen ist jedoch wichtig, um die vielfältigen Verweisungszusammenhänge zwischen technischen und menschlichen Partizipierenden verstehen zu können (ebd.: 3f.). Daher analysierten wir einige von unseren Interviewten verwendete Artefakte systematisch hinsichtlich Gestaltung, Funktion, Bedienung sowie eingeschriebenem implizitem und diskursivem Wissen. Gerade Störungen waren dabei gute Anhaltspunkte für die Analyse sozialer Prozesse und machten uns auf die unsichtbare Beteiligung der Geräte und Anwendungen und deren Beitrag zur Praktik aufmerksam. So zeigte sich, dass die Artefakte entscheidend zur Konstitution und Reproduktion der Praktiken der Selbstvermessung beitragen.

#### 4.2.5 Medien und Diskurse untersuchen

Als eine weitere Variante des empirischen Zugangs zum Phänomen der Selbstvermessung analysierten wir thematisch einschlägige print- und telemediale Beiträge. Dazu zogen wir Zeitschriften- und Zeitungsartikel, Forenbeiträge sowie Bildmaterial heran, um diese im späteren Verlauf gezielt auf analytisch herausgearbeitete Themenbereiche hin zu untersuchen: Körperbilder, Geschlechterstereotype, Selbstsorge, Datenschutz etc. Diese diskursiven Elemente wurden im Folgenden immer wieder aufgegriffen, spezifischer und fokussierter analysiert und zu unserem übrigen Datenmaterial in Beziehung gesetzt.

#### 4.3 Daten analysieren

Wie einleitend angeführt, handelt es sich bei unserem Untersuchungsgegenstand um ein neues, noch weitestgehend unerforschtes Phänomen. Da es uns zu Beginn des Projektes noch nicht möglich war, eine konkrete Forschungsfrage zu formulieren und wir noch nicht absehen konnten, auf welche Weise wir relevante Daten gewinnen würden, bedurfte es eines Analyseverfahrens, das offen ist gegenüber einer sich erst im Forschungsprozess entwickelnden Fragestellung und verschiedenen Arten der Datengewinnung. Der Forschungsstil der Grounded Theory stellt für eine solche Ausgangssituation sowohl konzeptuell als auch instrumentell

adäquate Mittel bereit, da hier „keine Vorentscheidung über für die Analyseaufgaben geeignete oder nicht geeignete Arten von Material getroffen [werden]“ (Strübing 2013: 126). Mit dieser prozessualen Perspektive, deren Wurzeln in der pragmatistischen Theorietradition liegen (vgl. Kapitel I.3), geht auch die Parallelität der einzelnen Arbeitsphasen im Verfahren der Grounded Theory einher: Datengewinnung, -analyse und Theoriebildung werden als ein „iterativ-zyklische[r] Prozess[]“ (Strübing 2014: 82) konzeptualisiert. Auch in unserem Projekt fanden diese drei Phasen parallel statt: In unsere fortlaufend betriebene Analyse nahmen wir die unterschiedlichen Materialsorten auf, die sich aus den jeweiligen Zugängen ergaben und verknüpften unsere Erkenntnisse daraus miteinander. Dabei zogen wir im Stil der Grounded Theory zunächst einen ersten Fall heran, der uns besonders ergiebig erschien (Strübing 2013: 113). Jeder weitere Fall, den wir im Rahmen des theoretischen Samplings<sup>3</sup> gewannen, trug im Folgenden zur Spezifizierung der Fragestellung und der Entwicklung erster theoretischer Konzepte bei. Sukzessiv zogen wir – gemäß der „Methode des ständigen Vergleichens“ (Strübing 2014: 14ff.) – weitere Arten von Material heran, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten. Dabei betrachteten wir im Rahmen der minimalen Kontrastierung homogene Fälle wie bspw. Läufer, die dieselbe App benutzen und zogen zur maximalen Kontrastierung heterogene Fälle heran, so z.B. das Messen der Körpertemperatur zu Verhütungszwecken.

Die Methode des ständigen Vergleichens spielte auch im Kodierprozess eine zentrale Rolle. Beim offenen Kodieren bedienten wir uns vor allem der Line-by-Line Analyse, da unser Datenmaterial zu großen Teilen aus Interviewtranskripten bestand.<sup>4</sup> Während des axialen Kodierens setzten wir die bereits entstandenen Konzepte zueinander in Beziehung, wodurch sich uns neue Perspektiven eröffneten, mit denen wir uns erneut ins Material begaben. Das Aufspüren einer Kernkategorie (selektives Kodieren) gestaltete sich schwierig, da wir die Forschungsfrage im Verlauf unseres Projektes zwar ständig konkretisierten, am Ende jedoch noch immer mehrere zentrale Fragestellungen im Raum standen. Neben der Frage nach der

---

<sup>3</sup> Aus zeitlichen bzw. forschungspraktischen Gründen konnten wir dem Anspruch eines umfassenden „theoretischen Samplings“ (Glaser/Strauss 1998: 53) nur bedingt gerecht werden. Zwar erfolgte die Auswahl der ersten Gruppe an InterviewpartnerInnen recht unsystematisch; später jedoch orientierten wir uns sowohl bei der Analyse als auch beim Hinzuziehen weiterer Fälle am Konzept des theoretischen Samplings (Strübing 2014: 29ff.). Ähnlich verhält es sich mit der „theoretischen Sättigung“ (Glaser/Strauss 1998: 68): Während wir aus einigen Ideen dichte Konzepte entwickeln konnten, bei denen der Einbezug weiteren Materials keine neuen Erkenntnisse erwarten ließ (vgl. Kapitel II.2), könnte im Falle anderer Konzepte neues Datenmaterial möglicherweise noch weitere Erkenntnisse bringen (vgl. Kapitel II.7). Dies muss aus forschungspraktischen Gründen jedoch auf ein zukünftiges Projekt verschoben werden.

<sup>4</sup> Für die Grounded Theory ist es nicht von Belang, welche Art von Daten der Analyse zugrunde gelegt wird, „[a]llerdings sollte der unterschiedliche Status des Materials bei der Auswahl der analytischen Mittel beachtet werden (...), [da] [u]nterschiedliche Materialsorten (...) spezifischer, ihre konkrete Beschaffenheit berücksichtigender analytischer Zugänge [bedürfen]“ (Strübing 2013: 127).

Motivation, sich selbst zu vermessen („Warum?“), stand ganz im Sinne praxistheoretischer Grundannahmen vor allem auch die konkrete Ausgestaltung von Selbstvermessungspraktiken („Wie?“) im Fokus unseres Interesses. Nach Strübing (2013) „kann es durchaus angemessen sein, mehrere Schlüsselkategorien auszuarbeiten – diese sollten dann aber jeweils einen klaren Bezug auf eine Teilfrage aufweisen“ (ebd.: 123).

Der Modus des Kodierens variierte je nach analytischen Erfordernissen der Konzeptentwicklung. Besonders die Vielzahl divergenter analytischer Beiträge der Teammitglieder war dabei hilfreich: Indem sich die Forschenden sowohl bei der analytischen als auch bei der theoretischen Arbeit gegenseitig ergänzten, konnten die Gefahren, die die Offenheit und Kreativität des von uns gewählten Forschungsstils mit sich bringen, minimiert werden (Strübing 2013: 114). Während des gesamten Kodier- bzw. Forschungsprozesses hielten wir theoretische Ideen, analytische Ergebnisse und Absprachen bezüglich des weiteren Verlaufs in Memos fest, denn

„[a]uch wenn ein Forscher allein an einem Projekt arbeitet, befindet er sich in einem kontinuierlichen inneren Dialog – (...) darin besteht schließlich das Denken. Wenn zwei oder mehrere Forscher zusammenarbeiten, läuft der Dialog jedoch offen. In jedem Fall bilden die Memos einen konstitutiven Teil dieser Dialoge“ (Strauss 1994: 152).

Neben dem Schreiben von Memos half uns auch das Computerprogramm ATLAS.ti, das zur Unterstützung komplexer qualitativ-interpretativer Forschungsprozesse entwickelt wurde und sich am Forschungsparadigma der Grounded Theory orientiert (Mey/Mruck 2011: 33), bei der Koordination der analytischen Arbeit und der gemeinsamen Bearbeitung des Materials. Es erlaubte uns, die Zwischenergebnisse der Kleingruppen zu sichern und sie dem gesamten Forschungsteam zugänglich zu machen.

Obwohl die klassische Grounded Theory ein breites Instrumentarium für Datenanalyse und Theoriegenese anbietet, mit dem es uns möglich war, die Praktiken der Selbstvermessung umfassend zu untersuchen, fehlte uns hier der explizite Rekurs auf Diskurse. Zur Erforschung dieser eignet sich Adele Clarkes Situationsanalyse, bei der – auf der Basis eines erweiterten Situationsbegriffs (vgl. Kapitel I.3) – die gesamte Handlungssituation in den Blick genommen wird. So können umfassende Analysen „von unterschiedlichen Perspektiven und hoch komplexen Situationen (...), von heterogenen Diskursen, die uns alle ständig überfluten, und von den situierten Wissensbeständen des Lebens selbst, die dadurch entstehen [durchgeführt werden]“ (Clarke 2012: 25). Diskurse sind in diesem Ansatz also konstitutive Bestandteile der Untersuchungs- bzw. Analysesituation.

#### 4.4 Resümee

Das beschriebene Vorgehen erlaubte uns eine ganzheitliche Analyse des Phänomens der Selbstvermessung, durch die wir es in seiner Komplexität verstehen und erklären können. Möglich machte dies in erster Linie die Offenheit unseres qualitativen Forschungsstils, die eine schrittweise Spezifikation der Forschungsfrage gestattete, sowie die Mehrdimensionalität unseres empirischen wie analytischen Zugangs, die sich darin ausdrückte, dass wir neben Interviewtranskripten auch Artefakte und Diskurse analysierten. Dies deckt sich mit unserer theoretisch begründeten Forderung nach einer Dezentrierung des Subjekts (vgl. Kapitel I.3). Auch unser theoretisches Verständnis von sozialem Handeln als Prozess findet sich im Forschungsstil der Grounded Theory wieder. Diese prozessuale Perspektive bezieht sich nicht nur auf die Datenebene, sondern schließt die Forschungspraxis mit ein. Für unseren Untersuchungsgegenstand, die Selbstvermessung, lässt sich deshalb zusammenfassend sagen, dass das „Theorie-Methoden-Paket“ (Clarke 2012: 46) aus Grounded Theory bzw. Situationsanalyse und Pragmatismus durch eine praxistheoretische Perspektive bereichert wird.

Die Offenheit dieses Theorie-Methoden-Pakets ließ im Verlauf unseres Projektes immer wieder neue Ideen zu, wie wir unseren Forschungsgegenstand noch detaillierter erschließen könnten. Einige von ihnen konnten aus Zeitmangel oder Kostengründen bislang nicht realisiert werden: Neben Einzelinterviews bestünde bspw. die Möglichkeit, Gruppendiskussionen durchzuführen, um so „Aufschlüsse über die kollektiven Sinnwelten der Beteiligten“ (Strübing 2013: 80) zu gewinnen. Zudem bietet sich eine vertiefende Analyse visueller Darstellungen wie Fotos oder Videos (z.B. Werbekampagnen) – auch im Zusammenhang mit einer spezifischeren Diskursanalyse – an. Unsere Untersuchung der Artefakte als Partizipierende von Selbstvermessungspraktiken beschränkte sich aus finanziellen Gründen auf kostenlose Apps und günstige Geräte. Auch hier gibt es noch zahlreiche Anknüpfungspunkte für Anschlussforschungen.



# Teil II

## 1 Selbstvermessung definieren

AH: „Wenn du sagst, du hast abgenommen-  
wiegst du dich dann auch (), regelmäßig?“

TM: „Ähm () ja, aber () jetzt nicht mit- (1) äh gemessen.“

AH: „Aber das zählt dann für dich nicht zur  
Selbstvermessung?“

TM: „Nee.“ (TimM Z801-805)

Sei es bei der Auswahl des Samplings oder dem Kontrastieren während des Kodierens – immer wieder wurden die unterschiedlichen Auffassungen sowohl der Medien als auch unserer Interviewten bezüglich der Frage, was die Praktiken der Selbstvermessung ausmacht, deutlich. Erstere sind bspw. in Zeitungsartikeln oder auf Internetseiten dargestellt, aber auch Gerätehersteller tragen zur Definition von Selbstvermessung bei, indem sie den Geräten und Anwendungen Funktionen und Materialität verleihen und in ihnen Diskurse verankern. Während die diskursiv erzeugten Definitionen einen gemeinsamen Tenor aufweisen, variieren die Definitionen der Selbstvermessenden in stärkerem Maße. Dies wurde während des gesamten Forschungsprozesses reflektiert und diskutiert sowie durch die analytische Arbeit am Material konkretisiert. Dem Grundprinzip der Offenheit qualitativ-empirischen Vorgehens folgend, gingen wir zu Beginn von einem relativ weit gefassten Selbstvermessungsbegriff aus. Wie wir nachfolgend ausführen, gehören dazu Vermessungen physischer, psychischer und geistiger Zustände, nicht jedoch die krankheitsbedingte Selbstvermessung oder das sog. *Lifelogging*. Dieses Kapitel dient deshalb einer Art Rahmung des von uns untersuchten Phänomens: Was *zählt* zu Selbstvermessung? Es wird um die Grenzen von Selbstvermessung und um die Schwierigkeiten ihrer Festlegung gehen. Wir werden dazu zunächst auf die Problematik des Begriffs der Selbstvermessung eingehen, bevor einige Fälle exemplarisch vorgestellt werden, die einen ersten Eindruck von der Vielfältigkeit der Selbstvermessungspraktiken vermitteln. Anschließend werden wir die von uns in Auseinandersetzung mit dem Material herausgearbeitete Definition von Selbstvermessung darstellen und einige grundlegende Merkmale benennen, die – bei aller Unterschiedlichkeit – in allen von uns untersuchten Selbstvermessungspraktiken aufzufinden sind.

### 1.1 Sprachliche Schwierigkeiten

Der Begriff ‚Selbstvermessung‘ ist aus unserer sozialtheoretischen Perspektive betrachtet irritierend, vermittelt er doch eine Akteurszentriertheit, die einer pragmatistisch-praxeologischen Haltung im Grunde widerspricht. Dennoch verwenden wir ihn in unserem Bericht aus mehreren Gründen: Erstens findet der Begriff der Selbstvermessung in der Öffentlichkeit Verwendung; (Zeitung-)Artikel und telemediale Beiträge greifen ihn auf und tragen somit zu seiner

gesellschaftlichen Verbreitung bei. Der Selbstvermessungsbegriffs scheint sich zweitens auch bei unseren InterviewpartnerInnen etabliert zu haben, da sie einerseits auf unseren Interviewaufruf – wir verwendeten darin den Begriff der Selbstvermessung – antworteten und sich andererseits auch im Interview selbst immer wieder dieses Begriffs bedienten.<sup>5</sup> Dies zeigt, dass sich der Sprachgebrauch nicht auf rein wissenschaftliche Bereiche beschränkt, sondern im Alltag angekommen ist. Drittens erschweren die syntaktischen Normen des deutschen Sprachsystems eine konsequente (d.h. auch sprachliche) Umsetzung praxeologischer Denkweisen. Der Satzaufbau ist in der deutschen Sprache stark subjektzentriert, was u.a. in dem gängigen Subjekt-Prädikat-Objekt-Satzmodell zum Ausdruck kommt. Aus diesem Grund haben Substantive bzw. Substantivierungen in Texten einen hohen Stellenwert, was eine prozessuale Darstellung zusätzlich erschwert. Wir sind uns also der Problematik des Begriffs Selbstvermessung durchaus bewusst, greifen aber aufgrund dessen Verbreitung und aus Mangel adäquater Alternativen dennoch darauf zurück.

## 1.2 Selbstvermessungsvarianten

Anhand unterschiedlicher Fälle werden im Folgenden verschiedene Varianten, sich selbst zu vermessen, aufgezeigt, um anschließend ihre Gemeinsamkeiten herausarbeiten und konstitutive Merkmale von Selbstvermessung nach unserem Verständnis darlegen zu können – denn, so unterschiedlich die Fälle auch erscheinen mögen, ihnen allen liegen sehr ähnliche Praktiken zu Grunde.

Zunächst möchten wir *Isabella Schmidt* vorstellen, die mithilfe von Noom (vgl. Glossar) auf ihre Ernährung bzw. ihr Gewicht achtet und zusätzlich dank der Trink-App Water your body (vgl. Glossar) nicht vergisst, ihrem Körper Flüssigkeit zuzuführen. Isabella ist zwar nur ein Beispiel für diejenigen Selbstvermessenden, die ein Smartphone zur Aufzeichnung der gewünschten Daten nutzen; an ihrem Fall lässt sich jedoch verdeutlichen, dass Apps in Selbstvermessungspraktiken einen hohen Stellenwert einnehmen. Isabella bezeichnet ihre App als „künstliche Intelligenz“ (Z84), wodurch sie beinahe als passive Partizipierende erscheint. Es ist die Software, die ihr Aufgaben stellt, einen Spaziergang vorschlägt, ihr rät, Tofu zu kaufen, sie über ernährungswissenschaftliche Neuheiten informiert und die sie letztlich als Antrieb ihres Handelns begreift (Z74-102). Isabella braucht die Anweisungen und das Feedback der Programme, obwohl dies – wie sie zugibt – einen gewissen Zwangscharakter annimmt. Ihre Vermessung verfolgt dabei klare Ziele: absolute Kontrolle über ihr Gewicht und ihren Flüs-

---

<sup>5</sup> Unklar ist dabei jedoch, ob der Begriff der Selbstvermessung bereits zuvor im Sprachgebrauch der Interviewten verankert war oder ob sie erst durch die oder den Interviewer damit vertraut gemacht wurden.

sigkeitshaushalt. Insgesamt steht Isabella aber nur für einen kleinen Teil der Selbstvermessenden, deren Praktik sich auf wenige konkrete Ziele und einen möglichst geringen Aufwand begrenzt.

Mit *Christian Schneider* fanden wir einen gegenteiligen Entwurf. Seine Vermessung verfolgt das Ziel, Erkenntnisse über körperliche und geistige Zustände sowie deren Zusammenhänge zu gewinnen. Sie erstreckt sich dabei über beinahe alle (Lebens-)Bereiche: Stimmung, Schlaf, Ernährung und (sportliche) Aktivitäten werden aufgezeichnet, ausgewertet und reflektiert. Während Isabella sehr kleinschrittig vorgeht, indem sie bspw. ihren Tageshöchstbedarf an Kalorien auf keinen Fall überschreiten will, betrachtet Christian seine durch Selbstvermessung unterstützte Gewichtsreduktion eher auf lange Sicht. Sein Vorgehen zeichnet sich dadurch aus, dass er nicht jede Kalorie ‚auf die Goldwaage legt‘, sondern die aufgezeichneten Daten als grobe Anhaltspunkte nimmt, an denen er sein Essverhalten längerfristig orientiert (Z90-97). Die meisten dieser Aufzeichnungen trägt Christian manuell in eigens zu diesem Zweck programmierte Excel-Sheets (vgl. Glossar) ein. Dass er sich bei Bedarf zudem grafische Darstellungen anzeigen lässt, veranschaulicht den Schwerpunkt von Christians Selbstvermessungspraktik: Es sollen möglichst detaillierte, statistisch verwertbare Daten generiert werden, die einen (zeitlichen) Überblick über seinen Zustand geben. Nur durch eine solch genaue Aufzeichnung können für ihn Störfaktoren ermittelt und damit körperliche sowie emotionale Veränderungen ausreichend erklärt werden. Diese Art der Selbstvermessung ähnelt stark den Aufzeichnungspraktiken, wie sie bereits vor der Entwicklung von Smartphones und Tablets stattgefunden haben: mit Stift und Papier. Ein gewisser Grad an Technologisierung und Automatisierung ist in Christians Fall zwar gegeben, indem er statt Papier und Stift seinen Computer nutzt, nicht selbst rechnet und sich bei einigen Messungen Hilfe von Smartphone-Apps holt; dennoch erscheint diese Art, sich selbst zu vermessen aufwendiger und unterscheidet sich somit von Isabellas Praktik.

Während die eben genannten Personen sich jeweils auf ihre eigene Art und in unterschiedlichem Ausmaß technisch unterstützen lassen und ihren Fokus überwiegend auf Körper und ihre Funktionen legen, vermisst *Johannes Pretzel* u.a. auch Schlaf, Stimmung und Leseaktivitäten, indem er ‚klassisch‘, d.h. auf Papier, seine subjektive Wahrnehmung bezüglich der vermessenen Einheiten niederschreibt. Selbstvermessung ist für ihn Teil seiner persönlichen Sinnsuche, indem sie seinen individuellen Entwicklungsprozess unterstützt (Z140-149). Das Dokumentieren seiner Träume und Emotionen hilft ihm einerseits dabei, seinen Alltag zu strukturieren und andererseits sein Unterbewusstsein besser verstehen und letztlich beeinflussen zu können. Dies stärkt sein Selbstbewusstsein und den Glauben daran, seine Ziele besser

erreichen zu können (Z55-70). Wichtig erscheint ihm dabei die Vollständigkeit seiner Daten. Bücher, die er gelesen hat, werden bspw. mit Titel und Lesedauer in Listen vermerkt. Dies nahm in der Vergangenheit bereits eine Art Zwangscharakter an, wobei sich dieser nicht, wie bei Isabella, auf das Ergebnis, sondern insbesondere auf die Detailtreue und Vollständigkeit der gewonnenen Daten bezog (Z200-204).

Ein vierter Fall, den wir hervorheben möchten, ist *Benjamin Hauser*. Er vermisst seinen Schlaf, sein Gewicht, seine Laufaktivitäten (inklusive Puls) sowie Fortschritte im Fitnessstudio. Weiterhin betreibt er mithilfe von Google sog. *Locationtracking*, bei dem der aktuelle Aufenthaltsort zu jedem Zeitpunkt digital gespeichert wird. Dabei legt er viel Wert auf die automatisierte Aufzeichnung seiner Werte und anderer Abläufe. Im Vergleich zu Isabella, Christian und Johannes stehen für Benjamin die Vernetzung und der Wettbewerb mit anderen stärker im Vordergrund. Obgleich er (vor allem weit zurückliegende) Daten nur selten betrachtet, ist für ihn der Vergleich aktueller Werte mit Freunden äußerst wichtig (Z45-47; 806-808). Weiter dient für Benjamin die Selbstvermessung, neben der Gewichtskontrolle und der Beobachtung seines Pulses, auch der Befriedigung seiner (technischen) Neugier. Er bezeichnet das Ausprobieren neuer Geräte und Apps als „cool“ (Z44), „interessant“ (Z64) und „lustig“ (Z60) und antwortet auf die Frage, warum er *Locationtracking* betreibt mit: „[J]a, einfach, weil ich es kann, mach ich es mal“ (Z65).

### 1.3 Grenzen ziehen

#### 1.3.1 Familienähnliche Praktiken

Obgleich die Definition von Selbstvermessung in den Medien klar und eindeutig erscheint, war und ist für uns der Begriff der Selbstvermessung immer auch ein Arbeitsbegriff, den wir uns im wahrsten Sinne des Wortes *erarbeitet* haben. Sind wir zu Beginn von einem sehr weiten Selbstvermessungsbegriff ausgegangen, wurde durch die Analyse des Materials und das Herausarbeiten erster grundlegender Merkmale von Selbstvermessungspraktiken deutlich, dass Abgrenzungen zu Randphänomenen notwendig sind. Nach unserem Verständnis gehört die krankheitsbedingte Selbstvermessung (etwa das Messen des Blutzuckerspiegels bei DiabetikerInnen oder die Benutzung eines *Peak-Flows* zur Einschätzung des Lungenvolumens bei AsthmatikerInnen), aber auch das sog. *Lifelogging* nicht dazu. Bei der Messung von Blutzucker, Lungenvolumen und anderen krankheitsbedingten Zuständen unterscheiden sich Motivation, Intention und Ausgestaltung von jenen Praktiken, die bspw. beim Joggen zu beobachten sind. DiabetikerInnen messen ihren Blutzuckerspiegel nicht in erster Linie, um schneller

und ausdauernder Laufen zu können oder um allgemein leistungsfähiger zu werden, sondern sie vermessen sich aufgrund einer (über-)lebenswichtigen Notwendigkeit. Man könnte hier zwar kritisch anmerken, dass auch eine stark übergewichtige Person, die per Digitalwaage ihr Gewicht vermisst und dadurch versucht, sich vor Arthrose, Diabetes und Bluthochdruck zu schützen, zur Kategorie ‚krankheitsbedingte Selbstvermessung‘ zu zählen ist, jedoch wäre in diesem Fall die Beteiligung und Gewichtung der Partizipierenden an der Selbstvermessungspraktik – im Vergleich zur Blutzuckermessung – anders verteilt: Während Übergewichtige weitestgehend eigenverantwortlich messen, befinden sich DiabetikerInnen in einem intensiven ärztlichen Betreuungsverhältnis. Es sind die Ärzte und Ärztinnen, die die Messinstrumente und -methoden empfehlen, die gemessenen Werte beurteilen und ggf. Änderungen in Bezug auf Messung und Medikation veranlassen. Der Anteil des ‚Selbst‘ an der Gestaltung der Selbstvermessungspraktik ist demnach eher gering. Dies stellt neben den motivationalen und intentionalen Unterschieden eine Begründung dar, weshalb wir diese Art Messungen nicht unter unseren Selbstvermessungsbegriff subsumieren. Ähnlich verhält es sich beim Phänomen des *Lifeloggings* (vgl. Kapitel I.2). Nach Selke liegt der Fokus hier neben dem Inneren des Körpers, wie etwa eigenen Befindlichkeiten oder physiologischen Zuständen, insbesondere auch auf dessen Umwelt. Diese Definition umfasst somit, wie oben angeführt, grundlegend divergente Phänomene, die nur integriert werden können, wenn ihnen eine sehr weite Definition zugrunde gelegt wird. Eine solche ist in unseren Augen jedoch analytisch nicht sinnvoll, da sie zu weniger gehaltvollen Aussagen führt und verhindert, dass die einzelnen Phänomene in all ihren Dimensionen und Eigenschaften erschlossen werden. Diese Art von Praktiken schließen an benachbarte Praktiken an und weisen eine gewisse „Familienähnlichkeit“ (Wittgenstein 1977) auf, die zwar im weiteren Sinne ebenfalls als Selbstvermessung verstanden werden können, sich dabei aber anderer Technologien bedienen und andere Dimensionen der privaten Lebensführung betreffen.

### 1.3.2 Konstitutive Merkmale von Selbstvermessung

Die eben dargestellten Fälle und die Abgrenzung zu ‚familienähnlichen‘ Praktiken lassen folglich eine große Bandbreite an Selbstvermessungstypen erkennen. Was ist nun aber genau gemeint, wenn wir von Selbstvermessung sprechen? Durch die Analyse unseres Materials konnten wir einige elementare Kennzeichen herausarbeiten: (1) Das kontinuierliche *Messen* von körperlichen, psychischen und geistigen Zuständen ist ein konstitutives Merkmal dieser Selbstvermessungspraktiken. Messen heißt Maß anlegen. Welches Maß einer Praktik zugrunde gelegt wird, kann je nach Vermessungsart und gemessener Entität stark variieren – seien es

herkömmliche Maßbänder zur Ermittlung des Körperumfangs, eigens entwickelte Skalen zur Bestimmung des emotionalen Befindens oder digitale Multifunktionsgeräte, die gleichzeitig Puls, zurückgelegte Distanz und Kalorienverbrauch feststellen. In den Kapiteln II.2 und II.7 beschäftigen wir uns ausführlicher mit dem Messen: Einerseits wird die (vermeintliche) Objektivität von Zahlen genauer beleuchtet (II.2) und andererseits wird auf die technische Komponente des Messens und ihre Beteiligung an den Selbstvermessungspraktiken eingegangen (II.7). (2) Ein weiteres konstitutives Merkmal ist das *Aufzeichnen*<sup>6</sup>, verstanden als das bloße Festhalten der gemessenen Werte. Dieses stellt ein Mindestmaß der Beschäftigung mit den Daten dar. Einen intensiveren Umgang mit den Daten – wie etwa die Erstellung von Grafiken und Statistiken bis hin zur sorgfältigen Analyse auch über einen längeren Zeitraum hinweg – konnten wir zwar teilweise beobachten; dieser war jedoch unterschiedlich stark ausgeprägt, weshalb wir die Analyse nicht als ein Kernelement der Praktiken betrachten. (3) Ein drittes Kennzeichen ist die *experimentelle Haltung*, die die Personen sich selbst gegenüber einnehmen und an ein wissenschaftliches Setting erinnern: Selbstvermessende versuchen demnach eine unabhängige Beobachterperspektive einzunehmen, indem sie durch die Vergegenständlichung ihrer Körper sich selbst zum Forschungsgegenstand machen (vgl. Kapitel II.2). (4) Der Wille zur *Verbesserung* bzw. *Optimierung* bildet ein weiteres konstitutives Merkmal und steht in engem Zusammenhang zu Motivation und Zielsetzung von Selbstvermessungspraktiken. So zahlreich die Ausgestaltungsformen von Selbstvermessung sind, so vielfältig sind auch deren Motivationen. Eines ist jedoch allen gemein: Selbstvermessende wollen sich verbessern bzw. optimieren (vgl. Kapitel II.3). (5) Auch *Selbstdisziplin* stellt ein zentrales Merkmal dar. Sie kann zum einen als Voraussetzung von Selbstvermessungspraktiken verstanden werden und spielt zum anderen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Selbstvermessungen über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten (vgl. Kapitel II.4). (6) Schließlich konnten wir auch eine gewisse *Entscheidungsnotwendigkeit* bei der Wahl des Vermessungsgegenstandes als einen Kern unserer Definition von Selbstvermessung ausmachen. Gerade in Abgrenzung zu krankheitsbedingten Messungen, die hinsichtlich ihrer jeweiligen Instrumente, Methoden und Ausgestaltungsformen sehr beschränkt sind, weisen die von uns untersuchten Selbstvermessungspraktiken mehr Freiheit in der Wahl ihrer Mittel und Wege – und damit auch einen erhöhten Entscheidungsbedarf – auf. Während bspw. DiabetikerInnen auf marktgängige Blutzuckermessgeräte zurückgreifen und diese in vorgeschriebener Weise verwenden müssen, können Selbstvermessende sich ihrem Ziel der Gewichtsreduktion auf vielerlei Arten nähern: Sie können ihre Ernährung umstellen, mehr Sport treiben oder sich insgesamt im All-

---

<sup>6</sup> Wir werden die Begriffe ‚Aufzeichnen‘ und ‚Dokumentieren‘ im Folgenden synonym verwenden.

tag mehr bewegen. Jede einzelne dieser Aktivitäten kann wiederum durch verschiedene Maßeinheiten überprüft werden: Das allgemeine Bewegungsniveau lässt sich bspw. durch einen Schrittzähler ermitteln; Fortschritte im Laufen, Radfahren oder Schwimmen können durch Puls- und Distanzmesser festgestellt werden. Auch die Überprüfung des Ziels – Gewichtsreduktion – kann auf mehreren Wegen erfolgen: Neben dem klassischen Wiegen und der Messung des Körperumfangs ist auch ein Abgleich von zugeführten und verbrannten Kalorien möglich.

### 1.3.3 Nicht-konstitutive Merkmale von Selbstvermessung

Neben diesen grundlegenden Merkmalen gibt es weitere Kennzeichen von Selbstvermessungspraktiken, die wir jedoch nicht als konstitutiv betrachten. Es handelt sich dabei vielmehr um zusätzliche oder weiterführende Elemente, die nicht in allen Fällen aufzufinden sind: (1) Hier ist zunächst einmal die *Analyse von Daten* zu nennen. Wie im vorigen Abschnitt angesprochen, variiert der Beschäftigungsgrad der Selbstvermessenden mit ihren Daten sehr stark: Während sich bei einigen der Umgang fast ausschließlich auf das reine Aufzeichnen bzw. Dokumentieren beschränkt, ist bei anderen eine ausgeprägte zeit- und teilweise auch kostenintensive Datenanalyse zu konstatieren. So konnten wir wiederholt beobachten, dass Selbstvermessende ihre Daten übertragen, gründlich aufbereiten, strukturieren, statistisch auswerten, grafisch darstellen, über Jahre hinweg bearbeiten und zu Rate ziehen. (2) Ein weiterer Punkt ist der *Austausch und Wettbewerb* mit anderen Selbstvermessenden. Diesem Aspekt haben wir zu Beginn unseres Forschungsprojektes mehr Aufmerksamkeit gewidmet, die Analyse unseres Materials hat jedoch gezeigt, dass das digitale Vernetzen bzw. kompetitive Reden und Denken über Selbstvermessung einen geringeren Stellenwert einnimmt als zunächst angenommen (vgl. Kapitel II.6). (3) Schließlich ist bei Selbstvermessungspraktiken eine Art *Projektcharakter* – in unterschiedlichen Ausprägungen – auszumachen. Gerade bei Selbstvermessenden, die ein konkretes Ziel verfolgen, erscheinen die Praktiken (zunächst) endlich (vgl. Kapitel II.3).

Wie bei allen Grenzziehungen weisen die anliegenden Bereiche Merkmale beider Seiten auf. Auch in unserem Sample gibt es einen Fall, der sich nicht eindeutig zuordnen lässt – eben einen Grenzfall: Sofie Berger. Ihre Vermessung des weiblichen Zyklus erfüllt nicht alle von uns definierten konstitutiven Kriterien. Zwar *misst* sie körperliche Zustände wie Körpertemperatur und Zervixschleim, *zeichnet* ihre Daten *auf* und nimmt dabei eine *experimentelle Haltung* zu sich selbst ein. Jedoch lässt ihre Verhütungsmethode ihr wenig Spielraum für Entscheidungen über Mittel und Wege ihrer Vermessung. Zudem unterscheidet sie sich von anderen Interviewten insbesondere dadurch, dass in ihrem Fall keine Verbesserungsbestrebungen



zu erkennen sind. Das Ziel ihrer Vermessung ist vielmehr die Schwangerschaftsverhütung. Dieses Ziel bzw. der Zustand des ‚nicht-schwanger-Seins‘ wird zwar immer wieder aufs Neue erreicht, er kann jedoch nicht verbessert werden. Daher wurde ihr Fall in unserer Analyse zwar berücksichtigt, jedoch mit Vorsicht behandelt.

#### 1.4 Resümee

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass es auf die Frage, was Selbstvermessung *ist*, sowohl in unserem Interviewmaterial als auch in (tele-)medialen Beiträgen vielfältige Antworten gibt. In Auseinandersetzung mit diesen konnten wir für die von uns untersuchten Phänomene – unter Ausschluss von krankheitsbedingter Selbstvermessung und *Lifelogging* – konstitutive sowie einige hinreichende (aber nicht notwendige) Merkmale herausarbeiten: Messen, Aufzeichnen, eine (selbst-)experimentelle Haltung, der Wunsch nach Verbesserung, Selbstdisziplin sowie die Notwendigkeit, sich für bestimmte Ziele, Mittel und Wege zu entscheiden, sind wesentliche Merkmale des Phänomens Selbstvermessung; Analyse, Austausch und Wettbewerb sowie eine Art Projektcharakter sind – wenn auch bedeutend – hingegen nicht zwingend notwendig, damit von Selbstvermessung gesprochen werden kann. Diese Definition erlaubt uns einerseits die Untersuchung einer Vielzahl von Praktiken, ohne dabei Grenzfälle ausschließen zu müssen. Andererseits bilden die fließenden Grenzen die Unschärfeproblematik des Selbstvermessungsbegriffs mit ab.

## 2 Mit sich selbst experimentieren

*„Also ich- dann schlaf ich mal irgendwie mal 3 Wochen  
Äh 6 Stunden am Stück oder mal 8 Stunden. Schaun wir  
ok, hat das irgendwelche Auswirkungen. (...) Also wie  
wirkt sich das aus? Das sind einfach so ähm Sachen wie  
ich dreh an ner Schraube und schau was passiert.“  
(ChristianS Z284-288)*

Wissenschaft – der Name ist Programm. Wissenschaft schafft Wissen. Das tun die Selbstvermessenden auch – und sie tun es, wie sich im Folgenden zeigen wird, auf eine mitunter sehr ähnliche Art und Weise. Während der Analyse unseres Materials sind wir immer wieder auf Begriffe und Äußerungen gestoßen, die an eine wissenschaftliche Grundhaltung und Vorgehensweise der Selbstvermessenden erinnern. Die Idee, dass das Phänomen der Selbstvermessung mit Prozessen des mit-sich-selbst-Experimentierens und damit der Verwissenschaftlichung alltäglicher Wissensproduktion einhergeht, führte uns zunächst zu der Frage, was wissenschaftliches Handeln eigentlich genau bedeutet. Die Antworten darauf variieren je nach wissenschaftlicher Disziplin, theoretischem Hintergrund und methodischem Vorgehen. So ist bspw. die prototypische Vorstellung des wissenschaftlichen Alltags eines Mikrobiologen, der einen Großteil seiner Zeit in klimatisierten Reinraumlaboren verbringt, nur schwer mit dem eines Ethnologen vergleichbar, der oft mehrere Monate in unwegsamen Gegenden verbringt, um fremde Kulturen zu erforschen. Zudem macht unsere eigene sozialtheoretische Perspektive (vgl. Kapitel I.3) uns einmal mehr bewusst, dass von (empirischer) Wissenschaft nicht in einem einheitlichen Sinne gesprochen werden kann, subsumieren sich unter diesem Begriff doch eine Vielzahl unterschiedlicher epistemologischer Standpunkte und methodischer Vorgehensweisen. Was wissenschaftliches Wissen ist und wie es zustande kommt, hängt dabei maßgeblich vom jeweiligen Realitätsverständnis ab. Diese Differenzen finden nicht zuletzt in altbekannten Streitigkeiten zwischen den Natur- und Geistes- bzw. Sozialwissenschaften sowie innerhalb der empirischen Sozialwissenschaft zwischen VertreterInnen des deduktiv-nomologischen und des interpretativen Paradigmas ihren Ausdruck. Darüber hinaus muss die Idee von Wissenschaft bzw. der ideelle Anspruch wissenschaftlichen Arbeitens von der tatsächlichen wissenschaftlichen Praxis unterschieden werden. Wie die ‚Laborstudien‘ von Karin Knorr-Cetina (1984) sowie Bruno Latour und Steve Woolgar (1979) zeigen, werden auch die Naturwissenschaften ihrem proklamierten Objektivitätsanspruch in der Praxis nur bedingt gerecht. Auch die von Robert K. Merton aufgestellten institutionellen Imperative wissenschaftlichen Handelns – *Universalismus, Kommunismus, Uneigennützigkeit* und *organisierter*

*Skeptizismus*<sup>7</sup>(vgl. Merton 1942 zit. nach Weingart 2003: 15ff.) – sind immer wieder Gegenstand wissenschaftspraktischer Kritik.

Worauf beziehen wir uns nun, wenn wir im Folgenden von einer Verwissenschaftlichung des Alltags sprechen? Die Analyse des Interviewmaterials hat gezeigt, dass die interviewten Personen mit ihren Aussagen auf den ideellen Anspruch quantitativer, hypothesen-testender Forschung verweisen. (Wissenschaftliches) Wissen wird in diesem Paradigma als universell gültig, wahr und gesichert betrachtet (ebd.: 15). Experimente, die sich durch festgelegte Rahmenbedingungen, genau bestimmte Parameter und eine kontrollierte Versuchsdurchführung kennzeichnen, bilden dabei den gängigen Handlungsmodus. Inwieweit und in welcher Form nun die Prinzipien dieses Paradigmas Einzug in die Praktiken und Diskurse der Selbstvermessung halten, legen folgende Konzepte nahe.

## 2.1 Wissenschaftliche Grundhaltung

### 2.1.1 Beobachterperspektive

Ein erster Hinweis auf eine wissenschaftliche Grundhaltung findet sich in der ‚Beobachterperspektive‘, die Selbstvermessende einnehmen und sich damit selbst zum Forschungsgegenstand machen. Wenn etwa Lena Wieland davon spricht „Und ähm (2) ja äh beobachte dann so, wie sich mein Puls entwickelt“ (Z22), dann geht mit dieser Aussage eine Objektivierung ihres Körpers und dessen Funktionen einher. Die Bedingung hierfür ist der seit René Descartes und bis heute im Alltagsverständnis fest verankerte Dualismus zwischen Körper und Geist, der Hand in Hand geht mit der zu Beginn dieser Arbeit kritisierten Trennung zwischen Handeln und Denken in der klassischen Handlungstheorie ebenso wie auch im Alltag (vgl. Kapitel I.3). Immer wieder sprechen unsere Interviewten in der dritten Person von ihren Körpern, so z.B. Florian Seidler: „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“ (Z172-174). Lena objektiviert einen Teil ihres

---

<sup>7</sup> Folgende Prinzipien wissenschaftlicher Handlungspraxis machen laut Merton den zentralen Unterschied zwischen wissenschaftlichem Wissen und anderen Wissensformen aus: *Universalismus* meint, dass die Position der Forschenden, also z.B. Rasse, Geschlecht oder Status, gleichgültig sein muss. *Kommunismus* bedeutet, dass Eigentumsrechte in der Wissenschaft auf ein Minimum reduziert sind. Wissenschaftliche Ergebnisse werden als Produkt sozialer Zusammenarbeit angesehen und der Gemeinschaft zugeschrieben. Wissenschaftliches Handeln folgt außerdem dem Prinzip der *Uneigennützigkeit*. Forschende sollten allein der Suche nach Erkenntnis verpflichtet sein und nicht eigennützigen Motiven folgen. *Organisierter Skeptizismus* ist sowohl ein methodologisches als auch ein institutionelles Mandat. Die Zurückhaltung des endgültigen Urteils bis die ‚Fakten zur Hand sind‘ und die unvoreingenommene Prüfung von Glaubenshaltungen und Überzeugungen aufgrund empirischer und logischer Kriterien (...)“ (Merton 1942: 48ff. zit. nach Weingart 2003: 16f.).

Körpers, indem sie die Belastung ihres Herzens 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 konzeptuelle Abspaltung des Körpers vom Selbst suggeriert eine Unabhängigkeit des Beobachters vom Untersuchungsgegenstand, die als einer der zentralen Ansprüche quantitativ-standardisierter Forschung gilt (Flick u.a. 2009: 25). Durch die Objektivierung ihrer Körper stellen die Selbstvermessenden demnach eine Beobachterunabhängigkeit her, die es ihnen erlaubt, ihre Körper für ihren Geist beobachtbar zu machen.

### 2.1.2 Systematisch-reflektiert vorgehen

Auch wenn die Feststellung banal erscheinen mag, die Praktik des systematischen Beobachtens ist grundlegend für wissenschaftliches Arbeiten. Dass sich der Modus des Beobachtens dabei nicht nur im Wissenschaftskontext, sondern auch im Bereich der Selbstvermessung von alltäglichen Beobachtungen zwitschernder Vögel, Menschen im Café und der Betrachtung der Fingernägel unterscheidet, zeigt die Einbettung dieser Beobachtungen in einen experimentellen Rahmen. Knorr-Cetina (2002) hält fest, dass sich „[e]in Großteil der Literatur zur Wissenschaftsgeschichte und Wissenschaftsmethodologie auf den Begriff des *Experiments als Grundeinheit empirischer Forschung* in den Naturwissenschaften [stützt]“ (ebd.: 45; Herv. d. Verf.). Experimente zeichnen sich dadurch aus, dass sie zum Ziel haben, maximale Erkenntnis über die konstitutiven Elemente eines Phänomens, dessen Rahmenbedingungen und genaue Funktionsweise zu generieren. Aus Experimenten gewonnene Ergebnisse schaffen Vergleichbarkeit und Reproduzierbarkeit, da sie unter standardisierten Bedingungen erzeugt wurden. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass von den Forschenden ein Höchstmaß an systematischem, akribischem und reflektiertem Vorgehen gefordert wird (Manz 1998: 47). Eine solch reflektierte und systematische Grundhaltung findet sich auch in unserem Interviewmaterial, bspw. in Äußerungen von Daniel Winkler:

„[I]rgendwie ich lauf die ersten 15 Kilometer so, dann lauf ich wieder zehn Kilometer ein bisschen schneller, und dann kuck ich mal was noch geht, und um das zu überprüfen nehm ich die Uhr ja () man könnte ja einfach die Uhr einem irgendwie Distanz und Geschwindigkeit anzeigen lassen, aber das- manchmal geht das eben schief und das ist mir zu unan-genau, und auf so größeren Rennen stehen alle Kilometer- steht so ein Kilometer-Schild da, und dann nehm ich einfach die Runnenzeit und kuck () wie lang ich gebraucht hab. Und das Tempo bemisst sich nach Minu-äh Minuten Sekunden pro Kilometer, lassen sich ganz einfach ablesen“ (Z463-470).

Daniel variiert Geschwindigkeit und Distanz systematisch, was er durch seine Laufuhr und Kilometerschilder kontrolliert und damit zweifach überprüft. Auch klar strukturierte Trainingspläne sind Ausdruck einer solch kontrollierten Versuchsanordnung. Felix Neuer spricht davon, dass für ihn die Erstellung eines „festen Plan[s]“ (Z481-482) überhaupt erst Selbstvermessung ausmacht. Er unterscheidet in diesem Zusammenhang zwischen Training und Sport. Ersteres spielt sich bei ihm im Fitnessstudio ab, wo er unter kontrollierten Bedingungen und einem festgelegten Trainingsplan seine Übungen absolviert. Andere sportliche Betätigungen außerhalb des Studios werden von ihm nicht vermessen (FelixN Z480-488). Der Gegensatz von Studiotraining und Sport – wie z.B. Laufen in der Natur oder Schwimmen, die für Felix nicht in die Kategorie Selbstvermessung fallen – erinnern an Knorr-Cetinas (2002) Ausführungen: „Laboratorien erlauben es, Naturprozesse ‚ins Haus‘ zu bringen und sie dort den Bedingungen der lokalen sozialen Ordnung zu unterwerfen“ (ebd.: 47). In Felix‘ Ausführungen ähnelt das Studio einer Art Labor. Dort sind die Rahmenbedingungen des Trainings standardisiert; vergleichbare Ergebnisse können dadurch leichter erhoben werden als bei einem Lauf durch den Wald. Kontrolle ist auch für andere Interviewte ein wichtiger Aspekt: „(I)ch kann kontrollieren in welcher Phase, (1) in welcher Laufphase ich mich befinde. Ob ich mich- ob ich *so* laufen geh, dass ich möglichst eine Leistungssteigerung erreiche oder ob ich *so* laufen geh, äh dass es ein Entspannungslauf ist oder eben äh Fett verbrennt“ (AlexanderS Z21-24).

Für die Nähe zwischen Selbstvermessungspraktiken und wissenschaftlichen Experimenten spricht außerdem der spezifische Umgang mit Parametern. Hat ein experimenteller Versuch nicht das gewünschte Ergebnis, wird nach einer Ursache bzw. Lösung gesucht, indem, wie „an ner Schraube“ (ChristianS Z287-288), systematisch an den bekannten Parametern ‚gedreht‘ wird. Felix stellt dies so dar:

„[Es] ist halt wirklich die Erfahrung mit den eigenen- dass man halt mit allem so ein bisschen spielt also () das 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 ist das halt immer so ein Entwicklungsprozess bis man dann irgendwo dann () da ist wo man ist“ (Z256-263).

Der Versuchsaufbau wird demnach von den Selbstvermessenden nicht nur standardisiert und überwacht, sondern, wie dieses Beispiel zeigt, auch fortwährend modifiziert.

### 2.1.3 Falsifikationslogik

Weitere Hinweise auf eine wissenschaftliche Grundhaltung der Selbstvermessenden im Allgemeinen und eine quantitative, hypothesen-testende Vorgehensweise im Speziellen sind falsifikationslogische Ansätze. Das Falsifikationsprinzip, ein im Kritischen Rationalismus von Karl Popper entwickeltes wissenschaftliches Schlussverfahren, besagt, dass wissenschaftliche Aussagen (Hypothesen) solange als wahr betrachtet werden können, bis sie durch einen negativen Fall falsifiziert werden (Strübing 2013: 195). Eine solche Haltung wird bspw. bei Tim Mayer deutlich, wenn er berichtet: „@die Empirie hat mir gezeigt, das funktioniert@“ (Z275-276). Auch Christian Schneiders Vorgehen entspricht im Wesentlichen diesem Schlussverfahren, wenn er bspw. Ernährungsmythen empirisch auf ihren Wahrheitsgehalt hin überprüft. Die Hypothese, dass zuckerfreie Cola ein Appetitanreger sei, widerlegt er mit seinem eigenen Ernährungsprojekt: Nachdem er über längere Zeit, bei ansonsten nicht veränderter Ernährung, vermehrt zuckerfreie Softdrinks zu sich genommen hat und dabei keine Gewichtszunahme feststellen konnte, kommt er letztlich zu dem Schluss, dass Softdrinks nicht appetitanregend sind – sonst hätte er mehr gegessen und dadurch zugenommen – und der Ernährungsmythos damit zu Recht als Mythos bezeichnet wird (ChristianS Z310-319). Wichtig erscheint in diesem Zusammenhang auch, dass Christian nicht etwas auf den Prüfstand stellt, mit dem er sich ohnehin beschäftigt hätte, sondern dass er aktiv nach neuen (falsifizierbaren) Hypothesen sucht.

### 2.1.4 Zahlenaffinität

Die von experimentellen Settings geforderte Akribie drückt sich auch in einer ausgeprägten Zahlenaffinität bzw. -gläubigkeit aus. Aussagen wie die von Florian – „bei mir ist es einfach so, täglicher Ablauf, ich esse morgens mein Obst (2). Ähm dann hatte ich immer 100g Apfel (1), 50g Kiwi (1), 25g ähm Haferflocken (1) und 25g Magerquark“ (Z145146) – erinnern an einen Chemiker im Labor, der die Substanzen seines Experiments akribisch abwägt und bereitstellt. Thomas Bucher verweist außerdem darauf, dass sich die Qualität von Informationen erhöht, wenn die Begründung mathematisch untermauert wird (Z844-846). Ratschläge, die auf Zahlen basieren, gelten damit als aussagekräftiger. Was macht Zahlen für unsere Interviewten so reizvoll? Wie im Stand der Forschung angedeutet (vgl. Kapitel I.2), geht Bettina Heintz (2007) in Anlehnung an Porter davon aus, dass Zahlen Objektivität signalisieren und dadurch die Akzeptanz von Aussagen fördern. Zudem wird in unserer Gesellschaft Objektivität häufig mit Wahrheit assoziiert (ebd.: 67). Dies zeigt sich auch in unseren Interviews, wenn Tim bspw. davon spricht, dass er beim Joggen und Radfahren erst durch die in Zahlen ausge-

drückten Messwerte „wirklich [weiß], wie viel das war“ (Z80). Objektive Messungen scheinen in diesem Fall der grundsätzlichen Fehlbarkeit menschlicher Sinne und Beobachtungen entgegenzuwirken. Heintz (2007) nimmt an, dass der vermeintlich objektive Charakter von Messungen mitunter auf technische Geräte zurückzuführen ist (ebd.: 68). Diese Annahme deckt sich mit Aussagen unserer Interviewten, die den mittels technischer Artefakte gemessenen Werten Wirklichkeits- und Wahrheitscharakter zuschreiben: „Und es ist wirklich, (1) es ist halt ein Fakt, man hat halt was in der Hand. Man [...] kann die richtige *Messung* an etwas durchführen“ (AlexanderS Z213-215). Allein aufgrund der Messung wissen die Selbstvermessenden, wie viele Kilometer sie *wirklich* gelaufen sind und wie lange sie *tatsächlich* effektiv geschlafen haben, denn „Zahlen signalisieren Unstrittigkeit und Objektivität“ (Heintz 2007: 80). Auch die von uns untersuchten Apps weisen einen Hang zur Quantifizierung der Daten und Ergebnisse auf. Endomondo (vgl. Glossar) stellt z.B. die Fitness seiner NutzerInnen anhand eines Kategoriensystems dar, das 0-37 Punkte als ‚niedriges‘ Fitnesslevel und 69-100 Punkte als ‚olympisch‘ definiert. Bei MoodPanda (vgl. Glossar) wird das Stimmungsniveau mittels einer Skala von ‚0‘ (traurig) bis ‚10‘ (fröhlich) festgehalten.

### 2.1.5 Komplexität reduzieren

Quantifizierung kann in diesem Zusammenhang als die Lösung eines Komplexitätsproblems beschrieben werden. Wie Kriz (2000) am Beispiel der EU-Gurkenkrümmungsverordnung verdeutlicht, ist es leichter und objektiver messbar, eine Gurke anhand ihrer Krümmung zu beurteilen als anhand der Güte ihres Geschmacks (ebd.: 74). Der Aspekt unzureichender Kontextinformationen wird auch bei den Selbstvermessenden immer wieder – insbesondere im Hinblick auf die Fähigkeiten technischer Geräte und Apps – thematisiert und teilweise auch problematisiert. Wir konnten mehrere Strategien ausmachen, wie mit diesem Thema umgegangen wird, wobei eine Reaktion der Selbstvermessenden darin besteht, die Kontextinformationen zu reduzieren bzw. zu standardisieren:

„Ja von eins bis hundert wär zu abstrakt, weil (??) 34 oder 38 ist fassbar für den Verstand kein großer Unterschied. Eins zu drei- bis drei wär zu wenig. () Eins bis zehn ist überschaubar, dann kann ich sagen sieben ist noch ein bisschen mehr als sechs und ich hab ne Vorstellung von dem, was die Zahl für mich bedeutet. [...] Das ich nen konkreten- im Nachhinein ne konkrete Vorstellung hab, wie der Verlauf ist () über mehrere Wochen. Wenn ich da nur verschiedene Adjektive benutz, dann () ist das nicht messbar. () \*Dafür\*, dass es messbar ist- ja“ (JohannesP Z279-288).

Johannes vermisst seine Stimmung und transformiert seine ursprünglich qualitativ formulierten Daten in quantitative, indem er seiner Gefühlslage konkrete Zahlenwerte zuweist. Durch diese Zuordnung von Zahlen wird der Kontext weitestgehend ausgeblendet. Dies wird jedoch

nicht als problematisch, sondern vielmehr als wünschenswert erachtet, da erst durch das Ausblenden der Kontextinformationen ein Vergleich und darüber hinaus ein Erkenntnisgewinn möglich erscheint. Dass die Stimmung – bspw. an einem extremen und abwechslungsreichen Tag – nicht immer einer konkreten Zahl zugeordnet werden kann, wird ebenfalls nicht problematisiert: „[D]as sind ja eher (1) Ausnahmetage“ (JohannesP Z300). Die Quantifizierung trägt somit erheblich zu einer Vereinfachung des Gegenstandes bei und vermittelt – im Gegensatz zu ausschmückenden Adjektiven – Objektivität. Florians Strategie besteht demgegenüber darin, den reinen Zahlen nur eine begrenzte Aussagekraft zuzuschreiben. Wenn er die einzelnen Messungen seines Gewichtes retrospektiv betrachtet, fehlen ihm Kontextinformationen über das Verhältnis von Fett und Muskelmasse. Er betrachtet die Ergebnisse daher als verfälscht, weshalb er sie inzwischen durch sprachliche Kommentare ergänzt (FlorianS Z378-398). Eine weitere Strategie im Umgang mit dem Problem unzureichender Kontextinformationen zeigt sich in der Tendenz, Dinge zu vermessen, die leicht(er) quantifizierbar sind. Abstrakte Konzepte wie Fitness und Arbeitsleistung werden dabei über bekannte Messgrößen wie Puls, Gewicht oder Zeit ermittelt. Daniel beurteilt seine Arbeitstätigkeiten bspw. anhand der dafür aufgewendeten Zeit:

„ich hab nur eine halbe Stunde gelesen () ich kann jetzt ruhig noch eine halbe Stunde mehr lesen irgendwie. Weil ich weiß (??) weil man kanns ja bloß mit seinen Zielen abgleichen sozusagen ich will () so und so viel Zeit auf lesen verwenden, aber ich hab so und so viel gelesen also kann ich jetzt- sollt ich jetzt einfach noch ein bisschen mehr lesen“ (Z697-701).

Der zeitliche Aufwand der Tätigkeit wird hier in unmittelbarem Zusammenhang mit Leistung bzw. der Erreichung von Zielen gebracht. Nicht hinterfragt bzw. vermessen wird hingegen, was die erste halbe Stunde Lesen an Erkenntnisgewinn gebracht hat und ob eine weitere halbe Stunde Lektüre überhaupt sinnvoll ist. Ähnlich verhält es sich mit Manuel Dürr, der seine Lernzeit vermisst. Obwohl er die Vermessung von Lernzeiten durchaus auch kritisch sieht, bleibt er der Messeinheit ‚Zeit‘ treu:

„Wieviel hast jetzt effektiv - du hast jetzt 8 Stunden am Tag gelernt, ja schön kann jeder () von sich behaupten. Aber wieviel war wirklich effektiv an einem Thema, ohne Ablenkung, ohne Pause, ohne Nichts. Und an sich war das doch ziemlich interessant, weil anfangs ist halt rausgekommen, 8 Stunden, ja maximal 4 Stunden effektiv und dann gi:ngs halt weiter, dass ich irgendwann mal fast 80 Prozent effektiv dran saß. Meiner Meinung nach effektiv. Und da hat mir die Statistik doch etwas gebracht“ (ManuelD Z345-351).

Er kritisiert also vielmehr eine falsche, da ungenaue zeitliche Vermessung, die den Grad an Effektivität nicht adäquat widerspiegelt, nicht jedoch generell die Vermessung von Effektivität durch Zeit.



### 2.1.6 Wissen verwenden

Ein letzter Aspekt, den wir im Zusammenhang mit einer wissenschaftlichen Grundhaltung der Selbstvermessenden für relevant halten, ist der Umgang mit Wissen. Die Verwendung von Begriffen im Material, die wir auf den ersten Blick einem wissenschaftlichen Kontext zuordnen würden, war für uns gewissermaßen der erste Hinweis auf eine Verwissenschaftlichung des Alltags. Dort ist die Rede von „Durchschnittsgewicht“ (FlorianS Z268), „kleine[n] Fallzahl[en]“ (ChristianS Z208), „Skalen“ (ChristianS Z194), „jährliche[n] Statistiken“ (ManuelD Z170), „Objektivität“ (ChristianS Z439), dichotomen (Antwort-)Kategorien (ChristianS Z193-196), „absolute[n] Wert[en]“ (JanaR Z600) und „Metriken“ (AntonB Z89). Selbst dann, wenn der sprachliche Ausdruck nicht explizit wissenschaftlich ist, fällt doch auf, dass in einem sonst umgangssprachlichen Interview Begriffe der Hochsprache – wie bspw. „Defizit“ (AntonB Z35; 40) – eingeworfen werden. Dieser Sprachstil ist sicherlich zu einem gewissen Grad dem akademischen Hintergrund vieler unserer InterviewpartnerInnen geschuldet. Die Analyse der Apps weist jedoch darauf hin, dass ein wissenschaftlicher Kommunikationsstil über unsere Interviews hinaus von Bedeutung ist. Dafür sprechen z.B. strukturelle Gegebenheiten der Anwendungen wie Skalen und Kategorien (Endomondo, T2 Mood Tracker; vgl. Glossar), die Berechnung von absoluten und relativen Werten (Timesheet), die Darstellung von Ergebnissen mittels Kurvendiagrammen (Sleep as Android) oder Kreuztabellen (Run-tastic). Auch sprachlich machen Apps den Trend zur Verwissenschaftlichung deutlich, wie bspw. der Begriff der „Vital Statistics“ (Gymrat) zeigt.

Wissenschaftlichkeit zeichnet sich außerdem dadurch aus, dass Wissensquellen und deren Glaubwürdigkeit thematisiert werden. Für Krauth und Rosenstrauch (2000) ist der Modus des Zitierens eines der wichtigsten Beurteilungskriterien wissenschaftlichen Arbeitens (ebd.: 5). Wir sind in unserem Material wiederholt auf Textstellen gestoßen, in denen zwar auf Wissen rekurriert wird; der Wissensbezug unterscheidet sich hier allerdings deutlich davon, wie in der Wissenschaft mit Wissen umgegangen wird bzw. ihrem Anspruch nach umzugehen ist. Einem Teil der Interviewten war die Quelle ihres Wissens überhaupt nicht bekannt oder sie konnten diese, wie bspw. Thomas (Z358), nicht benennen. Auch Jana Reimanns Aussage, „(a)lso es gibt so einen Maximalpuls für jeden Menschen. Den kann man zum einen durch irgendso eine Formel ermitteln, wenn man Alter nimmt, äh:m (1) aber ich glaub, des ist wirklich nur mit dem Alter verknüpft“ (Z78-80), spricht für die Vagheit des Wissensbezugs. Von anderen Interviewten werden hingegen Bezugsquellen genannt. Dabei kann vor allem zwischen technischen Artefakten, Internetquellen und diversen Printmedien unterschieden werden. Während Alexander Schmied sich via Google informiert (Z45-47), verlässt sich Isabella blind auf die

Empfehlungen ihrer Noom-App: „Und ja wenn man- also die schlägt schlägt auch viele Artikel vor, so kleine kurze Artikel zusammengefasst, wissenschaftliche Artikel, mit Ergebnissen, über- mit Fakten“ (Z35-37). Apps spielen hier gerade auch deshalb eine wichtige Rolle, weil sie neben der Vermittlung (wissenschaftlicher) Artikel auch Wissen in Form von Normtabellen (z.B. zum Zusammenhang von Alter und benötigter Schlafdauer bei SleepBot; vgl. Glossar) und Programmen zur Berechnung von physischen Zuständen (BMI-Rechner) bereitstellen. Auffällig ist, dass die Quellen vonseiten der Interviewten nicht differenziert betrachtet, sondern verschiedene Bezugsquellen gleichwertig behandelt werden:

„Die stehen äh genau, die stehen u.a. in der Anleitung von der Uhr. Aber auch in anderer F- Fachliteratur. Also ich hab noch ein Lauf-Buch und auch im Internet (1) hab ich mich () bevor ich das Ding in Betrieb genommen hab, halt einfach noch mal, auch nochmal durchgegoogelt, (2) was es da so für Zahlen und so gibt. Und Empfehlungen etc.“ (AlexanderS Z150-154).

Hinsichtlich der Qualität bzw. Glaubwürdigkeit der Quellen unterscheiden sich die Aussagen der Interviewten stärker voneinander. Stimmen Werte aus verschiedenen Quellen überein, neigt ein Teil der Interviewten dazu, sie unhinterfragt als wahr zu erachten (AlexanderS Z156-157.; ThomasB Z369). Es ist gar von blindem Vertrauen die Rede:

„Ach so, jemals die F- äh die ähm Sachen in Frage gestellt? Das ist- oh das ist ein guter Punkt. Ne hab ich- tatsächlich hab- vertrau ich diesen Apps blind. Ich hab das noch nie in Frage gestellt, ob das, was dort gesagt wird irgendwie- also es klingt nie blöd oder irgendwie unlogisch“ (IsabellaS Z154-157).

Bei anderen Selbstvermessenden ist hingegen eine kritische Haltung gegenüber bestimmten Wissensquellen festzustellen. Diese Position lässt sich vor allem in solchen Kontexten finden, in denen das Erreichen, Messen und Halten bestimmter Normwerte mit Schwierigkeiten verbunden ist. Dort wird diskursives Wissen vermehrt mit eigenen Erfahrungen abgeglichen, relativiert und kritisch hinterfragt:

„Also ich betrachte das halt schon ein bisschen kritisch weil () diese eine Formel die stimmt nicht, sie haben gemeint da können zwar geringe Abweichungen passieren aber () ich mein ich hab es ja gesehen bei der Pulsuhr und auch bei den beiden verschiedenen- sowohl beim Radcomputer als auch bei der Laufuhr die hat ja auch einen Pulsmesser dabei gehabt und das war- beides mal bin ich da auf 100 äh 215 220 gekommen. Deshalb (2)- er ist halt höher“ (JanaR Z588-592).

Weiterhin konnten wir eine Tendenz zur kontinuierlichen Weiterbildung feststellen, die – ebenso wie die kritische Haltung gegenüber der Herkunft von Wissen – an den wissenschaftlichen Umgang mit diesem erinnert. Wissen wird, wie Florian und Helmut Maier es beschreiben, nicht einmalig, etwa zu Beginn der Selbstvermessung, angeeignet, sondern regelmäßig über verschiedene Medien (Vorträge, Zeitschriften) aufgefrischt, erweitert und revidiert (FlorianS Z1046-1048; HelmutM Z348-354).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass Selbstvermessende ihre Körper objektivieren, um eine Beobachterperspektive einnehmen und sich selbst zum Forschungsgegenstand machen zu können. Diese wissenschaftliche Grundhaltung zeigt sich auch darin, dass sowohl menschliche als auch technische Partizipierende auf wissenschaftliche Begrifflichkeiten zurückgreifen. Bestätigt wird unser Eindruck zudem dadurch, dass den Messungen falsifizierbare Hypothesen aus (zumindest teilweise) kritisch reflektierten Wissensquellen zugrunde liegen und die Experimente systematisch und kontrolliert angelegt sind. Darüber hinaus wird dazu tendiert, leicht quantifizierbare Dinge zu vermessen bzw. qualitative Daten zu quantifizieren. Kontextinformationen werden dabei möglichst ausgeblendet oder zumindest stark standardisiert. Uns sind jedoch auch Kontrastfälle begegnet: Immer wieder wird Wissen unreflektiert übernommen und quantitativen Repräsentationen lediglich begrenzte Aussagekraft zugeschrieben.

## 2.2 Versuche durchführen

### 2.2.1 Geräte und Anwendungen als Messinstrumente

Neben dem experimentellen Setting als Charakteristikum von Selbstvermessungspraktiken fällt zunächst die Bedeutung von (vorrangig digitalen) Messinstrumenten für diese Praktiken auf. Die Analyse des Materials hat gezeigt, dass Messinstrumente nicht nur eine Bedingung für Selbstvermessung darstellen, sondern dass sie auch mit einer ganzen Reihe von hohen technischen Ansprüchen einhergehen. Ihre Materialität und die damit verbundenen Funktionen beeinflussen auf entscheidende Art und Weise die Auswahl, den Aufbau und die Durchführung von Selbstvermessungen (vgl. Kapitel II.7). Besonders deutlich wird die Abhängigkeit der Selbstvermessung von ihrem Messinstrument etwa in Florians Fall, der seine Kraftübungen deshalb nicht vermisst, weil ihm momentan das passende Instrument fehlt, das diese Übungen adäquat messen könnte (Z1077-1079). Die hohen Anforderungen, die Selbstvermessende an ihre Messinstrumente stellen, erinnern einmal mehr an ein wissenschaftliches Vorgehen: Selbstvermessungsartefakte müssen in erster Linie genau sein. Ungenaue Messungen rufen Unzufriedenheit hervor (ChristophM Z55-59) und können zur Einschränkung bzw. zum Abbruch von Messungen führen. Abweichungen werden nur dann toleriert, wenn sie konsistent sind bzw. möglichst gering ausfallen:

„Mhm, ich mach einfach nur äh das Gewicht und den Umfang sozusagen. Also ich fang jetzt nicht an Körperfett zu messen, weil die meisten Waagen äh ja das entweder nicht richtig messen können (3). Was eigentlich aber auch egal wäre, weil die Messwerte in sich konsistent wären, weil man mit der gleichen Waage misst, aber dadurch dass man nicht immer am gleiche Ort misst, (2) hab

ichs dann einfach beschränkt auf Gewicht plus einfach Körperumfang (2) zu messen“ (ChristianS Z45-50).

Mit seinen Ausführungen zu Körperfettwaagen verweist Christian auf ein klassisches Gütekriterium der quantitativen Forschung: die Reliabilität. Ein Messinstrument gilt dann als reliabel, wenn es unabhängig vom Messenden „[b]ei wiederholter Messung desselben Phänomens (...) die gleichen Ergebnisse hervor[bringt]“ (Kromrey 2009: 240). Das Gesagte erinnert darüber hinaus auch insofern an ein experimentelles, wissenschaftliches Vorgehen, als das Streben nach einer größtmöglichen Genauigkeit in der Logik des Experiments und der Suche nach ‚der Wahrheit‘ zu liegen scheint. Die Genauigkeit der Messungen besitzt dabei im Prinzip keine (über-)lebenswichtige – wie z.B. im Falle krankheitsbedingter Selbstvermessung – und noch nicht einmal eine alltagspraktische Notwendigkeit – wie etwa bei einer fehlerhaften Messung beim Kuchenbacken. Bei Daniels Schwimmvermessung hätten ungenaue Werte bspw. keine schwerwiegenden Folgen. Dennoch wird in seinem Interview deutlich, dass Messinstrumente – in seinem Fall eine GPS-Uhr (vgl. Glossar) – gerade deshalb verwendet werden, weil sie genauer sind als andere. Er verlässt sich nicht auf sein Gedächtnis, wenn er die zurückgelegten Bahnen im Schwimmbad ermitteln will (man könnte sich schließlich erzählen), sondern greift auf die Unterstützung seiner GPS-Uhr zurück (DanielW Z363-368). Erfüllt das Messgerät die gewünschte Leistung nicht (mehr) bzw. sind die Messungen zu ungenau, wird das Messgerät verworfen. So stellt Daniel die Selbstvermessung ein, als er nach dem Schwimmen im Meer die zurückgelegte Strecke mit der Landkarte vergleicht und feststellt, dass die Ergebnisse der Uhr unrealistisch sind (Z358-363). Wichtig erscheint auch das ständige Warten und *Tunen* der Messinstrumente. Technische Geräte und Anwendungen werden weiterentwickelt bzw. verbessert und schneller gemacht, damit sie störungsfrei funktionieren können:

„Genau und ein Problem stimmt, das gab es. Ähm, diese neuartigen Brustgurte funktionieren quasi über eine neue Bluetooth-Technologie und äh die geht ab der neuesten Version von Android und um das auf dem Handy zum Laufen zu bringen musste ich halt quasi das Handy präparieren. (...) Quasi \*uprooten\*. Ein neues System aufspielen. So dass quasi die dieses Bluetooth-Technologie unterstützt wird. Ja das war schon ein ziemlicher Aufwand, um rauszubekommen wie das überhaupt geht und dann es durchzuführen und dann besteht das Risiko, dass das Handy dabei kaputtzumachen“ (ManuelD Z97-106).

Neben der Gewährleistung einer genauen Messung bietet die technische Selbstvermessung den Interviewten auch Schutz vor Selbstbetrug. Florian berichtet, dass man bei manueller Messung und Dokumentation von Daten leicht der Versuchung erliegen kann, Werte bspw. auf- oder abzurunden und die Daten damit zu beschönigen. Dies kann mit einer App nicht passieren, da sie – einmal gestartet – eigenständig misst und dokumentiert (FlorianS

Z1182-1192). Selbst wenn ein manuelles Eingreifen möglich ist, scheint dies jedoch nicht erstrebenswert zu sein. So sind bspw. Manipulationen an ihrem Schrittzähler für Katharina Müller nicht befriedigend, da es sich bei dem (manipulierten) Ergebnis „nur [um] ne falsche Zahl“ (Z537) handeln würde, die nicht der ‚wahren‘ Leistung – und damit auch nicht wissenschaftlichen Ansprüchen – entspräche.

Neben all den Forderungen – die Messinstrumente müssen genau und auf dem neuesten Stand sein – gibt es jedoch auch Hinweise darauf, dass Messgeräte und Maßeinheiten nicht verstanden werden. Dass dies nicht einmal problematisiert wird, widerspricht einmal mehr der für die Wissenschaft typischen, kritischen Grundhaltung:

„Und ich hab halt schon mal davon gelesen und fand es cool, ja mein Gott. Misst man eben wie hoch man springt und ja auch wie lang man spielt (), wie schnell man ist () und dann Intensität. Keine Ahnung, wie die das messen, aber dann kommt eben raus, Fuel pro Minute ist dann meine Intensität“ (DavidR Z48-51).

Obwohl David Robolt nicht weiß, wie das Nike Fuel Band (vgl. Glossar) die Werte berechnet, stellt das für ihn kein Problem dar. Im Gegenteil: Er weiß mit dem Ergebnis – seiner errechneten Intensität – umzugehen und kann einschätzen, was viel und was wenig ist: „und heute hab ich erst 1000 Fuel. Knapp 1000 Fuel. Das ist schwach.“ (Z95).

### 2.2.2 Aufzeichnen

Über die Messung mittels technischer Artefakte hinaus weist auch die Dokumentation der gemessenen Daten auf eine Verwissenschaftlichung des Alltags hin. Anders als z.B. Lena, die nur während des Laufens auf ihre Pulsuhr (vgl. Glossar) sieht und die Messergebnisse ansonsten nicht speichert (Z188-189), scheint sowohl die Art und Weise als auch die Funktion der Dokumentation für Selbstvermessende insgesamt große Relevanz zu besitzen. Zunächst finden sich im Material immer wieder indirekte Hinweise auf die Bedeutung einer kontinuierlichen Dokumentation. Vor allem wenn es, wie in Florians Fall, um die Bewertung und den Vergleich der Daten über einen längeren Zeitraum hinweg geht, wird klar, dass dies nur möglich ist, wenn kontinuierlich dokumentiert wurde:

„(D)ass man vielleicht ähm einfach auch mal nachfragen kann, wie hat sich vielleicht auch- wie hat sich der Kilometerschnitt geändert, wo bin ich jetzt vielleicht schneller geworden, wo hab ich vielleicht Probleme, wie ist der Unterschied zwischen Sommer und Winter“ (FlorianS Z502-505).

Für die Bedeutung einer kontinuierlichen Dokumentation spricht auch, dass Florian seine App weiterhin benutzt, obgleich er seine Laufstrecke genau kennt und sie im Grunde nicht mehr benötigt (Z1017-1020). Die Protokollierung der Daten erfüllt damit einen Selbstzweck. Der

Anspruch auf Genauigkeit, den Selbstvermessende an ihre Messinstrumente stellen, setzt sich bei der Dokumentation fort. Es erinnert erneut an die Arbeit im Labor, wenn Alexander beschreibt, wie er das Datum, den genauen Start- und Endzeitpunkt, den Ort, die Besonderheiten seines Laufs und allgemein „so viele Informationen wie möglich“ (Z101-105) systematisch notiert. Geräte und Anwendungen erleichtern dabei eine konsequente und möglichst lückenlose Aufzeichnung (vgl. Kapitel II.7). Betrachtet man die Auswirkungen bzw. Konsequenzen dieser Dokumentationspraxis, fällt insbesondere auf, dass sie die Selbstvermessenden in ihrer Schriftgläubigkeit bestärkt. Das Protokollieren von Messergebnissen scheint einen doppelten Effekt zu haben. Die Daten werden durch diesen Prozess zum einen als real und zum anderen als wahr definiert:

„Wobei man beim Schlafen vielleicht auch irgendwann sehen würde: Hey, du hast die letzten vier- vierzehn Tage fast immer genug Schlaf gehabt und ähm deine Konzentrationsfähigkeit hat sich verbessert, das wär natürlich auch toll, wenn ich das merken würde. Also ich mein ich weiß theoretisch, dass es so ist, aber wenn man das nochmal schwarz auf weiß hat, wär es vielleicht nochmal besser“ (BenjaminH Z508-513).

Was vorher als theoretisches Konstrukt – und damit gewissermaßen lediglich in der Vorstellung – existierte, erhält durch das Niederschreiben Wahrheitscharakter. Erst dadurch, dass es schwarz auf weiß geschrieben steht, wird das (kognitive bzw. diskursive) Wissen um den Zusammenhang zwischen Schlaf und Konzentrationsfähigkeit faktisch. Auch Johannes betont die Differenz zwischen der reinen Vorstellung und den niedergeschriebenen Fakten: „wenn ich es nur *denk*, ist es was anderes, wie wenn ich es aufschreibe“ (Z188-189).

Neben der wissenschaftlichen Grundhaltung sprechen auch einige Aspekte der konkreten Versuchsdurchführung innerhalb von Selbstvermessungspraktiken für deren wissenschaftlichen Charakter: Digitale Messgeräte sind für Selbstvermessungspraktiken relevant, weil sie als objektiver erachtet werden als ihre menschlichen Partizipierenden. Sie schützen letztere vor der (subjektiven) Verfälschung der Ergebnisse. Dabei werden hohe (wissenschaftliche) Ansprüche an die technischen Geräte gestellt: Sie müssen genau, reliabel und auf dem neuesten Stand sein. Ist dies erfüllt, so erleichtern sie die konsequente, lückenlose Dokumentation und lassen Messergebnisse realer erscheinen. In einigen Fällen wird, dem Wissenschaftsanspruch widersprechend, jedoch auch recht unreflektiert mit den Messinstrumenten umgegangen.

### 2.3 Daten analysieren

Orientiert man sich an einem normativen, hypothesen-testenden Forschungsverfahren, so folgt der Datenerhebung die Datenauswertung bzw. -analyse. Dieser Schritt der Verwertung von

Daten ist zwar bei den von uns Interviewten keine Selbstverständlichkeit; jedoch haben wir bereits bei der wissenschaftlichen Grundhaltung eine gewisse Zahlenaffinität der Selbstvermessenden konstatiert, die bei Analyseprozessen besonders deutlich wird. Diese Affinität drückt sich vor allem darin aus, dass, wie z.B. in Florians Fall, mit den gewonnenen Daten gerechnet wird:

„Ja. Das ganze Durchschnittsgewicht pro Monat wird in einer () separaten Spalte übernommen, dass ich sehe wie meine Jahres- oder meine Monatsentwicklung ist. (1) Und zusätzlich wird noch das Durchschnittsgewicht pro Jahr ausgerechnet“ (Z270-272).

Neben der Berechnung von Mittelwerten, Varianzen und Prozentwerten werden von Selbstvermessenden bspw. auch monatliche und jährliche Statistiken erstellt (ManuelID Z169-170). Ebenso auffällig sind Fälle, in denen zwar gerechnet wird, jedoch auf eine alltäglichere und weniger wissenschaftliche Art und Weise. So berechnet Alexander bspw. seine optimale Herzfrequenz anhand einer „Faustformel“ (Z141), während Florian die Verwendung einer solchen für nicht ausreichend hält und sich stattdessen einem ärztlichen Test unterzieht (Z635-637). Hier zeigt sich einmal mehr die unterschiedliche Verortung der Selbstvermessung zwischen Wissenschaft und alltäglicher Lebensführung.

Interessant ist im Zusammenhang der genannten Berechnungen auch die Praxis des Vergleichens. Der Vergleich gewonnener Daten und berechneter (Durchschnitts-)Werte und Maßzahlen findet auf mehreren Ebenen statt. Zum einen werden Daten an (diskursiv vermittelten) Standards gemessen oder mit Daten anderer verglichen (siehe Kapitel II.6); zum anderen werden sie in den Kontext eigener Werte gesetzt. Spannend ist dabei, dass die Bedeutungszuschreibung und Einordnung der Werte immer wieder über lebensweltliche bzw. alltägliche Vergleiche geschieht. Für das tatsächliche Begreifen der Ergebnisse scheint die reine Zahl nicht auszureichen. So verdeutlicht Peter Fischer *sich selbst* seine insgesamt 600 gelaufenen Kilometer mit einer ihm gängigen Distanz:

„(W)enn man dann überlegt, () jetzt bin ich in der kurzen Zeit, in dem halben Jahr, 600 Kilometer gelaufen, (1) dann denkst - j:a überlegst halt jetzt schon anders und denkst, wenn du es an der Strecke abmisst, das wäre schon von hier bis quasi Gardasee oder noch weiter () zu Fuß“ (Z98-100).

Zum besseren Verständnis übersetzt Peter seine quantitativen Daten hier in qualitative. Auf ganz ähnliche Art und Weise rekontextualisieren auch verschiedene Apps die numerischen Werte. So rechnet bspw. Noom die Anzahl der verbrauchten Kalorien in Bananen um und Endomondo ‚erklärt‘ die verbrannte Kalorienzahl anhand von Hamburgern. Schließlich geht mit der Tendenz zu statistischen Berechnungen auch eine ausgeprägte Visualisierung und optische Aufbereitung der Daten einher. Die Selbstvermessenden verwenden Tabellen und

Diagramme, um ihre Werte grafisch aufzubereiten. Auch hier spielen die Geräte und Anwendungen eine wichtige Rolle, da in ihnen die optische Aufbereitung bereits angelegt ist.

Auch das Analysieren der gewonnenen Daten in Selbstvermessungspraktiken – sowohl vonseiten der menschlichen als auch der technischen Partizipierenden – erinnert demnach stark an die wissenschaftliche Datenauswertung: Ergebnisse werden statistisch aufbereitet, grafisch dargestellt und miteinander verglichen. Allerdings zeigt sich hier erneut der Alltagsbezug der von uns untersuchten Praktiken: Bloße Zahlen allein scheinen schwieriger greifbar zu sein als deren Überführung in einen bekannten Alltagszusammenhang.

## 2.4 Ergebnisse beurteilen

Der experimentelle Aufbau, die Betonung der Genauigkeit und Vollständigkeit von Messinstrumenten, Messung und Dokumentation sprechen für unsere These, dass die Praktiken der Selbstvermessung stark verwissenschaftlicht sind. Fragt man sich nun, ob und wenn ja, worin genau ein Unterschied etwa zwischen der Erforschung einer Mikrobe und des eigenen Selbst liegt, so findet man dies in der Beurteilung der Ergebnisse beantwortet. Bei der Analyse des Materials sind wir immer wieder auf verschiedene Gestalten eines Spannungsverhältnisses zwischen Messung und Körpergefühl gestoßen: Im Fall von Florian konnten wir z.B. beobachten, dass bestimmte (körperliche und psychische) Zustände vermeintlich nur über Messungen adäquat bestimmt und erklärt werden können:

„Und dann gibt's noch ähm wie die Strecke begehbar oder äh äh wie die Strecke war, ob ich jetzt am Strand gelaufen bin, ob ich auf der Straße gelaufen bin, im Wald gelaufen oder war ich sonst wo. Ähm dann noch Temperatur (2) und klar Herzfrequenz und ähm (1) da- für da kann ich einfach auch mal nachschauen, ok wie hab ich mich denn auch wirklich dabei gefühlt“ (FlorianS Z831-835).

Das heißt, um zu ermitteln, wie er sich fühlte, hört er nicht auf seine innere Stimme, sondern liest sein Befinden an den Messergebnissen ab. Dies ist besonders in Anbetracht der Tatsache erstaunlich, dass ein und dieselbe Herzfrequenz nicht zwingend mit demselben Gefühl einhergehen muss. Auch seinen visuellen Fähigkeiten traut Florian nicht:

FS: „Und schaut in den Spiegel rein, dann sieht man diese Veränderung nicht. (2) Man hat immer noch im Kopf, man sieht aus wie vor fünf, sechs Jahren. Und das macht einem dann zu schaffen und man überlegt, kann das sein, und dann schau ich mir meine Daten an und sehe, okay nee es sind 15 Kilo, 16 Kilo weniger als vor drei Jahren.“

LS: „Das macht das dann bewusster als der Blick in den Spiegel?“

FS: „Genau (1). Der Spiegel (2) könnt ich jetzt nicht sagen wie viel ich auf der Waage hab. Wenn ich jetzt in den Spiegel schauen würd, würd sagen über 95 Kilo“ (Z284-290).



An diesen Beispielen wird deutlich, dass es für Florian gar keine Alternative (mehr) zur Selbstvermessung gibt. Der eigenen Wahrnehmung wird grundsätzlich misstraut. Diese Argumentationsfigur begegnete uns in mehreren Interviews. Die Subjektivität der Wahrnehmung wird dort ganz klar als Mangel oder Fehler formuliert (DanielW Z691-696; 179-183). Eine andere Art des Spannungsverhältnisses zeigt sich in der Überprüfung des eigenen Körpergefühls durch Selbstvermessung. So benutzt Jana nur deshalb eine Pulsuhr, um ihre Einschätzung zu kontrollieren (Z64-65). Auch Helmut greift bei der Frage des Tempos in seiner Laufgruppe auf die Anzeige seiner App zurück, weil diese „unbestechlicher“ (Z153-157) ist. Selbst bei der Frage, ob man eventuell krank werden könnte, wird dem Messergebnis mehr Vertrauen geschenkt als dem eigenen Körpergefühl (DanielW Z33-38). Doch nicht in allen Fällen wird das eigene Gefühl überprüft oder gar ganz durch die Messinstrumente ersetzt. Wir sind im Material immer wieder auf Situationen gestoßen, in denen Selbstvermessende von Messergebnissen überrascht wurden. Als Lena bspw. ein Schlaftagebuch führt, ist sie im Nachhinein über den Zusammenhang ihrer Schlafdauer und Leistungsfähigkeit erstaunt:

„[D]a ist mir eben aufgefallen, dass an den Tagen, wo ich vorher viel geschlafen hatte, ich immer we- grundsätzlich weniger leistungsfähig angegeben hatte. Als an den Tagen, wo ich weniger geschlafen hab. Und das fand ich irgendwie ganz erstaunlich und paradox, weil ich eigentlich dachte, es ist @genau anders rum@. Aber es war tatsächlich so rum“ (Z356-360).

Obwohl sie das Messergebnis überrascht, spricht Lena diesem hier mehr Wahrheit und Faktizität zu als dem eigenem Körpergefühl. Ebenso verhält es sich im Fall von Manuel und Daniel (DanielW Z11-15; ManuelD Z345-351).

Es wäre nun falsch zu behaupten, das Phänomen der Selbstvermessung ginge mit einer völligen Aufgabe bzw. Leugnung der Selbstwahrnehmung einher. Messergebnisse werden, wie wir ebenfalls bei Daniel sehen konnten, nicht unhinterfragt hingenommen, sondern durchaus mit der eigenen Wahrnehmung abgeglichen:

„[U]nd manchmal () weiß ich das irgendwie die Messung von der Uhr falsch ist, also ich lauf irgendwie lang genug dass ich weiß wie schnell ich ungefähr lauf, und wenn die mir an-zeigt ich lauf jetzt irgendwie (1) was weiß ich () 5:30er Schnitt und- also das heißt fünf Minuten 30 pro Kilometer und ich weiß dass ich definitiv schneller lauf dann vertrau ich dem nicht“ (DanielW Z145-149).

Das Zitat zeigt zudem, dass Daniel der Interpretation seiner Körperwahrnehmung stärker vertraut als dem Messgerät. Aufgrund von Erfahrungen kann er seine Schnelligkeit einschätzen, sich also auf sein Gefühl verlassen und weiß nicht erst durch die digitalen Messwerte, wie schnell er tatsächlich gelaufen ist. Neben der Entwertung und Ablösung des Körpergefühls

durch objektive Messwerte konnten wir in unseren Interviews somit auch andere Stimmen diesbezüglich ausmachen:

„Hm ich äh (6) ich (2) würde schon sagen, dass ich beim Laufen (4) dass ich halt nur- also ich würd sagen, dass ich () *noch* ein besseres Laufgefühl entwickelt habe, für meinen eigene Körper (...). Weil ähm (1) wie- wie ich vor- hin gesagt habe, dann hat man halt etwas schwarz auf weiß, an dem man (2) man hat eine Messung (1) und ähm kann der Messung ein Körpergefühl zuordnen und äh ich denke, das trainiert einen darin, äh mehr auf seinen Körper zu hören. (2) Also insofern hat sich äh das schon weiterentwickelt“ (AlexanderS Z258-264).

In diesem Interviewauszug wird deutlich, dass Alexander seinem Körpergefühl zunächst nicht hundertprozentig vertraute und diesem daher skeptisch gegenüber stand. Die im Zuge der Selbstvermessung erzeugten Messwerte ersetzen in diesem Fall allerdings nicht die subjektive Wahrnehmung. Vielmehr dient Selbstvermessung hier einer Rekalibrierung, also der Wiederherstellung der Messgenauigkeit: Geräte und Anwendungen helfen Selbstvermessenden dabei, ihr Körpergefühl zu trainieren und (neu) einschätzen zu lernen (JanaR Z144-149). Alexander betont allerdings, dass er bereits zuvor ein gutes Laufgefühl hatte, das nun aber *noch* besser sei (Z258-259).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Spannungsverhältnis zwischen Messung und Körpergefühl vor allem durch abweichende Messergebnisse hervorgerufen wird. Anders ausgedrückt: Das ‚Messinstrument‘ Körper und das Messinstrument App (bzw. Gerät) treten in Konkurrenz zueinander. Unabhängig davon, welchem Wert letztlich geglaubt wird und woran sich künftige Handlungen orientieren; der Selbstvermessende muss sich mit den divergierenden Messwerten auseinandersetzen, um handlungsfähig zu bleiben. Da eines der Messinstrumente das eigene Selbst ist, geht, so unsere These, das Phänomen der Selbstvermessung mit einer verstärkten Identitätsarbeit einher, denn: Wenn es Abweichungen zwischen den Messergebnissen gibt oder sich gefühltes und gemessenes Ergebnis gar widersprechen, kommt es zu einer „Handlungshemmung“ (Mead 1959: 172), wobei die Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit der systematischen Vermittlung zwischen Subjekt und Umwelt bedarf (Strübing 2007b: 129; 133ff.).

## 2.5 Resümee

Es ging uns in diesem Kapitel darum, die Ähnlichkeiten, aber auch die Differenzen zwischen den Praktiken der Selbstvermessung und den ideellen Ansprüchen quantitativ-standardisierter, hypothesen-testender Forschung aufzuzeigen. Die Unterschiede sehen wir vorrangig darin begründet, dass die Vermessenden ihr eigener Forschungsgegenstand sind, von dem sie sich durch die Objektivierung ihrer Körper zu lösen versuchen, um dadurch dem Anspruch auf

Beobachterunabhängigkeit gerecht zu werden. Dass dies nur bedingt gelingt bzw. gelingen kann, drückt sich in den Spannungen zwischen den Messergebnissen und den körperlichen Empfindungen der Selbstvermessenden aus, die in einem verstärkten Bedarf an Vermittlungs- und Identitätsarbeit resultieren. Dabei ‚sieg‘ in vielen Fällen das Messergebnis, auch wenn die Betroffenen sich damit eingestehen müssen, dass sie in ihrer Selbstwahrnehmung falsch lagen. In anderen Fällen hingegen wird letztere durch die Messung bestärkt und auf Dauer gar verbessert.

Folgt man der Chronologie eines prototypischen, hypothesen-testenden Forschungsprozesses, so erinnern unsere Beobachtungen – abgesehen von der Definition des Forschungsgegenstandes und der Beurteilung der Messergebnisse – auffällig stark an ein deduktiv-nomologisches Vorgehen: Forschungsfragen bzw. Hypothesen sind darauf ausgelegt, falsifiziert zu werden und bestehende Wissensquellen werden (zumindest teilweise) kritisch hinterfragt. Die zu messenden Größen werden aus Gründen der Vergleichbarkeit, sowohl von den menschlichen als auch von den technischen Partizipierenden, quantifiziert, wobei Kontextinformationen reduziert werden. Experimente sind zudem kontrolliert angelegt; Parameter werden systematisch variiert. Darüber hinaus sind die Ansprüche an die Genauigkeit der Messinstrumente und die Konsistenz der Ergebnisse sehr hoch – im Zweifel werden Instrumente verworfen oder die Ergebnisse durch andere Messgeräte überprüft. Ergebnisse werden nicht nur möglichst lückenlos dokumentiert, sondern auch durch Visualisierungen, Maßzahlen und Vergleiche ausgewertet. Dabei erscheinen quantitative Messergebnisse objektiv, faktisch und damit wahr.

An einigen Stellen zeigt sich dennoch, dass die Praktiken der Selbstvermessung eben keine Wissenschafts-, sondern Alltagspraktiken sind. Dies bezieht sich einerseits auf das fehlende Verständnis der reinen Zahl, die immer wieder durch sprachliche Kommentare oder lebensweltliche Vergleiche ergänzt und dadurch greifbarer gemacht wird. Andererseits fehlt es insbesondere an der für wissenschaftliches Arbeiten typischen kritischen Grundhaltung, was sich u.a. darin zeigt, dass Wissensquellen den Selbstvermessenden unbekannt sind, und dass Vorgehen und Ergebnisse der Messinstrumente von ihnen kaum hinterfragt werden. Von diesen wenigen Einwänden abgesehen kann Selbstvermessung durchaus als ein verwissenschaftlichter Bereich des Alltags betrachtet werden. Selbstvermessung schafft Wissen – über körperliche, psychische und geistige Zustände. Dabei beruht der Erkenntnisgewinn auf Prinzipien, die – wenn auch teilweise an die Möglichkeiten des Alltags angepasst – am Vorbild der quantitativen empirischen Forschung orientiert sind.

### 3 Besser werden wollen

„[M]an will sich ja verbessern und investiert ja deswegen auch die ganze Zeit und so weiter. Und man will irgendwo persönlich wissen, ja wie weit kann ich es schaffen?“  
(ReinerP Z358-360).

Betrachtet man die mitunter sehr unterschiedlichen Praktiken der Selbstvermessung, so fällt auf, dass unsere Interviewten bei der Analyse der produzierten Daten nicht nur Wissen über den eigenen Körper generieren, sondern auch eine Verbesserung bzw. Optimierung anstreben: „(I)ch will schon einen Fortschritt sehen. Dass ich mich verbesser“ (DavidR Z729-730). Dabei kann es sich sowohl um körperliche als auch geistige Zustände handeln, die aus Sicht der Selbstvermessenden beeinflussbar sind und einer Optimierung bedürfen.

In unserem Interviewmaterial sind uns in Bezug auf diese Thematik immer wieder die Begriffe *optimieren* und *verbessern* begegnet. Laut Duden besteht ein klarer Unterschied in der Bedeutung der Begriffe: Verbessern meint dabei u.a. „durch Änderungen besser machen, auf einen besseren Stand bringen“, „von Fehlern, Mängeln befreien und dadurch vollkommener machen“ (Bibliografisches Institut 2013), während Optimieren als „(sich) optimal gestalten“ (ebd.) bezeichnet wird, wobei „optimal“ wiederum mit „bestmöglich“ (ebd.) übersetzt wird. Die angegebenen Synonyme – „perfektionieren, vollkommen machen, optimalisieren“ (ebd.) – machen den Unterschied noch deutlicher. Bei beiden Begriffen scheint es einen Ausgangszustand zu geben, der einer Person nicht gut genug erscheint und in einen besseren Zustand überführt werden soll – der Hauptunterschied liegt hier im zu erreichenden Ziel. Während Verbessern allgemeiner eine Korrektur zu einem besseren Zustand bedeutet, bezeichnet Optimieren eine solche bis hin zur *bestmöglichen* Variante – dem Optimum – eines Zustandes. Obgleich beide Begriffe die Veränderung eines Zustandes zu einer besseren Variante meinen, geht es bei der Verbesserung lediglich darum, ‚eine Stufe aufzusteigen‘, während die Optimierung das Anstreben ‚der höchsten Stufe‘ beschreibt. Unsere Interviewten differenzierten jedoch semantisch nicht zwischen diesen beiden Begriffen. Verbessern und Optimieren sind deshalb auch im Folgenden synonym zu verstehen, sofern wir nicht explizit zwischen den Begriffen unterscheiden.

Die Verbesserungswünsche unserer Interviewten lassen sich in größere Modernisierungsprozesse einordnen, die durch Optimierungsbestrebungen geprägt sind und sich über den gesamten privaten Lebensbereich erstrecken. Die gesellschaftliche Tendenz des kontinuierlich schneller, stärker, besser werden Wollens macht Menschen zum aktiven Initiator und Gestalter ihrer Selbstveränderung (Gamm 2013: 34). Stagnation oder gar Rückschritt sind keine Optio-

nen (Reither 2012: 8). Dieses Verständnis findet sich immer wieder in den Aussagen unserer Interviewten.

### 3.1 Sich selbst verbessern

#### 3.1.1 Was wird verbessert?

Besonders auffällig ist das Streben, sich selbst zu verbessern, im Hinblick auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Inwieweit diese gesteigert werden soll, ist individuell variabel: Während Katharina lediglich ihre alltäglichen Aktivitäten mit mehr Bewegung füllen möchte – z.B. durch Spaziergänge oder die Benutzung von Treppen statt Aufzügen (KatharinaM Z80; 124) –, zeigt sich bei Tim Mayer und Anton Brunner eine ausgesprochen ambitionierte Haltung, indem sie stets nach schnelleren Lauf- bzw. Wettkampfzeiten streben (TimM Z89; AntonB Z65-67). Den eigenen Körper zu verbessern bedeutet nicht nur, sportlich leistungsfähiger zu werden; die Verbesserungswünsche können auch die Ernährung oder das Körpergewicht betreffen. So geht es Wolfgang Schmitt bspw. darum, sich gesünder zu ernähren (Z319), während Florian sein Gewicht reduzieren und seine Körperproportionen verbessern will (Z56; 799). Die Besonderheit bei Verbesserungsbestrebungen in den Bereichen Sport, Gewicht und Ernährung liegt darin, dass der Verbesserungsgedanke hier einer der Hauptgründe ist, mit der Selbstvermessung zu beginnen: „Im Moment mach ich- also notier ich mir nur Sportaktivitäten, damit ich quasi wirklich einen Fortschritt festhalten kann“ (ManuelD Z23-24).

Diese Optimierungsbestrebungen beschränken sich nicht nur auf den Körper, sondern schließen auch geistige Zustände mit ein, wie das Beispiel Johannes zeigt. Er möchte sich von Tag zu Tag verbessern und lässt abends „den Tag Revue passieren (...)“. Was hab ich gemacht und worin bin ich nun besser“ (Z308-311). Sein Ziel besteht darin, sich charakterlich weiterzuentwickeln und „ein guter Mensch () zu sein“ (Z689-690). Auf dem Weg zu diesem Ziel reflektiert er täglich sein Verhalten und fragt sich, was er dazugelernt und wo er Fortschritte gemacht hat (Z318-322).

Ein weiterer Bereich, in dem wir Verbesserungsprozesse beobachten konnten, ist die Messung von (Lebens-)Zeit. So geht es Manuel z.B. darum, seine verfügbare (Lern-)Zeit optimal zu nutzen. Hierfür differenziert er zwischen effektiver und nicht-effektiver Lernzeit, um sich einen Eindruck von seiner tatsächlichen Leistung zu verschaffen. In diesem Zusammenhang ist ihm aufgefallen, dass er „gerade mal die Hälfte [der Zeit] wirklich lern[t]“ (Z377). Er beurteilt dies als Zeitverlust (Z379). Das Konzept der Zeit nimmt hier eine Sonderstellung ein. Sie ist weder eindeutig dem Körper, noch dem Geist zuzuordnen. Der Wille „in der Zeit so viel

wie möglich [zu] machen” (Z502) bzw. zu lernen, verweist vielmehr auf Reithers Konzept des Selbstmanagements (2012: 39f.). Der Begriff beschreibt „die Organisation und Strukturierungen von etwas, sei es das Büro, die Arbeitsabläufe, die Zeit oder die Lebenspläne“ (ebd.: 40). Ziel ist es dabei, Abläufe zu verbessern, wie es auch Manuel tut. Er hat seine verfügbare Lernzeit stets vor Augen und möchte sich gemessen daran kontinuierlich weiterentwickeln und verbessern. Die Optimierung des Verhältnisses zwischen Zeit und Tätigkeit, d.h. Zeit möglichst sparsam und effektiv im Hinblick auf die jeweiligen Ziele zu nutzen, ist zudem aus der Arbeitswelt bekannt und scheint nun auch auf die private Lebensführung übergreifen. Diese Art der Optimierung erinnert an das von Bröckling entwickelte Leitbild des *unternehmerischen Selbst* (2007). Dieses zeichnet sich insbesondere durch Selbstrationalisierung und Selbstkontrolle aus, die wiederum auf Selbstoptimierung verweisen (Bröckling 2007: 49). Mit der Verbesserung des Zeitmanagements geht also immer auch ein Selbstoptimierungsprozess einher. Die Optimierung von Zeit ist demnach auch Teil der *Selbstverbesserung*, da die Auswirkungen – sie macht z.B. „einfach zufriedener“ (DanielW Z19-20) – das Selbst betreffen.

Gemein ist all diesen Verbesserungsprozessen, dass deren Auslöser eine grundlegende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, Charakter oder der Lebensweise ist – dies gilt auch dann, wenn bspw. SportlerInnen ihre Leistung steigern wollen, die sie zwar nicht als unzureichend beschreiben, in der sie aber dennoch ein Steigerungspotential erkennen (ChristianS Z100; LenaW Z519; ReinerP Z120-127). Solange die Person hingegen mit sich zufrieden ist, erscheint eine Veränderung bzw. Verbesserung nicht notwendig: „und beim Schlaf, glaub ich, ist es einfach so, damit hab ich keine- damit hab ich keine (3) issues, also keine- mm keine Probleme. Da denke ich, dass kann so bleiben wie es ist. Da hab ich nichts- da zieh ich nichts raus, wenn ich das jetzt für mich aufzeichne“ (LenaW Z488-491). Ob jemand mit einem Zustand zufrieden oder unzufrieden ist, ist dabei jedoch nicht von der Wesensart des Zustandes abhängig, sondern variiert von Person zu Person. Während Lena eine Optimierung ihres Schlafverhaltens nicht für notwendig hält, stellt eine solche etwa für Anton eine Möglichkeit dar, ausgeruhter aufzuwachen, statt morgens „total mü:de aus dem Bett [zu fallen]“ (AntonB Z296-207).

### 3.1.2 Worauf wird Wert gelegt?

Neben den als verbesserungsbedürftig erachteten Zuständen unterscheiden sich unsere Fälle auch hinsichtlich der Ausgestaltung ihrer Optimierungsprozesse. Während ein Teil der Interviewten vorrangig am *Ergebnis* interessiert ist, legt ein anderer mehr Wert auf den *Prozess* des Verbesserns. Eine stark ergebnisorientierte Haltung findet sich bspw. bei Felix, der für die

Teilnahme an Fitnesscontests und den dortigen Erfolg einiges auf sich nimmt: Statt in der Mensa zu essen, steht er täglich mehrere Stunden in der Küche, um kalorien- und kohlenhydratbewusst zu kochen (FelixN Z44; 303-306). Zudem verzichtet er auf Alkohol, was in seinem Freundeskreis auf Unverständnis oder gar Ablehnung stößt (Z130-132) – und all das, um (ungeachtet körperlicher, sozialer und psychischer Beeinträchtigungen) sein Ziel zu erreichen.

Andere Selbstvermessende wollen sich ‚nicht um jeden Preis‘ verbessern. Zwar verfolgen auch sie ein Ziel, das sie mitunter auch sehr konkret formulieren; jedoch steht bei ihnen der Weg – anstelle des Ergebnisses – im Vordergrund. So achtet Florian mittlerweile in seinem Abnehmprozess auf einen bewussten Umgang mit sich selbst: „Also ich hab früher ähm gelegentlich (2) sehr radikal Diäten durchgezogen und das ging dann auch immer ein halbes, Dreivierteljahr. Bis bei mir das Bewusstsein kam, eine gesunde Ernährung (1) ist wichtiger, dauert zwar länger (...)“ (Z91-94). Hier wird deutlich, dass ein Umdenken – von einer ergebnis- hin zu einer prozessorientierten Gewichtsreduktion – stattgefunden hat (Z67-69). Dennoch verliert Florian sein Ziel nicht aus den Augen. Die Analyse der Interviews hat gezeigt, dass in Verbesserungsprozessen sowohl das Ergebnis als auch der Weg – mit unterschiedlicher Gewichtung – von Bedeutung sind. Ist keine Ergebnisorientierung gegeben, kann auch nicht mehr von Optimierungsbestrebungen gesprochen werden. Der Fall Benjamin macht dies deutlich: „Ich hab beim (...) Schrittzähler keine Ziele, das ist einfach nur so halt ’ne Spielerei“ (Z668-669). Zwar geht es ihm um Spaß (nicht wie Florian um Gesundheit), aber auch für ihn steht der Prozess im Vordergrund. Die Prozessorientierung reicht hier so weit, dass das Ergebnis – und damit eine Optimierung – irrelevant wird.

## 3.2 Sich Ziele setzen

### 3.2.1 Ziele definieren

Der vorangegangene Abschnitt hat gezeigt, dass Ziele im Verbesserungsprozess eine entscheidende Rolle einnehmen. Zunächst stellt sich deshalb die Frage, woran sich Selbstvermessende in der Definition und Formulierung ihrer Ziele orientieren. Letztere sind niemals frei von gesellschaftlichen Normen; sie unterscheiden sich lediglich darin, wie stark sie von diskursiven und normativen Vorstellungen beeinflusst sind. Auch unsere Interviewten, das hat die Analyse gezeigt, orientieren sich bei der Formulierung ihrer Ziele explizit oder implizit an solchen Normen.

Explizit Bezug auf eine diskursiv vermittelte Norm nimmt bspw. Katharina. Ihr Ziel ist es, jeden Tag 10.000 Schritte zu gehen. Dabei handelt es sich um einen Richtwert für einen er-

wachsenen Menschen, den sie der Bedienungsanleitung ihres Schrittzählers entnommen hat. Zwar reflektiert sie die unterschiedlichen Bedingungen, unter denen Menschen diesen Wert zu erreichen versuchen (Bürojob vs. Verkauf, gesund vs. krank); sie passt den Wert jedoch nicht individuell an ihre körperliche Verfassung und die Jobbedingungen an, sondern übernimmt ihr Ziel direkt dem (sportwissenschaftlichen) Diskurs (KatharinaM Z64-73). Auch David vertraut explizit auf die normativen Vorgaben seines Fuel-Bandes. Auf die Frage nach der Herkunft seiner Ziele, antwortet er: „Das gibt Nike vor. Also die haben halt irgendwie wohl errechnet, 2000 [Fuel; d. Verf.] ist ein normaler Tag von einem Menschen, der halt einen normalen Alltag hat und dann 3000 von einem aktiven Menschen, der einmal Sport macht und 5000 äh haben Sportler im Schnitt immer“ (DavidR Z101-104). Die Normen, an denen sich Selbstvermessende orientieren, offenbaren sich jedoch nicht immer in Gestalt von Zahlen, sondern wirken auch über Körperbilder bzw. Schönheitsideale auf Ziele ein (vgl. auch Kapitel II.5). So hat auch Felix klare Vorstellungen von seinem angestrebten äußeren Erscheinungsbild – „beachstylemäßig“ statt „schrankmäßig“ (Z123-125) –, die sich eben nicht in Zahlen ausdrücken lassen.

Weniger offensichtlich ist der Bezug auf Normen bei Peter. Er verfolgt das Ziel, sein Körpergewicht auf unter 100 Kg zu reduzieren (Z132-134). Diese Marke erscheint nur auf den ersten Blick individuell festgelegt, verweist jedoch näher betrachtet auf die Bedeutung runder Zahlen und der Grenzziehung zwischen zwei- und dreistelligen Zahlen in unserem Kulturkreis. Ähnlich lässt sich auch Tims Schnapszahl von 66,6 Kg, die er als seinen „Spaßrichtwert“ (Z810) bezeichnet, in die Argumentation einreihen. Bei Johannes, der sich das Ziel setzt, vier Bücher im Monat zu lesen, wird die implizite Beeinflussung durch Normen noch weniger deutlich (Z209). Obwohl die Anzahl von vier Büchern hier zunächst recht willkürlich und individuell erscheint, orientiert er sich an einer – besonders im akademischen Milieu – verbreiteten Maxime, die die Bedeutsamkeit von Bildung bzw. Lesen betont.

### 3.2.2 Ziele erreichen

Was passiert nun, wenn ein Ziel erreicht wurde? Ist dies das Ende des Verbesserungsprozesses? Die Erreichung seines Wunschgewichts stellt für Anton keinen Grund dar, sich nicht weiter zu optimieren: „(I)ch würd das jetzt nich irgendwann terminieren nur weil ich sag ich hab das Gewicht erreicht, sondern letztlich will ich ja auch das Ganze dann halten und mich vielleicht auch an andern: Dingen verbessern. Also will ich da schon auch weitermachen“ (Z444-447). Auch neue, von einer Gewichtsreduktion unabhängige Ziele, werden in Betracht gezogen. Dies verdeutlicht einmal mehr, wie verbreitet und (lebensbereichs-)übergreifend die



eingangs angesprochenen Optimierungsbestrebungen sind: „Nichts soll dem Gebot der permanenten Selbstverbesserung (...) entgegen. Keine Lebensäußerung, deren Nutzen nicht maximiert, keine Entscheidung, die nicht optimiert, kein Begehren, das nicht kommodifiziert werden könnte“ (Bröckling 2007: 283). Dass Selbstvermessende nach Erreichen des Zieles nicht aufhören, sich selbst zu vermessen und zu verbessern, macht auch Felix deutlich:

FN: „Defini- ja man- man- ja also man setzt sich neue Ziele aber dieses Jahr im Sommer hatt ich () ja schon eine gute Form ähm so nach dem Motto also da war ich () da wo ich äh- () das war mein früher- früher- mein früheres Ziel.“

EB: „Ja. Und da kommen dann immer die neuen dazu ne?“

FN: „Genau das. Also das war dann () eher so ah ja das äh war dieses Jahr schon () viel gehört so nach dem Motto hast ja gut abgenommen und () so und- aber-“ (Z269-274).

Die Feststellung, dass erreichte Ziele durch neue abgelöst werden, erinnert an unsere eingangs angesprochene Unterscheidung der Begriffe *verbessern* und *optimieren*. Felix erreicht zwar sein Optimum – den bestmöglichen Zustand –, gibt sich aber letztlich doch nicht damit zufrieden, sondern formuliert ein neues Ziel. Es handelt sich damit, der oben eingeführten Definition nach, weder um ‚reines‘ Optimieren noch um Verbessern im Sinne einer stetigen Steigerung. Wir halten es deshalb für angemessen, von einem integrativen Begriff auszugehen: Selbstvermessende legen im Verbesserungsprozess ein Optimum fest, reformulieren dieses aber, sobald ein neues möglich erscheint. In diesem integrativen Konzept sind Ziele somit immer lediglich *Zwischenziele*.

### 3.3 Schwierigkeiten begegnen

Nicht immer werden Ziele erreicht. In unserem Interviewmaterial konnten wir hierfür mehrere Gründe ausmachen: Zum einen kann sich das Interesse ändern. Was Manuel früher einmal als verbesserungswürdig betrachtete, wurde ihm mit der Zeit gleichgültig: „Ich glaub ich war nicht mehr so ganz bei der Sache. Hab immer wieder mal ein paar Tage ausgelassen. Und das ging so weiter, irgendwann eine Woche, ein Monat und dann halt gar nicht mehr. Wie es ebenso bei allen Dingen ist“ (Z290-293). Durch das Schwinden des Interesses, wird das Ziel nicht mehr verfolgt und folglich auch nicht erreicht. Zum anderen können auch körperliche Grenzen dafür verantwortlich sein, dass Ziele nicht erreicht werden. Reiner Pander geht bspw. davon aus, dass er eines Tages an seinem Alter scheitern wird: „[I]rgendwann mal [wird] jetzt dann der Punkt erreicht sein, wo es dann einfach nicht mehr darüber hinausgeht. Und dann geht es halt mit zunehmendem Alter dann wieder rückwärts“ (Z661-663). Auch Verletzungen oder Krankheiten können ein solcher Grund sein. Eine Sportverletzung am Bein zwingt etwa Jana dazu, ihr Training zu reduzieren und verhindert damit das Erreichen ihres (ursprüngli-

chen) Ziels (Z177-180). Auch Katharinas angeborener Herzfehler führt dazu, dass sie kaum Sport treiben und daher die angestrebten 10 000 Schritte am Tag nur schwer erreichen kann (Z46-48).

Wie aber gehen Selbstvermessende mit unerreichten Zielen um? Eine Strategie besteht darin, die Zielsetzung zu hinterfragen: „(I)ch hab mich gefragt, warum ich die nicht erreicht hab (..) ob sie für mich wirklich so wichtig sind und ob ich die wirklich will“ (JohannesP Z393-394). Zudem wird die Ansicht vertreten, dass „Ziele (...) realistisch und erreichbar sein [müssen]“ (WolfgangS Z158). Zu hoch gesteckte Ziele werden deshalb von den Befragten nach deren Scheitern kritisch betrachtet und hinterfragt. Aus Erfahrungen zu lernen ist eine andere Möglichkeit, mit unerreichten Zielen umzugehen. Der Verbesserungsprozess wird im Nachhinein reflektiert und es wird versucht, festgestellte Fehler künftig zu umgehen (ThomasB Z243-255). Eine dritte Strategie besteht darin, die Zielvorstellung aufzugeben und ganz mit der Vermessung aufzuhören. „(A)ber es gab einfach keinen Effekt. Also dementsprechend hab ichs dann auch gelassen“ (ChristianS Z403-404). Christians Intention, durch erhöhte Wasserzufuhr abzunehmen, bringt hier nicht das gewünschte Ergebnis (Gewichtreduktion), weshalb er das Ziel verwirft und seine Vermessung einstellt. Ohne Verbesserung sieht er keinen Sinn darin, sich selbst zu vermessen. Hier zeigt sich, dass Selbstverbesserung ein konstitutiver Bestandteil von Selbstvermessungspraktiken ist (vgl. Kapitel II.1).

Neben den genannten Hindernissen werden Selbstverbesserungsprozesse auch von einer anderen Art von Schwierigkeiten begleitet: Aus Optimierungsbestrebungen kann ein innerer Druck entstehen, der in gesteigerter Form auch zwanghafte Züge annehmen kann. In Florians Fall steigt bspw. durch den Druck, den er sich selbst macht, die Verletzungsgefahr. Bei ihm führte die sportliche Überbelastung bereits zu einem Muskelriss und einem Mittelfußbruch, die indirekt auf den Willen, sich kontinuierlich verbessern zu wollen, zurückzuführen sind (FlorianS Z618-619).

### 3.4 Resümee

Der Wunsch, sich zu verbessern, entspringt – um es zusammenzufassen – einer tiefgreifenden Unzufriedenheit mit sich selbst bzw. Teilaspekten des Körpers, Charakters oder der Lebensweise. Diese Unzufriedenheit geht mit dem Glauben einher, dass der Zustand prinzipiell und ‚aus eigenen Kräften‘ veränder- bzw. besserbar ist. Ein wesentlicher Bestandteil des Besser-werden-wollens ist das Definieren von Zielen. Diese sind diskursiv beeinflusst, d.h. in den Zielen der Selbstvermessenden spiegeln sich immer auch gesellschaftliche Norm- und Ideal-

vorstellungen wider. Die Ziele werden mit unterschiedlich großem Ehrgeiz verfolgt: Während einige auf eine bewusste und gesunde Zielerreichung Wert legen, möchten andere ihr Ziel unter allen Umständen erreichen und nehmen dafür körperliche, psychische und soziale Beeinträchtigungen in Kauf. Konzentrieren sich Selbstvermessende zu stark auf ihr Ziel, können deren Verbesserungsbestrebungen zwanghafte Züge annehmen. Weiter hat sich gezeigt, dass Ziele – gleichwohl als Optima formuliert – sich letztlich nur als Zwischenziele erweisen.

Das Konzept des Besser-werden-wollens ist zentral für unseren Untersuchungsgegenstand der Selbstvermessung. Karin Müller bringt das mit ihrer Antwort auf die Frage, warum sie Selbstvermessung betreibt, auf den Punkt: „[D]amit ich sehe, dass ich mich überhaupt irgendwie *verbessere* oder dass es [das Joggen, d. Verf.] was *bringt*“ (Z51-52). Selbstvermessung ist hier nur ein Mittel, um Fortschritte zu erzielen. Stellen sich diese nicht ein, wird der Glaube an eine Selbstverbesserung zerstört, womit sich auch die Selbstvermessung erübrigt (ChristianS Z403-404).

#### 4 Sich selbst disziplinieren

*„Ich denke Leute die keine Selbstdisziplin haben,  
die fangen normalerweise auch nicht an sich selbst zu  
vermessen, weil die- die rechnen wahrscheinlich  
auch gar nicht damit, dass sich was zum Guten verändert.“  
(AmelieG Z515-517)*

Menschen werden von Kindesbeinen an erzogen und gemäßregelt – sei es durch Eltern, die Tischmanieren lehren, LehrerInnen, die zum Stillsitzen auffordern oder Vorgesetzte, die fristgerechte Abgaben einfordern. Das alles sind Beispiele für Disziplinierungsprozesse, die den *Selbstdisziplinierungsprozessen*, wie sie uns in unserem Material begegnet sind, durchaus ähneln. Im Alltagsverständnis wird (Selbst-)Disziplin verstanden als eine (möglichst) kontinuierliche, bewusste und konsequente Ausübung (bzw. Nicht-Ausübung) von Handlungen, die Überwindung bedeuten und sich auf das Selbst richten. Abhängig vom historischen und kulturellen Kontext sind Assoziationen möglich, die z.B. auf militärische Szenarien verweisen, in denen Selbstdisziplin erlernt und inkorporiert wird.

Derartige Szenarien sind bereits aus den sozialphilosophischen Arbeiten Michel Foucaults bekannt, in denen er durch historische Analysen die Nutzbarmachung menschlicher Körper in ihrer Entwicklung nachzeichnet. Beginnend im frühen 18. Jahrhundert, in dem er den Ausgangspunkt der gesteigerten Relevanz des „ausnutzbaren (...) [und] durchschaubaren Körpers“ (Foucault 1977:174) verortet, erarbeitet er eine Chronologie der Disziplinierung, die sich argumentativ vor allem auf institutioneller Ebene bewegt und anhand von Einrichtungen wie Militär, Schule, Spital, Kloster und Gefängnis die Mechanismen der Nutzbarmachung des Körpers beschreibt (Foucault 1977: 176ff.). Für Foucault ist Disziplin „die spezifische Technik einer Macht, welche die Individuen sowohl als Objekte wie als Instrumente behandelt und einsetzt“ (ebd.: 220). Diese Technik wirkt dabei durch die „Instrumente (...) des hierarchischen Blicks, der normierenden Sanktion und ihrer Kombination im Verfahren der Prüfung“ (ebd.). Folgt man dieser Argumentation und wendet sie auf die Selbstdisziplinierung an, ist zunächst festzuhalten, dass die Macht, von der Foucault spricht, in diesem Fall vom Individuum selbst ausgeht – und dieses damit zugleich Ziel und Mittel der eigenen Disziplinierung ist. Die Disziplinierungsmaßnahmen können sich damit nicht mehr auf das Individuum in seiner Gesamtheit beziehen, sondern müssen sich auf partikuläre Eigenschaften eines Körpers richten, der dafür wiederum in besonderem Maße zugänglich gemacht werden muss. Ebendieser Zugang kann durch Selbstvermessungspraktiken hergestellt werden, in denen Funktionen und Zusammenhänge des Selbst in quasi-wissenschaftlicher Manier untersucht und nutzbar gemacht werden.

Selbstvermessung und Selbstdisziplinierung können dabei auf zweierlei Weise zueinander in Beziehung stehen: Zum einen werden im Folgenden die Aspekte der Selbstvermessung näher betrachtet, die zu einer Disziplinierung des Selbst führen („Selbstvermessung für Selbstdisziplin“) und zum anderen wird aufgezeigt, inwiefern Disziplin umgekehrt auch für die Aufrechterhaltung von Selbstvermessungspraktiken eine unerlässliche Rolle spielt („Selbstdisziplin für Selbstvermessung“). Auf Basis dieser Unterscheidung werden die Voraussetzungen für Selbstdisziplin im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken untersucht und die Herausbildung von Selbstdisziplin näher erläutert.

#### 4.1 Selbstdisziplin für Selbstvermessung

Dass das Aufbringen von Selbstdisziplin für Selbstvermessung relevant ist, wird in unserem Material z.B. am Fall von Johannes deutlich. Dieser betreibt eine tagesfüllende Selbstvermessung, in der er zeitweise nahezu jede seiner Tätigkeiten notiert. Seine Aufzeichnungen bewahrt er auf; durch den retrospektiven Blick darauf wird ihm das Erlebte bewusst:

„Äh:m j:a. ich merk dann manchmal: für mich hab ich dann oft gedacht, also im positiven Aspekt (2) wird einem da ne gewisse Entwicklung viel deutlicher () wie jemand für sich subjektiv selber merkt. Wenn man dann sieht: Ach Gott das war vor zwei Jahren () -und dann wird einem halt bewusst dieses Bild vor zwei Jahren und das Leben und das Denken und Fühlen in einem und dann wird einem erst bewusst, dass sich viel geändert hat, was man- was ich mir anders vielleicht net unbedingt () gemerkt hätte. (1) Und das hilft mir dann- ja denke ich schon“ (JohannesP Z497-503).

Für Johannes wird der Sinn der Selbstvermessung allein durch die Kontinuität, mit der er die Praktik ausübt, gewährleistet: Erst die kontinuierliche Vermessung legt die Veränderungen offen, die sich über einen längeren Zeitraum vollzogen haben. Damit zeigt sich an diesem Fall die konstitutive Bedeutung, die Selbstdisziplin für Selbstvermessungspraktiken hat: Ohne die andauernde Dokumentation seiner Daten, für die Selbstdisziplin wiederum die Grundbedingung ist, würde Johannes‘ Selbstvermessung gewissermaßen ihren Sinn verlieren. An diesem Beispiel können zwei Aspekte aufgezeigt werden: Zum einen müssen für eine „disziplinierte Selbstvermessung“ Messungen kontinuierlich durchgeführt werden und zum anderen muss auch die Dokumentation der Ergebnisse fortlaufend erfolgen.

Selbstvermessende legen interessanterweise selbst dann Wert auf eine fortwährende Ausführung und Dokumentation der Praktiken, wenn dies gar nicht nötig wäre. Die Interviewte Sofie nutzt bspw. Selbstvermessung, um ihre Verhütung zu regulieren. Dafür misst sie allmorgendlich ihre Temperatur und beobachtet die Konsistenz und Farbgebung ihres Zervixschleims. Auch ihr sind über einen längeren Zeitraum angesammelte Daten wichtig, obwohl sie mithilfe

der Methode der ‚Natürlichen Familienplanung‘ aus situativ aufgezeichneten Daten direkte Handlungskonsequenzen ableitet – nämlich, ob sie am jeweiligen Tag verhüten sollte oder nicht. Dennoch sorgt sie dafür, dass die von ihr produzierten Daten auch noch Jahre später für Betrachtungen zur Verfügung stehen:

„@Und-und ja@ und ähm (2) ja und äh also mir macht das-mir macht die Methode so an sich aber auch Spaß und-also ich hab dann eben Aufzeichnungen, die dann (2) über Jahre zurückgehen und ich möchte das eigentlich schon auch gewissenhaft machen, immerhin verhüte ich damit“ (SofieB Z123-126).

Die Formulierung ‚immerhin verhüte ich damit‘ betont die Wichtigkeit und Ernsthaftigkeit im Falle von Sofies Selbstvermessung. Folgenreiche Selbstvermessungspraktiken scheinen ein besonderes Maß an Selbstdisziplin zu erfordern. Diese Notwendigkeit wird von der Interviewten besonders durch die Äußerung ‚ich möchte das eigentlich schon auch gewissenhaft machen‘ zum Ausdruck gebracht. Gewissenhaft bedeutet hier akribisch und penibel, wobei eine solch sorgfältige Vermessung nur durch ein mit Aufwand verbundenes, diszipliniertes Vorgehen gewährleistet werden kann. Wir können somit festhalten, dass eine disziplinierte Selbstvermessung nicht allein durch Kontinuität, sondern darüber hinaus auch durch Gewissenhaftigkeit gekennzeichnet ist.

#### 4.2 Selbstvermessung für Selbstdisziplin

Selbstdisziplin ist nicht nur für die Ausübung von Selbstvermessung notwendig, auch kann umgekehrt die Selbstvermessung zum Zweck von Selbstdisziplinierung praktiziert werden. An dieser Stelle wird einer der Unterschiede zu krankheitsbedingter Selbstvermessung deutlich: Zwar wird in diesem Fall ebenfalls ein gewisses Maß an Selbstdisziplin benötigt, um die Messungen kontinuierlich durchzuführen; der Aspekt der Selbstvermessung *für* Disziplin spielt dagegen keine Rolle. Hier wird die Selbstvermessungspraktik als ein Mittel eingesetzt, um pathologische Zustände überprüfbar und regulierbar zu machen. Das Moment der Instrumentalisierung der Selbstvermessung zum Zwecke der Umsetzung angestrebter Handlungen, deren Fokus *nicht* auf dem Überleben liegt, lässt sich im Fall krankheitsbedingter Selbstvermessung nicht wiederfinden.

Unsere Interviews zeigen, dass die Praktik der Selbstvermessung immer wieder aus Gründen der Selbstdisziplinierung begonnen wird, so z.B. bei Wolfgang:

PE: „Also Ziele setzt Du Dir somit selber.“

WS: „Ja. Klar. Also bei mir ist es ganz klar Gewichtsabnahme. (...) Das muss runter, das Zeug und äh das geht also nur, indem man sich anguckt was isst man äh da jahrzehntelange Ge-

wohnheiten äh langsam ab äh legt, unter Kontrolle kriegt und äh sich dann eben mehr zu bewegen, damit die Dinge verbrannt werden“ (Z96-101).

Hier wird noch einmal deutlich, dass es eines hohen Maßes bedarf, um verfestigte Gewohnheiten zu durchbrechen, was wiederum mit großem Aufwand verbunden ist.

Demgegenüber sind diejenigen Fälle zu nennen, bei denen Selbstdisziplinierung zunächst nicht der Anlass zur Selbstvermessung war. Auch hier spielt diese aber insofern eine bedeutende Rolle, als sie im Laufe der Vermessung zu einem wichtigen Element werden kann. Ein Beispiel hierfür ist Amelie Grundmann, die mit ihrer Vermessung von Gewicht, Nahrungsaufnahme und Bewegungspensum begonnen hat, um sich ihre Gewichtszunahme erklären zu können: „[I]m Alter von 26 habe ich festgestellt, dass ich irgendwie relativ plötzlich von einem ziemlich statischen Gewicht plötzlich 6 Kilo zugenommen habe und habe dann beschlossen, dass ich das irgendwie wenigstens beobachten muss woran das liegt“ (Z15-17). Zunächst war ihre Intention also allein die Erklärung der Gewichtsveränderung, was sich aber im Laufe ihrer Selbstvermessung änderte:

„Äh: und es sieht natürlich schon besser aus, wenn da hauptsächlich grünes Zeug steht. Und ähm das führt dazu, dass wenn ich am Einkaufen bin, dass ich mir halt dann doch eher überleg: na, nimmst du vielleicht doch das Vollkornbrot, wenn du das dann hinterher einträgst, dass sieht dann so gut aus (lacht)“ (AmelieG Z218-221).

Obwohl Amelie zunächst nicht die Absicht hatte, ihr Essverhalten durch die Selbstvermessung zu ändern, sorgt die Praktik bei ihr für diszipliniertere Einkaufs- und Essgewohnheiten, die der – durch Noom vorgenommenen – Kategorisierung von Lebensmitteln entsprechen. Die App klassifiziert Lebensmittel nach den Farben rot, gelb und grün, wobei grün für gesund steht und damit zu bevorzugen ist. Gerade durch diese Ampelkategorisierung der App wird Amelie in ihrem Ernährungsverhalten diszipliniert. Dies zeigt, dass Artefakte einen entscheidenden Einfluss auf die Disziplin bzw. die Art der Disziplin nehmen können. Zusammenfassend halten wir fest, dass Selbstdisziplinierung zum einen der konkrete Anlass für Selbstvermessung sein kann. Zum anderen gibt es auch Fälle, bei denen das Selbst durch die Vermessung diszipliniert wird, ohne dass dies im Vorhinein intendiert war. Hierin zeigt sich, dass disziplinierende Elemente mit Selbstvermessungspraktiken stark verbunden sind.

#### 4.3 Untrennbarkeit von Selbstvermessung und Selbstdisziplin?

Kann Selbstdisziplin damit als konstitutiver Bestandteil von Selbstvermessungspraktiken verstanden werden oder ist erstere lediglich ein hinreichendes (jedoch nicht notwendiges) Merkmal? Für die erste Perspektive unserer analytischen Unterscheidung – Selbstdisziplin für

Selbstvermessung – hat sich ergeben, dass Selbstdisziplin durchaus als grundlegender Bestandteil betrachtet werden kann. Diesen Schluss legt bereits ein erster Blick auf diejenigen nahe, die sich während unserer Suche nach InterviewpartnerInnen meldeten: Keiner von ihnen betrieb Selbstvermessung nur sporadisch oder gar einmalig. Personen, die nur unregelmäßig Daten über sich produzieren, fühlten sich von unserem Aufruf offensichtlich nicht angesprochen und definierten sich somit nicht als Selbstvermessende. Dies zeigt, dass eine kontinuierliche Vermessung zentrales Merkmal der Eigendefinition von Selbstvermessenden ist. Wie oben dargelegt, ist Kontinuität außerdem die Basis von Selbstdisziplin, was uns zu dem Schluss führt, dass Selbstdisziplin für die Ausübung von Selbstvermessungspraktiken konstitutiv ist.

Für unsere zweite Perspektive – Selbstvermessung für Disziplin – stellt sich die Situation anders dar. Im Fall von Sofie führt Selbstvermessung nicht zur Disziplinierung (und kann auch nicht dazu führen), da ihre Selbstvermessung zu Verhütungszwecken sich auf körperliche Zustände (Körpertemperatur und Zervixschleim) bezieht, die zwar überprüfbar, für sie jedoch nicht beeinflussbar sind. In diesem Kontext sind auch Kontrastfälle interessant, bei denen körperliche Tätigkeiten und Funktionen vermessen werden, die die Selbstvermessenden als beeinflussbar definieren – man denke bspw. an die Pulsmessung beim Joggen. Der Puls, als mechanische Auswirkung der Herzaktionen, und die körperlichen Merkmale, die Sofie misst, haben zwar gemein, dass sie dem vegetativen Nervensystem unterliegen und ihre Prozesse damit unabhängig vom eigenen Zutun ablaufen. Aus Sicht der Selbstvermessenden lässt sich nun aber die Frequenz des Herzschlags instrumentalisieren, wie folgende Aussage deutlich macht:

„Ähm, also die Uhr hat mir ausgerechnet aus meinem (1) ähm (2) Geschlecht, meinem Alter und meinem Gewicht so ne Trainingszone. Also so wo [in welcher Pulsfrequenz; d. Verf.] hab ich den optimalen Trainingsgewinn und auch wo hab ich die optimale Fettverbrennung, die Zone ist dann ein bisschen niedriger“ (LenaW Z43-45).

Für Lena lohnt es sich, ihren Puls diszipliniert zu kontrollieren und nach Vorgabe bestimmter Werte zu beeinflussen. Diese von ihr dargestellten Pulsfrequenzzonen entnimmt sie Sport- bzw. Laufdiskursen und versucht, diese bei ihrem Training zu berücksichtigen. Diskurse werden hier in ihrer Funktion als Ratgeber relevant, da sie Handlungsoptionen aufzeigen. Dies wird auch am Beispiel von Personen deutlich, die Gewicht verlieren möchten. Isabellas diskursiv vermitteltes Wissen über den Zusammenhang zwischen Kalorienzufuhr und Gewichtsabnahme beeinflusst bzw. diszipliniert ihr Essverhalten (Z20-22; 597-602). Diskurse haben demnach einen beachtlichen Einfluss auf die (Selbst-)Disziplinierungsprozesse von Selbst-



vermessenden. In dieser zweiten Perspektive ist Selbstdisziplinierung zwar kein konstitutiver Bestandteil von Selbstvermessung; sie geht jedoch – unter der Voraussetzung, dass körperliche Eigenschaften als beeinflussbar wahrgenommen werden – mit Selbstvermessungspraktiken einher.

#### 4.4 Selbstdisziplin herstellen und aufrechterhalten

Bevor es darum gehen wird, wie Selbstdisziplin sich herausbildet, stellt sich die Frage, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit dies möglich ist: Selbstdisziplin setzt – ähnlich wie Selbstverbesserung – *Ansprüche* voraus, die Selbstvermessende an sich selbst stellen und denen wiederum Prozesse des *Bewusstwerdens* eigener körperlicher, psychischer und geistiger Zustände vorausgehen. Selbstvermessende können sich dabei bereits vor Beginn der Selbstvermessung ihres Zustandes bewusst geworden sein (PeterF 179-192); das Bewusstwerden kann aber auch erst im Zuge der Selbstvermessung erfolgen (KatharinaM Z68-78). In jedem Fall sind jedoch den Ansprüchen, die Selbstdisziplinierung auslösen, solche Bewusstwerdungsprozesse vorgelagert. Letztere sind dynamisch, d.h. dass sich die Bewusstwerdung nicht auf die einmalige Feststellung des eigenen Zustandes beschränkt, sondern auch Entwicklungen und Zusammenhänge betreffen kann, die erst im Verlauf der Selbstvermessung zutage treten. Die durch Selbstvermessung gewonnenen neuen Erkenntnisse verändern die Ansprüche der Selbstvermessenden und damit auch den Gegenstand und die Art der Selbstdisziplinierung.

Das Bewusstwerden eines bestimmten Zustandes stellt somit die Grundlage für Selbstdisziplin dar, wobei die Ansprüche an das Selbst konkretisieren, worauf diese sich richtet. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, stellt sich die Frage, wie sich Selbstdisziplinierungspraktiken nun konkret ausgestalten. Wir konnten im Interviewmaterial verschiedene Aspekte identifizieren, die Selbstdisziplinierungsprozesse anregen und begünstigen. In den Ausführungen zu diesen Aspekten wird im Folgenden die analytische Trennung von Selbstvermessung für Selbstdisziplin (II.5.4.1) und Selbstdisziplin für Selbstvermessung (II.5.4.2) mitgeführt.

##### 4.4.1 Disziplin für bestimmte Tätigkeiten entwickeln

Wenn Selbstvermessung zum Zweck einer Selbstdisziplinierung praktiziert wird, kann sich letztere sowohl auf die Ausführung disziplinierter als auch auf die Vermeidung undisziplinierter Aktivitäten beziehen. Im Material finden sich vier Aspekte, die die Herausbildung von Selbstdisziplin begünstigen: Kontrolle, Routine, Ablenkungen und Erfolgserlebnisse. Sie alle

werden im Folgenden als Teil von Selbstvermessungspraktiken thematisiert, d.h. Selbstdisziplin entwickelt sich nicht allein aufgrund dieser Aspekte, sondern – wenn auch durch sie begünstigt – nur im Zusammenhang mit der Vermessung. Andere Disziplinierungspraktiken, deren Ursachen nicht in der Selbstvermessung zu verorten sind, werden in diesem Kapitel nicht thematisiert. Ein Beispiel hierfür ist Jana, die ihr Vorhaben, an einem Marathon teilzunehmen, auf Facebook postet und sich aufgrund des daraus resultierenden sozialen Drucks selbst diszipliniert (regelmäßiges Training, tatsächliche Teilnahme, Durchhaltevermögen während des Laufs). Dies steht allerdings in keinem direkten Zusammenhang zu ihrer Selbstvermessung.

Ein erster Aspekt, der die Herausbildung von Selbstdisziplin begünstigt, ist *Kontrolle*. Einleitend haben wir Ansprüche als Bedingung für Selbstdisziplin definiert. Antons Anspruch ist es bspw. 10000 Schritte am Tag zu gehen:

„Ähm dieser dieser Schrittzähler () auch wenn er nur ne Spielerei is, wen man: üblichen Studien mal Glauben schenkt, dann soll man so 10000 Schritte pro Tag haben. Das is dann schon interessant zu sehn dass man eigentlich meistens viel weniger macht. () Also so im Schnitt häng ich so bei fünf-sechstausend“ (Z330-335).

Sein Anspruch resultiert demnach, wie oben beschrieben, aus dem Bewusstwerden seines tatsächlichen Aktivitätsniveaus. Das Kontrollieren ist in diesem Zusammenhang ein Mittel, Anspruch und Realität dauerhaft abzugleichen: Durch regelmäßiges Kontrollieren seiner Schrittzahl wird Anton sein (vermeintliches) Aktivitätsdefizit immer wieder vor Augen geführt, wodurch die Herstellung und Aufrechterhaltung von Selbstdisziplin begünstigt wird. Ähnlich verhält es sich bei Florian: „Natürlich wenn ich jetzt aufstehe und hab eigentlich keine Lust ähm zum Laufen oder zum ähm Krafttraining machen (1) und ich steh auf die Waage und sehe das Ergebnis, wo mir vielleicht nicht zusagt“ (Z439-441). Das (regelmäßige) Vergewärtigen seines Zustandes und die damit verbundene Unzufriedenheit führen zu mehr Selbstdisziplin: Florian überwindet sich zum Joggen. Technische Geräte können dabei einen solchen Kontrollmechanismus unterstützen (FlorianS Z964).

Ein anderes Mittel, um Selbstdisziplin aufrechtzuhalten, sind *Routinen*. Auch für deren Herausbildung spielen Artefakte eine Rolle: „Ähm (1) auf der anderen Seite hilft mir die App dann auch, wenn ich- wenn ich krank war und ähm und wieder gesund werde, dann auch tatsächlich zu meinen alten Gewohnheiten zurückzufinden“ (AmelieG Z761-763). Noom bietet bspw. eine Funktion, die Amelie daran erinnert, Sport zu treiben oder ungesundes Essen zu vermeiden und so dazu beiträgt, Routinen herzustellen.

Solche Routinen fördern insofern Selbstdisziplin, als sie undisziplinierte Handlungen nicht mehr als Option erscheinen lassen. Ebenso erleichtern Gewohnheiten die Durchführung von Aktivitäten, die als diszipliniert wahrgenommen und damit angestrebt werden:

„Also am Anfang halt schon aber dann irgendwie das läuft dann halt auch so aus. Das ist bei mir häufig so bei Sachen die ich mir vornehm dass ich dann die ersten ein zwei Wochen komplett konsequent und dann- (2) also ich bin da so wenn ich dann *einmal* drin bin dann mach ich es wirklich komplett dauerhaft () das ist so Angewöhnungssache- das ist das Gleiche wie mit Zahnseide () hab ich früher gar nicht gemacht dann hab ich es mir irgendwann angewöhnt und jetzt- () also ich kann gar nicht mehr anders ohne Zahnseide zu nehmen“ (JanaR Z765-770).

Die eingestellten Routinen lassen Sportübungen weniger anstrengend und den zu essenden Salat weniger langweilig erscheinen, was eine disziplinierte Ausführung dieser Tätigkeiten vereinfacht.

Auch *Ablenkungen* können zur Herausbildung von Selbstdisziplin beitragen. Sie lassen – ähnlich wie Routinen – Tätigkeiten, zu deren Unterlassung oder Ausführung sich Interviewte überwinden müssen, in den Hintergrund treten, indem sie den Fokus auf etwas anderes lenken. Gerade technische Artefakte lenken auf spielerische Art und Weise von den Disziplinierungsanstrengungen ab. Katharinas Schrittzähler belohnt viele Schritte bspw. mit dem Aufblühen einer Blume und motiviert sie auf diese Weise mehr Schritte zu gehen:

„[I]ch find man merkts öfter mal bei so kleinen Computerspielen oder so Handyspielen oder so, wie man doch auch für so kleine Belohnungen total ähm die einen total motivieren, oah jetzt will ich des Level noch erreichen oder so (...) und ähm () ja also so'n bisschen in die Richtung funktioniert des bei mir auch und halt so spielerisch“ (Z114-119).

Ein solches Belohnungssystem oder ähnliche Ablenkungstechniken überdecken die mit den vermessenen Tätigkeiten verbundenen Mühen, wodurch auch in diesem Fall diszipliniertes Verhalten leichter fällt.

Weiter können auch *Erfolgserlebnisse* Disziplinierungsprozesse anregen. Eine Möglichkeit, woraus Erfolgserlebnisse resultieren können, stellen Wettbewerbssituationen dar. David ging bspw. vor seiner Selbstvermessung ungern joggen, zieht nun aber seine Motivation daraus, sich mithilfe der gemessenen Daten mit Freunden zu vergleichen: Insbesondere sein Anspruch, „besser [zu] sein @als seine Freunde@“ (DavidR Z192) treibt ihn an. Der Wettbewerbsmoment findet sich auch in Anwendungen, die Selbstvermessende auffordern, Trainingsergebnisse auf Facebook, anderen Social Media Portalen oder eigens vom Hersteller erstellten Webseiten zu veröffentlichen (Noom, Runtastic, Endomondo). Eine andere Form von Erfolgserlebnissen geht nicht aus direktem Wettbewerb hervor, sondern gründet sich auf die positive Bestätigung der Leistungen vonseiten anderer SelbstvermesserInnen. Christoph

Metzger z.B. veröffentlicht seine Laufwerte auf der Internetseite Fitocracy (vgl. Glossar), die verschiedene Möglichkeiten zum Austausch, wie das Geben von *props*<sup>8</sup> oder das Kommentieren von Werten anderer, bietet:

„Ähm und grad mit diese:m: () Menschen aus Portugal, dieser Triathlonläufer, äh:m: (1) wenn der irgendw:ie: (1) n nen prop gibt und vielleicht da-dazu noch n coolen Kommentar macht, () dann ist das natürlich () der Wahnsinn, wenn der, wenn der, das eigen, eigene sportliche Idol sozusagen () :äh: meint, das war jetzt n gut:e:r, n gutes Training, dann ist da:s: n Boost, gleich wieder Laufen zu gehen, im Prinzip“ (ChristophM Z193-197).

Das Erfolgserlebnis ergibt sich in diesem Fall nicht aus dem Gewinnen eines Wettbewerbs, sondern aus der Bewunderung anderer. Erfolgserlebnisse können schließlich auch dadurch entstehen, dass Entwicklungsfortschritte sichtbar gemacht werden. So führt Johannes' erfolgreiche Selbstvermessung zu einem strukturierteren Alltag, was ihn wiederum zu diszipliniertem Verhalten motiviert. Auf die Frage, welchen Nutzen Selbstvermessung für ihn hat, antwortet er: „Äh:m (4) Ja sowas wie Zufriedenheit damit oder einfach- einfach- das dient eigentlich dazu vor allem, dem was ich mir für mein Leben wünsch treu zu bleiben. So ne Selbstdisziplinierung von mir aus auch“ (JohannesP Z353-355).

#### 4.4.2 Disziplin für Selbstvermessung entwickeln

Während es zuvor um die Herausbildung von Selbstdisziplin für bestimmte Aktivitäten (sich gesund ernähren, Sport treiben) im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken ging, beschäftigen wir uns im Folgenden mit Selbstdisziplinierungsprozessen, die sich auf das gewissenhafte und kontinuierliche Ausführen von Selbstvermessungen richten.

Gerade bei technisch unterstützter Selbstvermessung ist (Selbst-)Disziplin notwendig, um die Funktionsfähigkeit von Geräten und Anwendungen zu gewährleisten, damit eine kontinuierliche Messung und Aufzeichnung überhaupt erst möglich wird. So beklagt sich Benjamin, dass er regelmäßig dafür sorgen muss, dass der Akku seines Smartphone aufgeladen ist (Z249-252) (vgl. Kapitel II.7). Artefakte erfordern damit eine gewisse Selbstdisziplin; umgekehrt unterstützen sie aber auch die Herstellung und Aufrechterhaltung dieser. Reminderfunktionen sorgen bspw. dafür, dass Messungen durchgeführt und Werte eingegeben werden: „Deswegen finde ich wirklich die App auf dem Handy den- den optimalen Weg, weil das Handy habe ich jeden Tag in der Hand, da gucke ich jeden Tag mehrfach drauf () und ähm () da wird man daran erinnert, es ist- es ist einfach es ähm es jeden Tag zu tracken“ (AmelieG Z773-775). Ein anderer Aspekt, der die Herausbildung und Aufrechterhaltung von Selbstdisziplin fördert, ist

<sup>8</sup> Die Internetseite Fitocracy bietet ähnlich wie Facebook eine Möglichkeit, Gefallen, Wohlwollen oder Anerkennung für Beiträge auszudrücken, indem sog. *props* verteilt werden.

die Angst vor schwerwiegenden Folgen. Die Schwangerschaft, die Sofie im Falle von Nachlässigkeiten droht, setzt sie bspw. so sehr unter Druck, dass sie sich diszipliniert vermisst.

Abgesehen von diesen beiden Möglichkeiten wurde in unseren Interviews nicht thematisiert, wie genau eine disziplinierte Selbstvermessung ermöglicht wird. Dies mag, wie oben angedeutet, damit zusammenhängen, dass alle von uns interviewten Personen Selbstvermessung bereits diszipliniert betreiben oder zumindest zeitweise betrieben haben. Amelie vermutet: „Leute die keine Selbstdisziplin haben, die fangen normalerweise auch nicht an sich selbst zu vermessen“ (Z515-516). Selbstdisziplin ist demnach, so unsere Schlussfolgerung, eine wesentliche Voraussetzung für Selbstvermessung.

#### 4.5 Resümee

Selbstvermessung und Selbstdisziplin sind untrennbar miteinander verbunden: Selbstdisziplin ist erstens die Voraussetzung für Selbstvermessung und sie ist zweitens notwendig, um die Selbstvermessung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Drittens ist Selbstvermessung ein Hilfsmittel, Tätigkeiten diszipliniert auszuführen bzw. zu unterlassen.

Die Herausbildung von Selbstdisziplin – sei es für die Selbstvermessung oder für die Ausübung bestimmter Tätigkeiten – setzt konkrete Ansprüche an körperliche oder geistige Zustände voraus, die wiederum auf Bewusstwerdungsprozessen beruhen. Sind solche Ansprüche vorhanden (z.B. der Wunsch, sich gesünder zu ernähren oder der Anspruch, Daten lückenlos zu dokumentieren), gibt es verschiedene Aspekte, die Selbstdisziplinierungsprozesse anregen und begünstigen: Kontrolle, Routine, Ablenkungen und Erfolgserlebnisse im Fall der Selbstdisziplin für bestimmte Aktivitäten; Artefakte und die Angst vor schwerwiegenden Folgen im Fall der Selbstdisziplin für die Selbstvermessung. Dass uns bezogen auf letztere in unserem Datenmaterial bedeutend weniger Ausprägungen begegnet sind, spricht für die These, dass Selbstdisziplin bereits vor dem Eintritt in Selbstvermessungspraktiken vorhanden sein muss, eine Vermessung ohne Disziplin also gar nicht möglich bzw. sinnvoll ist.

Disziplin begegnet uns im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken nicht als eine Macht, die von außen auf Individuen einwirkt (Foucault 1977: 220); vielmehr streben diese selbst nach der Erfüllung ihrer (physischen und psychischen) Ansprüche, die sie durch (selbst-)diszipliniertes Vermessen und Verhalten zu erreichen versuchen. Selbstdisziplin ist damit auch die Voraussetzung für das Erreichen von Selbstoptimierungszielen und den gesellschaftlichen Trend, (auch) im Alltag kontinuierlich besser, schneller und stärker werden zu wollen (vgl. Kapitel II.3).

## 5 Sich an Standards und Körperidealen orientieren

*„[W]as auf- mir aufgefallen is dass mir überhaupt erst bewusst geworden is () wie viel ich mich bewege also (1) die 10 000 Schritte die so als () Richtwert gegeben werden für n gesunden Erwachsenen () ähm sind gar nich so einfach im Alltag zu erreichen.“  
(KatharinaM Z63-65)*

Unser Alltag ist von Normierungen und Standardisierungen durchdrungen: von der Höhe der Türrahmen über die Breite von Krankenhausbetten bis hin zur EU-Bananenverordnung, die deren Importkriterien exakt festlegt. In der Arbeitswelt dienen diese zum einen der Rationalisierung und zum anderen der besseren Verständigung über heterogene Bereiche in Wirtschaft, Wissenschaft, Verwaltung und Öffentlichkeit hinweg. Auch in Praktiken der Selbstvermessung müssen sich Partizipierende mit Standards auseinandersetzen. Doch wie genau gestaltet sich eine solche Auseinandersetzung im Kontext von Selbstvermessungspraktiken?

Während im englischen Sprachraum nicht zwischen den Begriffen Norm und Standard unterschieden wird (*standard*), findet im Deutschen eine sprachliche Differenzierung statt. Eine jeweils analytisch-differenzierte Position ließe sich mit den beiden Begriffen z.B. in Bezug auf die Faktoren Konsensgrad und Zeit markieren (Harke et al. 2008). Normen können dabei als in Normungsverfahren durchgesetzte Richtlinien mit hohem Konsensgrad verstanden werden, die reibungslose Abläufe z.B. in der Warenwirtschaft (Verpackung und Transport von Bananen o.Ä.) ermöglichen. Standards ergeben sich hingegen über einen längeren Zeitraum hinweg, wenn sich die Praxis von Anwendern als adäquate Vorgehensweisen bewährt hat – man denke bspw. an Industriestandards, die Etablierung des PDF-Formats oder Trainingspläne für die Vorbereitung auf einen Marathon (ebd.). Die Auseinandersetzung mit unserem Material hat allerdings gezeigt, dass eine solch differenzierte Perspektive auf die gewonnenen Daten nicht ertragreich und zudem analytisch problematisch wäre: Obwohl theoretisches Vorwissen nach dem Forschungsstil der Grounded Theory nicht ausgeblendet werden kann und soll, können wir uns der definatorischen Unterscheidung von Harke et. al (2008) an dieser Stelle nicht anschließen. Da sich die Art der Bezugnahme menschlicher und technischer Partizipierender auf Richtlinien – abhängig davon, ob es sich (per Definition) um eine Norm oder einen Standard handelt – zu entsprechen scheint, müssten wir befürchten, unseren Daten vorgängige theoretische Konzepte überzustülpen (Strübing 2014: 58ff.).

Wir werden die Begriffe deshalb synonym verwenden: als gesellschaftlich hervorgebrachte Richtlinien, die sich in unterschiedlicher Weise auf Partizipierende auswirken. Im Folgenden wird es zunächst um Standards gehen, die die Leistung (im weitesten Sinne) betreffen. Stan-

dards, die sich auf das äußere Erscheinungsbild der Selbstvermessenden beziehen, werden dabei in diesem ersten Teil bewusst ausgespart. Stattdessen werden sie im zweiten Teil des Kapitels im Zusammenhang mit Körperidealen behandelt, die zwar wesentliche Gemeinsamkeiten zu Körperstandards aufweisen – beide können Selbstvermessenden als Orientierung dienen –, sich jedoch auch in vielerlei Hinsicht von ihnen unterscheiden.

### 5.1 Mit (Leistungs-)Standards umgehen

Ein besonders anschauliches Beispiel, wie sich Selbstvermessende mit Standards auseinandersetzen, ist Lenas Fall. Während ihres Lauftrainings misst eine Pulsuhr ihre Herzfrequenz und errechnet aus den Merkmalen Geschlecht, Alter und Körpergewicht ihre optimale Trainingszone. Diese liegt zwischen 130 und 155 Herzschlägen pro Minute, was sich für Lena als problematisch erwiesen hat: „Und ähm (2) ja äh beobachte dann so, wie sich mein Puls entwickelt. Also @beim- beim Laufen@ bin ich- schieß ich ganz schnell auf 180, was glaub ich eigentlich viel zu hoch ist“ (LenaW Z22-23). Ohne direkte Nachfrage der Interviewerin kommt Lena auf ihre konkreten Werte zu sprechen, misst diese am bestehenden Standard und stellt eine Abweichung fest. Ein solcher Abgleich ist erst durch die Quantifizierung bestimmter körperlicher Zustände und deren Standardisierung möglich. So wird der Puls bspw. in bpm (beats per minute) oder das Gewicht in Kg gemessen. (Technische) Artefakte spielen in diesem Kontext eine bedeutende Rolle, da Standards und Normen in ihnen eingeschrieben sind.

Nach der Feststellung, dass ihr Puls nicht dem Standard entspricht, stellt Lena Überlegungen darüber an, wie mit der Abweichung umzugehen ist. Dabei zieht sie auch in Betracht, einen Arzt zu konsultieren, obwohl sie als langjährige Läuferin keine gesundheitlichen Probleme verspürt: „Ähm (2) ähm und ich sollte vermutlich auch mal (2) äh einen Arzt fragen, ob das gut ist, wenn das so hoch ist, weil eigentlich, glaube ich, es ist zu hoch“ (LenaW Z36-37). Hier wird die paradoxe Wirkung von Standards deutlich: Obgleich sie darauf ausgelegt sind, Abläufe zu vereinfachen und zu stabilisieren (wie bspw. die Suche nach dem passenden Schuh durch die Standardisierung von Schuhgrößen enorm erleichtert wird), sorgen Standards in Lenas Fall für Irritationen und ziehen Unsicherheit nach sich. Neben der Überlegung, eine Expertenmeinung einzuholen, reflektiert Lena im Laufe des Interviews auch über die Diskrepanz zwischen den von der Pulsuhr ausgegebenen Werten und ihrem Körpergefühl:

„[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 da- wie ich da weiter runterkommen kann“ (Z121-124).

Statt ihrem Körpergefühl zu vertrauen und die Aussagekraft des Standards anzuzweifeln, versucht Lena Wege zu finden, dem Standard zu entsprechen: „Aber ich- ich denk mir halt immer, wenn ich bei meinem normalen Tempo schon bei 180 bin, wie soll ich da jemals auf 155 kommen, weißt du. Da müsst ich halt gehen durch den Wald eigentlich und das will ich natürlich auch nicht“ (Z79-81). Als sich ihr Puls trotz ihrer Bemühungen nicht im angestrebten Bereich einpendelt, bindet Lena andere sportlich aktive Personen in ihre zunächst persönliche Auseinandersetzung mit den Messwerten ein, indem sie sie nach ihrer Einschätzung fragt. Die erstaunten Reaktionen dieser über ihren (vermeintlich) zu hohen Puls bestärken Lena darin, in den Werten ein Problem zu sehen und den Standard weiterhin anzuerkennen. Selbst Lenas Vater, der den Wert nicht für problematisch hält, richtet sein Urteil (zumindest implizit) an dem Standard aus:

„Ähm, ja der [Lenas Vater] meint auch, das ähm das hört sich zu hoch an, aber er meinte dann ähm, dass es vielleicht einfach- also wie ich vorher schon gesagt hab, dass es vielleicht einfach individuell da unterschiedlich ist und wenn ich mich gut fühl, dann findet er das nicht weiter schlimm eigentlich, dass das so ist“ (LenaW Z175-178).

Lenas Fall steht hier exemplarisch für jene Fälle, bei denen durch Selbstvermessung eine Abweichung von Standards aufgedeckt wird. Dass eine solche Abweichung überhaupt als Problem wahrgenommen wird, liegt im Wesen von Standards begründet: Im Rahmen von Standardisierungsprozessen werden Beurteilungsmaßstäbe festgelegt, auf deren Basis Objekte und Abläufe klassifiziert werden. Damit entsteht ein klar abgegrenzter Bereich von Objekten und Abläufen, die dem Standard entsprechen und damit automatisch auch eine Sphäre, die den Standardbereich umgibt. Elemente, die diesem umliegenden Bereich zugeordnet sind, werden als nicht dem Standard entsprechend und damit ‚anormal‘ definiert. Standardisierungen legen demnach fest, was als ‚normal‘ bzw. ‚anormal‘ gilt. Wenn diese Zuordnung gesellschaftlich etabliert ist, lassen sich Abweichungen vom Standard kaum mehr ignorieren.

Im Gegensatz zu Lena, die über Standards reflektiert, übernimmt Isabella weitestgehend unhinterfragt die in ihrer App (Water Your Body) eingelassenen Standards. Ihr ‚blindes Vertrauen‘ in die Trinkempfehlung der App rechtfertigt sie durch deren Übereinstimmung mit ihrem (ebenfalls) diskursiv geprägten Wissen um die angemessene Trinkmenge. So kommt Isabella der Empfehlung täglich 1,5 Liter zu trinken nach, weil ihr dieser Wert geläufig ist. Zudem begründet sie die Einhaltung des Standards mit dessen Erreichbarkeit: „Ja, die eineinhalb Liter, die mir da immer vorgeschlagen werden, grob, die find ich sind machbar, die kann man gut trinken im Laufe des Tages“ (IsabellaS Z427-428). Anders als Lena ergibt sich für Isabella kein Problem, das zu einer Auseinandersetzung mit dem Standardwert führen würde. Eine



Reflexion wird hier noch nicht einmal dadurch angestoßen, dass die App die empfohlene Trinkmenge allein auf der Basis des Körpergewichts berechnet und keine weiteren Parameter, wie etwa Wetterbedingungen oder körperliches Aktivitätslevel, miteinbezieht.

Während sowohl Lena als auch Isabella Standards (explizit oder implizit) große Bedeutung beimessen, stellt Benjamin diese grundsätzlich in Frage:

„Also ich finds z.B., ähm, hat mein Bruder früher schon gesagt, total bescheuert wenn Ärzte kommen, sagen: ja aber hier bei dem Blutwert bist du über-, außerhalb der Norm. Ist ja immer die Frage: Was ist die Norm? Ich hab halt einen höheren Puls beim Laufen als andere und dann ja, man darf eigentlich nicht (??) ich fühl mich wohl dabei“ (Z867-870).

Anders als Lena, die trotz Diskrepanz konsequent an den Standards festhält und an sich arbeitet, um der Norm zu entsprechen, negiert Benjamin die Allgemeingültigkeit von Standards:

„Und, ähm, die Idee ist ja eigentlich, (...) dass man auch sagen kann und sehen könnte: hey, ähm, im Vergleich zu meiner Altersgruppe und zu meinem Körpergewicht oder irgendwie sowas, zu meinem Fitnesszustand bin ich in der Norm. Weil diese absolute Norm für alle Leute, alle Menschen unabhängig vom Alter, die ist ein bisschen unrealistisch, finde- finde ich“ (Z870-876).

Hier zeigt sich jedoch zugleich, dass Standards auch für Benjamin unerlässlich sind. Statt ganz auf sie zu verzichten, fordert er eine Ausdifferenzierung des Normen- und Standardsystems bezüglich sozialer und körperlicher Merkmale (Alter, Fitnesszustand etc.). Unter Berücksichtigung dieser würde er der Norm entsprechen und nicht in die Kategorie ‚anormal‘ fallen. Dieses Bedürfnis zieht sich wie ein roter Faden durch unsere Interviews.

## 5.2 Die Erscheinung verändern

Anders als in den bislang betrachteten Fällen, in denen Leistungen (vgl. Lena) oder die Gesundheit (vgl. Isabella) im Fokus standen, widmen wir uns nun Selbstvermessenden, denen es in ihren Optimierungsbestrebungen primär um ihre äußere Erscheinung geht. Praktiken der Selbstvermessung – bspw. das Wiegen oder indirekt auch das Zählen von Kalorien – beziehen sich nicht selten auf das Aussehen. Auch in unseren Interviews wurde immer wieder das Streben nach einem ästhetischen Körper thematisiert, so z.B. bei Anton: „dass ich auch fitter ausseh- also schon einfach nur so nur Aussehen“ (Z199). Selbstvermessende, die, wie Anton, etwas an ihrem Aussehen verändern wollen, orientieren sich dabei immer wieder an Standards im oben definierten Sinne (vgl. Kapitel II.5.2.2). Demgegenüber sind uns jedoch auch Fälle begegnet, die nicht danach streben, (quantifizierten) Standards zu entsprechen, sondern (visuelle) Körperideale zu erreichen.

### 5.2.1 Nach Körperidealen streben

Der menschliche Körper rückt als Ausdrucksmittel und als Indikator sozialer Positionierung in westlichen Industriestaaten immer stärker in den Fokus (Posch 1999: 48f.). Dabei werden in unserer Gesellschaft Attribute wie Körperästhetik bzw. Schönheit und Gesundheit medial nicht nur als immer bedeutender dargestellt, sondern zunehmend auch als etwas, das sich nahezu jeder selbst erarbeiten kann (Fleig 2008: 88). Die Auseinandersetzung mit der eigenen körperlichen Verfassung ist gewiss kein neues Phänomen. Bereits im 19. Jahrhundert entwickelten sich mit der Lebensreformbewegung<sup>9</sup> und der staatlich organisierten Leibeserziehung Bewegungen, die als Vorläufer des modernen Fitnessgedanken zu verstehen sind. Doch erst mit der Kommerzialisierung des Körperkults ab den 1970er-Jahren in den USA – und mit etwas Verzögerung ab den 1980er-Jahren in Westeuropa – wurden Körperideale für die breite Masse über die Medien etabliert (Trachsel 2003: 26.). Im Zuge dessen wurde Fitnesstraining als Breitensport populär und war untrennbar mit den Namen berühmter Bodybuilder wie Arnold Schwarzenegger und der Aerobic-Vorreiterin Jane Fonda verbunden (ebd.: 27f.). Wenngleich sich die visuellen Vorbilder für die meisten Fitnesskonsumenten heute nicht mehr auf klassische Bodybuilder beschränken und mittlerweile vermehrt SchauspielerInnen, Models und ProfisportlerInnen an deren Stelle getreten sind, sind ihnen allen schlanke, dezent muskulöse Körper und geschlechtsstereotype Proportionen gemein (Trachsel 2003: 30). Durch die „Invasion schöner Menschen“ (Posch 1999: 100) in den Medien erfolgt eine gesamtgesellschaftliche Homogenisierung der Körperbilder und dem, was als erstrebenswert gilt. Nicht zuletzt aufgrund dessen wird immer wieder von *standardisierten* Körperbildern gesprochen; größere Abweichungen von diesen werden geringgeschätzt, als randständig wahrgenommen oder gar abgelehnt (ebd.). Das Wissen, wie ein solches Körperideal erreicht werden kann, wird heute zudem in zahlreichen Ratgebern thematisiert, die das Streben nach einem ‚fitten‘ und ästhetischen Körper normativ etablieren. Neben Printmedien wie z.B. *Men's Health*, *Women's Health*, *Men's Fitness* (dessen Pendant für Frauen in Deutschland bisher noch nicht veröffentlicht wird), *Loox-Training trifft Ernährung* werden dabei auch Youtube-Kanäle und Social Media Fanseiten zunehmend populärer, auf denen bspw. sog. Fitnessmodels, KampfsportlerInnen und HobbybodybuilderInnen Ratschläge geben.

Angesichts dessen verwundert es nicht, wenn sich auch die Ziele unserer Interviewten an me-

---

<sup>9</sup> Die Lebensreformbewegung trat für eine Rückkehr zu naturgemäßen Lebensformen ein, um so einen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele der angeblich durch Industrialisierung und Urbanisierung traumatisierten Menschen herzustellen. Innerhalb der verschiedenen Konzepte (z.B. Freikörperkultur, Ausdruckstanz, Vegetarismus) waren es Elemente des Fitnessgedanken als gesundheitsfördernde und -erhaltende Aktivität, die variantenreich in Erscheinung traten (Trachsel 2003: 14ff.).

dial vermittelten visuellen Körperidealen orientieren, denn „des will ja eigentlich jed:er (2) dünn s:ei:n oder sportlich aussehen“ (ThomasB Z117-118). Auch Felix bearbeitet seinen Körper hinsichtlich eines bestimmten Zieles, das er als „beachstylemäßig“ (Z123) beschreibt und das sich insbesondere durch gut sichtbare Bauchmuskeln auszeichnet. Marvin Hofmann hingegen orientiert sich am klassischen Ideal des Bodybuilders mit deutlich ausgeprägten Muskeln am ganzen Körper (Z532-534). Während Thomas sich herablassend über das Erscheinungsbild von Marathonläufern äußert, die in seinen Augen lediglich „dünne, abgehungerte Typen“ (Z688-689) sind, strebt er dem Körperideal eines Sprinters entgegen. Fortschritte auf dem Weg dorthin dokumentiert er u.a. durch regelmäßige Eigenportraits aus jeweils identischer Perspektive. Zusätzlich zieht er quantitative Indikatoren – mitunter auch Standards – hinzu, um sein visuelles Ideal zumindest in einigen Aspekten mess- und damit überprüfbar machen zu können. So ist das Körperideal eines Sprinters für ihn bspw. mit einem Körperfettanteil von acht bis zwölf Prozent verbunden, was er auch für sich als Zielmarke festlegt. Der Body Mass Index (BMI) hingegen stellt für Thomas keinen angemessenen Indikator dar. Mehr noch: Er bezeichnet ihn als „totale[n] Schrott“ (Z1130), da dieser nicht zwischen Muskel- und Körperfettanteil differenziert und damit nichts darüber aussagt, ob eine Person übergewichtig ist oder vielmehr einen ausgeprägt muskulösen Körper hat. Selbst wenn ein Indikator als angemessen definiert wird, ist er nicht in der Lage, das Ideal in seiner Gesamtheit zu erfassen. Ein bestimmter Körperfettanteil kann bspw. mit unterschiedlichen Proportionen einhergehen; Thomas würde demnach mit einem Körperfettanteil von zehn Prozent nicht zwangsläufig wie ein Sprinter aussehen. Quantitative Indikatoren reichen somit nicht aus, da sie – auch zusammengenommen – das Ideal nicht vollständig abbilden können. In letzter Instanz bedarf es immer der visuellen Einschätzung vonseiten der Selbstvermessenden, inwieweit das Ideal erreicht wurde.

Um ein Körperideal zu erreichen, konzentrieren sich Selbstvermessende nicht allein auf sportliche Aktivitäten, sondern beziehen auch andere Lebensbereiche – in erster Linie die Ernährung – in ihre Optimierungsbestrebungen ein. Während es Florian dabei darum geht, sich gesund und ausgewogen zu ernähren (Z91-95), reicht dies Felix und Thomas nicht aus; vielmehr werden Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette grammgenau abgewogen (FelixN Z611-615) oder gar Nahrungsergänzungsmittel zu sich genommen (ThomasB Z813-820). Die Ernährungsvermessung dient hierbei ebenso der Erreichung des Körperideals wie der Sport. Dieser Zusammenhang wird nicht zuletzt durch Tele- und Printmedien als Lifestyle propagiert bzw. regelrecht verkauft, der seinen Ausdruck auch in Praktiken der Selbstvermessung findet. So

betont Thomas, der kurz vor Beginn eines Ernährungsberatungsstudiums steht, die Wichtigkeit der Abstimmung zwischen Training und Ernährung äußerst detailliert. Dabei scheint er seinen gesamten Alltag dem Sport und der Ernährung unterzuordnen, indem er bewusst auf Freizeitaktivitäten und sozialen Umgang verzichtet:

„Und ich muss sagen, () nee, ich muss (2)- ich kann nicht, ähm, () ich kann morgen Abend [nicht], ist halt mein, () mein Joghurt geplant oder mein Quark oder so. Des würd mir jetzt gar nichts bringen, wenn ich da mit euch mitgehe und dann nur am Tisch hock (...) ich kann jetzt nicht mit euch feiern gehen, ich () muss morgen früh ins Fitnessstudio: (...) man kann auch nicht lang weggehen, (2) kein Alkohol trinken. (2) Also, wenn man das wirklich ernsthaft macht, (4) dann fällt fällt zie:mlich viel so soziale Kontakte fallen da schon ziemlich weg“ (ThomasB Z612-620).

Selbstvermessende geben jedoch nicht nur viel auf, um ihre Körperideale zu erreichen; sie nehmen auch viel auf sich: Sie investieren Geld in Messinstrumente wie Körperfettwaagen oder Kamerastative (ThomasB Z26; 73), eignen sich Fachwissen an (ReinerP Z545-548), planen ihr Vorgehen systematisch (vgl. Kapitel II.2) und sind bestrebt, trotz Rückschlägen kontinuierlich an sich selbst zu arbeiten (vgl. Kapitel II.3). Hier zeigt sich ein umfassendes Selbstmanagement, wie man es lange Zeit nur aus dem Profi- und Leistungssportbereich kannte.

### 5.2.2 Sich an Körperstandards orientieren?

Während die im vorigen Kapitel angeführten Fälle (Felix, Thomas, Marvin) sich an visuellen Körperidealen orientieren (z.B. Beachstyle, Bodybuilder), sind uns auch Fälle begegnet, die auf gängige Standards Bezug nehmen, ohne dabei explizit ein Körperideal zu verfolgen:

„Ja. Ja gut äh also der BM- ja das ist eine Richtgröße. Also ich äh muss im Prinzip () äh muss ich dann sehen, äh (1) wie geht's mir, wenn ich auf diesen Wert zugehe? (...) Im Moment @bin ich so weit davon entfernt@, dass das meine Richtgröße ist und ähm (2) äh gut - wenn jetzt also dann das Gewichtstraining - also ich will äh jetzt kein Bodybuilding- äh -Körper haben, aber eine vernünftige äh vernünftige Muskel- äh -Masse sollte schon dabei sein. Dann kann das sein, dass es ein paar Kilo darüber liegt oder so. Das äh muss ich dann also feintunen, wenn ich (), wenn ich mal in die Richtung komme. Im Moment geht's darum den @Trend in die Richtung@ zu, zu lenken und beibehalten“ (WolfgangS Z671-679).

Wolfgang strebt primär keinem Körperideal entgegen; ihm geht es in erster Linie darum, Gewicht zu verlieren. Dabei orientiert er sich an einem Standard – dem BMI –, wobei dieser hier jedoch nicht als bloßer Indikator für ein Körperideal dient. Anstelle eines solchen Ideals verfolgt Wolfgang lediglich das Ziel, in den laut BMI als normal definierten Bereich zu gelangen. Sollte er jedoch das entsprechende Gewicht erreichen und sich damit nicht wohl fühlen, wäre er bereit, den Standard zugunsten seines ‚Wohlfühlgewichts‘ aufzugeben. Auch andere Interviewte, wie z. B. Benjamin, orientieren sich mit ihrem Körpergewicht am BMI. Benjamin strebt zwar ebenfalls einem ‚Wohlfühlgewicht‘ entgegen, setzt dieses aber in Relation

zum BMI. Während es Wolfgang also wichtiger ist, sich wohl zu fühlen als dem Standard zu entsprechen, macht Benjamin sein Wohlbefinden geradezu davon abhängig, ob er dem Standard entspricht.

Es lässt sich jedoch feststellen, dass sich unsere Interviewten wiederholt auch kritisch mit Standards auseinandersetzen – unabhängig davon, ob es sich dabei um Standards im Sinne von Indikatoren oder von Zielen handelt. Die Gründe für diese Kritik variieren: Während etwa Thomas den BMI, wie oben beschrieben, aufgrund seiner fehlenden Differenzierung zwischen Körperfett- und Muskelanteil zurückweist, müssen Richtwerte wie der BMI für Florian in erster Linie mit dessen Wohlbefinden vereinbar sein: „Ich muss mich einfach wohlfühlen, ich muss mich selber lieben. () Ich muss mich akzeptieren wie ich bin () und ähm da sagt mir ein Gewicht- gibt mir eine Richtung vor, aber sagt mir nicht, ob ich mich jetzt wohlfühle.“ (Z784-786). Florian scheint damit sein Wohlbefinden höher zu gewichten als körperliche Idealvorstellungen. Damit unterscheidet sich seine Haltung grundlegend von Personen wie Thomas, die ihr Leben auf das Streben nach einem Körperideal ausrichten. Für Thomas scheint sein Wohlbefinden im Vergleich zur Erreichung seines Körperideals zweitrangig zu sein.

### 5.3 Resümee

In Praktiken der Selbstvermessung werden Partizipierende mit Standards und Normen konfrontiert. Ob sie sich explizit mit ihnen auseinandersetzen oder ihre Aussagen vielmehr implizit auf sie schließen lassen, hängt dabei maßgeblich davon ab, ob eine Diskrepanz zwischen Körpergefühl und Standard besteht. Eine solche kann zu einer reflexiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper führen, wobei sowohl dieser als auch die Messinstrumente, gemessenen Werte und Standards problematisiert werden. Wir konnten in diesem Zusammenhang verschiedene Umgangsweisen ausmachen: Diskrepanzen werden mit dem Verweis auf individuelle Besonderheiten oder der Kritik an Standards relativiert; ein Arztbesuch wird in Betracht gezogen. Stimmen Standard und subjektive Körperwahrnehmung hingegen überein, konnten wir bei den Selbstvermessenden eine weitestgehend unreflektierte Haltung beobachten.

Standards spielen auch dann eine Rolle, wenn Selbstvermessende ihre körperliche Erscheinung verändern möchten. Diejenigen, die explizit Körperideale anstreben, gehen jedoch reflektierter mit Standards um und bedienen sich ihrer lediglich im Sinne von Indikatoren. Dabei reicht es nicht aus, einen einzigen Indikator heranzuziehen und selbst eine Vielzahl an

Indikatoren genügt nicht, um das Ideal adäquat abzubilden, da dies erst durch einen visuellen Abgleich möglich wird. Es ist dieser Sichtweise geschuldet, dass das Streben nach einem Körperideal die gesamte Lebensführung betrifft und mit hohem Aufwand verbunden ist. Für Personen, die kein konkretes Körperideal anstreben, sondern sich darauf fokussieren, abzunehmen bzw. ‚den Normalbereich‘ zu erreichen, dienen Standards wie der BMI hingegen oftmals als Orientierung. Dabei findet das ‚Wohlfühlgewicht‘ – im Vergleich zu Personen, die nach Körperidealen streben – stärkere Beachtung.

## 6 (Sensible) Daten veröffentlichen

*„Ist ja nur für mich. Eigentlich. Damit ich meinen Fortschritt sehe und wenn ich will, kann ich mich messen mit meinen Freunden. Ich hab es nur für meine Freunde freigegeben. Ich mein, ich kann es auch für alle freigegeben. Für alle, die das Nike Fuel nutzen. (2) Die in der Community sind.“  
(DavidR Z839-842)*

### 6.1 Artefakte und das Teilen der Daten

Wirft man einen Blick auf die technischen Geräte und Apps, die die Interviewten nutzen, fällt auf, dass nahezu jedes Artefakt Funktionen bietet, die es ermöglichen oder sogar forcieren, Daten zu teilen. Dies ist zunächst verwunderlich, weil es sich bei den aufgezeichneten Daten um sehr persönliche (und intime) Daten handelt, bei denen ein Öffentlichmachen nicht unmittelbar naheliegt. Im Zeitalter der sozialen Netzwerke ist es jedoch üblich geworden, private Daten ins Internet zu stellen (man denke etwa an das Mitteilen von Emotionen, alltäglichen Erlebnissen und Fotos via Facebook, Twitter & Co.), sodass auch die Hersteller der Artefakte diesem Trend des Öffentlichmachens privater Lebensinhalte möglicherweise folgen wollen. Die Betrachtung der Artefakte hinterlässt zudem den Eindruck, dass das Teilen der Daten sinnvoll ist, um sich mit anderen Selbstvermessenden vergleichen und in Wettbewerb mit Freunden treten zu können. Dies spiegelt sich auch darin wider, dass vor allem sport- und leistungsbezogene Artefakte (z.B. Endomondo) Funktionen zum Veröffentlichen der Daten bieten, während bei anderen Arten der Selbstvermessung, wie z.B. der Erfassung der Arbeitszeit (z.B. Timesheet) oder des Schlafes, eine solche Funktion in vielen Fällen ausgespart wird. Es darf bei der Frage, warum Artefakte das Teilen von Daten ermöglichen, auch nicht in Vergessenheit geraten, dass bei der Vermarktung solcher Artefakte immer auch ökonomisches Kalkül eine Rolle spielt. Die Unternehmen erhoffen sich durch die mit dem Teilen einhergehende Werbung für ihre Produkte höhere Bekanntheit und ein besseres Markenimage. Darüber hinaus konnten wir in einigen Fällen feststellen, dass das Teilen der Daten mit Freunden nur mit der kostenpflichtigen Proversion möglich ist (bspw. bei der Noom Weight Loss App). Dies könnte das mitunter exzessive Werben der Hersteller für die Veröffentlichungsfunktionen erklären.

Betrachtet man Selbstvermessungsartefakte genauer, so zeigen sich meist drei verschiedene Einstellungen, die die Selbstvermessenden in Bezug auf das Öffentlichmachen ihrer Daten vornehmen können: Zum einen gibt es die zumeist voreingestellte Möglichkeit, die Daten für jeden öffentlich zugänglich zu machen, etwa über Social Media Plattformen, eine entsprechende Webseite (Runtastic) oder innerhalb der App selbst (MoodPanda). Zum anderen kann

über eine weitere Einstellung ausgewählten Personen – mit denen sich die User verlinken – Zugang zu den Daten gewährt werden. Drittens ist es möglich, die Daten allein für den Nutzer oder die Nutzerin einsehbar zu machen. Obwohl in diesem Fall zunächst suggeriert wird, dass die Daten nicht geteilt werden, ist eine solche Einstellung häufig damit verbunden, dass Daten dennoch auf die Unternehmenshomepage hochgeladen werden, dort aber passwortgeschützt nur für den Nutzenden sichtbar sind. Bei einigen Apps haben die Selbstvermessenden hingegen keine Möglichkeit, das automatische Teilen ihrer Daten zu umgehen (MoodPanda) und sind damit durch die Beschaffenheit der Artefakte und entsprechende Voreinstellungen in ihren Auswahlmöglichkeiten eingeschränkt.

Doch wie gehen die Selbstvermessenden mit den ihnen zur Auswahl stehenden Möglichkeiten des Öffentlichmachens der Daten konkret um? Nutzen sie die Funktionen des Daten-Teilens und wenn ja, wie genau gestaltet sich diese Praktik? Was motiviert die Selbstvermessenden dazu, ihre Daten öffentlich zu machen? Wie sieht es dagegen aus, wenn Selbstvermessende ihre Daten nicht veröffentlichen? Welche Gründe stehen hinter dem Nicht-teilen-wollen der Daten? Da bei einem Großteil der untersuchten Apps und Geräte die Option zur Veröffentlichung der Daten besteht, liegt die Vermutung nahe, dass viele der Interviewten diese Möglichkeiten auch wahrnehmen. Im Forschungsverlauf zeigte sich jedoch, dass das Teilen der Daten von den Interviewten eher wenig genutzt wird. Wiederholt sind wir darauf gestoßen, dass auf das Thema des Öffentlichmachens der Daten erst auf Nachfrage der Interviewenden Bezug genommen wird. Obwohl in mehreren Fällen das Teilen der Daten für die Interviewten nicht relevant ist, lohnt es sich, nicht nur die Gründe des Nicht-Teilens zu untersuchen, sondern auch einen Blick auf die Fälle zu werfen, in denen Daten veröffentlicht werden.

## 6.2 Die Praktik des Daten-Teilens

### 6.2.1 Daten-Teilen in sozialen Welten

In unseren Interviews hat sich gezeigt, dass die Selbstvermessenden ihre Daten selten für alle User von Webseiten und Communities zugänglich machen, sondern – wenn überhaupt – nur die in der Freundesliste befindlichen Personen Zugriff auf die geteilten Daten erhalten. Diese ‚Freunde‘ können im Privatleben vertraute Personen, nähere oder weitläufige Bekannte oder sogar Personen sein, zu denen nur über die jeweilige Community eine Verbindung besteht. Während engere Freunde und Bekannte meist nicht an der Selbstvermessungspraktik teilhaben, sind vor allem die Beziehungen zu (weitgehend anonymen) Gleichgesinnten bei der Teilpraktik des Daten-Veröffentlichens entscheidend. Diese Beobachtung erinnert an das



Konzept sozialer Welten nach Anselm Strauss (1978). Soziale Welten sind „Gruppierungen von Menschen, die durch gemeinsame Ziele und Sichtweisen verbunden sind, ohne dass es scharfe Grenzen der Mitgliedschaft gäbe“ (Strauss 2004). Im Zentrum einer sozialen Welt steht eine den Akteuren gemeinsame Kernaktivität, die mit einer Ansammlung weiterer Aktivitäten verbunden ist (Strauss 1993: 212). Je nach Stärke des gemeinsam geteilten Engagements für diese Aktivitäten in Bezug auf die Kernaktivität (Clarke 1991: 131) sind die Akteure stärker oder schwächer in die soziale Welt eingebunden. Soziale Welten stellen keine räumlich gedachte Kategorie, sondern einen Kulturraum dar, „in dem sich die Akteure wechselseitig aufeinander beziehen“ (Strübing 2007a: 85).

In der sozialen Welt der Selbstvermessenden sind die Akteure nicht nur durch ihre geteilte Kernaktivität miteinander verbunden. Auch durch das Veröffentlichen der Daten und die wechselseitige Bezugnahme auf diese findet ein direkter oder über Artefakte vermittelter Austausch untereinander statt. Funktionen wie das Kommentieren und *liken* von Beiträgen (Facebook, Endomondo, Runkeeper; vgl. Glossar) oder das Verteilen von *hugs* (MoodPanda) ermöglichen es den Selbstvermessenden innerhalb ihrer sozialen Welt zu kommunizieren. So kommentiert Christoph die geteilten Daten anderer Selbstvermessenden auf der Internetseite Fitocracy:

„[N]ormalerweise ist es bei jedem Besuch mindestens ein Kommentar für irgendjemand dabei. (...) Ähm (1) grad ist es, es ist () es - grad dieser dieser Portugiese kriegt kriegt viele Kommentare, (2) was was echt irgendwie witzig ist, weil ich () ich hab diesen Menschen noch nie gesehen, ich hab keine Ahnung, was das für ein Mensch ist. Ich weiß nur, dass er Physik studiert und ähm auf Triathlon trainiert“ (Z219-225).

Auch ein gegenseitiges Aufmuntern bei Verletzungen oder ein Anerkennen erbrachter Leistungen äußert sich in Aussagen wie z.B. „ja e:y:, komm, gönn dir ne Ruhepause“ (ChristophM Z228), oder „hey, geiler Lauf, () Hammer, bin total neidisch“ (ChristophM Z230-231). Durch diesen Austausch werden soziale Beziehungen geschaffen, die nicht zwingend einer persönlichen Bekanntschaft oder Freundschaft bedürfen. Dies wird deutlich, wenn Christoph sagt: „Aber ähm () man hat doch das Gefühl, dass man, dass man sich kennt und dass man weiß, wie der andere s:o: minimal tickt quasi“ (Z225-226). Auch bei David entsteht eine Art abgeschlossener Freundeskreis von Selbstvermessenden: „Wir schreiben uns schon: ja, wie war dein Tag, ich hab mein Ziel schon erreicht, was geht bei dir? (...) Aber nur untereinander. Andere kriegen das gar nicht mit, die wissen glaub ich gar nicht, dass es sowas gibt. Und geschweige denn, dass wir das machen.“ (Z418-421). Ein weiteres Beispiel für die Beziehungspflege innerhalb sozialer Welten stellt Sofie dar, die in einem Forum zur ‚Natürlichen Familienplanung‘ aktiv ist:

„[A]ber der Umgangston ist sehr nett und man bekommt dann irgendwie Austausch zu allen möglichen Themen irgendwie (2) ja, persönliche Themen, praktische Themen, technische Themen, irgendwie Kochrezepte, (...) und das finde ich eigentlich sehr praktisch, wenn ich dann irgendwas wissen will, dann frag ich halt da und irgendjemand antwortet mir.“ (SofieB Z320-324).

Sophies persönliche Kontakte mit den anderen ForenteilnehmerInnen reichen sogar über die Selbstvermessung hinaus. So werden nicht nur Kochrezepte ausgetauscht und Mode-Ratschläge angeboten, sondern es wird auch über die richtige BH-Größe diskutiert (Z588-590). Die Praktik des Daten-Teilens stellt somit einen zentralen Aspekt der Kommunikation innerhalb der sozialen Welt der Selbstvermessenden dar.

### 6.2.2 Vergleichen und Konkurrieren

Teilen Interviewte ihre Daten, werden dafür wiederholt Gründe wie mehr Motivation für eigene Aktivitäten oder ein Vergleich mit anderen genannt. Doch was steckt dahinter? In unseren Interviews zeigt sich, dass die Befragten ihre Leistung immer wieder in Relation zu anderen Selbstvermessenden verorten und dabei zum Teil sehr gut über deren Daten informiert sind. So nennt David im Verlauf des Interviews immer wieder Messwerte von sich und seinen Freunden und bewertet dabei gleichzeitig die jeweiligen Leistungen in Relation zueinander: „Ich hab 6000 erst die Woche. Und der zweite hat 8950. Und mein Kumpel, mit dem ich eben häufiger Basketball spielen gehe, 14000. Der war aktiv“ (Z750-751). Durch den Vergleich mit anderen weiß David sein eigenes Leistungsniveau einzuordnen und seine Fähigkeiten besser einzuschätzen. Die Orientierung an Vergleichspersonen kann dabei auch zur eigenen Motivation beitragen, insbesondere wenn sich Selbstvermessende an Personen orientieren, die ihnen gegenüber einen Leistungsvorsprung aufweisen: „[A]lso es motiviert auf jeden Fall, wenn man sieht: ok, der ist jetzt ahja, die Woche zehn Kilometer mehr gelaufen. Ja, dann lauf ich mal auch zehn Kilo- ähäh dieses Mal zehn Kilometer mehr“ (ManuelD Z198-200).

Diesem Wunsch der Selbstverbesserung (vgl. Kapitel II.3) kann ein gewisses Wettbewerbsdenken zugrunde liegen, wenn Menschen sich in ihren Leistungen mit anderen indirekt messen (Wetzell 2013: 56) und bestrebt sind, die Vergleichspersonen zu überflügeln: „Und man versucht natürlich in jeder Woche besser zu sein als seine Freunde. (lacht) Ja. Einfach immer besser sein“ (DavidR Z404-405). In unseren Interviews wird jedoch nur selten ein solches Konkurrenz- oder Wettbewerbsdenken explizit angeführt. Dies könnte zum einen damit zusammenhängen, dass sowohl ‚Wettbewerb‘ als auch ‚Konkurrenz‘ Begriffe sind, die gesellschaftlich negativ konnotiert sind, sodass anzunehmen ist, dass eine Verwendung dieser Begriffe aus Gründen sozialer Erwünschtheit vermieden wird. Zum anderen muss das Sich-mit-

anderen-messen nicht immer ein expliziter Prozess sein, sondern kann vielmehr auch implizit eine Rolle spielen. Nach Hartmut Rosa (2006) ist Wettbewerb in westlichen Gesellschaften zu einem „dominanten Interaktionsmodus“ (ebd.: 84f.) geworden, der als solcher häufig nicht mehr explizit artikuliert wird. So scheint es auch Jana zu gehen, wenn sie davon spricht: „Was mich aber mehr ärgert war, dass ich dann 16 Sekunden langsamer war als der Kollege (lacht)“ (Z284-285). Obwohl sie Wettbewerb oder Konkurrenz nicht direkt anspricht, wird deutlich, dass sie bestrebt ist, ihren Kollegen zu übertrumpfen.

Auch in den Artefakten der Selbstvermessungspraktiken gibt es diverse Möglichkeiten, sich selbst mit anderen Selbstvermessenden zu vergleichen und in einen Wettstreit zu treten. So können die NutzerInnen z.B. bei Endomondo die Joggingstrecke einer anderen Person auswählen und versuchen, diese in einer schnelleren Zeit zu laufen. In Bezug auf das Veröffentlichen der Daten in sozialen Netzwerken wird zudem deutlich, dass für die Interviewten soziale Wertschätzung eine Rolle zu spielen scheint. Dies zeigt sich u.a. darin, dass immer wieder vor allem leistungsbezogene Daten und dabei insbesondere ‚gute‘ Werte geteilt werden. Auch Wolfgang, der nur äußerst selten eigene Daten in sozialen Netzwerken veröffentlicht, sagt: „Also ich habe jetzt nach 18 Monaten hat das System ausgespuckt, dass ich 5000 Kilometer gelaufen bin - ähm und das habe ich dann auch reingestellt. Das hörte sich cool an“ (Z450-453). Nach Rosa (2006) wächst die soziale Wertschätzung in modernen Gesellschaften mit der Höhe der erbrachten Leistung (ebd.: 97f.), sodass Wolfgang wohl besonders gute Werte teilt, um zusätzliche soziale Anerkennung zu erhalten. Auch Anerkennung im Sinne einer Rückmeldung auf die geteilten Daten, z.B. durch Kommentare, wird als positiv und motivierend empfunden. So ist es für Christoph „der Wahnsinn“ (Z195), wenn er *props* und Kommentare von seinem sportlichen Vorbild bekommt und ein „Boost, gleich wieder laufen zu gehen“ (Z197).

Teilen unsere Interviewten ihre Daten, so ist dabei kennzeichnend, dass sie vor allem an einem Vergleich mit Personen eines ähnlichen Leistungsniveaus interessiert sind. Nur innerhalb dieser „Leistungsnachbarschaft“ (WolfgangS Z398) wird ein Vergleich als sinnvoll erachtet und bringt zusätzlichen Ansporn. Der Leistungsvergleich mit Personen, die von Selbstvermessenden deutlich besser eingeschätzt werden, wird vermieden: „[E]s gibt Menschen, mit denen kann ich mich nicht messen, das das äh () wäre zu viel verlangt. Also wenn ich mich mit denen messen würde, wäre ich danach am Boden äh meiner meiner (2) Motivation und Selbstwertgefühls“ (ChristophM Z398-400). Die Herstellung einer Leistungsnachbarschaft lässt sich auch auf Artefaktebene erkennen. Bspw. verortet das Selbstvermessungsgerät Fitbit

One (vgl. Glossar) seine NutzerInnen in eine Leistungs-Rangliste und zeigt dabei nur die jeweils zwei niedriger bzw. höher positionierten Mitstreitenden an.

### 6.2.3 Daten-Teilen mit Ärzten

Ein Randbereich des Daten-Teilens im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken ist der Austausch mit Ärzten. Die mit der Selbstvermessung einhergehende Verwissenschaftlichung der alltäglichen Lebensführung (vgl. Kapitel II.2) spiegelt sich auch hier wieder. Diese Form des Daten-Teilens steht in engem Zusammenhang mit Diskursen zur Gesundheitsökonomie – wie der Pflicht zur Selbstsorge –, was sich sowohl in medialen Beiträgen als auch in unseren Interviews zeigt. In Letzteren zeigt sich immer wieder, dass Selbstvermessende es als ihre gesellschaftliche Aufgabe sehen, gesund zu bleiben und für sich selbst zu sorgen. Durch die Gewinnung medizinisch relevanter Daten sind Selbstvermessende in der Lage, Krankheitsursachen zu erkennen, Selbstdiagnosen zu stellen (ChristianS Z301-304) und ÄrztInnen informierter und selbstsicherer entgegenzutreten zu können (WolfgangS Z550-553). Vermehrt fordern sie Teilhaberechte am Entscheidungsprozess, ebenso wie sie Diagnosen des Arztes hinterfragen. Diese Entwicklung wird im Interview mit Wolfgang besonders deutlich, wenn er konstatiert, dass „jeder ein bisschen (...) mehr Eigenverantwortung mitbringen [muss] und dann ä:hm gibt’s natürlich auch einen ganz anderen Dialog (...) dann kann man sich ganz anders inhaltlich () unterhalten - was denn sinnvoll und was nicht, ist“ (Z548-554). Bei ihm hat sich das Verhältnis und somit auch der Dialog mit seinen ÄrztInnen verändert. Wolfgang gleicht seine eigenen Erfahrungen mit dem ärztlichen Wissen ab, relativiert und hinterfragt es kritisch (WolfgangS Z516-527; 529-539). Die Praktiken der Selbstvermessung ermöglichen es demnach, zum Experten des eigenen Körpers zu werden. Doch auch wenn mit den Selbstvermessungspraktiken Tendenzen der Wandlung des Arzt-Patienten-Verhältnisses einhergehen, zeigt sich, dass die Interviewten den Ärzten nicht die völlige Entscheidungsbefugnis absprechen. Insbesondere Sorge oder Unsicherheit über die eigenen Werte veranlassen die Selbstvermessenden dazu, einen Rat von Experten einzuholen (JanaR Z84-85).

## 6.3 „Die Daten sind nur für mich“

### 6.3.1 (Sensible) Daten kontrollieren

In den Interviews wird deutlich, dass die Datengewinnung für Selbstvermessende etwas Persönliches darstellt, weshalb sie auf die Veröffentlichung ihrer Daten verzichten. Die gewonnenen Daten werden als „privat“ (AntonB Z318; SofieB Z304) bezeichnet, als „sensible Da-

ten“ (KatharinaM Z150), die „nur für mich“ (AmelieG Z209; ChristianS Z459; PeterF Z288; ReinerP Z287) gedacht sind. Sich im Zusammenhang mit gesundheitlicher Selbstsorge (KatharinaM), Verhütung (SofieB), Ernährung (FlorianS, IsabellaS usw.) oder sportlicher Leistung selbst zu vermessen, besitzt eine persönliche und emotionale Komponente für die Interviewten, was ihre Daten zu vertraulichen Daten macht, die sie nicht mit anderen teilen möchten. Für Amelie werden durch Online-Aktivitäten wie E-Mailverkehr mehr persönliche Daten gesammelt als gewollt, sodass sie dies nicht noch durch ein Facebook-Konto oder das Teilen ihrer Daten auf anderen Online-Plattformen unterstützen möchte (Z205-209). Auch die Angst, dass Krankenkassen durch das öffentliche Teilen der Daten personenbezogene Daten erhalten und daraufhin ihre Beiträge speziell auf die körperliche Aktivität der Versicherten abstimmen könnten, hält Amelie (Z427-431) und Katharina (Z349-356) vom Öffentlichmachen ihrer Daten ab. Einige Interviewte haben den Eindruck, dass sie keine Kontrolle darüber haben, was mit ihren Daten geschieht oder wer Zugriff darauf hat:

„Ja, also ich sehe, ich sehe einen Punkt und zwar die Sache mit dem Datenschutz. Wenn ich das mit einer App tracke, dann weiß ich halt blöderweise nicht was die, die diese Daten verwalten, alles damit anstellen. Ich weiß, dass ich () Zugriff auf die Daten habe und ähm ich weiß, dass die ihren Service jeder Zeit 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).

In der Skepsis der Selbstvermessenden bezüglich der Sicherheit der erhobenen Daten spiegeln sich mediale Diskurse zum Thema Datenschutz wider. Diese Skepsis führt dazu, dass Interviewte Berichte über Datenmissbrauch von App-Betreibern und Geräte-Herstellern verfolgen (BenjaminH Z392-400), ihre Daten auf einem eigenen Server verwahren (DanielW Z634-639), keine „intimen Daten“ (BenjaminH Z358-360) gewinnen oder gänzlich auf das Teilen ihrer Daten verzichten (HelmutM Z62-66). Dies macht deutlich, dass es den Interviewten wichtig ist, die Kontrolle über ihre Daten zu behalten.

Demgegenüber zeigt Anton, der seine Daten ebenfalls als sensibel betrachtet, eine recht gleichgültige Haltung gegenüber einem möglichen Datenmissbrauch: „Das sind- das sind komplett privat die Sachen, die behält man dann für sich. Man kann die sich zwar selber online anschauen- () was auch immer mit den Daten geschehen, wahrscheinlich landen se bei der NSA oder so.“ (Z318-320). Anton präsentiert sich hier zwar als informierter Teilnehmer des Datenschutz-Diskurses, eine wirkliche Sorge um Kontrollverlust seiner Daten lässt sich hingegen nicht erkennen. Indem David sagt, „[i]ch muss es niemandem zeigen, also das ist nur für mich () eigentlich. (...) Das ist schon ok geregelt. Bestimmt auch nicht das sicherste,

aber mein Gott. Die sehen halt wie schnell ich laufe, das ist ja egal“ (Z204-208), scheint auch er eventuelle Unsicherheiten in der Verwahrung seiner Daten zu akzeptieren.

### 6.3.2 Sich nicht vergleichbar fühlen

Nach Heintz (2010: 164) ist ein Vergleich nur möglich, wenn zwischen den zu vergleichenden Einheiten – in Bezug auf bestimmte Parameter – eine grundsätzliche Gleichheit besteht. Erst auf Grundlage dieser übereinstimmenden Parameter wie Alter oder Geschlecht können überhaupt Unterschiede (bspw. in der Leistung) festgemacht werden. Durch das systematische Festlegen der zu vergleichenden Parameter wird der Vergleich zur „wissenschaftlichen Methode“ (ebd.: 169). Durch die Betonung der Individualität des Einzelnen, wie sie uns immer wieder in unseren Interviews begegnet, wird demgegenüber eine Unvergleichbarkeit mit anderen deklariert (ebd.: 165). Alexander sieht aus demselben Grund keinen Sinn in einem solchen Vergleich:

„Und auch die, die Werte oder die Zeiten oder so miteinander auszutauschen, ähm (2) hat in meinen Augen keinen Sinn gemacht, weil (1) wir total unterschiedlich sind vom Körperbau her, von der Leistung her. Und ich mich ja äh nur an meiner eigenen Leistung (2) messen () kann und muss, ob ich mich verbessere.“ (Z87-92).

Für Alexander ist die nach Heintz (2010: 165) für den Vergleich notwendige Übereinstimmung – hier des Parameters Körperbau – nicht gegeben, weshalb er auf einen Vergleich gänzlich verzichtet. Immer wieder führt daher die wahrgenommene Unvergleichbarkeit individueller Daten bei unseren Interviewten dazu, dass auf den Vergleich mit anderen und im Zuge dessen auch auf das Veröffentlichen der Daten verzichtet wird.

### 6.3.3 Sich vor den Reaktionen des Umfelds fürchten

Neben der Sorge um Kontrollverlust liegt der Verzicht des Daten-Teilens auch in der Angst vor negativen Reaktionen und Ablehnung des Umfeldes begründet: „Also ich ich red nicht so wirklich (1) darüber, das hängt auch einfach damit zusammen, dass ähm (2) ich die Befürchtung hab, dass es irgendwie auf Ablehnung stößt“ (ChristianS Z509-511). Solche Ängste scheinen vor allem dann bei den Betroffenen aufzukommen, wenn Selbstvermessungspraktiken extreme Züge annehmen: „@Nachher denke die- der hat ein Problem, der gehört gleich in die Klappe“ (ManuelD Z428-429). Auch Isabella fürchtet negative Reaktionen anderer: „Ich weiß, wenn ich das rumerzählen würde, würden’s die Leute wahrscheinlich auch verrückt finden oder irgendwie @übertrieben@ oder so.“ (Z211-213). Die Furcht vor Ablehnung wird immer wieder als Angst vor einer Pathologisierung spezifiziert, wenn Selbstvermessende etwa

vorschnell als Personen mit Fitness-, Schönheits- oder Leistungswahn, als essgestört oder zwanghaft perfektionistisch kategorisiert werden:

„Natürlich gibts Leute die die finden das () zu krass dass man irgendwie so viel aufzeichnet über sich. (...) ich kanns nen bisschen verstehn, klar man nimmt des- die Befürchtung ist das man das viel zu ernst nimmt und dann in irgend so ein Fitnesswa:hn dann verfällt. Gerade auch sich täglich wiegen, das das klingt so ein bisschen nach Bulimie irgendwie. also oh ich- (Ausruf) ich bin zu dick oder so, ja. () ähm() oder was man immer so hört, ja das wär das wär der Anfang für so was.“ (AntonB Z244-251).

Neben dieser Befürchtung stoßen Selbstvermessende jedoch auch auf tatsächliches Unverständnis und machen aus diesem Grund ihre Selbstvermessung und die dabei entstehenden Daten nicht öffentlich. Dies hängt damit zusammen, dass Selbstvermessung in den Augen des sozialen Umfelds mit einem großen (bspw. zeitlichen oder organisatorischen) Aufwand verbunden ist, der für diese oft keinen erkennbaren Nutzen einbringt. „Viele können es nicht nachvollziehen, warum man sowas macht, warum man sich diesen Aufwand macht.“ (FlorianS Z455-457). Auch Christian betont, dass oftmals zu stark leistungsorientierte Charaktere an Selbstvermessungspraktiken teilnehmen, wodurch diese in manchen Kontexten einen schlechten Ruf erhalten (Z620-627) und Christian damit unter „Rechtfertigungsdruck“ (Z516) gerät. Dies hindere ihn ganz besonders daran, seine Vermessung öffentlich zu thematisieren. Rechtfertigungsdruck und negative Konnotationen des Leistungsgedankens führen folglich dazu, dass die eigene Selbstvermessung immer wieder etwas sehr Privates bleibt.

#### 6.3.4 Überhöhte Selbstdarstellung vermeiden

In den vorangegangenen Unterkapiteln wurde deutlich, dass Daten sowohl aus Datenschutzgründen, als auch aufgrund der Angst vor negativen Reaktionen nicht öffentlich gemacht werden. Ein weiterer Grund liegt darin, dass das Teilen von Daten mit übersteigerter Selbstdarstellung assoziiert wird. „Ich bin jetzt niemand, wo das irgendwo öffentlich stellt und sagt, schaut an, wie toll ich bin, wie schlecht bin, hab ich nichts davon“ (FlorianS Z410-412). Diese Art des Daten-Teilens empfinden manche der Interviewten als Angeberei oder Profilierungssucht. Dies macht auch Jana deutlich: „Ja ich bin halt allgemein kein Fan davon auf diesen- diesen ganzen Social Media da diese Selbstdarstellung irgendwie Hauptsache (2) irgendwie ich krieg da dann auch 15 Likes oder so, also ich sehe halt da den Sinn nicht drin“ (Z676-679). Die Darstellung eigener Leistungen wird hier als sozial unerwünscht empfunden und mit der Überbetonung eigener Fähigkeiten sowie mit unangebrachtem Eigenlob in Verbindung gebracht. Obwohl im Grunde nur die Daten selbst online gestellt werden und damit nicht notwendigerweise eine Selbstbelobigung oder die Herabwürdigung der Leistung anderer

stattfindet, hält die mit dem Öffentlichmachen einhergehende Abwertung unsere Interviewten davon ab, ihre Daten in dieser Form zu teilen.

#### 6.4 Resümee

Da ein Großteil der Interviewten ihre Vermessung mit technischen Hilfsmitteln verwirklicht, sehen sie sich wiederholt mit den Möglichkeiten des Daten-Teilens konfrontiert. In einigen Fällen lässt sich ein Teilen in sozialen Welten erkennen, in denen sich die Selbstvermessenden über ihre Daten austauschen, Kontakte pflegen und Freundschaften knüpfen. In anderen Fällen hilft das Teilen und Vergleichen der Daten, eigene Fähigkeiten besser einschätzen zu können und sich für Aktivitäten zu motivieren. Aus diesem Vergleich kann auch ein regelrechtes Wettbewerbs- und Konkurrenzdenken entstehen. Außerdem werden Daten in einzelnen Fällen mit Ärzten geteilt, um so eine bessere Beratung zu bekommen.

Insgesamt lässt sich jedoch feststellen, dass die Interviewten von der Möglichkeit des Veröffentlichens Abstand nehmen. Dies ist insofern überraschend, als die verwendeten Geräte und Apps verstärkt auf das Vernetzen bzw. Teilen der Daten ausgelegt sind. Gegen die Veröffentlichung spricht zum einen die Vertraulichkeit und der emotionale Charakter der gewonnenen Daten, die es zu schützen gilt. Zum anderen hält auch die Angst vor negativen Reaktionen des Umfelds Selbstvermessende vom Öffentlichmachen ihrer Daten ab – ebenso wie die Absicht, angeberische Selbstdarstellungen zu vermeiden. Die Praktiken des Daten-Teilens laufen also anders ab, als es die Beschaffenheit der Artefakte vermuten lässt. Insbesondere das Teilen im Sinne eines uneingeschränkten Sichtbarmachens der Daten – ohne Begrenzung auf bestimmte Personengruppen –, das bei Apps häufig voreingestellt ist, bleibt von den Interviewten weitestgehend ungenutzt.



## 7 Artefakte beeinflussen

AH: „Also würdest du's ohne die Technik gar nicht machen?“  
 TM: „Ja das macht's einfach so unglaublich komfortabel.“  
 (TimM Z169-170)

Bereits in den vorherigen Kapiteln wurde deutlich, dass technische Geräte und Programme bezüglich vieler Aspekte der Selbstvermessung eine wichtige Rolle spielen. Sie vermitteln Objektivität, beinhalten Standards und Normen und werden von menschlichen Partizipierenden als Hilfsmittel zur Selbstdisziplinierung, Selbstoptimierung und zum Veröffentlichen von Daten genutzt. Letztlich sind ohne Artefakte keine Praktiken der Selbstvermessung möglich: Jedes Messen – auch *Selbstvermessen* – benötigt ein Messgerät, jedes Aufzeichnen ein Trägermedium; das Analysieren bedarf einer vergegenständlichten Datengrundlage und wird in vielen Fällen von Apps oder Geräten übernommen, die Daten korrelieren und Verlaufsgrafiken anzeigen. Zudem unterstützen viele Artefakte die menschlichen Partizipierenden bei ihren Selbstoptimierungsbemühungen: sie feuern an, geben Anweisungen und Rückmeldung. Diese Leistungen und Beiträge der Artefakte machen im Zusammenspiel mit den Aktivitäten der menschlichen Partizipierenden, sowie den Diskursen und Wissensordnungen, die sowohl in den Akteuren inkorporiert, als auch in zahlreichen Artefakten materialisiert sind, unser Verständnis der Praktiken der Selbstvermessung aus. Neben diesen Leistungen und Beiträgen prägen Artefakte diese aber in ebenso hohem Maße durch die Voraussetzungen und Anforderungen, die sie stellen.<sup>10</sup> So begrenzt etwa die Akkulaufzeit des Smartphones die Länge von Karins Spaziergängen (bKarinM<sup>11</sup>) und die Sensorik des Pulsgurtes verlangt von Benjamin für eine präzise Messung eine haarlose Brust (Z27-29). Eine grundlegende Anforderung der Geräte besteht darin, dass menschliche Partizipierende die Kompetenz zu ihrer Bedienung besitzen oder sich aneignen müssen – eine Voraussetzung, die wenig technikaffine Menschen von technisch unterstützter Selbstvermessung ausschließt. Darüber hinaus übertreffen Selbstvermessende mitunter sogar diese grundlegenden Anforderungen, indem sie Sensoren nachjustieren oder ihre Apps und Geräte *tunen*.

Bei unserer Untersuchung betrachten wir Technik nicht als reine Instrumente, die menschlichen Partizipierenden ‚dienen‘, sondern halten es vielmehr mit Werner Rammert und Ingo

<sup>10</sup> Bei Leistungen, Beiträgen, Voraussetzungen und vor allem unterschiedlichen Formen von Forderungen handelt es sich um analytische Unterscheidungen. Die ‚Leistung‘ eines Artefakts, bspw. an einzugebende Werte zu erinnern, ist zugleich eine (Auf-)Forderung an menschliche Partizipierende, (neue) Daten einzugeben und somit eine lückenlose Dokumentation zu bewerkstelligen.

<sup>11</sup> Den Verweisen auf das Material vorangestellte klein geschriebene Buchstaben kennzeichnen, dass es sich nicht um ein Interviewtranskript, sondern um andere Arten von Materialien handelt: aa steht für Artefaktanalyse, ae für Autoethnografie und b für Beobachtungsprotokolle.

Schulz-Schaeffer, Technik als Teil hybrider, sozio-technischer Konstellationen<sup>12</sup> anzusehen (Schulz-Schaeffer 2008; Rammert 2003). Dieses Konzept von Technik lässt sich damit ohne weiteres mit unserer pragmatistisch-praxeologischen Perspektive vereinbaren. Obgleich Rammert und Schulz-Schaeffer eher von hybriden *Handlungen* sprechen, ist eine Übersetzung der zu Grunde liegenden Idee möglich: Technische Artefakte als eigenständige nichtmenschliche Partizipierende tragen erheblich zur Rahmung, Ausgestaltung und Reproduktion von Praktiken bei. Besonders nach Rammert ist Technik dabei durchaus dazu in der Lage, autonom zu Interaktionen beizutragen (Rammert 2003).

In diesem Kapitel untersuchen wir zunächst die Leistungen technischer Partizipierender und ihre Beiträge zu den Selbstvermessungspraktiken und beschäftigen uns anschließend mit den Voraussetzungen und Anforderungen, die sie vor allem an die menschlichen Partizipierenden stellen. Im Fokus steht für uns dabei deren – oft so selbstverständlich erscheinende – Materialität, die die konkreten Praktiken entscheidend prägt. Deshalb widmen wir uns Fragen wie: Welchen Anteil haben Artefakte an den Praktiken der Selbstvermessung? Welche Anforderungen tragen sie in diese hinein und wie steht dies im Verhältnis zu den Beiträgen der menschlichen Partizipierenden und den Diskursen?

### 7.1 Was Artefakte leisten

Innerhalb der Selbstvermessungspraktiken lassen sich verschiedene Teilpraktiken unterscheiden: *Datengewinnung* (meist: Messen), *Aufzeichnen* und *Analysieren* sowie *Impulsgebungen*, die bei selbstoptimierenden Verhaltensänderungen unterstützen. Sie werden in unterschiedlichen Anteilen und Konstellationen von den menschlichen und technischen Partizipierenden geleistet. Die Noom-App, wie sie bspw. Isabella nutzt, übernimmt einen Großteil dieser Teilpraktiken: Sie gibt vor, welche Daten für das Abnehmen relevant sind, misst einen Teil derselben (Schrittzahl), fordert zur Eingabe anderer Daten auf (z.B. Mahlzeiten), macht Vorschläge für gesundes Verhalten (z.B. Tageskalorienmenge) und gibt sprachlich und grafisch Rückmeldung zu den Daten (z.B. grüner vs. roter Gewichtsbereich). Johannes hingegen hält in einer Excel-Tabelle seine Stimmung und ihm wichtige Aktivitäten fest. Er ist auf seine Eindrücke und Erinnerungen angewiesen – die Übersetzung dieser in Zahlen ist seine Form der Messung – und damit gleichzeitig auch vor das Problem gestellt, zu entscheiden, welche dieser Empfindungen für seine Selbstvermessung relevant sind. Auch bei der Strukturierung

---

<sup>12</sup> „Als sozio-technische Konstellation gilt dabei das jeweilige Netzwerk der heterogenen Elemente und Prozesse, die den technischen Wirkungszusammenhang (...) und die Art und Weise seiner Einbettung und Wirksamkeit innerhalb der Kontexte seiner Nutzung [bilden]“ (Schulz-Schaeffer 2008: 460).

seiner Aufzeichnungen, ihrer Bewertung und den Bemühungen, sich zu motivieren, ist er sich weitgehend selbst überlassen. Das diskursive Wissen darüber, was, wie und warum gemessen, aufgezeichnet und getan werden sollte, ist in diesem Fall nicht von vornherein in das Artefakt eingeschrieben. Das Artefakt ‚Excel‘ bringt also weniger in diese Praktik der Selbstvermessung ein als z.B. die Noom-App. Welche Teilpraktiken genau von den Geräten übernommen werden (können), wird im Folgenden anhand von Fallbeispielen dargestellt.

### 7.1.1 Daten gewinnen

Datengewinnung, das legt schon der Begriff Selbstvermessung nahe, meint in unserem Praxisfeld in erster Linie *Messen*, also die Generierung von Daten – meist durch Artefakte – mithilfe eines feststehenden Maßes. Schrittzähler, Pulsuhr, Waage und Maßband greifen auf Einheiten zurück, die individuelle körperliche Zustände in (digitale) Werte übertragen und sie damit, so die Vorstellung, vergleichbar und objektiv machen (vgl. Kapitel II.2). Doch Messgerät ist nicht gleich Messgerät: Während ein Maßband von der Person eine Messhandlung erfordert, für die eigens Zeit, Aufmerksamkeit und Sorgfalt nötig ist, misst ein Schrittzähler nach einmaligem Anschalten den ganzen Tag über selbstständig und verlangt von menschlichen Partizipierenden keine zusätzliche Aufmerksamkeit. Ein Schrittzähler kann ohne großen Aufwand für Selbstvermessende im Alltag mitlaufen und zu einer Selbstverständlichkeit werden, wie es bei Katharina der Fall ist: „Ja () also so wie Handy, Schlüssel, () Fitbit, so ungefähr (lacht)“ (Z34).

Für Katharina ist die Messung unproblematisch, sie belässt sie ganz im Aufgabenbereich des Schrittzählers (Z396-397, Z501-507). Immer wieder berichten Selbstvermessende aber auch von der (empfundene) Notwendigkeit, die Geräte – trotz automatisierter Messungen – durch Kalibrierung vorzubereiten (ReinerP Z44-49) oder zu kontrollieren. Fehlmessungen stellen für die eine oder den anderen Selbstvermessenden dabei durchaus ein Problem dar, für das unterschiedliche Lösungsstrategien entwickelt werden: Messartefakte, die nicht reliabel oder valide messen, werden ausgemustert (z.B. Alexander und Daniel) oder tragen zur Veränderung der vermessenen Aktivitäten bei: Reiner z.B. joggt nicht mehr durch dichten Wald oder Häuserschluchten, da sein GPS dort „den Kontakt zum Satelliten nicht herstellen kann“ (Z70-72). Drittens werden Werte auf ihre Plausibilität hin überprüft und ggf. korrigiert<sup>13</sup>:

„Und dann kann der auch mal meinen, ich war grad in Neustadt obwohl der eigentlich nur in Freiburg war. (...) (D)as ist dann wieder so (2) so klar ein Outlier, dass man das äh im Nachhinein auch

<sup>13</sup> Weitere Strategien des Umgangs mit Fehlmessungen konnten wir im Bereich der Aufzeichnung und Analyse der Daten aufdecken (vgl. Kapitel II.7.1.2).

sehen kann und auch wieder sagen kann: ja ok, das kann nicht sein. Das entfernen ich wieder. (...) Das mach ich so all- alle zwei Wochen mal schau ich mal durch, ob alles von den Sachen plausibel ist und ich irgendwas merke, das kann nicht sein, weil ich in Freiburg hin- und herspringe“ (BenjaminH Z276-286).

Die Plausibilitätsprüfung, die Benjamin thematisiert, ist, im Fall der automatisierten Messung durch das Smartphone, eine eigenständige, von der Messung unabhängige Praktik. Beim Beispiel des Maßbandes ist die Plausibilitätsprüfung hingegen in die Messung integriert; der Akteur oder die Akteurin bemerkt bereits während des Messens, dass bspw. das Maßband falsch herum angelegt wurde.

Auch wenn die Vermessung auf den ersten Blick allein in der Zuständigkeit des Gerätes liegt, wurde im vorigen Abschnitt deutlich, dass sich Messpraktiken – spätestens wenn die Ergebnisse problematisch werden – als Zusammenspiel zwischen menschlichen und nichtmenschlichen Entitäten gestalten. Dennoch gibt es Messpraktiken, die zumindest den Anschein erwecken, ohne eigenes Messartefakt auszukommen: Die Datengewinnung scheint dabei ganz in der Zuständigkeit der Akteure zu liegen. Darunter fallen bspw. Praktiken im Bereich Ernährung, wobei die *Selbstvermessung* hier auf Richtwerten der Ernährungslehre und in vielen Fällen auch auf den standardisierten Verpackungsgrößen der Lebensmittelindustrie beruht. Der Brennwert von Joghurt kann so mithilfe einer Kalorientabelle oder als Auswahlmöglichkeit innerhalb einer App, ermittelt werden, ohne dass eine Waage oder ein Kalorimeter an der Messpraktik unmittelbar beteiligt sind. Die eigentliche Datengewinnung liegt in der Zuständigkeit der menschlichen Partizipierenden: Sie müssen sich erinnern oder abschätzen, was sie gegessen haben. Ihren spezifischen Sinngehalt erhalten diese gewonnenen Daten (es wurden z.B. 100g Joghurt à 80 kcal verzehrt) aber nur durch diskursiv vermittelte Ernährungsnormen (eine erwachsene Frau sollte im Durchschnitt täglich 2000 kcal zu sich nehmen), die wiederum u.a. in Apps verankert sind.

Eine weitere Art der Selbstvermessung, bei der die Datengewinnung im Zuständigkeitsbereich der menschlichen Partizipierenden liegt, bilden Vermessungsgegenstände, für die kein einheitliches, quantitatives Maß vorhanden ist, sondern bei denen Akteure auf ihre persönlichen Eindrücke, Wahrnehmungen und Einschätzungen angewiesen sind. Die Orientierung an Zahlen, die Objektivität versprechen, und der Wunsch nach Vergleichbarkeit der einzelnen ‚Messwerte‘ spielen jedoch auch hier eine Rolle, wie etwa der Fall von Johannes zeigt, der seine Stimmungslage auf einer Skala von eins bis zehn verortet:

PE: „Und hätte man das vielleicht auch ohne Zahlen (1) machen können? Also ohne das in Zahlen zu übersetzen, weil Erlebnisse sind ja- () oder Gefühlszustände sind ja auch relativ abstrakt. Also warum unbedingt, dass man das in Zahlen umsetzt?“

JP: „Das ich nen konkreten- im Nachhinein ne konkrete Vorstellung hab, wie der Verlauf ist () über mehrere Wochen. Wenn ich da nur verschiedene Adjektive benutz, dann () ist das nicht messbar. () \*Dafür\*, dass es messbar ist- ja“ (Z283-288).

Durch die Übersetzung seiner Eindrücke in Skalenwerte erhofft sich Johannes eine höhere Vergleichbarkeit und dadurch mehr Selbsterkenntnis.

Während also bei Johannes die nichtmenschlichen Partizipierenden eher eine Nebenrolle spielen, sind diese bei der Datengewinnung in Reiners Fall zunächst von entscheidender Bedeutung. Erst durch kontinuierliches Messen mithilfe einer Laufuhr und dem Abgleich mit eigenen oder diskursiv vermittelten Werten lernt er sich selbst besser einzuschätzen. So erzählt Reiner von einer regelrechten Kalibrierung seines Körpergefühls:

„ Da muss ich sagen, dass ich jetzt im Grunde bloß noch die Uhr, dass ich eigentlich nur noch die Zeit halt festhalte oder die Durchschnittsgeschwindigkeit, aber selbst die kriegt man raus mit Gefühl. (...) Also man kann die Laufempos und auch den Herzschlag kann man fast genau inzwischen timen. Wenn ich sagen muss, ohne jetzt auf die Uhr zu gucken, jetzt muss ich so ein Tempo anschlagen, dass ich 130 Puls habe, dann möchte ich auch fast sagen, dass ich das auf zwei, drei Schläge genau schaffe. Weil man das halt immer wieder macht, immer wieder gemacht hat () und das immer wieder mit der Uhr und der Pulsuhr und halt verglichen hat und irgendwann hat man das Gefühl dafür, ja“ (Z494-508).

Dieses Zitat verdeutlicht, dass das gerätebasierte Messen im Zeitverlauf fast vollständig durch ein fortlaufend geschultes Körpergefühl ersetzt werden kann. Die Beiträge technischer und menschlicher Partizipierender zu der Teilpraktik des Datengewinnens werden als dynamisch und variabel sichtbar.

### 7.1.2 Aufzeichnen

Aufzeichnen ist ohne eine Art von Artefakt nicht möglich, schließlich werden dabei flüchtige (Mess-)Werte in eine materielle, dauerhaftere Form überführt. Trotzdem konnten wir auch hier unterschiedliche sozio-technische Konstellationen ausmachen: Geräte und Anwendungen mit integrierter Mess- und Aufzeichnungsfunktion übernehmen ebendiese Teilpraktiken vollständig, während andere Geräte und Anwendungen die Selbstvermessenden lediglich dazu auffordern. Letztere – darunter vor allem Apps – strukturieren zwar die Aufzeichnung, die Eingabe der gewonnenen Daten erfolgt aber durch die menschlichen Partizipierenden. Des Weiteren benutzen einige der Interviewten auch Dokumentationsformen, die sie selbst entworfen und damit vorstrukturiert haben.

Die automatisierte Dokumentation thematisieren Selbstvermessende wiederholt als enorme Entlastung (TimM Z167-170). Sie ermöglicht eine umfassendere lückenlose Aufzeichnung großer und detaillierter Datensätze (BenjaminH Z29-44), die ansonsten sehr viel Aufwand für

die Selbstvermessenden bedeuten würde. Für sie ist eine automatisierte Dokumentation aber nicht nur aus Entlastungsgründen sinnvoll, sondern auch hinsichtlich der Frage möglichen Selbstbetrugs:

„Ähm wenn ich mir das vielleicht bloß so aufschreiben (1) würde, würde ich es vielleicht auch nicht so genau aufschreiben. (...) Weil alles was man selber aufschreiben kann, (1) könnte man ja, wenn man möchte, ein bisschen variieren (...). Und das kann ich mit dieser App nicht. (1) Ich kann nicht sagen, oh ich bin heute 10,5 Kilometer gelaufen, obwohl es vielleicht nur 10,3 waren“ (FlorianS Z1181-1192).

Umgekehrt kann die Unbestechlichkeit der automatisierten Dokumentation aber auch zum Problem werden:

„[E]s misst ja, wie hoch man springt und dann gibt es immer einen, einen All-Time-Best-Score (...). (A)lso am höchsten bin ich mal 63 cm gesprungen. () Und dann nach einem weiteren Spiel kam halt 103 cm, 105 cm raus, was jetzt mein Bestscore ist. Da war wahrscheinlich irgendein Fehler und das werd ich halt nie mehr erreichen. 63 zu steigern wär noch möglich gewesen (1) mit Training, aber wie soll ich 100 jetzt steigern. Dann muss ich halt schauen oder dann eine Mail schreiben, ob sie es zurücksetzen“ (DavidR Z356-363).

Menschliche Partizipierende unterscheiden im Gegensatz zu den Geräten zwischen Relevantem und nicht Relevantem, zwischen Probemessung und Ernstfall sowie zwischen Fehlerwerten und validen Daten. Indem technische Geräte den menschlichen Partizipierenden keine Möglichkeit bieten, in die Aufzeichnung einzugreifen, vermeiden sie Manipulationen an den Daten, verhindern aber zugleich, dass menschliches Differenzierungsvermögen in die Dokumentation einfließt. Hier wird einmal mehr der Beitrag menschlicher Partizipierender im Umgang mit Fehlmessungen deutlich: Nur sie (können) reflektieren, ob und inwiefern falsche Werte in die Analyse der Daten einfließen.

Wird die Dokumentation nicht (automatisch) von einem Artefakt übernommen, muss die Regelmäßigkeit der Dokumentation durch menschliche Partizipierende sichergestellt werden. Selbstvermessungsapps unterstützen dabei allenfalls durch Erinnerungsfunktionen oder Belohnungssysteme, die z.B. Zusatzpunkte für die regelmäßige Eingabe von Daten vergeben (Noom). Darüber hinaus wird der Aufforderungscharakter solcher Anwendungen mitunter allein durch ihre Strukturierung sichtbar, wie folgendes Zitat aus einem autoethnografischen Protokoll verdeutlicht: „In der Sparte ‚Food‘ verlangte die App [SelfHealthTracker; d. Verf.] nach Informationen zu Datum und Uhrzeit, Art der Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snack) und schließlich: Anzahl der Kalorien“ (aeLisaS Z19-21). Anders als bspw. Noom enthält der SelfHealthTracker (vgl. Glossar), den Lisa nutzt, keine Erinnerungsfunktion; der Aufforderungscharakter wird hier vielmehr bereits durch die verschiedenen Kategorien der Dokumentationsmaske erzeugt. Eine weitere Unterstützung für das regelmäßige Auf-

zeichnen ist zugleich auch ihre Folge: Routine. Ohne die Unterstützung durch Selbstvermessungsartefakte wird die Bildung von Routinen als anstrengend und lästig empfunden (AntonB Z51-58; IsabellaS Z192-194; FelixN Z457-459). Allerdings entsteht dadurch auch ein größeres Maß an Gestaltungsfreiheit und Flexibilität. Bei aller Entlastung, die die Geräte bieten, ist in einigen Fällen eine weniger vorstrukturierte Dokumentation praktikabler:

„Mhm. Hab's auch mal mit dem Computer probiert, aber das hat nicht funktioniert. Das hab ich einfach zu selten, hab ich einfach zu oft vergessen, das einzutragen. Obwohl auf'm Zettel auch, aber da ist es einfacher mal kurz einfach Striche zu machen und verschieden zu straffieren oder so oder eine Notiz hinzuschreiben als dann zu klicken Uhrzeit eingegeben, ah, hab mich vertippt. Oder nochmal Tabelle, hochscrollen, wo war das jetzt. Beim Zettel kann ich irgendwie irgendwas aufschreib, Notizen mache, das geht aufnem Zettel einfacher, auf einem Blatt Papier und 'nem Stift, (...) Das ist ja so- eigentlich immer so ein Act, wenn man dann da hier ok jetzt äh 60 Kilo, oh mist vertippt, äh wieder zurück. Und ah mist, jetzt hab ich die App grad beendet oder sowas“ (BenjaminH Z1058-1070).

Neben der geringen Flexibilität verweist Benjamin auch auf die materielle Ausgestaltung der Geräte, die ihre ganz eigenen Möglichkeiten und Schwierigkeiten mit sich bringt, wie z.B. die Handhabung filigraner Tasten (vgl. Kapitel II.7.2).

### 7.1.3 Daten analysieren

Als „Statistik-Fan“ (Z252) wertet Christian die gewonnenen Daten mit Expertise und Sorgfalt aus. Er hat sich dafür ein Excel-Sheet programmiert, das automatisch Graphen ausgibt (Z58-59). Während Christian seine eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten in Form von Formeln auf das Programm überträgt, sind bei anderen Selbstvermessungspraktiken Apps und Geräte stärker in die Datenanalyse involviert. Ohne das Zutun menschlicher Partizipierender korrelieren sie Variablen (Sleep as Android), stellen Entwicklungsverläufe dar (Nike Fuel) oder generieren Tortendiagramme (Fitbit One). Auch Kategorisierungen, wie die farbliche Kennzeichnung gesunder und ungesunder Lebensmittel (Noom-App) und die Balkendarstellung der Tagesbilanz, lassen sich als Analyseergebnisse bezeichnen. Nichtmenschliche Partizipierende tragen so zur Vereinfachung der Datenauswertung sowie zur Reflexion der Ergebnisse bei. Obgleich die Analyse der vermessenen und aufgezeichneten Daten kein konstitutives Merkmal von Selbstvermessungspraktiken darstellt (vgl. Kapitel II.1), nimmt sie immer wieder einen hohen Stellenwert ein: Sie wird zum Impuls, etwas an sich selbst oder bestimmten Aktivitäten zu verändern.

#### 7.1.4 Zur Selbstoptimierung anregen

Von einigen Selbstvermessungsartefakten gehen explizite Impulse, wie etwa sprachliche Äußerungen mit Aufforderungscharakter, aus, die Selbstoptimierungsprozesse forcieren: Isabelas Fitnessapp schlägt ihr vor, „doch mal Tofu zu kaufen“ (Z29). Im Gegensatz dazu können Ergebnisdarstellungen von Apps als *implizite* Impulse zur Selbstoptimierung verstanden werden: Wie die Analyseergebnisse zu interpretieren sind, bleibt zunächst offen. Die zugrunde liegenden Normen, was gesunde Ernährung, das richtige Maß an Bewegung und Schlaf oder die täglich nötige Trinkmenge ist, sind aber oftmals in Form universell verständlicher farblicher Kennzeichnungen und gängiger *Icons*, bspw. Ziellinien/-flaggen und Smileys oder Symbolen für Gewicht oder Geschwindigkeit, wie Schildkröte, Hase und Gepard in den Artefakten eingeschrieben. Sie bieten den Selbstvermessenden eine Referenz, was als ‚gut‘ und was als ‚schlecht‘ gilt bzw. zu bewerten ist. Aber auch ohne solch suggestive Visualisierungen fühlen sich Selbstvermessende durch Apps bewertet:

„Der Unterschied ist, dass es vor dem Experiment keine App gab, die mich darauf hinwies und ständig daran erinnerte. So musste ich feststellen, dass die App in der Lage war, mir ein schlechtes Gewissen zu machen, indem sie mich einfach nur darauf aufmerksam machte, wie wenig Sport ich wirklich mache, wie viele Süßigkeiten ich wirklich esse und wie viel Kaffee ich wirklich ke“ (aaLisaS Z70-75).

Lisa scheint hier von aktiven Impulsen der App zu berichten: Die App erinnere sie, mache sie auf negative Verhaltensgewohnheiten aufmerksam, habe ihr Verhalten also analysiert und *bewertet*. Tatsächlich stellt diese lediglich eine Dokumentationsmaske bereit, in die Lisa ihre Daten eingeben und diese jederzeit wieder anschauen kann. Damit legt die App fest, dass etwa Schlafdauer, zu sich genommene und durch Sport verbrauchte Kalorien relevant für die Gesundheit sind. Insofern finden sich im Artefakt Spuren von Gesundheitsdiskursen wieder – mit Foucault lässt sich die Eingabemaske als ein *Dispositiv*<sup>14</sup> bezeichnen. Sie gibt aber weder sprachlich noch grafisch bzw. symbolisch Rückmeldung. Die Analyse erfolgt hier allein durch die Selbstvermessende. Erst in Verbindung mit ihrem Wissen, ihren Überzeugungen davon, was gesund ist, ihrer Kompetenz bezüglich des allgemeinen Gesundheitsdiskurses, kann die App für Lisa zum Impuls werden, etwas an ihrem Verhalten zu ändern.

Die Impulse der Geräte und Anwendungen lassen sich also darin unterscheiden, ob erwünschte Aktivitäten explizit durch klare Anweisungen vorgeschlagen oder durch suggestive Darstel-

<sup>14</sup> Das Dispositiv „ist erstens ein entschieden heterogenes Ensemble, das Diskurse, Institutionen, architektonische Einrichtungen, reglementierte Entscheidungen, Gesetze, administrative Maßnahmen, wissenschaftliche Aussagen, philosophische, moralische oder philanthropische Lehrsätze, kurz: Gesagtes ebenso wie Ungesagtes umfaßt. (...) Das Dispositiv selbst ist das Netz, das zwischen diesen Elementen geknüpft werden kann“ (Foucault 1978: 119f.).



lungen nahegelegt werden oder ob auf die Alltagskompetenz menschlicher Partizipierender rekurriert wird, diskursives Wissen mit den dispositiven Spuren in den Anwendungen und Geräten zusammenbringen zu können. Neben Impulsen, die in erster Linie auf der Ergebnisdarstellung der Artefakte beruhen, gibt es auch Elemente, die gezielt auf die Motivierung der Selbstvermessenden ausgerichtet sind. Interviewte berichten von Blumen, die, durch Schritte gegossen, zur vollen Blüte gebracht werden möchten, einer Figur, die umso glücklicher wird, je mehr die NutzerInnen trinken, oder einem Coach, der Aufgaben stellt und lobt. Solche Elemente regen menschliche Partizipierende an, technische Partizipierende zu personifizieren, ihnen gegenüber Verpflichtungsgefühle zu entwickeln und ihnen Autorität zuzusprechen. Für Tim ist die Autorität, die er seiner Schlafvermessungsapp zuschreibt so selbstverständlich, dass sie ihm erst auf Nachfrage der Interviewerin bewusst wird:

AH: „Mhm (1). Wenn du sagst, das nimmt bei dir schon eine große Stellung ein (), also () bestimmt das auch deinen *Tagesablauf* oder (2) wie würdest du das so beschreiben?“

TM: „Ja also äh es sagt mir, wann ich schlafen geh und wann ich aufsteht.“

AH: „Ja, aber das machst du ja eigentlich *selbst* oder? (1) Oder sagt die dir App dir wirklich geh jetzt ins Bett oder-,“

TM: „Ähm also sie erinnert mich *schon* dran.“

AH: „Ach, dass man jetzt ins Bett gehen sollte? Also-,“

TM: „Ja.“

AH: „Ah okay. *Lacht*. Und machst du das dann auch, oder-,“

TM: „Also ich find’s ziemlich praktisch. (2) Und also- (1) in der Regel geh ich dann auch ins Bett. *Lacht*.“

AH: „Ah okay. *Lacht*“.

TM: „Das ist wie die *Mutti*. *Lacht*“

AH: „*Lacht*. Mhm. (2)“ (Z334-348).

Auch hier zeigt sich die Hybridität der Praktik: Erst das Zusammenspiel zwischen der Leistung des Artefakts und des menschlichen Partizipierenden, der Erinnerung bzw. Ansprache des Artefakts und der Personifizierung durch den Selbstvermessenden, bringt das rechtzeitige Zubettgehen zuwege. Die Motivation zur Verhaltensänderung gestaltet sich folglich als Ko-produktion der App und der Personifizierungsleistung des Akteurs bzw. der Akteurin.

## 7.2 Was Artefakte fordern und voraussetzen

Im Folgenden wenden wir uns den (An-)Forderungen und Voraussetzungen der nichtmenschlichen Partizipierenden zu. Diese werden einerseits in Form von nicht-haptischen Elementen, wie bspw. den Forderungen der jeweiligen Software („hier Menge eintragen“) sichtbar und andererseits durch die materielle Beschaffenheit der Geräte (Größe, Gewicht, Form usw.). Beide sind – ebenso wie die Leistungen und Beiträge der nichtmenschlichen Partizipierenden – konstitutiv für Selbstvermessungspraktiken.

### 7.2.1 (Auf-)Fordernde Technik

Bereits bei der Dokumentation der Selbstvermessungspraktiken (vgl. Kapitel II.7.1.2) konnten wir (Auf-)Forderungen der Geräte und Anwendungen an Selbstvermessende herausarbeiten: Beobachtet wurden zum einen sprachliche Aufforderungen der Apps an menschliche Partizipierende, aktiv zu werden und bestimmte Teile zur Praktik beizutragen und zum anderen Forderungen, Praktiken vorzubereiten. Insbesondere *Aufforderungen* können in zweierlei Hinsicht verstanden werden: Sie sind sowohl Leistungen der Artefakte als auch Voraussetzungen für deren Funktionieren.

Eine Voraussetzung bei der Dokumentation der Vermessung besteht zunächst darin, ein geeignetes Gerät bzw. eine geeignete Anwendung zur Messung und Aufzeichnung zu finden. Hierfür stehen mehr oder weniger voraussetzungsreiche und aufwendige Optionen zur Verfügung. Zudem sind uns Apps begegnet, die vor Beginn der Selbstvermessung kalibriert werden wollen, d.h. Einstellungen müssen vorgenommen und Ausgangsdaten eingegeben werden. Diese Kalibrierung dient in erster Linie als Grundlage einer exakten Messung. Reiners Schilderungen verdeutlichen, dass auch Geräte auf Kalibrierung angewiesen sind:

„Das Problem an den ersten Modellen war halt immer, dass die Schrittlänge ja teilweise aber halt auch variiert und das heißt man, man hat halt ein- also gewisse Schrittlänge eingeben müssen und das Kreislauf, Tartanbahn, \*ob man auf dem Sportplatz\*, um genau eine- also eine genaue Vergleichsdistanz gehabt hat von 1000 Meter, dass man das halt ein, oder zweimal gelaufen ist und konnte dann seine Schrittlänge im Grunde genommen kalibrieren“ (Z44-49).

Dies verweist auf eine weitere Forderung nichtmenschlicher Partizipierender, die noch vor Beginn von Messungen und Aufzeichnungen erfüllt werden muss: das Einstellen des Messgerätes.

Auch bei der Aufzeichnung selbst stellen technische Partizipierende Forderungen an menschliche. Christian bspw. nutzt mehrere Möglichkeiten zur Dokumentation seiner Selbstvermessung, u.a. sein eigens programmiertes Excel-Sheet. Der Aufwand dieser Dokumentationstechnik ist sowohl im Hinblick auf die Vorbereitung als auch die Durchführung verhältnismäßig hoch – insbesondere im Vergleich zu der quasi-automatischen Generierung seiner Daten via Smartphone. Auch Apps wie z.B. Gymrat (vgl. Glossar) oder das UP-Band erfordern (zumindest teilweise) eine manuelle Eingabe der gemessenen Daten. Eine zentrale Voraussetzung für erfolgreiches Selbstvermessen besteht also darin, den impliziten oder expliziten Aufforderungen nach Dateneingabe Folge zu leisten. Bei eigens entworfenen Aufzeichnungsartefakten, die die Möglichkeit zur persönlichen Gestaltung bieten (man denke an Johannes' Kategoriensystem zur Vermessung seiner Stimmung), kommt eine weitere Voraussetzung hinzu: die

Auseinandersetzung mit Diskursen und Normen der Selbstvermessung.

### 7.2.2 Materialität der Artefakte

Neben der Softwaregestaltung richten Artefakte auch durch ihr materielles Design Forderungen an menschliche Partizipierende. Der konkrete Aufbau der Artefakte variiert: Stift und Papier stellen ein einfaches und aus dem Alltag bekanntes Beispiel dar, während etwa die Praktik der sensorbasierten Pulsvermessung beim Sport auf komplexere Artefakte angewiesen ist. Zudem sind hier meist mehrere Artefakte eingebunden – ein Pulsmessgerät (Brustgurt) sowie ein Artefakt zur Visualisierung und Dokumentation der gemessenen Herzfrequenz. Ein Teil unserer Interviewten nutzt bspw. Sensoren, die die Daten an einen Empfänger (z.B. ein Tablet) senden. Noch verbreiteter sind jedoch digitale Anwendungen, die Mess- und Visualisierungsfunktionen integrieren. Mögliche Gründe hierfür bestehen in der Verfügbarkeit und leichten Zugänglichkeit zu Selbstvermessungsapps sowie der Gewohnheit, das Smartphone stets mit sich zu führen. Die digitale Vermessung mithilfe von Apps erfordert einerseits, dass Selbstvermessende überhaupt mit Smartphones umgehen können und andererseits, dass sie in der Lage sind, Apps zu verstehen und zu bedienen. Dies unterstützt einmal mehr Schulz-Schaeffers (2008) These: Personen, die eigentlich kein Interesse an Smartphones und ihren Funktionen haben, müssen sich dennoch eines zulegen, seiner Aufforderung nach Strom nachkommen und fähig sein, es zu nutzen (ebd.: 453).

Anders als (auf Smartphones oder Tablets installierte) Apps, die ohnehin mitgeführt werden, müssen etwa Brustgurte oder Armbänder angelegt und Schrittzähler an bestimmten Stellen befestigt werden. *Wearables* wie diese bringen im Gegensatz zu Apps, die lediglich aktiviert werden müssen, immer schon die Forderung mit sich: ‚Leg mich an!‘. Das UP-Armband fügt sich dabei mit seinem schlichten Design in das Erscheinungsbild der Selbstvermessenden ein. Es kann (und soll) bei allen Aktivitäten am Handgelenk getragen werden und ist auf den ersten Blick nicht als Selbstvermessungsgerät erkennbar, sondern erinnert vielmehr an ein Accessoire. Ähnlich verhält es sich bei Trackinggeräten in Uhrformat (Polar).

Neben den genannten Voraussetzungen benötigen digitale Geräte und Anwendungen auch Strom, den sie auf unterschiedliche Art und Weise einfordern. Während Uhren, Armbänder und andere Sensoren durch visuelle oder auditive Signale auf ihren Strombedarf aufmerksam machen, geschieht dies bei den Apps lediglich indirekt: Da die Apps über Smartphones oder Tablets laufen, müssen diese Geräte selbst ihren Strombedarf anzeigen. Diese – im Grunde simple – Anforderung der Artefakte hat für den weiteren Verlauf der Praktik Folgen: Selbst-

vermessende müssen sich nach den Artefakten richten und ihren Anforderungen nachkommen. Für die Schlaf-App Sleep as Android, wie sie Laura Völkle nutzt, muss das Smartphone oder Tablet mit ins Bett genommen werden, da der eingebaute Sensor auf Bewegungen reagiert (aaLauraV). Bei Geräten mit kurzer Akkulaufzeit oder schwachem Akku wird außerdem „ein ausreichend großes Bett [benötigt], eine Steckdose daneben, damit man das Gerät über Nacht am Ladegerät lassen kann“ (Z25-27). Benjamin löst das Problem der geringeren Akkulaufzeit, indem er stets einen zusätzlichen Akku bei sich trägt – eine weitere Strategie gegen den Ausfall von Messungen (Z249-252). Hinzu kommen weitere materielle Anforderungen der Artefakte. Einige Sensoren sind leicht störungsanfällig und verlangen eine Anpassung der menschlichen Partizipierenden: Benjamin, der beim Joggen seinen Puls vermisst, ist gezwungen, seine Brusthaare zu rasieren, da ansonsten der Sensor des Brustgurtes nicht korrekt funktioniert (bBenjaminH Z22-26) und Anton trägt sein Smartphone bei der Vermessung seiner Joggingstrecke in der Hand, da er sonst unzufrieden mit der Leistung der GPS-Funktion ist (Z371-381). Wollen Selbstvermessende den Anforderungen ihrer Geräte hingegen nicht nachkommen, kann dies erhebliche Konsequenzen für den Messvorgang und dessen Ergebnisse haben: ungenaue Ergebnisse, keine Aufzeichnung oder Datenverlust.

Die ständige (Weiter-)Entwicklung von Geräten und Anwendungen sowie das *Customizing*<sup>15</sup> und die individuelle Gestaltung der Selbstvermessungstechniken machen deutlich, dass umgekehrt auch Selbstvermessende Ansprüche an Apps und Geräte stellen und diese ggf. auch für andere Zwecke nutzen: Wie auch im Fall anderer Technologien muss für Selbstvermessungsgeräte keine Übereinstimmung zwischen Entwicklungs- und Verwendungskontext bestehen (Häußling 2010: 625f.). EntwicklerInnen können die spätere tatsächliche Nutzung ihrer Produkte im Vorhinein nicht vorhersehen. GPS wurde ursprünglich für militärische Zwecke entwickelt, wird aber mittlerweile auch in zivilen Zusammenhängen bspw. zur Rückverfolgung der Joggingroute genutzt. Für die hier untersuchten sozio-technischen Konstellationen ist dies insofern relevant, als weitere implizite (An-)Forderungen und Voraussetzungen von technischen an menschliche Partizipierende entstehen: ‚Tune mich!‘, ‚Pass mich an!‘, ‚Verbesser mich!‘.

Zusammenfassend halten wir fest, dass Geräte und Anwendungen – obgleich Selbstvermessende die Möglichkeit haben, ihre Vermessungstechniken selbst zu gestalten – Praktiken zu einem großen Teil mitkonstituieren. Da sie sowohl haptisch/materiell, als auch vonseiten ihrer Software immer schon vorstrukturiert sind, zeigen sie den menschlichen Partizipierenden Po-

---

<sup>15</sup> Darunter ist die „Anpassung des Angebots an die speziellen Wünsche der Kunden“ (Bibliografisches Institut: 2013) zu verstehen.

tentiale und Grenzen der Ausgestaltung von Selbstvermessungspraktiken auf. Vorstrukturierte Techniken erleichtern jedoch zugleich die Eingabe der gemessenen Daten, da sie erheblich zur Routinisierung der Praktiken beitragen. Die hybride Verteilung von Aktivitäten wird somit in allen Teilpraktiken der Selbstvermessung deutlich: Selbstvermessungsartefakte bieten eine Struktur für das Messen, das Aufzeichnen und das Analysieren und stellen zugleich Forderungen, wie Schulz-Schaeffers mit seiner Feststellung, dass „die technischen Geräte, die wir benutzen, uns immer wieder dazu [nötigen], Dinge zu tun an denen wir kein unmittelbares Interesse haben (...)“ (Schulz-Schaeffer 2008: 453) zutreffend formuliert.

### 7.3 Resümee

Nichtmenschliche Partizipierende bringen sich also sowohl durch Beiträge und Leistungen als auch durch Voraussetzungen und (An-)Forderungen in die Selbstvermessungspraktiken ein. Durch ihre zum Teil automatischen Messungen und Aufzeichnungen entlasten Artefakte menschliche Partizipierende, z.B. bei der Wahl des Maßstabes: Automatisierte Geräte stellen ein Gesamtpaket sowohl der Daten, die erhoben werden können, als auch ihrer (diskursiven) Kontexte dar. Die Vereinfachung der Aufzeichnung erfolgt allerdings nicht bei allen Selbstvermessungsgeräten: Einige Apps erfordern bspw. eine manuelle Eingabe der gewonnenen Daten; andere Artefakte, wie Pulsmessgeräte, müssen von menschlichen Partizipierenden an den Körper angelegt und zur Speicherung mit einem externen Gerät verbunden werden. Gleichzeitig fordern die Artefakte eine konsequente Nutzung sowie Eingabe von Daten durch Selbstvermessende, damit eine Vergleichbarkeit der Werte gegeben ist. Darüber hinaus müssen die menschlichen Partizipierenden Anforderungen der Artefakte, an denen sie nur ein mittelbares Interesse haben, erfüllen: Die Aufrechterhaltung der Stromversorgung sowie regelmäßiges *Updating* bzw. *Upgrading* sind lediglich zwei Beispiele hierfür. Artefakte, so unser Fazit, sind für das *Ongoing* der Selbstvermessungspraktiken konstitutiv.

# Teil III

### Unsere Erkenntnisse - Revisited

Zu Beginn unserer Reise war uns unser Untersuchungsgegenstand ebenso unbekannt wie unser Ziel: Selbstvermessung begegnete uns im Alltag zunächst als ein (befremdlich anmutender) Trend, mittels technischer Geräte Daten über sportliche Leistungen, Kalorien- oder Flüssigkeitszufuhr zu gewinnen. Was jedoch für deduktiv-nomologisch Forschende ein Ausschlusskriterium wäre, machte unser qualitatives Forschungsvorhaben überhaupt erst aus, denn:

„Als theoriegenerierendes Verfahren verzichtet die GT [Grounded Theory; d. Verf.] bei der Formulierung eines Forschungsvorhabens auf gegenstandsbezogene theoretische Vorannahmen. Es wird also nicht vor der empirischen Untersuchung theoretisch darüber spekuliert, wie sich die fragliche Sache wohl verhalten mag, und es werden demzufolge vorab auch keine empirisch zu überprüfenden Hypothesen aufgestellt“ (Strübing 2013: 112).

Stattdessen näherten wir uns dem Phänomen der Selbstvermessung unvoreingenommen und mit einem offenen Blick, worin uns unsere pragmatistisch-praxeologische Theorieperspektive zusätzlich bestärkte: Durch die Vermeidung einer akteurszentrierten Betrachtungsweise und eines intentional angelegten Handlungsbegriffs sowie durch die Berücksichtigung nichtmenschlicher Partizipierender wurden uns ganz neue Blickwinkel eröffnet. So war es uns möglich, weitreichende Erkenntnisse, nicht nur über konkrete Selbstvermessende, sondern auch über das rahmende und mitkonstituierende Wissen, die Prozesshaftigkeit der Praktiken und die nichtmenschlichen Partizipierenden zu erarbeiten. Sich einem Gegenstand unvoreingenommen zu nähern, bedeutet nicht, die Forschungslandschaft außer Acht zu lassen (ebd.). Bisherige soziologische Studien zur Selbstvermessung vernachlässigen allerdings die Praktiken und darin involvierte Diskurse, sodass eine Untersuchung, die sich der grundsätzlichen Beschaffenheit von Selbstvermessung widmet und fundamentale Erkenntnisse zur Verfügung stellt, noch aussteht. Die Ergebnisse unseres Projektes verstehen wir als einen ersten Schritt, diese Lücke zu schließen.

Während des Forschungsprozesses konnten wir unseren Forschungsgegenstand immer weiter präzisieren und von anderen Phänomenen abgrenzen: Krankheitsbedingte Selbstvermessung fällt aufgrund ihrer speziellen Motivation und Ausgestaltung nicht unter unsere Definition von Selbstvermessung. Auch familienähnliche Praktiken wie z.B. Selkes *Lifeloggging* konnten wir durch die kontinuierliche Konkretisierung der Gegenstandsgrenzen ausschließen. In einer sorgfältigen Auseinandersetzung mit dem Material gelang es uns, unseren Gegenstand nicht nur von anderen Phänomenen abzugrenzen, sondern auch seine konstitutiven Merkmale herauszuarbeiten: das kontinuierliche bzw. disziplinierte Messen und Aufzeichnen von Daten, das Streben nach Verbesserungen sowie eine experimentelle Haltung und Entscheidungsnot-

wendigkeit hinsichtlich der Wahl der Selbstvermessungspraktiken (vgl. Kapitel II.1). Weiterhin konnten wir die Analyse und Veröffentlichung von Daten und einen gewissen Projektcharakter als hinreichende (jedoch nicht notwendige) Bestandteile identifizieren. Das Ergebnis war eine Konkretisierung des Begriffes ‚Selbstvermessung‘, der nunmehr hinreichend präzise, aber auch flexibel genug ist, um Grenzfälle wie Sofie in die Definition mit einzuschließen.

Im Laufe unserer Untersuchung konnten wir zentrale Konzepte herausarbeiten, die entscheidend zur Erklärung des Phänomens Selbstvermessung beitragen: Die *experimentelle Grundhaltung* der Selbstvermessenden deutet auf eine zunehmende Verwissenschaftlichung des Alltags hin. Selbstvermessende scheinen sich mit ihrem Vorgehen an den Ansprüchen quantitativ-standardisierter Forschung zu orientieren, was sich vor allem in ihrem Streben nach Objektivität, Akribie, Systematik und Komplexitätsreduktion zeigt. Dabei objektivieren sie ihre Körper und machen sich dadurch selbst zum Forschungsgegenstand, woraus immer wieder Spannungen zwischen Körpergefühl und Messergebnissen resultieren (vgl. Kapitel II.2). Neben der Verwissenschaftlichung des Alltags stellt das *Besser-werden-wollen* einen bedeutenden Teil dieser Praktiken dar, der sich wie ein roter Faden durch die Ergebnisse unserer Untersuchungen zieht (vgl. Kapitel II.3). Im Verbesserungsprozess werden Ziele formuliert, die sich maßgeblich an Diskursen sowie *Normen, Standards* und *Idealen* orientieren. Diese bilden ein weiteres nicht zu vernachlässigendes Konzept, da sie menschlichen Partizipierenden in Form von Richtwerten entgegentreten und in technischen Artefakten eingeschrieben sind (vgl. Kapitel II.5). Darüber hinaus besteht ein starker Zusammenhang zwischen Selbstvermessung und *(Selbst-)Disziplin*: Letztere ist zum einen die Voraussetzung für eine kontinuierliche Selbstvermessung und zum anderen kann Selbstvermessung als Hilfsmittel verstanden werden, sich in bestimmten Tätigkeiten selbst zu disziplinieren. In beiden Fällen trägt Selbstdisziplin dazu bei, Ziele zu erreichen und damit dem Trend nachzukommen, kontinuierlich besser zu werden (vgl. Kapitel II.4). Unsere pragmatistisch-praxeologische Perspektive fordert neben der Untersuchung menschlicher auch den Einbezug technischer Partizipierender. Technische Geräte und Anwendungen nehmen in Selbstvermessungspraktiken eine zentrale Stellung ein. Beiträge und (An-)Forderungen der Artefakte sowie die darin eingeschriebenen Diskurse tragen erheblich zur Ausgestaltung der Praktiken bei (vgl. Kapitel II.7). Anders verhält es sich mit der Teilpraktik des Vergleichens und Teilens von Daten, die sich als weniger bedeutend herausstellte als zu Beginn angenommen: Selbstvermessende vergleichen ihre Werte zwar mit eigenen Daten; die Veröffentlichung und der Vergleich mit anderen finden jedoch nur eingeschränkt statt (vgl. Kapitel II.6).

Von diesen zentralen Konzepten erwiesen sich zwei für die Erklärung des Phänomens Selbst-



vermessung als besonders fruchtbar: die selbstexperimentelle Haltung und das Streben nach kontinuierlicher Verbesserung. Alle anderen Konzepte verweisen auf vielfältige Art auf sie. Selbstdisziplin ist bspw. unumgänglich, um dem Anspruch auf kontinuierliche Verbesserung gerecht werden zu können. Außerdem gewährleistet sie die von Selbstvermessenden angestrebte wissenschaftliche Akribie. Auf die Zentralität der beiden Konzepte deuten auch Standards hin, da sie Verbesserungsziele beeinflussen und wissenschaftlich geforderte Intersubjektivität bzw. Objektivität suggerieren. Überdies unterstützen technische Artefakte die Optimierungsbestrebungen durch motivierende Elemente, Erinnerungen und Feedback und stellen zudem vermeintlich wissenschaftliches Wissen sowie Infrastrukturen zur wissenschaftlichen Analyse bereit. Schließlich wirkt der Vergleich mit anderen motivierend und trägt somit zum Besser-werden bei.

Jedes der beiden zentralen Konzepte – mit sich selbst experimentieren und besser werden wollen – beantwortet nun einen Teil unserer Forschungsfrage *Was ist Selbstvermessung?*. Während das Besser-werden-wollen uns eine Antwort auf die Teilfrage *Warum vermessen sich Menschen selbst?* gibt, beantwortet die experimentelle Haltung der Selbstvermessenden die Frage *Wie tun sie es?*. Personen vermessen sich selbst, *weil* sie – längst nicht mehr nur in der Arbeitswelt – danach streben, kontinuierlich besser, stärker, schneller, strukturierter und effizienter zu werden. Solche Verbesserungsprozesse beziehen sich im Kontext der Selbstvermessung explizit auf die alltägliche Lebensführung und entstammen damit nicht etwa dem Druck von Vorgesetzten oder der Angst vor Arbeitsplatzverlust, sondern der eigenen Unzufriedenheit mit körperlichen, psychischen oder geistigen Zuständen. Die Grundhaltung von Selbstvermessenden, sich stetig verbessern zu wollen, zeigt sich darüber hinaus in Bezug auf die Praktiken selbst. Auch diese werden stets verbessert bzw. optimiert, ebenso wie die zur Vermessung genutzten Geräte. Die Frage, *wie* sich Menschen selbst vermessen, sehen wir demgegenüber in deren wissenschaftlich anmutender Vorgehensweise beantwortet. Genauigkeit und Präzision scheinen Grundvoraussetzungen für Selbstvermessungspraktiken zu sein. Während die Ansprüche an Gründlichkeit und Akribie bei anderen Alltagspraktiken (Geschirrspülen, Putzen, Lernen) geringer sind bzw. von Person zu Person variieren, verlieren Selbstvermessungen durch mangelnde Sorgfalt und Nachlässigkeit gewissermaßen ihren Sinn. Nur präzise Selbstvermessungen liefern (vermeintlich) objektive Ergebnisse, aus denen Erkenntnisse und Handlungskonsequenzen abgeleitet werden können.

Forschen als Prozess – man erinnere sich an die iterativ-zyklische Untersuchungslogik der Grounded Theory – bedeutet weitergedacht, dass die Theoriegenese im Prinzip niemals vollständig abgeschlossen ist, „[w]eil (auch) Theorie als Prozess verstanden wird und jede Formu-

lierung einer Theorie immer nur provisorisch ist“ (Strübing 2014: 62). Wir sind uns darüber im Klaren, dass auch unsere Forschungsergebnisse vergänglich sind, da sich unser Gegenstand – gerade mit der technischen Entwicklung – kontinuierlich verändert. Dennoch haben wir mit unserer Forschung eine Basis geschaffen, die zukünftigen Untersuchungen als solide Grundlage dienen kann. Dabei könnte es neben der weiteren Erforschung von Selbstvermessungspraktiken gewinnbringend sein, den Fokus etwas zu verschieben: Eine eher diskursanalytische Herangehensweise würde bspw. weiteren Aufschluss über die mit Selbstvermessungspraktiken verbundenen Diskurse und Wissensbestände liefern, während eine vertiefte Artefaktanalyse zusätzliche Erkenntnisse über die Rolle nicht-menschlicher Partizipierender zum Vorschein bringen könnte. Zusätzlich bietet es sich an, weitere Typen von Material hinzuziehen, wobei z.B. Transkripte von Gruppendiskussionen, Fotos oder Videos (z.B. Werbekampagnen) infrage kämen. Nicht zuletzt stellt jedes einzelne unserer herausgearbeiteten Konzepte einen Anknüpfungspunkt für Anschlussforschungen dar.

Das Bemühen um Verbesserung, das sich in den Interviews, Diskursen, Artefakten, Beobachtungen und unseren eigenen Erfahrungen mit Selbstvermessung aufzeigen ließ, verweist auf eine neue Qualität des Bestrebens, expliziten und impliziten Ansprüchen an das Selbst genügen zu wollen. Besonders unter Berücksichtigung technischer Entwicklungen ist Selbstvermessung nicht nur an sich ein ertragreiches Phänomen, sondern verweist auch auf gesellschaftliche Veränderungen, die es durch fundierte soziologische Untersuchungen im Blick zu behalten gilt.

## Glossar

**DiabetesPlus:** App, mit der DiabetikerInnen die gemessenen Werte von Blutzucker, Insulin, Puls, Blutdruck, Mahlzeiten oder sportlichen Aktivitäten in einer Art Tagebuch verwalten können. Dabei können erwünschte Zielbereiche für den Blutzucker angegeben werden, die in einer Grafik veranschaulicht werden. Zudem werden die medizinisch relevanten Werte von der App täglich in Statistiken und Grafiken angezeigt bzw. ausgewertet, indem z.B. der Durchschnittsblutzucker oder die durchschnittlichen Insulineinheiten berechnet werden.

**Endomondo:** App, die der Vermessung sportlicher Aktivitäten dient. Mithilfe von Stoppuhr und GPS-Technik lassen sich Daten hinsichtlich Dauer der sportlichen Aktivität, absolvierte Distanz, verbrannte Kalorien, Herzfrequenz (letztere jedoch nur in Verbindung mit einem Brustgurt) etc. produzieren. Zudem sind verschiedene Trainingsmodi integriert und die Daten können auf einer Homepage eingesehen werden.

**Excel-Sheet:** Tabelle innerhalb des Tabellenkalkulationsprogramms Microsoft Office Excel. Es können Daten eingegeben und bearbeitet, Texte verkettet oder logische Berechnungen durchgeführt werden. Zudem besteht die Möglichkeit, Tabellen grafisch darstellen.

**FitBit One:** Technisches Gerät zur Aktivitäts- und Schlafvermessung (Schlafdauer und -qualität). Ein Beschleunigungs- und Höhenmesser erfasst Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, und bewältigte Höhenmeter und berechnet die verbrannte Kalorienmenge. Über einen Clip lässt sich das Gerät etwa an der Hosentasche befestigen, individuelle Statistiken werden kabellos synchronisiert und Fortschritte können in Echtzeit nachvollzogen werden.

**Fitocracy:** Webseite (mittlerweile auch als App erhältlich), die eine Plattform bereit stellt, auf der Mitglieder jede Art von sportlicher Aktivität dokumentieren können. Auf deren Basis werden dem Nutzenden Punkte und Level zugeordnet. Die User können sich zudem von Fitness Coaches oder Ernährungsexperten Unterstützung bei der Erreichung von Zielen einholen. Darüber hinaus können Erfahrungen ausgetauscht und *props* (Äquivalent zu einem *Like* auf Facebook) an andere vergeben werden.

**GPS-Uhr:** Uhren von z.B. Polar, Garmin, Nike+ oder TomTom, die über GPS-Signal sportliche Aktivitäten wie Laufen, Radfahren oder Crosstraining vermessen. Einige Uhren können die Daten zur späteren Sichtung über Apps synchronisieren. Meist gibt es zusätzliche Funktionen wie Intervalltraining, Rundenzählen, Zwischenzeiten, Autopausen-Funktion, Thermometer, Kompass oder Barometer.

**Gymrat:** App zur Dokumentation des Ausdauer- und insbesondere Krafttrainings. Indem die vorgegebenen Übungen durch weitere Trainingsformen ergänzt werden können, werden den Nutzenden bei der Erstellung von Trainingsplänen große Freiheiten zugestanden. Die App bietet keine Feedbackfunktion.

**MoodPanda:** App, bei der die Nutzenden die eigene Stimmung sowohl durch Zahlenwerte von 0 (negativ) bis 10 (positiv) als auch durch Kommentare festhalten kann. Die Daten werden in Grafiken für den jeweiligen Tag, den jeweiligen Monat und das ganze Jahr angezeigt. Die Stimmungsangaben von anderen NutzerInnen lassen sich verfolgen und kommentieren. Zudem können Nutzende sich untereinander *Hugs*, also virtuelle Umarmungen, schicken.

**Nike Fuel Band:** Armreif mit integriertem USB-Stecker, der es erlaubt, Armbewegungen zu erfassen. Vermittelt darüber werden Schrittzahl und verbrauchte Kalorien einheitlich berechnet, woraus sich die von Nike eingeführte Einheit Fuel-Points ergibt (eine Formel für die Berechnung der Fuels wird nicht mitgeteilt). Über die iPhone App FuelBand können die Daten mit dem Smartphone synchronisiert werden. Nutzer die über kein iPhone verfügen, können über die Software Nike+ Connect ihre Messdaten am PC auslesen. Es können virtuelle Trophäen für ausreichende Bewegung verdient werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, in Echtzeit mit anderen Nutzenden in Wettstreit zu treten. Erreichte Tagesziele können gesondert nach einzelnen Aktivitäten gespeichert und in Statistiken aufbereitet werden.

**Noom Weight Loss (iOS) bzw. Noom: Gesund abnehmen (Android):** App, die darauf ausgelegt ist, den NutzerInnen beim Erreichen eines angestrebten Zielgewichts zu helfen. Dies geschieht durch die Berechnung der Differenz zwischen Kalorienzufuhr und -verbrauch (auf Basis der zu sich genommenen Lebensmittel und sportlichen Aktivitäten) sowie je nach Version durch motivierendes Feedback, das Stellen von täglichen Herausforderungen und den Austausch in einer Community.

**Pulsuhr (mit Brustgurt):** Von Herstellern wie Polar oder Sigma Sport zur Verfügung gestellte Geräte, die in der Regel via GPS Geschwindigkeit, zurückgelegte Strecke und – in Verbindung mit einem Brustgurt – die Herzfrequenz messen. Die Geräte berechnen zudem die empfohlene Trainingszone für einen optimalen Trainingsgewinn und eine optimale Fettverbrennung. Der Brustgurt wird direkt auf der Haut getragen und überträgt die Daten per Funk an die Uhr. Wird die dadurch berechnete Herzfrequenz überschritten, erfolgt ein akustisches Warnsignal, damit der Nutzer die Belastung entsprechend reduzieren kann. Nur wenige Geräte (z.B. Adidas miCoach) messen den Puls direkt am Handgelenk.

**Runkeeper:** App, die über GPS-Funktion Aktivitäten wie Joggen, Walken, Radfahren oder auch Wanderungen aufzeichnet. Über Statistiken können Geschwindigkeit, Distanz, Zeitdauer und verbrannte Kalorien angezeigt werden. Als Zusatzfunktionen werden Herzfrequenzmessung, Coaching, Musik, Kamera und das Teilen der Daten über verschiedene Plattformen angeboten.

**Runtastic:** App, die Sport- und Fitnessaktivitäten wie Joggen, Radfahren oder Wandern via GPS aufzeichnet und mitunter Distanz, Zeit, Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch misst. An individuellen Trainingsplänen, Story Running und Live Tracking zeigt sich die motivierende und interaktive Komponente der App.

**SelfHealthTracker:** Englischsprachige App, mithilfe derer NutzerInnen standardisierte Notizen zu ihren Mahlzeiten und Getränken, Schlafzeiten, sportlichen Aktivitäten und zu ihrer Stimmung abgeben und im Nachhinein betrachten können. Sie bekommen dafür jedoch kein Feedback und auch das Teilen der Notizen in einer Community ist nicht möglich.

**Sleep as Android:** Android-basierte App zur Schlaf-Phasen-Aufzeichnung mit Smartphone oder Tablet. Das ‚schlaue‘ Wecken (abhängig von Bewegungs- und Geräuschaufnahmen) soll gewährleisten, während des leichten Schlafs geweckt zu werden. Zusätzlich verarbeitet die App die gemessenen Daten sowie hinzufügbare Tags ( z.B. ‚Alkohol‘) zu Diagramme und Statistiken.

**SleepBot:** Kostenlose App zur Schlaf-Phasen-Aufzeichnung. Ein schlauer Wecker (abhängig von Bewegungs- und Geräuschaufnahmen) soll gewährleisten, während des leichten Schlafs geweckt zu werden. Zusätzlich bietet sie Tipps zum Einschlafen/Wachbleiben; Diagramme und Statistiken und das Datenspeichern auf [mysleep-bot.com](http://mysleep-bot.com) an.

**T2 Mood Tracker:** App (Android), die vom *National Center for Telehealth & Technology*, einem Forschungsinstitut des amerikanischen Verteidigungsministeriums, ursprünglich zum Zweck der emotionalen Überwachung nach Kampfeinsätzen entwickelt wurde. Die App zeichnet eine Reihe von Emotionen in den standardisierten Kategorien *Angst*, *Depression*, *Kopfverletzungen*, *(posttraumatischer) Stress* und *allgemeines Wohlbefinden* auf. Die Daten können grafisch und in einem Tabellenkalkulationsprogramm gespeichert und per E-Mail oder WLAN-Verbindung übertragen werden.

**Timesheet:** App, die der Erfassung und Verwaltung der eigenen Arbeitszeit dient. Indem verschiedene Projekte angelegt werden, können einzelne Arbeitseinheiten vermessen werden, indem wie bei einer Stoppuhr die Zeit gestartet und gestoppt wird.

***Up by Jawbone (Up-Band):*** Armband, das Schritte bzw. Aktivitäten und Schlafdauer misst. Über eine App können die Daten mit einem Kabel mit dem Smartphone synchronisiert und ausgewertet werden. Der/die Nutzende kann in einem sog. Team trainieren, das heißt, er/sie hat Einsicht in die Daten anderer und kann auch diesen Personen die eigenen Daten mitteilen. Des Weiteren kann das Essverhalten protokolliert werden.

***Water your Body:*** App zur Vermessung des Flüssigkeitskonsums. Über Eingabe des Körpergewichts wird der individuell benötigte Wasserbedarf berechnet. Über Diagramme kann die aufgenommene Flüssigkeitsmenge nachverfolgt werden; außerdem werden NutzerInnen durch eine Funktion ans Trinken erinnert.

## Literaturverzeichnis

- Apple Inc. (2014). *iOS 8: Health*. Verfügbar unter [www.apple.com/de/ios/whats-new/health/?cid=wwa-de-kwg-features-com](http://www.apple.com/de/ios/whats-new/health/?cid=wwa-de-kwg-features-com) [19.09.2014].
- Bentley, A. F. (1941). The human skin: Philosophies last line of defense. *Philosophy of science*, 8(1), 1-19.
- Bethge, P. (2012). Der überwachte Körper. *Der Spiegel*, 17, 122-124.
- Bibliografisches Institut (2013). *Duden online*. Verfügbar unter [www.duden.de/rechtschreibung/customizing](http://www.duden.de/rechtschreibung/customizing) [10.09.2014].
- Bibliografisches Institut (2013). *Duden online*. Verfügbar unter [www.duden.de/rechtschreibung/optimal](http://www.duden.de/rechtschreibung/optimal) [27.08.2014].
- Bibliografisches Institut (2013). *Duden online*. Verfügbar unter [www.duden.de/rechtschreibung/optimieren](http://www.duden.de/rechtschreibung/optimieren) [27.08.2014].
- Bibliografisches Institut (2013). *Duden online*. Verfügbar unter [www.duden.de/rechtschreibung/verbessern](http://www.duden.de/rechtschreibung/verbessern) [27.08.2014].
- Boychev, H. (2013). Quantified-Self-Bewegung: Miss dich selbst! *SPIEGEL ONLINE*. Verfügbar unter <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/quantified-self-bewegung-miss-dich-selbst-a-886149.html> [02.09.14].
- Bröckling, U. (2007). *Das unternehmerische Selbst: Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Clarke, A. E. (1991). Social Worlds/Arenas Theory as Organizational Theory. In D. R. Maines (Hrsg.), *Social Organization and Social Process: Essays in Honor of Anselm Strauss* (S. 119-158). New York: Aldine de Gruyter.
- Clarke, A. E. (2011). „Für mich ist die Darstellung der Komplexität der entscheidende Punkt.“ Zur Begründung der Situationsanalyse. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Grounded Theory Reader* (2. Aufl.) (S. 109-131). Wiesbaden: Springer VS.
- Clarke, A. E. (2012[2007]). *Situationsanalyse: Grounded Theory nach dem Postmodern Turn*. Wiesbaden: Springer VS.
- Corcoran, K., Crusius, J. & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. In D. Chadee (Hrsg.), *Theories in social psychology* (S. 119-139). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Dewey, J. (1938). *Logic: The theory of inquiry*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ellis, C., Adams, T. E. & Bochner, A. P. (2010). Autoethnografie. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 345-357). Wiesbaden: Springer VS.
- Fleig, A. (2008). Nabelschau - Fitness als Selbstmanagement in John von Düffels Romansatire EGO. In P.-I. Villa (Hrsg.), *Schön normal: Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst*. Bielefeld: transcript.
- Flick, U., von Kardorff, E. & Steinke, I. (2009). Was ist qualitative Sozialforschung? Einleitung und Überblick. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (Hrsg.): *Qualitative Sozialforschung: Ein Handbuch* (7. Aufl.) (S. 13-29). Reinbek: Rowohlt.
- Foucault, M. (1977). *Überwachen und Strafen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Foucault, M. (1978). *Dispositive der Macht – Michel Foucault – Über Sexualität, Wissen und Wahrheit*. Berlin: Merve.
- Foucault, M. (1988). The political technology of individuals. In L. Martin, H. Gutman & P. Hutton (Hrsg.), *Technologies of the Self – A seminar with Michel Foucault*. Amherst: University of Massachusetts Press.
- Gamm, G. (2013). Das Selbst und sein Optimum. In R. Mayer, C. Thompson & M. Wimmer (Hrsg.), *Inszenierung und Optimierung des Selbst: Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien* (S. 31-53). Wiesbaden: VS.
- Glaser, B & Strauss, A. (1998). *Grounded Theory. Strategien qualitativer Forschung*. Göttingen: H. Huber.

- Graf, S. (2013). Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in postfordistischen Verhältnissen. *Body Politics*, 1, 139-157.
- Gugutzer, R. & Duttweiler, S. (2012). Körper, Gesundheit, Sport: Selbsttechnologien in der Gesundheits- und Sportgesellschaft. *Sozialwissenschaften und Berufspraxis*, 35(1), 5-18.
- Haas, P. (2006). *Gesundheitstelematik: Grundlagen, Anwendungen, Potenziale*. Berlin: Springer Science.
- Harke, W., Kehrner, C. & Schmidt, U. (2008). *Was sind Standards und Normen?* Verfügbar unter [www.baunetzwissen.de/standardartikel/Sicherheitstechnik\\_Was-sind-Standards-und-Normen-\\_165140.html](http://www.baunetzwissen.de/standardartikel/Sicherheitstechnik_Was-sind-Standards-und-Normen-_165140.html) [04.08.2014].
- Häußling, R. (2010). Techniksoziologie. In G. Kneer & M. Schroer (Hrsg.), *Handbuch Spezielle Soziologien* (S. 623-643). Wiesbaden: Springer VS.
- Heintz, B. (2007). Zahlen, Wissen, Objektivität: Wissenssoziologische Perspektiven. In A. Mennicken & H. Vollmer (Hrsg.), *Zahlenwerk. Kalkulation, Organisation und Gesellschaft* (S. 65-85). Wiesbaden: Springer VS.
- Heintz, B. (2010). Numerische Differenz: Überlegungen zu einer Soziologie des (quantitativen) Vergleichs. *Zeitschrift für Soziologie*, 39(3), 162-181.
- Hirschauer, S. (2004). Praktiken und ihre Körper: Über materielle Partizipanden des Tuns. In K. H. Hörning & J. Reuter (Hrsg.), *Doing Culture: Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis* (S. 73-91). Bielefeld: transcript.
- Höppner, Grit (2011). *Alt und schön*. Wiesbaden: Springer VS.
- Istepanian, R., Pattichis, C. S. & Laxminarayan, S. (2006). Ubiquitous M-Health Systems and the Convergence Towards 4G Mobile Technologies. In R. Istepanian, S. Laxminarayan & C. S. Pattichis (Hrsg.), *M-Health: Emerging Mobile Health Systems*. New York: Springer Science.
- Jehn, M., Prescher, S., Koehler, K., von Haehling, S., Winkler, S., Deckwart, O., Honold, M., Sechtem, U., Baumann, G., Halle, M., Anker, S. D. & Koehler, F. (2013). Tele-accelerometry as a novel technique for assessing functional status in patients with heart failure: Feasibility, reliability and patient safety. *International Journal of Cardiology*, 168(5), 4723-4728.
- Joas, H. (1992). *Die Kreativität des Handelns*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Kappler, K. E. (2014). „Making Data Count“ – Ein kurzer Tagungsbericht. Verfügbar unter [www.fernuni-hagen.de/soziologie/lg2/aktuelles/MakingDataCountEinkurzerTagungsbericht.shtml](http://www.fernuni-hagen.de/soziologie/lg2/aktuelles/MakingDataCountEinkurzerTagungsbericht.shtml) [26.08.2014].
- Knorr-Cetina, K. (1984). *Die Fabrikation von Erkenntnis: Zur Anthropologie der Naturwissenschaft*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Knorr-Cetina, K. (2002). *Wissenskulturen: Ein Vergleich naturwissenschaftlicher Wissensformen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Kromrey, H. (2009). *Empirische Sozialforschung: Modelle und Methoden der standardisierten Datenerhebung und Datenauswertung: Mit ausführlichen Annotationen aus der Perspektive qualitativ-interpretativer Methoden von Jörg Strübing* (12. Aufl.). Stuttgart: UTB.
- Krauth, W.-H. & Rosenstrauch, H. (2000). Qualitätsbeurteilung in der Wissenschaft: Einführung und Dokumentation. *Gegenworte. Zeitschrift für den Disput über Wissen*, 5, 4-11.
- Kriz, J. (2000). Vermessene Qualität. In W. Clemens & J. Strübing (Hrsg.): *Empirische Sozialforschung und gesellschaftliche Praxis: Bedingungen und Formen angewandter Forschung in den Sozialwissenschaften* (S. 67-82). Opladen: Leske und Budrich.
- Latour, B. & Woolgar, S. (1979). *Laboratory Life: The Social Construction of Scientific Facts*. Beverly Hills: Sage.
- Letzelter, H. & Letzelter, M. (1982). Die Struktur sportlicher Leistungen als Gegenstand der Leistungsdiagnostik in der Trainingswissenschaft. *Leistungssport* 12(5), 351-362.
- Making Data Count – Quantifizierung und Kollektivierung im Internet* (2014). Verfügbar unter [www.uni-bielefeld.de/soz/medien/material/makingdatacount.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/soz/medien/material/makingdatacount.pdf) [26.08.2014].
- Manz, G. (1998). Verführungen im Laboralltag. *Gegenworte. Zeitschrift für den Disput über Wissen*, 2, 47.



- Mead, G. H. (1959[1932]). *The philosophy of the present*. La Salle, Ill.: Open court.
- Meinel, C. (2014). Big Data in Forschung und Lehre am HPI. *Informatik-Spektrum*, 37(2), 92-96.
- Mey, G. & Mruck, K. (2011). Grounded-Theory-Methodologie: Entwicklung, Stand, Perspektiven. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.). *Grounded Theory Reader* (2. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.
- Mühl, M. (2013). „Quantified Self“: Das Handy wird zum Körperteil. *Frankfurter Allgemeine Zeitung*. Verfügbar unter [www.faz.net/aktuell/feuilleton/quantified-self-das-handy-wird-zum-koerperteil-11889193.html](http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/quantified-self-das-handy-wird-zum-koerperteil-11889193.html) [02.09.14]
- Muster, M. & Zielinski, R. (2006): *Bewegung und Gesundheit*. Darmstadt: Steinkopff.
- Passoth, J.-H. & Wehner, J. (2012). Einleitung. In J.-H. Passoth & J. Wehner (Hrsg.), *Quoten, Kurven und Profile - Zur Vermessung der sozialen Welt*. Wiesbaden: Springer VS.
- Porter, T. M. (1996): *Trust in Numbers: The Pursuit of Objectivity in Science and Public Life*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Posch, W. (1999). *Körper machen Leute: Der Kult um die Schönheit*. Frankfurt: Campus.
- Quantified Self Labs (2012). Quantified Self: Self Knowledge through Numbers. Verfügbar unter [www.quantifiedself.com/about/](http://www.quantifiedself.com/about/) [02.09.14].
- Rammert, W. (2003). *Technik in Aktion: Verteiltes Handeln in soziotechnischen Konstellationen*. Verfügbar unter [www.nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-11573](http://www.nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-11573) [14.09.2014].
- Reckwitz, A. (2003). Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken: Eine sozialtheoretische Perspektive. *Zeitschrift für Soziologie*, 32(4), 282-301.
- Reckwitz, A. (2008). Praktiken und Diskurse: Eine sozialtheoretische und methodologische Relation. In H. Kalthoff, S. Hirschauer & G. Lindemann (Hrsg.), *Theoretische Empirie: Zur Relevanz qualitativer Forschung* (S. 188-209). Frankfurt: Suhrkamp.
- Reither, S. (2012). *Kultur als Unternehmen: Selbstmanagement und unternehmerischer Geist im Kulturbetrieb*. Wiesbaden: Springer VS.
- Rosa, H. (2006). Wettbewerb als Interaktionsmodus: Kulturelle und sozialstrukturelle Konsequenzen der Konkurrenzgesellschaft. *Leviathan*, 34(1), 82-104.
- Schatzki, T. (1996). *Social Practices: A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Schmidt, R. (2012). *Soziologie der Praktiken*. Berlin: Suhrkamp.
- Schubert, C. (in Druck). Gebrauchsgegenstände und technische Artefakte. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Schulz-Schaeffer, I. (2008). Technik. In N. Baur, H. Korte, M. Löw & M. Schroer (Hrsg.), *Handbuch Soziologie* (S. 445-463). Wiesbaden: Springer VS.
- Selke, S. (2014a). Lifelogging als soziales Medium? – Selbstsorge, Selbstvermessung und Selbstthematizierung im Zeitalter der Digitalität. In J. Jähnert & C. Förster (Hrsg.), *Technologien für digitale Innovation: Interdisziplinäre Beiträge zur Informationsverarbeitung* (S. 173-200). Wiesbaden: Springer VS.
- Selke, S. (2014b). *Lifelogging – Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert*. Berlin: Econ.
- Sich selbst vermessen: Self-Tracking in Sport und Alltag* (2014). Verfügbar unter [www1.uni-frankfurt.de/fb/fb05/ifs/Sozialwissenschaften/Tagungen/Sich-selbst-vermessen\\_06-2014/Tagungsprogramm\\_Sich-selbst-vermessen\\_2014-06-27-\\_fertige-Version\\_-\\_inkl\\_-\\_Kooperationspartner\\_.pdf](http://www1.uni-frankfurt.de/fb/fb05/ifs/Sozialwissenschaften/Tagungen/Sich-selbst-vermessen_06-2014/Tagungsprogramm_Sich-selbst-vermessen_2014-06-27-_fertige-Version_-_inkl_-_Kooperationspartner_.pdf) [26.08.2014].
- Strauss, A. L. (1978). A Social World Perspective. *Studies in Symbolic Interaction*, 1, 119-128.
- Strauss, A. L. (1993). *Continual Permutations of Action*. New York: de Gruyter.
- Strauss, A. L. (1994). *Grundlagenqualitativer Forschung*. München: Fink.
- Strauss, A. L. (2004). „Forschung ist harte Arbeit, es ist immer ein Stück leiden damit verbunden. Deshalb muss es auf der anderen Seite Spaß machen.“ Anselm Strauß im Interview mit Heiner Legewie und Barbara

- Schervier-Legewie, 5(3). *Forum: Qualitative Sozialforschung*. Verfügbar unter: [www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/562](http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/562) [24.08.2014].
- Strübing, J. (2007a). *Anselm Strauss*. Konstanz: UVK.
- Strübing, J. (2007b). Pragmatistisch-interaktionistische Wissenssoziologie. In R. Schützeichel (Hrsg.), *Handbuch Wissenssoziologie und Wissensforschung* (S. 127-138). Konstanz: UVK.
- Strübing, J. (2010). *Grounded Theory - ein pragmatischer Forschungsstil für die Sozialwissenschaften*. Enzyklopädie Erziehungswissenschaften Online (EEO). Weinheim: Juventa.
- Strübing, J. (2013). *Qualitative Sozialforschung: Eine komprimierte Einführung für Studierende*. München: Oldenbourg.
- Strübing, J. (2014). *Grounded Theory: Zur sozialtheoretischen Fundierung eines pragmatischen Forschungsstils* (3. Aufl.). Wiesbaden: Springer VS.
- Willmroth, J. (2014). Regieraum des Lebens. *Süddeutsche Zeitung Digitale Medien*. Verfügbar unter [www.sueddeutsche.de/digital/quantified-self-regieraum-des-lebens-1.2058004](http://www.sueddeutsche.de/digital/quantified-self-regieraum-des-lebens-1.2058004) [02.09.14].
- Trachsel, R. (2003). Fitness und Körperkult: Entwicklung des Körperbewusstseins im 20. Jahrhundert. In A. Schwab & R. Trachsel (Hrsg.), *Fitness: Schönheit kommt von außen* (S. 13-34). Bern: Palma-3.
- Vormbusch, U. (2012). *Die Herrschaft der Zahlen: Zur Kalkulation des Sozialen in der kapitalistischen Moderne*. Frankfurt a. M.: Campus.
- Voß, G. & Pongratz, H. J. (1998). Der Arbeitskraftunternehmer: Eine neue Grundform der Ware Arbeitskraft? *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, 1, 131-158.
- Watterson, B. (1995). Calvin and Hobbes. *Universal Uclick*. Verfügbar unter [www.gocomics.com/calvinandhobbes/1995/04/27](http://www.gocomics.com/calvinandhobbes/1995/04/27) [18.09.2014].
- Wehner, J., Passoth, J.-H. & Sutter, T. (2012). Gesellschaft im Spiegel der Zahlen – Die Rolle der Medien. In A. Hepp & F. Krotz (Hrsg.), *Mediatisierte Welten: Forschungsfelder und Beschreibungsansätze* (S. 59-86). Wiesbaden: Springer VS.
- Weingart, P. (2003). Experte ist jeder, alle sind Laien. *Gegenworte. Zeitschrift für den Disput über Wissen*, (11), 58-61.
- Wetzels, D. (2013). *Die Soziologie des Wettbewerbs: Eine kultur- und wirtschaftssoziologische Analyse der Marktgesellschaft*. Wiesbaden: Springer VS.
- Wittgenstein, L. (1977). *Philosophische Untersuchungen*. Frankfurt a. M. Suhrkamp.

## Anlage

### Interviewleitfaden

#### I. Stimulus:

Erzähl doch einfach mal, was genau du vermisst und was für ein Gerät / eine App / etc. du nutzt, was du damit machst und warum du's machst.

#### II. Mögliche weiterführende Fragen:

##### 1. Motivation zur Selbstvermessung

- Wie lange machst du das schon und warum hast du überhaupt damit begonnen?  
Also: Welche Ziele verfolgst du damit?
- Wie bestimmst du deine Ziele?
- Woher weißt du, welche Ziele erstrebenswert sind?
- Woher hast du Informationen über die richtige oder gesunde oder normale Herzfrequenz, Geschwindigkeit, usw.? (Diskurs, Normen & Standards)
- Wie wichtig sind dir Expertenmeinungen oder Erfahrungen anderer? (auch im Vergleich zum eigenen Körpergefühl?)

##### 2. Erfahrungen & Integration in den Alltag

- Welche Erfahrungen hast du mit dem Gerät gemacht?
- Wie genau funktioniert es?
- Wie schwierig oder leicht ist es zu bedienen?
- Gab es schon einmal Schwierigkeiten?
- Welche Art von Schwierigkeiten waren das und wie wurden sie gelöst?
- Hast du zu irgendeinem Zeitpunkt etwas am Umgang mit dem Gerät verändert?
- Hat das Gerät schon einmal Daten ‚ausgespuckt‘, die dich überrascht haben?
- In welchem Verhältnis steht das, was das Gerät ‚sagt‘ zu dem, wie du dich selbst einschätzt / fühlst?
- Wie gut lässt sich das Gerät bzw. das Aufzeichnen von ... mithilfe des Geräts in deinen Alltag, also in sonstige alltägliche Aktivitäten integrieren? (Stört oder nervt es manchmal? Ist es aufwendig? Vergisst du es manchmal? (auch: Routine bei der Verwendung?))

- Inwieweit erleichtert das Gerät deinen Alltag?
- Was hat sich für dich verändert seit du das Gerät verwendest? (Selbstwahrnehmung, Bewusstsein?) Also: Hat die App / das Gerät dein Leben (sportliche Aktivität, Ernährung, aber auch Alltag / Privatleben, usw.) in irgendeiner Weise beeinflusst?
- Welche anderen Funktionen hat das Gerät noch, die du vielleicht gar nicht nutzt?

### 3. Auswertung & Austausch

- Was passiert mit den Werten, die du gesammelt hast?
- Was machst du damit, wie verwendest du sie weiter?
- Inwieweit werden die Daten gespeichert?
- Schaust du sie dir zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an?
- Nach welchen Maßstäben bewertest du die Daten und welchen Einfluss hat diese Bewertung auf zukünftige sportliche Aktivitäten / Mahlzeiten / Schlafphasen / usw.?
- Es gibt ja solche Gadgets oder Apps, mit denen man seine Ergebnisse auch mit anderen teilen kann. Wie ist das bei deinem?
- Warum teilst du deine Ergebnisse mit anderen bzw. warum teilst du sie nicht?
- Abgesehen von Internet und sozialen Netzwerken: Inwieweit sprichst du mit Freunden / Familie darüber, was du machst?
- Wie sind die Reaktionen?

### 4. Sonstige Erfahrungen

- Es gibt ja noch viele andere Dinge, die denkbar wären, zu vermessen, beispielsweise den Puls, den Schlaf, die Ernährung, das Gewicht, die Schrittzahl, o.Ä. Hast du je etwas anderes als ... aufgezeichnet oder hast du je darüber nachgedacht, es zu tun?
- Was würde dich noch reizen?

## III. Abschluss

Fällt dir noch irgendetwas ein, was bisher nicht angesprochen wurde?

## Transkriptionsregeln

?	Endintonation hoch steigend
,	Endintonation mittel steigend/schwebend
.	Endintonation tief/fallend
(1),(2),(3)	Pausen in Sekundenlänge
()	Pausen, kürzer als 1 Sekunde, aber dennoch den Sprachfluss unterbrechend
-	Wort- oder Satzabbruch
(lacht)	außersprachliche Handlungen, Ereignisse, Störungen
*uprooten*	unverständlicher Redebeitrag mit vermuteter Bedeutung
(??)	unverständlicher Redebeitrag
Mhm	Bejahung
m-m	Verneinung
<i>ganz besonders</i>	Betonung
<u>dass wir das dann</u>	parallele Sprechakte
@lustig@	Wort im Lachen ausgesprochen
schre:cklich	Dehnung im Wort

# Danke.Danke.Danke.

Eine wissenschaftliche Arbeit wie die vorliegende bedarf nicht nur eines guten Teams, jeder Menge Fleiß und Durchhaltevermögen, sondern auch der Unterstützung anderer.

Unser größter Dank gilt Herrn Prof. Dr. Strübing – oder einfach: Jörg –, der uns immer wieder neue Möglichkeiten aufzeigte, ohne dabei unser Vorgehen zu diktieren; der uns ermutigte, Entscheidungen zu treffen und eigene Wege zu gehen und der auch außerhalb vereinbarter Sprechstundentermine immer ein offenes Ohr für uns hatte.

Elf motivierte Lehrforschende produzieren in 1 ½ Jahren unsagbar viele Protokolle, Transkripte und Memos. Wir danken unserer Tutorin Laura Völkle dafür, dass sie uns geholfen hat, den Überblick zu behalten und ganz besonders auch dafür, dass sie uns in allen Phasen des Forschungsprozesses weit über ihren Aufgabenbereich hinaus tatkräftig unterstützte.

Ohne unsere InterviewpartnerInnen, die uns mit viel Geduld Rede und Antwort standen, wäre das Projekt in dieser Form nicht möglich gewesen. Ihnen allen gilt unser Dank.

Tobias Kasper danken wir für die äußere Gestaltung dieses Berichtes – er wird, dessen sind wir uns sicher, in unserer Bibliothek viele Blicke auf sich ziehen.

Nicht zuletzt möchten wir uns bei der Universität Tübingen und dem Institut für Soziologie für die Möglichkeit bedanken, ein empirisches Projekt dieser Art durchzuführen. Wir sind uns der Einmaligkeit dieser Chance bewusst und möchten die Erfahrungen, die uns dadurch zuteilwurden, nicht missen.

Danke.Danke.Danke.

**BEOBACHTUNG SEINER SELBST IST EINE SCHULE DER WEISHEIT. – DER ANFANG DER SELBSTBESSERUNG IST DIE SELBSTERKENNTNIS.**

BALTASAR GRACIÁN Y MORALES (1601 - 1658)

SICH SELBST VERMESSEN, QUANTITATIVE DATEN ÜBER DIE EIGENEN PHYSISCHEN, PSYCHISCHEN UND GEISTIGEN ZUSTÄNDE GEWINNEN, SIE DOKUMENTIEREN, ANALYSIEREN UND VERÖFFENTLICHEN – DAS MAG AUF DEN ERSTEN BLICK BEFREMDLICH ERSCHEINEN. DE FACTO LASSEN SICH SOLCHE PRAKTIKEN JEDOCH IN GESELLSCHAFTLICHE ENTWICKLUNGEN EINORDNEN, AN DENEN EIN JEDER VON UNS TEILHAT: PRAKTIKEN DIGITALER SELBSTVERMESSUNG WERDEN DURCH DIE TECHNISCHE ENTWICKLUNG DER VERGANGENEN JAHRE ERST MÖGLICH, SIE VERWEISEN AUF EINE VERWISSENSCHAFTLICHUNG DER ALLTÄGLICHEN LEBENSFÜHRUNG UND SPIEGELN DISZIPLINIERUNGS- UND OPTIMIERUNGSBESTREBUNGEN WIDER, DIE SICH LÄNGST NICHT MEHR AUF DIE ARBEITSWELT BESCHRÄNKEN. WARUM ERSCHEINT ES IN DIESEM KONTEXT ERSTREBENSWERT, ERKENNTNISSE ÜBER SICH SELBST ZU ERLANGEN? UND WIE GENAU SIND DIE BESCHRIEBENEN PRAKTIKEN BESCHAFFEN? DIE VORLIEGENDE GROUNDED THEORY BASIERTE STUDIE GIBT – NICHT ZULETZT AUFGRUND DER MULTIDIMENSIONALITÄT IHRES EMPIRISCHEN ZUGANGS UND IHRER PRAXEOLOGISCHEN THEORIEPERSPEKTIVE – VIELFÄLTIGE UND DETAILLIERTE EINBLICKE IN DIE WELT DER SELBSTVERMESSUNG.