

Ruhr-Universität Bochum

Fakultät für Sozialwissenschaften

Sommersemester 2014

Seminar: Theorien kultureller Identität

Mastermodul: Interkulturalität

Dozent: Prof. Jürgen Straub

-Seminar-Arbeit-

**„Vom Self-Tracking zur Selbstopтимierung“ –  
eine sozialwissenschaftliche Skizze des Quantified Self –  
eine Soziotechnik zur Selbstopтимierung?**

Christin Wellers

MA Sozialwissenschaften

2. Sem. Kultur und Person

---

# Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	03
2	Forschungsfrage und Vorgehensweise	04
3	Hauptteil:	04
3.1	Was ist Self-Tracking und das Quantified Self?	04
3.2	Typen von Self-Trackern	07
3.3	Motivation des Self-Tracking	08
3.3.1	Selbsteinschätzung der Self-Tracker in Bezug auf die Hauptmotive des Self-Trackings	10
3.4	Self-Tracking als mediale Erweiterung des Menschen?	12
3.4.1	Soziale Netzwerkbildung als mediale Erweiterung?	14
3.5	Self-Tracking als Phänomen des Wandels der Idee von Körperlichkeit?	15
3.6	Self-Tracking als Phänomen des optimierten Selbst?	16
3.7	Self-Tracking als Phänomen der Autoeronomie?	17
3.8	Self-Tracking als Handeln des teilsouveränen Körpers?	17
3.9	„Fremdbestimmtes“ Handeln	18
3.10	Selbsterkenntnis durch Zahlen?	19
4	Analyse der Fallbeispiele von Self-Trackern (Vom Self-Tracking zur Selbstoptimierung- jetzt zähl´ ich)	21
4.1	Fallbeispiel 1: Health-Tracking	22
4.2	Fallbeispiel 2: Life-Logging	23
4.3	Fallbeispiel 3: Life- und MindHacking	25
5	Fazit	27
6	Literaturverzeichnis	29
7	Abbildungsverzeichnis	32
8	Abkürzungsverzeichnis	32
9	Anhang: Transkript der Radioreportage	33
10	Eigenständigkeitserklärung	43

# 1 Einleitung

Im Zuge der rasanten Entwicklung des Web 2.0<sup>1</sup> sind auch kleine technische Anwendungen (*gadgets*) zum Vermessen des Körpers und von Alltagsaktivitäten als selbstzentrierte Soziotechniken zur Messung von Biodaten zwecks Selbstoptimierung immer beliebter geworden. Nicht, dass Selbsttechniken zur Motivationssteigerung oder Selbstoptimierung prinzipiell etwas Neues wären: Von der „To-do-Liste“, dem Trainingsplan, der Gewichtstabelle bis hin zum Migräne- und Zyklus-Kalender sind sie altbekannte Methoden zur Quantifizierung der Körper- und Verhaltensparameter, die zuvor nur zeitaufwendiger und teilweise unübersichtlicher mit Stift und Papier oder manuell in den PC übertragen und ausgewertet werden mussten. Soziotechniken wie diese sind selbstzentriert, wie die bereits zuvor schon wissenschaftlich initiierten Forschungstagebücher, die sich auf Themen wie „Schlaf-, Ess- oder Aktivitätsbücher bis hinzu [...]Symptom- und Schmerzstagebücher[n]“ (vgl. Kochinka 2008: S. 13 f.) erstrecken. Der große Unterschied zum *Self-Tracking* besteht darin, dass die selbstbezogenen Daten nicht von Wissenschaftlern ausgewertet werden, sondern durch die Programme selbst oder durch den *Self-Tracker* und dessen Netzwerke analysiert werden müssen.

Der Begriff des Selbst ist in seiner Vielgestaltigkeit mittlerweile auch im technisch multimedialem Zeitalter angekommen, was Neologismen wie bspw. das so genannte *selfie* bezeugen.<sup>2</sup> Das *selfie* als sozio-mediales Phänomen konzentriert seine Bedeutung und Inhalte genauso auf das Selbst, wie das technisch vorangetriebene *Self-Tracking*. Was in der vorliegenden Arbeit genauer betrachtet werden soll.

Ohne spezifischere theoretische Bestimmung, interdisziplinäre Bezüge und qualitativ empirischen wie methodischen Transfer ist das „Selbst“ nur schwer zu fassen und verkommt schnell ohne kontextuelle Einbindung zu einer diskursiven Worthülse. Insbesondere die kultur- und sozialpsychologischen Ansätze (wie im Folgenden gezeigt werden soll) sind so facettenreich, dass aktuelle Entwicklungen des Begriffs des „Selbst“ wie die des „Quantified Self“ besonders ertragreich eingeordnet und vergleichend interpretiert werden können. Aufgrund des begrenzten Umfangs der Arbeit und der unzähligen Theorien dazu, kann dies hier nur fragmentarisch ausgeführt werden.

---

<sup>1</sup> Das Web 2.0 bietet den Usern mittels open source Programmen eine Vielzahl von „*self-tools*“, mit denen persönliche Inhalte wie Videos und Bilder ohne Vorkenntnisse im Internet hochgeladen werden können.

<sup>2</sup> Definition *selfie*: Ein meistens mit der Handykamera aufgenommenes Selbstporträt, welches aufgenommen wird, um es in SON wie *Facebook* hochzuladen und sozial bewerten zu lassen.

## **2 Forschungsfrage und Vorgehensweise**

Zunächst wird eine thematische Einführung zum Quantified Self (QS), den damit verbundenen technischen Möglichkeiten des Self-Trackings zur Selbstoptimierung und den idealtypischen Gruppen von Self-Trackern gegeben. Darauf folgend sollen grundsätzliche Motivationen der technisch medialen Selbstvermessung erörtert werden. Da erst wenige wissenschaftliche Daten zum Self-Tracking zu erhalten sind, wurde dazu vor allem eine aktuelle explorative Studie über die Profile und Motivation von Self-Trackern hinzugezogen, um anschließend auf die Bedeutung für die mediale Erweiterung des Menschen durch Self-Tracking-Anwendungen (STA) eingehen zu können. In einem nächsten Schritt sollen Bezüge des Quantified Self zu ausgewählten Theorien kultureller Identität herausgearbeitet werden: bspw. zum „optimierten Selbst“ oder dem „autoeronomem Selbst“ (vgl. Straub 2013: u. a. S. 25). Als letzter theoretischer Aspekt soll die Qualität der Selbsterkenntnis des QS mit der aus dem Menschenbild des *homo narrator* abgeleiteten Selbsterkenntnis verglichen werden. Abschließend soll erörtert werden, inwieweit das QS auch kritisch zu betrachten ist, aber auch, welche Möglichkeiten es dem Selbst des Self-Trackers bietet.

Im Anschluss an den Hauptteil der Arbeit soll zur methodischen Ergänzung eine Audio-Reportage des Radio-Senders 1Live mit dem Titel „Vom Self-Tracking zur Selbstoptimierung – jetzt zähl’ ich“ analysiert werden. Mit Hilfe der drei dort dargestellten Fallbeispiele aus der Subkultur der „Quantified Self“-Bewegung lassen sich auch Einblicke in die Praxis des Self-Trackings bzw. des QS gewinnen.

Zudem ermöglicht das Heranziehen von Fallbeispielen aus der „extremere“ Subkultur von „Self-Trackern“ einen ethnologischen Zugang, insbesondere durch das Beobachten, Beschreiben und Auswerten der damit untrennbaren kulturellen Praktiken bzw. der Soziotechnik. Diese Objektivierungen menschlicher Praktiken wie auch bspw. das Führen von Tagebüchern oder Facebook-Profilen sind gerade deswegen auch von kulturpsychologischem Interesse, als dass sie sowohl Körper als auch Leib beeinflussen und das Selbst in das Zentrum des kulturellen Handelns stellen.

## **3 Hauptteil**

### **3.1 Was ist Self-Tracking und das Quantified Self?**

Die Varianten der Self-Tracking-Anwendungen (STA) auf Smartphones oder extra Gadgets sind theoretisch auf alle möglichen Körper- und Alltagsaktivitäten anwendbar: Vom Schrittzähler, Strecken- und Blutdruckmesser über Diät- und Trainings-Apps bis hin zu Kalorienzählern messen diese nicht nur Gesundheitsparameter, sondern können bspw. auch die Lesezeit, die

Schlaf- und Aufwachphasen, die Stimmung und das Körpergefühl anzeigen und aufzeichnen. Sie protokollieren die Ergebnisse entweder automatisch (direkt auf dem jeweiligen Gerät) oder müssen mit dem Computer synchronisiert werden. Die selbstbezogenen Daten zu generieren, ist durch die technischen Anwendungen mittlerweile „trivially easy“ (vgl. Kelly 2011) geworden. Die Apps für das Smartphone können dafür mit speziellen Gadgets wie sensorisch messenden Arm-, Kopf-, und Brustbändern oder Personenwaagen kombiniert werden. STA können zum Beispiel mittels Computerstimme auf Defizite oder Fortschritte des Trainings oder der Entwicklung des Gewichts hinweisen. An den Computer angeschlossen oder direkt auf dem Smartphone kann über mehrere Monate die Entwicklung des jeweiligen Self-Tracks protokolliert und graphisch dargestellt werden. Diese Daten sollen dazu dienen, den „Ist-Zustand“ des Körpers und der Alltagsaktivitäten zu erfassen, um daraus Rückschlüsse ziehen zu können und je nach Motivation Verhaltensänderungen herbeizuführen.

Die subkulturelle Bewegung des Quantified Self wurde 2007 im Silicon Valley in den USA von Informatikern und Programmierern gegründet. Als Hauptgründer gelten Gary Wolf und Kevin Kelly (vgl. Sauer 2014). Im amerikanischen Zentrum des technologischen Fortschritts wird ein großer Teil der „Self-Tracking“-Programme und Anwendungen entwickelt, die auf die digitale Messung und Optimierung des Selbst abzielen. Neben der noch genauer zu erläuternden Dimension der Vernetzung in Online-Communities (vgl. Nißen 2013a: S. 3), ist eine weitere Dimension des QS unter dessen Leitmotto gefasst:



Abb. 1: Logo und Motto des der QS Bewegung  
(Quelle: <http://quantifiedself.com/>)

Durch das Erheben von selbstbezogenen Daten soll eine höhere Form der Selbsterkenntnis erreicht werden, die die Neugier und die Technikbegeisterung der Self-Tracker für sich „arbeiten“ lässt. Doch auch Mitgründer Kevin Kelly ist sich der Tatsache bewusst, dass neben dem Daten sammeln, „the great challenge is, making sense of the data“ (Kelly 2011). Die Möglichkeiten des Self-Trackings bzw. des QS bieten nach seiner Sicht ein schier unerschöpfliches Potenzial (vgl. ebd.). Dabei liegt die Verantwortung für die langfristige Interpretation und Nutzung der Dimensionen des QS jedoch in weiten Teilen bei dem Self-Tracker selbst.

Einen großen Beitrag zur steigenden Popularität von STA kann auch dem soziotechnischen Phänomen der *Gamification* zu geschrieben werden, das an dieser Stelle nur kurz angerissen werden kann, aber einen bedeutsamen Entwicklungsschritt des Quantified Self darstellt:

„Gamification ist die Übertragung von spieltypischen Elementen und Vorgängen in spielfremde Zusammenhänge mit dem Ziel der Verhaltensänderung und Motivationssteigerung bei Anwenderinnen und Anwendern. [...] Zu den spieltypischen Elementen gehören Beschreibungen (Ziele, Beteiligte, Regeln, Möglichkeiten), Punkte, Preise und Vergleiche. Zu den spieltypischen Vorgängen zählt die Bewältigung von Aufgaben durch individuelle oder kollaborative Leistungen“.

(Bendel o. J.: <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/gamification.html>)

Die als erstes in der Spielelektronik<sup>3</sup> und später auch zum Online-Shopping genutzte „Motivationstechnik“ der „Spielifizierung“<sup>4</sup> findet immer stärkeren Eingang in die Fitness-Elektronik wie den vorgestellten STA. Wenngleich beim Self-Tracking kollaborative Leistungen zunächst wenig relevant erscheinen, so bauen die meisten Programmierungen der Apps unter anderem auf den Strukturen dieser medialen Technik zur Motivationssteigerung auf: Durch die Möglichkeit der Synchronisierung der Biodaten mit den Hauptplattformen <http://qsdeutschland.de/> bzw. <http://quantifiedself.com> (plus weiteren länder- und lokalspezifischen QS-Internetseiten), die mit weiteren SON sowie Twitter verbunden sind, ist eine wachsende Online-Community entstanden, die über ihre Körperdaten im „spielerischen“ Austausch steht. Dazu kommen noch private Bloggs von Self-Trackern.

Neben dem Austausch von „Spielideen“ stehen auch Leistungsvergleiche in Form von Rankings und Bestenlisten zur Option (vgl. Transkript VI), um sich untereinander „spielerisch“ messen zu können. Dabei kann bspw. das Anführen einer solchen Rangliste als persönlicher Gewinn empfunden werden. Verstärkend auf die motivationssteigernden Momente des „Miteinander-Messens“ wirken auch die sozialen Bewertungen und Kommentare von anderen Self-Trackern.

Über die Möglichkeiten der Online-Vernetzung hinaus gibt es auch lokal und global organisierte QS-„Meetups“, die von QS-Mitgliedern und Organisatoren, aber auch von Entwicklern und Unternehmern von STA veranstaltet werden (vgl. <http://quantifiedself.com/about>). Diese dienen dem „lockeren“, aber teils auch (datenschutz-) kritischen Austausch über eigene Erfahrungen mit dem Self-Tracking sowie der Bekanntmachung neuer STA und angelehnten Konzepten (vgl. Transkript II + III).

---

<sup>3</sup> Bspw. bei PC-Online-Rollen-Spielen und mit Bezug auf die Fitness besonders mit dem ersten Fitnessspiel „Wii Fit“ für die interaktive Spielekonsole Wii von Nintendo.

<sup>4</sup> (siehe dazu auch: Stampfl 2012)

Eine weitere Randform des Self-Trackings ist das Phänomen des *LifeLoggings*. Dabei sollen alle möglichen Selbstdaten wie Gespräche, Telefonate, Gelesenes, aber auch Körperdaten gesammelt und archiviert werden, um von der Eigenkontrolle oder dem Teilen der Daten mit anderen LifeLoggern profitieren zu können. Dies muss aber nicht immer intentional sein (vgl. Kelly 2007). Als Weiterentwicklungen zu nennen sind (zumindest begrifflich, da die Varianten nicht trennscharf sind) bspw. als „LifeHacking“, „Habit-Design“, „Mindhacking“ oder „BioHacking“ bezeichnete, extensivere Varianten (vgl. Nißen 2013a: S. 6 f.). Was genau unter diesen Termini verstanden werden kann, wird in der Analyse der subkulturellen Fallbeispiele noch deutlicher herausgearbeitet.

### 3.2 Typen von Self-Trackern

Die Subkultur der Self-Tracker besteht längst nicht mehr lediglich aus so genannten „Nerds“ oder „Geeks“<sup>5</sup>, sondern ist in ihren gängigsten Varianten bereits im Mainstream angekommen, wie zum Beispiel der Fitness-Tracker *runtastic*<sup>6</sup>, der knapp 20 Millionen registrierte User hat. Anwendungen wie Schritt- und Kalorienzähler sind schon seit Jahren in Smartphones und Mp3-Playern vorinstalliert, was auch zur sozialen „Normalisierung“ solcher Selbsttechniken beitrug. Das bedeutet auch, dass das Gros an Self-Trackern sich selbst nicht als solche bezeichnen würden, wie bspw. Hobby- und Hochleistungssportler, die mit derartigen Techniken ihr Training unterstützen. Um aber einen tieferen Einblick in die Subkultur der Self-Tracker zu bekommen, die sich mit der QS Bewegung (mehr oder weniger) identifizieren können, ist eine aktuelle (explorative) Studie über die Profile und Motive von Self-Trackern hilfreich (vgl. Nißen 2013a). Das Sample der Befragten (n=150) wurde aus diversen QS Facebook- (FB) und Twitter-Gruppen, sowie aus QS Meetup-Gruppen online als auch offline rekrutiert (vgl. Nißen 2013a: S. 23 f.). Nicht um einen Stereotyp des Self-Trackers zu konstruieren, sondern um die größte Gruppe sozial beschreiben zu können, liefern folgende Werte des idealtypischen Self-Trackers einige Anhaltspunkte: Dieser ist meist männlich<sup>7</sup> (ca. 60% der Befragten), um die 30 Jahre alt und hinsichtlich des sozialen Status berufstätig (ca. 40%) oder Student (ca. 20%) und verdient durchschnittlich 2000 Euro Netto-Haushaltseinkommen (vgl. Nißen 2013a: 28-31). Dabei verfügt die große Gruppe von Studenten nur über weniger als 540 Euro. Das Sample ist, wenn auch nicht explizit von Nißen intendiert, eher international zusammengestellt. Etwa 50% der Befragten besitzen europäische Wurzeln, ein Viertel davon ist deutschstämmig. Die andere Hälfte setzt sich zu 40% aus nordamerikanischen Befragten und zu weniger als 10% aus Befragten aus sonstigen

---

<sup>5</sup> Abhängig vom soziokulturellen Milieu können diese Bezeichnungen sowohl als Beleidigung als auch als soziale Anerkennung interpretiert werden.

<sup>6</sup> (vgl. <http://diepresse.com/home/wirtschaft/economist/1459295/Axel-Springer-ubernimmt-Runtastic>)

<sup>7</sup> Die Gender-Verteilung ist insoweit als kritisch zu betrachten, als dass bspw. Meetups und Foren generell einen höheren Männeranteil aufweisen (vgl. z. B. Transkript S. 34 + 35).

Ländern zusammen (vgl. ebd. S. 29 f.).

Neben diesen soziokulturellen Angaben wurde auch die Anzahl der verschiedenen Trackings pro Kopf ermittelt: So misst der idealtypische Self-Tracker im Durchschnitt acht verschiedene Parameter, wobei mindestens ein und maximal 39 Parameter aufgezeichnet werden. Die genauere Zuordnung der Parameter, die in Verbindung mit den Motiven der Self-Tracker stehen, soll im Folgenden erläutert werden.

### **3.3 Motivation des Self-Trackings**

Die grundsätzliche Motivation, seinen Körper und das eigenen Verhalten dauerhaft technisch vermittelt aufzuzeichnen, lässt sich unter anderem mit der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan (zumindest partiell) erschließen: Diese halten für effektiveres Lernen insbesondere die Förderung der intrinsischen Motivation durch Bezugspersonen für entscheidend, die für ein selbstbestimmtes Verhalten förderlich sind (vgl. Deci/Ryan 1993: S. 223). Auch bei dieser Theorie stehen die Strukturen des Selbst und die Strukturen und Prozesse, in die es eingebunden ist, im Zentrum. Wobei versucht wird, die *dialektischen* und *organismischen Strukturen* der menschlichen Motivation hervorzuheben (vgl. ebd.).

Im Gegensatz zum amotivierten Verhalten kann dem motiviertem Verhalten ein Grad der Intentionalität und der Selbstbestimmung zugeordnet werden (Deci/Ryan 1993: S. 223 f.).

So erscheint Self-Tracking als Form motivierten Verhaltens (im Vergleich zu von anderen Personen wie vom Arbeitgeber aufgezwungenen (fremd-) motivierten Handlungen) durch den hohen Grad der Selbstbestimmung zunächst als vorrangig intrinsisch motiviert: ST kann als „interessenbestimmte Handlung definiert werden“ (vgl. a.a.O.: S. 225) wie auch andere frei gewählte Freizeitaktivitäten. Dem entsprechend wurde in der Studie von Nißen der Unterhaltungswert, das Lifelogging, die Selbstreflexion, Selbstbestimmung und das Mitteilen an eine Online-Community als intrinsisch motiviert beschrieben (Nißen 2013a: S. 10). Hingegen der klassischen Definition der intrinsischen Motivation bedarf es zum Self-Tracking aber doch noch „externer oder intrapsychischer Anstöße“ (vgl. ebd.) zur Aufnahme der Soziotechnik. Demzufolge geben immerhin 7% der befragten Self-Tracker an, dass sie durch Freunde mit dem Self-Tracking begannen und 8%, dass ihr Arzt ihnen dazu geraten hat. 28% hatten bereits vorher vom QS gehört (vgl. Nißen 2013a: S. 32). Neben diesen externen Stimuli ist nach eigener Einschätzung der Befragten vor allem *self-encouragement* der bedeutendste Faktor zur Aufrechterhaltung des Self-Trackings (vgl. ebd.), was wiederum intrinsisch motiviert erscheint, da dieser Faktor mit dem Grad der Selbstbestimmung zusammenhängt. Dies kommt bspw. in Fragen über den eigenen „Antrieb“ zum ST zum Ausdruck: 56% der Befragten (84 von 150) antworteten: „I just thought I should“ (vgl. ebd.), wonach der externe Einfluss signifikant



geringer erscheint. Da die vorliegende Studie aber auf der Selbsteinschätzung der Befragten aufbaut, ist unklar, inwieweit diese sozial erwünscht geantwortet haben, da übertriebene virtuelle Selbstdarstellung oder die Beschäftigung damit von vielen Menschen kritisch betrachtet wird. Auch bleibt unklar, inwieweit der vermeintlich eigene Antrieb selbst wiederum durch externe Einflüsse beeinflusst wurde.

Im Unterschied zur intrinsischen Motivation, die von physischen Grundbedürfnissen ausgeht wie Essen, Trinken und Schlafen (vgl. Nißen 2013a: S. 10 f.), bedarf es zur Erhöhung der intrinsischen Motivation einer integrierten extrinsischen Motivation, also einen externen Stimulus wie wichtige Bezugspersonen oder Lehrer sie darstellen (vgl. Ryan/Reci 1993: S. 236). Dabei bedeutsam ist, dass intrinsische und extrinsische Motivation nicht als „Antagonisten“ verstanden werden sollen, (vgl. a.a.O.: S. 226 f.), sondern dass auch extrinsisch motiviertes Verhalten durchaus als selbstbestimmt gelten kann (vgl. ebd.). Das kann für den Self-Tracker bedeuten, dass er bspw. intrinsisch wenig motiviert ist, Sport zu treiben oder Diät zu halten. Durch die mitunter extrinsisch motivierten Self-Tracks besteht jedoch die Möglichkeit, bestimmte STA-Ziele durch Spaß an der Sache selbst (als intrinsisch motiviert) effektiver im Sinne eines Lernprozesses zu erreichen. Diese Wechselwirkungen von intrinsisch und extrinsisch motiviertem Verhalten hin zu einer integrierten extrinsischen Motivation kann Lernprozesse positiv beeinflussen, da sie ebenso wie intrinsisch motiviertes Verhalten als selbstbestimmt empfunden werden können (vgl. Rec/ Ryan 1993: S. 226 f.). Durch die Verwendung von STA können die drei intrinsischen Momente des Selbst möglicherweise gefördert werden: Wie z.B. beim effektiven Erreichen eines Trainingszieles das „Bedürfnis nach Kompetenz“ und das „Bedürfnis nach Autonomie“ im Sinne einer „internalen Kontrollüberzeugung“ befriedigt werden kann, ist auch das Mitteilen des Trainingserfolges in der QS-Community dem „Bedürfnis nach Verbundenheit“ entgegenkommend (vgl. Bierhoff 2002: S. 192 f.).

So können STA als soziotechnische Maschinen prinzipiell den Fitnesstrainer oder den Verhaltenscoach virtuell emulieren. Zum einen, weil diverse Apps wie *runtastic* mittels Sprachprogramm/-funktion und graphischer Darstellung mit dem User kommunizieren. Zum Beispiel wird die aktuelle Laufgeschwindigkeit angesagt oder in wie vielen Minuten das eingegebene Ziel erreicht wird. Damit verbunden werden auch Trainingserfolge und -misserfolge kommuniziert. Zum anderen, weil, wie bereits erläutert, die gemessenen Biodaten mit den sonst genutzten SON verbunden werden können und damit wichtige Bezugspersonen in den Prozess der Selbstvermessung und Selbstoptimierung miteinbezogen werden können. Es handelt sich dabei prinzipiell um Kommunikation zwischen Mensch und Maschine über die Leistung des Körpers und nicht über Sprache, Mimik und Gestik wie in einer zwischenmenschlichen Interaktion.

### 3.3.1 Selbsteinschätzung der Self-Tracker in Bezug auf die Hauptmotive des Self-Trackings

#### Self-Assessment of Self-Tracking Categories

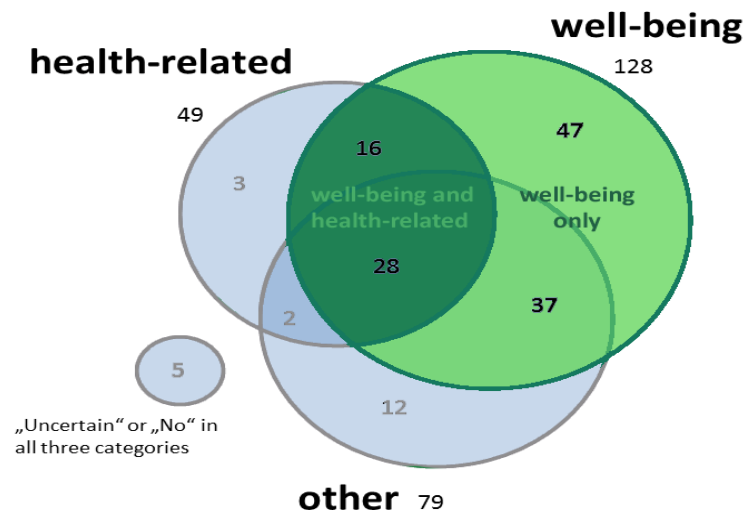


Abb. 2: Selbsteinschätzung über Hauptmotive des Self-Trackings (Quelle: Nißen 2013a: S. 35)

Die aus der Selbsteinschätzung der befragten Self-Tracker analysierten Kategorien der Typen von Self-Trackern, die hier graphisch dargestellt sind, teilen sich in drei (für diese Arbeit relevante) Hauptgruppen von Motiven auf: Die erste und größte Gruppe besteht aus Personen, die aufgrund von *well-being*-Aspekten ihre Biodaten messen. Das englische Substantiv *well-being* kann im Deutschen am ehesten mit „Wohlergehen“ oder „Wohlbefinden“ übersetzt werden, was begrifflich die körperliche Gesundheit, aber stärker noch emotionale bzw. leibliche Komponenten betont. Dazu gehören verwandte Begriffe wie Wellness und Lifestyle. Hervorzuheben ist hier, dass *well-being*-Orientierte höher intrinsisch motiviert sind als die anderen Hauptgruppen (vgl. Nißen 2013a: S. 36).

Zur zweiten Gruppe, den *gesundheitsorientierten* Self-Trackern, gehören in der vorliegenden Studie vor allem chronisch Kranke. Folglich leidet einer von drei Self-Trackern an einer chronischen Krankheit (vgl. a.a.O.: S. 37) und trackt dementsprechend mehr Gesundheitsparameter als die Angehörigen der *well-being*-Gruppe. Dennoch kann nicht geschlussfolgert werden, dass ein Self-Tracker, der gesundheitsbezogene Parameter aufzeichnet, generell unter einer chronischen Krankheit leidet (vgl. ebd.). Die große „Schnittmenge“ beider Motivationskategorien entspricht der grundsätzlich heterogenen Zusammensetzung der Self-Tracker-Gemeinde, worauf an dieser Stelle nicht weiter eingegangen werden kann.

Innerhalb der Studie lassen sich fünf übergreifende Kategorien der Motivation ausfindig machen, die mehr oder minder auf alle ermittelten Hauptgruppen zutreffen:

Die erste Kategorie mit der meisten Zustimmung ist gefasst unter den Oberbegriff des **Self-Designs**, welcher mit den selbstbestimmten Zielen „*der Optimierung, Kontrolle und Manipulation des Selbst*“ (begrifflich) zusammengeht (vgl. Nißen 2013b: online). So gehören vermutete Motive wie Selbstoptimierung und -kontrolle zu den drei mit der stärksten Zustimmung (vgl. Nißen 2013a: S. 77). Selbst-Design ist damit als Motivation am stärksten mit dem Ziel und dem wissenschaftlichen Begriff der Selbstoptimierung (*enhancement*) verflochten.

Ebenso spielt **Self-Entertainment** eine weitere Rolle als motivationaler Trigger: Dies geht einher mit „*pleasure-bringing aspects of self-Tracking*“ (Nißen 2013a: S. 67, 82), was mit hedonistischen Begriffen (items) wie Genuss, Spaß und Zerstreuung in Verbindung gebracht werden kann. Der hohe Distraktionswert des ST besteht aus mehreren Faktoren: Besonders das Lesen von Biodaten und Kommentaren anderer Netzwerkmitglieder hat einen hohen Unterhaltungswert, aber auch das „Spielen“ mit Zahlen und den selbstbezogenen Statistiken und die generelle Beschäftigung mit dem Smartphone oder anderen STA (vgl. Nißen 2013a: S. 82). Ob und wie weit sich der Self-Tracker in den Anwendungen „verlieren“ kann, hängt, wie bereits angedeutet, von psychischen Faktoren wie bspw. Begeisterungsfähigkeit und „Spießfreude“ ab, ist aber auch vom Grad der Eingebundenheit in QS-Netzwerke und sonstige SON beeinflusst.

Letzteres führt überleitend zum nächsten relevanten und statistisch signifikanten Motiv, der **Self-Association**: Diesem Motivationstrigger können zwei verschiedene Bedeutungen zugeschrieben werden: Das englische Wort *association* kann sowohl mit „Gemeinschaft“ als auch „Ähnlichkeit“ übersetzt werden (vgl. Nißen 2013a: S. 82 f.). Bezüglich des Self-Trackings kann damit zum einen das Teilen der Biodaten in SON gemeint sein und zum anderen der selbstwertdienliche (soziale) Vergleich mit anderen Self-Trackern bzw. Standards. Dabei betont Nißen, dass mit *self-association* als Motivation des ST nicht unbedingt ein „Zugehörigkeitsgefühl“ einhergehen muss (vgl. ebd.), sondern diese auch überwiegend zum Abgleich bzw. der Einschätzung der eigenen Biodaten dienen kann. Der Austausch der Daten auf der Plattform bzw. die weltweite Vernetzung der Mitglieder zu einer Online-Community ist eine der beiden Dimensionen des QS (vgl. a.a.O.: S. 3).

**Self-Discipline**: Selbstdisziplin als motivationaler Trigger steht im Kontrast zum Self-Designing häufig in Verbindung mit den von den STA „versprochenen und belohnenden Aspekten des ST“

(Nißen 2013a: S. 81 f.). Dazu gehört das Erreichen von Zielen wie einem bestimmten Idealgewicht oder Fitness-Level. Von zentraler Bedeutung ist hier Vereinfachung, Effektivität und Praktikabilität des Selbstvermessens durch die Hightech-Anwendungen und das Visualisieren von Körperdaten. Die STA sind Mittel oder unterstützende Instrumente zur Selbstdisziplinierung. Selbstdisziplin steht zudem in direkter Verbindung mit einem halbwegs selbstbestimmten Handeln, wie es die Selbstbestimmungstheorie impliziert (vgl. hier: S. 8 f.).

**Self-Healing** (vgl. Nißen 2013a: S. 82): Die Motivation der „Selbstheilung“ bezieht sich vor allem auf die Gruppe der gesundheitsorientierten Self-Tracker, die mit Hilfe der STA chronische und akute Erkrankungen kontrollieren wollen. Neben der Kontrolle des aktuellen Gesundheitszustandes kann die Interkonnektivität mit „Health-Care-Sides“ durch den Austausch der Krankheitssymptome bspw. zu einer bestimmten Diagnose (auch ohne Arzt) verhelfen.

Die STA können als technische Medien und Aufzeichnungsgeräte zum Erreichen der hier beschriebenen „Selbst-Ziele“ beitragen bzw. diese insoweit stimulieren, als das sie bspw. auch als Erinnerungshilfe oder vertraute Objekte fungieren, sowie selbstbestimmtes Verhalten unterstützen.

### **3.4 Self-Tracking als mediale Erweiterung des Menschen?**

Neben der Motivation Self-Tracking zu betreiben, geben auch andere Aspekte des QS Anlass zu einer weitergehenden Untersuchung: Aufgrund dessen, dass die technischen Anwendungen zum Self-Tracken unmittelbar oder mittelbar in Form des Smartphones mit dem Körper verbunden sind, können diese auch im Kontext eines „medial“ oder „technisch erweiterbaren Menschen“ (Harrasser 2013: 67ff.) diskutiert werden. Nach Karin Harrasser greifen Medien wie Soziotechniken zwar in die Prozesse der Sinneswahrnehmung der User ein, sind aber nur schwer mit den Menschenbildern des *homo protheticus*<sup>8</sup> bzw. des *homo compens* der Kommunikations- und Medienwissenschaften vereinbar (vgl. ebd.). Diese Ansicht eines als Mängelwesen konzipiertes und sich der „Rückkopplungseffekte“ der Medien kaum bewussten Subjekts (vgl. ebd.), kann nach Foucault unter den Begriff der Biomacht, bzw. nach Stiegler<sup>9</sup> als „Psychomacht der Medien“, die „eine Infrastruktur für unmerkliche Regulationen von Affekt und Kognition“ (vgl. a.a.O.: S. 68) generieren, gefasst werden. Diesen Auffassungen und den weiterführenden Argumentationen des medial erweiterten und ständig Defizite ausgleichenden Menschen setzt Harrasser einen medienorientierten Ansatz entgegen: Medien sind für sie prinzipiell keine

---

<sup>8</sup> vgl. Marshall McLuhan, 1964: Understanding Media. The Extensions of Men

<sup>9</sup> vgl. Stiegler 2009

Prothesen, weder im evolutionären noch im prothetisch-kompensatorischen Sinne. Medien sollten vielmehr „als welterzeugend und kontingent, als historisch und lokal spezifisch“ betrachtet werden. Auch deren „relative Stabilität“ (wenngleich sie „in das Verhältnis der Sinne untereinander eingreifen“) verweisen auf ihre Funktion als „Experimentalsysteme“ zur Wissensgenerierung (vgl. a.a.O.: S. 70). Dem kann insoweit zugestimmt werden, womit für diese Arbeit von Interesse ist, welche Funktionen Medien wie STA haben, anstatt direkt auf der Metaebene zu schauen, „was sie sind“ (vgl. ebd.). Zwar kann auf die einzelnen Funktionen von Medien nicht weiter eingegangen werden, jedoch bietet sich die These eines prinzipiell (wie auch immer) technisch erweiterbaren Menschen an, um nachzeichnen zu können, wie die STA als Medien und „Selbst-Tools“ funktionieren (können).

Nach dieser zunächst grundsätzlich positiven Einschätzung von Medien spricht Harrasser jedoch einer besonderen technischen Neuentwicklung eine medial erweiternde Funktion im Foucaultschen Sinne zu: Die Smartphone-Brille *google glass* kann mit einer vor dem Auge installierten Kamera alles Wahrgenommene, alle (Bio-)Daten instantan ins Internet wie auf SON hochladen und wird zum Teil für andere zugänglich gemacht (vgl. Harrasser 2013: S. 78). Neu ist allerdings, dass diese Daten „auf einem durchsichtigen Quader direkt vor dem Auge eingeblendet werden, also subjektiv stärker mit der übrigen Seh Wahrnehmung verschmelzen“ (vgl. ebd. S. 78 f.).

Wenn *google glass* als Körperprothese bezeichnet werden kann, wie verhält es sich dann mit den zum Teil an den Körper angebrachten Messgeräten und den medialen Verknüpfungen bzw. der Verlinkbarkeit mit SON wie Facebook oder Twitter? Wenngleich die technische „Prothese“ nicht direkt auf einem Sinnesorgan wie dem Auge angebracht ist und unmittelbar die Wahrnehmung beeinflusst, ist ein (psychologischer) Effekt auf die Wahrnehmung des Körper-Leib-Verhältnis möglich und anhand von Beschreibungen von Self-Trackern greifbarer, wie bspw. die Anmerkungen von Emily Waltz zu ihrem Körpergefühl nahelegen. Nachdem sie ihrem Körper mit zahlreichen technischen Geräten bzw. Anwendungen verbunden hatte, schreibt sie in ihrem Blog:

„I lay down to bed feeling like a lab mouse. A heat- and motion-sensing armband gauged my energy expenditure, another activity tracker clipped to my waistband recorded movement, a blood-pressure cuff connected to my iPad squeezed my right arm, and a brainwave-sensing headband would soon monitor my sleep. A scale linked by Bluetooth to an app on my iPad sat on the bathroom floor. With consistent use, these devices would provide a numeric picture of my general health and behaviors. They would give me intimate knowledge of my physical self, with all the information displayed neatly in graphs and charts.“  
(Waltz 2012: online)

Waltz beschreibt sehr bildlich, wie mittels der angebrachten und online vernetzten Gadgets der eigene Körper und dessen Aktivitäten zum Studienobjekt erster Klasse erhoben werden kann. Es ist vor allem die „konsistente Nutzung“ der beschriebenen STA, die ein „intimeres Wissen über das physische Selbst“ generieren kann (Waltz 2012: online), was eine Veränderung der Sinnesverhältnisse im Zeichen medialer Erweiterung wäre. Sowie Phänomene einer schwer transzendierbaren Biomacht und Biopolitik wie bspw. das Self-Tracking unbewusst wirken und in das Alltagsleben integriert werden, ist noch weitgehend unerforscht, welche Sinne in welcher Form dabei untereinander beeinflusst werden können.

### **3.4.1 Soziale Netzwerkbildung als mediale Erweiterung?**

Wie in den Fallbeispielen noch genauer erläutert wird, kann dem Self-Tracking auch eine explizit soziale (und interaktive) Komponente zugeschrieben werden, wenn Körper- und andere Biodaten sowohl online (wie in SON) als auch offline (im sozialen Leben) mit anderen Menschen (zwecks sozialer Bewertung) kommuniziert werden. Dazu gehören vor allem Mitglieder der QS-Bewegung, aber auch engere Freunde und Mediziner so genannter „healthcare-sides“<sup>10</sup>. Die durch das Self-Tracking erbrachten (selbstbezogenen) Leistungen sind in einer unmittelbaren Interaktion zumeist der Erhöhung des Selbstwertgefühls dienlich und dadurch zugleich sozial begrenzt, insbesondere wenn der Informationsempfänger selbst kein Self-Tracker ist. Abgesehen davon, dass dieses auch auf öffentlich geteilte Biodaten (in SON) zutrifft, haben die virtuellen Posts dieser weitere soziale Effekte bzw. Wirkungen: Smartphone-Apps wie *Runtastic*<sup>11</sup> ermöglichen die ständige (online) Verbindung mit den sozialen Netzwerken, sodass der Self-Tracker sich zur Motivation auch während des Laufens von anderen Netzwerkmitgliedern anfeuern lassen und seine Biodaten mit ihnen austauschen kann. Wer vielleicht vorher in der Natur beim Joggen die Ruhe suchte, kann nun instantan verbunden mit dem Internet und entsprechenden Netzwerkverbindungen „sozial handeln“/ sich sozial bewerten lassen/interagieren wie seine erbrachte Laufleistung „likern“, „dislikern“ oder virtuell kommentieren zu lassen. Diese Komponenten bzw. Funktionen können als die Wahrnehmung medial erweiternd erachtet werden.

---

<sup>10</sup> Auf solchen Online-Plattformen können insbesondere gesundheitsorientierte und chronisch kranke Self-Tracker ihre Biodaten austauschen. Selbst Ärzte nutzen diese Plattformen zu statistischen Zwecken und machen auch ihre Patienten darauf aufmerksam. Siehe z.B. <http://curetogether.com/>.

<sup>11</sup> *Runtastic* kann mit Hilfe eines extra Gerätes und Armbandes oder einer App auf dem Smartphone und entsprechendem Sensor am Oberarm oder Brust befestigt werden und verschiedene Körper-Parameter wie Kalorienverbrauch und Puls ermitteln, sowie Laufstrecke und aktuellen Standort über GPRS anzeigen (Alexander: marathon-vorbereitung.com/2014/02/14/die-besten-lauf-apps-fur-iphone-und-android, 2014).

### 3.5 Self-Tracking als Phänomen des Wandels der Idee von Körperlichkeit?

Harrasser beschreibt einen komplexen Wandel der Idee der Körperlichkeit, welcher – wie in Foucaultscher Denkweise – seinen Ursprung in einer „Akzentverschiebung von der Disziplinierung hin zur Selbstregulierung“ (Harrasser 2013: S. 92) in Verbindung mit einem zunächst mechanistischen Verständnis des Körpers findet. Die Entwicklung des ersten mechanistisch-vitalistischen Paradigma erläutert sie anhand der von Ingenieuren und Ärzten während und nach dem ersten Weltkrieg entwickelten Prothetik der 1910er und 20er Jahre (vgl. ebd.) mit den „Zielen: [der] Unauffälligkeit und Produktivität.“ (vgl. a.a.O.: S. 88 f.). Dazu gehöre neben der systematischen (Massen-)Reintegration der Kriegsversehrten in den Arbeitsmarkt und in die Gesellschaft mittels der „Arbeitsprothese“ als eine Form der Disziplinierung des sozialen Körpers (vgl. a.a.O.: S. 91 ff.), wie es mit den Worten einer „Mikrophysik der Macht“<sup>12</sup> beschrieben werden könne, auch die „normierte Bewegungslehre“ (vgl. ebd.).

Über eine „disziplinarische Mikrophysik“ hinaus würden „Disziplinierungen mit Hilfe flexibler Methoden der Selbststeuerung und der Passung durch Rückkopplung überlagert“ (a.a.O.: S. 93) werden und dementsprechend zu intrinsisch motivierten Verhalten werden. Dies kann auch als Vorform der Entwicklung der „therapeutischen Kultur“ betrachtet werden, die sich im 20. Jahrhundert mit dem Aufkommen der „Psychowissenschaften“ wie bspw. dem amerikanischen Behaviorismus oder der Humanistischen Psychologie entwickelte.<sup>13</sup>

Jedenfalls ist ein Phänomen des Wandels der Idee der Körperlichkeit die Entwicklung technischer Hilfsmittel, die grundsätzlich für kranke Menschen konzipiert wurden, auch für gesunde Menschen, ohne diagnostizierbare Krankheit, einzusetzen. Jenen Wandel exemplifiziert Harrasser an dem „Funktions- und Bedeutungswandel von Brillen“ (Harrasser 2013: S. 75 ff.)

Brillen sind als Zeichen körperlicher Differenz selbst zu einem kulturellen und nun auch modischen Zeichen (Statussymbol) geworden. Auch die Hauptfunktion, das Auge zu korrigieren, zielt auf die Kulturtechnik des Lesens ab (vgl. ebd.). Als ein Akt von *performance* werden Sehschwächen entweder weggelastert, durch Kontaktlinsen ersetzt oder besonders performance-orientiert als modisches Accessoire getragen - letzteres auch von Menschen ohne Sehschwäche. Ähnlich wie bei dem Prothesenträger konzentriert sich die soziale Wahrnehmung auf die Brille des Individuums und verweist damit zugleich in reflexiver Beziehung aus medizintechnischer Perspektive auf einen expliziten bzw. behandlungsbedürftigen Mangel (der Sehschwäche) und der medialen und stereotypisierenden Funktion der Sinnesoptimierung und einer damit intendierten Leistungssteigerung (vgl. Harrasser 2013: S. 75). Die ambivalente Logik dieser

---

<sup>12</sup> Siehe dazu: Foucault 2008.

<sup>13</sup> Siehe dazu: Straub 2013.

beschriebenen reflexiven Sinnstiftung der Funktionalität müsste auch im Falle des Self-Trackings genauer erforscht werden bzw. wäre zu klären, wie auch *Google Glass* als „Zeichenträger“ sozial wahrgenommen werden könnte (vgl. a.a.O.: S. 79). Zwar ist die Prognose zu kritisieren, dass in naher Zukunft alle Menschen (der westlichen Welt) andauernd ihre Biodaten messen, wovon bspw. Kevin Kelly (2011) ausgeht: Der „Normalisierung“ (bzw. hier „Parahumanität“) in den „Zonen des Normalen oder Anormalen“ (Harrasser 2013: S. 53) von STA steht die bedeutsame Frage entgegen, was diese dann für ein kulturelles Symbol oder Zeichen in der Zukunft darstellen werden. Wenn die Brille für Belesenheit und Individualität, aber auch für die „Vernachlässigung anderer Wahrnehmungsqualitäten“ stehen kann (vgl. Harrasser 2013: S. 75), wofür steht dann das Tragen und Nutzen von STA? Dafür, dass der Self-Tracker es sich leisten kann, seinen Gesundheitszustand derart zu überwachen? Dass seine Wahrnehmung für seinen Körper gesteigert ist? Neben dem Symbol für Wohlstand desjenigen ist auch das Bemühen um Selbstoptimierung oder ein selbstbestimmtes Leben eine mögliche Zeicheninterpretation des sozialen Umfeldes.

Zusammenfassend kann hier festgehalten werden, dass STA als technische „Prothesen“, wie Armbänder und Smartphones zwar nicht wie bspw. *Google Glass* vor dem Auge als Hauptsinnesorgan justiert bzw. installiert sind, dennoch medial erweiternde und soziale Komponenten besitzen: Zum Ersten, weil sie zumeist auf der Haut als Sinnesorgan angebracht sind und zum Zweiten, weil die „virtuellen Narrationen“ der STA in direkter Wechselwirkung mit den anderen Sinneswahrnehmungen der User stehen, die diese bedienen und mit Körperdaten füttern.

### **3.6 Self-Tracking als Phänomen des optimierten Selbst?**

Auch wenn beim Self-Tracking zunächst einmal nur Daten generiert werden, ist der Optimierungsgedanke des QS ein expliziter, weswegen Parallelen zu anderen wissenschaftlichen *enhancement*-Theorien erörtert werden können.

Self Tracking kann aus kulturkritischer Perspektive als Phänomen von Biomacht und als Versuch des *Human Enhancement* (Straub o.J.: S. 3), einer postnatalen Kompensation der Defizite, die durch *genetic engineering* pränatal versäumt wurden, interpretiert werden. Im Zeichen des technisch vermittelten Self-Tracking und durch die inhärente Selbstoptimierungslogik gelangt diese These aus der Perspektive der Biowissenschaften insoweit zur Gültigkeit, als dass insbesondere Mediziner an den Biodaten der User großes Interesse zeigen. Zum einen wegen dem einfachen Zugriff auf eine große Menge von Biodaten und zum anderen, weil diese im individuellen Fall eine erleichterte und umfassendere Diagnostik von Krankheiten wie denen des Herz-Kreislaufsystems ermöglichen. Web-Dienstleister wie „23andMe“ ermöglichen es bspw.,



ein genetisches Profil des Kunden zu erstellen, nach erblichen und nicht-erblichen Krankheiten zu suchen und sogar online nach Verwandten zu suchen, falls diese ebenfalls ihren genetischen Code im Internet zum Abgleich preisgegeben haben (vgl. Krieger/Belliger 2013: S. 4). Diese Darstellung der Möglichkeiten bzw. technisch vermittelten Handlungsoptionen des QS, welche nicht einmal vor dem genetischen Code des Menschen Halt machen, kann zeigen, wie fortgeschritten (zumindest technisch) und umfassend die Varianten des ST bereits sind. Entscheidender ist jedoch, inwieweit die einzelnen Akteure die Techniken auch annehmen und welche Funktionen sie für das Selbst annehmen können.

### **3.7 Self-Tracking als Phänomen der Autoeronomie?**

Wie auch in den Sozialwissenschaften mittlerweile von der Utopie der autonomen personalen Identität abgelassen wird und sich vermehrt einem partiell autonomen und von Heteronomien durchkreuzten Selbst zugewendet wird, rückt das QS aus kulturkritischer Perspektive in die Nähe der Definition eines „autoeronomem Selbst“, das in der „therapeutischen Kultur“ erst zu sich finden konnte:

„Autoeronomie ist eine Struktur des Selbstverhältnisses von Personen, den Selbstaktualisierung und Selbstverwirklichung als ein gesellschaftlicher und kultureller Imperativ anempfohlen und als Aufgabe auferlegt wurde [...], zugleich aber alle Einzelnen in ein Regime (mehr oder minder) professioneller, vor allem psychologischer Anleitungen, Animationen und Mobilisierungen einbindet und von diesem Regime abhängig macht.“ (Straub 2013: S. 25)

Wenngleich die Entwicklung des autoeronomem Selbst nicht nachgezeichnet werden kann, ist die Bedeutung für das QS erheblich: Ungeachtet dessen, ob Self-Tracking nun intrinsisch oder extrinsisch motiviert sein soll, ist anzunehmen, dass Self-Tracker, die vor allem Motive wie Self-Design (vgl. hier: S. 11) verfolgen, genau diese reflexive Struktur eines Selbstverhältnisses aufweisen. Zum einen setzen sie sich Ziele mittels des Self-Trackings, die kulturellen Werten wie „Fitness“ oder „Schönheit“ usw. entsprechen und zum anderen wird gleichzeitig auf virtuell emulierte „Physio- oder Psychotherapeuten“ in Form der STA zurückgegriffen und sich von ihnen (mehr oder minder) abhängig gemacht, um die Ziele der „therapeutischen Kultur“ erreichen zu können. Diese These müsste weitergehend erforscht werden. Hier soll der Fokus aber im folgenden Unterkapitel auf das Verhältnis von Mensch und Maschine gerichtet werden.

### **3.8 Self-Tracking als Handeln des teilsouveränen Körpers?**

Das Postulat eines autoeronomem Selbst zeigt auch (zumindest strukturell) Parallelen zum medial erweiterten Menschen (wie z. B. die Abgabe von *agency*): STA sind als technische Artefakte und Medien oder Objektivierung menschlicher Praxis zur Selbstmessung und -optimierung aus

technikdeterministischer Perspektive eine sogenannte *assemblage* aus Technik und Mensch, welche durch ihre Verwendung ein Drittes bildet (vgl. Harrasser 2013: S. 115): Medien, wie mit dem Internet verbundene ST-Anwendungen, sind zugleich subjektivierende Artefakte, die erst durch die intentionale Anwendung des Menschen sozial wirksam werden. Die technisch programmierten Handlungsprogramme (*scripts*) der STA werden nur durch ihre Verwendung wie der Integration in das „Alltagshandeln“ der User zum sozio-technischen Handlungsprogramm. Neben den erhofften positiven Effekten für den Einzelnen ist jedoch einzuschränken, dass die Handlungsprogramme von STA im Vergleich zu sonstigem menschlichen Handeln unflexibler und schwerer korrigierbar sind. Dies bedeutet auch, dass technisch-menschliche *assemblages* „Irreversibilitäten“[...]und „Sachzwänge“ (a.a.O.: S. 116) generieren, die wie bei Formen des ST, trotz technischer Datenverarbeitung in Unübersichtlichkeit enden können. Schon allein vom benötigten Zeitaufwand her, ist es schwer vorstellbar, dass ein Self-Tracker, der nahezu 40 verschiedene Bioparameter aufzeichnet, sich jeden Tag umfassend mit der Auswertung und Interpretation der selbstbezogenen Daten beschäftigen kann (also in die eigene *black box* schauen kann), ohne dabei in Rollenkonflikte, bspw. in der Arbeitswelt, zu geraten. Self-Tracking bietet dem QS letztendlich dennoch eine Vielfalt von möglichen vorstrukturierten Handlungsprogrammen, welche den sozialen Körper zu teilsouveränen Handlungen befähigt und in diesem Fall zur „Selbstoptimierung“ oder zumindest zur Selbstquantifizierung anhalten bei gleichzeitiger Abgabe von *agency* an die STA (vgl. ebd.).

Eine weitere mögliche Facette eröffnet sich hinsichtlich des QS, wenn wie bei Harrasser von der Unmöglichkeit eines verbesserbaren Körpers 2.0 ausgegangen wird und stattdessen der „biotechnisch hybridisierte Körper“ als „eine Konstellation, eine *assemblage*“ betrachtet wird (vgl. Harrasser 2013: S. 73). Die Ausprägung einer solchen *assemblage* ist wiederum in ihrer Wirksamkeit abhängig von dem „Milieu der Hervorbringung (von Wahrnehmung, von Körper, von Sozialität, von Maschinen)“ (ebd.). Das bedeutet für das QS, dass Erneuerungen oder Verbesserungen der STA zunächst nur milieuspezifisch wirken können, aber noch keine Verbesserung *per se* für den teilsouveränen Körper des Self-Trackers darstellen. Wenngleich in dieser Arbeit nicht weitergehend auf die psychologischen Strukturen des QS eingegangen werden kann, ist das Entstehen von psychischen Leiden, je nach biographischer oder genetisch bedingter Disposition, möglich, neben dem von den Self-Trackern erhofften positiven Einfluss für das Selbst.

### **3.9 „Fremdbestimmtes“ Handeln**

Demzufolge kann bei zu starker emotionaler Fixierung auf die Ergebnisse der Körpermessungen

ebenso das „Fingerspitzengefühl“ für die eigene Körper-Leib-Wahrnehmung in Mitleidenschaft gezogen werden, wie es ein in der Radio-Reportage befragter, mit den Varianten der Selbstvermessung vertrauter Mediziner bereits in seinem Arbeitsalltag erfahren konnte (DiMaria: Transkription S. 1). Die ständige Beschäftigung mit den diversen Parametern des Selbst und ein mangelndes Wissen über die Interpretation der gemessenen Biodaten kann zur Hypersensibilisierung bei etwaigen nicht erklärbaren Abweichungen der Messwerte führen. Abgesehen davon, dass die Zuverlässigkeit/Reliabilität der von ST-Apps für das Smartphone, die gerade mal zwei Euro kosten, in Frage gestellt werden kann (Transkript S. 34), ist die Miss- und Überinterpretation der eigenen Biodaten nur ein kritischer Aspekt des ST für das Selbst.

In Rückbezug auf die Theorie des medial erweiterten Menschen, dessen Wahrnehmung durch die technischen Medien beeinflusst wird, liefert auch Sherry Turkle Anhaltspunkte für die weitere Erforschung des QS: In den Anfängen ihrer Forschung in den 1970er Jahren, die meistens aus teilnehmender Beobachtung und qualitativen Interviews bestand (Monte-Goussar: 2010: S. 277), hatte sie schnell ihre erste Begegnung mit dem Einfluss von Computern auf das Denken: Nach der Umstellung auf Computer gestützte Berechnungen im Massachusetts Institute of Technology (MIT) machten die Studenten, die nur noch mit Computern arbeiteten mehr Fehler insgesamt und konnten zudem schlechter im Kopf oder schriftlich rechnen, als diejenigen, die noch die alten Methoden verwendeten (Turkle 2004: S. 256-257). Die Abgabe von Selbstverantwortung für die Gesundheit an die STA kann auch psychisch entlastend sein, aber das Verlassen auf eine Maschine greift unabwendbar in das Verhältnis von Körper und Leib ein. Zum einen weil ermittelte Biodaten als „Fakten“ der eigenen Einschätzung vorgezogen werden und zum anderen weil sie vor allem motivationsfördernde Effekte hervorbringen sollen und allein dadurch „Zwänge“ generieren können. Um zu diesen und bereits erläuterten Thesen einen praktischen Bezug herzustellen, sollen die folgenden Fallbeispiele aus dem QS-Milieu weitere mögliche Forschungsfelder eröffnen.

### **3.10 Selbsterkenntnis durch Zahlen?**

Infolgedessen, dass die Gadgets und Apps zum Self-Tracken via Bluetooth, USB oder unmittelbar mittels der Online-Anwendungen mit dem Internet bzw. Computer verlinkt werden können, zeigen sich dementsprechend auch starke Parallelen des *Quantified Self* zum „virtuellen Selbst“, dass wie bei Sherry Turkle aus vielen einzelnen Identitätsfragmenten besteht (vgl. z. B. Münte-Goussar 2010). Dass das Selbst als eines unter vielen auch ein quantifizierendes Fragment besitzen kann, wird durch das Heranziehen des Menschenbildes des *homo narrator* (Straub 2012) noch deutlicher. Wie schon in der deutschen Sprache das Verb *quantifizieren* ein schwaches ist

und sich auf das Zählen und Messbarmachen von Mengen bezieht, ist auch der Anspruch der QS-Bewegung ein anderer als der im sozialpsychologischen Sinne, wie gezeigt werden soll:

Das Erzählen von Selbst-Geschichten dient aus letzter Perspektive dem handlungs- und sprachbegabten Menschen zur Synthese einer einigermaßen kontingenten und konsistenten „partiell autonomen Identität“ und hierbei auch der Frage, inwieweit das eigene Selbst dabei erkannt werden kann (vgl. Straub 2012: S. 92-93). Inwiefern dies einem Menschen gelingen kann, ist indes auch abhängig davon, wie er „zeitlich, sozial und sachlich Differentes, Disparates und Heterogenes sogar, zu *relationieren*, zu *integrieren*[...]“ weiß (vgl. ebd.). Zu den Formen von Selbst-Geschichten gehören aller Art Alltagserzählungen, aber besonders Erzählungen über intensive Glücks- oder Leiderfahrungen und -erlebnisse. Insbesondere traumatische Erfahrungen und Erlebnisse können oft nicht in ihrer Gänze erzählt werden, genauso wenig wie das Selbst sich innerhalb seiner „erzählten Lebensgeschichte und narrativen Identität“ erkennen oder erzählen kann (vgl. a.a.O.: 77-78). Diese kurz angerissene Grundvoraussetzung einer halbwegs selbsterkennenden narrativen Identität zum Trotz, postuliert die QS-Bewegung „Selbsterkenntnis durch Zahlen“ (vgl. <http://quantifiedself.com>). Wie passt das zusammen? Genauso wenig wie der *homo narrator* vor Selbsttäuschungen oder Selbstverfehlungen im Modus des Erzählens gewahrt ist, (vgl. Straub 2012: S. 110) können auch die vom QS generierten Selbstdaten nur einen kleinen Teil des Selbst, vor allem dem des physischen Körpers, abbilden. So wie die vollkommene Selbsterkenntnis und völlige Selbsttransparenz dem *homo narrator* abgesprochen werden kann (vgl. a.a.O.: S. 93), kann dem QS das Ziel, eine vollkommene, „zu allen Aspekten der eigenen Lebensführung reflexiv-evaluative Perspektive“ (vgl. ebd. S. 83) durch Datenreihen einnehmen zu können, noch viel weniger zugesprochen werden: Durch das Messbar-Machen von Körperdaten kann das Selbst primär nur in der zuvor skizzierten Logik einer metaphysischen Bio-Macht-/Politik erkannt werden. Demnach werden weniger biographisch bedeutsame Erlebnisse und Erfahrungen „quantifiziert“ bzw. der QS-Community „erzählt“, als dass mehr der Körper als wertvolle und modifizierbare Substanz durch die technischen Hilfsmittel (nicht durch die Sprache/Selbst-Narrationen des Menschen) virtuell sichtbar gemacht wird. Die Biodaten als Informationen über den Ist-Zustand des Körpers können durch die digitale Speicherung und Verarbeitung graphisch dargestellt werden, bspw. über Wochen und Monate in Form von Entwicklungskurven, wie sie auch den eigenen sozialen Online-Netzwerken (SON) zur Verfügung gestellt werden. Da diese virtuellen Selbst-Erzählungen situationsbedingt mehr Beachtung in dem Milieu des QS erfahren, sind sie möglicherweise für andere Bereiche des Lebens irrelevant. Diese virtuelle Form der Selbstdarstellung und -erzählung kann in Anbetracht ihrer Bedeutsamkeit für die Identitätsbildung als ein Versuch der Konstruktion oder Konstitution eines verbindenden und überbrückenden Fragments des virtuell vervielfältigten, autoeronom

Selbst interpretiert werden. Auch der Mitgründer der QS-Bewegung Kevin Kelly ist sich der Identitätsproblematik seiner Zeit bewusst und schreibt bezüglich dessen:

“Identity is our mystery. We have no idea who we are – what humans are, and what humans are good for. [...] Self-tracking and the Quantified Self movement are contemporary probes into this mystery, part of our feeble attempt to figure out who we are – as individuals and a collective. Quantifying your self is an act of self-assertion. All this attention is not a narcissist adoration of the self, but a self-definition in an age of great uncertainty about who we are.” (Kelly 2011: online)

Das Self-Tracking und das QS können als Formen der Selbstbehauptung in einem Zeitalter großer Unsicherheit über die eigene Identität zumindest einen Anhaltspunkt in einer sich schnell verändernden Welt bieten. Fraglich bleibt jedoch, inwieweit der Mensch durch die Soziotechnik des Self-Trackings Antworten auf die Identitätsfragen wie: „Wer bin ich (geworden), wer möchte ich sein?“ (Straub 2012b: S. 334) erhalten kann. Zunächst bleibt das quantifizierte Selbst ein modernes Identitätsfragment unter vielen und müsste vor allem durch qualitative Interviews und teilnehmende Beobachtung intensiver erforscht werden.

#### **4 Analyse der Fallbeispiele von Self-Trackern**

Die Reportage des öffentlich-rechtlichen Radio-Senders 1Live versucht in ca. 40 Minuten einen Überblick über das Thema Self Tracking zum Zwecke der Selbstoptimierung zu geben. Neben dem einwöchigen ST-Selbstversuch des Reporters Henrik Efat, interviewt selbiger insgesamt drei männliche Personen, die sich äußerst intensiv mit technisch-medialen Biodatenmessungen beschäftigen und der „Quantified Self“-Bewegung angehören. Nicht nur, dass diese Extrembeispiele eine subkulturelle Perspektive ermöglichen, sie zeigen auch, welche weiteren technischen Möglichkeiten das Self-Tracking eröffnet und welche sozialen Phänomene bzw. sozialen und psychischen Funktionen daraus resultieren können.

Die Fallbeispiele, die auch zu Illustrationszwecken der theoretischen Bezüge dienen, sollen die betreffenden Personen keinesfalls als „cultural nerds“ darstellen. Die Ausführungen dazu sollen viel mehr, wie zuvor erläutert, einen Einblick in die multimedial vernetzte Subkultur des *Quantified Self* geben: Welche Varianten des Self-Trackings es gibt und welche Motive die Befragten haben bzw. welche Absichten sie (ihrer Selbsteinschätzung nach) verfolgen.

Dabei muss betont werden, dass die analysierte Radio-Reportage wissenschaftlichen Ansprüchen prinzipiell nicht gerecht werden kann, da die Programmgestaltung von 1Live vor allem einen Unterhaltungswert für die Zuhörer haben soll. Zudem ist die Reportage als Sekundärquelle neben der Ausrichtung auf die Zuhörerschaft nicht als „qualitatives Interview“ zu betrachten. Die Darstellung und der Umgang mit den Self-Trackern seitens der Radio-Moderatoren lässt darüber

hinaus eine wissenschaftliche und neutrale Herangehensweise vermissen. Dennoch sind insbesondere die einzelnen Interessen der Akteure des QS von sozialwissenschaftlicher Bedeutung und können helfen, einer zu voreiligen Verallgemeinerung und einem Missverstehen des Self-Trackings als neoliberalistische Verschwörung gegen den Menschen entgegen zu wirken (vgl. Schultz 2014). Wenngleich die Einzelinteressen der Self-Tracker in der Reportage nur grob skizziert werden, bieten diese aber einen Einblick in die zu erforschenden subkulturellen Phänomene auf der Mikroebene. Zuletzt sei betont, dass zuvor erarbeitete Thesen ebenso nur bruchstückhaft auf die Self-Tracker bezogen werden können. Zum einen, weil die Sekundärquelle aus den Unterhaltungsmedien von der wissenschaftlichen Warte aus nicht mehr hergibt und zum anderen, da weitere Quellen hinzugezogen werden müssten und dies der begrenzte Umfang der Arbeit nicht erlaubt.

#### **4.1 Fallbeispiel 1: Health-Tracking**

Andreas Schreiber, ein Mathematiker und Informatiker, der zudem QS-Meetups in Nordrhein Westfalen organisiert, kann als Beispiel für das gesundheitsorientierte bzw. *health-related* Self-Tracking betrachtet werden. Nach einem Schlaganfall und aufgrund der Unzufriedenheit mit aktuellen Methoden zur notwendigen Kontrolle seines Gesundheitszustandes, beschäftigte er sich auch beruflich mit der Verbesserung entsprechender STA (vgl. Transkript S. 36). Um sein Herz-Kreislauf-System zu kontrollieren, misst er als chronisch Erkrankter mehrmals täglich seinen Blutdruck und protokolliert auch seinen Kaffee-Konsum mittels App,<sup>14</sup> um Bluthochdruck zu vermeiden. Ein weiterer health- und well-being-orientierter Self-Track ist, dass Andreas seine Schlafphasen mittels STA überwacht. Durch die Ermittlung der biologischen Aufwachphase wird er dementsprechend von der App geweckt (vgl. Transkript S. 37).

Neben diesen Health-Tracks kontrolliert Andreas aufgrund von Übergewicht täglich sein Körpergewicht mittels einer WLAN-Waage.<sup>15</sup> Die tägliche Gewichtskontrolle erscheint zunächst als primär gesundheitsorientiertes Self-Tracking, gekoppelt an den motivationalen Trigger des Self-Designs (vgl. hier: S. 11). Mittels der technischen Option, das ermittelte Körpergewicht per WLAN-Verbindung auf den Server des Herstellers zu senden, sowie in sozialen Netzwerken des QS mitteilen zu können (vgl. Transkript S. 36-37), hat die Variante des ST eine unübersehbare

---

<sup>14</sup> Die App bietet eine Button-Abbildung auf der Smartphone-Anwendungsoberfläche, die pro getrunkenen Kaffee nur angetippt werden muss, z. B. „Up Coffee“. Zusätzliche Funktionen sind Warnmeldungen bei überschrittener Tagesdosis (die jeweils individuell auf den User eingestellt werden kann) und allgemeine Informationen über die Wirkung des Kaffees auf den Körper.

<sup>15</sup> Zum Beispiel von der Marke „fitbit“: Die WLAN-Personenwaage von fitbit kann nicht nur das Gewicht und den Körperfettanteil messen, sondern gibt neben Ernährungstipps auch weitere Informationen, wie die graphische Darstellung des Gewichtsverlustes (siehe auch: <http://www.fitbit.com/de/aria>).

soziale Komponente. So kann frei gewählt werden, ob und falls gewünscht, welche Körperdaten automatisch oder manuell veröffentlicht werden sollen.<sup>16</sup> Bei Andreas erfüllt seine Entscheidung für das öffentliche Teilen seiner Daten eine wichtige Funktion hinsichtlich der erhofften Verhaltensänderungen, um sein Gewicht reduzieren zu können. Er gibt zwar an, dass SON wie Twitter weniger zum gegenseitigen „Anheizen“ dienen, aber dennoch „sozialen Druck“ auf ihn ausüben würden (vgl. ebd.). Auch seine Mutter als bedeutende Bezugsperson benutzt dieselbe Waage und tauscht ihre Körperdaten mit Andreas regelmäßig aus. Dabei hat er das Gefühl, dass es seiner Mutter helfen würde, sich über ihr Gewicht auch online auszutauschen bzw. sozial bewertet zu werden (vgl. Transkript S. 37). Dies kann auch als integrierte extrinsische Motivation interpretiert werden (vgl. hier: S. 9).

Insgesamt kann festgehalten werden, dass das Self- bzw. Health-Tracking Andreas nach seinem Schlaganfall ein „Gefühl von Sicherheit“ gibt (vgl. Transkript S. 37-38).

## 4.2 Fallbeispiel 2: *Lifelogging*

Bei dem zweiten Fallbeispiel aus der Radio-Reportage wird Christian Heller vorgestellt, dessen QS sich aus einer Synthese aus verschiedenen Soziotechniken oder auch kulturellen Objektivierungen zusammensetzt: Bei Christian verbindet sich das Self-Tracking zu einer Form der Selbsterkenntnis und zur Selbstoptimierung mit einer gleichzeitigen Verflechtung einer politischen bzw. ideologischen Weltanschauung, der so genannten „Post Privacy“-Bewegung. Diese besteht aus Gegnern des Internet-Datenschutzes, die für eine völlige Datentransparenz sind, da so etwas wie „Privatsphäre“ nach Ihrer Auffassung ohnehin nicht mehr möglich sei.<sup>17</sup> Die gewonnenen Biodaten, wozu auch die Offenlegung der Finanzen und die ständige Aktualisierung des Standortes gehört, verbindet dieser Self-Tracker mit der kulturellen Praxis des „Bloggens“, der virtuellen Modifikation des klassischen autobiographischen, zumeist introvertierten Tagebuchführens hin zu einer online preisgegebenen, sozial reflexiven Variante (vgl. Kochinka 2008: S. 20). Die praktische Synthese aus den beiden Soziotechniken und die ausgesprochene Einbindung einer reformulierten Ideologie greifen umfassend in die Lebenswelt des „Post Privacy“-Aktivisten ein. Neben den mittlerweile üblichen Self-Tracking-Anwendungen, wie der Messung der täglichen Laufstrecke und der Dokumentation der Wach- und Schlafphasen, trägt Christian seinen Tagesablauf detailliert in ein eigens programmiertes „Wiki“ ein.<sup>18</sup> Dazu gehören selbst intime Erlebnisse mit der Partnerin und die eigenen aktuellen

---

<sup>16</sup> (<http://www.fitbit.com/de/aria/specs>)

<sup>17</sup> Dazu Mitgründerin der „datenschutzkritischen Spackeria“ Julia Schramm: „Keine Macht den Datenschützern. Wir finden, dass die aktuelle Diskussion um den Schutz von Daten an der Realität vorbeigeht. Wir leben in einer vernetzten Welt, wo Privatsphäre durch das Internet nicht mehr möglich ist. Nun müssen wir sehen, wie wir damit umgehen.“ (Schramm 2011: spiegel-online).

<sup>18</sup> Die Open Source-Datenbank und Plattform *wiki.org*. ermöglicht ihren Usern, eigene Beiträge zu jedem

Gefühlslagen, die chronologisch niedergeschrieben und veröffentlicht werden. Sein ganzes Leben scheint ein offenes Buch.

Nach eigener Aussage ist sein offen dargelegtes Leben im Internet primär politisch motiviert: Im Zuge der seit der Verwendung des Internets in Privathaushalten andauernden Debatte über den persönlichen Datenschutz ist es eine Form des Rebellierens gegen soziale Phänomene wie dem Missbrauch von personalisierten Daten und den daraus generierten Schreckgespenstern, wie in den Medien diskutierten „gläsernen Menschen“. Aus anderer Sicht kann darin aber auch eine Form der Kapitulation gesehen werden. Schließlich wird der „gläserne Mensch“ von den „Post Privacy“-Aktivisten als ohnehin alternativlos angesehen und alle dazugehörenden Daten gleich freiwillig und von selbst bereitgestellt.

Neben dem genannten, gehört für Christian eine zweites wichtiges Motiv zum ST dazu, das des *Lifeloggings*: Es ist der gleichzeitige Versuch einer umfassenden Selbstoptimierung. Die öffentlich gemachten, privaten Biodaten über den Schlafrhythmus, die bewältigten Fitnessübungen, den emotionalen Zustand bis hin zur detailliert festgehaltenen Ordnung der Wohnung<sup>19</sup> dienen laut Aussage von Christian als eine Bewältigungsstrategie gegen das „Chaos“ in seinem Leben (vgl. Transkript S. 33) bzw. im Sinne der QS-Bewegung dazu, die täglichen Handlungsabläufe, sowohl im Privatleben als auch in der Arbeitswelt, zu organisieren, zu reduzieren und zu optimieren (vgl. ebd.). Diese Motive können vor allem der Gruppe der „*well-being*“-Orientierten zugeordnet werden, da ein effizienter und produktiver gestalteter Alltag im Zeichen des erläuterten Life-Loggings zu einem höheren Wohlbefinden führen soll und mehr Zeit für Phasen der Regeneration und Distraction gewonnen werden soll (vgl. Albers 2011: welt-online).

Eine besondere „Bewältigungsstrategie“ und für Christian eine Form der Selbstoptimierung ist die bereits angedeutete, digitale Erfassung seiner Wohnung („Plom Lom Space“) und die Unterteilung dieser in so genannte „Plom Lom Quadranten“ (vgl. Transkript S. 39). Jedes Buch, jede CD, jeder Gegenstand wird akribisch von ihm in das Wiki-Tagebuch eingepflegt und kann per Suchfunktion auf dem Computer verfolgt und verwaltet werden. Dazu hat er sich ein umfassendes Regelwerk auferlegt, bspw. dass er Gegenstände, die er aus einem der Quadranten herausnimmt, verkaufen, wegwerfen oder verschenken muss und durch einen neuen Gegenstand ersetzen muss. Sollte er dies vergessen oder versäumen, zahlt er einen Euro auf ein dafür angelegtes Konto. Ebenso, wenn es ihm nicht gelingt, die sich auferlegten, täglichen Fitnessseinheiten (wie Sit-Ups) zu bewältigen. Am Ende jeden Monats spendet Christian den

---

„Lexikon“-Eintrag zu verfassen, aber auch eigene virtuelle „Tagebücher“ (blogs) online zu stellen.

<sup>19</sup> Siehe dazu auch Christians Wiki: <http://www.plomlompom.de/index.de.html>.



Geldbetrag (vgl. ebd.), den er sich „spielerisch“ im Sinne von *Gamification* zusammengesammelt hat. Es stellt sich die Frage, ob die Ausprägungen von Christians Self-Tracking einem neurotischen Ordnungszwang untergeordnet werden können. Dies kann hier aber nicht weiter erörtert werden. Laut Aussage des Radio-Reporters bringt das Self-Tracking oder Lifelogging Christian vor allem „Spaß und Struktur“ sowie „Kontrolle“. Daneben verspricht sich Christian ein politisches Statement davon (vgl. Transkript S. 40).

Ohne zu sehr ins Detail gehen zu können, offenbart sich innerhalb der Interview-Sequenzen aber auch ein Widerspruch: Obwohl Christian die beschriebenen Techniken in seine Handlungsabläufe integriert hat und diese ihn offensichtlich täglich Aufwand, Zeit und Geld kosten, antwortet er auf die Frage, warum er keine Gadgets bzw. Tools zum ST benutze, dass er einfach zu faul sei, sich damit zu beschäftigen oder diese zu kaufen (vgl. Transkript S. 38). Eine mögliche Interpretation ist, dass das virtuelle Tagebuchführen bei Christian schon soweit intrinsisch motiviert ist und somit als selbstbestimmt empfunden wird, dass es von ihm auch gar nicht mehr als mühsam oder aufwendig empfunden wird und er zusätzliche Tools wie Armbänder möglicherweise als extrinsischen (nicht integrierten) Stimulus ablehnt.

### **4.3 Fallbeispiel 3: Life- und Mindhacking**

Das dritte und letzte Fallbeispiel beschäftigt sich mit MetaMindEvolution (MME) alias Andreas, der als ehemaliger Stanford Student, Hacker, Informatiker und Programmierer zu den „Szenegängern“ der QS-Bewegung gezählt werden kann (vgl. Transkript S. 41). In der Reportage entsteht der Eindruck, dass dieser seine komplette Lebenszeit entweder in Szene-Lokalen wie dem „C-Base“ in Berlin verbringt, wo er in einem futuristisch anmutenden Keller-Büro arbeitet oder sich für bis zu drei Monate für intensives Self-Tracking, wie ein „Mönch lebend“ und sich nur „grundernährend“ in seine Wohnung zurück zieht (vgl. Transkript S. 42). Er beschäftigt sich nicht nur berufsbedingt mit Biodaten-Messungen, auch weite Teile seiner Freizeitaktivitäten beschäftigen sich seit mehreren Jahren mit Inhalten der QS-Bewegung (vgl. Transkript S. 41). Neben gängigeren STA, wie den Puls oder den Hautwiderstand zu messen, interessiert sich MME am meisten für den nach seiner Aussage „heiligen Gral“ des Self-Trackings, der Gehirnstrommessung mit Apparaturen ähnlich eines EEG (vgl. Transkript S. 40). Dazu hat er eigens technische Apparaturen konstruiert, sowie kompatible Software programmiert, um diverse Körper-Parameter zu erheben und mit seiner Community teilen zu können. Nach eigener Einschätzung kann er mittels der Gehirnstrommessungen sein „digitales Ich“ erfassen, was hieße, diesem „quasi direkt in den Spiegel zu schauen“ (ebd.). In der Praxis beschäftigt sich MME dabei mit Installationen, die mit den erfassten Gehirnströmen gesteuert werden können, wie bspw. einem „gehirnwellen-gesteuerten Spinnenroboter“ (ebd.). Die Anwendungen messen nicht nur,

sie sollen auch seine Gehirnströme stimulieren. Weitere Anwendungen dieses sogenannten MindHackings ist die Analyse der Gehirnwellen im Zusammenhang mit musischen Klängen: Durch das Einspielen der Klänge und gleichzeitiger Überwachung der Gehirnströme soll herausgefunden werden, welche Musik das Gehirn am angenehmsten empfindet und umgekehrt kann sich die Musik dann auch individuell und automatisch auf seine Gehirnströme einspielen (vgl. S. 9). Ebenso behauptet MME, dass er durch die Steuerung der Apparaturen ähnlich eines Helmes sein Gehirn quasi „lenken“ kann, es in einen sofortigen „Konzentrationszustand“ oder einen Zustand der Entspannung versetzen kann (vgl. ebd.). Wie der Künstlername MetaMindEvolution bereits nahe legt, ist der Optimierungsgedanke ein entscheidender, der auch vor dem Bewusstsein nicht Halt macht.

MME betreibt im weitesten Sinne auch gesundheitsorientiertes ST: Er misst bspw. seine Darmgeräusche mittels eines Mikrophons und den Methan-Gehalt im geschlossenen Raum, um Rückschlüsse über die Gesundheit seiner Verdauung gewinnen zu können (Transkript S. 10). Darüber hinaus versieht er seinen Körper mit Sensoren und lässt sich während seiner Rückzugsphasen, in denen er versucht, „alle Sinne in sich zurückzufahr'n“, rund um die Uhr von einer Webcam aufzeichnen (Transkript S. 41-42).

Seine genaue Motivation lässt sich nur schwer zuordnen, da sich Andreas schon von Berufswegen her mit jenen Selbsttechniken und -programmen beschäftigen muss. Die Fürsorge für das Selbst, sowohl körperlich als auch leiblich, verschwimmt mit den Arbeitshandlungen, die seine Programmierungen und technischen Konstruktionen weiterentwickeln und durch die Selbstversuche vorantreiben sollen. Im Rahmen der Fallbeispiele ist MME der am stärksten medial erweiterte Self-Tracker, wie er auch als Paradebeispiel für das autoeronomie Selbst betrachtet werden kann. Da er sich allumfassend mit allen möglichen STA beschäftigt, lässt sich nicht sagen, was genau ihn dazu bewegt bzw. motiviert hat.

Anders als bspw. der „Post Privacy“-Aktivist Christian und trotz der Veröffentlichung der Biodaten in seiner Community, steht MME Internet-Unternehmen wie Microsoft oder Apple kritisch gegenüber. Er möchte sich eigentlich einen Microchip einpflanzen lassen, der automatisch seine Biodaten messen soll. Doch neben den gesundheitlichen Gefahren, ist es für MME eine Grundvoraussetzung, dass er selbst die Kontrolle über seine Biodaten behält (vgl. Transkript S. 42) und diese nicht an die angesprochenen „Daten-Kraken“ ausgeliefert werden können.

## 5 Fazit

Wie zunächst im Hauptteil gezeigt werden sollte, hat das Quantifizierte Selbst durch die unzähligen Varianten und die Möglichkeit der Soziotechnik des Self-Trackings quantitativ betrachtet, großes Potential seinen Körper und sein Verhalten besser kennenzulernen und daraus etwaige positive Effekte für das eigene „Selbst“ zu erzielen. So kann das Self-Tracking für viele User motivationssteigernd wirken, wie selbstgesetzte Ziele mithilfe der STA effektiver oder schneller erreichen zu können.

Auf der anderen Seite erscheinen die Versprechungen der Hersteller und Entwickler, nur mithilfe der STA zu einem fitteren, gesünderen oder attraktiveren Körper erreichen zu können, verheißungsvoll, sind jedoch für den Einzelnen möglicherweise kaum umsetzbar, bspw. aufgrund des sozialen Umfeldes oder einer schlechten psychischen Verfassung. So sollte auch die Skizzierung der Überschneidungen mit anderen sozialwissenschaftlichen Theorien dazu dienen, dass das QS letztendlich nichts „Neues“ ist. Es ist nur eine weitere Modifikation des modernen Selbst, das quantitative Momente des Körpers und des Lebens in das Zentrum seiner Existenz stellt. Generell lässt sich das Self-Tracking auf zwei Grundorientierungen zurückführen, zum einen das gesundheitsorientierte und zum anderen das *well-being*-orientierte Self-Tracking, worunter weitere Motive wie Selbst-Design, Selbstdisziplinierung, Selbst-Entertainment und Selbstheilung untergeordnet werden können.

Self-Tracking kann auch als Handeln eines teilsouveränen Körper betrachtet werden. Da jedoch die negativen psychischen Folgen für den Einzelnen wie erwähnt bis jetzt unerforscht sind, lässt insbesondere die Abgabe von Selbstverantwortung an technische Medien eine Vielzahl an möglichen Hypothesen über daraus resultierende psychische Störungen zu: Intensives Self-Tracking kann sich zu einem (neurotischen) Selbstbewertungssystem entwickeln, worauf alle Alltagshandlungen letztendlich ausgerichtet sind und damit das Selbstwertgefühl in Abhängigkeit von den gemessenen Biodaten gerät, diese zu reinen Leistungen avancieren (vgl. Nißen 2013: S. 84). Dies ist aber wiederum von den jeweiligen Dispositionen, der Begeisterungsfähigkeit und anderen psychischen und sozialen Faktoren desjenigen Self-Trackers abhängig.

Ein positiver Aspekt des ST ist jedoch im Vergleich dazu, dass chronisch erkrankte Menschen, die ohnehin den Gesundheitszustand ihres Körpers präventiv kontrollieren sollten, neben der Praktikabilität, dies zeitsparender und effektiver tun zu können. Zudem kann die Diagnostik und Kontrolle der Krankheiten online von Ärzten und anderen Erkrankten begleitet werden.

Ein weiterer kritischer Aspekt des Self-Trackings ist „freiwillige Unterwerfung“ (Harrasser 2013: S. 117) unter Technologien zur Selbstvermessung zum Zweck der Selbstoptimierung, wie es die Ausführungen zum autoeronomem Selbst nahe legen. Inwieweit Self-Tracking damit als

Kulturtechnik der Selbstoptimierung dienlich ist, bleibt offen bzw. ist unklar, ob es als sozio-technisches Phänomen von abstrakter Biomacht stärker „fremdbestimmtes“ Handeln fördert.

Abschließend bieten die erörterten subkulturellen Fallbeispiele Anhaltspunkte für die Skizzierung des Identitätsfragment des *QS*: Insbesondere in dieser Subkultur wird sichtbar, wie umfassend das Selbst quantifiziert werden kann und wie weit die STA in das Alltagsleben der Self-Tracker integriert werden können. Insgesamt eröffnen das QS und das ST für die Sozialwissenschaften viele neue und alte Forschungsfelder, wie bspw. die Effekte auf das Selbst, auf psychische und kognitive Prozesse und der sozialen Wirkung des öffentlichen Teilens und Austauschens von Biodaten in SON.

## 6 Literaturverzeichnis

ALBERS; Martin: Lifehacking, Welt-online, 2011

[http://www.welt.de/print/die\\_welt/finanzen/article13736297/Lifehacking.html](http://www.welt.de/print/die_welt/finanzen/article13736297/Lifehacking.html) (IA: 12.10.2014)

ALEXANDER, Phillip 2014: <http://www.marathon-vorbereitung.com/2014/02/14/die-besten-lauf-apps-fur-iphone-und-android>, (IA: 01.10.2014)

BIERHOFF, Hans-Werner/HERNER, Michael Jürgen (Hrsg): Begriffwörterbuch Sozialpsychologie, Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH, 2002.

BENDEL, Oliver: Definition Gamification. In: Gablers Wirtschaftslexikon online, o.J.

<http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Definition/gamification.html> (IA: 04.09.2014)

DEMGEN, Annika 2014: <http://www.netzwelt.de/news/122621-up-coffee-neue-ios-app-schlaegt-viel-kaffeekonsum-alarm.html> (IA: 08.09.2014)

DECI, Edward L./RYAN, M. Richard: Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. S. 223-238, Zeitschrift für Pädagogik Nr. 39, 1993.

FOUCAULT, Michel: Mikrophysik der Macht. In: Michel Foucault. Die Hauptwerke. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag, 2008.

HARRASSER, Karin: Körper 2.0- über die technische Erweiterbarkeit des Menschen. Bielefeld: transcript Verlag, 2013.

KELLY, Kevin 2007: LifeLogging. An inevitability.

[http://www.kk.org/thetechnium/archives/2007/02/lifeloggng\\_an.php](http://www.kk.org/thetechnium/archives/2007/02/lifeloggng_an.php) (IA: 11.09.2014)

KELLY, Kevin 2011: Self-Tracking? You will!

[http://www.kk.org/thetechnium/archives/2011/03/self-tracking\\_y.php](http://www.kk.org/thetechnium/archives/2011/03/self-tracking_y.php) (IA: 16.09.2014)

KOCHINKA, Alexander: Psychisches Geschehen im Tagebuch. Kulturpsychologische Fallstudien. Weilerswist: Velbruck Wissenschaft, 2008.

KRIEGER, David/BELLIGER Andréa: Die Selbstquantifizierung als Ritual virtualisierter Körperlichkeit (oder) Selbstquantifizierung als Ritual des vernetzen Selbst. In: GUGUTZER, Robert (Hrsg.): Körper, Rituale, Vergemeinschaftung. Frankfurt a.M.: Goethe Universität, 2013.

MCLUHAN, Marshall: Understanding Media. The Extensions of Men. New York: Mc Graw-Hill, 1964.

MÜNTE-GOUSSAR, Stephan: Ich ist viele. Sherry Turkles Identitätstheorie. In: Benjamin Jörissen u. Jörg Zirfas (Hg.): Schlüsselwerke der Identitätsforschung. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften, S. 275-296, 2010.

NIBEN, Marcia: Quantified Self – An Exploratory Study on the Profiles and Motivations of Self-Tracking, BA-Thesis, Karlsruhe, 2013a.

NIBEN, Marcia 2013b: In: Vermessen-Leben-Online  
<http://vermessen-leben.de/quantified-self-an-exploratory-study-on-the-profiles-and-motivations-of-self-tracking/> (1A: 23.09.2014)

O. A., o. J.:  
<http://www.fitbit.com/de/aria> (1A: 08.09.2014)

O.A, o.J.: <http://diepresse.com/home/wirtschaft/economist/1459295/Axel-Springer-ubernimmt-Runtastic> (1A: 11.09.2014)

O.A., o.J.: <http://quantifiedself.com> (1A: 14.09.2014)

Radio-Reportage, 1Live (WDR), 2013: <http://www.ardmediathek.de/tv/1LIVE-Reportage/1LIVE-Reportage-Von-Self-Tracking-und-/1LIVE/Audio-Podcast?documentId=20259866&bcastId=19369056>  
(1A: 27.09.2014)

REIßMANN, Ole 2011: In: Spiegel-online  
<http://www.spiegel.de/netzwelt/netzpolitik/internet-exhibitionisten-spackeria-privatsphaere-ist-sowas-von-eighties-a-749831.html> (1A: 13.09.2014)

SAUER, Michael 2014: On The Next Tech Talk: Gary Wolf, Founder Of The Quantified Self.  
<http://travelinlibrarian.info/2014/02/next-tech-talk-gary-wolf-founder-quantified-self/>  
(IA: 16.09.2014)

SCHRAMM, Julia 2011: In: Spiegel-online  
<http://www.spiegel.de/netzwelt/netzpolitik/internet-exhibitionisten-spackeria-privatsphaere-ist-sowas-von-eighties-a-749831.html> (IA: 13.09.2014)

SCHULTZ, Norman 2014: <http://www.bewusstes-lernen.de/die-quantify-yourself-bewegung-und-neoliberalisierung-von-der-vermessung-des-selbst/> (IA: 12.09.2014)

STAMPFL, Nora S.: Die verspielte Gesellschaft. Gamification oder das Leben im Zeitalter des Computerspiels. 1. Auflage 2012. Hannover: Heise Zeitschriftenverlag, 2012.

STIEGLER; Bernhard: Von der Biopolitik zur Psychomacht. Logik der Sorge 1.2, Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 2009.

STRAUB; Jürgen/ZIELKE; Barbara: Autonomie, narrative Identität und die postmoderne Kritik des sozialen Konstruktivismus: „Relationales“ und „dialogisches“ Selbst als zeitgemäße Alternativen? In: F. Jäger/J. Straub (Hrsg.): Was ist der Mensch? Was ist Geschichte? Annäherungen an eine kulturwissenschaftliche Anthropologie. Festschrift für Jörn Rüsen. Bielefeld: transcript Verlag, 2005.

STRAUB, Jürgen: Kann ich mich selbst erzählen - und dabei erkennen? Prinzipien und Perspektiven einer Psychologie des Homo narrator. In: Alexandra Strohmaier (Hrsg.): Kultur - Wissen - Narration. Perspektiven transdisziplinärer Erzählforschung für die Kulturwissenschaften. Bielefeld: transcript, 2012.

STRAUB, Jürgen: Identität. In: Konersmann, Ralf (Hrsg.): Handbuch Kulturphilosophie, S. 334-339. Stuttgart: Metzler, 2012.

STRAUB, Jürgen: Selbstoptimierung im Zeichen der »Autonomie«. Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der »therapeutischen Kultur« zur »Optimierungskultur«. In: Psychotherapie & Sozialwissenschaft Nr. 15, 2, 5-38, 2013.

STRAUB, Jürgen: Optimierungstypen. Ein provisorisches Nachwort zu Licht- und Schattenseiten von Menschenverbesserungsprogrammen. Unveröffentlichtes Manuskript, o.J.

TURKLE, Sherry: How Computers Change The Way We Think. In: The Chronicle of Higher Education, S. 256- 262, 2004.

WALTZ, Emily: <http://quantifiedself.com/2008/12/quantifying-myself/> (IA: 17.08.2014)

## **7 Abbildungsverzeichnis**

Abb. 1 (S. 5): Logo und Motto des der QS Bewegung (Quelle: <http://quantifiedself.com/>)

Abb. 2 (S. 10 ): Selbsteinschätzung über Hauptmotive des Self-Trackings (Quelle: Nißen 2013a: S. 35)

## **8 Abkürzungsverzeichnis**

a.a.O.: an angegebenen Ort

bspw.: beispielsweise

bzw.: beziehungsweise

d.h.: das heißt

edb.: ebenda

IA: letzter Abruf

MME: MetaMindEvolution

NRW: Nordrhein Westfalen

o. J.: ohne Jahr

o. A.: ohne Autor

QS: Quantified Self

S.: Seite

SON: Soziale Online-Netzwerke

STA: Self-Tracking Anwendungen

ST: Self-Tracking

usw. : und so weiter

vgl.: vergleiche

z.B.: zum Beispiel



## 9 Basis-Transkript

### Radio Reportage „Vom Self-Tracking zur Selbstoptimierung- jetzt zähl`ich“ (1Live)

(unmittelbarer Einstieg Interview-Sequenz)

Christian: (äh) ich kann ja mal=weil=weil das glaub ich=diese ganze (.) qu=quAntified Sache ganz gut reinpasst (zeig`n). Also irgendwann hatte ich halt so viiel Chaos hier und so viel Zeugs, dass ich mir dachte (äh) der Berg soll nicht weiter wachs`n (.) und dann hab` ich mir dann irgendwann vorgenomm`n, dass ich (äh) Buch führe über jedes Objekt, was in meinen Besitz gelangt=und in meine Wohnung (.) und führ jedes dann auch (ähh) entsprechend mehr Objekte wiederum aus der Wohnung entfERNen muss (.) Und auch darüber führ`ich halt auf meiner Webseite Buch (.) also das kann=ich auch mal kurz zeigen (..) #00:00:37-7#

Reporter Efat: Mmhhmm (bejahend). #00:00:37-7#

Sprecher: Ihr hört die Live Reportage (.) Hendrik E(fat) ist für uns unterwegs. Ich hab was von QUAntified ge=gehört mit mit=mit wem bist Du unterwegs? (Ähm) (den) haben wir ja gerade gehört. #00:00:43-6#

Reporter Efat:: D-das ist ChrIstian, der versucht mit aller Macht sein Leben zu optimieren (.) Dinge zu ordnen=zu reduzieren. (Ähm) er ist Teil der Quantified Self Bewegung (.) also das sind MENschen, die MEIstens in Verbindung mit der digitAlen Welt ihren KÖRper (.) und Ihr Leben protokollieren=und=dann dadurch (halt) auch verBESSern wollen. #00:01:01-4#

Sprecher: Was heißt verBESSern=in dem Zusammenhang? #00:01:02-4#

Reporter Efat: Also=es=geht=wirklich schon ums Leben (.) optimieren, das heißt nicht unbedingt Ein BESSerer Mensch sein zu wollen, aber eben gesÜnder zu leben, fitter zu sein, vor allen Dingen geordneter zu sein (.) UND ich habe auch den Selbsttest versucht und das ganze mal selbst ausprobiert (.) alle (.) eine Woche lang (.) alles mögliche zu tracken. #00:01:18-8#

Sprecher: Ob aus Hendrik Efat innerhalb von einer Woche ein bESSerer Mensch werden kann (.) das hört ihr jetzt in der nächsten Stunde (...) #00:01:23-0#

(...) Szenenwechsel: Unterhaltung mit Mediziner #00:01:52-1# Dr. Markus DiMaria

Reporter Efat: Was würden Sie mir denn jetzt=so für meine Selbstversuchswoche auf den Weg geben? (.) #00:04:27-2#

Dr. DiMaria: Vorher auf jeden Fall zu definieren WAS will Ich? Wenn Sie jetzt die Motivation für=für die WOche erst mal ist (.) DATen sammeln (und) wie geht`s mir dabei (und) mein Leben so`n bisschen bESSer zu=beschreiben (.) DAnn heißt es einfach nur so viel wie möglich zu messen. (...) #00:04:42-4#

(...) #00:04:42-4#

DiMaria: Neben all der Zahlen, die ich erhebe (.) und die `nen positiven Einfluss auf mein Leben nehmen können, (äh) darf ich nicht vergessen (.) trOTZdem noch selber das "FINgerspitzengefühl" zu behalten. #00:04:56-5#

Reporter Efat: WAS meint der Doktor dAmit? #00:04:57-2#

: (Ähm) also er spricht eigentlich einen der größten Kritikpunkte am QUANTIFIED SELF an=die Leute verLASSen sich eben nur noch auf die Technik und auf die ZAahlen (.) Also dass heißt irgen=ne App sagt mir, dass ich ´nen extrem HOhen Blutdruck habe (.) #00:05:09-6#

Sprecher: Oder gerade super gut drauf sein müsste (.) #00:05:09-8#

Reporter Efat: Genau (.) (äh) und obwohl ich mich gerade gut oder eben dann schlecht fühle (.) (ähm) und dann lassen sich dann schon mal eben verrückt von machen=obwohl es halt durchaus sein kann, dass diese App einfach falsch Isst oder ungenau ist. Ich meine für 1,89 im Appstore (.) kann man ja auch nicht gerade sOo viel erwart´n. Grundsätzlich aber steht Doktor DiMaria dem ganzen Quantified Self ziemlich positiv gegenüber. Er findet es immer gut, wenn Menschen sich Gedanken um Ihre Gesundheit machen. (...) #00:05:33-0#

#00:05:33-0#

(...)

#00:09:26-7#

*Reporter auf dem Weg zum QS-Meetup, Vergleich von zwei Fitness-Trackern:*

#00:09:26-7#

Reporter Efat: ... BEIde Geräte wollen mich eben zu 10000 Schritten pro Tag motivier´n.

#00:09:25-4#

Sprecher: Wweil 10000 Schritte so der=Richtwert sind=wo man sacht, so viel sollte man am Tag laufen. #00:09:28-7#

Reporter Efat: Gnau, das sagt die WeLt Gesundheitsorganisation, sagt 10000 Schritte pro Tag sind gUt (.) (ähm) und ich mErke auch, dass mich jetzt die Schrittzähler schon ganz schön motivier´n, zum Beispiel nicht den Fahrstuhl zu neh´m (äähm) und das eben, obwohl die Veranstaltung im fünften Stock is`. Aaber ich bin dann ers` bei 6780 Schritten und irgendwie (.) will man die 10000 dann einfach voll kriegen. #00:09:46-5#

(...) #00:09:59-0#

Sprecher: W-was wird da jetzt` bei diesem QuANTIFIED Treffen passier´n? #00:10:00-1#

Reporter Efat: Also, seitdem sich diese Bewegung vor sechs Jahren im Silicon Valley gegrÜNdet hat, gibt es jetzt überAll auf der Welt regionale Gruppen (.) die sogenannte "MeetUps" veranstalten (veranstalt´n). das sind so (.) lockere Zusammenkünfte, die nAtürlich übers Internet organisiert WERd´n. Die Kölner Gruppe is`noch sehr, sehr jung! Und Andreas Schreiber, der hat die Kölner Gruppe mit zwei anderen QSlern, also quantified self Menschen gegrÜNdet und eröffnet das Treffen: (1,5) #00:10:23-1#

(undeutliche Aufnahme der Begrüßung der MeetUp-Teilnehmer)

(...)

#00:10:55-2# Über die Zusammensetzung der Besucher des QS Meetups:

Efat: Das sind alles Männer, so zwischen Ende 20 und=ich=sach:mal=so in den FÜNfzigern. Und (.) man muss auch sagen, tatsächlich hErerrscht bei den Self-Trackern auf der ganzen Welt auch extremer Männerüberschuss (.) #00:11:08-9#

Sprecher: Weiß man warum? #00:11:08-9#

Reporter Efat: Die Gründe sind nich´ so ganz klar, also Eine Erklärung is, dass (.) Frauen sich sowieso schon viiel länger mit ihrem Körper auseinanderset´n (.) und da jetzt irgendwie auch kein`erHÖhten Bedarf hAb´n. UND mit dem Self-Tracking MÄnner das jetzt erst mal nAchholen. Und sich dann schön hinter der Technik-Spielerei verstecken können. Tatsächlich kommt an dem Abend aber auch noch eine Frau dazu (von 13)(.) #00:11:25-3#

(...) Diskussion über Datenschutz nach Vorstellung eines Startup-Projektes, dass alle Biodaten bündelt und online zugänglich sein soll, kritische Stimmen aufgrund z. B. Datenschutzaffäre der NSA #00:13:38-2#

Reporter Efat:Und? Dein Fazit? #00:13:40-4#

Andreas Schreiber: Jaa (äh) heute waren relativ wenich Leute da=aaber dafür (dss in=ddie) Diskussion hinterher sehr interessant. (Hja) grad´ wenn so HArDcore-Da(r)tenschützer dabei sind=und die dann auf Mediziner oder=Mediziner (viele) Leute treffen die eigentlich alle Daten offen hab´n woll´n (.) dann=dann (ähm) kRAcht´s manchmal richtig. (Genau) (1) #00:13:59-3#  
(...) #00:14:01-2#

Andreas Schreiber: Was ich dann noch mache is (nehmlich) Blutdruck mess´n. #00:14:03-3#

Reporter Efat: Mmmm (zustimmend) #00:14:03-3#

Andreas S.: (Ähm) Nich´ immer MOrgens, meistens morgens, aber auch nich´ immer morgens (.) #00:14:07-0#

Reporter Efat: Mit was misst du das? #00:14:07-0#

Andreas S. : Das is´ (wie) mit klassischen Blutdruckmessgerät´n. #00:14:10-5#

Reporter Efat: Aha, ok. #00:14:10-5#

Andreas S. : Sowas wie hier=also (.) (wenn) ich das (äh) (1) da gibt´s ja mehrere Varianten, das ist ja so jetzt eins fürs Handgelenk (1) sehr praktisch! (.) (Geräusch des Messgerätes) #00:14:20-8#

(.) pustet sich halt auf (1) und nach (.) ein paar Sekunden seh´ich dann meinen Blutdruck (.) #00:14:26-5#

(...) #00:14:34-5#

Sprecher: Henrik Efat ist für die 1Live Reportage unterwegs (.) er ist als Self-Tracker unterwegs (also) das heißt=er sammelt Alles an DATen, die er über sich und seinen Körper sAMMeln kann=mit dem ZIEL (.) fitter zu werd´n, gesünder zu werden, ein BESSerer Mensch zu werden. W-wer misst da denn gerade seinen Blutdruck? #00:14:48-0#

Reporter Efat: Das is Andreas, den kennen wir schon (ähm) er ist der OrganisAtor von der Kölner Quantified Self Gruppe (und) bei dem Quantified Treffen (ähm) hat er mich eingeladen ihn mal in seinem BÜrO zu besuchen (ähm) Das Büro is´ in einer kleinen Kölner Südstadt-Wohnung, direkt oben unter´m Dach (.) SEhr reduziert eingerichtet, sehr helle Möbel und es stehen zwei Schreibtische sich so gegenüber (.) darauf Computer (.) UND (.) Alles ist voll mit kleinen Technik-Gadgets und Verpackungen. #00:15:12-0#

Sprecher: Alles zum Self-Track'n wahrscheinlich? #00:15:12-0#

Reporter Efat: Genau! #00:15:15-2#

Sprecher: WAS macht Andreas, wenn er nich' seinen Blutdruck misst? #00:15:16-7#

Reporter Efat: Eigentlich is Andreas Mathematiker und Informatiker (ähm) er arbeitet als Software-Entwickler beim Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt=nebenbei=also er arbeitet da (.) UND in seiner Firma (ähm) er ist Anfang 40. #00:15:28-5#

(...) #00:15:36-3#

(...) Er zeigt uns, wie er das so macht. Und das ist 'ne Kombination aus klassischem Blutdruckmessgerät und seinem Handy (.) #00:15:40-0#

Andreas S.: Gut. Jetzt hab'ich da 'nen Blutdruckwert und dann mach ich das halt so, dass ich über so'n (NFC) Tagg hier (.) (das) Handy darauf halte und dann startet die Blutdruck-App und ich kann den Wert da eingeben. (.) #00:15:53-5#

Reporter Efat: Und machst du das, weil du schon mal Probleme mit Bluthochdruck hattest? #00:15:54-4#

Andreas S.: Nee, das ist eigentlich (.) das einzig wirklich wichtige, was ich mache (ähm) was ich wirklich machen muss, weil ich (.) (äh) mal nen Schlaganfall hatte=vor (1) vier Jahren etwa. Also ich hab dann (ähm) angefang'n wirklich regelmäßig meinen Blutdruck aufzuzeichnen (.) Schon damals mit ner App (.) also das, was die mir da in die Hand gedrückt habe'n, so'n Zettel un'Stift=das fand ich schon immer (äh) Übel=ja! (.) Und (ähm) der kann dann halt auch den Blutdruckverlauf anzeigen, bisschen Statistik zeigen=man sieht dann (hm) is' er meistens normal (...) #00:16:21-2# #00:16:17-6#

(...) #00:16:30-2#

Reporter Efat: Was vermisst Du denn noch alles an dir? #00:16:31-0#

Andreas S.: (Einer) der ersten Sachen, die ich morgens=mache is'WIEg'n. (Ähm) ne Digital-Waage, die über Wlan angeschlossen ist=also (die) funkt die Daten gleich zu nem Server von dem Hersteller der Waage. (Ich geh) Ich geh jetzt mal zu TWItter (da geh ich dann) da kommen dann meine ganzen Werte immer hin (.) #00:16:47-5#

Reporter Efat: Ok. Das machst du so'n bisschen als (ähm) Selbstmotivation auch, oder=wie, weil's dann öffentlich ist? #00:16:51-9#

Andreas S.: Is dann öffentlich, andere Leute können das seh'n=genau. Meine Mutter sieht das sehr gerne (.) #00:16:56-7#

(Beide lachen kurz auf) #00:16:56-7#

(...) Meine Mutter hat auch nen Twitter-Account, wo ich Ihre Werte sehen kann. #00:17:00-1#

Reporter Efat: Ahh, ok! (lacht) #00:17:00-1#

Andreas S.: Die hat auch die gleiche Waage. #00:17:02-6#

Reporter Efat: Das heißt, ihr heizt euch gegenseitig dann so'n bisschen an (.) #00:17:04-5#

Andreas S.: (Mhm) Na heizen is'übertrieben, aber (lacht) aber wir gucken dann schon mal (.) und DAfür helfen die soo-zialen N-netzwerke wie Facebook oder Twitter (.) helfen da schon, ne. Sozialen Druck ausüben. #00:17:14-3#

Reporter Efat: Mh, ok. #00:17:14-3# #00:17:16-1#

Andreas S.: (Ähh) D-DAs funktioniert (äh) mit meiner Mutter ganz gut. (also) #00:17:17-5#

Reporter Efat: Also das sie Druck bei dir ausübt, oder du bei ihr? #00:17:19-3#

Andreas S.: Nee (.) das ich bei ihr ausübe (Lachen im Hintergrund) #00:17:20-5#  
(...) #00:17:24-2#

Sprecher: Jetzt hat Andreas grad gesagt=das einzig Wirkliche (.) Wichtige, was er MIsst ist sein (.) sein Blutdruck (.) wegen wegen seines SchlAganfalls=aber jetzt zum Beispiel diese Geschichte mit dem Wiegen (.) also is-is Er=is er TOfal auf FITness bedacht (.) will=er-will=er nen Sixpack-Man werden oder (oder) was is'so sein Ziel? #00:17:36-2#

Reporter Efat: Nee, (äh) also Andreas sieht überhaupt nich' aus wie so ein-ein Fitness-Freak (.) es is' eher so, dass er halt auch versucht zum Beispiel sein Übergewicht eben mit dem Wiegen (.) ja im Griff zu bekommen. #00:17:44-9#

(...) Gespräch über Erfahrungen des Reporters bei Selbstversuch #00:18:14-0#

Sprecher: so, was macht Andreas, der sein ganzes Büro hat voll mit-mit GADgets, die zum Self-Tracken da sind? Was-Was macht der noch so an besonderen Sachen von denen du wahrscheinlich noch NIE was gehört hast, weil Sie unter "Professionals" erst benutzt werden? #00:18:23-9#

Reporter Efat: Jaa, also (weiß ich nicht) also er zählt zum Beispiel jeden Kaffee, den er trinkt. Das ist jetzt nicht so besonders, aber wenn man halt Bluthochdruck hat, dann ist es schon Wichtig. Er hat so'n Button auf seinem Smartphone, den einfach immer drückt, wenn er nen Kaffee trinkt. (.) (Ähm) Er trackt seinen Schlaf zum Beispiel (.) und er lässt sich, das ist ganz interessant, nicht zu ner bestimmten Uhrzeit wecken (ähm) sondern er lässt sich Wecken, wenn er nicht mehr in der Tiefschlafphase ist (.)7 #00:18:44-6#

Sprecher: A-also, das er praktisch aufwacht, nicht total gerädert ist, weil er gerade aus irgend'nem (.) Tiefschlaftraum gekommen ist. #00:18:51-5#

Reporter Efat: Genau. Die App erkennt es (.) und weckt ihn dann (.) #00:18:54-9#

Sprecher: (Äh) Er sacht das funktioniert?

Reporter Efat: Er sacht es funktioniert. Er gibt ne Zeitspanne an, "ich muss auf jeden Fall zwischen der oder der Uhrzeit geweckt werden". Und das funktioniert (1). Natürlich misst er die Schritte! Das tun alle Self-Tracker (beide lachen kurz auf) (.) Er trackt die Bewegungen auf einer KArte (.) also Alle Bewegungen, die er macht, (die) wie er sich halt auch in der Stadt bewegt (.) Er trackt seine AUSgaben (.) Er macht auch (.) #00:19:11-8#

Sprecher: Also finanziellen Ausgaben? #00:19:14-0#

Reporter Efat: Seine finanziellen Ausgaben=genau! Auch das (ähm) FAHrratfahr'n, so wie ich es auch getan habe=macht er Auch (.) Es ist einfach so=Andreas weiß alles über seinen Körper (.) vor allem Dingen=glaube ich=seit der Erfahrung eben mit dem SchlAganfall (ähm) gibt ihm das einfach das Gefühl von Sicherheit (.) #00:19:25-0#

(...) Gespräch über Firmenräume und Entwicklung von medizinischen Apps mit Geschäftspartnerin Doreen #00:19:56-2#

Doreen: Er hatte dann den Schlaganfall und kam dann (.) quasi als er dann aus der Reha wieder kam=so mit der Idee "Ja=nee die ganzen Apps (da so), die gefall'n Ihm ja nicht (.) und da hat er auch relativ konkrete Ideen schon gehabt (.) wie's bESSer geht (...) #00:20:12-7#  
(...) #00:20:12-7#

Andreas S.: (Hier kannst ja mal schau'n) Hier sind (ähm) andere Self-Tracker (.) (Siehst du) die Rangliste bei den Schrittzahlen (.) #00:20:21-0#

Reporter Efat: Aaahhh! #00:20:21-0#

Andreas S.: Der (.) Tim (Bartels) ist auch aus Köln, der aus Berlin, (ähm) Hamburg (.) und aus München. #00:20:26-6#

Reporter Efat: Ok. Und gibt's da auch so'n bisschen Gehake, so ich bin oben (.) #00:20:30-3#

Andreas S.: Nee, eher weniger. (.) Nö. #00:20:33-3#

Reporter Efat: Du freust dich schon 'n bisschen, dass du auf Platz zwei bist? (lachen von Doreen) #00:20:34-0#

Andreas S.: Ich ärger'mich 'n bisschen, dass ich nicht Platz Eins bin (1) #00:20:39-0#

Reporter Efat: Hehe, ok. #00:20:39-0#

(Szenenwechsel Fallbeispiel 2 (...) #00:21:01-1# )

Reporter Efat: Ich seh du (äh) trägst nich'so was (.) #00:21:02-8#

Christian: Nee, das (äh) is ein Fitbit-Ding,oder? #00:21:05-3#

Reporter Efat: Ja, ja genau. So was hier machst du gar nicht (.) so-so KÖrpermESSungen (.) #00:21:09-4#

Christian: (Äh) Ich (.) (äh) mache Sach'n die ich von Hand eintippen kann (lacht) (.) das liegt nicht unbedingt aus-an einer prinzipiellen Abneigung dagegen (äh) solche Aufzeichnungsgeräte zu benutzen=ich bin nur einfach zu faul mich damit zu-zu beschäftigen (oder) mir die zu kaufen. Auch so Sachen wie SchlaFverhalten, die sind bei mir eher vage erfasst. Also (äh) ich lege mich hin=und (äh) das ist dann quasi der letzte Eintrag in meinem Wiki. Und wenn ich dann aufstehe (.) dann schreib ich halt drauf, dass ich aufgestanden bin. Aber (ähm) so Details=wie ich (in) Inwieweit ich in dieser Zeit Wirklich geschlafen habe (...) im Oktober (äh) mit 3087 Euro Plus auf dem Girokonto (äh) den Monat abgeschlossen hat. #00:24:12-5#

Sprecher: Ah, das ist doch schön. #00:24:13-8#

Reporter Efat: Seine FrEUnDin hat im Übrigen auch eingewilligt, dass sie mit Ihrem Internetnamen Auch im Wiki auftauchen darf und dass heißt, man kann au-also auch ein bisschen was über Christians LIEbesleben in seinem Wiki erfahr´n. Er schreibt auch alles daS dort hinein (.) und da kann man dann auch schon mal hin=und=wieder von (joa) Fetisch-Spielchen lesen, die die beiden mach´n. #00:24:30-5#

Sprecher: Jetzt muss ich aber noch mal kurz nachfrag´n=wegen kompletter Offenheit (.) das heißt, kann man in diesem Wiki auch seinen TAtsächlichen NAMen lesen oder ist er da immer nur mit diesem plom lom (Übers.) #00:24:38-2#

Reporter Efat: Nein=nein=nein, man kann auch seinen richtigen Namen (lesen) #00:24:40-4#

Sprecher: Mm=ja. #00:24:40-4#

(...) #00:24:42-0#

(---) DATenschützer! Die man ja in letzter Zeit - gerade in bezug auf die NSA-Affäre und was weiß ich nicht, oft hört. Die warnen ja genau vor DEM, was C. macht-nämlich alles von sich rauszuhau´n. Ist ihm schon mal was schlechtes passiert, dadurch, dass dAS er so viel raushaut von sich an Informationen und Daten? #00:24:55-2#

Reporter Efat: Bisher n-nicht Wirklich, also (ähm) er erzählt mir, dass ihn schon mal Leute bei den Zeugen Jehovas angemeldet haben mit den Daten, d-die er halt ins Internet stellt, aber das=konnte er relativ schnell regeln und das ist auch schon das Schlimmste, was ihm passiert ist. Er macht sich da auch nicht wirklich große Sorgen und denkt Ach meine Daten sind auch wirklich nicht soo interessant. (Ähm) Wir sind jetzt in seinem PLOm Lom Space, so nennt er seine Wohnung in Berlin (.) Und wenn man ganz genau hinschaut, dann erkennt man an den RegAlzeil´n in seiner Wohnung (ähm) so kleine Nummern (.) Er teilt seine Wohnung in Plom squeys-Plom-Space (schwieriges Wort) Plom Space QuadrAnTen ein (.) so nennt er es (ähm) Und die Inhalte (.) sind dann in seinem Wiki nachlesbAr (ähm) (...) #00:25:33-1#  
(...) UNd ich frag´ihn halt, warum machst du das? #00:25:40-8#

Christian: (ähm) Erst mal erleichtert es SEhr das Finden von von Medien, deshalb ist es schneller einfach einen Volltextsuche über meine Datenbank zu machen (.) wo ein bestimmtes Buch ist, als (äh) irgendeiner Logik folgend, die Regale abzugras´n. Ich hab´so mir die Regel auferlegt, jede jeder einzelne QuAdrAnt, der beim Übergang von Sonntag auf MOnTAg (äh) nicht in der in dem Wiki festgehaltenen Ordnung steht, kostet mich einen Euro Strafgebühr. (ähm) ja auf diese Weise entwachsene Teile meiner Wohnung und bzw. der Gegenstände in meiner Wohnung (ähm) auf meiner Webseite abgebildet. #00:26:13-4#

(...) Beispielhafte Suche eines Gegenstandes #00:27:25-0#

Sprecher: (...) Was ich mich jetzt noch frage=wer kontrolliert das denn? Er hat gesagt von dieser Sonntags-Montags-Kontrolle, das heißt er überprüft das dann selbst? #00:27:29-6#

Reporter Efat: Macht er selba, genau. #00:27:31-1#

Sprecher: Am Ende einer Woche. #00:27:31-5#

Reporter Efat: Genau.# #00:27:31-5#

Sprecher: Und wenn (.) es nicht gepasst hat? Dann bestraft er sich selbst? #00:27:34-4#

Reporter Efat: Genau. Er (also) er hat sich da richtig REgeln also=es=is=schon ´n richtig Umfangreiches Regelwerk irgendwie für ihn selbst entstanden und das passt er dann auch ständig wieder an und verändert es, also es ist immer im Prozess begriff´n. Und ganz neue Regel is´jetzt zum Beispiel bei ihm, dass er für jedes Objekt, was in seine Wohnung REInkommt, er auch wieder eins rausbring´n muss=also eins wegschmeißen, verschenken, verkaufen muss. Oder zum Beispiel (.) will er täglich Liegestützen machen (.) und wenn er das nicht einhält, (ähm) zahlt er eine Strafe in eine Kasse die er hat und das Geld spendet er dann am Ende des Monats. #00:28:00-7#

Sprecher: Hört=sich für=mich (.) etwas zwanghaft an=die ganze Angelegenheit. #00:28:05-4#

Reporter Efat: JA. (ähm) also hat sich für mich auch erst so angehört, aber jetzt wo ich Christian kennenlerne, seh ich halt, dass er auch damit auch relativ entspannt umgeht. Also. Es scheint ihm tatsächlich auch Spaß zu machen, was er da macht. Und ich hatte nicht wirklich den Eindruck, dass jetzt irgenwas Krankhaftes hat oder etwas Zwanghaftes hat. Er wär` dann glaub ich auch viel unzufriedener, denn man muss ja auch mal so sehen, wenn man die völlige Kontrolle über alles HABEN WILL, was ja-was er im Grunde ja haben will in der Theorie (ähm) das schafft man ja gar nicht. Das geht in-in der Realität nicht ja gar nicht. Und (.) dann würde er ausflippen, glaub´ ich, dann wäre er-dann wär`er krankhaft=aber weil das ja nicht geht (.) ist er da jetzt relativ entspannt. Finde ich. #00:28:37-9#

Sprecher: Ja. Ganz davon abgesehen davon, dass es ihm irgendwie Struktur gibt oder Spaß bringt. Was bringt es? Also was würd´s mir bringen? #00:28:44-5#

Reporter Efat: (Ähm) naja es is w-was er macht ist natürlich politisch zu verstehn´, also (ähm) er sagt, PrIvAtheit gibt es sowieso nicht mehr wirklich, dass is ´n altes bürgerliches Konstrukt. Und er denkt halt, naja man muss halt transparent sein, jeder Mensch sollte das sein (.) und eben offen sein und alles veröffentlichen (ähm) und das ist eben für ihn halt ´ne politische (.) ´n politisches Statement. Persönlich verfolgt er Aber Auch, wie die anderen Quantified Selfer natürlich sein Leben zu optimieren. (...) #00:29:11-2#

C. erzählt über bekannten Self-Tracker, der Gemütszustand und täglichen Stuhlgang protokolliert #00:29:59-3#

3. Fallbeispiel: MetaMindEvolution (MME) #00:29:59-3#

Reporter Efat: Ok. Hier irgendwo (hier) muss es sein.(1) Erst mal großer Hinterhof,(.) ziemlich große Berlin-Mitte-Gebäude. (.) Ah, da steht`s: C-Base. (3,5) #00:30:12-3#  
Beschreibung des futuristisch aussehenden Szenecafé der QS-Bewegung #00:30:46-3#

MME: Mein Spezialfall ist ja die Gehirnwellenmessung (.) da hab ich hier (halt) so Geräte gebaut, (und sonst) Geräte, die über Silberelektroden halt die Gehirnströme mEss´n. #00:30:55-0#

Reporter Efat: Ah, ok. #00:30:55-0#

MME: Mein (Meister). Ich hab hier auch ´nen gehirnwellen-gesteuerten Spinnenroboter. (.) (Mein meist) bevorzugtes Produkttyp ist der eigentlich. Das is´n Schweißhelm und dann für zwei-drei Euro (.) aus´m Haarreif gebaut. Den (.) kann man dann so aufsetz´n. Ich hab´mit Hautwiderstand (.) angefang´n. Herzschlag, Atem und so und dann irgendwann hab ich mich



interessiert für den für mich HEiligen Gral (.) Des Quantified Self, das (äh) is' die Vermessung der Gehirnwellen. Das digitale Ich (äh) quasi direkt in (.) den Spiegel zu schau'n. #00:31:22-4#

(Psychedelische Klänge #00:31:23-0#)

MME: Das ist jetzt noch nicht bearbeitet, das ist einfach mal (.) die Gehirnwellen, die ich gemessen hatte. (äh) mal in Echtzeit (.) mal einfach hörbar gemacht. #00:31:31-8#

(...) #00:31:44-2#

Sprecher: (...) hat jetzt einen Mann getroffen, der zumindest schon mal trippige Musik hört. Wer is das? #00:31:43-9#

Efat: (Ähm) DaS ist MEtAmIndEvolution und Ich bin in der C-Base. (Ähm) Das is'so das HÄcker-Space in Berlin (...) #00:31:50-3#  
(...) so und da finden sich halt irgendwie (.) man muss schon sagen diese "Klischee-Geeks" (ähm) dort, die halt an ihren Computern sitzen. Es sind wenige Frauen, fast nur Männer (ähm) und hier trifft sich zum Beispiel auch der Chaos-Computer-Club. Und MeTAMindEvolution, heißt eigentlich Andreas, möchte aber MetamindEvolution genannt werden, ist Ende 20, ein HÄcker-Computer-Geek, wie man sich ihn nur vorstellen kann. Hat unter anderem in Stanford studiert. Und ist schon ziemlich lange beim Quantified Self dabei. In seinem Büro in Anführungsstrichen=wo wir gerade sitz'n, is' eine Ecke in einem verwinkelten Keller, (ähm) eine Werkbank auf dem ein Computer steht mit drumherum Apparaturen (.) Und blaUe und rote Lichte-Lichter, die das ganze so'n bisschen futuristisch erscheinen lassen. #00:32:49-4#

Sprecher: U-Un-Und und was genau macht er jetzt da? Also Außer seine Gehirnwellen zu messen? #00:32:51-7#

Reporter Efat: Er baut AppArAte dafür (ähm) (äh) ApparAte, die man sich aufsetzen kann=und die sein Gehirn im Grunde stimulieren. Sieht wirklich so'n bisschen aus wie bei Frankenstein=also man muss sich so Lederhelme vorstellen und dann runde, dicke Brillen, die man aufsetzen muss und darauf Kabel und Dioden. Und er behauptet eben, er könne halt mit diesen Helmen, wenn er sich die selbst aufsetzt, sein Gehirn lenken. er kann zum Beispiel sein Gehirn in einen Konzentrationszustand versetzen, oder er kann auch sofort Entspannung abrufen. Und dann setzt er das ganze in Sounds um. (ach) Die hören wir ja gerade. Und nach der Zeit spielt sich das auch ein, also es is' die musik, die das Gehirn am angenehmsten Empfndet (ähm) und das ist eben das, was wir gerade hören=ist das was SEIn Gehirn am angenehmsten empfindet. #00:33:30-0#

Sprecher: das heißt jetzt nich'es is' total schrecklich, wenn Ich das jetzt gerade nich' als angenehm empfinde? #00:33:33-0#

Reporter Efat: Nein, genau./ #00:33:34-7#

Sprecher: Bei mir wäre es 'n anderer Sound. #00:33:34-4#

Reporter Efat.: Ja, genau. #00:33:36-0#

Sprecher: (Ähm) Würdest du sag'n, is er 'n Freak, is=er 'n Vordenker, is er in ner ganz anderen Welt unterwegs? #00:33:40-5#

Reporter Efat: Ne, also MetaMind ist auf jeden Fall SpeZIEll (.) er klickt die ganze Zeit rum, ist

sehr aufgekratzt (ähm) er erzählt mir, dass sein Tag um 19 Uhr beginnt=also er steht, glaube ich, um 18 Uhr auf. (.) Und er hat einfach an Sich schon alles gemess'n, was man mess'n kann. (Ähm) Viele Jahre macht er das schon, teilweise, erzählt er mir, zieht er sich noch für zwei bis drei Monate manchmal zurück (ähm ähm) und lebt dann alleine in seiner Wohnung, er sagt, er lebt dort wie ein Mönch (ähm) Versucht sich nur grundzuernähr'n. Versucht alle Sinne in sich zurückzufahr'n und misst dann einfach alles. Also er hat 'ne webcam laufen, die ihn 24 Stunden aufzeichnet, klebt sich Mikrophone auf den BAUch, um seine Magengeräusche zu-zu mess'n (ähm= Oder misst zum Beispiel den MethAngas-Gehalt im Raum, um zu gucken (lacht kurz auf) wie seine Verdauung funktioniert (.) und eben die GeHirnwellen. Jetzt will=er (ähm) noch 'nen (ähm) Schritt weiter geh'n (.) f-für ihn sind solche gängigen Geräte, die man auf oder am Körper trägt jetzt auch uninteressant geword'n. Er is' halt eben 'n richtiger Häcker (für) ... #00:34:32-9#

Sprecher: Also so'n Schrittzähler würde für den überhaupt nich'in Frage kommen? #00:34:33-8#

Reporter Efat: Genau, das wäre für ihn schnöde, das kommt für ihn nicht mehr in Frage. Er will etwas hab'n, (ähm) Für Ihn ist Open Source sehr wichtig, er vertraut diesen ganzen digitalen Konzernen ÜberHAupt nich', die ja eben auch die ganzen DATen über diese Schrittzähler zum Beispiel sammeln (.) Er is' schon speziell, aber es hat auf jeden Fall Hand und Fuß, was er sagt und ich f-find' auch schon gut, dass die Szene eben halt auch solche Menschen beinhaltet, die alles halt auch hinterfragen können. #00:34:54-7#

MME: Und jetzt is' momentan so, dass ich auf neue Hardware warte. Ich will mir noch keinen Chip einpflanzen, weil sich die halt noch entzünd'n können. Und meine Voraussetzung is' halt, ich muss selber die-die Software darauf läuft (.) beeinflussen können=und ich muss selber die elektrische Schaltung kennen. Also ich würde mir halt nich' von-von Microsoft oder Apple irgend'nen unbekanntes (äh-äh) EYE-GAdget irgendwie einbau'n, weil ich eben weiß, was da und wie alles möglich ist. (1) #00:35:15-5#

(...) Gespräch über Selbsterfahrungen/Ergebnisse der getrackten Biodaten des Reporters während der Woche #00:36:04-2#

Sprecher: Bleibst du dabei? #00:36:04-2#

Reporter Efat: Naja, das ganze hat mir schon irgendwie gezeigt, DASS ich eben zum Beispiel mehr Wasser trinken sollte. Oder eben halt auch eben wieder mehr darauf achten sollte, mal wieder mehr privAte Gespräche zu führ'n oder mehr zu lesen. das sind ja immer so Sachen, die vermUtet man schon, deswegen protokolliert man sie ja dann, aber wirklich (ähm) angehen kann man sie ja dann nur, wenn man den ISt-Zustand kennt und darum geht's ja eben beim Quantified SElf. (...) #00:36:22-7# (14 Sekunden)

Sprecher: Würdest du Auskunft geben über deinen Gesundheitszustand im Netz? #00:36:31-8#

Reporter Efat: Nein" Nee-nee, das finde ich schon=das is'so 'ne=da bin ich vielleicht altmodisch, mir reicht das jetzt schon die veröffentlichung in der Reportage=aber das=meine Biodaten ins Netz zu stellen (ähm) Das sehe ich so Nicht. #00:36:41-9#

(...) #00:37:00-6#

## **Eigenständigkeitserklärung**

Hiermit versichere ich an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig angefertigt habe. Ich habe außer den im Literaturverzeichnis und im Text genannten Hilfsmitteln keine weiteren verwendet und alle Stellen der Arbeit, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, unter Angabe der Quellen als Entlehnung kenntlich gemacht.

Christin Wellers

14.10.2014

(Vorname, Name)

(Datum)