



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2020

---

**Selbstoptimierung zwischen Lifestyle und Kontrolle: Motive und Grenzen der digitalen Optimierung des Lebens junger Männer in Österreich**

Schwaiger, Lis

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich  
ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-188154>  
Journal Article  
Published Version

Originally published at:

Schwaiger, Lis (2020). Selbstoptimierung zwischen Lifestyle und Kontrolle: Motive und Grenzen der digitalen Optimierung des Lebens junger Männer in Österreich. SWS-Rundschau, 60(1):26-42.

# Selbstoptimierung zwischen Lifestyle und Kontrolle

## Motive und Grenzen der digitalen Optimierung des Lebens junger Männer in Österreich

Lisa Schwaiger (Zürich)

Lisa Schwaiger: *Selbstoptimierung zwischen Lifestyle und Kontrolle. Motive und Grenzen der digitalen Optimierung des Lebens junger Männer in Österreich* (S. 26–42)

Selbstoptimierung mithilfe technologischer Innovationen gewinnt in Zeiten des Neoliberalismus zunehmend an Bedeutung. In diesem Beitrag wird die Frage bearbeitet, wo Männer, als primäre Zielgruppe von *Self-Tracking-Tools*, aus subjektiver Sicht Grenzen dieser Digitalisierung des Alltags ziehen. Im Zuge dieser Fallstudie wurden narrative Interviews in Österreich geführt, die zwei Falltypen hervorbrachten: Während ein erster Falltyp eine starke Abgrenzung im Hinblick auf Digitalisierung von Lebensbereichen abgesehen von Sport zieht, ist ein zweiter Falltyp gekennzeichnet von Affinität und Neugier gegenüber Innovationen. Bei beiden Typen fällt das paradoxe Verhältnis zwischen einer routinierten Datenaufzeichnung und einer gleichzeitigen Ablehnung von Datenspeicherung und sozialer Kontrolle auf, wenngleich der zweite Typ diese häufig durch den persönlichen Nutzen-Aspekt relativiert.

*Schlagworte:* Selbstoptimierung, Digitalisierung, Lifelogging, Self-Tracking, Quantified Self

Lisa Schwaiger: *Self-optimization Between Lifestyle and Control. Reasons and Limits of the Digital Optimization of Young Men's Lives in Austria* (pp. 26–42)

In times of neoliberalism, self-optimization, using technological innovations, became part of everyday-life. Especially men represent a target group of so-called self-tracking-tools. The focus of this article is to determine subjective limits, where men stop logging data. For this purpose, narrative interviews were conducted in Austria. As a result, two types could be identified. Type 1 refuses to log data for all aspects of life, with the exception of activities related to sports. In contrast, type 2 is characterized by a high affinity and curiosity for innovations in technology. Paradoxically, both types routinely record data but refuse external data storage and control, even though type 2 relativizes this aspect due to personal benefits resulting from data logging.

*Keywords:* self-optimization, digitization, lifelogging, self-tracking, quantified self

## 1. Einleitung

Technologische Innovationen machen es einfacher denn je, den kompletten Tagesverlauf – angefangen bei der Schlafqualität, den konsumierten Kalorien, gelaufenen Kilometern, bis hin zur Stimmung – digital aufzuzeichnen. Vor allem seit der Gründung der internationalen Bewegung *Quantified Self* durch Kevin Kelly und Gary Wolf im Jahr 2007 etablierte sich die digitale Selbstvermessung bzw. *Self-Tracking* (Lupton 2017). Die Bewegung versteht sich selbst unter dem Motto »Selbsterkenntnis durch Zahlen«<sup>1</sup> als Vereinigung von NutzerInnen und ProduzentInnen von Werkzeugen zur Selbstvermessung (Quantified Self 2015). Aber nicht nur für spezielle *Communities* gewinnt die zunehmende Digitalisierung unterschiedlicher Lebensbereiche an Popularität, sondern auch im alltäglichen Leben macht sich ein vermeintlicher »Selbstoptimierungs-Trend« bemerkbar (Didžiokaitė et al. 2018). Die Optimierung des Lebens wird entsprechend medial stark verhandelt (Zeh 2012, Spiegel Online 2014, Kaloff 2015) und auch der Markt von einschlägigen technologischen *Tools* boomt: So gibt es etwa zehn Jahre nach Gründung der Bewegung über 160.000 Apps aus dem Gesundheitsbereich, wie beispielsweise Kalorienzähler oder *Fitness-Tracker* (Lupton 2017). Während die Überwachung des eigenen Körpers, etwa in Form von Gewichtskontrolle oder Beobachtung des Menstruationszyklus, traditionell mit weiblichen Körperpraktiken konnotiert wurde, kam es durch die Etablierung von *Quantified Self* sowie die zahlenbasierte und wissenschaftsfundierte Datenerhebung und -auswertung insofern zu einem Wandel, als besonders Männer von diesen – nun technologisierten – Praktiken angesprochen werden (Zeh 2012, Schmechel 2016). Auf diese Gruppe, als primäre Zielgruppe einschlägiger Produkte, wird deshalb das Hauptaugenmerk in diesem Beitrag gelegt.

Das Optimum zu erzielen, impliziert zwei Seiten: Einerseits besteht ein Drang nach Individualität und Selbstbestimmung, andererseits eine neoliberale Erwartungshaltung an die Individuen, diese Rolle zu erfüllen: Dabei handelt es sich um gesellschaftliche Erwartungen, ein selbständiges und selbstverantwortliches Leben zu führen, also *sich selbst* zu führen (Duttweiler 2016). Die Selbstführung impliziert dabei aber einen ökonomischen Aspekt insofern, als im neoliberalen Verständnis der Körper als Produktivkraft mit Marktwert gesehen wird, den es stets zu optimieren gilt und der im Wettbewerb mit anderen steht. Individuen passen sich entsprechend an gesellschaftliche Normen an, um diese Anforderungen zu erfüllen, was allerdings in einer Art Zwang resultieren kann, diese Anforderungen zu erfüllen (Bröckling 2007).

Gleichzeitig entwickeln sich die dafür dienenden Instrumente – respektive technologischen Innovationen – immer weiter. Dahingehend stellen sich die Fragen, mit welchem subjektiven Ziel persönliche Daten gesammelt werden und wie weit Individuen in Anbetracht der zunehmenden Möglichkeiten gehen, ihr Leben digital zu optimieren bzw. an welchem Punkt sie subjektive Grenzen ziehen. Für diesen Zweck führte ich im Rahmen meiner Masterarbeit an der Universität Salzburg (Schwaiger 2016) qualitative Interviews mit männlichen Nutzern einschlägiger Technologien in Österreich.

---

1 Übersetzt aus dem Englischen: »self knowledge through numbers.«

In den folgenden Abschnitten werden zunächst der theoretische Hintergrund und Forschungsstand zum Thema »Selbstoptimierung durch *Self-Tracking*« aufgezeigt (Kap. 2). Der empirische Teil geht auf die Methodik im Zusammenhang mit den narrativen Interviews und auf deren objektiv hermeneutische Auswertung ein (Kap. 3), mit einem Fokus der Ergebnisdarstellung auf zwei resultierende Falltypen (Kap. 4). Die Ergebnisse werden im Fazit zusammenfassend reflektiert (Kap. 5).

## 2. Theoretischer Hintergrund und Forschungsstand

### 2.1 Selbstoptimierung im digitalen Zeitalter

Das Phänomen Selbstoptimierung wird aktuell mit Begriffen wie »*Self-Tracking*« oder »*Lifelogging*« zusammengedacht. Im Kern beschreiben beide Begriffe die »digitale Protokollierung des eigenen Lebens« (Selke 2014, 13), im Sinne eines Erfassens, Speicherns und Auswertens lebensbezogener Daten, bis hin zu einer *Vermessung* des Selbst hinsichtlich »jeglicher Art biologischer, körperlicher, verhaltensorientierter oder umweltbezogener Informationen«<sup>2</sup> (Swan 2013, 85). Gewonnen werden die Daten mittels *Smartphone-Apps*, am Körper getragener Sensoren, oder mittels sogenannter »*Wearables*«, also tragbarer technologischer Produkte wie beispielsweise *Smartwatches* (elektronische Armbanduhren). Die Dateneingabe erfolgt entweder manuell oder automatisch.

Häufig folgen nach der digitalen Datensammlung die grafische Aufbereitung und statistische Weiterverarbeitung sowie die Publikation und Diskussion der Daten, beispielsweise in Form von Statistiken zu körperlichen Veränderungen, die auf einschlägigen Websites diskutiert werden (Zillien u. a. 2015). Ziel ist das Generieren von neuem Wissen über das Selbst und eine Optimierung der Lebensführung (Selke 2014, Lupton 2016). Die Optimierung des Selbst bezieht sich dabei auf unterschiedliche Lebensbereiche: Neben Ernährung, Fitness und Gesundheit auch auf Schönheit, Sexualität, das Schlafverhalten, physische und kognitive Leistungen sowie auf emotionale und soziale Kompetenzen (Balandis/ Straub 2018). Medial wird Selbstoptimierung häufig als Resultat des digitalen Wandels gerahmt (Friedrichs 2013) – dieser Wandel zeigt sich auch am immer größer werdenden Markt von Selbstoptimierungs-Apps, wenn auch die Protokollierung alltäglicher Aktivitäten prinzipiell nichts Neues ist. Beispielsweise war das Tagebuch- oder auch Briefe-Schreiben mit Aufzeichnungen über den Alltag zu Zeiten Senecas oder Marc Aurels eine »analoge« Möglichkeit der Datenaufzeichnung (Foucault 1993, 38). So beschreibt Foucault (1993) die antiken Wurzeln des Optimierungsgedankens in seinen Ausführungen zu den »Technologien des Selbst«: Diese Technologien befähigen das Individuum, »aus eigener Kraft oder mit Hilfe anderer eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, mit dem Ziel, sich so zu verändern, daß

2 Übersetzt aus dem Englischen: »any kind of biological, physical, behavioral, or environmental information.«

er einen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt« (Foucault 1993, 26).

Wenn auch die Protokollierung des Lebens eine vermeintlich »alte« Praxis von Individuen darstellt, verbreitete sich diese vor allem durch die Etablierung technologischer *Gadgets*, wie tragbarer Computer, *Smartwatches* und Fitness-Armbänder (Neff/ Nafus 2016, 3). Zu den NutzerInnen einschlägiger Technologien zählen schon lange nicht mehr nur Mitglieder der seit über zehn Jahren bestehenden Bewegung *Quantified Self*, deren Mitglieder sich auf internationalen Treffen (so auch in Österreich) über die Nutzung persönlicher Daten austauschen, mit dem Ziel, Selbsterkenntnis durch Zahlen zu gewinnen (*Quantified Self. Deutsche Community* o. J.).

Aufgrund des Fokus auf den Austausch und das Teilen von Wissen, Fähigkeiten und Praktiken bezüglich *Self-Tracking* kann *Quantified Self* auch als eine Art »*Sharing Community*« gesehen werden (Barta/ Neff 2015). Erwartet wird dabei eine Verbesserung der Lebensqualität durch den Einsatz von Technologien. Die numerischen Daten werden dabei mit Wahrheit, Objektivität und schließlich Verlässlichkeit konnotiert (Sharon/ Zandbergen 2017, Pantzar/ Ruckenstein 2017). Die numerische Repräsentation von Körpermerkmalen spiegelt zudem eine *Quantifizierung und Verdinglichung des Körpers* wider – der Körper wird gleichzeitig gestaltet, aber auch entdeckt und erforscht (Zillien u. a. 2015, Kristensen/ Ruckenstein 2018). Dennoch scheint vor allem das »Unter-Beobachtung-Sein« im Vordergrund zu stehen, und zwar noch stärker als die Verlässlichkeit der Daten (Kuhn 2014). Eben dieses Dasein unter Beobachtung charakterisiert Han (2014, 84) als »Panoptikum seiner selbst«. Schließlich ist die Bewegung gekennzeichnet vom Glauben, das Leben vermessen und quantifizieren zu können. Zudem wird die Datensammlung auch publiziert und ausgetauscht, wodurch alles in allem die Individuen von Kontrolle und Selbstkontrolle geprägt sind.

Auch unabhängig von *Quantified Self* hat das laufende Sammeln von Daten den Alltag vieler Individuen erreicht. Häufige Ziele sind hier Gewichtskontrolle und ein besseres optisches Erscheinungsbild. Die alltägliche Praxis impliziert dabei die regelmäßige (meist tägliche) Nutzung der *App* (z. B. zum *Tracken* der Kalorienzufuhr). Eine konkrete retrospektive Analyse der Daten spielt aber eine geringere Rolle – vor allem im Vergleich zu Mitgliedern der *Quantified-Self*-Bewegung (Didžiokaitė et al. 2018). Die digitale Protokollierung kann insofern auch als eine Art *Lifestyle* interpretiert werden, als ein junger, technikaffiner, trendy, fitter und beruflich erfolgreicher Lebensstil angestrebt wird (Biniok/ Hülsmann 2016). Die Technologien dienen dabei nicht nur als Werkzeug oder spielerisches *Gadget*, sondern auch als eine Art »Tutor«, der einen gesunden Lebensstil anleitet (Lyal/ Robards 2018). Mit dieser Anleitungsfunktion kann die Technologie auch als persönlicher Begleiter gedeutet werden, der regelmäßig Feedback gibt und in gewisser Weise mit den NutzerInnen spricht, indem z. B. automatische Erinnerungen für die nächste Trainingseinheit oder Lob für besonders gute Leistungen an den/ die NutzerIn gesendet werden. Dies unterscheidet die digitale Protokollierung zudem von der analogen, früheren Praxis etwa des Tagebuch-Schreibens (Walker Rettberg 2018). *Self-Tracking* kann demzufolge auch als Kommunikationsakt gesehen werden: Nicht nur mit dem Selbst, sondern auch mit dem technologischen System und

gleichgesinnten Personen, mit denen eine Vernetzung über die genutzten *Tools* meist möglich ist. Die Feedback-Schleifen durch das System und die Gleichgesinnten dienen dabei als zusätzlicher Motivationsfaktor, um die individuellen Ziele zu erreichen (Lomborg/ Frandsen 2015). Gleichzeitig kann eine Form der Kontrolle entstehen, die Druck auf Individuen ausübt, weiterhin die antizipierte Leistung zu erzielen (Kent 2018).

Die Nutzung von digitalen *Tools* mit dem Ziel einer Optimierung des Lebens kann auch geschlechtsspezifisch betrachtet werden: So herrscht bei männlichen Nutzern die Aufzeichnung von leistungsorientierten Tätigkeiten, wie die Häufigkeit oder Ausdauer bestimmter Aktivitäten mit kompetitiven Zügen, vor, während weibliche Nutzerinnen gesundheitliche Themen fokussieren, wie beispielsweise die Aufzeichnung des Zyklus mit Menstruationskalendern (Spiller et al. 2018). Zudem ist die Nutzung von *Self-Tracking-Tools* stark männerdominiert: Die Männer-Quote innerhalb der *Quantified-Self*-Bewegung beträgt etwa 80 Prozent (Cornell 2010, Schaupp 2016). Auch von Frauen selbst scheint *Self-Tracking* als eine Art »guy-thing« (»Männersache«) gedeutet zu werden – was nicht zuletzt an der primär männlichen Nutzergemeinschaft ersichtlich ist (Schmechel 2016, 176). Gründe hierfür sind die vor allem männlich geprägte *Community* von *Quantified Self*, die technikbasierte Rationalität hinter den Daten und damit als männlich konnotierte Aspekte wie Elektronik und wissenschaftliche Objektivität der Daten. Hinzu kommen neoliberale Anforderungen an Individuen insofern, als der männliche Körper eine Art Maschine oder Produktivkraft darstellt (Schmechel 2016).

## 2.2 Neoliberale Erwartungen an das Individuum

Aus einer neoliberalen Perspektive erscheint Selbstoptimierung als Technik, den Körper im Sinne einer ökonomischen Ressource zu vermarkten. Das Subjekt wird demnach laut Bröckling (2007), der sich dabei auf Foucaults (2004) Ausführungen zur Gouvernementalität bezieht, zum »unternehmerischen Selbst«. Das unternehmerische Selbst ist eine Art Leitbild, an dem Individuen ihr Tun und Lassen orientieren, resultierend sowohl aus normativen Anforderungen als auch aus Selbsttechnologien, mit denen das Verhalten reguliert werden soll (Bröckling 2007, 7). Selbsttechnologien bedeuten in diesem Zusammenhang Methoden zur Selbstführung, z. B. durch eine Optimierung der Zeitplanung, Stressbewältigung oder gesunde Lebensführung. Foucault (2004) beschreibt dies als Regierungstechnik und Machtausübung: Dadurch wird der menschliche Körper mit einem System von Normen und Zwang diszipliniert sowie schließlich nützlich gemacht und somit mit einer Maschine vergleichbar. Dieser verinnerlichte Zwang führt schließlich dazu, dass der Körper als Produktivkraft gilt, der einer ständigen Modifikation und Selbstmodifikation sowie einer permanenten Kontrolle unterliegt – verbunden mit der Angst, der erforderlichen Anpassungsleistung nicht gerecht zu werden (Bröckling 2007, 46, Kunow 2015). Das unternehmerische Selbst gilt demnach als neoliberale Technologie der Selbst- und Fremdführung, in Form einer Anpassung an gesellschaftliche Erwartungen oder Aufforderungen (z. B. auch in Form von Ratgeberliteratur), und impliziert eine zunehmende Ökonomisierung von Freizeit, Privat- und Berufsleben sowie Handlungsanleitungen und Technologien zur Lebensführung (Bröckling 2007, 48).

Mit dieser Ökonomie des Körpers hängen das Leistungsdenken und eine »Pflicht zum Erfolg« in modernen Gesellschaften eng zusammen. Neckel (2008) beschreibt dieses Leistungsprinzip als Maßstab für die Statusvergabe. Außerdem zählen im modernen Verständnis Anstrengungen vorwiegend dann als Leistung, wenn bestimmte gesellschaftliche Normanforderungen erfüllt werden. Neckel und Wagner (2014, 16) bezeichnen dies als »Gebot der persönlichen Optimierung« – es besteht also ein Anspruch auf Selbstverwirklichung mit der gleichzeitigen Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen. Den AutorInnen folgend handelt es sich also nicht vorrangig um Selbstverwirklichungsansprüche, sondern auch um einen Aufruf zum unternehmerischen Handeln an sich selbst (Neckel/ Wagner 2014, 13), dessen Ökonomie sich laut Bröckling (2007, 86–87) auf unterschiedliche Lebensbereiche ausdehnen kann.

Rosa (2013) sieht zudem das Wettbewerbsprinzip und die Prinzipien einer kapitalistischen Ökonomie als Zeichen einer beschleunigten Moderne an, wonach Arbeitszeit einen fundamentalen Produktionsfaktor und Zeitersparnis entsprechend einen Wettbewerbsvorteil darstellen. Auch Rosa geht davon aus, dass sich dieses Prinzip über unterschiedliche Lebensbereiche erstreckt, also nicht nur auf das Arbeitsleben, sondern auch auf soziale Beziehungen oder Partnerschaften. Beispielhaft hierfür sind soziale Medien, die oftmals mit dem Ziel genutzt werden, eine große Anzahl an *friends* zu erreichen. Die Individuen müssen entsprechend Energie aufwenden, um wettbewerbsfähig zu bleiben – verbunden mit einem Druck, sich ständig zu verbessern und zu steigern (Rosa 2013, 34–38). Demnach stehen Selbstoptimierungsprozesse immer mit Wettbewerb in Verbindung (Roock 2015).

Auch Ehrenberg (2015) geht von einer unabschließbaren Aufforderung an das Individuum aus, das einem permanenten Wettkampf um Anerkennung am Markt ausgesetzt ist, der bis zur Erschöpfung (zum *erschöpften Selbst*) führen kann. Ehrenberg zufolge ist Autonomie der oberste Wert in modernen Gesellschaften, was sich in einer gesellschaftlich geforderten Aktivitätsorientierung der Individuen äußert: Man solle selbst für sein Leben verantwortlich sein und beispielsweise für die eigene Gesundheitsförderung sorgen. Dies bedeutet gleichzeitig Selbstaktivierung wie auch Selbstkontrolle (Ehrenberg 2015, 20–21). Ähnlich beschreibt auch Bröckling (2007, 17), dass eine unabschließbare Optimierung oder *Selbststeigerung* mit *Selbsteffektivierung* einhergeht, also mit dem Appell zum Handlungszwang im Sinne einer Verbesserung des Selbst (Meißner 2016, 232).

Diese häufig in der Theorie erwähnte Paradoxie zwischen dem Wunsch nach Selbstoptimierung und gleichzeitigem Druck und Kontrolle zeigt sich deutlich in der Praxis des *Self-Trackings*. Die Versprechen der Leistungssteigerung, Wohlbefinden und Erfolg werden einerseits mit Selbstverantwortung in Verbindung gebracht (Balandis/ Straub 2018). Andererseits gibt es gesellschaftlichen Druck, dem Wettbewerb standzuhalten, aber auch (digitale) Fremd- und Selbstkontrolle. Die neoliberale Gouvernementalität bezieht sich dabei insbesondere auf die Kontrolle durch Informationen in Form von Daten, wobei BürgerInnen gleichzeitig Daten produzieren und nützen (Catlaw/ Sandberg 2018). Meist ungewiss ist dabei die Frage, an welche Akteure die Daten gelangen: So kann die Form der Überwachung von Daten als »*dataveillance*« bezeichnet wer-



den, wonach Daten z. B. an diverse Firmen oder Versicherungen gelangen und potenziell vermarktet werden (Crawford et al. 2015, Lupton 2016, Dewart McEwen 2017). Die Selbstüberwachung durch Technik (wie etwa durch das Smartphone) ist zudem von einer gefühlten Autonomie und Freiheit geprägt, die zu einer freiwilligen Selbstenthöhung führen können, indem Daten regelmäßig aufgezeichnet und diese teilweise von Dritten (z. B. Digitalunternehmen) weiter ausgewertet und genutzt werden (Han 2014, 53–57). Selke (2014, 240–245) zufolge ist die heutige Kontrollgesellschaft von gesellschaftlich erwartetem Normverhalten geprägt, sei es im Arbeits- oder Privatleben, oder in den Bereichen Ernährung oder Gesundheit, das in einer *Rationalisierung des Selbst* resultiert.

### 3. Methodik

Aufbauend auf den theoretischen Vorannahmen widmet sich dieser Abschnitt der spezifischen Forschungsfrage und dem methodischen Design. Die zentralen Erkenntnisse und die Fallstruktur-Generalisierungen in Form von zwei Falltypen schließen in Kapitel 4 an dieses Kapitel an.

#### 3.1 Forschungsfrage und Datenerhebung

Während *Self-Tracking* häufig mit der körperlichen Optimierung in Verbindung gebracht wird, gehe ich im Zuge meiner Forschung bewusst auch auf weitere Lebensbereiche ein, die mittels Technologien digital protokolliert werden (wie etwa Arbeitsleben oder Partnerschaft). Um eine bisher bestehende Forschungslücke zu schließen, stehen neben den subjektiven Zielen und Einstellungen die persönlichen Grenzen in Bezug auf den Einsatz digitaler Technologien zur Aufzeichnung von Daten im Zentrum. Da die digitale Selbstvermessung besonders bei männlichen Zielgruppen populär ist und das Ideal, schön und fit zu sein, nicht mehr nur an Frauen appelliert (Schmechel 2016), liegt der Fokus dieses Projekts auf Männern. Daraus ergibt sich folgende Forschungsfrage:

*Mit welchem subjektiven Ziel und welcher inneren Haltung zeichnen Männer alltägliche Aktivitäten digital auf und wo ziehen sie Grenzen der digitalen Optimierung unterschiedlicher Lebensbereiche?*

Um diese Frage zu beantworten, führte ich zwischen Mai und Oktober 2015 mit 20- bis 39-jährigen Männern (also der laut Erhebung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften größten Zielgruppe von *Self-Tracking-Tools* [ÖWA 2016]) qualitative narrative Interviews in Österreich durch. Die Interviewpartner wurden online über Facebook-Aufrufe auf unterschiedlichen Seiten gesucht. Dabei hielt ich die Suche nach Interviewpartnern bewusst sehr offen, um ein möglichst breites Feld an Nutzern abzudecken. Abgesehen von Alter und Geschlecht war das Hauptkriterium, dass sie bereits Erfahrung mit der Aufzeichnung von Daten über *Apps* oder sonstige Technologien gesammelt hatten. Die Interviewpartner wurden nach dem Prinzip der theoretischen Sättigung ausgesucht. Dabei achtete ich darauf, möglichst unterschiedliche Fälle hinsichtlich der eigenen Erfahrungswerte mit *Self-Tracking-Tools* und der damit verbundenen Nutzungsintensität mit einzubeziehen.



Insgesamt führte ich sieben Interviews mit jeweils zwei Hauptteilen: Nach einer Einstiegsfrage zu biographischen Daten wurden die Interviewpartner dazu aufgefordert, *Apps* und weitere Technologien, die sie zur Lebensprotokollierung nutzen bzw. genutzt haben, zu erklären und offen darüber zu sprechen. Anschließend setzte ich mit der Methode der *Photo Elicitation* weitere Impulse in Form von Bildern, um zu erfahren, wie die Probanden zu unterschiedlichen Möglichkeiten der Datenaufzeichnung stehen. Die *Photo-Elicitation*-Methode eignet sich insofern, als Bilder andere Informationen und Gefühle bei Personen wecken als reine Worte (Harper 2002). Ich legte den Interviewpartnern acht Werbebilder von tatsächlich existierenden technologischen Produkten vor, über die sie frei sprechen sollten. Dabei wurde versucht, ein breites Spektrum unterschiedlicher, auch bewusst provozierender, Produkte aufzuzeigen, um mögliche Tendenzen der persönlichen Grenzziehung für deren Nutzung zu erforschen:

1. *Aktivitätstracker* (Schrittzähler),
2. *Smartwatches*, elektronische Armbanduhren, die neben der Uhrzeitangabe von NutzerInnen mit weiteren Funktionen, in Form von *Apps*, erweitert werden können (z. B. durch Aktivitätstracker, Aufzeichnung von Geodaten etc.),
3. *HAPIfork* (HAPI.com o. J.), eine Gabel, die die Essgeschwindigkeit misst und die NutzerInnen bei zu schnellem Essverhalten mit Vibrationsfunktion alarmiert,
4. *Autographer* (Spence 2013), eine Zeitrafferkamera, die um den Hals gehängt automatisch den gesamten Tagesablauf fotografiert,
5. das Armband *Pavlok* (Pavlok o. J.), eine Extremform unter den Technologien, die an die NutzerInnen Elektroschocks abgibt, um ihnen schlechtes Verhalten abzugewöhnen,
6. die *Dating-App Tinder* (Tinder 2015), als Beispiel für die digitale Optimierung der Liebe, im Sinne einer Rationalisierung der PartnerInnensuche. Dabei lässt sich im Zusammenhang mit *Dating-Apps* insofern von Selbstoptimierung sprechen, als einerseits der eigene »Marktwert« bei der PartnerInnenwahl digital abgerufen (durch die numerische Angabe von »*Matchings*«, also von Personen, die per Knopfdruck Interesse äußern) und dieser andererseits gegebenenfalls durch die optimierte Selbstdarstellung über die Plattform verbessert werden kann.
7. die Datenbrille *Google Glass* (Computerbild.de 2015), eine Art »Mini-Computer«, der Informationen aus dem Internet direkt über das Display anzeigt, und
8. die dazu passende *App »Sex with Google Glass«* zur Video-Aufzeichnung intimer Beziehungen (Hern 2014).

### 3.2 Objektiv hermeneutische Datenauswertung

Die Interviews wurden mit der Methode der objektiven Hermeneutik nach Oevermann ausgewertet, um den latenten Sinn hinter den Äußerungen in Erfahrung zu bringen (Oevermann u. a. 1979). Die objektive Hermeneutik geht davon aus, dass hinter einzelnen subjektiven Bedeutungsstrukturen objektive Strukturen liegen, die es zu rekonstruieren gilt. Die Interpretation soll möglichst kontextfrei und wörtlich erfolgen, um schließlich aus den manifesten Sinngehalten den latenten Sinn zu rekonstruieren. Zudem ist (nach einer Grobanalyse) das sequenzielle Vorgehen (Feinanalyse) wesentlich,

das heißt, dass die Interpretation immer dem Ablauf des Texts folgt, ohne dabei nachfolgende Textstellen zu beachten. Grund dafür ist die Annahme, dass sich die Fallstruktur aus den jeweiligen Handlungsentscheidungen ergibt. Das Bilden von unterschiedlichen Lesarten einer Sequenz kann dabei als Art »Hypothesenbildung« oder »Gedankenexperiment« angesehen werden. Je nach weiterem Textverlauf zeigt sich schließlich die jeweilige Struktur hinter dem interpretierten Fall (Wernet 2009, 21–38).

Aufgrund der sehr detaillierten Auswertung von Texten mit dem Ziel, einzelne Fallstrukturen zu erarbeiten, wird eine »große« Anzahl an Interviews erst gar nicht angestrebt. Obwohl es sich um (Einzel-) Fall-Rekonstruktionen handelt, ist eine Verallgemeinerung der Ergebnisse im Sinne einer Strukturgeneralisierung möglich (Oevermann 1981, Oevermann 2002). Im Zuge der Analyse der sieben Interviews ergaben sich in Bezug auf die formulierte Forschungsfrage schließlich zwei kontrastierende »Struktur-« oder »Falltypen«, die nachfolgend dargestellt werden.

## 4. Ergebnisse

Die folgende Darstellung beschränkt sich auf die Beschreibung der Falltypen-Rekonstruktionen. Wenngleich das Prozedere der sequenziellen Feinanalyse nicht auf die Interpretation von Einzelaussagen abzielt (sondern die Bildung der jeweiligen Lesarten Sequenz für Sequenz erfolgt), werden zur Veranschaulichung der beiden Strukturen beispielhafte Kernaussagen aus den Interviews wiedergegeben. Die Darstellung fokussiert auf ähnliche Fallstruktur-Muster innerhalb eines Typs und Kontrastierungen zwischen den Typen. Dabei ist das Ziel der Methode der objektiven Hermeneutik keinesfalls die Analyse einer großen Fallzahl, da gerade die spezifischen Fallstrukturen von Interesse sind. Die identifizierten Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Strukturen werden folgend beschrieben.

### 4.1 Falltyp 1: Der »Sport-Optimierer«

Die erste Falltypen-Rekonstruktion erstreckt sich auf vier Interviews (1, 2, 5, 6), die in Bezug auf die Forschungsfrage eine ähnliche Struktur aufweisen. Bei Falltyp 1 fällt zunächst die starke Fokussierung auf das Thema »Sport« auf, das sich vor allem im jeweils ersten Teil der Interviews, bis zum Einsatz der visuellen Stimuli, durchzieht. Entsprechend wird an diesem Punkt bereits eine erste Abgrenzung gezogen, da die digitale Aufzeichnung anderer Lebensbereiche abgelehnt wird:

*»...also es ist ja schön und gut, wenn man in manchen Bereichen äh seines Lebens etwas mit misst oder so, wie zum Beispiel beim Sport ist es ja sinnvoll. Das hat man ja schon immer gemacht...« (Interview 1, Z. 356–358).*

*»Ja, nein, also, eigentlich sehe ich alles, was da so liegt (Verweis auf das visuelle Material), eher kritisch und glaube eher, dass das ein bisschen so Zeichen einer überdigitalisierten Welt ist, ...« (Interview 6, Z. 427–429).*

Obwohl alle Interviewpartner laufend Daten erfassen, wird die Datenprotokollierung je nach Lebensbereich unterschiedlich konnotiert. Dabei sprechen sie einerseits von einer

Sinnhaftigkeit, also einem konkreten Nutzen hinter der Datenaufzeichnung. Andererseits wird die Protokollierung relativiert und mit der historischen Praxis begründet, was als Anhaltspunkt dafür gelten kann, dass das Messen sportlicher Daten aufgrund von Erfahrungen im Leistungs- und Profisport gesellschaftlich verbreitet und akzeptiert ist. In dieser Fallstruktur ist eine Bewertung der Digitalisierung unterschiedlicher Lebensbereiche erkennbar, und zwar vor allem dann, wenn die Interviewpartner über das visuelle Material in Form von Werbebildern sprechen. So werden vor allem Produkte, die im europäischen Raum noch nicht etabliert sind, wie beispielsweise elektroschockende Armbänder oder die Datenbrille *Google Glass*, dezidiert abgelehnt. Das Thema »Datenaufzeichnung« bringen die Interviewten selbst ad hoc nur mit der eigenen Routine, dem sportlichen *Tracking*, in Verbindung und bewerten andere Bereiche kritisch bzw. negativ. Interviewpartner 6 spricht in diesem Zusammenhang etwa dezidiert von einer »überdigitalisierten Welt«, von der er sich abzugrenzen versucht. Dabei lässt er allerdings durch abschwächende Formulierungen, wie »eigentlich« oder »eher kritisch«, dennoch einen Handlungsspielraum offen, da er schließlich selbst regelmäßig Daten aufzeichnet – dies allerdings nur im sportlichen Bereich. Das eigene Handeln wird jedoch relativiert, im Sinne einer Rechtfertigung für die regelmäßige Datenaufzeichnung:

»...weil es ja im Prinzip egal, also wenn man das mitlaufen lasst« (Interview 6, Z. 25–26).

»Und jeder zeichnet noch irgendwie auf, ist eh klar, ...« (Interview 2, Z. 133–134).

Das Daten-*Tracking* wird als eine Art beiläufiges Prozedere beschrieben, worauf auch die Formulierung »im Prinzip egal« verweisen kann. Die Interviewpartner argumentieren zudem mit den Erfahrungen im Bekanntenkreis, wonach das *Tracking* von sportlichen Aktivitäten auch aufgrund der simplen technischen Möglichkeiten ein übliches und selbstverständliches Prozedere ist. Zentral erscheinen demnach die Routine, die technischen Möglichkeiten (man zeichnet Daten auf, weil man dies ohne großen Aufwand kann) sowie die Erfahrungen der Gleichgesinnten. Die Aufzeichnung der Daten selbst scheint dabei unhinterfragt zu bleiben. Im Fokus steht das Sammeln der Daten und weniger deren konkrete Auswertung. Wenn Daten analysiert werden, dann verbunden mit dem Ziel einer Optimierung der sportlichen Leistung, die auch Basis für den Vergleich mit anderen darstellen kann – im Sinne eines objektiven, numerischen Kriteriums, das den Vergleich zulässt:

»Und man kann sich eben das dann detailliert anschauen, [...] wo hat man Schwächen, wo hat man Stärken, wo hat man nachgelassen, wo hat man Verbesserungspotenzial« (Interview 5, Z. 53–54).

»Aber ich kann mich mit anderen Leuten messen und so. [...] Und bei denen sehe ich, wie die Zeit ungefähr ist, und dann, dann habe ich trotzdem den Ansporn, dass ich weiß, wen ich schlagen möchte« (Interview 1, Z. 77–79).

Die Objektivität der Daten dient also einerseits dazu, die eigene Leistung zu bestätigen, andererseits kann sie auch als Vergleichskriterium für (selbst auferlegte) Wettbewerbsverhältnisse mit anderen genutzt werden. Diese in den Alltag integrierte Praxis erinnert an den Leistungs- und Profisport.

Hinsichtlich der persönlichen Grenzziehung bezüglich Daten-*Tracking* zeigen alle vier Fallstrukturen Widersprüche in den Narrationen: Einerseits wird die Disziplinierung durch technologische Produkte als Motivationsfaktor für die sportliche Leistung angesprochen, die eine Art Verbindlichkeit darstellt, andererseits wird eine entsprechende Kontrolle – wenn es um andere Lebensbereiche geht (z. B. im beruflichen Kontext) – kritisch reflektiert:

»... und man macht eben das, was der Coach sagt in der App ...« (Interview 1, Z. 250–251).

»... ich gebe die Kontrolle über mein Leben, gebe ich nicht einem Armband. Und ich bin kein Tier, das man konditionieren muss« (Interview 5, Z. 414–415).

Der hier angesprochene »Coach« bezieht sich auf einen digitalen Fitnesstrainer in einer entsprechenden *App*. Es wird auf die Kommunikation mit der Technologie als Art persönlicher Begleiter (Lyall/Robards 2018) im Sinne einer Vermenschlichung der Technologie eingegangen, der eine Unterstützungsfunktion einnimmt. Die Instruktionen werden mit einer antizipierten Leistungssteigerung bzw. Optimierung konnotiert. Auch hier scheint der Erfahrungsschatz aus dem gegenwärtigen Alltag eine Rolle zu spielen, zumal es im sportlichen Bereich nicht ungewöhnlich ist, einen Trainer zu beziehen.

Sobald die Interviewpartner allerdings innovative, noch nicht etablierte Technologien thematisieren, wie beispielsweise Armbänder, die Elektroschocks bei unerwünschtem Verhalten abgeben (Stimulus 5 »*Pavlok*«), hinterfragen sie kritisch die kontrollierende Aktivität durch die Technologie. Ähnliches zeigt sich, wenn sie den Themenbereich »Digitalisierung der Liebe« (in Form von *Dating-Apps*) ansprechen. Es handelt sich hierbei um den einzigen Lebensbereich, dessen Digitalisierung (abgesehen von Sport) die Interviewpartner nicht kritisieren: Vielmehr verweisen sie auf positive Erfahrungen im Bekanntenkreis, wonach es sich nicht mehr um eine ungewöhnliche Praxis handelt, die schließlich akzeptiert wird.

Auffällig sind Brüche in den Narrationen am Ende der Interviews, zumal dieser Teil den Interviewten eine abschließende Reflexion des Themas anbietet. Die Themen »Datenspeicherung« und »Datenschutz« sprechen die Befragten aktiv an: Dabei fällt jedoch wieder der Widerspruch auf, dass Datenschutzbedenken geäußert und z. B. die Datenspeicherung von Firmen kritisiert werden, und dass gleichzeitig der Anschein einer sozialen Erwünschtheit entsteht, da schließlich aktiv und regelmäßig Daten gespeichert werden.

#### 4.2 Falltyp 2: Der »Technik-Affine«

Der zweite Falltyp resultiert aus den Fallstrukturen der Interviews 3, 4 und 7. Dieser Falltyp stellt einen Kontrast zu Typ 1 dar, da die Befragten aus einer gänzlich anderen Perspektive über das Thema »Daten-*Tracking*« sprechen. Sie thematisieren aktiv von sich aus unterschiedliche Lebensbereiche, in denen das laufende Sammeln von Daten bereits zur Routine geworden ist, z. B. zur Kontrolle von Finanzen, der Arbeits- und Freizeit, des Schlafs, des eigenen Wissens, der Psyche oder auch generell zur Planung des Alltags und der Zukunft. Dabei ist eine ausgesprochene Affinität zu techno-

logischen Innovationen und eine dahingehende Überzeugung im Hinblick auf deren Nutzen zu registrieren: Dies lässt sich an besonders positiven Beschreibungen (Eigenschaften wie »super« oder »cool«) ablesen und steht damit in starkem Kontrast zu den Relativierungen bei Falltyp 1:

*»Dann war ich ganz begeistert, wie ich ähm Onenote<sup>3</sup> entdeckt habe, weil das ja genau auf das eigentlich aufspringt und ähm eine Art Notizbuch in digitaler Form ist, wo du traumhaft verknüpfen kannst und, und photographieren kannst und draufreden kannst ...« (Interview 7, Z. 142–145).*

Die Funktionen unterschiedlicher Technologien werden dabei detailliert beschrieben und damit im Zusammenhang ein entsprechendes Expertenwissen kommuniziert. Daraus leitet sich die Annahme ab, dass für diesen Falltyp das Erzählen über die Praktik einen wesentlichen Stellenwert hat. Die Nutzung unterschiedlicher Technologien wird damit begründet, ein »Ideal«, also eine optimierte Form des Selbst, anzustreben. Ziel scheint eine Perfektionierung des Alltags zu sein, die mithilfe der Protokollierung von alltäglichen Daten erreicht werden soll, beispielsweise durch Zeiteffizienz oder Kontrolle der Finanzen. Angestrebt wird demnach eine Optimierung verschiedener Lebensbereiche und eine permanente Entwicklung des Selbst, um eine Verbesserung des Lebens zu erreichen. Dabei wird die von Falltyp 1 kritisch hinterfragte Kontrolle durch Technologien (am Beispiel einer App zur persönlichen Bewusstseinsbildung) sogar positiv konnotiert:

*»Also da geht es darum, dass man lernt, zu reflektieren, über das, was eigentlich gerade passiert mit einem. [...] Dass du die Kontrolle darüber hast, ob du jetzt gerade fokussiert bist auf was, oder ob die Gedanken abschweifen ...« (Interview 3, Z. 153–156).*

Die Kontrolle wird mit einem Lernfortschritt respektive einer Leistungssteigerung assoziiert. Die Befragten dieses Falltyps beziehen sich in diesem Kontext häufig auf berufliche Leistungen, die sich durch die Unterstützung von Technologien (z. B. durch größere Zeiteffizienz) ihrer Ansicht nach verbessert hätten. Effizienz wird dabei mit Erfolg konnotiert.

Die Annahme, dass das *Erzählen* über die eigenen Praktiken und die damit erzielten Leistungen eine wesentliche Rolle für Falltyp 2 zu spielen scheinen, verfestigt sich dadurch, dass die Befragten die Nutzung von einschlägigen Technologien auch als eine Art *Lifestyle* schildern:

*»Aber, ich habe, habe es gleich am Anfang, wo das herausgekommen ist, glaube ich, war einer der ersten, da habe ich es echt cool gefunden,...« (Interview 4, Z. 351–353).*

*»Andererseits die Apple Watch<sup>4</sup> habe ich mir jetzt auch nicht gekauft, aber da glaube ich*

3 Onenote ist eine App von Microsoft, die als digitales Notizbuch genutzt wird.

4 Die Apple Watch ist eine so bezeichnete Smartwatch des Herstellers Apple, die am Handgelenk getragen wird und über Sensoren unterschiedlichste Funktionen bietet, wie beispielsweise die Messung der Herzfrequenz oder die Aufzeichnung von persönlichen Fitness-Daten.

*halt einfach, dass die technologisch noch nicht so weit ist, weil es die erste Generation ist«*  
(Interview 3, Z. 219–220).

Während Falltyp 1 Aspekte einer zunehmenden Digitalisierung des Alltags ablehnt, überwiegt bei Falltyp 2 eine Affinität und Neugier, neue Produkte auszutesten, im Sinne eines damit verbundenen *Lifestyles* am neuesten Stand zu sein und eine Art Pionier-Rolle einzunehmen. Dennoch werden die *Tools* in den Alltag integriert und es bestehen wie auch bei Falltyp 1 Routinen im Zusammenhang mit der Datensammlung. Die Befragten dieses Falltyps lehnen deshalb eine Digitalisierung bestimmter Lebensbereiche nicht ab, vielmehr sprechen sie die Kenntnis unterschiedlicher *Tools* (wie z. B. *Dating-Apps* oder *Zeitmanagement-Apps*) aktiv an. Dabei entsteht der Eindruck, dass sich Falltyp 2 trendy, technikaffin und erfolgreich darstellen will, wie es auch in der Literatur belegt ist (Biniok/Hülsmann 2016). In diesem Zusammenhang werden etwa Produkte deswegen abgelehnt, weil die Technik (aus Sicht der Befragten) noch nicht ausgereift zu sein scheint oder die Optik der Produkte nicht ansprechend genug ist. Eine *Grenzziehung* hinsichtlich der Verwendung von technologischen Innovationen zur Optimierung des Lebens ergibt sich dementsprechend eher insofern, als Produkte (noch) nicht zum eigenen Lebensstil passen, da z. B. datenschutzrechtliche Bedenken dagegen sprechen:

*»Krass! Das ist schon Hardcore-Überwachung, ja. Kann aber vielleicht echt effektiv sein«*  
(Interview 7, Z. 810).

Die Themen »Datenschutz« und »Datenspeicherung« werden zwar reflektiert, allerdings steht ein kritisches Hinterfragen der aktiven Praxis entgegen, Daten umfassend und regelmäßig aufzuzeichnen. Und dies wird sogar dadurch relativiert, dass der Nutzen überwiegt, der aufgrund der Technologien für den Alltag entsteht.

## 5. Fazit

Dieser Beitrag widmete sich der Frage, an welchem Punkt der Versuch einer Selbstoptimierung oder digitalen Optimierung des Alltags mithilfe von Technologien abgelehnt wird und entsprechend Grenzen gezogen werden. Im Fokus standen dabei die Praktiken von männlichen Nutzern von *Self-Tracking-Tools*, die nicht Mitglied der *Quantified-Self*-Bewegung sind, um bewusst die alltägliche Praxis der Datenprotokollierung zu untersuchen. Insgesamt wurden sieben Interviews in Österreich geführt, um Informationen über die entsprechenden subjektiven Grenzziehungen zu erlangen. Im Sinne einer theoretischen Sättigung konnte die Datenerhebung zwar abgeschlossen werden, wenngleich nicht der Anspruch erhoben wird, dass keine weiteren Falltypen existieren. Aus dem Vergleich der Gemeinsamkeiten und Unterschiede der einzelnen Fallstrukturen resultierten schließlich zwei Falltypen.

Falltyp 1 zeigt klar einen Fokus auf die Optimierung sportlicher Leistungen. Wie auch im Zusammenhang mit dem aktuellen Forschungsstand beschrieben, illustrieren die Interviewdaten, dass die tägliche Praxis dadurch geprägt ist, dass zwar Daten routiniert aufgezeichnet werden, eine konkrete Analyse der Daten aber eher einen gerin-



geren Stellenwert hat (siehe dazu auch Didžiokaitė et al. 2018). Spiller et al. (2018) kamen in ihrer Studie zudem zum Ergebnis, dass männliche Nutzer eher dazu neigen, leistungsorientierte Tätigkeiten mit kompetitiven Zügen aufzuzeichnen. Begründet wird das *Tracking* von den Interviewpartnern der vorliegenden Studie vor allem damit, dass es sich um eine gesellschaftlich akzeptierte und im sportlichen Bereich gängige Praxis handelt. *Apps* können dabei motivieren und die Rolle eines persönlichen Begleiters spielen, mit dem kommuniziert wird. Dieses Resultat deckt sich entsprechend mit den Ergebnissen von Lyall und Robards (2018). Tendenzen hinsichtlich neoliberaler Erwartungen an Individuen zeigten sich im Rahmen der Interviews insofern, als die sportliche Verbesserung mit einer Leistungssteigerung einhergeht und der Vergleich mit anderen, im Sinne eines Wettbewerbsgedankens, erfolgt. Der Körper kann dann als Art Produktivkraft gedeutet werden, den es zu perfektionieren gilt (Bröckling 2007, Schroeter 2009, Kunow 2015). Wie auch im aktuellen Forschungsstand beschrieben (Sharon/Zandbergen 2017, Pantzar/Ruckenstein 2017), konnte anhand der Interviews belegt werden, dass die subjektive Leistung durch die Objektivität numerischer Daten ausgedrückt wird. Zudem lehnt Falltyp 1 eine Kontrolle von außen zwar strikt ab, dennoch findet zumindest eine Selbstkontrolle durch das Sichten der Daten sowie eine digitale Kontrolle durch die genutzten *Apps* statt. Dies kann als Art verinnerlichter Zwang neoliberaler Gouvernementalität interpretiert werden.

Falltyp 2 wiederum zeichnet sich vor allem aus durch eine hohe Affinität zu technologischen Innovationen und eine damit verbundene Inszenierung eines jungen, fiten, trendy und erfolgreichen *Lifestyles* (siehe dazu auch Biniok/Hülsmann 2016). Die in den Interviews feststellbare Betonung des beruflichen Erfolgs durch die Nutzung technologischer *Tools* lässt sich insofern theoretisch einordnen, als Leistung einen wesentlichen Faktor für die Statusvergabe darstellt (Neckel 2008). Zeiteffizienz und Produktivität, die bestimmte technologische *Tools* versprechen, zielen dabei auf ein wesentliches Prinzip kapitalistischer Ökonomie ab, nämlich mögliche Wettbewerbsvorteile zu erzielen (Rosa 2013). Weiters zeigte sich im Rahmen der Interviews, dass der persönliche Nutzen, der aus der Datenprotokollierung folgen kann, die Bedenken im Hinblick auf Datenschutz, zumindest bei Falltyp 2, relativiert.

Die im Artikel präsentierten Forschungsergebnisse illustrierten, dass bestimmte Technologien zur Datenaufzeichnung dann akzeptiert sind, wenn einerseits ein Erfahrungsschatz und eine entsprechende soziale Akzeptanz im Umfeld bestehen (Falltyp 1), oder damit ein bestimmter *Lifestyle* ausgedrückt wird (Falltyp 2). Andererseits spielt die Routine des Handelns eine wesentliche Rolle, wie etwa beim Protokollieren von sportlichen Aktivitäten. Somit kann auch erklärt werden, warum selbst Falltyp 1 die Digitalisierung der Liebe (*Online-Dating-Apps*), im Sinne einer Optimierung des eigenen »Marktwerts« bei der PartnerInnensuche, nicht per se ausgeschlossen hat – als einzigen Lebensbereich neben der körperlichen Fitness. In diesem Zusammenhang lässt sich die These formulieren, dass sich Grenzziehungen weiter verschieben, sobald bestimmte Technologien im persönlichen Umfeld verwendet und akzeptiert werden.

Diese Studie zeigt erste Befunde, welche Motive spezifisch männliche Nutzer von *Self-Tracking-Tools* haben und welche Unterschiede es bei der Akzeptanz sowie bei der



Ablehnung einschlägiger Technologien gibt. Interessant für weitere Forschungen wären ein Vergleich mit Frauen und inwiefern sich deren Motive wie auch Grenzziehungen von jenen der Männer unterscheiden. Für letztere Frage sollte eine potenzielle zukünftige Grenzverschiebung, aufgrund zunehmender Akzeptanz bestimmter Technologien, weiter erforscht werden.

## Literatur

- Balandis, Oswald/Straub, Jürgen (2018) *Selbstoptimierung und Enhancement*. In: *Journal für Psychologie*, Nr. 1, 131–155, doi: 10.30820/8247.09, 4. 4. 2019.
- Barta, Kristen/Neff, Gina (2015) *Technologies for Sharing: Lessons from Quantified Self About the Political Economy of Platforms*. In: *Information, Communication & Society*, Nr. 4, 518–531, doi: 10.1080/1369118x.2015.1118520, 4. 4. 2019.
- Biniok, Peter/Hülsmann, Ines (2016) *21st Century Men and the Digital Amalgamation of Life*. In: Selke, Stefan (Hg.) *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden, 81–108.
- Bröckling, Ulrich (2007) *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt a. M.
- Catlaw, Thomas J./Sandberg, Billie (2018) *The Quantified Self and the Evolution of Neoliberal Self-Government: An Exploratory Qualitative Study*. In: *Administrative Theory & Practice*, Nr. 1, 3–22, doi: 10.1080/10841806.2017.1420743, 4. 4. 2019.
- Cornell, Matthew (2010) *Is There a Self-Experimentation Gender Gap?*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/uwqefaf>, 28. 4. 2019.
- Crawford, Kate et al. (2015) *Our Metrics, Ourselves: A Hundred Years of Self-tracking from the Weight Scale to the Wrist Wearable Device*. In: *European Journal of Cultural Studies*, Nr. 4–5, 479–496, doi: 10.1177/1367549415584857, 4. 4. 2019.
- Dewart McEwen, Karen (2017) *Self-Tracking Practices and Digital (Re)productive Labour*. In: *Philosophy & Technology*, Nr. 2, 235–251, doi: 10.1007/s13347-017-0282-2, 4. 4. 2019.
- Didziokaitė, Gabija et al. (2018) *The Mundane Experience of Everyday Calorie Trackers: Beyond the Metaphor of Quantified Self*. In: *New Media & Society*, Nr. 4, 1470–1487.
- Duttweiler, Stefanie (2016) *Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften*. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte*, Nr. 37–38, 27–32.
- Ehrenberg, Alain (2015) *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*. Frankfurt a. M. 2. Auflage.
- Foucault, Michel (1993) *Technologien des Selbst*. In: Martin, Luther H. u. a. (Hg.) *Technologien des Selbst*. Frankfurt a. M., 24–62.
- Foucault, Michel (2004) *Geschichte der Gouvernementalität II. Die Geburt der Biopolitik. Vorlesung am Collège de France 1978–1979*. Frankfurt a. M.
- Friedrichs, Julia (2013) *Selbstoptimierung. Das tolerere Ich. Weniger schlafen, produktiver arbeiten, besser leben: Wie Menschen sich mithilfe der Technik selbst optimieren*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/uvxb33x>, 6. 9. 2018.
- Han, Byung-Chul (2014) *Psychopolitik. Neoliberalismus und die neuen Machttechniken*. Frankfurt a. M. 3. Auflage.
- Harper, Douglas (2002) *Talking About Pictures: a Case for Photo Elicitation*. In: *Visual Studies*, Nr. 1, 13–26.
- Kaloff, Susanne (2015) *Eine Anleitung zur effizienten Selbstoptimierung*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/sm8tj4w>, 6. 9. 2018.
- Kent, Rachael (2018) *Social Media and Self-Tracking: Representing the »Health Self«*. In: Ajana, Btihaj (ed.) *Self-Tracking*. Cham, 61–76.
- Kristensen, Dorte Brogard/Ruckenstein, Minna (2018) *Co-evolving with Self-tracking Technologies*. In: *New Media & Society*, Nr. 10, 3624–3640.
- Kuhn, Joseph (2014) *Daten für Taten. Gesundheitsdaten zwischen Aufklärung und Panopticon*. In: Schmidt, Bettina (Hg.) *Akzeptierende Gesundheitsförderung. Unterstützung zwischen Einmischung und Vernachlässigung*. Weinheim/Basel, 51–61.

- Kunow, Rüdiger (2015) *Wertkörper. Zur Ökonomisierung des menschlichen Körpers im Zeichen von Globalisierung und Neoliberalismus*. In: PROKLA 178. Zeitschrift für Kritische Sozialwissenschaft, Nr. 1, 51–66.
- Lomborg, Stine/ Frandsen, Kirsten (2015) *Self-tracking as Communication*. In: Information, Communication & Society, Nr. 7, 1015–1027, doi: 10.1080/1369118x.2015.1067710, 4. 4. 2019.
- Lupton, Deborah (2016) *The Diverse Domains of Quantified Selves: Self-tracking Modes and Dataveillance*. In: Economy and Society, Nr. 1, 101–122, doi: 10.1080/03085147.2016.1143726, 4. 4. 2019.
- Lupton, Deborah (2017) *Self-tracking, Health and Medicine*. In: Health Sociology Review, Nr. 1, 1–5, doi: 10.1080/14461242.2016.1228149, 4. 4. 2019.
- Lyall, Ben/ Robards, Brady (2018) *Tool, Toy and Tutor: Subjective Experiences of Digital Self-tracking*. In: Journal of Sociology, Nr. 1, 108–124.
- Meißner, Stefan (2016) *Selbstopтимierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Selbststeigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung*. In: Selke, Stefan (Hg.) *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden, 217–236.
- Neckel, Sighard (2008) *Flucht nach vorn. Die Erfolgskultur der Marktgesellschaft*. Frankfurt a. M.
- Neckel, Sighard/ Wagner, Greta (2014) *Einleitung: Leistung und Erschöpfung*. In: Neckel, Sighard/ Wagner, Greta (Hg.) *Innen Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*. Berlin, 7–25.
- Neff, Gina/ Nafus, Dawn (2016) *Self-Tracking*. Cambridge/ London.
- Oevermann, Ulrich (1981) *Fallrekonstruktionen und Strukturgeneralisierung als Beitrag der objektiven Hermeneutik zur soziologisch-strukturtheoretischen Analyse*. Frankfurt a. M.
- Oevermann, Ulrich (2002) *Klinische Soziologie auf der Basis der Methodologie der objektiven Hermeneutik – Manifest der objektiv hermeneutischen Sozialforschung*. Institut für hermeneutische Sozial- und Kulturforschung e. V. (www.ihsk.de) Frankfurt a. M.
- Oevermann, Ulrich u. a. (1979) *Die Methodologie einer »objektiven Hermeneutik« und ihre allgemeine forschungslogische Bedeutung in den Sozialwissenschaften*. In: Soeffner, Hans-Georg (Hg.) *Interpretative Verfahren in den Sozial- und Textwissenschaften*. Stuttgart, 352–434.
- ÖWA (Österreichische Akademie der Wissenschaften) (2016) *Weltweites Tracking von Gesundheit und Fitness*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/w886c75>, 6. 9. 2018.
- Pantzar, Mika/ Ruckenstein, Minna (2017) *Living the Metrics: Self-tracking and Situated Objectivity*. In: Digit Health, Nr. 3, doi: 10.1177/2055207617712590, 4. 4. 2019.
- Quantified Self (2015) *About the Quantified Self*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/7tqmrc>, 6. 9. 2018.
- Quantified Self. Deutsche Community (o. J.) *Info*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/s5vxcq8>, 6. 9. 2018.
- Roock, Marco (2015) *Die (Un)Lust an der Selbstopтимierung. Subjektivität im neoliberalen Kapitalismus*. In: *Psychologie und Gesellschaftskritik*, Nr. 154–155, 7–26.
- Rosa, Hartmut (2013) *Beschleunigung und Entfremdung*. Berlin. 2. Auflage.
- Schaupp, Simon (2016) *Die Vermessung des Unternehmers seiner selbst. Vergeschlechtliche Quantifizierung im Diskurs des Self-Tracking*. In: Selke, Stefan (Hg.) *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden, 151–170.
- Schmechel, Corinna (2016) *Kalorien zählen oder tracken? Wie Quantified Self feminisierte Körperpraxen zu Männlichkeitsperformanzen transformiert*. In: Selke, Stefan (Hg.) *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden, 171–192.
- Schroeter, Klaus R. (2009) *Korporales Kapital und korporale Performanzen in der Lebensphase Alter*. In: Willems, Herbert (Hg.) *Theatralisierung der Gesellschaft*, Bd. 1: Soziologische Theorie und Zeitdiagnose. Wiesbaden, 163–181.
- Schwaiger, Lisa (2016) *Sport-Optimierer und Technik-Freaks. Subjektive Grenzen der (Selbst-)Optimierung und Digitalisierung der Lebensbereiche*. Unveröffentlichte Masterarbeit an der Universität Salzburg.

- Selke, Stefan (2014) *Lifelogging. Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert*. Berlin.
- Sharon, Tamar/ Zandbergen, Dorien (2017) *From Data Fetishism to Quantifying Selves: Self-tracking Practices and the Other Values of Data*. In: *New Media & Society*, Nr. 11, 1695–1709, doi: 10.1177/1461444816636090, 4. 4. 2019.
- Spiegel Online (2014) *Das Ich als Fulltime Job. Die Selbstoptimierung des Körpers*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/qp5xx3j>, 13. 9. 2018.
- Spiller, Keith et al. (2018) *Data Privacy: Users' Thoughts on Quantified Self Personal Data*. In: Ajana, Btihaj (ed.) *Self-Tracking*. Cham, 111–124.
- Swan, Melanie (2013) *The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery*. In: *Big Data*, Nr. 2, 85–99.
- Walker Rettberg, Jill (2018) *Apps as Companions: How Quantified Self Apps Become Our Audience and Our Companions*. In: Ajana, Btihaj (ed.) *Self-Tracking*. Cham, 27–42.
- Wernet, Andreas (2009) *Einführung in die Interpretationstechnik der Objektiven Hermeneutik*. Wiesbaden. 3. Auflage.
- Zeh, Julie (2012) *Der vermessene Mann*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/r6cv6m6>, 6. 9. 2018.
- Zillien, Nicole u. a. (2015) *Zahlenkörper. Digitale Selbstvermessung als Verdinglichung des Körpers*. In: Hahn, Kornelia/ Stempfhuber, Martin (HrInnen) *Präsenzen 2.0. Medienkulturen im digitalen Zeitalter*. Wiesbaden, 77–94.

### Internetadressen der *Tracking-Tools* (Stimuli der Interviews):

- Computerbild.de (2015) *Funktionsumfang von Google Glass*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/w6rkg9x>, 6. 9. 2018.
- HAPI.com (o. J.) *HAPIfork: Eat Slowly, Lose Weight, Feel Great!*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/pvmecyh>, 6. 9. 2018.
- Hern, Alex (2014) *How to Make Sex »More Awesome« Using Google Glass*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/thnq5y9>, 6. 9. 2018.
- Pavlok (o. J.) *Pavlok*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/ryz2e88>, 6. 9. 2018.
- Spence, Ewan (2013) *The Autographer is an Intelligent Wearable Camera that Raises Many Important Questions*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/vxna4se>, 30. 11. 2015.
- Tinder (2015) *Tinder*, verfügbar unter: <https://tinyurl.com/yanpnnof>, 6. 9. 2018.

### Kontakt:

[l.schwaiger@ikmz.uzh.ch](mailto:l.schwaiger@ikmz.uzh.ch)