

STEFAN MEIßNER

UNGEPLANTE SELBSTVERHÄLTNISSE.
QUANTIFIED SELF ALS PHÄNOMEN
JENSEITS VON STEUERUNG UND PLANUNG

„Quantified Self“ ist die weithin übernommene Selbstbeschreibung einer losen Gruppe von Menschen, die sich und ihre Aktivitäten quantitativ vermessen.¹ Das Spektrum dieser Quantifizierung ist äußerst breit und reicht von den täglichen Bewegungen, über die Aufzeichnung der eigenen Gefühlszustände, des Blutdrucks, der Ernährung bis hin zum eigenen Schlafverhalten oder Hirnströmen. Eine der gegenwärtig typischsten Formen der Selbstvermessung ist das „Tracken“ der gelaufenen Joggingstrecke mithilfe eines GPS-Sensors, der die Daten direkt an eine Webseite schickt. Je nach Gusto können dann entweder nur die eigenen (vergangenen) Performances miteinander verglichen werden oder auch die Daten mit Freunden oder gänzlich fremden Personen geteilt werden.

Auch wenn diese Vergleichsmöglichkeit mit anderen Individuen sowohl von vielen Geräteherstellern, Plattformbetreibern als auch Protagonisten zentral diskutiert wird, scheinen mir die dadurch entstehenden Konkurrenzverhältnisse nicht die gesamte Attraktivität von QS zu beschreiben. Sicher werden die gesammelten Daten zum Vergleich mit anderen herangezogen,² jedoch bildet dieser soziale Vergleich nicht den einzig möglichen Fokus wie beispielsweise an den Präsentationen auf den QS-Meet-ups beobachtet werden

¹ Als zentrales Medium der Selbstbeschreibung ist die Webseite www.quantifiedself.com zu nennen. Die Etablierung des Begriffs und des Netzwerks (mit vielen regionalen Konferenzen) beginnt 2008. Seit 2012 richten vermehrt die sogenannten Massenmedien ihre Aufmerksamkeit auf dieses Phänomen. Die stetige Verbreitung des Begriffs lässt sich u. a. mit Google Trends zeigen (<http://www.google.de/trends/explore?q=Quantified+Self>), welches das globale Suchvolumen nach Stichworten (bei Google) darstellt. Auffällig ist die lokale Verbreitung vor allem in den USA, Niederlande, UK und Deutschland, was u. a. daran liegt, dass beispielsweise in Frankreich das Phänomen als „se coacher“ beschrieben wird (und deswegen in der Suchstatistik nicht auftaucht). Vgl. Susannah Fox/Maeve Duggan, „Tracking for Health“, auf: *Pew Internet & American Life Project*, online unter: <http://pewinternet.org/Reports/2013/Tracking-for-Health.aspx>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014 und zur Ausbreitung und medialen Resonanz des Phänomens den Blogpost: Deborah Lupton, „The rise of the quantified self as a cultural phenomenon“, online unter: <http://simplysociology.wordpress.com/2013/08/13/the-rise-of-the-quantified-self-as-a-cultural-phenomenon/>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.

² Vgl. hierzu auch Stefan Meißner, „Arbeit und Spiel. Von der Opposition zur Verschränkung in der gegenwärtigen Kontrollgesellschaft“, auf: *Trajectoires. Travaux des jeunes chercheurs du CIERA* (2012), online unter: <http://trajectoires.revues.org/915>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.

kann.³ Aus diesem Grund wird in diesem Aufsatz bewusst der Diskurs des unumschränkten Wettbewerbs durch den permanenten Vergleich mit anderen ausgeblendet. Der Fokus liegt vielmehr auf der Form der Selbstvermessung, welche ausschließlich mit den eigenen (historischen) Daten vergleicht.

Wenn nun auch der Vergleich mit anderen ausgespart bleiben soll, tritt dennoch mit der bloßen Erwähnung der datengestützten Vergleichsmöglichkeit zumeist reflexartig – und dies nicht nur in der Feuilleton-Diskussion – die Idee der Selbstoptimierung auf die gedankliche Bühne: „Den Selbstvermessern geht es um Optimierung. Sie wollen die erfassten Daten nutzen, um ihre Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit so weit wie möglich zu steigern.“⁴ Die Protagonisten von Quantified Self (QS) werden als vorläufiger Höhepunkt einer optimierungswütigen Gesellschaft bewertet.⁵ Die damit aufgerufene, sich zumeist als kulturkritisch verstehende Argumentation bezieht ihre Überzeugungskraft – genannt oder ungenannt – aus der langen Diskussion um eine zunehmende Verdinglichung, die nun nicht nur den eigenen Körper, sondern quasi auch die letzte mögliche Widerstandsbastion, das eigene Selbst, betrifft. Nicht nur der Körper mit seiner Arbeitskraft erscheint nunmehr austauschbar, sondern gleich das ganze Selbst; der Mensch wird so vollends zu einem austauschbaren Objekt. In den Worten Juli Zehs: „Der messbare Mensch ist der vergleichbare und damit selektionsfähige Mensch. [...] Die Verwandlung eines Lebewesens in Zahlenkolonnen macht den Menschen zum Objekt und läuft damit automatisch Gefahr, Fremdherrschaft zu begründen.“⁶

Die Befürworter oder die Selbstvermesser selbst finden sich freilich in dieser Perspektive nicht wieder. Sie nutzen vielmehr Argumente der (Selbst-) Aufklärung: Mehr Wissen über sich selbst und die eigenen Gewohnheiten könne per se nicht schlecht sein. Zudem könne die Selbstvermessung (und der Vergleich der Daten) zu einem gesünderen, leichteren und insofern besseren Leben motivieren. Die Protagonisten verstehen also Quantified Self auch als Selbstoptimierung, jedoch mit umgekehrten Vorzeichen. Nicht wird dies als Gefahr perzipiert, sondern vielmehr als eine Möglichkeit, ein anderes und sicher für einige auch besseres Selbstverhältnis zu kreieren.

Statt nun wissenschaftlich für eine der beiden Seiten zu votieren und entweder für Gefahr oder für Rettung und Hoffnung hinsichtlich von Quantified Self zu argumentieren, besteht das vorrangige Ziel des Aufsatzes darin, sich von

³ Vgl. auch Florian Schumacher, „Europäer interessieren sich für Self-Tracking“, online unter: <http://igrowdigital.com/de/2013/10/studie-zum-interesse-an-self-tracking-in-europa/>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.

⁴ Juli Zeh, „Der vermessene Mann“, in: Tagesanzeiger (2012), online unter: <http://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/Der-vermessen-Mann/story/14508375>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.

⁵ Julia Friedrichs, „Das tollere Ich“, in: Zeitmagazin, Nr. 33 (8. August 2013), S. 12-19.

⁶ Zeh (2012), Der vermessene Mann. Dieses Zitat ist etwas missverständlich, denn weniger geht es um einen „selektionsfähigen“, sondern um einen selektierbaren Menschen. Nicht das Individuum wird durch Vermessung der (besseren) Selektion befähigt, sondern es kann aussortiert werden – so der Gedanke von Juli Zeh.

diesen beiden Diskurspositionen und -aussagen zu distanzieren. Deswegen soll im Folgenden in erster Linie danach gefragt werden, was durch die Plausibilität der Selbstoptimierungsthese (sowohl bei Befürwortern als auch Gegnern) verdeckt wird. Die zu entfaltende These lautet deswegen, dass die zunehmende Attraktivität von Quantified Self als konkretes, empirisches Phänomen – entgegen der Plausibilität des ersten Blicks – eben nicht als eine auf die Spitze getriebene (Selbst-)Steuerungs- und Optimierungsfantasie verstanden werden kann. Vielmehr wird die Attraktivität darin vermutet, dass es vollkommen neue Erfahrungen des Selbst und andere Selbstverhältnisse ermöglicht. Diese Erweiterung von Selbstbeobachtungsmöglichkeiten führt nicht notwendig zu einer Optimierung des Selbst, sondern zu einer permanenten Kontrolle des Selbst. Kurz: Quantified Self etabliert ein technisch ermöglichtes Selbstverhältnis, welches gerade nicht in einer nutzenmaximierenden Selbstoptimierung aufgeht.

I. Selbstverhältnisse

In einem ersten groben Zugriff auf das Thema Selbstverhältnisse könnte Plessners⁷ bekannte Unterscheidung von „Körper haben“ und „Leib sein“ helfen. Dabei geht dieser immer von einem Sowohl-als-auch aus. Der Mensch ist für ihn anthropologisch dadurch bestimmt, dass er nicht nur seinen Körper *hat*, sondern zugleich auch sein Leib *ist*. Das Selbstverhältnis des Menschen ist dadurch gekennzeichnet, dass er sowohl um seine Plastizität, Formbarkeit und somit Optimierbarkeit (Körper haben) als auch um die relative Unverfügbarkeit seiner selbst (Leib sein) weiß. Wie auch in der Figur der „exzentrischen Positionalität“⁸ gefasst, ist der Mensch gegenüber seiner Mitte in Distanz gesetzt, was ihm einerseits eine enorme Verhaltensfreiheit gewährt, ihn andererseits jedoch mit der fortwährenden Notwendigkeit des Zu-sich-selbst-ins-Verhältnis-Setzens konfrontiert. Der Mensch ist folglich gezwungen, sich selbst zu führen.

Auf der einen Seite ist der Mensch das Tier, welches sein Verhalten (intentional) steuern kann, also im Weber'schen Sinne handeln kann. Es kann sich von sich selbst distanzieren und als Objekt begreifen, um etwas zu erreichen. Auf der anderen Seite bleibt der Mensch das Tier, welches es ist. Er kann seinen Körper und seine Zielvorstellungen in vielfältiger Weise manipulieren,

⁷ Helmuth Plessner, *Die Stufen des Organischen und der Mensch*, Berlin, New York, NY, 1975, S. 294.

⁸ Vgl. für eine luzide Rekonstruktion dieser Figur: Joachim Fischer, „Exzentrische Positionalität. Plessners Grundkategorie der Philosophischen Anthropologie“, in: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 48, 2 (2000), S. 265-288. Auch könnte parallel an die Figur der „Instinktarmut“ bei Arnold Gehlen gedacht werden: Arnold Gehlen, „Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt“, in: ders., *Arnold Gehlen Gesamtausgabe*, Bd. 3, hg. v. Karl-Siegbert Rehberg, Frankfurt/M., 1993.

jedoch nicht beliebig. Der Mensch ist sich selbst nur begrenzt verfügbar, da er stets ein Verhältnis zu sich selbst etablieren und aufrechterhalten muss. Er muss sein Selbstverhältnis permanent kontrollieren, beobachten und überprüfen.

Die aufgerufene Differenz von „Körper haben“ und „Leib sein“ soll nun auf Steuerung und Planung einerseits sowie Kontrolle und Erfahrung andererseits relationiert werden. Steuerung kann mit Luhmann abstrakt als „Verringerung einer Differenz“⁹ gefasst werden. Damit meint Steuern eine Angleichung von zwei Werten (Soll und Ist) in eine Richtung. Es geht dementsprechend ausschließlich um den Versuch, den gegebenen Ist-Wert an einen Sollwert anzunähern, und eben nicht umgekehrt. Nur der Plan (und die Ausführung), wöchentlich dreimal zu joggen, um sich fit zu halten, stellt in diesem Sinne eine Steuerung dar, nicht aber die kognitive Manipulation, dass man genügend fit sei, ganz ohne sportliche Betätigung und Bewegung – dies würde wohl eher als Verdrängung, Ignoranz oder Bequemlichkeit bezeichnet werden.

Mit jedem Plan und jedem steuernden Eingriff werden jedoch nicht nur Differenzen minimiert, sondern zugleich und allein dadurch, dass gesteuert wird, immer auch (neue) Differenzen produziert.¹⁰ Die verschiedenen Planungsinstrumente sind somit nicht nur Differenzminimierungsprogramme, sondern immer auch Differenzgeneratoren.¹¹ Bei aller dadurch entstehenden Komplexität verweisen sowohl Steuerung als auch Planung auf die Möglichkeit der Gestaltung von Zukunft. Der typisch moderne offene Erwartungshorizont wird insofern strukturiert und damit begrenzt; es soll auf die Zukunft gestaltend vorgegriffen werden.¹²

Während bei Steuerung und Planung das zukünftige Ziel als Möglichkeit in der Gegenwart fixiert und sodann anvisiert wird, um Soll und Ist anzugleichen, hält Optimierung die Differenz von Gegenwart und Zukunft konstant, als ein Verhältnis, in dem die jeweilige Gegenwart in und durch die Zukunft

⁹ Niklas Luhmann, *Die Wirtschaft der Gesellschaft*, Frankfurt/M., 1988, S. 326.

¹⁰ Ebd., S. 341.

¹¹ Ebd., S. 348. Dies sollte jedem, der ein größeres Projekt – und sei es die eigene Dissertation – einmal geplant hat, intuitiv verständlich sein. Vielleicht ist diese Generierung von Differenzen durch Planung auch der eigentliche Grund, warum Doktorväter und -mütter einen Arbeitsplan für das Promotionsvorhaben einfordern.

¹² Dirk van Laak, „Planung, Planbarkeit und Planungseuphorie“, auf: *Docupedia-Zeitgeschichte* (2010), online unter: <http://docupedia.de/zg/Planung>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014. Eben diese Grenze des Möglichkeitsraums (der Zukunft) wird in den gegenwärtigen Rhetoriken eines permanenten Wandels und einer verstärkten Innovationsnotwendigkeit problematisiert. Weder durch Planung noch durch Steuerung könne dieses Potenzial fruchtbar gemacht werden. Die Frage, welche die „Change-Agenten“ nicht im Blick haben (können), wäre jedoch, wie eine (gegenwärtige) Realisierung von (zukünftigen) Möglichkeiten ohne eine Strukturierung des Möglichkeitsraums überhaupt möglich wäre. Auch der ausgerufene permanente Wandel ist eine Strukturierung, die jedoch nicht mehr Möglichkeiten nutzt, sondern einzig auf Kurzfristigkeit und Änderbarkeit beruht.

prinzipiell und schrankenlos überboten werden kann.¹³ Die Suche nach *dem* Optimum (in sachlicher Hinsicht) wird in die Zeitdimension verlagert, so dass die zukünftigen Gegenwarten nunmehr nicht mehr als abschließbar, sondern vielmehr als fortwährend steigerbar (höher, schneller, weiter) wahrgenommen werden.¹⁴ Die Ausrichtung der Gegenwart auf die Zukunft als zu minimierende Differenz ist mithin das zentrale Merkmal zur Bestimmung von Steuerung, Planung und Optimierung. Auf das Selbst bezogen wäre also das „Körper haben“ als das Moment des Steuerns und Planens identifizierbar.

Demgegenüber soll die relative Unverfügbarkeit des „Leib seins“ mit Kontrolle und Erfahrung assoziiert werden. Deswegen soll Kontrolle hier vorwiegend in der Begriffsdimension des Monitorings gefasst und als ein Checken, (Über-)Prüfen oder Vergleichen eines Sachverhalts begriffen werden. Nicht gemeint ist dagegen Kontrolle im Sinne von (Selbst-)Kontrolle oder Überwachung, wie sie dem bürgerlichen Subjekt unterstellt werden kann, welches sich dann von einem Kontrollverlust in der und durch die Masse gefährdet sah.¹⁵ Statt also Kontrollieren vorschnell als einen handlungsleitenden Impuls im Sinne von „in den Griff bekommen“ zu verstehen, soll auf die kognitive Dimension fokussiert werden.¹⁶ Während Steuern eine Differenzminimierung (zwischen Soll und Ist) beschreibt, meint Kontrolle zunächst einmal Diffe-

¹³ Michael Makropoulos, „Historische Kontingenz und soziale Optimierung“, in: Rüdiger Bubner/Walter Mesch (Hg.), *Die Weltgeschichte – das Weltgericht?*, Stuttgart, 2000, S. 77-92: 87.

¹⁴ Dies führt zu den vielbeschriebenen Dynamiken, Beschleunigungen und Steigerungen in der Moderne. Vgl. analytisch Michael Makropoulos, *Modernität und Kontingenz*, München, 1997 und populär, Hartmut Rosa, *Beschleunigung die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt/M., 2006; ders., *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik*, Frankfurt/M., 2012. Insofern ist die sachliche Optimierung unter Berücksichtigung der Zeitdimension immer auch ein Konzept der Steigerung. Denn die ausschließlich sachliche Optimierung zum Beispiel von Oberfläche und Volumen eines Behälters hinsichtlich des Materialverbrauchs (einfache Extremwertaufgabe) geht von einem konkret zu bestimmenden Optimum aus. Wird jedoch die Zeitdimension berücksichtigt, dann erscheint das Optimum als prinzipiell nicht erreichbares Resultat, sondern wird zu einem unabschließbaren Prozess der Optimierung. Dies gilt insbesondere für die Idee der Selbstoptimierung, denn die „Optimierung des Menschen war von Anfang an mehr und anderes als die bloße Entfaltung eines gegebenen Bestands menschlicher Möglichkeiten“. Michael Makropoulos, „Der optimierte Mensch“, in: *Süddeutsche Zeitung*, 26./27.10.2002, S. 6-7. Selbstoptimierung entspricht dann der Herstellung und Etablierung eines technischen Verhältnisses zu sich selbst, welches sich eben „nicht im Erreichen fiktional entworfenen Ziele erschöpft, sondern offene Zielhorizonte freisetzt“. Makropoulos (2000), *Historische Kontingenz*, S. 88. Gerade deshalb ist Optimierung von einer schlichten Steuerung zu unterscheiden. Vgl. hierzu auch Stefan Meißner, „Selbstoptimierung durch Quantified Self?“, in: Robert Gugutzer/Stefanie Duttweiler (Hg.), *Sich selbst vermessen. Self-Tracking in Sport und Alltag*, Bielefeld (in Vorbereitung).

¹⁵ Hannelore Bublitz/Roman Marek/Christina L. Steinmann/Hartmut Winkler (Hg.), *Automatismen*, München, 2012, S. 20.

¹⁶ Dies erscheint in Zeiten zunehmender Anglisierung umso wichtiger, da das englische Verb „to control“ steuern meint und somit eher auf die handlungsstiftende Dimension des Begriffs abzielt. Durch die Eindeutschung scheint sich die Semantik von Steuerung und Kontrolle weiter anzunähern. Hier wird kontrollieren eher mit „to check“ assoziiert.

renzerfassung. Im Fokus steht damit ein Kognitionsproblem, statt eines Handlungsproblems.

Entgegen der für die Steuerung relevanten, handlungsleitenden Frage: In welche Richtung soll ich mein Auto lenken, um keinen Unfall zu bauen, wird die Frage: Welche Differenzen sind überhaupt relevant? Also um im Bild zu bleiben: Sollte, statt zu lenken, nicht eher gebremst, die Augen geschlossen, kurz beschleunigt oder etwa zu Gott gebetet werden? Im Mittelpunkt stehen damit nicht mehr vorgegebene Differenzen, die als Handlungsgrundlage genutzt werden, sondern kognitiv erst zu erfassende Unterschiede.¹⁷

Wahrscheinlich stand deswegen für Gilles Deleuze auch nicht der Maulwurf mit seinen immer gleichen Gängen, sondern die Schlange mit ihrem züngelnden Abtasten paradigmatisch für die von ihm sogenannte, gegenwärtige Kontrollgesellschaft.¹⁸ Statt einer Disziplinierung, die immer auch auf Steuerung setzt, seien jetzt „die ultraschnellen Kontrollformen mit freiheitlichem Aussehen“¹⁹ bestimmend. Sowieso habe „das Surfen schon die alten Sportarten abgelöst“.²⁰ Denn eine Welle – so könnte konkretisiert werden – kann eben nicht mit einem fixen Plan, gut gesteuert bewältigt werden, sondern nur in einem durch lange und ausdauernde Übung überhaupt erst ermöglichten meditativen Flow. Das Wellenreiten überfordert die kognitive Sensibilität derart, dass man „los lassen“ und „sich der Welle hingeben“ muss und eben nicht bewusst handelt und steuert.²¹

¹⁷ An dieser Stelle könnte der Leser Kontrolle mit der gegenwärtig immer beliebter werdenden Vokabel „Achtsamkeit“ bzw. *mindfulness* assoziieren. Auch wenn die Parallele durchaus berechtigt erscheint, da auch hier qua Introspektion Unterschiede erst einmal erkannt und nicht sofort beurteilt und als Handlungsmaxime gebraucht werden sollen, schwingt dennoch etwas Esoterisches und Spirituelles im Begriff der Achtsamkeit mit, weshalb im Folgenden weiter von Kontrolle gesprochen wird.

¹⁸ Gilles Deleuze, „Postskriptum über die Kontrollgesellschaften“, in: ders. (Hg.), *Unterhandlungen 1972-1990*, Frankfurt/M., 1993, S. 254-262.

¹⁹ Ebd., S. 255.

²⁰ Ebd., S. 258. Auch wenn Deleuze wahrscheinlich die Wassersportart im Blick hatte, so zeigt die begriffliche Übereinstimmung mit dem Surfen im Internet, dass das Navigieren im Netz ebenso als Abtasten der Umwelt, ohne klare Eingriffs- und Steuermöglichkeit empfunden werden kann.

²¹ An dieser Stelle kann auch an das psychologische Konzept des Überlernens erinnert werden. Piloten beispielsweise müssen bestimmte Handlungen so lang (wiederholend) ausführen, bis sie die Reihenfolge etc. nicht nur gelernt haben, sondern überlernt, so dass aus Handlungen Routinen werden. Die berechtigte Hoffnung besteht darin, dass in Stress- und Notsituationen dann die inkorporierten Handlungsskripts und Routinen automatisch zum „richtigen“ Handeln führen. Ebenso könnte auf Walter Benjamins Konzept der zweiten Technik, welches in der „Urfassung“ des bekannten Kunstwerkaufsatzes zu finden ist, verwiesen werden. Zweite Technik verweist dabei im Gegensatz zur Naturbeherrschung der ersten Technik „auf ein Zusammenspiel zwischen der Natur und der Menschheit“. Walter Benjamin, „Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit (Zweite Fassung)“, in: ders., *Gesammelte Schriften*, Bd. VII/1, hg. v. Rolf Tiedemann und Hermann Schweppenhäuser, Frankfurt/M., 1989, S. 350-384: 359. Die entscheidende Funktion der Kunst bestehe in der Einübung in eben dieses Zusammenspiel. In der hier eingeführten Begriffsverwendung könnte auch von

Nimmt man nun Kontrolle als kognitives Konzept ernst, dann wäre zu fragen, worauf gecheckt, wie überprüft und was verglichen wird. Kontrolle könnte dann ganz allgemein als Beobachten einer empirischen Differenz verstanden werden. Zentral ist dann aber nicht mehr der gestaltende Vorgriff auf die Zukunft²², sondern das Verbleiben in der Gegenwart. Die tatsächliche Gegenwart wird permanent mit der (durch die Vergangenheit) erwarteten Gegenwart verglichen, um sich selbst zu positionieren. Orientiert wird sich nicht an einer (präskriptiven) Norm, sondern am (deskriptiven) Normalen, wie man es mit Jürgen Link formulieren könnte.²³ Dabei unterscheidet er die protonormalistische Orientierung an einem Standard bzw. dem Normalen (DIN, Hitparaden, Top 10-Listen) von der flexibel normalistischen Orientierung, die in der Differenz zum Normalen einen Halt finde. Deswegen sei der Normalismus ein „definitives Provisorium“ bzw. ein „Provisorium in Permanenz“.²⁴

Auch wenn mit diesem Konzept die beobachtbare flexibel-normentbundene, soziale Orientierung und die damit verbundenen gesteigerten Individualisierungschancen²⁵ sinnvoll beschrieben werden können, bleibt Link durch seine Konzentration auf die Orientierungsfunktion einer Idee von Selbststeuerung verhaftet. So schreibt er, dass das normalistische Subjekt sein Verhalten entsprechend eines „geschlossenen Regelkreises“ regeln würde und dass es „sein Leben [...] auf einen eindimensionalen Bildschirm“ projiziere, „wo dieses Leben als Kurve erscheint, nach der das Subjekt eben dieses Leben ‚orientiert‘. Normalistisches ‚Leben‘ wird identisch mit einem Leben in den Kurvenlandschaften der ‚Signal-, Orientierungs- und Kontrollebene“.²⁶

Meines Erachtens bekommt diese Beschreibung des normalistischen Subjekts als geschlossenen Regelkreis analog zu Watts Fliehkraftregler keine Veränderung des Selbstverhältnisses in den Blick. Was passiert jedoch, wenn das Selbst beispielsweise durch Selbstvermessung nicht mehr als Punkt auf einer Kurve verstanden wird, sondern selbst zur Kurve wird? Wie könnten also mögliche Effekte aussehen, wenn das Selbstverhältnis nicht als stabil und invariant vorausgesetzt wird, sondern wenn dieses Selbst als vielgestaltig und wandelbar begriffen wird?

einem Umschlag von Steuerung (erste Technik) zu Kontrolle (zweite Technik) gesprochen werden.

²² Vgl. van Laak (2010), Planung.

²³ Jürgen Link, *Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird*, Göttingen, 2006.

²⁴ Ebd., S. 359.

²⁵ „Es geht im flexiblen Normalismus gar nicht um die Konditionierung der Subjekte auf fix programmierte, reflexartige Reaktionen, sondern um die Installation eines flexiblen Dispositivs im Subjekt, das ihm imaginäre Datenvergleiche, Kurvenentwürfe und Durchschnittskalküle erlaubt. Es geht also sozusagen um die Installation eines ‚inneren Cockpit-Dispositivs‘. Der ‚Wille‘ zu *growth* und Tempo wird durch die Attraktion der Normalitätsgrenzen mobilisiert. Dabei gilt es allerdings, ein Durchdrehen dieses Tempos in unkontrollierte Proliferation (Kettenreaktion) zu vermeiden.“ Ebd., S. 353.

²⁶ Ebd., S. 362.

Das Novum des Normalismus war es, dass das Individuum sich durch den Vergleich der eigenen Daten, die über Befragungen, Messungen etc. gewonnen wurden, mit der „statistischen Verteilung einer Population [...] im Streuungsfeld der Daten“²⁷ verorten konnte und damit in einer enttraditionalisierten Gesellschaft Orientierung erlangen konnte. Insofern ist eine „normalistische Subjektivität [...] über die statistische Norm des Mittelwerts integral auf die Dimension der Population bezogen“.²⁸ Wenn nun jedoch in der Selbstvermessung (QS) dieser Vergleich mit der Population wegfällt²⁹, so könnte das Neue in der „Erweiterung des individuellen Erfahrungsraums durch den Einsatz neuer Technologien“³⁰ bestehen bzw. als „neuartige[] Subjektivierungen“ betrachtet werden, „die durch die Selbstentfaltungstechniken erfolgen“.³¹

Die These besteht nun darin, dass Quantified Self neue und andere Selbsterfahrungen ermöglicht, indem es das Subjekt durch die Messung und Interpretation der eigenen Daten auf Routinen, Gewohnheiten und latente Muster verweist. Statt diese zu verändern oder gar nutzenmaximierend zu optimieren, wie es der erste Blick auf QS nahelegt, können diese nunmehr bewusst in den Blick genommen werden. QS wäre dann nicht der Höhepunkt der gegenwärtigen Optimierungsgesellschaft, sondern geradezu eine *Deplausibilisierungsinstanz* allumfassender (Selbst-)Optimierung, verstanden als eine nutzenmaximierende Selbstproduktivierung.

II. Das Phänomen Quantified Self

Die erste Beobachtung am Beispiel von Quantified Self ist die, dass die Messung des Normalen (wie schwanken Gewicht, Blutzuckerspiegel, Ausgabeverhalten, Produktivität etc.) zu einer Änderung dessen führt, was als normal angenommen wurde.³² Die Selbstvermessung bedeutet also in erster Hinsicht die Möglichkeit, sich selbst überraschen zu können. Beispielsweise kann vermutet werden, dass sehr viel Geld für Lebensmittel und Mobilität ausgegeben werden, stellt dann jedoch fest, dass der größte Posten des monatlichen Bud-

²⁷ Dominik Schrage, „Selbstentfaltung und künstliche Verwandtschaft. Vermenschlichung und Therapeutik in den Diskursen des Posthumanen“, in: Bernd Flessner (Hg.), *Nach dem Menschen. Der Mythos einer zweiten Schöpfung und das Entstehen einer posthumanen Kultur*, Freiburg, 2000, S. 43-65: 61.

²⁸ Ebd., S. 60 f.

²⁹ Bei Schrage läuft diese Argumentation auf der „Ebene der Diskursivierungen technischer Zielhorizonte“ in Betrachtung der „therapeutischen Versprechen auf Ausdehnung der Lebenszeit, auf Optimierung der individuellen Fähigkeiten und auf Emanzipation vom vergänglichen Körper“. Ebd., S. 6 f. Damit verbleibt er vornehmlich im Konjunktiv. Hier soll dies versuchsweise als Gegenwartsbeschreibung vor dem Hintergrund zunehmender Attraktivität von QS genutzt werden.

³⁰ Ebd., S. 60.

³¹ Ebd.

³² Dabei ist es irrelevant, ob die Normalitätserwartungen durch wissenschaftliche Studien, Fremdbeobachtung, Gefühl oder Introspektion erzeugt wurden.

gets nach der Wohnungsmiete konstant in Kneipen und Restaurants fließt. Dieses Wissen über das normale Ausgabeverhalten muss nicht zwangsläufig zu einer Steuerung oder Optimierung führen; denn eine solche Steuerung würde ein Ziel oder eine Steuerungslogik voraussetzen, welches jedoch nicht notwendig gegeben ist.³³

Das triftigste Argument gegenüber der Vorstellung, dass Quantified Self notwendigerweise ein Symptom einer gegenwärtigen Optimierungsgesellschaft darstellt, besteht darin, dass viele Protagonisten gar keine Soll-Größen besitzen, welche für eine Selbstoptimierung, im Sinne einer Selbststeuerung notwendig wäre. So schreibt Gary Wolf, einer der Mitbegründer dieser Gruppierung, in einem Artikel in der *New York Times*:

Efficiency implies rapid progress toward a known goal. For many self-trackers, the goal is unknown. Although they may take up tracking with a specific question in mind, they continue because they believe their numbers hold secrets that they can't afford to ignore, including answers to questions they have not yet thought to ask. [...] Self-tracking, in this way, is not really a tool of optimization but of discovery.³⁴

QS zielt in dieser Argumentation weniger auf Selbststeuerung als auf Selbsterkundung. Die Funktion der in Tabellen und Diagrammen aufbereiteten Daten entspreche dann nicht einem persönlichen, individuellen Controlling der Effizienzsteigerung, sondern der überraschenden Selbstbeobachtung.³⁵ Statt im angenommenen Umfeld von Erziehungs- und Ratgeberbüchern rücken die verschiedenen Sichten auf die erhobenen Daten eher in die Nähe von Tagebüchern. Denn das Ziel besteht nicht nur darin, das eigene Handeln und Verhalten planvoll zu verändern, sondern zunächst darin, beobachtbar zu machen, was einen selbst auszeichnet, welche latenten Gewohnheiten man besitzt und welchen bislang unerkannten Mustern man folgt.

Im Gegensatz zur oft vorgebrachten Befürchtung, dass die verschiedenen Selbstvermessungswerkzeuge Standardisierungswerkzeuge seien, die den Selbstvermesser zunehmend versklaven³⁶, könnten die eingesetzten Tools³⁷

³³ Man könnte diesen Aspekt auch abstrakter fassen. Mit Blumenbergs scharfsinnigen Bemerkungen zum modernen Wirklichkeitsbegriff, könnte gefragt werden, ob sich durch die Selbstvermessung nicht die jeweilige Wirklichkeit dergestalt verschiebt, dass die hintergründige Konsistenzvermutung von Wirklichkeit problematisiert wird: Vertraue ich weiterhin meinem (Leib-)Gefühl und meiner Intuition oder den von mir erhobenen Daten? Inwieweit verändert die pure Existenz der Daten die konsistenten Wirklichkeitsvorstellungen von mir selbst? Vgl. Hans Blumenberg, „Vorbemerkungen zum Wirklichkeitsbegriff“, in: Akademie der Wissenschaften und der Literatur (Hg.), *Zum Wirklichkeitsbegriff*, Mainz, 1974, S. 3-10.

³⁴ Gary Wolf, „Data-Driven Life“, in: *New York Times*, 2. Mai 2010, S. MM38.

³⁵ Vgl. auch das Vorgehen von Mark Wilson, der seine Knieschmerzen mit seinen Laufdaten kombiniert hat, um zu verstehen, unter welchen Bedingungen (Wetter, Ernährung, Belastung, Stress, Untergrund) sein Knie schmerzt, online unter: <http://quantifiedself.com/2013/07/mark-wilson-on-synthesizing-data/>.

³⁶ Dies ist der Tenor der gegenwärtigen (massen-)medialen Berichterstattung. QS werde v. a. dann zur Gefahr, wenn aus dem Hobby ein sozialer Zwang wird. Vgl. zu diesem prominenten Argument Zeh (2012), *Der vermessene Mann* und Friedrichs (2013), *Das tollere Ich*, aber

auch als Selbsterfahrungsmaschinen begriffen werden, die zu einer Neubewertung dessen führen, was als normal gilt.

Diese Motivation, sich selbst zu vermessen, um sich von sich selbst überraschen zu lassen, scheint soweit plausibel. Auch ist verständlich, dass diese Form der Selbsterfahrung nicht sofort in Selbstoptimierung umschlagen muss. Jedoch kann damit noch nicht erklärt werden, warum diese Beobachtung auf Dauer gestellt wird. Denn viele Protagonisten messen verschiedene Parameter teilweise über Jahre hinweg.

Neben der zunächst naheliegenden Erklärung einer fortwährenden Selbstoptimierung scheint es mir sinnvoll, dies als Kontrolle zu fassen; als eine permanente Erfassung der Differenzen, Abweichungen oder Verschiebungen. Das Selbst würde dann weniger in der Konstanz und Identität seine Erfüllung finden, sondern in der permanenten Abweichung. Schwankungen, dargestellt in Kurven, könnten dann als Äquivalent zur fixierten Normalität in den Blick geraten. Insofern wären für das Individuum die je erfassten Abweichungen das wirklich Interessante.³⁸

Die eingangs zitierten Befürchtungen, dass die Selbstvermessung notwendig zu einem Pendelausschlag in Richtung Verfügbarkeit, im Sinne eines Körper-*habens* führe, können durch diese Beobachtungen abgeschwächt werden, weil die gemessenen Daten auch das Leib-*sein* zu repräsentieren vermögen.

Wichtig erscheint mir in diesem Zusammenhang, dass die Interpretation der Daten nicht notwendigerweise zu einem bestimmten Handlungsimperativ führen muss. Im Gegenteil könnte geradezu argumentiert werden, dass die durch QS gemachten Selbsterfahrungen dem gesellschaftlichen Diskurs der nutzenmaximierenden Selbstoptimierung entgegengestellt werden können.

auch folgenden Blogpost: „I shared my perspective on how when sensors become completely ubiquitous and unobtrusive (in a few years) the perspective will actually shift: you will be irresponsible if you don't measure yourself continuously. It will be seen as if you don't care about yourself, basically like not brushing your teeth.“ Hans de Zwart, „Don't Life Log Me“ – Quantified Self 2013 in Amsterdam“, online unter: <http://blog.hansdezwart.info/2013/05/11/dont-life-log-me-quantified-self-2013-in-amsterdam/>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.

³⁷ An dieser Stelle sollte zumindest erwähnt werden, dass der Erfolg von Quantified Self auch technologische Wurzeln hat. Nicht zufällig entsteht das Label QS zeitgleich (das iPhone mit integrierten Sensor kam im Sommer 2008 auf den Markt) mit der massenhaften Verbreitung von GPS-Trackern qua moderner Telefone. Seither hat sich eine ganze Industrie entwickelt, welche kleine, handliche und permanent am Körper zu tragende Geräte (fitbit, withings, Jawbone, Nike fuelband u. a. m.) entwickelt, die die verschiedenen Daten erfassen und meist auch gleich via Webinterface grafisch darstellen. Die massenhafte Integration dieser Ortungs- und Beschleunigungssensoren und die dadurch ermöglichte simple Erfassung der Daten stellen die technische Infrastruktur dieses Phänomens dar.

³⁸ Dies gilt für sämtliche Daten. So kann die Abweichung der Dauer der üblichen Joggingstrecke nach oben oder unten Anlass zu verschiedenen Fragen sein. War das Wetter gut oder hat mich ein Erfolg „beflügelt“, bin ich krank oder nicht fit? Interessanterweise führen die Daten zu vielen Fragen, aber bieten meist keine Antworten. Aus den Daten allein können keine Gründe destilliert werden, Antworten können einzig durch Korrelationen mit anderen Daten (Messung der Gefühle, des Blutzuckerspiegels, des Gewichts etc.) gefunden werden.

Denn die Sichtbarmachung der eigenen ehemals latenten Gewohnheiten, Praktiken und Handlungsmuster führt zu einem spezifischen Wissen des Selbst, welches ohne die technische Vermessung des Selbst überhaupt nicht erfahrbar wäre. Ein Effekt dieser Selbstbeobachtung könnte dann darin bestehen, dass die Relevanz gesellschaftlicher Sollgrößen abnimmt.³⁹ Denn durch die Vermessung des Selbst kann sich an diesem orientiert werden und so gegenüber gesellschaftlichen Normalitätsvorgaben mit größeren Freiheitsgraden reagiert werden. Wenn exakt gemessen wird, wie viel Energie täglich via Nahrung aufgenommen wird und wie viel Energie tatsächlich verbrannt wird, kann sich von allgemeinen Diätplänen, die am durchschnittlichen Verbrauch von 2000 kcal eines erwachsenen Mannes ausgerichtet sind, verabschiedet und insofern davon emanzipiert werden.

Das Individuum wäre damit nicht nur gegenüber der Gesellschaft freigesetzt, sondern auch gegenüber sich selbst. Sowohl das Verhältnis zur Gesellschaft als auch das Verhältnis zu sich selbst erscheinen nunmehr kontingent mit der Folge, dass auch Selbstverhältnisse zunehmend als disponibel betrachtet werden können.⁴⁰ Mit jedem Datum über seine eigenen Gewohnheiten weiß die Person im Grunde nicht mehr über sich selbst, sondern weniger über das eigene Selbst, weil sich je nach Fragestellung die identitären Zuschreibungen notwendig verschieben. Das Selbst folgt dadurch weniger einer kohärenten Erzählung, wie sie durch das eigene Tagebuch produziert wird, sondern es vervielfältigt sich. Dies wird auch von Protagonisten beobachtet: „[Q]uantifying yourself allows you to disaggregate yourself (a way of quantitative auto-biography), this is necessary because the whole self (the thing that we label with our name) is just too integrated“.⁴¹ Das Selbstverhältnis pluralisiert sich und wird nunmehr zu so vielen, wie es Sichten auf die Daten gibt – und die sind notwendigerweise unabschließbar. Zu vermuten ist deshalb, dass die Individuen ihre Selbstbeschreibungen vervielfältigen und sich selbst als konstitutiv wandlungsfähig erfahren, aber eben nicht mehr als steuerbar denken.

Statt gestaltend auf die Zukunft vorzugreifen, wie es für das Paradigma der Steuerung galt, scheint das Subjekt durch Quantified Self auf den nun beobachtbaren Differenzen der Gegenwart zu surfen. Es ist nicht mehr aktiv und handlungsgebunden, sondern vielmehr reaktiv. Denn es ist eben nicht so, dass die aufgezeichneten Daten eine eindeutige Sprache sprechen bzw. dass in den Daten schon implizite Handlungsanweisungen verborgen sind. Vielmehr sieht

³⁹ Dies kann freilich aus Sicht des Protagonisten als Freiheits- und Autonomiegewinn gedeutet werden, ebenso wie es als Orientierungsverlust aufgefasst werden kann.

⁴⁰ Selbstverhältnisse werden natürlich nicht erst mit QS disponibel, sondern sind dies mindestens seit der Moderne, was sich u. a. in Karrierevorstellungen ebenso wie in unterschiedlichen Rollenanforderungen ausdrückt. Die Verfügbarkeit wird durch QS jedoch gesteigert, da das Selbst nun nicht nur im Verhältnis zu anderen gestaltbar wird, sondern direkt zu sich selbst. QS kann die individuellen Eigenarten, Gewohnheiten und Verhaltensmuster sichtbar machen. Dies führt jedoch nicht zu einem Imperativ der Veränderung, sondern erhöht die Möglichkeiten des Zu-sich-selbst-ins-Verhältnis-setzen-Könnens.

⁴¹ Vgl. de Zwart (2013), Quantified Self.

das jeweilige Selbst in den Daten je etwas anderes. Deswegen werden auch entgegen des Steuerungsparadigmas zunächst einmal alle möglichen Daten aufgezeichnet und erst danach überlegt, welche Fragen an die Daten gestellt werden könnten. All dies fördert die Etablierung einer Subjektkultur, die nicht im Vorhinein zu wissen denkt, was funktioniert und was nicht, sondern die permanent überprüft und „checkt“, was gerade hier und jetzt funktioniert und was nicht. Und vielleicht hatte dies auch Gilles Deleuze im Sinn als er schrieb, dass man in den Disziplingesellschaften nie aufhören würde anzufangen, während man in den Kontrollregimen nie fertig werde.⁴²

Statt einer Selbstoptimierung im Sinne einer nutzenmaximierenden und produktivitätsgläubigen Uniformisierung der Individuen könnte die Orientierung an den verschiedenen Normalitäten auch heterogene und disparate Selbstbeobachtungs- und Selbsterfahrungsmöglichkeiten etablieren. Statt also vorschnell davon auszugehen, dass eine zielgerichtete Selbstoptimierung am Anfang einer jeden Selbstvermessung steht, könnte der Reiz von Quantified Self vielmehr *erstens* in der neuen Erfahrungsmöglichkeit der ehemals latenten Gewohnheiten, Routinen und Muster des Selbst bestehen und *zweitens* in der Aufrechterhaltung einer kontrollierenden (Selbst-)Beobachtung, um sich selbst durch Abweichungen immer wieder zu sich selbst ins Verhältnis setzen zu können und dadurch flexibel zwischen Orientierung an sozialen und individuellen Normalitäten wechseln zu können. Diese Orientierung verliert durch die situative Attribution ihren Zwang und gewinnt ein freiheitliches Aussehen.⁴³

Diese Praktiken, die das Selbstvermessen erzeugen und plausibilisieren, wären dann nicht wirklich als Zwangsmomente, quasi als internalisierte gesellschaftliche Zwänge zur Optimierung begreifbar, wie es uns der sich als kritisch verstehende Diskurs plausibel zu machen gedenkt. Vielmehr können die Quantified Self-Daten auch genutzt werden, um sich sowohl von eigenen Individualitätszwängen als auch von sozialen Konformitätszwängen distanzieren zu können.⁴⁴ Das Individuum erfährt sich in seinen Daten selbst und stärkt

⁴² Deleuze (1993), Postskriptum, S. 257.

⁴³ Dies sieht auch Sabine Maasen so, wenn sie beschreibt, dass es in den heutigen Selbstmanagement-Ratgebern um die „effiziente Organisation des flexiblen Selbst [gehe; S. M.], das verschiedensten Anforderungen und Ambitionen gerecht werden will, seine Verausgabungen und Einsätze im Lichte innerer und äußerer Umstände notiert, trainiert, kontrolliert und laufend beobachtet, ob und welche Parameter sich geändert haben oder ob optimierende Interventionen unerwartete Effekte zeitigen und deshalb neue Ziele gesteckt werden müssen. Optimierungspraktiken des Typs Selbstmanagement operieren nicht teleologisch, sondern kybernetisch.“ Sabine Maasen, „Gut ist nicht gut genug. Selbstmanagement und Selbstoptimierung als Zwang und Erlösung“, in: *Kursbuch 171: Besser optimieren* (2012), S. 144-156: 146. Jedoch verbleibt auch sie einer Optimierungslogik verhaftet und betont damit eher die Zwanghaftigkeit, statt die Autonomie.

⁴⁴ Dass Zahlen und Daten Wirklichkeit nicht nur vereinfachen, sondern auch neue (Selbst-)Beobachtungsräume erschließen, darauf weisen sowohl Josef Wehner, „Numerische Inklusion – Medien, Messungen und Modernisierung“, in: Tilmann Sutter/Alexander Mehler (Hg.), *Medienwandel als Wandel von Interaktionsformen*, Wiesbaden, 2010, S. 183-210: 191 f. mit

damit den Aspekt des „Leib-Seins“ gegenüber den Anrufungen der Optimierer, die sich einseitig auf das „Körper haben“ fixieren. Statt Quantified Self als Selbstoptimierungsmaschine zu verstehen, könnte sie mit dieser Argumentation geradezu im Gegenteil als Selbstoptimierungsverhinderungsinstrument gedeutet werden.

Literatur

- Benjamin, Walter, „Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit (Zweite Fassung)“, in: ders., *Gesammelte Schriften*, Bd. VII/1, hg. v. Rolf Tiedemann und Hermann Schwepenhäuser, Frankfurt/M., 1989, S. 350-384.
- Blumenberg, Hans, „Vorbemerkungen zum Wirklichkeitsbegriff“, in: Akademie der Wissenschaften und der Literatur (Hg.), *Zum Wirklichkeitsbegriff*, Mainz, 1974, S. 3-10.
- Bublitz, Hannelore/Marek, Roman/Steinmann, Christina L./Winkler, Hartmut (Hg.), *Automatismen*, München, 2012.
- de Zwart, Hans, „Don't Life Log Me“ – Quantified Self 2013 in Amsterdam“, online unter: <http://blog.hansdezwart.info/2013/05/11/dont-life-log-me-quantified-self-2013-in-amsterdam/>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.
- Deleuze, Gilles, „Postskriptum über die Kontrollgesellschaften“, in: ders. (Hg.), *Unterhandlungen 1972-1990*, Frankfurt/M., 1993, S. 254-262.
- Fischer, Joachim, „Exzentrische Positionalität. Plessners Grundkategorie der Philosophischen Anthropologie“, in: *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 48, 2 (2000), S. 265-288.
- Fox, Susannah/Duggan, Maeve, „Tracking for Health“, auf: *Pew Internet & American Life Project*, online unter: <http://pewinternet.org/Reports/2013/Tracking-for-Health.aspx>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.
- Friedrichs, Julia, „Das tollere Ich“, in: *Zeitmagazin*, Nr. 33 (8. August 2013), S. 12-19.
- Gehlen, Arnold, „Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt“, in: ders., *Arnold Gehlen Gesamtausgabe*, Bd. 3, hg. v. Karl-Siegbert Rehberg, Frankfurt/M., 1993.
- Link, Jürgen, *Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird*, Göttingen, 2006.
- Luhmann, Niklas, *Die Wirtschaft der Gesellschaft*, Frankfurt/M., 1988.
- Lupton, Deborah, „The rise of the quantified self as a cultural phenomenon“, online unter: <http://simplysociology.wordpress.com/2013/08/13/the-rise-of-the-quantified-self-as-a-cultural-phenomenon/>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.

seiner These der „numerischen Inklusion“ als auch Hendrik Vollmer, „Folgen und Funktionen organisierten Rechnens“, in: *Zeitschrift für Soziologie* 33, 6 (2004), S. 450-470: 454 hin. Über die möglichen Konsequenzen ist jedoch wenig zu erfahren. In diesem Kontext sei auch auf den instruktiven Sammelband verwiesen: Andrea Mennicken/Hendrik Vollmer (Hg.), *Zahlenwerk. Kalkulation, Organisation und Gesellschaft*, Wiesbaden, 2007.

- Maasen, Sabine, „Gut ist nicht gut genug. Selbstmanagement und Selbstoptimierung als Zwang und Erlösung“, in: *Kursbuch 171: Besser optimieren* (2012), S. 144-156.
- Makropoulos, Michael, *Modernität und Kontingenz*, München, 1997.
- Ders., „Historische Kontingenz und soziale Optimierung“, in: Rüdiger Bubner/Walter Mesch (Hg.), *Die Weltgeschichte – das Weltgericht?*, Stuttgart, 2000, S. 77-92.
- Ders., „Der optimierte Mensch“, in: *Süddeutsche Zeitung*, 26./27.10.2002, S. 6-7.
- Meißner, Stefan, „Arbeit und Spiel. Von der Opposition zur Verschränkung in der gegenwärtigen Kontrollgesellschaft“, auf: *Trajectoires. Travaux des jeunes chercheurs du CIERA* (2012), online unter: <http://trajectoires.revues.org/915>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.
- Ders., „Selbstoptimierung durch Quantified Self?“, in: Robert Gugutzer/Stefanie Duttweiler (Hg.), *Sich selbst vermessen. Self-Tracking in Sport und Alltag*, Bielefeld (in Vorbereitung).
- Mennicken, Andrea/Vollmer, Hendrik (Hg.), *Zahlenwerk. Kalkulation, Organisation und Gesellschaft*, Wiesbaden, 2007.
- Plessner, Helmuth, *Die Stufen des Organischen und der Mensch*, Berlin, New York, NY, 1975.
- Rosa, Hartmut, *Beschleunigung die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt/M., 2006.
- Ders., *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung. Umriss einer neuen Gesellschaftskritik*, Frankfurt/M., 2012.
- Schrage, Dominik, „Selbstentfaltung und künstliche Verwandtschaft. Vermenschlichung und Therapeutik in den Diskursen des Posthumanen“, in: Bernd Flessner (Hg.), *Nach dem Menschen. Der Mythos einer zweiten Schöpfung und das Entstehen einer posthumanen Kultur*, Freiburg, 2000, S. 43-65.
- Schumacher, Florian, „Europäer interessieren sich für Self-Tracking“, online unter: <http://igrowdigital.com/de/2013/10/studie-zum-interesse-an-self-tracking-in-europa/>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.
- van Laak, Dirk, „Planung, Planbarkeit und Planungseuphorie“, auf: *Docupedia-Zeitschrift* (2010), online unter: <http://docupedia.de/zg/Planung>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.
- Vollmer, Hendrik, „Folgen und Funktionen organisierten Rechnens“, in: *Zeitschrift für Soziologie* 33, 6 (2004), S. 450-470.
- Wehner, Josef, „Numerische Inklusion – Medien, Messungen und Modernisierung“, in: Tilmann Sutter/Alexander Mehler (Hg.), *Medienwandel als Wandel von Interaktionsformen*, Wiesbaden, 2010, S. 183-210.
- Wolf, Gary, „Data-Driven Life“, in: *New York Times*, 2. Mai 2010, S. MM38.
- Zeh, Juli, „Der vermessene Mann“, in: *Tagesanzeiger* (2012), online unter: <http://www.tagesanzeiger.ch/leben/gesellschaft/Der-vermessenene-Mann/story/14508375>, zuletzt aufgerufen am 06.10.2014.