

# „Oh Shit, die Uhr“ – Zur körperlichen Dynamik des Self-Tracker-Werdens<sup>1</sup>

Daniel Rode und Martin Stern

*Beitrag zur Veranstaltung »Körper-Öffnungen« der Sektion Soziologie des Körpers und des Sports*

Unter dem Schlagwort „Körper-Öffnungen“ haben die Organisator/-innen dieser Sektionsveranstaltung dazu aufgerufen, gesellschaftliche Öffnungs- und Schließungsdynamiken mit Blick auf körperliche Vollzüge zu untersuchen und danach zu fragen, wie Körper und ihre Grenzen geformt, verhandelt, organisiert, geöffnet, durchdrungen, verschlossen, verschoben etc. werden. In dieser Fragerichtung widmen wir uns dem gesellschaftlich zunehmend populären Phänomen der digitalen Selbstvermessung. Anhand von empirischen Einblicken in eine aktuell laufende Studie zu Prozessen des Self-Tracker-Werdens möchten wir zum einen in Verbindung mit digitaler Kleintechnik erzeugte gegenwärtige Körper-Öffnungen beschreiben und zum anderen daraus resultierende theoretische Konsequenzen diskutieren. Nach einer Vorbemerkung zur theoretischen Perspektive (Kap. 1) führen wir das Phänomen Self-Tracking ein und skizzieren, wie sich dieses im Horizont der Frage nach Körper-Öffnungen zum Gegenstand machen lässt (Kap. 2). Im nächsten Schritt beschreiben wir typische Phasen des Self-Tracker-Werdens (Kap. 3). Davon ausgehend lässt sich der von uns bemühte praxeologische Theorie-Körper für Fragestellungen öffnen (Kap. 4).

## 1. Vorbemerkung: Praxistheoretischer Analyserahmen

Gesellschaftliche Dynamisierungen mit Blick auf Körperpraxis zu untersuchen impliziert zum einen, den Körper nicht ‚bloß‘ als biologische Konstante, sondern als eine bedeutsame soziale Variable zu betrachten. Zum anderen impliziert es, den situativen körperlichen Vollzügen eine entscheidende Bedeutung für soziale und in Folge für gesellschaftliche Ordnungsbildung beizumessen. Beide Punkte werden im praxeologischen Forschungsprogramm (auf bestimmte, wenngleich im Detail heterogene Weise) hervorgehoben. Unsere Frage nach dem Prozess und der Praxis des Self-Tracker-Werdens verortet sich in der Blickrichtung dieser, momentan in den soziologischen Diskursen stark vertretenen, Forschungsperspektive. Wir möchten kurz einige Grundmomente der praxeologischen Perspektive

---

<sup>1</sup> Der Beitrag stellt eine überarbeitete Fassung unseres Vortrags dar. Wir danken den Leiter/-innen Sophie Müller und Tobias Boll, sowie den Vortragenden und Diskutanten des Panels für ihre Nachfragen und Anregungen. Eine weiterführende Ausarbeitung von Gedanken dieses Beitrags findet sich in Rode (im Erscheinen).

skizzieren (ausführlicher zum Beispiel Reckwitz 2003; Schmidt 2012): In einer Dezentrierung des klassischen Handlungssubjektes werden soziale Praktiken – das heißt ein je spezifischer Nexus von Tun und Sagen – nicht auf die Intentionen einzelner menschlicher Akteure zurückgeführt, sondern als komplexe Verschränkungen von Personen, Körpern, (technischen) Dingen, Texten, Tieren etc. verstanden (Hirschauer 2004). Die situative und performative Entfaltung (Fischer-Lichte, Kolesch 1998) dieser Verschränkung hat eine grundlegend materielle Dimension, da zum Beispiel technische Dinge wie auch menschliche Körper sozial geformt sind und dadurch bestimmte Praxisverläufe nahegelegt und andere verunmöglicht werden. Dafür mobilisieren praktische Vollzüge ein (meist implizites) *knowing how*, das in Anlehnung an Bourdieus Körperlichkeit des Sozialen als ein körperlicher „Spielsinn“ verstanden wird (Bourdieu 1987): In einer Situation geht ein gekonntes ‚Mitspielen‘ oder aber ein ‚fehl am Platz sein‘ nicht aus bewussten kognitiven Entscheidungen, sondern aus einem Resonanzverhältnis zwischen körperlich-habituellen Dispositionen und den (materiell-symbolischen) Strukturen der Spielsituation hervor. Im Ge- oder Misslingen zeigt sich dann ein kollektives, körpergebundenes Wissen der Praxis. Der Körper gerät so als Speicher, Medium und Agens sozialer Praxis in den Blick (Schmidt 2004).

Neben einer Abgrenzung von klassischen Handlungstheorien möchten praxistheoretische Ansätze sich auch von funktionalistischen Ansätzen abgrenzen, um Mikro-Makro-Dualismen zu überwinden. Sie fassen soziale Praktiken nicht als ein bloßes Ausagieren abstrakter übergeordneter Wertestrukturen, sondern gehen davon aus, dass Normen, Werte und geteilte Orientierungen *in situ* performativ erzeugt werden. In der Perspektive einer „flachen Ontologie“ (Schatzki 2016) lassen sich vermeintliche Makro-Phänomene als Verkettung von Bündeln sozialer Praktiken untersuchen. Zentrale Elemente dieser Verkettung sind der soziale Körper sowie dinglich-technische Artefakte. Aus dem Blickwinkel, der durch diese praxeologischen Grundzüge abgesteckt ist, nähern wir uns in einer aktuellen Studie dem Phänomen der digitalen Selbstvermessung und der Frage, wie Personen zu Self-Trackern werden und was dies eigentlich bedeutet.<sup>2</sup>

## 2. Self-Tracking: der Wille zum Sehen

Zunächst zum Phänomen des Self-Tracking, auch digitale Selbstvermessung genannt: Darunter ist die quantifizierende Dokumentation des eigenen lebensweltlichen Verhaltens mittels verschiedener digitaler Technologien zu verstehen, die sich gegenwärtig stetig wachsender Beliebtheit erfreut. Aktuell sind sogenannte *fitness* bzw. *activity tracker* der Verkaufsschlager vieler Elektronikmärkte: Armbänder aus robustem Kunststoff, die mit einem kleinen Display ausgestattet sind und via „Blue-Tooth“ permanent mit einer entsprechenden Smartphone-Applikation gekoppelt sind. Auf den verschiedenen Displays kann der oder die Träger/-in dann seine oder ihre zurückgelegten Schritte oder Kilometer, seinen oder ihren Herzfrequenzverlauf, zu sich genommene und verbrannte Kalorien oder die Qualität seines oder ihres Schlafverlaufs in Zahlen-, Graphen- oder Diagrammform in „Echtzeit“ beobachten oder rückschauend betrachten. Bei Inaktivität oder erreichtem Tagesziel macht sich das Armband auch

---

<sup>2</sup> Die Studie wird von uns beiden am Institut für Sportwissenschaft und Motologie der Philipps-Universität Marburg durchgeführt und beinhaltet Fallstudien mit Studierenden, die sich dazu entschließen, sich ein Self-Tracking-Gerät zuzulegen. Neben einem ausführlichen episodischen Interview werden von uns auch Tagebücher analysiert, die die untersuchten Personen über mehrere Monate hinweg führen.

selbst bemerkbar, per Vibration sowie per Bildschirmbotschaft: „Los!“ Da die meisten Armbänder nicht nur widerstandsfähig, sondern auch wasserdicht sind, können sie in allen Lebenslagen getragen werden, wodurch die eigene körperliche Aktivität potenziell rund um die Uhr beobachtet werden kann.

Das Phänomen der Selbstvermessung ist aus drei Gründen für die (körper-)soziologische Frage nach Körper-Öffnungen interessant: Erstens, erscheint es als ein Prototyp zeitgenössischer (Medien-)Praktiken. Mit Begriffen wie „Mediatisierung“ (Krotz 2007) – gemeint ist die zunehmende Durchdringung so gut wie aller Lebensbereiche mit digitalen Technologien – sind gesellschaftliche Entwicklungsdynamiken angesprochen, die face-to-face-Beziehungen bis hin zu globalen Finanzmärkten grundlegend verändern (Knorr-Cetina 2009). Dabei haben die technischen Geräte und damit die digitalen ‚Welten‘ längst den Schreibtisch verlassen und sind klein, mobil, „smart“ und körpernah geworden – sie sind „always on us“ und wir sind „always on“ (Turkle 2008). Kritisch geführte öffentliche Diskussionen um eine „Generation Kopf unten“ (Welt.de 2014) sind zum einen ein zuverlässiger Indikator dafür, dass mit den Medien auch der gesellschaftliche Alltag in Bewegung gerät. Denn der Begriff verweist zum anderen auf charakteristische ‚neue‘ Körperbewegungen und -haltungen und führt damit gesellschaftliche Dynamisierungen auf die Körperlichkeit des Zusammenspiels von Person und digitaler Technik zurück. Das digitale Vermessen der eigenen körperlichen Aktivität durch permanentes Tragen eines Tracking-Armbandes stellt ein Musterbeispiel solcher gegenwärtiger Medienumgangsweisen dar. Die Rekonstruktion der Veränderungen, die sich im Prozess des Self-Tracker-Werdens auch auf der Ebene des Körperlichen einstellen, ermöglicht es, am konkreten Einzelfall nachzuzeichnen, *wie* sich Prozesse der Mediatisierung in der Praxis vollziehen.

Zweitens, werden der Körper und die Frage nach Körper-Öffnungen im Feld selbst explizit thematisch. Aus Sicht der Selbstvermesser/-innen ermöglichen die Displays ihrer Tracking-Geräte Einblicke in ihren Körper: Sie öffnen ansonsten unzugängliche Prozesse des Körpers (zum Beispiel der Kalorienhaushalt oder der Herzfrequenzverlauf) einer Beobachtung und Bearbeitung (zum Beispiel durch Variation des Körperumgangs). Der „Wille zum Wissen“ (Foucault 1977) vollzieht sich im Self-Tracking als ein Wille zum Sehen<sup>3</sup>, genauer: ein *Wille zum zahlenförmigen Sehen der eigenen körperlichen Aktivität*. Zu fragen ist dann, wie dieses Sehen im praktischen Zusammenspiel von sozial geformten Körpern und technischen Artefakten realisiert wird.<sup>4</sup>

Drittens, sieht sich eine praxeologische Analyse von Self-Tracking als eine Sehpraxis, die den eigenen Körper für Beobachtungen öffnet, in diesem Feld mit Schwerpunktsetzungen konfrontiert, die im Spannungsverhältnis zu ihren Grundannahmen stehen. Wo die Praxistheorien die Kollektivität der Praxis und die Verteiltheit von Handeln hervorheben, setzt ihnen das Self-Tracking betont individualistische und selbstbezogene Aktivitäten entgegen.<sup>5</sup> Und wo sie sich vom rational denkenden und handelnden Akteur verabschieden, setzt das Feld des Self-Tracking diesen wieder ins Zentrum: Im zum Teil quasi-wissenschaftlichen Umgang mit den eigenen ‚Leistungsdaten‘ erwerben die Self-Tracker umfassende explizite Wissensbestände auf deren Basis das eigene alltagsweltliche Verhalten mitunter hoch reflexiv gestaltet wird. Wir sind der Meinung, dass dieser Konfrontationskurs zwischen Praxissoziologie und der ‚Alltagssoziologie‘ des Feldes der digitalen Selbstvermessung nicht nur einen soziologischen

---

<sup>3</sup> Wir danken Tobias Boll für diesen Hinweis.

<sup>4</sup> Zum Sehen als einer soziotechnischen Praxis am Beispiel des Blicks in den schwangeren Körper via Ultraschall, siehe Heimerl (2013).

<sup>5</sup> Die eigenen Messwerte können über social media-Kanäle mit anderen geteilt werden und man kann sich in verschiedenen Ranglisten verorten. Die von uns untersuchten Selbstvermesser/-innen nahmen aber keine dieser Möglichkeiten regelmäßig in Anspruch.

Beschreibungsgewinn verspricht (Bourdieu et al. 1991), sondern auch Fragen an den praxeologischen Theorie-Körper aufwirft, die wir im Ausblick diskutieren werden.

### 3. Phasen des Self-Tracker-Werdens

Zunächst geht es aber darum, das Zusammenspiel zwischen Self-Tracker und digitaler ‚Messtechnik‘, in dem ein zahlenförmiges Sehen der eigenen körperlichen Aktivität realisiert wird, genauer zu betrachten. Wir möchten dafür typische Phasen eines Prozesses nachzeichnen, der darin seinen Ausgang nimmt, dass Personen sich ein Tracking-Armband für hundert Euro und mehr zulegen und beschließen, dieses von nun an andauern zu tragen, um ihre Aktivität möglichst lückenlos dokumentieren und jederzeit einsehen (zum Beispiel Pulscheck) zu können.

„Also am Anfang fand ich’s sehr interessant, was für Funktionen das alles hat, also ich hab in jeder Sekunde geguckt, oh, welchen Puls hab ich beim Treppen gehen, wann erkennt es eine Etage, also wann zählt es einen Schritt weiter, ja, welchen Puls hab ich in Ruhe, welchen – was wenn ich in der Uni sitze und aufmerksam bin [...].“<sup>6</sup>

Die ersten Tage und Wochen des Tragens stellen eine „Eingewöhnungsphase“ dar, in der Neugierde und Erwartungshaltungen in ein *spielerisches Ausprobieren* münden. Wir bezeichnen diese Phase als *Öffnung I*, da sich hier verschiedene Öffnungsprozesse beobachten lassen. *Erstens*, sind damit die eben schon angesprochenen *epistemischen Grenzverschiebungen* gemeint: Ruhepuls oder Schritte stellen Wissenskategorien dar, unter denen der eigene Körper in verschiedenen lebensweltlichen Praktiken gewissermaßen neu entdeckt wird. Dieses Entdecken führt dann häufig zur Variation bestehender Praktiken: Zum Beispiel gehe ich zu Fuß zur Uni anstatt den Bus zu nehmen, um aktiv zu sein, das heißt gute Schrittwerte zu erzielen. Das Zur-Uni-Gelangen wird also modifiziert, und zwar nicht mehr in der Logik einer Transitpraktik – möglichst zeiteffizient und bequem von A nach B gelangen –, sondern in der Logik einer Trainingspraktik. Über derartige Variationen hinaus finden wir auch neue Alltagspraktiken: Eine Person erprobte vor dem Schlafengehen bestimmte Entspannungstechniken, da das Armband ihr einen unregelmäßigen Schlaf bescheinigt hatte.

Das Interessante ist nun, dass das spielerische Erkunden neuer Wahrnehmungskategorien und die Modifikationen von Körpertechniken, Praktiken und Alltagsverläufen im Zuge eines *Aufeinander-Einstimmens von Körper und Messgerät* erfolgen. Hier kann von einer *zweiten Öffnungsdimension* gesprochen werden, weil bestehende Körper- und Selbstverhältnisse irritiert und aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

„[...] am Anfang hatte ich das Gefühl, das vibriert ganz doll an meinem Arm [...].“

Es zeigt sich eine Irritation der *leiblichen Harmonie*: Das Armband fühlt sich anfangs schwer und ungewohnt an, es stört bei alltäglichen Bewegungen ebenso wie zum Beispiel beim Schlafen und die Vibration spürt man „ganz doll“. Ebenso auf der Ebene des *ästhetischen Selbstverständnisses*: Man hat das Gefühl das Gerät sieht am eigenen Arm dick, klobig und auffällig aus. Außerdem bildet sich eine *affektive Bindung* zu dem Armband: Es werden Ängste beschrieben, das Gerät zu beschädigen und Überle-

---

<sup>6</sup> Die einzelnen Interviewzitate dienen als ‚Aufhänger‘ lediglich der Veranschaulichung. Sie sind alle dem Fallbeispiel von Simone (Name anonymisiert) entnommen, einer angehenden Sportlehrkraft zum Ende ihres Studiums, die zum Zeitpunkt des Interviews seit etwa drei Monaten einen Fitness-Tracker der Firma Garmin trägt.

gungen in die Tat umgesetzt, das Armband zu schützen, indem es zu bestimmten Aktivität abgelegt oder mit einer Schutzfolie beklebt wird.

Nach einiger Zeit geht diese Phase in eine Phase der Gewöhnung über, in der sich neue Harmonien herausgebildet haben. Diese zweite Phase lässt sich als ein Prozess der *Schließung* bezeichnen, in dem ein neues Gleichgewicht hergestellt und aufrechterhalten wird.

„[...] inzwischen merk ich das kaum noch, also es tickt mich nur noch an und weil ich so'n leichtes Ticken merke, weiß ich, wieder 'ne Stunde inaktiv [...].“

Das Armband fühlt sich plötzlich nicht mehr klobig und störend an, sondern wird mitunter gar nicht mehr wahrgenommen. Wenn es vibriert, dann schreckt man nicht mehr auf, sondern verspürt lediglich ein „leichtes Ticken“, das man teilweise sogar vollkommen ‚überhört‘. Der alltägliche Umgang mit dem Gerät wird zur Selbstverständlichkeit; Differenzerfahrungen zwischen Körper und Gerät werden zum Verschwinden gebracht. Zudem berichten die Personen, dass der Blick auf das Display abnimmt, weil man ein ‚Gefühl‘ dafür entwickelt hat, wie viele Schritte man bereits zurückgelegt hat oder wo die Pulskurve gerade liegt. Wenn wir hier von Schließung sprechen, dann meint dies, dass Gerät und Wissenskategorien zum inkorporierten Bestandteil des Wahrnehmens, Fühlens, Denkens und Agierens werden, also zum Bestandteil eines sich neu formierenden praktischen Sinns (Bourdieu 1987).

Dies wird noch deutlicher, wenn wir uns einer Klasse von Krisen widmen, die dieses neue Gleichgewicht irritieren und damit deutlich werden lassen, welche praktische ‚Arbeit‘ das zahlenförmige Sehen der eigenen körperlichen Aktivität darstellt und inwiefern hier tatsächlich von einem neuen Körper- und Selbstverhältnis gesprochen werden kann. Wir können hier von *Öffnungen II* sprechen, die sich während der zweiten Phase der Schließung ereignen: Im Alltag kommt es immer wieder zu Situationen, in denen die Selbstvermesser ihr Armband ablegen *müssen*, zum Beispiel weil es geladen werden muss, weil im Sportkurs Schmuck verboten ist oder weil bei der Zubereitung eines Hefeteigs die Gefahr besteht, dass die Pulsmesssensoren verkleben. Die Personen erzählen nun einerseits, dass dies nicht so „wild“ sei, weil sie sich die Daten ohnehin nicht mehr anschauen würden und dass Kalorien ja trotzdem verbrannt würden, auch wenn sie nicht gezählt werden. Andererseits aber ist auffällig, dass sie diese Situationen so gestalten, dass die ‚Verlustrate‘ möglichst gering gehalten wird: das Armband wird dann geladen, wenn man ohnehin gerade nichts ‚Messenswertes‘ tut (abends vorm Fernseher) und beim Teigkneten wird es direkt neben die Schüssel gelegt, damit es sofort im Anschluss wieder angelegt werden kann.

Kommt es nun dazu, dass die Personen, weil sie in Eile sind, vergessen das Gerät wieder anzulegen, dann wird das Ausmaß der Störung bzw. Öffnung deutlich.

„[...] und im Weggehen fiel mir ein, oh shit, die Uhr. Ich bin direkt zurück und hab die wieder umgemacht. War richtig so'n ‚da fehlt was, das muss da wieder hin‘. [...] wie so'n kleines Erschrecken, [...] auch so'n kleiner Adrenalinschub, so ‚huch, was passiert jetzt? Wo is'es? Wo hab ich's gelassen?“

Die Personen beschreiben ein Aufschrecken, einen Adrenalinschub der buchstäblich durch alle Glieder fährt, außerdem beschreiben sie, dass sich der Arm schlagartig leer anfühlt – als würde ein Teil des Körpers fehlen. Diese Krisen lassen besonders deutlich werden, dass Armband, Zahlenwerte und Messkategorien in dieser Phase zum körperlich-leiblichen Bestandteil der Person geworden sind und dass dies in den alltäglichen Umgangspraktiken mit dem Armband und den potenziell immer zugänglichen Zahlenwerten „accomplished“ (Garfinkel 1967) wird.

Solche Krisen machen uns nun auf eine dritte Phase aufmerksam, in der deutlich wird, inwiefern die neuen Formen und Formierungen des Selbst- und Körperbezugs nicht nur Möglichkeit, sondern

auch Zumutung sind. Wir bezeichnen diese dritte Phase als *Öffnung III*, weil das in der vorherigen Phase so ‚harmonisch‘ erscheinende Inkorporierungsverhältnis von Körper und Technik brüchig wird.

„[...] also jetzt hab ich vielmehr Situationen, wo ich drüber nachdenke, da ist was, und dann ist es komisch. [...] und jetzt ist es so, dass ich halt auch manchmal sag, jetzt könnt ich's eigentlich abmachen. Weil mich das Gefühl nervt.“

„[...] wo ich zum Beispiel den Hefeteig geknetet habe und ich das nicht um hatte, fühlte sich das eher leer an – und negativ leer. Wohingegen ich das jetzt eher als Erleichterung empfunden hab.“

Die untersuchten Personen fangen nach einiger Zeit an, das Armband zunehmend als störend und als nervig zu erleben und beschreiben immer häufiger das Verlangen, es abzulegen. Kommt es dann zum Ablegen in Situationen, die in der vorherigen Phase noch als Eingriffe und als Krisen empfunden wurden, dann wird dies nun als *Erleichterung*, sogar als *Befreiung* beschrieben. Allerdings ist diese Form der Öffnung von starker Ambivalenz geprägt, denn die Befreiung geht weiterhin mit Verlustgefühlen und Gefühlen der Leere einher. Auch wenn das Armband immer häufiger nervt und man die Messwerte immer weniger anschaut, so stellt der Verzicht auf das Armband doch einen Verzicht auf die *potenziell* zugänglichen Zahlenwerte dar, einen Verzicht, der im ambivalenten Verhältnis von Befreiung und Verlust erlebt wird. Dies lässt sich unserer Ansicht nach auf die Autorität zurückführen, die dem Armband zukommt: Um sich selbst zahlenförmig sehen zu können, muss das Armband fortwährend nah am Körper getragen und zum selbstverständlichen alltäglichen Begleiter gemacht werden, indem eine ‚innige‘ Zweierbeziehung körperlich-sinnlich hergestellt wird, die die Person nicht unberührt lässt. Will man sich des Armbandes entledigen, ist dies durchaus schmerzhaft, weil man ein bestimmtes Vermögen, sich selbst zu sehen aufgibt; tut man es nicht, bedeutet dies aber auch, sich Formen der Kontrolle immer wieder freiwillig selbst zuzumuten.<sup>7</sup>

## 4. Öffnung des Theorie-Körpers

Die überblicksartige Beschreibung der Phasenstruktur des Self-Tracker-Werdens hat deutlich gemacht, wie das Sehen der eigenen körperlichen Aktivität – das heißt die Öffnung des Körpers für einen zahlenförmigen Blick – in epistemischen Grenzverschiebungen, veränderten praktischen Verhaltensweisen und sinnlichen Einverleibungen der Technik realisiert wird. Praxeologisch lässt sich dieses Sehvermögen damit als „Nexus aus Wissen und Sehen“ (Schindler, Liegl 2013: 52) begreifen, der (technisch vermitteltes) explizites Wissen und Reflektieren, *know how*-basierte körperliche Umgangspraktiken mit der Technik sowie leiblich-sinnlich-affektive ‚Beziehungsarbeit‘ miteinander verschränkt. Daraus ergeben sich Fragen, mit denen sich der praxeologische Theorie-Körper für Diskussionen öffnen lässt.

Der Diskurs um Praktiken und ‚ihre‘ Körper wird mithin von einer ganz bestimmten impliziten Empirie (Hirschauer 2008a) bestimmt, die sich in Beispielen und Metaphern des Spiels, der Aufführung und der Choreographie zeigt: Praktiken erscheinen dann als kollektive Ereignisse, in denen wissende

---

<sup>7</sup> Wir können die ambivalenten Kontrollverhältnisse im Self-Tracking an dieser Stelle nicht weiterführend diskutieren. Es sei nur darauf verwiesen, dass die Unterwerfung unter die Autorität der Messtechnik, um sich selbst auf bestimmte Weise sehen zu können, im Spannungsverhältnis zum Ideal der umfangreichen Selbstkontrolle steht, das mit diesem zahlenförmigen Selbst-Sehen angestrebt wird (Rode im Erscheinen).

Körper (Hirschauer 2008b) ihre Spielzüge ohne Umweg über bewusste Reflexion gleichsam wie von Zauberhand ineinandergreifen lassen und damit ein in ihren Tiefenschichten sedimentiertes Wissen mobilisieren. Die deutlich individualistischere ‚Veranstaltung‘ des Self-Tracking, die sich vorwiegend zwischen einer Person und ihrem Armband abspielt, hat uns dazu bewegt, an dieses Zusammenspiel etwas näher heran zu ‚zoomen‘. Dadurch geriet, *erstens*, die Dimension des leiblichen Spürens und der „leiblichen Interaktion“ mit der Technik (Gugutzer 2004: 230ff) als ‚Kernbestandteil‘ des Sehens im Self-Tracking in den Blick. Hier ist zu fragen, wie sich diese Dimension systematisch in das praxeologische Forschungsprogramm integrieren lässt. Zwar wird immer wieder betont, dass der praxeologische Körperbegriff die Dimension des Leibes mitdenkt, oft wird diese aber dennoch nicht systematisch in die Analysen mit einbezogen. Im Kontext einer praxeologischen Beschäftigung mit Wahrnehmungsfähigkeiten und den sinnlichen Dimensionen sozialer Praxis werden in jüngster Vergangenheit bereits Anstrengungen in diese Richtung unternommen (Göbel, Prinz 2015; Prinz 2014). Unsere Untersuchungen zeigen, dass der praktische Sinn zum Umgang mit der Messtechnik auch als ein leiblicher Spürsinn (Gugutzer 2002) verstanden und untersucht werden muss, dass der praxistheoretische Körper also für den Leib geöffnet werden muss.<sup>8</sup>

*Zweitens*, stellt sich die Frage nach der Genese eines (so verstandenen) praktischen Sinns. Bourdieu (1987: 128) oder Wacquant (2003: 103) betonen eine „stille“ bzw. „implizite und kollektive Pädagogik“ der Praxis, in denen habituelle Dispositionen ‚von Körper zu Körper‘ weitergegeben werden (Schmidt 2008). Unsere Einblicke in das *self-tracking* zeigen hingegen epistemische Praktiken, die auf explizite Wissensbestände, zielgerichtete Unterweisungen (durch den ‚Coach am Handgelenk‘) und auf reflexive Selbststeuerung setzen und die die Formung und Aktualisierung körperlichen Mitspielvermögens im praxistheoretischen Diskurs merkwürdig stumm, vorreflexiv und intentionslos erscheinen lassen. Es gilt, den Körper und die Praxis der praxistheoretischen Perspektive für begrifflich zugängliches Wissen und für „gewusst[es] und gewollt[es]“ (Foucault 1989: 18) Agieren, Sich-Einbringen und Vermitteln zu öffnen, indem der empirische Blick weg vom ‚reibunglosen‘ Funktionieren und hin zu der Ausbildung eines Mitspielvermögens gelenkt wird. Hierzu bedarf es verstärkt methodologisch-methodischer Herangehensweisen, die die unterschiedlichen Dimensionen dieser Genese in den Blick bekommen können.<sup>9</sup>

Drittens, lässt sich kritisch nach dem latenten Hang zur Isolierung von Praktiken und ihren Körpern fragen, den die praxistheoretischen Metaphern des Spiels oder der Aufführung als raumzeitlich exklusive, deutlich von anderen Geschehnissen abgrenzbare Ereignisse mit sich bringen. Das Self-Tracking vollzieht sich – und an dieser Stelle muss die Rede von einer „individualistischen Veranstaltung“ korrigiert werden – innerhalb unzähliger und unterschiedlichster Praktiken: vom Schlafen über das Spazierengehen bis hin zur Büroarbeit. Sein *modus operandi* ist es, innerhalb dieser Praktiken neue Bedeutungshorizonte in einem Prozess sekundärer Rahmung (Goffman 1980) zu erzeugen. Anders formuliert: Das *self-tracking* überlagert sich mit anderen Praktiken und verknüpft diese entlang eines ganz spezifischen Zusammenspiels von Körper und Technik, von Sehen und Wissen, miteinander. Die Fokussierung von Körper und Technik scheint mithin gerade dafür geeignet, die praxistheoretische Perspektive für das Transssituative und Inter-Praktische zu öffnen. Aktuell werden Verkettungen von Situa-

---

<sup>8</sup> Eine Untersuchung des Self-Tracking, die ganz ähnliche der von uns dargestellten Phasenverläufe aus einer phänomenologischen Perspektive beschreiben kann, findet sich bei Gugutzer (2016).

<sup>9</sup> Als eine solche Strategie schlagen etwa Alkemeyer et al. (2015) in einer subjektivierungstheoretischen Sichtweise einen systematischen Wechsel von point of view-Perspektiven und distanzierteren ‚Draufsichten‘ auf soziale Praktiken vor.

tionen und Praktiken vor dem Hintergrund einer postulierten „flachen Ontologie“ der Praxistheorien (Schatzki 2016) immer häufiger diskutiert: Strategien einer „transitiven Methodologie“ (Schäfer 2016) betonen die Beweglichkeit des Sozialen sowie des Forschers und schlagen vor, Körpern (Schindler 2016) wie Dingen (Röhl 2015) über Situationen und Praktiken hinweg zu folgen, um soziale Infrastrukturen (Röhl 2016) nachzeichnen zu können. Das Self-Tracking als ein Prototyp zeitgenössischer mobiler und körperorientierter Medienpraktiken stellt nun selbst eine *transitive Praxis* dar, die es erlaubt, die Verflechtungen und Überlappungen unseres zunehmend mediatisierten lebensweltlichen Alltags entlang der Frage nach Körper-Öffnungen zu untersuchen.

## Literatur

- Alkemeyer, T., Buschmann, N., Michaeler, M. 2015: Kritik der Praxis. Plädoyer für eine subjektivierungstheoretische Erweiterung der Praxistheorien. In T. Alkemeyer, V. Schürmann, J. Volbers (Hg.), *Praxis denken. Konzepte und Kritik*. Wiesbaden: Springer, 25–50.
- Bourdieu, P. 1987: *Sozialer Sinn. Kritik der theoretischen Vernunft*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Bourdieu, P., Chamboredon, J.-C., Passeron, J.-C., Krais, B. (Hg.). 1991: *Soziologie als Beruf. Wissenschaftstheoretische Voraussetzungen soziologischer Erkenntnis*. Berlin [u.a.]: de Gruyter.
- Fischer-Lichte, E., Kolesch, D. (Hg.). 1998: *Kulturen des Performativen*. Berlin.
- Foucault, M. 1977: *Der Wille zum Wissen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Foucault, M. 1989: *Der Gebrauch der Lüste*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Garfinkel, H. 1967: *Studies in ethnomethodology*. Cambridge: Polity Press.
- Göbel, H. K., Prinz, S. (Hg.). 2015: *Die Sinnlichkeit des Sozialen. Wahrnehmung und materielle Kulturen*. Bielefeld: transcript.
- Goffman, E. 1980: *Rahmen-Analyse. Ein Versuch über die Organisation von Alltagserfahrungen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Gugutzer, R. 2002: *Leib, Körper und Identität. Eine phänomenologisch-soziologische Untersuchung zur personalen Identität*. Wiesbaden: Springer.
- Gugutzer, R. 2004: Trendsport im Schnittfeld von Körper, Selbst und Gesellschaft: leib- und körpersoziologische Überlegungen. *Sport und Gesellschaft*, 1. Jg., Heft 3, 219–243.
- Gugutzer, R. 2016: Self-Tracking als Objektivierung des Zeitgeistes. In S. Duttweiler, R. Gugutzer, J.-H. Passoth, J. Strübing (Hg.), *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript, 161–182.
- Heimerl, B. 2013: *Die Ultraschallsprechstunde. Eine Ethnografie pränataldiagnostischer Situationen*. Bielefeld: transcript.
- Hirschauer, S. 2004: Praktiken und ihre Körper: Über materielle Partizipanden des Tuns. In K. H. Hörning, J. Reuter (Hg.), *Doing Culture. Neue Positionen zum Verhältnis von Kultur und sozialer Praxis*. Bielefeld: transcript, 73–91.
- Hirschauer, S. 2008a: Die Empiriegeladenheit von Theorien und der Erfindungsreichtum der Praxis. In H. Kalthoff, S. Hirschauer, G. Lindemann (Hg.), *Theoretische Empirie. Zur Relevanz qualitativer Forschung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 165–187.
- Hirschauer, S. 2008b: Körper macht Wissen: für eine Somatisierung des Wissensbegriffs. In K.-S. Rehberg (Hg.), *Die Natur der Gesellschaft. Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel 2006*: Campus, 974–984.

- Knorr-Cetina, K. 2009: The Synthetic Situation: Interactionism for a Global World. *Symbolic Interaction*, 32. Jg., Heft 1, 61–87.
- Krotz, F. 2007: *Mediatisierung. Fallstudien zum Wandel von Kommunikation*. Wiesbaden: Springer.
- Prinz, S. 2014: *Die Praxis des Sehens. Über das Zusammenspiel von Körpern, Artefakten und visueller Ordnung*. Bielefeld: transcript.
- Reckwitz, A. 2003: Grundelemente einer Theorie sozialer Praktiken / Basic Elements of a Theory of Social Practices. *Zeitschrift für Soziologie*, 32. Jg., Heft 4.
- Rode, D. im Erscheinen: Gegen-Sichten. Digitale Selbstvermessung als heterotopische visuelle Praxis. In S. Maurer, J. Scholle, L. Spahn, B. Wuttig (Hg.), *Verkörperte Utopien als Orte der Bildung*. Bielefeld: transcript.
- Röhl, T. 2015: Transsituating education. Educational artefacts in the classroom and beyond. In S. Bollig, M.-S. Honig, S. Neumann, C. Seele (Hg.), *MultiPluriTrans in educational ethnography. Approaching the multimodality, plurality and translocality of educational realities*. Bielefeld: transcript, 143–161.
- Röhl, T. 2016: From supra-structure to infra-structuring: Practice theory and transsituative order, <https://practicetheorymethodologies.wordpress.com/2016/12/16/tobias-rohl-from-supra-structure-to-infra-structuring-practice-theory-and-transsituative-order/> (letzter Aufruf 28. Dezember 2016).
- Schäfer, H. 2016: The transitive methodology of practice theory, <https://practicetheorymethodologies.wordpress.com/2016/02/22/hilmar-schafer-the-transitive-methodology-of-practice-theory/> (letzter Aufruf 28. Dezember 2016).
- Schatzki, T. R. 2016: Praxistheorie als flache Ontologie. In H. Schäfer (Hg.), *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*. Bielefeld: transcript, 30–44.
- Schindler, L. 2016: The Motile Dimension of the Social, <https://practicetheorymethodologies.wordpress.com/2016/09/21/larissa-schindler-the-motile-dimension-of-the-social/> (letzter Aufruf 28. Dezember 2016).
- Schindler, L., Liegl, M. 2013: Praxisgeschulte Sehfertigkeit: Zur Fundierung audiovisueller Verfahren in der visuellen Soziologie. *Soziale Welt: Zeitschrift für*, 64. Jg., 1-2, 51–67.
- Schmidt, R. 2004: Habitus und Performanz. Empirisch motivierte Fragen an Bourdieus Konzept der Körperlichkeit des Habitus. In S. Engler, B. Kraus (Hg.), *Das kulturelle Kapital und die Macht der Klassenstrukturen. Sozialstrukturelle Verschiebungen und Wandlungsprozesse des Habitus*. Weinheim: Juventa, 55–70.
- Schmidt, R. 2008: Stumme Weitergabe: zur Praxeologie sozialisatorischer Vermittlungsprozesse. *ZSE : Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 28. Jg., Heft 2, 121–136.
- Schmidt, R. 2012: *Soziologie der Praktiken. Konzeptionelle Studien und empirische Analysen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Turkle, S. 2008: Always-On/Always-On-You: The Tethered Self. In J. E. Katz (Hg.), *Handbook of mobile communication studies*. Cambridge, Mass.: MIT Press, 121–137.
- Wacquant, L. 2003: *Leben für den Ring. Boxen im amerikanischen Ghetto*. Konstanz: UVK.
- Welt.de. 2014: "Generation Kopf unten" - Wei einsam macht das Smartphone?, [https://www.welt.de/newsticker/dpa\\_nt/infoline\\_nt/boulevard\\_nt/article127898591/Generation-Kopf-unten-Wie-einsam-macht-das-Smartphone.html](https://www.welt.de/newsticker/dpa_nt/infoline_nt/boulevard_nt/article127898591/Generation-Kopf-unten-Wie-einsam-macht-das-Smartphone.html) (letzter Aufruf 28. Dezember 2016).