

Sleeptracking – Zur digitalen Vermessung des Schlafs

Stefan Meißner

Beitrag zur Ad-hoc-Gruppe »Good night, sleep tight!« – Schlaf im Spannungsfeld von Gesellschaft und Natur«

Selbstvermessung ist in den letzten fünf Jahren aus einem tech-avantgardistischen Nischendasein zu einem Massenphänomen geworden. Es scheint – so jedenfalls in der allgemeinen Wahrnehmung – gar kein diskussionswürdiges Problem mehr zu sein. Man kann das machen, man darf darüber reden, es wird immer einfacher, da von den Betriebssystemen der Smartphones unterstützt und technisch immer ausgefeilter – wenn man den Herstellerangaben Glauben schenkt.

Quantified Self als Community scheint dagegen ziemlich tot. Die letzte große Konferenz in Portland war 2018 und die deutsche Community hörte 2017 einfach auf. Die Bewegung scheint sich im großen Meer der Nutzerinnen¹ aufgelöst zu haben, sie wird nicht mehr gebraucht, ihre Überzeugungsarbeit war erfolgreich.

Nimmt man dies nicht nur zur Kenntnis, bleibt zu fragen, warum es sinnvoll sein kann, nochmals Self Tracking zu analysieren und zu reflektieren. Zwei Gründe scheinen mir triftig: Erstens ermöglicht die gegenwärtige Situation eine bessere Distanzierungsmöglichkeit; ich muss mich nun nicht mehr positionieren und erklären, ob ich dieses soziale Phänomen positiv oder negativ bewerten würde. Zweitens kann nun die sozialwissenschaftliche Forschung zum Thema stärker rezipiert und in die eigenen Überlegungen einbezogen werden, als es zu Beginn der wissenschaftlichen Auseinandersetzung vor einigen Jahren der Fall war. Insofern besteht die Aufgabe dieses Textes nun weniger in der Neuheitsfiktion von soziologischen Analysen zu Quantified Self und Schlaf, sondern verstärkt in der distanzierten Reflexion von soziologischer Forschung.

Im Folgenden geht es mir um eine Rekonstruktion und damit Reflexion der Forschungen zu Quantified Self. Davon ausgehend werde ich die Differenz von Verfügbarkeit/Unverfügbarkeit, wie sie kürzlich Hartmut Rosa vorgelegt hat, für die Beschreibung von Schlaftracking heranziehen. Dies mündet in einen eher generalisierenden Ausblick, der Self Tracking als Umgang mit anthropophilen Medien deutet. Diese von Stefan Rieger, Michael Andreas und Dawid Kasprowicz (Andreas et al. 2018) so bezeichneten Medien schmiegen sich an den menschlichen Körper an, verbünden sich mit ihm, zum Teil ver-

¹ Den Gender-Anforderungen der DGS an ihre Autorinnen sprachlich gerecht werdend, wurde in diesem Text zufällig zwischen männlichen und weiblichen Formen gewechselt, sowie manchmal auch andere grammatikalische Konstruktionen verwendet. Ggf. ist der Text dadurch schlechter zu lesen, konsultieren Sie alternativ die Manuskriptfassung auf: www.denkmoeglichkeiten.de/schlaf.pdf.

wachsen sie gar mit ihm – zu denken ist beispielsweise an Implantate mit Datenschnittstellen – und repräsentieren sowie plausibilisieren gänzlich neue Selbstverhältnisse.

1

Beginnen wir ganz basal und erarbeiten uns einen Diskussionsstand zum Thema Quantified Self. Wie schon angedeutet umfasst Quantified Self einerseits die Gruppe von Selbstvermessern, die über ihre Einsichten sprechen und sich gegenseitig inspirieren. Andererseits umfasst Quantified Self auch die konkreten Praktiken der Selbstvermessung. Also kurz: Menschen zeichnen sich in quantifizierbarer Form auf. Also durch Zahlen werden spezifische Handlungen, Praktiken oder auch Einstellungen repräsentiert. Es gibt die allseits bekannten Schrittzähler, die unsere täglichen Bewegungen sichtbar machen, es gibt aber auch Zahnbürsten, die das tägliche Zähneputzen als Praktik ausmessen oder Kalorientracker, die die Aufnahme von Kalorien zählen bis hin zu automatisierten Abfragen von Gefühlszuständen etc., die eher auf Einstellungen, Emotionen oder Haltungen zielen.

Dies alles ist überhaupt nicht neu. Bereits Benjamin Franklin legte sich täglich Rechenschaft hinsichtlich seiner Tugendhaftigkeit ab und seit dem Scientific Management um 1900 (vgl. v.a. Taylor 1995) wurden Bewegungen von Arbeitern und Hausfrauen vermessen. Qua Ratgeberliteratur ist diese quantifizierende Selbstreflexion seit ca. 100 Jahren in den westlichen Industriegesellschaften bis weit in die Massenkultur hin verbreitet.

Neu, so scheint mir, war einzig, dass es aufgrund der technischen Entwicklung und des gesellschaftlichen Erfolgs von Smartphones viel einfacher wurde, Daten über sich aufzuzeichnen. So begann die Quantified Self-Community ein Jahr nach der Vorstellung des iPhones im Jahr 2007 mit ihrem Engagement unter dem Motto: „self knowledge through numbers“. Es waren also in erster Linie die billigen Sensoren, die nun mit dem Smartphone eine Plattform erhalten haben, um unsere Aktivitäten aufzuzeichnen und persönlich auswerten zu können. Das war neu, das wurde massenmedial reflektiert und bewertet und ist heute in der Masse angekommen. So wurde beispielsweise Fitbit ebenfalls 2007 gegründet und ist heute ein führender Hersteller von Fitnessstrackern, der letztes Jahr für reichlich zwei Milliarden US-Dollar von Google gekauft wurde. Quantified Self ist nun Massenkultur.

Selbstvermessung ist sogar derart verbreitet, dass das RKI zum Höhepunkt der Coronakrise die so genannte Corona-Datenspende-App veröffentlichte. Circa eine halbe Million Menschen teilen seither und kontinuierlich ihre Daten, also ihr Geschlecht, Alter, Gewicht, Körpergröße sowie Gesundheits- und Aktivitätsdaten zum Schlafverhalten, Herzfrequenz und Körpertemperatur sowie zur geographischen Einordnung ihre Postleitzahl (RKI, Corona-Datenspende-App, 29.12.2020²). Daraus soll eine Art Fieberkarte errechnet werden, um so Frühwarnzeichen für Corona-Infektionen sichtbar zu machen (RKI, Corona-Datenspende, 18.12.2020³). Ich kann hierauf – heute und hier – leider nicht näher eingehen – aber Sie sehen, dass Quantified Self nun wirklich kein Nischenphänomen mehr ist.

Die sozialwissenschaftliche Auseinandersetzung in Deutschland mit dem Thema begann vor ca. fünf Jahren (vgl. u.a. Selke 2016; Fröhlich, Zillien 2016; Duttweiler et al. 2016). Dabei wurde Selbstvermessung zumeist als beispielhafter Beleg für eine allgemein geltende „Ökonomisierung des Sozialen“ herangezogen. Wie auch immer unterschiedlich fokussiert, überwog eine kritische Einstellung diesem Phänomen gegenüber.

² https://www.rki.de/DE/200BContent/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Corona-Datenspende-allgemein.html.

³ https://www.rki.de/DE/200BContent/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Corona-Datenspende-allgemein.html.

Mir fehlt die Zeit, diese These differenziert und mit Zitaten belegt darzustellen – wie immer gibt es eine hohe Binnendifferenzierung. Im Allgemeinen wurde jedoch von den Gouvernamentalitätsstudien ausgehend, die These des unternehmerischen Selbst von Ulrich Bröckling (Bröckling 2007) zumindest im Hinterkopf habend und gegebenenfalls an die These des neuen Kapitalismus wie von Luc Boltanski und Ève Chiapello (Boltanski, Chiapello 2003) angeschlossen und damit die Praktiken der Selbstvermesserinnen kritisch beäugt.

Dies hatte und hat weiterhin ungemeine Plausibilität, weil die Motivation, die eigenen Praktiken und Handlungen zu vermessen, doch in einer Art ‚neoliberalen Selbstsorge‘ zu liegen scheint. Der Selbstvermesser will sich mithilfe der eigenen persönlichen Daten selbst optimieren. Selbstoptimierung und Quantified Self fallen damit zusammen; die Quantified Self-Community konnte dadurch als Avantgarde einer Selbstoptimierungsgesellschaft beschrieben werden. Insbesondere der durch die Quantifizierung ermöglichte Vergleich mit anderen führe zu einer ungeahnten Steigerung von Konkurrenzverhältnissen zwischen verschiedenen Menschen und Milieus.

Und schaut man sich die Apps, die verschiedenen technischen Gadgets und wearables an, dann scheint diese sozialwissenschaftliche Diagnose und Bewertung ja recht zu behalten. Das Ziel scheint einzig in der Selbstoptimierung zu liegen, um den Anschluss im Wettbewerb aller gegen alle nicht zu verlieren und um „Fitter, happier [and], more productive“ zu werden, wie es Radiohead schon 1997 vorhersagten.

Ich war mir hinsichtlich dieser Diagnose nicht so sicher und versuchte die Rede von Selbstoptimierung begrifflich zu differenzieren in Selbsteffektivierung auf der einen Seite und Selbststeigerung auf der anderen Seite (Meißner 2016, S.221ff.).

Denn Selbstoptimierung kann prinzipiell auf zwei Arten verstanden werden: zum einen als ein Prozess, der ein gegebenes Ziel in maximaler Weise zu erreichen versucht, und zum anderen als ein Prozess, der auf eine Entgrenzung vorgegebener Zielhorizonte abhebt.

Selbsteffektivierung wäre dann der Modus von Selbstoptimierung, der bestimmte Möglichkeiten als Ziel avisiert. Die Selbstvermessung entspricht dann einer Datensammlung für das Lösen einer Extremwertaufgabe zur optimalen Zielerreichung. Diese Art der Optimierung kann als Kontingenzreduktion beschrieben werden, die eine Selbststeuerung der Individuen anleitet. Sie entspricht damit dem Peter Drucker zugeschriebenen Motto: „if you can't measure it, you can't improve it.“ Schlaftracking als praktizierte Selbsteffektivierung würde zu möglichst kurzen, aber effektiv-erholsamen Schlaf führen.

Selbststeigerung dagegen wäre der Modus der Selbstoptimierung, der unbestimmte Möglichkeiten avisiert. Es stellt damit eher eine Form permanenter, weil prinzipiell schrankenloser Überbietung dar. Statt konkreter Ziele werden offene Zielhorizonte durch die Selbstvermessung entdeckt, die den Möglichkeitsraum von Entscheidungen hinsichtlich des eigenen Lebens komplett neu konstituieren. Es geht mithin um den Einbau von Fiktionalität, was könnte ich sein, was könnte ich werden. Schlaftracking als Selbststeigerung würde dann selbstbestimmte Schlafrhythmen herauskristallisieren und diese gegen die gesellschaftlichen Anrufungen stellen.

Auch wenn die Form der Selbsteffektivierung den sozialwissenschaftlichen Diskurs dominiert, so kommen in den Analysen auch die Formen der Selbststeigerung zur Sprache. So schreibt beispielsweise Lisa Wiedemann (Wiedemann 2016), dass „Körper und Leib [...] nie quantifizierbare Substanzen sein [können], sie haben immer auch einen erratischen Charakter“ und zitiert Karin Harrasser: Es werde immer wieder „neue Selbstverhältnisse, ungeahnte Körper“ (Harrasser 2013, S.127) geben. Der Leib entzieht sich also einer selbsteffektivierenden Optimierung und zeigt sein widerständiges Potenzial.

Auch in der Beschreibung von Nicole Zillien (Zillien 2020, S.179ff.), die die Selbstvermessung als eine „reflexive Selbstverwissenschaftlichung“ versteht, deutet sich dies an. Denn indem der Alltag durch der Vermessungspraktiken zu einem auch scheitern könnenden Experiment wird, ist der Alltag

ein nunmehr dynamisch-flexibel gestaltbarer, aber gleichzeitig eben auch gestaltungsbedürftiger Gegenstand geworden.

So verweist auch Gerrit Fröhlich (Fröhlich 2018), der auf die Medienbedingtheit der Selbstthematizierungen im Vergleich vom *erzählenden* Tagebuch und den *zählenden* Apps abhebt, auf diese Form der Unbestimmtheit, ja vielleicht sogar der Unbestimmbarkeit der Ziele, der meiner Unterscheidung von Selbsteffektivierung und Selbststeigerung die eigentliche Pointe verleiht.

Ich glaube heute, dass mein eigenes Differenzierungsangebot einen blinden Fleck hatte, weil ich Selbstverhältnisse eigentümlich konsistent gedacht habe: Entweder werde Konsistenz quasi heteronom im Sinne von Selbsteffektivierung hergestellt oder aber das Selbst versteht sich als autonom-konsistent gegenüber der sozialen Welt.

Nach Jahren empirischer Forschung zum Thema Selbstvermessung erblicken wir aber weder eine Omnipräsenz von Selbsteffektiviererinnen, die sich mithilfe von QS gesellschaftlich fit machen, noch die Selbststeigerer, die ihre Autonomieansprüche durch Selbstvermessung gegenüber der Gesellschaft geltend machen. Weder bemerken wir durch die Verwendung von Sleep Tracking Apps einen gesamtgesellschaftlichen Trend eines optimierten und auf das Nötigste verkürzten Schlafs noch gänzlich individualisierte Schlafrythmen, Schlaftechniken und Schlafarrangements.

Schlaftracker, ob nun als krude Handyapp, als Ring, elektronische Schlafmaske, Armband oder Matrazenunterlage, werden genutzt, haben jedoch – wie es scheint – nur begrenzte Effekte. So vermeldete der DAK-Gesundheitsbericht von 2017 (DAK 2017, S.114), dass zwar ein Viertel der unter 40-jährigen Beschäftigten Schlaftracker oder einen so genannten „Smart Wecker“ verwenden würden, gleichzeitig nehmen jedoch Schlafstörungen in den letzten Jahren signifikant zu (DAK 2017, S.116ff.).

Tracker werden also genutzt, Selbstvermessung wird betrieben, aber die Effekte scheinen marginal. Das passt zu einem Kommentar eines Schlaftrackers, der mir gegenüber meinte, dass ihm das Schlaftracking keine großartigen Erkenntnisse geliefert habe, aber es ihn ungemein beruhige. Weder hätten sich seine gefühlten Schlafprobleme gebessert, noch fühle er sich ausgeschlafener und fitter, aber die App sage ihm, dass er doch ausreichend Schlaf gehabt habe.

Was beruhigt ihn? Wie kann die Diskrepanz von gefühlten Schlafproblemen und selbstvermessener Schlafqualität beruhigen? Müsste diese Diskrepanz nicht eher beunruhigen und dazu motivieren, entweder die Funktionsweise des Trackers zu hinterfragen oder umgekehrt das eigene Spüren und Fühlen von schlechten Schlaf problematisieren?

2

Dieses Beispiel soll nun als Ausgangspunkt für eher systematische Überlegungen mithilfe der Differenz von Verfügbarkeit und Unverfügbarkeit genommen werden. Denn prinzipiell ist der Schlaf ja unverfügbar. Wir liegen im Bett und erwarten den Schlaf, aber er lässt sich eben nicht willentlich per Knopfdruck herbeiführen. Sicher könnte ein vorheriger Schlafentzug durch zu viel Feiern, zu viel Arbeit, durch Folter oder zu kleine Kinder helfen, aber selbst dann wird Schlaf zu keiner Notwendigkeit. Instrumentell verfügbar wird Schlaf erst durch die Einnahme von Schlaftabletten oder bei einer Narkose. Wie könnte nun der Einsatz von Sleep Trackern mit der Differenz von Verfügbarkeit/Unverfügbarkeit beschrieben werden?

Hierzu nutze ich den Essay von Hartmut Rosa zur Unverfügbarkeit (Rosa 2018). Für Rosa ist das Projekt der Moderne strukturell als ein Verfügbarmachungsprozess von Welt (Rosa 2018, S.20) im Sinne einer unabschließbaren Weltreichweitenvergrößerungstendenz (Rosa 2018, S.16) gekennzeichnet.

Im Zuge immer stärkerer Verfügungsmacht über Welt würden wir jedoch die Grundlagen für eine Resonanzfähigkeit bzw. für Resonanzbeziehungen zur Welt verlieren. Für „spätmoderne Subjekte“ sei – so Rosa (Rosa 2018, S.12) – „die Welt schlechterdings zum Aggressionsspunkt geworden“. Dieses Weltverhältnis der Aggression führe in Momenten von erfahrener Unverfügbarkeit zu Ohnmachtsgefühlen und Ängsten (Rosa 2018, S.124ff.). Die typisch moderne, steigende Verfügbarmachung wird daher problematisiert.

Um diese These zu untersetzen, unterscheidet er zwischen vier Momenten des Verfügbarmachens: Erstens das Sichtbarmachen, zweitens das Erreichbarmachen, drittens das Beherrschbarmachen und viertens schließlich das Nutzbarmachen (Rosa 2018, S.23). Wie er im Verlauf seiner Argumentation selbst bemerkt, sind die ersten beiden Momente des Sichtbar- und Erreichbarmachens ziemlich unproblematisch, weil wir ja etwas prinzipiell erreichen können müssen, um Resonanz erfahren zu können (Rosa 2018, S.65f.). Also erscheint das Beherrschbar- und Nutzbarmachen als das zentrale Problem, weil dadurch Welt – wie er es beschreibt – ‚stumm werde‘ und nicht mehr zu uns sprechen könne. Wir würden uns – insbesondere bei den letztgenannten Weisen des Verfügbarmachens – Welt nicht mehr anverwandeln, sondern nur noch aneignen; damit aber eben den offenen Selbsttransformationsprozess in und durch Resonanzbeziehungen verunmöglichen. Wir seien daher in der Moderne letztendlich entfremdet und verdinglicht und die Welt sei entzaubert und unlesbar geworden (Rosa 2018, S.34).

Mit dieser begrifflichen Unterscheidung betrachtet Rosa Selbstvermessung als pure Selbsteffektivierung. Quantified Self sei die „derzeit radikalste Form“ „von Selbstoptimierungspraktiken“ schreibt er: „Es ist nahezu unmöglich, die tägliche Schrittzahl zu messen, ohne versucht zu sein, sie zu steigern bzw. zu optimieren. Es erweist sich als eine lebenspraktische Illusion zu glauben, man ließe sich von den Daten, sind sie erst einmal verfügbar, nicht zu entsprechenden Verhaltensänderungen verleiten.“ (Rosa 2018, S.87) Nun ja, ich denke, dass die vorliegenden empirischen Studien schon zeigen können, dass die Kriterien der Optimierung durchaus nicht selbstevident gegeben sind. Die Schrittzahl ist eben nicht ins Unendliche steigerbar und auch die berühmten 10.000 Schritte waren nur ein Marketing-Gag aus den 1960er Jahren (Cox, Watch your step, 29.12.2020⁴; vgl. auch Tudor-Locke et al. 2011), komplett ohne empirische Evidenz.

Würde man aber – ohne kulturpessimistische Vorentschiedenheit – das begriffliche Instrumentarium von Rosa nutzen, könnte auch ganz anders argumentiert werden. In der Diskussion anderer Phänomene kommt Rosa (Rosa 2018, S.52ff. u. S.64) nämlich zum Schluss, dass es so etwas wie eine „Halbverfügbarkeit“ gebe. Halbverfügbarkeit würde dann die konkrete Erreichbarkeit von Objekten und Personen einschließen, aber instrumentelle Verfügbarkeit ausschließen. Dies würde durchaus Resonanzbeziehungen ermöglichen. So muss ich eine andere ja in einem Gespräch erreichen können, sie muss mir also in den ersten zwei Dimensionen verfügbar sein, um eine Resonanzbeziehung aufbauen zu können. Erst dann kann ich den Eigensinn (Rosa 2018, S.58) des Gegenübers als Resonanz-erfahrung spüren. Ebenso verhält es sich mit dem – als Beispiel im Buch oft erwähnten – Umgang des Pianisten Igor Levit mit der Mondscheinsonate. Diese entziehe sich immer wieder, er werde mit diesem Stück nicht fertig. Es werde ihm daher nicht vollends verfügbar – und damit zur Voraussetzung für eine gelingende Resonanzbeziehung.

Überträgt man dies nun auf das Schlaftracking, so könnte jenseits kulturpessimistischer Prämissen argumentiert werden, dass der Schlaf für die Schlaftrackenden in spezifischer Weise sichtbar und er-

⁴ <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/sep/03/watch-your-step-why-the-10000-daily-goal-is-built-on-bad-science>.

reichbar werde. Sie erkennen in den Kurven ihren Schlaf, sie nehmen den Anteil an Tiefschlafphasen und REM-Schlafphasen überhaupt erst wahr. Ihr Schlaf wird den Schlafrackern in dieser Hinsicht verfügbar. Diese Verfügbarkeit des Schlafs in Datenform bedeutet jedoch nicht notwendig, dass damit eine Verhaltensänderung einhergeht. Denn auch bei größter Willensanstrengung wird die Schlafrackerin nicht einfach ihre Tiefschlafphasen steigern können. Auch wird die Verkürzung des Schlafs nicht ihre Müdigkeit beseitigen können. Vielmehr hat die Schlafrackerin erst jetzt die Möglichkeit mit dem Schlaf zu experimentieren (im Sinne von Nicole Zillien (2020)) oder eben mit ihm in eine Resonanzbeziehung zu treten. Insofern könnte die Verobjektivierung des Schlafs, dessen Quantifizierung und Visualisierung – ganz entgegen Rosas These – die Bedingung der Möglichkeit eines individuellen Verhältnisses zum eigenen Schlaf herstellen. Schlafracking wäre – in dieser Argumentation – Möglichkeit der Selbsttherapie, weil zwischen Selbst und dem Schlafen eine Differenz etabliert werden kann.

Es ist nun immer sehr problematisch, wenn ein- und dasselbe Begriffsinstrumentarium zu sehr unterschiedlichen Aussagen führt. Rosas Begriffe – denken Sie nur an ‚halbverfügbar‘ – bleiben eben unscharf, denn halbverfügbar ist irgendwie alles. Daher würde ich gern als letzten Gedanken einen begrifflichen Ersatz vorschlagen, der gegebenenfalls etwas tragfähiger ist. Die Rede ist von Kontingenz.

3

Kontingenz ist, was weder notwendig noch unmöglich ist. Damit ist Kontingenz aber – wie Michael Makropoulos (Makropoulos 1997) sehr klar beschreibt – sowohl „das Unverfügbare, dessen konkrete Form das Zufällige ist, als auch das Verfügbare, das Gegenstand der Manipulation, der Konstruktion und der Gestaltung sein kann“ (Makropoulos 2019, S.34). Der Schlaf wäre mithin kontingent. Er ist es, weil er sich weder notwendig einstellt, noch vollkommen unmöglich ist.

Schlaf ist deshalb heute kontingent, weil er zunächst auf wissenschaftlicher Ebene im 20. Jahrhundert verfügbar gemacht wurde – wie es Hannah Ahlheim (Ahlheim 2018) eindrucksvoll aufgearbeitet hat –; nun in der Gegenwart wird Schlaf dagegen durch die Schlafracker allgemein und für Jedermann verfügbar und gestaltbar – wir können uns zu ihm ins Verhältnis setzen.

Schlafracking wäre damit auf der Ebene von Schlafhygiene angesiedelt: also niedrige Raumtemperatur, ein nicht zu heller, nicht zu lauter Raum und durch Rituale hinreichend vorbereitet – wie wir es heute in den Darstellungen zum Schlafen Lernen bei Babys hören könnten. Totale Kontrolle und Berechenbarkeit gibt es auch durch Schlafracker nicht, Schlaf an sich bleibt für uns prinzipiell unverfügbar. Insofern hätte ein Startup, das den Babyschlaf vermisst, sicher keine schlechten Finanzierungschancen und könnte gegebenenfalls sogar zur Entspannung der Eltern gegenüber sich und dem eigenen Nachwuchs beitragen.

Wenn wir Schlafracker nicht in der gewohnten kulturpessimistischen und damit technikfeindlichen Art und Weise verteufeln, erblicken wir Formen von technisch unterstützten Selbstverhältnissen. Bisher wurde in der gesamten Diskussion jedoch von konsistenten Selbstverhältnissen ausgegangen, denn sowohl die zielgebundene Selbsteffektivierung als auch die zielentbundene Selbststeigerung besitzt eine Vorstellung eines konsistenten, wenn nicht gar sich selbst identifizierenden Selbst. Die Selbstvermessung von Schrittzahl, Blutdruck, Schlafrhythmen oder des Kalorienumsatzes bietet jedoch das Potenzial, sich selbst als vielgestaltig wahrzunehmen. Die typisch moderne Erfahrung der Heterogenität und Pluralität, ja der Kontingenz des Sozialen; diese Erfahrung kann nun auf das Selbst übertragen werden. Ich begreife mich dann selbst als plural, inkonsistent und kontingent. Diese Erfahrung kann freilich eine nicht nur willkommene bodenlose Orientierungslosigkeit zeitigen, wenn man

sich seiner Selbst nicht mehr gewiss ist. Aber wie wir aus den Einsichten der Klassiker der Soziologie hinsichtlich sozialer Kontingenz lernen konnten, kann Émile Durkheims Anomie auch als Produktivitätsressource und Freiheit verstanden werden; kann Georg Simmels Beschreibung der typischen Blasiertheit der Großstädter auch als Abstraktionsgewinn gefasst werden. Edmund Husserls beklagter „Sinnverlust“ aufgrund der Technisierung der Lebenswelt kann mit Hans Blumenberg als „Sinnverzicht“ gedeutet werden. Ja selbst die nunmehr auftretende Inkonsistenz des eigenen Selbstverhältnisses kann mit Helmuth Plessner eben auch als nicht auflösbare „Unbestimmtheitsrelation zu sich“ durchaus positiv begriffen werden.

Pluralisierte Selbstverhältnisse oder eben personale Kontingenz wären dann ein untersuchungswürdiges Phänomen, das durch die digitale Selbstvermessung und durch den Gebrauch von anthropophilen Medien einerseits geschaffen, plausibilisiert und unterstützt wird, andererseits jedoch auch handhabbar im Sinne eines neuartigen Kontingenzmanagement gemacht wird.

Literatur

- Ahlheim, Hannah. 2018. *Der Traum vom Schlaf im 20. Jahrhundert. Wissen, Optimierungsphantasien und Widerständigkeit*. Wallstein: Göttingen.
- Andreas, Michael, Dawid Kasproicz, und Stefan Rieger. 2018. *Unterwachen und Schlafen: Anthropophile Medien nach dem Interface*. Lüneburg: meson press.
- Boltanski, Luc und Ève Chiapello. 2003. *Der neue Geist des Kapitalismus*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- Bröckling, Ulrich. 2007. *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- DAK. 2017. Gesundheitsreport 2017. *Analyse der Arbeitsfähigkeitsdaten. Update: Schlafstörungen*. Hrsg. Andreas Storm. Heidelberg: medhochzwei Verlag.
- Duttweiler, Stefanie, Robert Gugutzer, Jan-Hendrik Passoth und Jörg Strübing. 2016. *Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld: transcript.
- Fröhlich, Gerrit. 2018. *Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung*. Bielefeld: transcript.
- Fröhlich, Gerrit und Nicole Zillien. 2016. Reflexive Selbstverwissenschaftlichung. Eine empirische Analyse der digitalen Selbstvermessung. In *Bedeutende Daten. Modelle, Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdattung im Netz*, Hrsg. Thorben Mämecke, Jan-Hendrik Passoth, und Josef Wehner, 233–249. Wiesbaden: SpringerVS.
- Harrasser, Karin. 2013. *Körper 2.0. Über die technische Erweiterbarkeit des Menschen*. Bielefeld: transcript.
- Makropoulos, Michael. 1997. *Modernität und Kontingenz*. München: Fink.
- Makropoulos, Michael. 2019. „Kontingenz des Lebens“. Vortrag, 24.1.2019: Lebensführung, Lebenskunst und Lebenssinn. Interdisziplinärer Dialog zwischen Soziologie, Philosophie, Kunstgeschichte und Psychologie zum Thema Leben, Lebensführung und Lebenskunst; bisher unveröffentlichtes Manuskript.
- Meißner, Stefan. 2016. Selbstoptimierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Selbststeigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung. In *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Hrsg. Stefan Selke, 217–236. Wiesbaden: Springer VS.
- Rosa, Hartmut. 2018. *Unverfügbarkeit*. Sankt Pölten: Residenz-Verlag.
- Selke, Stefan. 2016. *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*. Wiesbaden: Springer VS.

- Taylor, Frederick Winslow. 1995. *Die Grundsätze wissenschaftlicher Betriebsführung*. Reprint der Fassung von 1913. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Tudor-Locke et al. 2011. How many steps/day are enough? For adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8: Article number: 79. <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/79>.
- Wiedemann, Lisa. 2016. Datensätze der Selbstbeobachtung – Daten verkörpern und Leib vergessen!? In *Lifeloggung. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel*, Hrsg. Stefan Selke, 65–93. Wiesbaden: Springer VS.
- Zillien, Nicole. 2020. *Digitaler Alltag als Experiment. Empirie und Epistemologie der reflexiven Selbstverwissenschaftlichung*. Bielefeld: transcript.