



Illustrationen: Katinka Reinke

»Ich habe das gute Gefühl,  
etwas Wichtiges für mich und  
meine Zukunft zu tun.«

Self-Tracking im Sport – mehr als kurzfristige Selbstberuhigung?

*von Stefanie Duttweiler und Robert Gugutzer*

**Self-Tracking scheint das moderne Leben in einen einzigen Datenstrom zu verwandeln. Treiben Sportler diesen Trend auf die Spitze? Erste empirische Studien zeigen, dass hier Zweifel angebracht sind. So hat bereits die Hälfte der Amerikaner, die sich einen Fitness- und Activity-Tracker gekauft hat, das hoch technisierte Gerät schon wieder ausrangiert.**

**N**ahezu täglich liest oder hört man von neuen Self-Tracking-Gadgets, die angeblich besser denn je in der Lage sind, automatisch und unauffällig eine Vielzahl persönlicher Körper- und Verhaltensdaten zu erheben, auszuwerten und ins Internet zu stellen. Die Nutzer dieser Techniken können sich anhand der selbst erhobenen Körperdaten beobachten, mit anderen vergleichen und das eigene Verhalten bei Bedarf korrigieren. Kulturkritische Stimmen kommentieren diese Entwicklung mit dem Hinweis, dass Self-Tracking einer Verobjektivierung des eigenen Körpers gleichkomme und die User ein instrumentelles oder narzisstisches Selbst-Verhältnis entwickelten. Self-Tracking diene vor allem der Leistungssteigerung und Selbstoptimierung und die Anwender würden sich blind in neoliberale Anforderungen der Leistungsgesellschaft einfügen. Unterstellt wird, dass manche darin eine Art Erlösungsreligion sehen und pathologische Verhaltensweisen entwickeln würden, etwa eine »männliche Mager-sucht« (Zeh 2012).

Ein ausgezeichnetes Handlungsfeld für die Self-Tracking-Ideologie scheint dabei der Sport zu sein, ist doch die Vermessung körperlicher Daten ebenso sehr ein zentrales Merkmal des modernen Sports wie die Verbesserung und Optimierung sportlicher Leistungsfähigkeit. Selbstoptimierung durch Selbstvermessung im Sport ist »normal«. Eine durch Self-Tracking-Gadgets unterstützte sportliche Lebensführung ist Ausdruck dessen, dass die Nutzenden die Formalisierung als etwas Normales empfinden und technische Rationalität positiv bewerten; dies entspricht zugleich der herrschenden Sportideologie.

Ist der Sport damit ein Gesellschaftsbereich, der die durch das Self-Tracking forcierte allgemeine Tendenz, das moderne Leben in einen einzigen, breiten Datenstrom zu verwandeln,

auf die Spitze treibt? Empirische Studien zeigen, dass hier Zweifel angebracht sind, wie es insgesamt ratsam erscheint, das gesellschaftliche Phänomen Self-Tracking differenzierter zu betrachten, als es die Kulturkritik tut.

#### **Self-Tracker unterwerfen sich nicht pauschal den Daten, sie mogeln außerdem gern**

Die Protagonisten der Quantified-Self-Bewegung, die sich das Motto »Knowledge through Numbers« auf die Fahnen geschrieben hat, sind fasziniert von den neuen technischen Geräten und den mit ihnen verbundenen Möglichkeiten zur Selbstvermessung, der Selbst-Verwissenschaftlichung und datengestützter Selbst-Erkenntnisse (Zillien et al. 2015). Doch geht es den Self-Trackern wirklich um Selbst-Erkenntnis im eigentlichen Sinne?

Untersuchungen zufolge scheint der Großteil der Nutzenden damit etwas anderes zu verbinden, worauf ihr konkretes Verhalten hinweist: Die Mehrheit der Self-Tracker kontrolliert und überwacht lediglich einzelne Parameter (insbesondere Blutdruck und Blutzucker), die primär dem Erhalt der Gesundheit dienen; oder sie beobachtet konkrete, als problematisch erachtete Verhaltensweisen (Rauchen, zu wenige Schritte, zu fettes Essen), um diese zu verändern oder bessere Verhaltensweisen zu initiieren (Pharabod et al. 2013). Wie die französische Ethnologin Anne-Sylvie Pharabod und ihr Team betonen, sind die Self-Tracker ihrer Studie weit davon entfernt, sich vollständig den Daten zu unterwerfen, wie auch die Praktiken der Datenerhebung oftmals weder rigide noch unerbittlich sind. Die Self-Tracker manipulieren vielmehr die erhobenen Zahlen oder sie wählen bewusst aus, was gemessen werden soll und was nicht: Man suspendiert, was zu deprimierend ist, man misst nur das Positive, man mogelt.





Viele Nutzerinnen und Nutzer stören sich außerdem offenbar so sehr an den Geräten (und deren Ergebnissen?), dass sie die Vermessungspraxis nach kurzer Zeit wieder aufgeben. So bescheinigt das Beratungsunternehmen Endeavour Partners (2014) Self-Tracking-Praktiken eine erstaunlich schlechte Nachhaltigkeit: Ein Drittel der US-Amerikaner, die ein »Wearable« gekauft haben, hat es innerhalb von sechs Monaten entsorgt, und von den 10 Prozent der US-Amerikaner, die einen Fitness- und Activity-Tracker besitzen, nutzt lediglich noch die Hälfte

das Produkt. Das heißt: Die Tendenz zur Quantifizierung und Verobjektivierung mit technisch generierten Körperdaten wird von den Akteuren durch einen eigensinnigen Umgang mit den Daten und Geräten ergänzt, wenn nicht gar konterkariert. Pharabod schlussfolgert, dass Self-Tracker keinen kalten, berechnenden oder verdinglichenden, sondern eher einen wohlwollenden Blick auf sich werfen: Die Nutzenden haben das gute Gefühl, sich als Subjekte zu verhalten, die Sorge um sich tragen (Pharabod et al. 2013: 114).

### Der virtuelle Wettkampfgegner – Wandel des Sports durch Self-Tracking-Gadgets

Im Sport werden seit jeher Körperdaten gesammelt und zur Verbesserung oder Optimierung sportlicher Leistungen genutzt. So gesehen scheint der Einsatz von Self-Tracking-Gadgets im Sport nichts qualitativ Neues zu sein. Tatsächlich aber zeigt sich, dass der Self-Tracking-Boom zumindest im Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssport einen strukturellen Wandel befördert.

So ist im Breiten- und Freizeitsport durch den Einsatz von Self-Tracking-Gadgets ein gewisser Professionalisierungsschub ausgelöst worden. Mithilfe von Applikationen wie »Run-tastic« oder »Fitbit« ist es nun auch dem »normalen« Durchschnittssportler möglich, auf eine einfache, nämlich technische Weise ein quasi-professionelles Trainingsprogramm zu erstellen beziehungsweise zu erhalten. Die Geräte werden zum Personal Coach, der individuell zugeschnittene Trainingspläne entwirft, sie kontrolliert, modifiziert und auf unterhaltsame Weise sanktioniert. Durch Self-Tracking-Gadgets ist es



### AUF DEN PUNKT GEBRACHT

- Self-Tracking-Praktiken sind bisher nicht besonders nachhaltig. Zwei Beispiele aus den USA: Ein Drittel der Amerikaner, die ein »Wearable« besitzen, und die Hälfte derer, die sich einen Fitness- und Activity-Tracker gekauft haben, nutzen diese Geräte nach sechs Monaten nicht mehr.
- Self-Tracker kontrollieren meist nur bestimmte Parameter, insbesondere Blutdruck und Blutzucker. Sie sind – so die französische Ethnologin Anne-Sylvia Pharabod – weit davon entfernt, sich dem Diktat der Daten zu unterwerfen.
- Self-Tracking-Gadgets werden bei Durchschnittssportlern zum Personal Coach. Ambitionierte Freizeitsportler schaffen sich mit den Geräten einen virtuellen Wettkampfgegner, der allerdings nur aus Zahlen besteht. Sportabstinente lassen sich durch die smarte Technologie zumindest kurzzeitig zum Sport motivieren – von Joggen, Nordic Walking bis Radfahren und Schwimmen.
- Offensichtlich gehören die Frankfurter Sport-Studierenden nicht zur Avantgarde der Self-Tracker, wie eine Untersuchung von Stefanie Duttweiler zeigt: Nur 25 Prozent der Befragten nutzen ein solches Gerät. Das Vermessen und Aufzeichnen ist ihnen lediglich als Ausweis ihrer sportlichen Aktivitäten sehr wichtig.

möglich, das eigene Training noch zielgerichteter, noch effizienter, noch optimaler, kurz: richtig, weil professionell, zu gestalten und das obendrein ganz alleine und nur für sich.

Unter den ambitionierten Freizeit- und Breitensportlern kommt es durch Self-Tracking darüber hinaus zu ganz neuen, nämlich virtuellen Wettkampfgegnern und Wettkampfformen. Für Self-Tracker, die ihre Sportdaten ins Netz stellen, um diese und damit sich mit anderen zu vergleichen, ist der eigentliche Ort des Wettkampfs nicht mehr so sehr die reale Lauf-, Fahrrad- oder Schwimmstrecke, sondern das Internet. Auch die Gegnerin ist nicht so sehr die real anwesende Sportlerin, die Referenzgrößen im Wettkampf sind vielmehr Daten, Positionen und Rankings. Ebenso sind die Wettkampftrophäen andere, beispielsweise statt des im Sportstadion erkämpften Sportabzeichens das »Fitnessabzeichen«, das sich der Self-Tracker auf Fitbit.com »verdienen« kann.

Des Weiteren führen die smarten Technologien dazu, Menschen in den Sport zu integrieren, die bis dahin sportabstinent lebten. Self-Tracking-Apps und -Gadgets gelingt es offensichtlich, Menschen zu motivieren, mit Jogging, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Gesundheitssport im weiten Sinne zu beginnen. Der innere Schweinehund scheint sich mithilfe solcher Gadgets leichter besiegen zu lassen als durch die eigene Willensstärke oder andere Menschen – zumindest zu Anfang. Wie erwähnt, ist die Nachhaltigkeit dieser Techniken oftmals gering und der schnelle Ausstieg aus dem Sport nicht selten.

### **Sport-Studierende nutzen Self-Tracking, um ihre Leistungen sichtbar zu machen**

Wenn Self-Tracking-Gadgets und -Apps zur Modifikation des Breiten-, Freizeit- und Gesundheitssports beitragen, was bedeutet dieser strukturelle Wandel dann für die individuellen Akteure des Sports, etwa Studierende der Sportwissenschaften? Eine am Institut für Sportwissenschaften der Goethe-Universität Frankfurt durchgeführte explorative Studie (Duttweiler 2015) deutet darauf hin, dass die Quantified-Self-Ideologie weniger verbreitet ist als vermutet.

Die Untersuchung ging von der Annahme aus, Studierende der Sportwissenschaften seien eine Art Avantgarde, wenn es um die technisch vermittelte Selbstvermessung ihres Körpers geht. Erste Ergebnisse zeigen jedoch, dass sich nur 60 Pro-

zent der 63 schriftlich Befragten selbst vermessen – und zwar mit und ohne Gadgets. Ein großer Teil nutzt Puls-, Stopp- und Armbanduhren, einige lediglich Stift und Papier und nur 25 Prozent nutzen eine App. Als Gründe geben sie an: Verbesserung, Überprüfung und Vergleich der eigenen Leistung beziehungsweise einzelner Parameter sowie bloßes Interesse an den Daten. In den vertiefenden qualitativen Interviews zeigte sich, dass die Messung der Körperdaten nicht ausschließlich der Leistungssteigerung, dem sportlichen Rekordstreben oder der Körper- und Selbstoptimierung diene. So berichtet ein Student, dass er hoffe, durch das Kontrollieren und Verbessern seines Körpers später eine berufliche Anstellung zu bekommen oder sich selbstständig machen zu können. Ein anderer kann durch das App-gestützte Registrieren seiner Laufleistung mit Kommilitonen wetteifern und sich so in den neuen Kreis integrieren, und ein weiterer beweist durch die Aufzeichnung seiner Trainingseinheiten sich und anderen, dass er es als Sportstudent ernst meint und »wirklich« Sport treibt.

Die Vermessungspraktiken dienen hier also zum einen dazu, das »körperliche Kapital« (vgl. Gugutzer 2015: 71ff) zu erhöhen, das zu außersportlichen Renditen führen soll: Die Studierenden hoffen, ihr Körperkapital in bessere berufliche Chancen sowie in soziales und ökonomisches Kapital transformieren zu können. Darüber hinaus betonen die interviewten Personen, wie wichtig es sei, durch das Ver-



# Raum...



Campus Westend

beeindruckend



Campus Bockenheimer

traditionell



Campus Riedberg

modern

## ... für Ihre Veranstaltung

**Sie suchen Veranstaltungsräume,  
die Ihnen etwas anderes als  
Hotels, Kongress-Center und  
Tagungszentren bieten?**

Dann sind Sie bei uns richtig! Die Johann Wolfgang Goethe-Universität bietet Ihnen für jede Art von Veranstaltung die passenden Räumlichkeiten.

An den drei Frankfurter Standorten Westend, Bockenheimer und Riedberg stehen Ihnen Konferenz- und Seminarräume, Festsäle, die Eisenhower-Rotunde, Hörsäle und die historische Aula mit moderner technischer Einrichtung zu Verfügung. Überzeugen Sie sich selbst von den vielen Möglichkeiten!

Fordern Sie gleich unser Informationsmaterial an oder besuchen Sie uns auf unserer Website unter [www.campuslocation-frankfurt.de](http://www.campuslocation-frankfurt.de). Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und stehen für weitere Auskünfte gerne zur Verfügung!

Räume – so individuell wie Ihre Veranstaltung.

messen und Aufzeichnen ihrer sportlichen Aktivitäten diese sichtbar zu machen. Erst durch ihre Sichtbarkeit würden die Leistungen individuell und sozial relevant. Denn das Vermessen und Aufzeichnen überführt Flüchtiges (das absolvierte Training, die konkrete situative Herzfrequenz, das momentane Gewicht) in »Handfestes«, so ein Interviewpartner, das heißt: in etwas Verobjektiviertes und Dauerhaftes. Für einige ist dieses Motiv so entscheidend, dass sie an einer Auswertung der Daten oder am Vergleich mit anderen gar nicht interessiert sind. Ähnlich wie bei den von Pharabod und ihrem Team befragten Personen fungiert die Vermessungspraktik so zum anderen als Praktik der Selbstberuhigung: Man hat das gute Gefühl, etwas Wichtiges für sich und seine Zukunft zu tun.

Die Untersuchungsergebnisse zeichnen damit das Bild einer Praktik, die weder irrational und entfremdet noch banal und nebensächlich ist, vielmehr tangieren die Prozesse der Selbstvermessung und die Auseinandersetzung mit den gewonnenen Daten die Frage nach der eigenen Identität, und zwar nicht nur der Identität als Sportler. Auf dem Spiel stehen gleichermaßen die (Selbst-)Verortung in einer Gemeinschaft, die Anerkennung durch andere, der

eigene Zukunftsentwurf sowie das Gefühl der eigenen Handlungsmacht (Duttweiler 2015).

### Self-Tracking-Praktiken sollen genauer und differenzierter analysiert werden

Studierende der Sportwissenschaften, die mehrheitlich Anfang bis Mitte 20 Jahre alt, Freizeit- und Breitensportler sowie technikaffin sind, scheinen auf den ersten Blick eine Personengruppe zu repräsentieren, auf welche die eingangs skizzierte herrschende Kritik an der Quantified-Self-Bewegung und Self-Tracking-Ideologie passgenau zugeschnitten ist. Auch wenn unsere Ergebnisse statistisch nicht repräsentativ sind, deuten sie gleichwohl darauf hin, dass diese Einschätzung nicht zutreffend ist. Die Self-Tracking-Praktiken führen hier nicht so sehr zu einer Verdinglichung des eigenen Körpers, wie auch die Selbstvermessung nicht so sehr Selbstoptimierung zur Folge und Selbsterkenntnis zum Ziel hat. Stattdessen zeigt sich hier ein reflexiver Umgang mit einer aktuellen Technologie, die pragmatisch zur sportlichen Selbstvergewisserung oder Selbstberuhigung genutzt wird. Allein deshalb scheint es uns angeraten, Self-Tracking-Gadgets und -Praktiken differenzierter und weniger wertend als üblich zu betrachten. ●

### Literatur

- 1 Duttweiler, Stefanie (2015) »Daten statt Worte?! – Bedeutungsproduktion in aktuellen Selbstvermessungspraktiken«, in: Mämecke, Thorben; Passoth, Jan-Hendrik; Wehner, Josef, Bedeutende Daten – Modelle, Verfahren und Praxis der Vermessung und Verdattung im Netz, Wiesbaden, VS-Verlag (im Erscheinen).
- 2 Gugutzer, Robert (2015), Soziologie des Körpers (5., vollständig überarbeitete Auflage), Bielefeld, transcript.
- 3 Pharabod, Anne-Sylvie et al. (2013), »La mise en chiffres de soi« Une approche compréhensive des mesures personnelles, in: Réseaux, 2013/1 n° 177, p. 97–129.
- 4 Zeh, Juli (2012), Der vermessene Mann. tagesanzeiger, 9. Juli 2012.
- 5 <http://endeavourpartners.net/press/are-wearables-over/>, April 2014



### Die Autoren

**Dr. Stefanie Duttweiler**, 47, studierte Sozialpädagogik, Volkskunde und Soziologie in Freiburg. Sie arbeitet zu aktuellen Selbst- und Körpertechnologien (Fitness, Wellness, Self-Tracking, Beratung, Lebenshilferatgeber) sowie zur Architektur- und Religionssoziologie. Nach Tätigkeiten in Forschung und Lehre an den Universitäten in Basel, Zürich und Graz ist sie seit 2012 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Abteilung Sozialwissenschaften des Sports, Institut für Sportwissenschaften, Goethe-Universität.

[duttweiler@sport.uni-frankfurt.de](mailto:duttweiler@sport.uni-frankfurt.de)

**Prof. Dr. Robert Gugutzer**, 48, studierte Soziologie, Psychologie und Politikwissenschaften an der Universität Tübingen und an der LMU München. Seit 2009 ist er Leiter der Abteilung Sozialwissenschaften des Sports, Institut für Sportwissenschaften, Goethe-Universität. Seine Arbeitsschwerpunkte sind die Körper- und Sportsoziologie, Leibphänomenologie und Filmsoziologie. Das aktuelle Forschungsprojekt »Suchtkarrieren im Sport« deutet an, dass auch für einige Sportsüchtige Self-Tracking eine wichtige Rolle spielt.

[gugutzer@sport.uni-frankfurt.de](mailto:gugutzer@sport.uni-frankfurt.de)

