

Jürgen Straub & Oswald Balandis (Bochum):

GENAU GERECHNET UND DOCH VERMESSEN: PSYCHOSOZIALE FOLGEN DES SELF-TRACKINGS

Im Zentrum des kulturpsychologischen Vortrags stehen Ergebnisse einer empirischen Untersuchung, in der Vorgänge der Bedeutungskonstruktion in Praktiken der digitalen Selbstüberwachung bzw. des Self-Trackings analysiert werden. Selbstüberwachung wird dabei als interaktive Konstellation zwischen soziokulturell eingebetteten Personen und technischen Geräten bzw. Applikationen verstanden.

Self-Tracker:innen erzählen und berichten darüber, wie sie ihre Geräte verwenden und die mit ihrer Hilfe produzierten Daten deuten und benutzen. Die Analyse solcher Narrative und Berichte zeigt unter anderem zweierlei:

- Die wichtigste Funktion der Geräte ist keine körperliche bzw. für Körperpraktiken unmittelbar relevante, sondern eine psychische bzw. psychosoziale. Mithilfe von Erweiterungen, Steigerungen und Ergänzungen von unbewussten und bewussten psychischen Funktionen – wie der technisch vermittelten Erinnerung vollzogener Handlungen, der technischen Bereitstellung von Vergleichsmaßstäben oder der Deutung von Handlungsergebnisdaten – sollen langfristige Verhaltensänderungen in der Lebensführung der Selbstüberwacher:innen herbeigeführt werden. Diese Veränderungen gründen oder bestehen in Ausdehnungen oder Steigerungen des eigenen Bewusstseins, Erlebnis- und Handlungspotenzials. Sie lassen sich theoretisch als technopsychotherapeutische Erweiterungen und Ergänzungen begreifen.
- Bei der Analyse von Handlungsverläufen der technischen Selbstüberwachung lassen sich typisierend solche identifizieren, die in weniger erwünschte oder unerwünschte und nicht-intendierte Handlungsfolgen münden können. Drei „Kipppunkte“ können dafür entscheidend sein: a) Das Selbstverhältnis wird selbstmanipulativ, indem die eigene Handlungsmotivation auf Symbole (wie bspw. Zahlen) anstatt auf mühsame Verhaltensänderungen gerichtet werden; b) die Versicherung der Selbstwirksamkeit erfolgt zunehmend durch die Überprüfung von teils vagen Daten, indem mithilfe des technischen Geräts unklare Wahrnehmungen vereindeutigt werden; c) selbstüberwachende Lebensführungen erhalten zwanghafte Züge, die sich insbesondere bei negativen Affekten gegenüber auftretenden Dysfunktionalitäten des technischen Geräts zeigen.