

# Ihr Schrittmesser steuert Sie!

## Wie die zunehmende digitale Selbstvermessung uns verändert

VON STEFFEN MAU

**M**essen Sie Ihre tägliche Schrittzahl? Dann sind Sie Teil einer Bewegung, die sich der Quantifizierung des Selbst verschrieben hat. Dabei geht es um die Selbstbeobachtung von Körperdaten mit Hilfe digitaler Technologien. Das können Apps, digitale Armbänder oder Körpersensoren sein, die den Gesundheitszustand, die Ernährung, Schlaf- und Wachzustände, den Emotionshaushalt, den Lebensstil sowie die individuelle Sexualität in Daten verwandeln. Inzwischen sind über fünfhundert sogenannte „Self-tracking-tools“ auf dem Markt, Tendenz steigend.

Gary Wolf, einer der Mitbegründer des Netzwerkes „Quantified Self“, argumentiert, die Ungewissheit des Körpergefühls lasse sich nur überwinden, indem wir uns auf messbare Daten beziehen. In der New York Times veröffentlichte er 2010 eine Art Gründungsmanifest dieses Zeitgeists: „Wir tolerieren die Pathologien der Quantifizierung – eine trockene, abstrakte, mechanische Art des Wissens –, weil die Resultate so machtvoll sind. Der Gebrauch von Zahlen erlaubt Tests, Vergleiche, Experimente. Zahlen machen es möglich, Probleme weniger emotional als vielmehr intellektuell anzugehen.“ Wolf ist überzeugt, dass der Mensch sich in seiner Gesamtheit in quantitativen Daten abbilden und entschlüsseln ließe.

Inzwischen sind die Möglichkeiten der Selbstverdatung so weit fortgeschritten, dass derlei Technologien ohne Aufwand am Körper angewandt werden können. Sie werden quasi zur zweiten Haut. Die Grenze zwischen Fitness- sowie Wohlfühl-Apps und ambitionierteren Gesundheitsapps, die Vitaldaten messen und für diagnostische und therapeutische Zwecke zur Verfügung stellen, ist dabei fließend. Hinsichtlich Design, Handhabung und Kosten sind sie als Alltagsstools angelegt. Man kann sich selbst ganz nebenbei zum Datenlieferanten machen, für eigene und für fremde Zwecke, 24 Stunden am Tag.

Der Kult der Selbsterforschung ist derweil nicht mehr nur auf wenige Fitness-Enthusiasten begrenzt, sondern breitet sich in der gesamten Bevölkerung aus. So etwa bei jenen, die besonders auf ihre Gesundheit achten müssen, oder bei Menschen, die Alltagsroutinen verändern möchten. Die sehr einfache Handhabung, das modisch-ästhetisierende Erscheinungsbild sowie die Visualisierung von Daten tragen dazu bei, dass die medizini-

schen Gesichtspunkte – also der Assoziationskontext von Krankheit – in den Hintergrund treten und von Aspekten wie Fitness, Wohlbefinden und Attraktivität überlagert werden. Im Vordergrund steht ein positives, auf Kraft, Energie und Gesundheit ausgerichtetes Körperbild, nicht eines der Defizite oder Gebrechen. Zahlreiche Apps nutzen zudem spielerische Anreize, wie sie auch bei Computerspielen zu finden sind.

Der Philosoph Luciano Floridi weist darauf hin, dass mit dieser Veränderung zwei Phänomene verbunden sind, die er als Übergang zum „gläsernen Körper“ einerseits und als Schaffung eines „gemeinsamen Körpers“ andererseits beschreibt. Der „gläserne Körper“ meint die Transparenz und Sichtbarmachung zahlreicher Körperdaten. Der „gemeinsame Körper“ die Verknüpfungen der eigenen Daten mit den Daten anderer. Über Daten bauen sich Verbindungen mit anderen Personen auf, man erfährt etwas über Durchschnitte, Toleranzgrenzen, Abweichungen von der Norm. Langfristig sorgt die kulturelle Normalisierung solcher Praktiken für eine Veränderung des Verhältnisses der Menschen zu ihrem Selbst, aber auch zu anderen.

Selbstvermesser stehen auch an vorderster Front, wo es darum geht, den klassischen medizinischen Professionen die Deutungshoheit über Gesundheit, Krankheit und Therapie zu entziehen, etwa indem eigene Plattformen entwickelt werden, auf denen persönliche Daten zu Behandlungsmethoden und Wirkungen von Medikamenten gespeichert werden. Solche Daten liefern mitunter Einsichten, die sich selbst mit aufwendigen klinischen Studien nicht ohne Weiteres erzielen ließen, sie sind aber zugleich nicht frei von systematischen Verzerrungen, so dass der Informationsgewinn auch mit Risiken der Fehlinformation einhergeht.

Eine Vielzahl von Anwendungen belässt es nicht beim „stillen“ Erheben von Daten. Vielmehr intervenieren sie über akustische Signale, SMS oder sensorische „Anstupser“. Diese Hinweise sind, ganz im Unterschied zu Ermahnungen von Ärzten oder anderen professionellen Beratern, keine zeitlich nachgelagerten Rückmeldungen oder Ratschläge für ein erwünschtes Verhalten in der Zu-

kunft, sondern koaktive Interventionen, deren Aufgabe es ist, den Lebenswandel permanent zu korrigieren und in den Korridor des Erwünschten zu bringen.

Auch die Öffentlichkeit kann gezielt zur Kontrolle der eigenen Performanz eingebunden werden. Lauf- und Fitnessapps wie „Run-tastic“ beispielsweise verbinden den Tracking-Aspekt gezielt mit Social-Media-Anwendungen, so dass zurückgelegte Laufstrecken automatisch veröffentlicht und Vergleiche mit anderen Nutzern möglich werden.

Inzwischen gibt es erste Beispiele dafür, dass sich das freiwillige Self-Tracking schnell in eine Pflicht oder eine gesellschaftliche Erwartung verwandeln kann: An der Oral Roberts University im US-Bundesstaat Oklahoma sind die Studierenden verpflichtet, ein Fitnessarmband zu tragen und ihre Daten der Universität zur Verfügung zu stellen. Die Universität, die sich zu einem ganzheitlichen Bildungsansatz bekennt, versteht physische Fitness als Teil ihrer Ausbildungsphilosophie. Es wird erwartet, dass Studierende täglich mindestens zehntausend Schritte laufen und jede Woche zweieinhalb Stunden Sport treiben. Die Bewegungsaktivität geht mit zwanzig Prozent in die Endnote ein. Das ist, zugegebenermaßen, ein drastisches Beispiel. Weichere Varianten bieten Arbeitgeber oder Versicherungen, die bestimmte Lebensweisen prämiieren wollen. Sie offerieren Mitarbeitern oder Kunden Gutscheine, wenn sie durch Daten dokumentieren, dass sie gesundheitsbewusst leben und nicht über die Stränge schlagen.

Wenn es gelingt, sich solcher Daten zu bemächtigen und Menschen in großer Zahl zum Selbstvermessen zu bewegen, sind der Feinsteuerung von Lebensweisen kaum noch Grenzen gesetzt. Vieles lässt sich dann in einen geldwerten Vorteil ummünzen. Dann kommt es für uns darauf an, immer die Zahlen im Blick zu haben. Nicht nur wir selbst sind dann besser informiert, auch andere, meistens kommerzielle Unternehmen. Das private Leben wird dann zum Adressaten einer anreiz-induzierten Fernsteuerung, die sich auf sehr unterschiedliche Zielstellungen ausrichten lässt. Der Weg von der Selbstvermessung, die größere Kontrolle über den eigenen Körper verspricht, zur Fremdkontrolle durch andere ist nicht weit.

— Steffen Mau ist Professor für Soziologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. Der Beitrag beruht auf seinem jüngst erschienenen Buch „Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen“ (edition suhrkamp).

**Jogging-Apps setzen die Läufer unter Druck, dauernd wird verglichen**