

Saß ich zu lange im Auto?

Was macht mein Puls?

War ich heute sensibel genug?

von Oliver Dziemba

Self-Tracking: Wenn Körper, Geist und Seele die optimale Datenlage suchen



Illustration: Katinka Reinke

Im Zeitalter der Digitalisierung ist der Mensch bald kein Technologie-Nutzer mehr. Er wird Treiber der digitalen Transformation, entwickelt sich vom einfachen Zuschauer, User, Leser, Hörer zur aktiven Schnittstelle in der digitalen Welt. Begünstigt wird das durch »Wearables«, miniaturisierte Kleincomputer, die wir kaum sichtbar am Körper tragen und die unseren Alltag auf Schritt und Tritt aufzeichnen können.

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der sich der Großteil der Menschen einer dauerhaften Steigerung ihrer Leistungsfähigkeit verschrieben hat. Im Ziel winkt der erlösende Optimalzustand, der Zufriedenheit und Glück verspricht – und somit noch mehr Leistungsfähigkeit. Der Anspruch an uns selbst: Wir müssen zu jeder Zeit an der Optimierung von Körper, Geist und Seele arbeiten, wenn wir ein erfolgreiches, zufriedenes und gesundes Leben führen wollen.

Wie es trotz dieser im Privat- und Arbeitsleben immer schneller drehenden Hamsterräder gelingen kann, den optimalen Zustand zu erreichen, hat uns in den 1990er und 2000er Jahren noch eine Flut von Ratgeber- und Selbstmanagement-Literatur zu erklären versucht. In Zeiten der Digitalisierung lassen sich Selbstkontrolle und -optimierung nun jedoch viel einfacher und effizienter erreichen. Mit marktgängigen Smartphones, Tablets und immer häufiger speziellen Wearables wie Uhren, Brillen, Armbändern ist es möglich, jede noch so kleine Bewegung des Körpers, jede Eigenschaft, jede Handlung, sogar Ruhezustände und Gefühle lückenlos zu überwachen und digital festzuhalten oder – wie es passender heißt – zu tracken.

Trends und Treiber

Unter den Begriffen »Quantified Self« oder auch »Self-Tracking« hat sich in den vergangenen Jahren eine immer größer werdende Gemeinde gebildet. Diese technik- und internetaffine Community hat es sich zur Aufgabe gemacht, fortlaufend Daten zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Gesundheitszustand, zu Gefühlslagen und Alltagsabläufen zu sammeln und analysieren. Das Ziel der digitalen Selbstvermesser: der Idee des perfekten Lebensstils immer näher zu kommen. Mittlerweile hat sich aus der zunächst

sehr kleinen und nerdigen Bewegung einiger Zahlenfreaks – nicht zuletzt angetrieben durch die Verbreitung der Smartphones – eine breit involvierte und akzeptierte Massenbewegung entwickelt.

Das Self-Tracking trifft mit seinen Möglichkeiten auf entscheidende Veränderungen im sozioökonomischen Gefüge. Vielerorts steigen Kostendruck und Leistungsbegrenzung vor allem im Gesundheitswesen. Gleichmaßen wächst aber auch das Bedürfnis, das persönliche Wohlfühlgefühl und den individualisierten Lebensstils zu maximieren. Das fängt bei der Kontrolle von Ernährung, Bewegung und Schlaf an und hört beim Abtasten des Körpers auf der Suche nach Gewebeveränderungen noch lange nicht auf. Nicht zu vergessen sind neben den körperlichen Optimierungsstrategien die Verbesserung der eigenen Soft Skills, Gefühlslagen und mentalen Fähigkeiten.

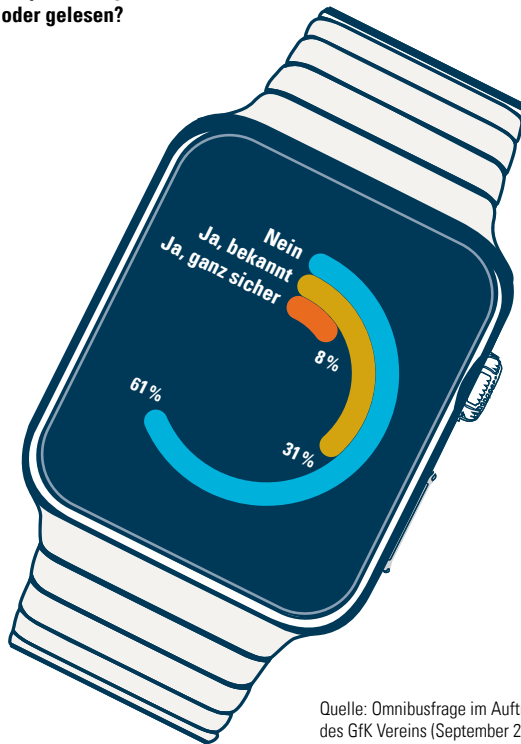
Begünstigt wird diese Entwicklung durch die technische Evolution. 2012 haben die großen Webkonzerne beinahe unbemerkt die Datenrevolution »freigeschaltet«, als sie auf das Internetprotokoll Version 6 (IPv6) umgestellt haben. Das bedeutet, dass sich die Zahl der verfügbaren Internetadressen von 4,3 Milliarden auf schier unvorstellbare 340 Sextillionen (eine Zahl mit 36 Nullen) erhöht hat. Für unser Alltagsleben hat

GEMESSENE LEISTUNGSGESELLSCHAFT

In einer von der Stiftung für Zukunftsfragen im Jahr 2009 durchgeführten Umfrage gaben 38 Prozent der Befragten an, dass der Begriff »Leistungsgesellschaft« die gesellschaftliche Situation in Deutschland am besten beschreibe. Davon rangiert nur die »Klassengesellschaft« (39 Prozent), die nicht weniger Leistungsbereitschaft von dem Einzelnen verlangt, um seine Klasse zu erhalten oder seinen Status zu verbessern. Vier Jahre später fand das Institut für Demoskopie Allensbach in einer Umfrage heraus, dass 63 Prozent der 14- bis 25-Jährigen der Ansicht sind, dass Leistung sich lohnt.

»Selbstoptimierung« bereits ein Begriff

Haben Sie den Begriff Selbstoptimierung schon mal irgendwo gehört, gesehen oder gelesen?



Quelle: Omnibusfrage im Auftrag des GfK Vereins (September 2014, 1018 Personen befragt)

das bedeutsame Konsequenzen. Produkte, Dinge und Maschinen führen schon bald ein eigenes Leben als Datenproduzenten. Jetzt können nicht mehr nur Computer und Handys, sondern auch Frachtcontainer, Autos, Fernseher, Straßenlaternen, Kühlschränke und auch Kleidungsstücke und andere Dinge des tagtäglichen Lebens mit einer eigenen Netzadresse ausgestattet werden, um fortlaufend Daten über Verfügbarkeiten, Aufenthaltsorte oder Bewegungen zu sammeln und anderen automatisch zur Verfügung zu stellen.

Um die Dimension noch einmal zu verdeutlichen: Seit 2008 gibt es mehr Geräte im Internet als Menschen auf der Welt. Durchschnittlich hat jeder Europäer heute zwei Geräte an das Internet angeschlossen. Im Laufe dieses Jahres 2015 werden es schon sieben sein, sodass weltweit etwa 25 Milliarden Geräte mit dem Netz kommunizieren. Im Jahr 2020 soll sich diese Zahl noch einmal verdoppelt haben, prognostizieren die Experten des Telekommunikationsanbieters Cisco Systems.

Markt und Praxisbeispiele

In jüngster Zeit kommen immer neue spezielle Wearable-Anwendungen auf den Markt. Diese

Mini-Computer sind so klein oder unscheinbar, dass wir sie im Alltag ganz einfach an verschiedenen Stellen unseres Körpers immer bei uns tragen können. Prominentestes Beispiel für eine Wearable-Anwendung ist derzeit wohl Apples »Smartwatch«. Es gibt aber noch viele weitere Beispiele:

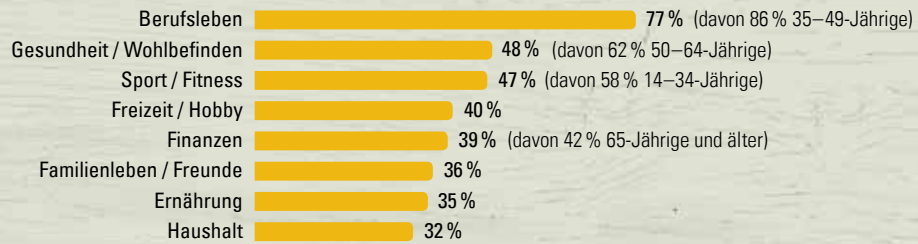
- Hoch im Kurs stehen derzeit Fitness-Armbänder wie beispielsweise vom Anbieter »Fitbit«. Die schmalen und eher unauffälligen Tracker gibt es in verschiedenen bunten Farben, sodass sie eher wie ein modisches Accessoire wirken. Am Tag zählt das Armband Bewegungen (Schritte, Strecken), in der Nacht zeichnet es den Schlafrhythmus (Tiefschlaf-, Halbwachphasen) auf. Kontrolllampchen signalisieren zu jeder Zeit, wie weit es noch bis zu den gesteckten Zielen ist. Über eine App und das Smartphone oder durch Synchronisierung direkt am Computer lassen sich die gesammelten Daten ganz einfach analysieren, auswerten und die Fortschritte Freunden mitteilen. (www.fitbit.com/de)

AUF DEN PUNKT GEBRACHT

- Die Digitalisierung macht vor dem menschlichen Körper keinen Halt, sie macht ihn zu einem Schauplatz einer neuen Optimierungs- und Leistungskultur. Self-Tracking, die permanente digitale Aufzeichnung und Analyse unseres Alltags, liegt im Trend.
- Wearables sind Mini-Computer, die wir diskret und fast unsichtbar am Körper oder in der Kleidung tragen, etwa als Armbanduhren (Pulsmesser) oder Brillen (Bildschirm, Orientierung). Sie stehen aktuell nach Präsentation der Apple-Uhr »Watch« wieder im Fokus der Aufmerksamkeit.
- Wearables und Self-Tracking lassen neue, digital getriebene Märkte und Dienstleistungskulturen entstehen. Doch viel entscheidender wird sein, dass Mensch und Maschine dadurch auf eine völlig neue Weise in Beziehung zueinander treten.
- Die Tools der digitalen Welt können unseren Körper in Einzelteile zerlegen. Zu allen Fähigkeiten (auch Schwächen), Gefühlslagen und Gewohnheiten können wir Daten sammeln, auswerten und sie auf den Prüfstand der Optimierung stellen.

»Selbstoptimierung« kennt keine Grenzen

Fragestellung: Und mit welchen (Lebens-) Bereichen verbinden Sie »Selbstoptimierung«? (Antwortvorgaben)



Höher, schneller, weiter ...

Unabhängig davon, ob Ihnen der Begriff »Selbstoptimierung« bekannt ist oder nicht: Wenn Sie den Begriff »Selbstoptimierung« hören, was kommt Ihnen dazu alles in den Sinn, was verbinden Sie damit? (freie Nennung)



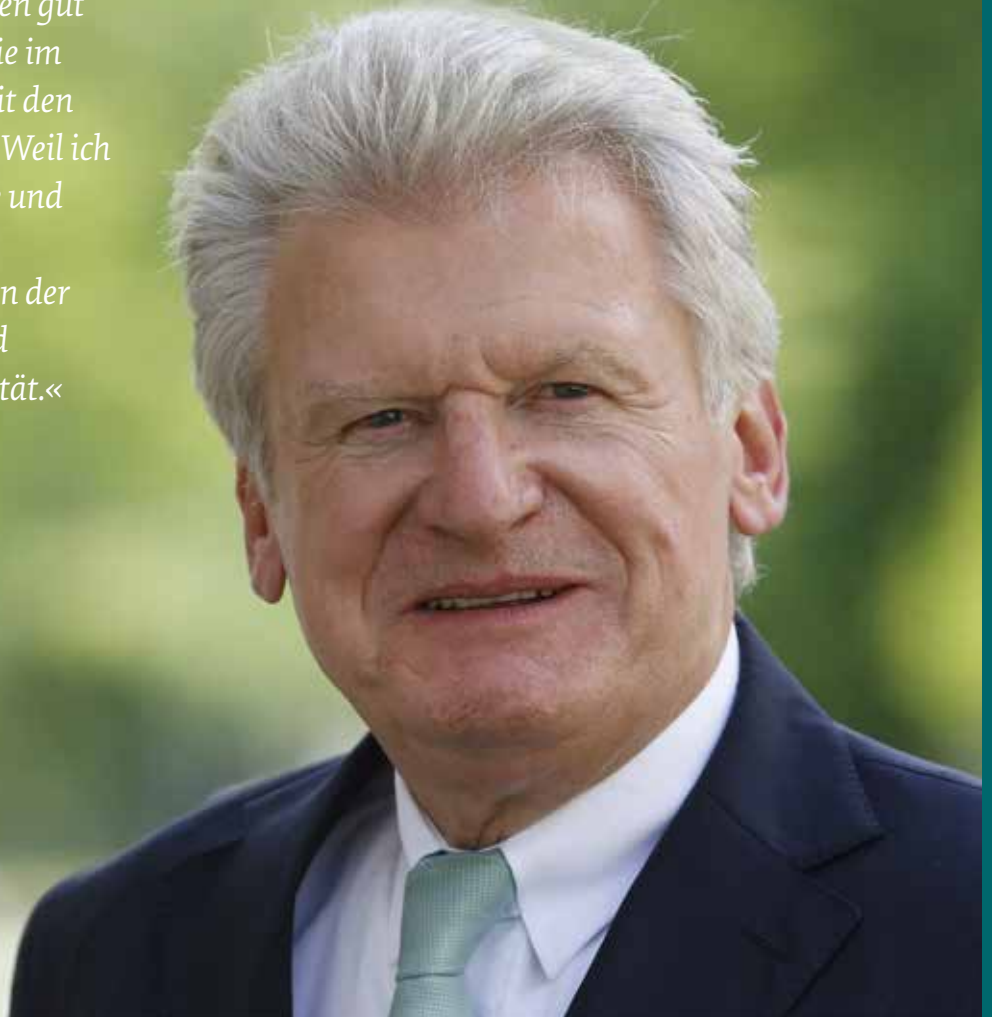
Quelle: Omnibusfrage im Auftrag des GfK Vereins (September 2014, 1018 Personen, davon 398 »Kenner«: n=81 »Begriff sicher bekannt« und n=316 »Begriff kommt bekannt vor«)

- Auch beim Thema Gesundheit wird das Self-Tracking immer bedeutsamer. »LUMOback« ist ein Gürtel, in dem sich ein Sensor befindet, der Daten zur richtigen Körperhaltung sammelt und auswertet. Bei falscher Sitzhaltung vibriert der Gürtel und verlangt damit eine Korrektur der Sitzposition. LUMOback kann den ganzen Tag über getragen werden – auch nachts, um die Schlafgewohnheiten zu analysieren. (www.lumobodytech.com/lumoback)
- Die Anwendung »Mentor« funktioniert mit dem Smartphone und hat sich erst gar nicht auf ein spezielles Handlungsfeld spezialisiert »Mentor« versteht sich als Unterstützer für das Erreichen aller Ziele, die man sich setzen möchte: von der Teilnahme an einem Marathon über das Erlernen einer Sprache bis hin zu dem Vorhaben, mehr Bücher lesen zu wollen: Mit »Mentor« können individuelle Ziele festgelegt und – das ist das Besondere – die Erfolge und Misserfolge auf dem eigenen Weg in einer Community von Gleichgesinnten geteilt werden. Das spornt mit dem prüfenden Blick der anderen das soziale Benchmarking an. (www.mentor-app.com)
- Der Fußballbundesligist 1899 Hoffenheim und der Softwaregigant SAP haben aus der Datensammelleidenschaft gar eine neue Methode zur Trainingsoptimierung entwickelt. Die Spieler sind bei einigen Übungen mit Smart Glasses ausgestattet, das heißt: An Schienbein-schützern, Trikots, Hütchen und Flutlichtmasten befinden sich Sensoren, um jede Bewegung (oder Nicht-Bewegung) der Spieler zu messen, zu speichern und auszuwerten. Mit Grafiken veranschaulicht, können das Training und die Übungen somit in Echtzeit angepasst und opti-

»Die Zukunft unseres rohstoffarmen und exportintensiven Landes liegt in den grauen Zellen. In den Köpfen gut gebildeter junger Menschen, die im Zeitalter der Globalisierung mit den Besten der Welt konkurrieren. Weil ich an unseren Nachwuchs glaube und Zuversicht mein Zukunftsbild bestimmt, engagiere ich mich in der Vereinigung von Freunden und Förderern der Goethe-Universität.«

PROF. DR. WILHELM BENDER

Vorsitzender des Vorstands der Freunde und Förderer der Goethe-Universität



FREUNDE
DER UNIVERSITÄT

Machen Sie mit. Werden Sie ein Freund!

Werden Sie Mitglied bei den Freunden und unterstützen Sie mit uns Forschung und Lehre an der Goethe-Universität.

NAME, VORNAME

STRASSE, PLZ, ORT, STAAT

Beitrittserklärung

Ich möchte Mitglied werden und die Vereinigung von Freunden und Förderern der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main e. V. unterstützen

- als Freund: Jahresbeitrag ab 70 Euro
 als Förderer: Jahresbeitrag ab 200 Euro
 als Donator: Jahresbeitrag ab 500 Euro
 als Firmenmitglied: Jahresbeitrag ab 500 Euro

Einzugsermächtigung

Bitte buchen Sie den Jahresbeitrag von meinem Konto ab.

KONTOINHABER

IBAN

BANKINSTITUT

DATUM, UNTERSCHRIFT

Die Vereinigung von Freunden und Förderern der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main e. V. ist als gemeinnütziger Verein anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich in vollem Umfang absetzbar. Mit meiner Unterschrift stimme ich der Speicherung meiner Angaben in einer nur zu Vereinszwecken geführten computergestützten Datei zu.

VEREINIGUNG VON FREUNDEN UND FÖRDERERN DER JOHANN WOLFGANG GOETHE-UNIVERSITÄT FRANKFURT AM MAIN E.V.

Goethe-Universität Frankfurt, Theodor-W.-Adorno-Platz 1, 60629 Frankfurt am Main, Telefon (069) 910-47801, E-Mail: freunde@vffuni-frankfurt.de, www.vffuni-frankfurt.de
Bankverbindung: Vereinigung von Freunden und Förderern der Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt am Main e. V., Deutsche Bank AG, IBAN DE76500700100700080500

miert, Stärken und Schwächen jedes Spielers erkannt und auch das Verletzungsrisiko minimiert werden.

Aussichten

Self-Tracking: Lebenslange Optimierung oder Selbstveränderungstrip mit Ziel

Der Glaube an ein besseres Leben durch die digitale Selbstvermessung wirkt fast schon spirituell-religiös: die Befreiung der Unfiten, Lese-faulen und Zu-spät-ins-Bett-Geher von ihrem schlechten Karma und die anschließende Erlösung und Wiedergeburt in einem besseren Leben im Optimalzustand. Notwendig ist nur der regelmäßige Gang zum digitalen Beichtstuhl der Datensammler. Dahinter herrscht das Grundprinzip: Alles, was getrackt und gemessen werden kann, kann auch kontrolliert und optimiert werden. Fitnessbewusste streben nach Leistungssteigerung, Kranke wollen wieder gesund werden oder schmerzfrei leben, Gestresste wollen Entschleunigung, Übergewichtige wollen schlanker werden – für jeden und jede Lebenslage, ob physisch oder mental, ist etwas dabei.

In den kommenden Jahren wird das Self-Tracking eine neue Dimension erreichen. Nichts mehr muss dem Zufall überlassen bleiben – schon gar nicht, wenn es um das persönliche Wohlergehen geht. Im Jahr 2030 redet sicherlich keiner mehr vom automatisierten Puls-, Bewegungs- oder Blutdruck-Scanning, weil das bis dahin zur Alltagsausrüstung gehören wird. Zumal Krankenkassen das Self-Tracking bereits heute schon belohnen. Die Barmer GEK etwa, die zweitgrößte gesetzliche Krankenkasse in Deutschland, verspricht ihren Mitgliedern bei regelmäßiger Aktivität und Bewegung Bonuspunkte, die im hauseigenen Bonusprogramm eingesetzt werden können.

Wer ständig ernsthaft Daten über sich und sein Leben sammelt und aufzeichnet, wird sich zwangsläufig irgendwann fragen, was er mit dem Berg an gewonnenen Informationen anfangen soll. Erst recht, wenn wir wissen, dass wir beispielweise familiär vorbelastet sind und ein besonders hohes Risiko für bestimmte Krankheiten oder Defizite haben. Das Self-Tracking kann auch zu einem Optimierungs-Hamsterrad werden, das man nur noch schwer verlassen kann: Habe ich genug geschlafen? Saß ich zu lange im Auto? Sollte ich öfter zu Fuß gehen? Habe ich heute das Richtige gegessen? Kann ich morgen schon wieder Alkohol trinken? Sollte ich öfter Sex haben?

Anwendungen, die eine Art Cross-Analyse betreiben, also alle Daten unseres Lebens, die wir digital aufzeichnen oder irgendwo abgelegt haben, automatisch zusammenführen und zueinander in Beziehung setzen, um nach bislang

unentdeckten Talenten und Fähigkeiten, aber auch Erklärungen für Nicht-Können zu suchen, gibt es bereits. »Tictrac« (www.tictrac.com), eine digitale Gesundheitsplattform, ermöglicht es beispielsweise, Informationen aus verschiedenen Datenquellen einfließen zu lassen, um mögliche Zusammenhänge und Abhängigkeiten festzustellen. Gesendete E-Mails, Twitter- oder Facebook-Aktivitäten, die zurückgelegten gelaufenen oder geradelten Kilometer, Ausgaben, Schlaf-, Trink- und Konsumgewohnheiten, abgenommene oder zugenommene Kilos, Einkäufe, Gefühlszustände – vieles fließt automatisch ein, anderes muss noch manuell eingegeben werden. Nach einem ähnlichen Prinzip funktioniert die wohl bekanntere App »Health«, die zur Standardausrüstung des neuesten Apple-Betriebssystems gehört.

Bei dieser Betrachtung wird recht schnell deutlich, dass es beim Self-Tracking um mehr als nur die Optimierung unseres Lebens gehen kann. Wenn wir durch Datensammlung und -auswertung erfahren, wie wir uns fortlaufend verbessern können, bedeutet das, dass menschliche Schwächen in Zukunft durch das richtige Datenset ausgehebelt werden können: Dinge, die ich (noch) nicht kann, kann ich mir durch die Kenntnis der richtigen Datenlage antrainieren. Der Weg vom Mensch zur Maschine, vom Self Tracker zum Body Hacker ist dann nicht mehr weit. ●



Der Autor

Oliver Dziemba, 39, ist zurzeit als Referent für Online-Kommunikation an der Goethe-Universität beschäftigt. Davor war er fünf Jahre als Trend- und Zukunftsforscher für das Zukunftsinstitut tätig und hat in dieser Zeit eine Reihe von Trend- und Zukunftsstudien verfasst. In seinem aktuellen Buch »#wir. Wie die Digitalisierung unseren Alltag verändert« beschäftigt er sich mit den Auswirkungen der Digitalisierungen auf den Alltag.

dziemba@pvw.uni-frankfurt.de