

Bewusstheit durch Selbstvermessung?

Sylvia Weise

Selbsterkenntnis durch Zahlen

Wie habe ich geschlafen? Wie fit bin ich? Wieviel habe ich gegessen? Habe ich schon genug getrunken? Und fühle ich mich gestresst? Diese Fragen muss man sich heute nicht mehr selbst beantworten. Man kann sein Smartphone befragen und immer mehr Menschen tun das auch. *Quantified Self* heisst eine Bewegung, die aus den USA kommt und sich auch in Europa verbreitet. Die Anhänger dieser Bewegung erheben mit Hilfe von Fitnessarmbändern und anderen technischen Hilfsmitteln in großem Umfang digitale Daten über sich selbst. Sie wollen anhand dieser Daten ihr Leben optimieren. Die exzessive Selbstvermessung wird gar als ein Akt der Emanzipation verstanden: Selbsterkenntnis durch Zahlen. Und wie glücklich bin ich dabei? Das Smartphone gibt die Antwort.

Handelt es sich hier nur um eine Gemeinschaft von technikgläubigen Fitnessfanatikern? Wohl kaum. Vielmehr drückt sich hier ein allgemeiner Trend aus, der in eine Leistungsgesellschaft mit Optimierungszwang passt.

- Die DAK in Deutschland will in diesem Sommer 1000 Blutzuckermessgeräte an ihre Kunden verteilen. Große Teile der im Krankentagebuch gespeicherten Daten werden an den Hersteller der Messgeräte in den USA übermittelt. Wann immer das Gerät gestartet wird, werden Messprotokolle und Einträge etwa zum Ess- oder Sportverhalten transferiert.¹
- Die Swiss Re, der weltweit zweitgrößte Rückversicherer, verteilte 10.000 Schrittzähler an ihre Mitarbeiter. Die Geräte zeichnen „jeden Schritt, die zurückgelegte Strecke, die verbrannten Kalorien und die bewältigten Stockwerke auf. Nachts misst es den Schlafzyklus.“²
- Als erster Versicherungskonzern in Europa belohnt die italienische *Generali* ihre Mitglieder mit günstigeren Tarifen, wenn sie ihren Lebensstil überwachen lassen.³

Warum tun Menschen das? Was ist so attraktiv daran, sich permanent selbst zu protokollieren? Ganz einfach. Die Versprechen sind gigantisch: Leistungssteigerung, verbesserte Gesundheit, Risikominimierung, mehr Kontrolle über das eigene Leben und nicht zuletzt Selbsterkenntnis.

1 Jan Heidtmann: Nicht von Zucker, in Süddeutsche Zeitung, Nr. 34, 11.02. 2015

2 Für fittere Mitarbeiter: Swiss Re verteilt 10'000 Schrittmesser, in Blick, 20.01. 2014,

<http://www.blick.ch/news/wirtschaft/fuer-fittere-mitarbeiter-swiss-re-verteilt-10000-schrittmesser-id2627834.html>

3 Uwe Jean Heuser: Wir werden vermessen, in: ZEIT, Nr. 7, 12.02. 2015

Vom Subjekt zum Objekt zum Projekt

Diese Wünsche und Ziele sind nicht neu. Neu an der gegenwärtigen Entwicklung ist der starke Fokus auf Effizienzsteigerung und Nutzenmaximierung. Und neu sind auch die technischen Möglichkeiten. „Es geht“, wie der Soziologe Stefan Selke in seinem Buch *Lifelogging* schreibt⁴, „um die die technische Rationalisierung unseres Lebens“.

Was bedeutet das? Was verändert sich, wenn wir unser Leben an die Formen der digitalen Selbstprotokollierung anpassen? Selbstwahrnehmung geschieht dann zunehmend auf der Basis objektiver Daten. Dadurch wird die subjektive Wahrnehmung mehr und mehr ausgeblendet. Stefan Selke berichtet in seinem Buch *Lifelogging*⁵ von einem der Anhänger der Selbstvermessung, der während einer anstrengenden Radtour in den Bergen schwere Herzschmerzen bekam. Er hatte sich verausgabt, ohne es zu merken, weil er vergessen hatte, seinen Biomonitoring-Gurt zu tragen. Ohne ihn war er sozusagen aufgeschmissen. Dabei hatte sich der Mann gerade erst von einer Grippe erholt und war noch angeschlagen.

Das Beispiel zeigt: Die Konzentration auf das technisch Messbare kann den Wahrnehmungsfokus so einengen, dass es zu einem massiven Verlust an Körpergefühl kommt. Maßgebend und entscheidend sind dann nicht mehr die Signale, die der Körper sendet, sondern die Daten auf dem Display. Eine solch maschinelle Sichtweise auf den Körper führt letztendlich zu Selbstentfremdung. In der schönen, neuen Welt der Selbstoptimierung wird der Körper zu einem Objekt, das man besitzt. Er wird voller Sorge vermessen, überwacht und effizient gestaltet. Dabei orientiert man sich an scheinbar objektiven Normen. Wer den Vorgaben nicht entspricht, bei dem nimmt das Gefühl der eigenen Mangelhaftigkeit sogar noch zu; ein Grund mehr, sich zu einem permanenten Optimierungsprojekt zu machen. Ein Teufelskreis schließt sich.

Selbstvermessung ein Milliardengeschäft

Es geht bei der digitalen Selbstvermessung jedoch nicht nur um den Kampf gegen Unsportlichkeit, Übergewicht und Krankheit. Sie dient vielmehr dazu, sich selbst insgesamt effektiver zu disziplinieren. Der Mensch soll eine bessere Kontrolle über das eigene Leben bekommen. Oder wie die Schriftstellerin Juli Zeh es pointiert ausdrückt: „Selbstermächtigung durch Selbstversklavung“⁶. Der Mensch als Designer nicht nur des eigenen Körpers, sondern auch des eigenen Selbst. Das menschliche Leben wird also nicht nur technisch optimiert, es soll auch berechenbarer und damit sicherer werden. Risiken und Kosten sollen minimiert werden. Das passt in eine Gesellschaft, in der Funktionstüchtigkeit und Optimierung das höchste Gebot und Ökonomisierung, das Kosten-Nutzen-Denken, immer mehr Lebensbereiche erfasst. Nun soll auch der Mensch bis ins Intimste hinein vermessen, erfasst und optimiert werden. Die großen Technikkonzerne versprechen sich von dem Trend zur Selbstvermessung ein Milliardengeschäft. Dabei interessiert sie vor allem, wie die technischen Hilfsmittel zur Selbstprotokollierung konstruiert und vermarktet werden müssen, so dass die Menschen die permanente Selbstvermessung nicht nur akzeptieren, sondern auch selbst wollen. Nimmt man den Verbreitungsgrad und die gesellschaftliche Akzeptanz als Maßstab, scheinen sie damit sehr erfolgreich zu sein. Schon heute hat man die Wahl zwischen circa 40.000 Gesundheits-Apps, die man sich auf sein Smartphone laden kann. Bedenkenlos werden die persönlichsten Daten mit andern geteilt und ins Internet gestellt. Die wenigsten Menschen machen sich klar, was damit geschieht: „Was

4 Stefan Selke: *Lifelogging*. Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert. Econ 2014, S. 67

5 Stefan Selke: *Lifelogging*. Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert. Econ 2014, S. 275

6 Juli Zeh: *Selbst, selbst, selbst in: Nachts sind das Tiere*. Schöffling&Co 2014, S. 206

sollen die schon mit meinen Daten machen?“ sagen viele, wenn man sie danach fragt. Dabei durchsuchen Firmen und Staaten schon heute riesige Datenmengen nach Verhaltensmustern, um vorhersagen zu können, was wir mögen und wie wir aller Wahrscheinlichkeit nach handeln werden. Das nennt man *Big Data*⁷. Immer präziser rechnen Algorithmen aus, auf welche Art von Werbung wir ansprechen, sagen voraus, ob wir bald krank oder ein Verbrechen ausüben werden. Um nur ein paar Beispiele zu nennen. Juli Zeh kommentiert diese Entwicklung folgendermaßen: „Ich habe nichts zu verbergen‘ ist ein Synonym für ‚Ich tue, was man von mir verlangt‘ und damit eine Bankrotterklärung an die Idee des selbstbestimmten Individuums“⁸.

Wohin die exzessive Selbstvermessung und Kontrolle führen kann, beschreibt Juli Zeh in ihrem 2009 erschienen Science Fiction Buch *Corpus Delicti* sehr eindrücklich⁹. Sie schildert darin eine totalitäre Gesellschaft, in der die Sorge um den Körper alle geistigen Werte verdrängt hat. Wenn man die öffentliche Diskussion über die Selbstvermessung aufmerksam verfolgt, bekommt man den Eindruck, dass dieses Buch in nur sechs Jahren von der Realität an vielen Stellen schon überholt worden ist.

Bewusstheit durch Bewegung

Wie erlebe ich mich im Kontakt zum Boden? Was verändert sich, wenn ich die Beine aufstelle? Welcher Teil meines Rückens hat jetzt mehr Kontakt? Hat sich meine Atmung dadurch verändert? Mit solchen Fragen beschäftigen sich Menschen, die an einer Gruppenstunde *Bewusstheit durch Bewegung* teilnehmen. Der israelische Physiker Moshé Feldenkrais entwickelte die nach ihm benannte Methode in der Mitte des letzten Jahrhunderts, lange bevor es Fitnessarmbänder und Smartphones zur Selbstvermessung gab. Wenn man so will, werden auch bei Feldenkrais „Daten“ erhoben, jedoch nicht mit Hilfe technischer Hilfsmittel, sondern durch intensive Selbstbeobachtung. Es wird dabei an das innere Erleben der Menschen angeknüpft. Im Berufsbild des Feldenkrais Verbandes Deutschland heißt es dazu: „Die Feldenkrais-Methode schafft Lernbedingungen, in denen Menschen sich über die Sensomotorik darin schulen können, ihr Unterscheidungsvermögen auszubilden.“¹⁰ Selbsterkenntnis ist nach dieser Methode möglich durch achtsames Wahrnehmen von Bewegungsabläufen. Angestrebt wird mehr Bewusstheit über das eigene Tun. Dies soll neue Denk- und Handlungsalternativen eröffnen und zu mehr Autonomie führen.

Bewusstheit durch Selbstvermessung – Selbstoptimierung durch Feldenkrais

Was haben zwei so unterschiedliche Herangehensweisen, sich selbst zu verbessern, miteinander zu tun? Wie lassen sie sich zueinander in Beziehung setzen? Auf den ersten Blick scheinbar nicht:

- Bei den einen werden mit technischen Hilfsmitteln objektive Daten erhoben. Bei den anderen wird über einen subjektorientierten Zugang die Selbstwahrnehmung verfeinert.
- Die einen vergleichen sich mit anderen Menschen und messen ihren Fortschritt an objektiven Normwerten. Die anderen orientieren sich an ihrem persönlichen Körper- und Selbstbild und sind sich selbst der eigene Maßstab.

7 Uwe Jean Heuser: Wir werden vermessen, in: ZEIT, Nr. 7, 12.02. 2015

8 Juli Zeh: *Nachts sind das Tiere*. Schöffling&Co 2014, vordere Umschlagseite

9 Juli Zeh: *Corpus Delicti*. Ein Prozess. btb 2010

10 Pieper, B./ Weise, S.: *Feldenkrais. Aufgaben, Tätigkeiten, Entwicklung eines neuen Arbeitsfeldes*. Berufsbild, erstellt im Auftrag der Feldenkrais-Gilde e.V., Bibliothek der Feldenkrais-Gilde e.V. Heft Nr. 12, Stuttgart 1996, S.5

- Bei den einen geht um Effizienzsteigerung, Sicherheit und Kontrolle. Bei den anderen um Wahlfreiheit im Handeln, Persönlichkeitsentfaltung und mehr Autonomie.

Sind das Parallelwelten, die nebeneinanderher bestehen und nichts miteinander zu tun haben? Wohl kaum, wenn, wie kürzlich beobachtet, sich in einem Feldenkrais-Urlaubsseminar zwei Teilnehmerinnen darüber unterhalten, wie viele Schritte sie heute in der Mittagspause gegangen sind. Eine von den beiden schickte ihre Daten noch während des Gesprächs an ihre Laufgruppe, in der sie ihre Laufprofile miteinander vergleichen und in Rankinglisten um den ersten Platz wetteifern. Vielleicht werden Feldenkrais-Lehrer/innen auch schon bald mit der Situation konfrontiert, in denen ein Klient ihnen seine Daten auf dem Smartphone zeigt, mit dem Auftrag, diese doch bitte zu optimieren. Erlangt die Feldenkrais-Methode dann endlich die gesellschaftliche Anerkennung, um die sie schon so lange ringt? Immerhin wäre dann ja endlich etwas objektiv messbar. Wird sie gar einen Boom erleben, weil es immer mehr Menschen gibt, deren Selbstwahrnehmung unter der exzessiven Selbstvermessung stark gelitten hat? Oder ist Feldenkrais ein Auslaufmodell, das durch die technischen, coolen Möglichkeiten der Selbstvermessung ersetzt wird?

Die Antworten auf diese Fragen können wir derzeit noch nicht wissen. Sie werden sicher auch davon abhängen wie wir als Feldenkrais-Lehrer/innen uns mit dieser gesellschaftlichen Entwicklung auseinandersetzen, eine Entwicklung, in der Selbstvermessung und -überwachung zwar Freiheit suggeriert, wo aber tatsächlich Kontrolle vorliegt.¹¹ Werden wir diese Herausforderung annehmen? Werden wir versuchen, sie zu ignorieren? Lassen wir uns von dem Trend gar vereinnahmen? Oder tragen wir dazu bei, einen kritischen Umgang mit den neuen technischen Möglichkeiten zu finden, der nicht Konformität erzwingt, sondern stattdessen unsere Handlungsfähigkeiten verbessert und erweitert?