

## Text zum Bearbeiten

Schon jetzt sind Dinge möglich, die noch vor wenigen Jahren unmöglich schienen. Heizung, Rollläden, Alarmanlagen, Überwachungskameras, Haushaltgeräte, Fernseher und Musikanlagen lassen sich zentral von einem Touchpad oder sogar über Apps vom Smartphone steuern, der Kühlschrank schreibt uns einen Einkaufszettel oder bestellt fehlende Lebensmittel selbstständig nach und bei Yo!Sushi in London kommt sogar das Essen mit einem speziellen Tablett an den Tisch „geflogen“, das die Kellnerin über eine App steuert. All dies funktioniert unter anderem, weil die Verbindung zum Internet immer allgegenwärtiger wird. Zukunftsforscher bezeichnen diesen Trend als *Konnektivität*. Eng damit verbunden ist die Idee der *Augmented Reality*, der erweiterten Realität. Derzeit schon weitverbreitet ist beispielsweise die Möglichkeit, mithilfe von sogenannten QR-Codes Nutzern von Smartphones zusätzliche Informationen zur Verfügung zu stellen. Meist sind QR-Codes auf Werbeplakaten zu sehen. Doch auch Zeitschriften und Tageszeitungen machen mittlerweile von der Möglichkeit Gebrauch, ihren Lesern auf diese Art und Weise Zusatzinhalte zu bieten. Die Entwicklung von sogenannten Wearables, tragbaren Mini-Computern, die zum Beispiel in Armbändern stecken, sind ein weiterer Schritt hin zur totalen Vernetzung. Hauptsächlich jedoch sind Wearables Ausdruck eines weiteren Trends – dem des *Quantified Self*, was sich in etwa mit Selbstvermessung übersetzen lässt. Eine Journalistin, die mehr darüber erfahren wollte, wagte einen Selbstversuch. Sie würde gern gesundheitsbewusster leben. „Deswegen beschliesse ich, es für vier Wochen jenen gesundheitsbewussten Zahlenjunkies nachzu-

tun, die mithilfe von digitalen Gadgets\* rund um die Uhr etliche ihrer Verhaltensweisen und physiologischen Vorgänge überwachen, um eine schönere, fittere, bessere Version des eigenen Ichs zu produzieren“, schreibt sie im Philosophie Magazin. „In digitalen Communities [...] können Selbstvermesser untereinander alle möglichen, persönlichen Daten vergleichen, sich Motivation, Tadel und Rat holen. Neben Blutdruckwerten und Abnehmerfolgen werden auch Schaubilder zur Lebenszufriedenheit und Wetterfühligkeit verglichen. [...] In eben dieser radikalen Bekenntnisfreude liegt das Neue, für manche auch das eigentlich Abschreckende der Quantified-Self-Mentalität.“ Die digitale Selbstüberwachung kann jedoch durchaus motivierend wirken. Das bekommt auch die Autorin zu spüren, als ihr gegen Ende des Tests beim Joggen einmal keine Messgeräte zur Verfügung stehen. „Ohne technische Kontrollinstanzen vergeht mir nach zwei Minuten die Lust am Laufen. Ich fühle mich unvollständig“, erklärt sie. Und dennoch: „Einen Monat nach dem [...] Erlebnis sind sämtliche Selbstoptimierungs-Apps auf dem Handy wieder gelöscht. Ich arbeite, schlafe, esse wieder nach Bauchgefühl und habe dabei nicht mehr und nicht weniger Gewissensbisse als während der vier Selbstoptimierungswochen. Das große Selbsterkenntnis-Erlebnis ist bei mir übrigens ausgeblieben. Dass man nachts besser schläft, wenn man sich tagsüber bewegt, [...] habe ich bereits zuvor geahnt.“

Zitate: Marianna Lieder: Vermesse dich selbst! Philosophie Magazin 05/2013, S. 28–31

\* gadget: (engl.) Apparat, Gerät; aber auch: Schnickschnack, Spielerei