merz | medien + erziehung | Arnulfstraße 205 | 80634 München
| fon 089.68989120 | merz@jff.de | www.merz-zeitschrift.de
| ISSN 0176-9418

merz
ZEITSCHRIFT FÜR MEDIENPÄDAGOGIK

Christa Gebel: Die Antwort ist 42

Beitrag aus Heft »2017/05 Self-Tracking. Lifelogging. Quantified Self.«

Die Antwort ist einmal mehr 42. Für alle, denen diese Aussage ein neues Rätsel ist: Im mit bizarren Skurrilitäten gespickten Science Fiction-Roman Per Anhalter durch die Galaxis (1979) von DouglasAdams ist „42“ die Antwort auf die Frage nach „life, the universe and everything”. 42 ist das Produkt von 7,5 Millionen Jahren Rechenzeit des Supercomputers Deep Thought und dieser ahnt, dass diese Antwort unbefriedigend bleibt: „I think the problem, to be quite honest with you, is that you’ve never actually known what the question is.” Da fällt sofort auf, dass der Roman vor nicht ganz 40 Jahren herausgegeben wurde: Rechenzeit ist heute kaum mehr ein Thema und Computern unpräzise Fragen zu stellen nicht skurril, denn Suchmaschinen stört das nicht. Und wen interessieren noch das Universum und alles? Da geht es doch nicht um die eigene Person! Heute lautet die Antwort in Sekundenschnelle zum Beispiel „23 kcal oder ein Stück Schokolade" – schließlich gibt es diese schönen Self-Tracking-Apps und -Tools, die auf ihre ganz eigene Art die Ungewissheit reduzieren, mit der das in die Welt geworfene Individuum konfrontiert ist.

Das drückt sich etwa in solchen Fragen aus wie: „Führe ich ein gutes Leben?“ oder „Bleibe ich gesund?“. Mit dem Wissen, dass ich auf dem Weg zum Termin im siebten Stock 23 Kalorien verbraucht habe, kann ich den Tag doch viel motivierter und mit einem optimistischen Grundgefühl beginnen! Aber wie geht es mir wirklich? Irgendwelche Anzeichen von Hinfälligkeit? Bin ich auch ausgeschlafen, trotz Augenringen? Kann ich da wirklich einfach meinem Gefühl trauen? Ist das nicht zu unstet, zu ungenau? Mein Schlafprofil sagt: leistungsfähig. Da bin ich meinem Ziel doch sofort sehr viel näher. Aber, was war noch mal mein Ziel? Ach ja, das gute Leben. Da hilft es ungemein, die eigenen Scores mit Normprofilen zu vergleichen. Unbestechliche Objektivität ist der erste Schritt zur Besserung! Wer morgen ankommen will, muss sich heute bewegen und so weiter und so fort. „Sei du selbst!“ war gestern, „Überflügele die Norm!“ ist heute.

Doch Hilfe naht: „These Apps will help you to follow your life goals“ (PhoneArena 2016). Schnell den Score hochladen und mit der Steigerung anderer vergleichen. Applaus und Neidkommentare? Egal, weiter so! Wohin? Was war noch einmal mein Ziel? Das bessere Leben? Reputationsgewinn? Distinktion? Zufriedenheit! Wie, das klappt so nicht? Auch wenn das Stressmanagement noch nicht ganz in den Griff zu bekommen ist, der Stresspegel steigt, das wird schon werden! Die App jedenfalls ist makellos. Objektiv und exakt. Vielleicht brauche ich aber noch mehr: Eine Stimm-Analyse-App zum Beispiel, die mir erklärt: „Sie sind gestresst/verärgert – halten Sie sich heute besser zurück!“ Und vielleicht gleich auch noch dieses Wearable, das helfen soll, die Aufmerksamkeitsspanne zu steigern? Es lebe das vermessene Selbst!Das diffuse Unbehagen, dass das Projekt ‚Selbsterkenntnis durch Self-Tracking‘ auslöst, lässt sich als die Befürchtung fassen, dass es statt zur Erkenntnis womöglich zwangsläufig zum Verlust des Selbst kommt. Aber auch zum Verlust des Wir. Denn längst beschränken sich Tracking-Apps nicht mehr auf Sport und Medizin. Auch dort, wo es um die Qualität des Erlebens geht, wird der eigenen Wahrnehmung nicht mehr getraut, da müssen Zahlen, Daten, Fakten her.

Die technik- und zahlenbasierte Feststellung hat ihren Preis in der Orientierung an fremden und mehr oder minder transparenten Konstrukten und Normen. Das Ziel der Optimierung wird gleich mitgeliefert. Die Anpassung an neoliberale Ansprüche der Selbstvermarktung und Selbstausbeutung sowie die Datenausbeutung durch Dritte sind

kopaed verlagsgmbh | Arnulfstraße 205 | 80634 München
kopaed verlagsgmbh | fon 089.688 900 98 | info@kopaed.de | www.kopaed.de

Teil des Geschäftsmodells. Emanzipation sieht anders aus! Unbehagen bereitet auch die schleichende Abkoppelung der Selbsterkundung aus den sozialen Bezügen des Alltags: Nicht die Wahrnehmungen von Familie, Freundinnen und Freunden oder Teammitgliedern werden für Rückmeldungen über das So-Sein gebraucht. Wahrnehmungen von Bezugspersonen, die womöglich die Auseinandersetzung über Perspektiven und Beziehungen anstoßen und zur Weiterentwicklung dieser Beziehungen anregen, entfallen. An ihre Stelle treten quantifizierende Datenberge, gesammelt von auf Effizienz ausgelegten, gewieften und vorgeblich objektiven Algorithmen. Aber sie geben nicht nur einfach Rückmeldung an Hilfesuchende, sondern auch Meldung, insbesondere an Hersteller und Anbieter – Selbst- und Fremdüberwachung gehen Hand in Hand.

Darüber lassen sich völlig kontaktlos soziale Hierarchien etablieren und zementieren (vgl. Mau 2017). Es bleibt der schale Beigeschmack, dass der Versuch das Menschliche zu technisieren und zu perfektionieren gerade das Menschliche beseitigt (vgl. z. B. Wimmer 2015). „Werde, die du bist bzw. der du bist!“ hat jedoch mit höchst persönlicher Wahrnehmung zu tun, und mit (Selbst-)Akzeptanz und mit Veränderung. Und zwar in dieser Reihenfolge. Der letzte Aspekt des Unbehagens betrifft ebenfalls die Abkoppelung aus den Bezügen des Alltags und stellt den gesamten Ansatz in Frage: Gibt es denn sonst nichts zu verändern? Ist die Welt so, wie sie uns gefällt?

Zum Heft:

Diese Ausgabe beleuchtet die Phänomene Self-Tracking-Apps und -Praktiken aus der Perspektive unterschiedlicher Disziplinen und beinhaltet Hinweise zur medienpädagogischen Praxis. Die gesellschaftlichen Konsequenzen der technisierten Selbstsorge blättert Stefan Selke auf. Sein Beitrag zeigt, warum digitalisierte Lebensprotokollierung verstanden als numerische Erfassungsfähigkeit von Körperzuständen und technisierter Selbstsorge ideal zur herrschenden Präventionslogik passt und welche schleichenden Entgrenzungen von Gesellschaft und Kultur typischerweise damit langfristig verbunden sind. Thomas Damberger nimmt infolge eine bildungstheoretische Einordnung vor und zeigt auf, dass gerade die Kritik am Phänomen Quantified Self bereits der Schlüssel ist, um grundsätzliche Fragen der Selbsterkenntnis neu zu denken. Nora-Corina Jacob, Esther Moszeik und Karl-Heinz Renner ordnen das Phänomen der Selbstquantifizierung motivational und in Bezug auf relevante psychologische Konzepte ein, um anschließend Chancen und Risiken aufzuzeigen, die zum Beispiel mit einer Do it yourself-Diagnostik verbunden sein können. Ein besonderes Augenmerk liegt auf dem paradoxen Phänomen der Meditations-App.

Die Grenzen des Self-Tracking in Bezug auf Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung trägt schließlich Valentin Dander zusammen. Er zeigt, was wir zur Nutzung von Self-Tracking-Apps durch Jugendliche wissen, und zeigt Ansatzmöglichkeiten für die medienpädagogische Praxis auf. Die Palette reicht von der kritischen Reflexion der Körpervermessung über das Durchschaubarmachen von Statistiken und Algorithmen bis zum Ziel, Jugendlichen die mit Self-Tracking-Apps verbundene Big Data-Problematik näher zu bringen. Eine Besonderheit dieses Heftes ist dessen Bebilderung: merz hat das große Glück, Werke der Ausstellung No secrets! – Bilder der Überwachung, die vom 24. März bis 16. Juli 2017 im Münchner Stadtmuseum präsentiert wurden, verwenden zu dürfen und bedankt sich dafür sehr herzlich. Außerdem hat die Redaktion eine Vielzahl an Self-Tracking-Tools genauer unter die Lupe genommen und dabei ein Spektrum unterschiedlichster Wearables aufgemacht: Angefangen bei Miniatur-Kameras wie iOn Snapcam zur handlichen Selbstbeobachtung über nahezu alles trackende smarte Fitness-Armbänder wie

Garmin Vivosmart3, das Entschleunigungsgadget PIP Stress Tracker oder eher klassische PC-Programme wie RescueTime bis hin zu Apps wie Mood Panda oder Klout.

In Form von Kurzrezensionen wird ein kleiner, aber detaillierter Einblick in die bunte Palette digitaler Möglichkeiten zur Selbstbeobachtung und -vermessung gegeben (Kästen bis Seite 47). Abschließend lässt sich noch feststellen, dass die Fragen, ob und welche Self-Tracking Apps Jugendliche verwenden und wie sie dazu stehen, ein noch völlig unterbelichtetes Thema darstellt. Jegliche Recherche hinsichtlich Studien oder Erfahrungsberichte lief hier ins Leere und das, obwohl die Selbstfindung doch als höchst jugendrelevantes Thema gilt. Vielleicht ist die Relevanz des Themas durch die Forschenden noch nicht erkannt. Vielleicht laufen diese Apps an den Bedürfnissen Jugendlicher eher vorbei und die Jugendlichen haben das verstanden. Dann möchte man sagen: „Gut so!“ Möglicherweise aber werden die App-Hersteller diese Zielgruppe demnächst ins Visier nehmen. Be prepared! Übrigens – die neue Antwort lautet: 42,195 km bis ins Ziel.

Literatur:

Mau, Steffen (2017). Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Berlin: Suhrkamp.

PhoneArena (2016). These apps will help you follow your life goals. www.youtube.com/watch?v=fLCjQJCekTs [Zugriff: 04.08.2017].

Wimmer, Michael (2015). Perfektionierung des Unverbesserlichen: unvermeidbar und unmöglich. In: Psychosozial, 38 (141), S. 81–99.