

# Die Selbstvermessung als sprechendes Tagebuch

Gespräch  
mit **Stefan Selke**

Mit Smartphones und Fitnessstrackern ausgerüstet, zählen Menschen ihre Schritte, vermessen ihren Schlaf und beziffern ihre Leistungsfähigkeit, um sich selbst zu optimieren und besser zu verstehen. Der Soziologe Stefan Selke argumentiert, dass mit der Selbstvermessung gesellschaftliche Herausforderungen auf das Individuum verlagert werden. Weshalb das problematisch ist und wie uns die Selbstvermessung dennoch etwas nützen könnte, verrät er im Gespräch.

---

Smartphones und Tracking-Geräte begleiten die Menschen Tag und Nacht, um damit Kalorien zu zählen, ihre Fitnessübungen anzuleiten und ihr Wohlbefinden zu bewerten. Sie beschreiben dieses Phänomen als «Lifelogging». Was verstehen Sie darunter?

Lifelogging heisst wörtlich übersetzt Lebensprotokollierung. Ich unterscheide in meiner Arbeit vier Typen: Der erste Typ ist das «Gesundheitsmonitoring». Menschen protokollieren selbst oder unterstützt mit Sensoren ihre Vitaldaten, um Krankheiten vorzubeugen oder sie besser behandeln zu können. Der zweite Typ ist das «Human Tracking». Durch die Messung von Geodaten wird die räumliche An- und Abwesenheit von Menschen erfasst. Den dritten Typ nenne ich «Digital Memory». Er umschreibt die Auslagerung und digitale Erweiterung des eigenen Gedächtnisses. Daten werden protokolliert, damit sie nicht vergessen gehen. Der vierte Typ beinhaltet Surveillance und Sousveillance – also die Überwachung von Bürgern durch staatliche Institutionen sowie die freiwillige Preisgabe von Daten, die die Bürger selbst generieren.

---

Dass Menschen ihr Leben protokollieren, ist allerdings nicht neu. Bereits im analogen, vordigitalen Zeitalter führten Menschen beispielsweise Tagebuch, um Ereignisse und das eigene Erleben festzuhalten. Was hat sich mit der Digitalisierung verändert?

Die Inhalte des Tagebuchs sind zwanzig Jahre später immer noch unverändert die Gleichen. Sie stehen isoliert für sich und können nicht automatisiert in einen neuen Kontext eingebunden werden. Mit der Digitalisierung wird die Praxis der Protokollierung dynamischer: Im Gegensatz zum Tagebuch erhält man beim digitalen Vermessen etwas Konkretes zurück – bewertete Daten, Verhaltensvorgaben oder einen Punktestand. Die digitalen Informationen, die durch die Selbstvermessung entstehen, können dank der heutigen technologischen Möglichkeiten beliebig miteinander verknüpft werden. Hier fallen zunächst mögliche Verknüpfungen von Gesundheitsdaten oder Daten über Freizeitaktivitäten mit dem Kontext Erwerbsarbeit ins Gewicht. Wenn Daten mit Zugängen zu Ressourcen oder Chancen verknüpft werden, erhalten diese Daten eine andere – selektierende oder diskriminierende – Funktion. In den USA müssen die Studierenden der privaten Oral Roberts University (Oklahoma) Daten mit Fitnessstrackern sammeln und regelmäßig an das Rektorat abliefern. Die Daten gehen dann zu 20 Prozent in die Gesamtnote ein. Das ist eine andere Sozialtechnik der Disziplinierung als etwa ein Trainingstagebuch zu führen.

---

Es scheint als wäre die Selbstvermessung heute ein viel grösserer Bestandteil unseres Lebens. Das Tagebuchschreiben reduziert sich in den meisten Fällen auf wenige Minuten. Mit dem Smartphone vermessen wir uns ständig. Wie erklären Sie sich das?

Die Geräte sind unsere Beziehungspartner und dringen tief in unsere Lebenswelt ein. Vordergründig entlasten sie uns mit Erkenntnissen oder Wissen über uns selbst. Bei genauerem Betrachten machen sie aber auch abhängig und die Fähigkeit, selbst zu urteilen, schwindet: Wir messen die Funktionsweise des Körpers oder das eigene Verhalten. Diese Daten wiederum beeinflussen uns: Wir nehmen zum Beispiel die Treppe anstelle des Aufzugs, weil wir die vom Gerät vorgegebene Anzahl Schritte noch nicht erreicht haben. Selbstvermessungsgeräte haben einen medialen Charakter – nicht wir machen etwas mit ihnen, sondern sie mit uns. Wir dürfen nicht der allgegenwärtigen Werkzeug-Illusion anheimfallen. Geräte für Lifelogging sind keine Werkzeuge, mit denen wir unsere Umwelt transformieren. Es sind Medien der Weltkonstruktion. Sie verändern unsere Sicht auf Menschen und das Zusammenleben.

---

Wir begeben uns also freiwillig in eine Art von Abhängigkeit. Welche Bedürfnisse oder Hoffnungen motivieren die Menschen, sich immer kontinuierlicher selbst zu vermessen?

Das Leben ist kompliziert und nimmt oft unvorhersehbare Wendungen. In Kombination mit dem wirtschaftlichen Wettbewerb und steigenden Anforderungen an das Individuum führt das zu einer wachsenden Erschöpfung bei den Menschen. Den Zustand der Erschöpfung versuchen Menschen zu mildern, indem mit der Vermessung ihrer selbst die Komplexität und Unvorhersehbarkeit der Welt auf den eigenen Körper heruntergebrochen, quantifiziert und damit reduziert wird. Die Daten, die sie über ihr eigenes Verhalten erhalten, geben ihnen Sicherheit und Kontrolle. Die Menschen bekämpfen mit der Selbstvermessung ihre eigene Ängstlichkeit und versuchen, Fehler zu vermeiden.

---

Es klingt grundsätzlich positiv, wenn Menschen angstfreier leben können. Welche langfristigen Risiken sind beim Einsatz von Selbstvermessungsgeräten dennoch zu beachten?

Erstens geraten universelle ethische Werte wie Menschenwürde, Privatheit, Solidarität oder Autonomie im digitale Zeitalter zunehmend unter Druck. Es gibt zwei Szenarien: Die Werte werden situativ und direkt im jeweiligen Markt ausgehandelt. Das andere Szenario ist eine «ethische Freihandelszone», in der für mehr Effizienz sämtliche ethische Grundwerte geopfert werden.

Zweitens ermöglicht die Quantifizierung des Menschen als Fluchtpunkt eine einzige Zahl. Diese Reduktion eines Menschen auf eine Zahl ist sehr heikel. Werden Menschen in bestimmten Handlungsfeldern wie Leistungsvermessung am Arbeitsplatz oder Gesundheitsmonitoring auf eine Zahl, d.h. einen «Index» (z.B. einen Health-Score») reduziert, ist es leichter Menschen als Objekt und nicht als Persönlichkeit zu behandeln. Gesamtgesellschaftlich läuft das auf ein Leben in der «Effizienzkolonie» hinaus, in der Menschen anhand nur eines einzigen Wertes belohnt oder bestraft werden. Beispiele dafür sind der «Zitierindex» in der Wissenschaft, der «Beziehungindex» Loss of Spark, der mittels einer App gemessen wird ebenso wie der «Social Credit Score», der in China eingeführt wird und das dystopische Paradebeispiel für die Indexikalisierung des Menschen ist.

---

Aber lebe ich durch mein Smartphone nicht gesünder?

Ich bewege mich mehr, esse mehr Gemüse und Früchte, weil mir das Gerät es vorgibt.

Profitiert davon am Schluss nicht wieder die ganze Gesellschaft?

Das ist ein Trugschluss. Mit dem Lifelogging werden gesellschaftliche Probleme auf das Individuum verlagert: Wir tun so, als ob Selbstoptimierung die Lösung für gesellschaftliche Herausforderungen sei. Die tatsächlichen Ursachen verschwinden dadurch aus dem Fokus. Während Firmen zum Beispiel Yoga-Räume zur Verfügung stellen und ihre Mitarbeiter mit Tracking-Devices ausstatten, um sie fit und gesund zu halten, bleiben die Arbeitsbedingungen schlecht: Schichtarbeit und niedrige Bezahlung sind für viele Menschen Alltag. Dabei werden Menschen durch Rahmenbedingungen krank, nicht nur, weil sie unvernünftig sind. Wir müssen uns zuerst wieder auf das Ziel gesellschaftlichen Fortschritts einigen, bevor wir von den Individuen verlangen, dass sie sich selbst optimieren.

---

Sie sagen, die Solidarität als gesellschaftsübergreifender Wert gerate

zunehmend unter Druck. Welche Verbindung besteht zwischen einem Schrittzähler

und dem gesellschaftlichen Zusammenhalt?

Solidarität setzt einerseits die Souveränität des Individuums voraus. Mit Geräten, die für uns entscheiden oder uns vorschlagen, wie wir uns vernünftig oder rational verhalten sollen, verliert der Mensch einen Teil der Souveränität für eigene Urteile. Damit verschlechtert sich die Ausgangslage für Solidarität.

Andererseits setzt Solidarität auch Angstfreiheit voraus. Wir leben in einer erschöpften Gesellschaft, die von Ängstlichkeit getrieben ist. Das Solidaritätssystem wird darin als bremsend und kostenintensiv empfunden. In einer Gesellschaft, in der Angst und Konkurrenz zum individuellen (Lebensführung) und kollektiven (politisches Handeln) Steuerungsinstrument wird,

wächst die Intoleranz für Abweichungen. Steigt der Druck durch wachsende Kosten und knappe Ressourcen erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit der Verantwortungsverlagerung in die Individuen hinein. Im Bereich der Gesundheit bedeutet das: Selbstvermessungsdaten werden zum Gradmesser für die individuelle Zukunft, z.B. im Kontext neuer Pay as you life-Tarifmodelle im Krankenversicherungswesen. Aus sozial inklusiver Solidarität werden Nano-Kollektive, in denen Solidarität auf ein Geschäft von wechselseitiger Leistung und Gegenleistung reduzieren wird. Ausnahmen gibt es dort, wo Autonomie und Empowerment steigen, wenn sich etwa Träger seltener Krankheiten mittels Daten neu vergemeinschaften und kollektive Deutungshoheiten gegenüber etablierten Eliten wie Ärzten oder der Pharmaindustrie aufbauen.

Welche Lebensbereiche sind besonders von einer geschwächten Solidarität betroffen?

Ein ganz konkretes Beispiel, wie die Solidarität durch die digitale Selbstvermessung unter Druck gerät, findet sich im Gesundheitswesen: Sie rauchen nicht, sie ernähren sich gesund, sie machen Sport und können alles nachweisen, weil sie sich selbst vermessen. Dann werden sie mit günstigen Prämien belohnt. Sie sind dann aber auch weniger bereit, ungesundes Verhalten und daraus resultierende Krankheitskosten anderer zu tragen. Lifelogging führt in dem Fall zwar zu Solidarität in Nanokollektiven, in denen sich die Verhalten ähneln, aber die gesellschaftsübergreifende, solidarische Risikogemeinschaft geht verloren.

Dabei ignoriert dieses Modell die Unvorhersehbarkeit des Lebens sowie die grundsätzliche Irrationalität des Menschen. Wir alle fällen früher oder später unvernünftige Entscheidungen, die eine ganze Fülle von unabsehbaren Entwicklungen nach sich ziehen können. Solidarsysteme sind in der Lage, solche unbeabsichtigten Folgen einer Entscheidung abzufedern. Gibt es diese gesellschaftsübergreifende Solidarität nicht mehr, wird das Individuum mit den Konsequenzen alleine gelassen.

Was bedeuten Ihre Überlegungen für den alltäglichen Einsatz von digitalen Anwendungen zur Selbstvermessung? Was sollten wir im Umgang mit den Geräten noch lernen?

Wir brauchen zunächst mehr Verständnis von den Funktionsweisen der Technologien und ein Bewusstsein für die im Hintergrund ablaufenden Prozesse. Informationen können lange ungenutzt auf einer Datenbank gespeichert sein und 10 Jahre später plötzlich gegen die Person verwendet werden. Sobald das Verständnis für derartige Szenarien besteht, werden neue Regulationen gefordert werden.

Für die Nutzung persönlicher Daten in der Industrie braucht es deshalb klare Regeln. Eine Selbstverpflichtung der Unternehmen wird nicht ausreichen. Es geht nicht um die Verdammung der Technologien, aber ein Wildwuchs im Datenmissbrauch muss verhindert werden. Dies gelingt zum Beispiel, indem Programmierer dafür sensibilisiert werden, dass sie mit Zahlen immer auch Menschen abbilden.

---

Wie könnten Daten gesammelt und verwendet werden, damit sie der Gesellschaft einen Nutzen bringen?

Ein Ansatz sind genossenschaftlich organisierte Daten-Treuhandssysteme in der Forschung. Diese sind transparent, gemeinwohlorientiert und könnten zu einer Neumodellierung der Solidarität beitragen: Das Individuum gibt einen Teil seiner Daten preis und profitiert möglicherweise 10 oder 20 Jahre später von entsprechenden Forschungsergebnissen.

Wenn wir uns stärker mit gesellschaftlichen Implikationen des Einsatzes digitaler Anwendungen auseinandersetzen, können wir konkrete Risiken frühzeitig minimieren und Chancen für die Gesellschaft nutzen.

Das Interview führten Barbara Schnyder und Stefan Pabst vom Think Tank W.I.R.E. Der Beitrag entstand 2018 im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung.



Prof. Dr. Stefan Selke ist Professor für «Soziologie und gesellschaftlichen Wandel» sowie Forschungsprofessor der Hochschule Furtwangen für «Transformative und öffentliche Wissenschaft».

Er studierte zunächst Luft- und Raumfahrttechnik und promovierte danach in Soziologie.

Seine Forschungsthemen sind Armutsbekämpfung, schleichender gesellschaftlicher Wandel, Ethik der Digitalisierung sowie gesellschaftliche Utopien und neue Modelle von Wissenschaft und Wissensproduktion.

Mehr zur Person: [www.stefan-selke.de](http://www.stefan-selke.de)