



Nutzen und Gefahren des Self-Trackings: Prof. Dr. Thomas Alkemeyer (links) und PD Dr. Mirko Brandes.

# Ich messe mich, also bin ich

Self-Tracking liegt im Trend: Immer mehr Menschen sammeln Daten über ihren Körper. Das Phänomen beschäftigt auch den Soziologen Thomas Alkemeyer und den Sportwissenschaftler Mirko Brandes - auf jeweils unterschiedliche Art

Wie viel Schritte bin ich am Tag gegangen? Wie hoch ist mein Blutdruck? Wie viele Kalorien habe ich beim Joggen verbraucht? Immer mehr Menschen sammeln über Apps, Fitnessarmbänder und Smartphones persönliche Daten über sich und ihren Körper. „Self-Tracking“ heißt dieser Trend zur Selbstvermessung. Auch die Oldenburger Sport- und Sozialwissenschaften beschäftigen sich mit diesem Phänomen und den Methoden.

Besuch bei Mirko Brandes, Hochschullehrer für Sport und Gesund-

heit auf dem Campus Haarentor. Der Sportwissenschaftler nutzt Self-Tracking-Methoden für seine Forschung. Auf seinem Schreibtisch liegt ein unscheinbarer Schrittzähler. Es handelt sich dabei um ein präzises Hochleistungsgerät, das einen Beschleunigungssensor und einen Mikroprozessor enthält. Der Schrittzähler lässt sich genau auf den Gangparameter des Probanden anpassen.

Brandes und sein Team haben den Schrittzähler in einer Studie zur Rehabilitation von Patienten mit Knie- und

Hüftgelenkoperationen eingesetzt. Ihre Forschungsfrage: Können Patienten mit neuen Hüft- und Kniegelenken durch Interventionsmaßnahmen körperlich aktiver werden und dadurch mehr Vertrauen in ihr neues Gelenk bekommen?

Um diese Frage zu beantworten, statteten Brandes und sein Team die Probanden mit dem Hochleistungsschrittzähler aus und begleiteten sie durch die Reha-Maßnahmen. Neben der gewöhnlichen Reha-Therapie erhielten die Teilnehmer kontinuierlich

Feedback von den Sportwissenschaftlern. In persönlichen Gesprächen werteten sie die Anzahl der täglichen Schritte und das Bewegungsmuster der Probanden aus - mit dem Ziel, die Schrittzahl der Studienteilnehmer kontinuierlich zu steigern. Eine Nachuntersuchung der körperlichen Aktivität erfolgte etwa drei Wochen nach Abschluss der Reha, im gewohnten Umfeld zu Hause.

Das erste Ergebnis der Studie, die in Kooperation mit dem Reha-Zentrum Kreyenbrück durchgeführt wurde: Die Probanden, die die Schrittzähler über die Gesamtdauer der Studie nutzten, zeigen bei der Nachuntersuchung im häuslichen Umfeld eine höhere körperliche Aktivität als die Probanden der Kontrollgruppe. Die durchliefen zwar die gleichen Reha-Maßnahmen, erhielten aber keine Feedback-Gespräche und nutzten den Schrittzähler nur zu Beginn der Studie. Zusätzlich konnten die Forscher nachweisen, dass die Probanden mit kontinuierlichem Schrittzähler-Einsatz eine deutlich höhere Lebensqualität und ein größeres Vertrauen in ihr neues Knie- oder Hüftgelenk hatten als die anderen Teilnehmer der Reha-Maßnahmen.

Die Probanden hätten vor der Operation oft jahrelang ihr Knie oder ihre Hüfte permanent als schmerzendes Element wahrgenommen, erklärt Brandes. „Durch die Tracking-Methoden konnten sie feststellen, dass ihr neues Gelenk der kontinuierlichen Mehrbelastung standhält und keine Probleme verursacht. Das motiviert natürlich, sich mehr zu bewegen. Und es stärkt das Vertrauen in das neue Gelenk.“

Und Brandes sieht noch einen großen Vorteil der Self-Tracking-Methoden - aus wissenschaftlicher Sicht: In einer weiteren Untersuchung, der „Oldenburger Fitness-Studie“, analysiert er, ob sich Sportmuffel, die ein speziell konzipiertes Fitness-Programm durchlaufen, im Alltag mehr bewegen. Fester Bestandteil der Studie: Die Probanden müssen zwei Wochen lang mit einem Schrittzähler aufzeichnen, wie

viel sie sich im Alltag bewegen. „Früher konnten wir nur auf Fragebögen zurückgreifen, um Aufschluss über die Bewegungsaktivitäten im Alltag zu bekommen“, erklärt der Sportwissenschaftler. Doch diese Daten waren subjektiv gefärbt. Die Probanden hätten eher angegeben, wie sie sich bewegen wollten, anstatt ihre realen Aktivitäten aufzuzeichnen. „Durch Self-Tracking erhalten wir deutlich präzisere Daten, als das früher der Fall war“, resümiert Brandes.

## „Es ist ein unaufhörlicher Vergleichswettbewerb“

Doch was macht Self-Tracking mit dem Menschen? Und warum nutzen immer mehr Menschen diese Methode? Warum stellen sie die Daten ins Internet, vergleichen sich in Online-Foren mit anderen Teilnehmern? Spielt die Gefahr des Gläsernen Menschen keine Rolle? „Wir gehen mit den Daten leichtfertig um. Es hat sich noch kein kulturelles Bewusstsein dafür ausgebildet, wofür solch sensible Daten genutzt werden können“, erklärt Soziologe Thomas Alkemeyer. Alkemeyer sitzt zwei Büros von Brandes auf dem Campus Haarentor entfernt. Er ist Sprecher des Graduiertenkollegs „Selbst-Bildungen. Praktiken der Subjektivierung in historischer und interdisziplinärer Perspektive“.

Alkemeyer interessiert, wie ein Individuum zum Subjekt und damit nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Wohlfahrt der „gesellschaftlichen Gemeinschaft“ verantwortlich gemacht wird. „Self-Tracking ist der Versuch, sein Leben durch Quantifizierung permanent zu überwachen und sein Selbst zu optimieren. Damit wird eine gesellschaftliche Norm unbegrenzter Steigerungsfähigkeit von Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Fitness am eigenen Körper reproduziert. Das Individuum macht sich zum Subjekt dieser Norm“, sagt der Soziologe.

Ein Beispiel: Die Quantified-self-Bewegung, die 2007 von dem US-amerikanischen Journalisten Gary Wolf und Kevin Kelly ins Leben gerufen wurde. Sie boten Self-Trackern auf der Webseite Quantifiedself.com die Möglichkeit, neueste Daten und Entwicklungen zur Selbstvermessung auszutauschen. Mittlerweile gibt es unzählige Internetforen, in denen Self-Tracker ihre gesammelten Daten einstellen und beispielsweise ihren Fitnesslevel mit anderen Self-Trackern vergleichen können. Kaum ein namhafter Sportartikel-Hersteller, der nicht eine App anbietet, mit der die Nutzer ihre Bewegungsdaten vergleichen können.

„Subjektivierung ist ambivalent“, erklärt Alkemeyer. Auf der einen Seite ver helfe Self-Tracking zu einer gewissen Macht über das eigene Leben und ermögliche eine reflexive Lebensführung. Auf der anderen Seite unterwerfe man sich gesellschaftlichen Erwartungen und begeben sich in einen unaufhörlichen Vergleichswettbewerb mit sich selbst wie mit anderen. Selbstermächtigung werde durch Selbstunterwerfung erkauft.

Die Ursache für diese Entwicklung sieht der Soziologe unter anderem darin, dass sich der Einzelne in der modernen Gesellschaft zwar als autonom begreife, sich aber ständig auch als fremdbestimmt, wenig einflussreich und machtlos erfahre. „Schulbildung, Berufsausbildung, Studium - eine Garantie auf die Zukunft bietet dies zunehmend weniger“, erklärt Alkemeyer. „Ich kann mich nicht darauf verlassen, dass das, was ich heute lerne, morgen noch gilt.“ So jedenfalls stelle es sich einem modernen Selbstverständnis dar. Der Umbau vom versorgenden zum vorsorgenden, zum aktivierenden Sozialstaat, der das Individuum zunehmend in die Pflicht nehme, trage ein Übriges dazu bei. „Self-Tracking verspricht, sein Leben in die eigene Hand nehmen zu können. Es bietet die Möglichkeit, sich das moderne Ideal, ‚Herr‘ seiner Selbst zu sein, am eigenen Leib zu beglaubigen.“ (tk)