

Einführung: Hintergrundinformationen für junge Menschen und Lehrende

Wer möchte nicht gesund, fit und leistungsfähig sein und sich wohlfühlen? Mit mehr oder weniger Aufwand ist es heutzutage mit Hilfe neuer digitaler Techniken tatsächlich möglich, menschliche Eigenschaften, Fähigkeiten oder Leistungen aufzuzeichnen und auf dieser Basis zu optimieren. Diese Form der Digitalisierung wichtiger Lebensbereiche wächst und verändert gleichzeitig das Verhältnis des Menschen zu seinem Körper. Lifelogging steht für vielfältige Formen der digitalen Selbstvermessung, Protokollierung und Veröffentlichung persönlicher Daten. Mit Selbstvermessung werden Praktiken beschrieben, die eigene körperliche und geistige Zustände, wie Körperfunktionen, Aktivitäten und Stimmungen aufzeichnen und messen. Das Messen und Aufzeichnen verschiedener Aktivitäten entspricht zum einen dem Wunsch, mehr über sich und seinen Körper zu erfahren, zum anderen dem Bedürfnis, sich selbst in bestimmter Hinsicht verbessern zu wollen. Selbstvermessung betrifft zunächst die eigene Motivation, ein auf die eine oder andere Art und Weise „besseres“ und gesünderes Leben zu führen. Die Techniken, die dies ermöglichen, erweitern die Autonomie und Kontrolle über den eigenen Körper und die eigene Gesundheit.

Technik

Die Messung erfolgt durch mit Sensoren ausgestatteten (z.B. Biosensoren oder sogenannten Micro-Electro-Mechanical-Systems), mobilen Endgeräten (z.B. Wearables) und Apps. Erfasst werden beispielsweise Pulsdaten, Blutzucker, Schritte und Schlafqualität, aber zunehmend auch komplexe, emotionale Zustände wie Freude und Traurigkeit.

Offene Fragen

Digitale Techniken erleichtern die Integration der Selbstvermessung in den Alltag, denn Wearables und Fitness-Apps können die relevanten Daten automatisiert und weitestgehend unbemerkt in Echtzeit aufzeichnen. Damit verändert sich schleichend der Referenzrahmen unserer Wahrnehmungen, denn das Ziel der subjektiven Selbsterkenntnis zu zweckrationaler Selbstvermessung verlagert sich hin zu permanenter Kontrolle, Optimierung und Prävention auch bei gesunden Menschen. Diese Entwicklung wirft viele Fragen auf. Die Auffassung, die Selbstvermessung steigern die Lebensqualität in vielerlei Hinsicht, ermögliche ein höheres Maß an Selbsterfahrung und -erkenntnis sowie Effizienzoptimierung und Krankheitsprävention, wird z.B. nicht von jedem geteilt.

Die Vorstellung, der Einzelne wird in die Lage versetzt, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, stößt auf Widerspruch. Darüber hinaus wird die Autorität etablierter Disziplinen im Gesundheitsbereich zunehmend relativiert. Die Idee, Lifelogging sei ein Schritt in den Bereich des Kontrollierbaren, Messbaren und somit eine Form der Lebensbewältigung, wird kritisch hinterfragt.

Zudem droht das Risiko der Entstehung eines reduzierten, funktional-mechanistischen Menschenbildes. Lifelogging sei eine disruptive (störende) Technologie, die im Begriff sei, schleichend unser kulturelles Wertgefüge zu zerstören: Werde der Mensch nur noch über das Messbare definiert, so bedeute dies eine Entpersönlichung des Individuums, die Verdinglichung des Sozialen sowie die Abwertung (bzw. „rationale Diskriminierung“) all jener, deren Messwerte nicht der Norm entsprechen.

Die Grundidee, dass Menschen sich selbstverantwortlich um ihre Gesundheit kümmern sollen, hat außerdem volkswirtschaftliche Bezüge: Gesunde Menschen verursachen dem Gesundheitssystem weniger Kosten als Kranke. Aus dieser Sicht ist die Nutzung von Wearables außerhalb eines individuellen Wunsches nach Fitness interessant: Ein körperlich aktiver Mensch, der sich ausreichend bewegt, soll eine geringere Wahrscheinlichkeit haben, zukünftig krank zu werden.

Diskussionsfragen für Modul 1

Mögliche Leitfragen

- Inwiefern ermöglicht die Selbstvermessung Wissen und Erkenntnisse über den eigenen Körper und die eigene Gesundheit und damit die Übernahme von mehr Selbstverantwortung?
- Motivieren Wearables und Fitness-Apps tatsächlich zu einem gesünderen Lebensstil? Sind es persönliche Gründe, die junge Menschen veranlassen, sich selbst zu vermessen?
- Ist es möglich, dass der soziale Druck, gesund/gesünder leben zu müssen, zur Selbstvermessung führt?
- Inwiefern ist man für seine persönliche Gesundheit verantwortlich?
- Droht der Mensch nur noch als Träger quantitativer Daten gesehen zu werden, der klar definierte Normen (bspw. 10.000 Schritte am Tag gehen) zu erfüllen hat? Und wer bestimmt in diesem Zusammenhang die Normen?

Hinweise auf Materialien für Modul 1

Die Materialien für Modul 1 „Einführung Thema LogMySelf“ enthält das Miniszenario 1 „Punkten fürs Leben“. Der Text dient einer vertieften Auseinandersetzung mit ethischen, sozialen und rechtlichen Aspekten der digitalen Selbstvermessung. Zudem sind dem Miniszenario Diskussionsfragen beigelegt worden.

Die Datei „Graphic Recording“ enthält eine Grafik, die zahlreiche und vielfältige Fragen, die das Lifelogging bzw. die Selbstvermessung aufwerfen, wiedergibt.

Die Materialien enthalten des Weiteren eine Videoaufnahme des Leiters des Projekts LogMyself (Dr. Jan-Hendrik Kamlage), der das Thema und das Ziel erläutert. Des Weiteren sind Videos mit Definitionen der Begriffe Lifelogging und Selbstvermessung sowie Sichtweisen auf das Thema aus zwei unterschiedlichen Perspektiven unterschiedlicher Experten abgelegt worden und stehen für den Unterricht, das Seminar oder Projekt zur Verfügung. Ein weiteres Videofragment beschreibt kurz die Verbreitung des Phänomens.