

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 22 (2015)  
**Heft:** 247

**Artikel:** Das digitale Ich : die Menschmaschine optimiert sich  
**Autor:** Zwicker, Michael  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884391>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# DAS DIGITALE ICH: DIE MENSCHMASCHINE OPTIMIERT SICH

## Apps, Big Data und Activity-Tracker: Dank ihnen lässt sich der eigene Körper peinlich genau vermessen. Doch zu welchem Preis? Und für welches Leben?

von Michael Zwicker

Alles ist messbar und quantifizierbar. Diese Idee begleitet uns Menschen schon länger. Aber in der digitalen Informationsgesellschaft, in der wir heute leben, ist sie so präsent wie selten zuvor. Dank technologischer Entwicklungen wie GPS, Web 2.0, Social Media oder Smartphone scheinen die Vermessungsmöglichkeiten unbegrenzt zu sein. Doch Risiken, wie sie etwa Alexander Humboldt in Daniel Kehlmanns Roman *Die Vermessung der Welt* einging, indem er Berge erklimmte und sich durch den Regenwald kämpfte, müssen die heute von Vermessungszwängen Getriebenen nicht mehr auf sich nehmen.

Selftracker, Lifelogger und Quantified Selfer messen und dokumentieren mit Gadgets wie Schrittzählern, Pulsmessern und mit Sensoren versehenen Alltagsgegenständen, etwa Turnschuhen, beinahe jeden Aspekt ihres täglichen Lebens: was sie essen, wie sie sich danach fühlen, wie und wie viel sie schlafen, wie viel sie sich bewegen – und einige sogar, wie oft sie Sex haben. Sie messen Körperfunktionen, Befindlichkeiten und Verhaltensweisen: Stresslevel, Kommunikationsverhalten, Finanzverhalten, Kaffee- und Alkoholkonsum. Die erhobenen Daten und Protokolle werden ins Netz eingespeist. Was daraus entsteht? Ein Leben in Zahlen, ein digitales Ich.

### Big Data kontrolliert uns alle

Technikfreaks, die freiwillig ihr eigenes Leben in eine Statistik verwandeln, mögen uns befremden. Doch sind sie möglicherweise die Spitze einer Entwicklung, deren ahnungslose

Nachhut die restlichen von uns bilden. Spätestens seit dem Fall Edward Snowden wissen wir, dass jeder Klick, den wir tätigen, jeder Suchbegriff, den wir eingeben und jede Mail, die wir schreiben, irgendwo registriert und gespeichert wird. Dafür gibt es einen Begriff: Big Data. Wir hinterlassen eine digitale Spur, Daten die grundsätzlich abrufbar sind, die wir aber selber nicht kontrollieren können. «Unser digitaler Habitus», schreibt der Philosoph Byung-Chul Han, der bekannt für seine steilen Thesen ist, «liefert einen sehr genauen Abdruck unserer Person, unserer Seele, vielleicht genauer oder vollständiger als das Bild, das wir uns von uns selbst machen.» Die harmlose digitale Informationsgesellschaft scheint uns Byung-Chul Han zufolge aus den Händen zu gleiten. An ihre Stelle tritt die «digitale Überwachungsgesellschaft».

Eine lückenlose Protokollierung des Lebens und der Verlust der persönlichen Datenhoheit führen zur absoluten Transparenz. Und diese wiederum ermöglicht den Vergleich mit anderen digitalen Ichs, den Vergleich von Lebensbereichen wie Schlaf-, Ess- oder Beziehungsgewohnheiten, die bis anhin zur Privatsphäre gerechnet wurden. Die Gefahr darin: Wer vom leistungsstarken Durchschnitt abfällt, wird als Abweichler von der Norm begriffen. Wer nicht gesund ist, schreibt der Soziologe Stefan Selke, wird in einer solchen Gesellschaft als abnormal gelten. Dadurch steigt der soziale Druck auf die Individuen. Herdenverhalten und Selbstausbeutung sind die Folgen. Byung-Chul Han fürchtet sich nicht vor George Orwells Big Brother, sondern vor Big Data.

Noch ist aber unklar, welchen Einfluss Big Data und die digitale Lebensprotokollierung tatsächlich und längerfristig auf unsere Gesellschaft und unser alltägliches Leben nehmen werden. Die digitale Informationsgesellschaft ist eine vergleichsweise junge Gesellschaft. Tendenzen sind erkennbar. Angst und Euphorie sind präsent.

### Die Avantgarde der Weltversther

Hinter der Vermessung des Selbst steckt die Idee, dass Zahlen Selbsterkenntnis ermöglichen. Das heisst, je mehr Körper- und Verhaltensdaten über einen möglichst grossen Zeitraum und von möglichst vielen erfasst und ins System eingespeist werden, desto grösser ist der Erkenntnisgewinn für jeden Einzelnen. Bei den erhobenen Werten der digitalen Selbstvermesser – egal ob es sich um biologische, psychische oder physische Werte handelt – geht es immer um gesundheitsrelevante Daten.

Im Zentrum des Strebens nach Selbsterkenntnis, das sich nicht mehr um Begriffe wie «Seele» oder «Subjekt» dreht, steht der Körper. Das Subjekt wird nach Byung-Chul Han zum Projekt, und der Körper wird, mit einem Wort von Stefan Selke, zur Baustelle. Selftracker wollen sich nicht nur selber erkennen. Sie arbeiten über die Selbsterkennung an einer technisch gestützten Selbstoptimierung. Sie sind auf der Suche nach Lebensregeln, die ihnen sagen, was sie wann essen, wie lange und wann sie schlafen, wie viel Sport sie treiben oder mit wem und in welcher Form sie Beziehungen eingehen sollen.

Roberto Simanowski, Medienwissenschaftler und Professor für Digital Humanities in Basel und Hong Kong, nennt sie «Datenfetischisten». Neben der Maximierung der individuellen Leistungsfähigkeit und des eigenen Wohlbefindens geht es ihnen bei ihren Vermessungen aber auch um einen «digitalen Humanismus», um die Verbesserung des Menschen und seiner Lebensbedingungen. Sie stellen ihre Daten der Öffentlichkeit zur Verfügung und helfen damit Mensch und Gesellschaft, sich besser zu verstehen. «So gesehen sind Selftracker», schreibt Simanowski, «die Avantgarde einer ausserakademischen Sozialstudie.» Sie produzieren Wissen jenseits der bestehenden Wissenshierarchien.

### Demokratisierung oder Gesundheitsdiktatur?

Diese Entwicklung trägt in sich die Chance zu einer gerechteren Gesellschaft, so der Soziologe Georgios Papastefanou. Die verschiedenen Applikationen und Geräte zur Selbstvermessung bieten für die breite Masse die Möglichkeit, sich selbst besser zu entwickeln. Damit einher geht die Idee der Demokratisierung der Medizin, verstanden «als Rückeroberung des eigenen Körpers aus dem Klammergriff der Profimedizin». Das selbstvermessene Individuum als «präventives Selbst» gestaltet auf der Grundlage von Zahlen und Statistiken sein Leben so, dass Krankheiten möglichst lange nicht entstehen. Vor allem in einem Land wie der Schweiz, in dem die immensen Kosten des Gesundheitssystems grosse Sorgen bereiten, klingt diese Idee reizvoll. Sie hat aber auch eine Kehrseite.

Die Schriftstellerin Juli Zeh etwa befürchtet einen Wandel der Versicherungskultur von einem kollektiven Solidaritätssystem zu einem Selbst-Schuld-Prinzip. Denn: «Wer glaubt, Gesundheit und Wohlbefinden könne man sich erar-

beiten, indem man entlang von Normen alles richtig macht, der mag bald nicht mehr einsehen, warum er mit seinen Versicherungsbeiträgen für die Raucherlungen, Säuferlebern und verfetteten Herzen irgendwelcher undisziplinierter Hedonisten aufkommen soll.» Wer sich also weigert, sein Leben für die Krankenkasse zu protokollieren, wer trinkt, säuft, sich schlecht ernährt und wenig Sport treibt, darf in einer Zukunft, wie sie Juli Zeh in ihrem Roman *Corpus Delicti* entwirft, nicht mehr auf die Unterstützung der Krankenkassen zählen. Schlimmer noch: Der undisziplinierte Hedonist wird von der Gesellschaft geächtet und von der Justiz verfolgt.

Wenn die «absolute Vermessung» und die «effektive Verwaltung des Sozialen» zum Ideal einer ganzen Gesellschaft verkommt, warnt Roberto Simanowski, wechseln auch die Akteure mit gesellschaftlicher Gestaltungskraft. Es sind immer mehr die Softwareentwickler, die mit ihren Applikationen schleichend und gründlich die Gesellschaft ändern. Künstler, Schriftsteller und Intellektuelle geraten ins Abseits. Neue technologische Entwicklungen werden mit Zweckrationalismus gerechtfertigt. Die Verantwortung tragen Nutzer (und Politik). Denn, so argumentieren die neuen Sozialingenieure: «Technik ist neutral im Gegensatz zu ihrer Nutzung.»

### Feiern, als ob es kein Morgen gäbe

Und genau das macht möglicherweise ein Leben in Zahlen und Statistiken für Selftracker so attraktiv. «Die erbarmungslose Neutralität der Zahlen und die universalsprachliche Verständlichkeit der Statistiken selbst für fachfremde Beobachter» (Roberto Simanowski) legen die Grundlage für ein eigenverantwortliches Leben voller Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsstärke im Superlativ.

Ein Leben, das immer mehr demjenigen einer Maschine gleicht. Aber kann man ein solches Leben noch Leben nennen? Der Philosoph Robert Pfaller verneint: «Ein Leben hat nur, wer es zu verschwenden versteht». In diesem Sinne: Prost!

Michael Zwicker, 1983, hat an der Universität Zürich Kulturanalyse, Wirtschaftsgeschichte und Neuere deutsche Literaturwissenschaft studiert. Er lebt und arbeitet in St. Gallen.

Literatur (Auswahl):

Byung-Chul Han: *Im Schwarm. Ansichten des Digitalen*. Matthes & Seitz 2013  
*Psychopolitik: Neoliberalismus und die neuen Machttechniken (Essayband)*. S. Fischer 2014

Stefan Selke: *Lifeloggung. Wie die digitale Selbstvermessung unsere Gesellschaft verändert*, Econ 2014

Roberto Simanowski: *Data Love*, Matthes&Seitz 2014

Juli Zeh: *Nachts sind das Tiere*, Essays, Schöffling 2014

Robert Pfaller: *Wofür es sich zu leben lohnt*, S. Fischer 2011



