



Wir tracken uns, um uns zu sehen, um uns zu fühlen

Paul Ludwig Branzk

Ich bin Nutzer 3329775517, 28 Jahre alt, 181 Zentimeter groß, und mein Herz wird in der nächsten Minute 57 Mal schlagen. Letzte Nacht habe ich 7 Stunden und 7 Minuten geschlafen. Bis jetzt bin ich 7.941 Schritte gegangen, habe 2.024 Kalorien verbrannt, und meine Körperbatterie ist zu 24 Prozent geladen. Laut meiner Garmin-Uhr liegt mein aktuelles Stresslevel bei 33, neun Punkte über meinem Durchschnitt. Ich bin Ludwig. Und ich bin nicht - **allein**.

Die Vermessung unseres Körpers, die Selbstquantifizierung, und die Wahrnehmung unserer physischen Realität durch quantifizierte Zahlen und Daten sind der nächste logische Schritt in der menschlichen Kognition. Dieses Phänomen reflektiert eine Form der verkörperten Kognition, bei der wir unsere Körperwahrnehmung zunehmend durch technische Hilfsmittel und numerische Werte vermitteln und interpretieren. Diese Entwicklung ist tief in den Narrativen von Big Data und Social Media verwurzelt. Wir fühlen, verstehen, und kommunizieren unseren Körper zunehmend durch Zahlen, eine Realität, die durch Technologien wie Smartwatches, Fitnesstracker und das Internet der Dinge weiter beschleunigt wird.

In einer Zeit, in der wir uns zunehmend voneinander entfremdet fühlen, versprechen uns Geräte Kontrolle über unser Leben. Sie erlauben es uns, Ziele zu setzen, Fortschritte zu verfolgen und datenbasierte Entscheidungen zu treffen. Doch hinter diesem scheinbar positiven Trend verbirgt sich eine Schattenseite. Mit diesem Essay möchte ich eine neue Perspektive einbringen und argumentieren, dass die Selbstvermessung nicht nur Individuen schaden kann, sondern auch weitreichende gesellschaftliche Risiken birgt.

Dataism: Von der Vermessung der Welt hin zur Selbstvermessung

Während der Aufklärung wandelte sich die Wissenschaft grundlegend: weg von qualitativen Beobachtungen und rationaler Spekulation, hin zu quantitativen, empirischen Methoden. Dieser Paradigmenwechsel schuf die Grundlage für die moderne wissenschaftliche Methode, die auf Experimenten und der Auswertung von Daten beruht. Im Zuge technologischer Entwicklungen wie Computern und des Internets befinden wir uns nun im Zeitalter von "Big Data".

Daten bestimmen heute maßgeblich, wie wir denken, entscheiden und handeln – in nahezu allen Lebensbereichen. Der Historiker Yuval Noah Harari prägte den Begriff *Dataismus*, um unsere zunehmende Abhängigkeit von

Daten zu beschreiben. Diese Ideologie gleicht beinahe einer religiösen Überzeugung, dass Daten sämtliche Probleme lösen und alle Fragen beantworten können. Dataismus behauptet, dass umfangreiche Datenerhebung und Analyse der Schlüssel zur Entschlüsselung der Welt seien, und betrachtet alles durch die Brille der Zahlen. Vor diesem Hintergrund erscheint Selbstvermessung als logische Folge unseres Vertrauens in Daten – ein Versuch, unsere Körper und unseren Geist durch minutiöse Überwachung und Analyse unserer Verhaltensweisen und körperlichen Zustände zu kontrollieren und zu optimieren.

Doch so natürlich diese Entwicklung im Kontext von Wissenschaft und Technologie erscheinen mag, birgt sie gravierende Nachteile. Die zunehmende Datenfixierung verändert unsere Selbstwahrnehmung und Gewohnheiten fundamental. Doch wollen wir das wirklich? Wenn wir jeden Aspekt unseres Lebens – von Gesundheit und Fitness über Schlafmuster bis hin zu unseren Stimmungen – erfassen, riskieren wir dann nicht, den Kern dessen zu verlieren, was uns menschlich macht?

Der beispiellose Glaube an Zahlen fördert eine gefährliche Einstellung, die qualitative Erfahrungen abwertet und unsere natürliche Fähigkeit, diese zu interpretieren und wertzuschätzen, ignoriert. Menschen, die ihre Ernährung ausschließlich durch Kalorienzählen bestimmen, übersehen womöglich natürliche Hungersignale und die Freude am Essen. Ebenso könnten diejenigen, die den Erfolg ihres Trainings nur anhand ihrer Fitnessdaten bewerten, körperliche Signale wie Erschöpfung oder Verletzungen ignorieren.

Verfechter der Selbstquantifizierung würden argumentieren, dass das Quantifizieren unsere qualitative Natur nicht verdränge, sondern uns vielmehr ermögliche, unser Leben auf Basis objektiver Informationen besser zu steuern. Erhobenen Daten sollen uns helfen, Muster zu erkennen, Ziele zu setzen und Fortschritte zu überwachen, um unser Wohlbefinden individuell zu optimieren. Es stimmt zwar, dass es wertvolle Einsichten bieten kann, jedoch sollte nicht vergessen werden, dass die erhobenen Daten oft reduktiv sind und die Komplexität des Lebens nicht vollständig erfassen können. Zudem verleitet der Fokus auf quantifizierbare Datenpunkte allein zu einer fragmentierten Sichtweise, wodurch wir die komplexen Zusammenhänge unseres Wohlbefindens möglicherweise übersehen.

Mein Ziel ist es nicht, Selbstquantifizierung grundsätzlich abzulehnen, sondern kritisch die Konsequenzen unserer quantitativen Fixierung zu hinterfragen. Unsere starke Orientierung an messbaren Daten vernachlässigt unweigerlich jene nicht messbaren, subjektiven Erfahrungen, die unser Mensch-

sein definieren. Emotionen, Beziehungen und persönliches Wachstum sind zentrale Elemente des Lebens, die sich kaum quantifizieren lassen. In unserem Streben nach quantifizierbarer Erfahrungen könnten wir unwissentlich diese essenziellen Dimensionen abwerten und unser reichhaltiges, facettenreiches Dasein auf bloße Zahlen und Statistiken reduzieren.

Ich, mein Selbst und Social Media: Selbstinszenierung durch Zahlen

Im Zeitalter sozialer Medien steht unsere Identität zunehmend im Mittelpunkt. Plattformen wie TikTok, Facebook, Instagram oder Strava haben uns in eine Welt katapultiert, in der das Individuum meist über allem steht und das Kollektive in den Schatten stellt. Unsere Gesellschaft erlebte einen grundlegenden Wandel – weg von einer gemeinschaftsorientierten Perspektive hin zu einer Umgebung, die persönliche Selbstinszenierung und Selbstdarstellung fördert. Dieser Wandel hat maßgeblich dazu beigetragen, dass wir alle Erfahrungen quantifizieren, angetrieben vom unersättlichen Bedürfnis, unseren datenbasierten Erfolg öffentlich zur Schau zu stellen.

Heutzutage bieten soziale Medien die ideale Bühne, um unsere Erfolge, Fähigkeiten und Erfahrungen zu präsentieren, und verstärken so subtil die Bedeutung von individuellem Erfolg und Selbstpromotion. Mit ihrem Fokus auf datenbasierte Metriken fügt sich die Selbstquantifizierung nahtlos in das soziale Medienethos ein, das durch persönliche Markenbildung und öffentliche Anerkennung geprägt ist.

In einer Welt, in der Zahlen die öffentliche Wahrnehmung bestimmen, wurde Selbstquantifizierung zum perfekten Werkzeug, um das eigene Leistungs-Ego widerzuspiegeln. Die sozialen Plattformen wurden dabei zur idealen Brutstätte für die Präsentation des quantifizierten Selbst und gedeihen in einer Gesellschaft, die öffentliche Anerkennung und Selbstdarstellung über alles andere stellt. So entsteht ein neues Paradigma, in dem datengetriebene Selbstverbesserung zum obersten Ziel avanciert.

Als Folge verschwimmt die Grenze zwischen Selbstverbesserung und Selbstinszenierung zunehmend. Das Streben nach externer Anerkennung ersetzt nach und nach das Ziel echter Weiterentwicklung, was letztlich zu einer verzerrten Selbstwahrnehmung führt, die eng an Zahlen und Metriken gekoppelt ist. Tatsächlich verstärkt die Betonung quantifizierbarer Erfolge in sozialen Medien die Obsession mit Selbstquantifizierung und erschwert eine ausgewogene Sicht auf Wohlbefinden und menschliche Erfahrung. Daher stellt sich

die entscheidende Frage: Opfern wir wahre zwischenmenschliche Beziehungen und persönliches Wachstum zugunsten einer hohlen, datengetriebenen Fassade?

Dataismus und soziale Medien: Gefahren für unsere Gesellschaft

Um klarzustellen: Ich bestreite nicht, dass soziale Medien und Selbstquantifizierung auch positive Effekte haben können. Beispielsweise können gesündere Lebensweisen, Zielsetzung und das Erreichen persönlicher Meilensteine durchaus zu einem stärkeren Gefühl von Erfolg und Motivation führen – vorausgesetzt, sie werden verantwortungsvoll genutzt. Allerdings stelle ich die Frage, ob die weitreichenden Konsequenzen unserer datengetriebenen Kultur diesen Preis wirklich wert sind. Denn auch wenn Selbstquantifizierung grundsätzlich ein Werkzeug bleibt und jeder Mensch frei entscheiden kann, ob und wie er es nutzt, dürfen wir den größeren gesellschaftlichen Kontext nicht ignorieren, in dem dieses Phänomen entstanden ist. Der Aufstieg des *Dataismus* und der zunehmende Einfluss sozialer Medien haben eine Umgebung geschaffen, die Selbstquantifizierung und Selbstinszenierung stark begünstigt, sodass es Individuen zunehmend schwerfällt, dem Druck zur Anpassung zu widerstehen. Dies wird im Folgenden deutlich:

Wir tracken uns

Der *Dataismus* postuliert als neue Leitidee, dass datenbasierte Entscheidungen grundsätzlich denjenigen überlegen seien, die auf menschlicher Intuition und Emotionen beruhen. Diese Ideologie unterstützt den Gedanken, dass Selbstquantifizierung zu einer präziseren Selbsteinschätzung und somit zur effektiven Selbstoptimierung beiträgt. Wer in diesem Umfeld auf Selbstquantifizierung verzichtet, riskiert, als jemand wahrgenommen zu werden, der sich einer anerkannten Methode zur Selbstoptimierung entzieht, was wiederum Gefühle der Unzulänglichkeit oder sozialen Isolation hervorrufen kann.

Um uns zu sehen

Gleichzeitig verändert die allgegenwärtige Präsenz sozialer Medien grundlegend, wie wir uns der Welt präsentieren. Durch soziale Medien angetrieben, zwingt uns die Praxis der Selbstinszenierung dazu, unser quantifiziertes Selbst sorgsam zu kuratieren und öffentlich zur Schau zu stellen, um Anerkennung und öffentliche Validierung zu erhalten. Dieser Prozess verstärkt

zusätzlich den gesellschaftlichen Druck, sich an der Selbstquantifizierung zu beteiligen – wer nicht mitmacht, könnte sich ausgegrenzt oder zurückgelassen fühlen.

Um wir selbst zu sein

Angesichts dieser Entwicklungen müssen wir anerkennen, dass Selbstquantifizierung keineswegs nur ein neutrales Werkzeug ist, das jeder nach Belieben einsetzen oder ignorieren kann. Vielmehr spiegelt es einen umfassenden kulturellen Wandel wider, der maßgeblich durch *Dataismus* und soziale Medien geprägt wurde und erheblichen Einfluss auf Individuen und deren Entscheidungen ausübt. Deshalb ist es notwendig, den gesellschaftlichen Kontext kritisch zu reflektieren und sich mit den möglichen Konsequenzen der Selbstquantifizierung für Einzelpersonen und Gemeinschaften auseinanderzusetzen.

In der Zukunft werden Technologien zur Selbstquantifizierung unsere Bessenseheit von Zahlen weiter verstärken. Menschen werden sich zunehmend durch den Blickwinkel der Daten beschreiben und ihre Erfolge mithilfe quantifizierbarer Kennzahlen messen. Wer das nicht tut, wird ständig durch andere daran erinnert und könnte sogar Nachteile erfahren. Bereits heute liefern Tools wie Microsoft Teams Einblicke in die Produktivität ihrer Nutzer und bereiten den Boden dafür, dass Arbeitgeber künftig explizit Selbstquantifizierungsdaten verlangen könnten. Der Satz Foto oder es ist nicht passiert“ könnte schon bald heißen Zeig mir die Daten, sonst existiert es nicht“. Dies entspricht der übergeordneten Erzählung: Wir tracken uns, um uns zu sehen, um um uns zu fühlen.

Man könnte fragen, warum eine solche Entwicklung nicht wünschenswert ist. Eine Gesellschaft, in der jeder ständig alles über sich erfasst und offenlegt, könnte als Utopie erscheinen – sie verspricht Transparenz und Effizienz. Dave Eggers präsentiert in seinem Buch *The Circle*“ eine Welt, in der persönliche Daten permanent gesammelt und geteilt werden und Transparenz als höchstes Gut gilt. In dieser Welt gilt Privatsphäre als Hindernis für den Fortschritt, das die Entwicklung neuer Technologien bremst. Doch obwohl eine Welt absoluter persönlicher Transparenz auf den ersten Blick attraktiv erscheinen mag, sollten wir kritisch hinterfragen, ob diese Vorstellung tatsächlich unseren individuellen und gesellschaftlichen Werten entspricht.

In einer Gesellschaft, in der Selbstquantifizierung zur Norm wird, droht der

Verlust echter menschlicher Verbindungen, Empathie und gemeinsamer Erfahrungen. Wenn individuelle Erfolge und oberflächliche Selbstinszenierung alles dominieren, verstärken sich Wettbewerb und Vergleiche zwischen Menschen erheblich. Diese Obsession mit datengetriebenem Erfolg könnte weitreichende negative Folgen für die mentale Gesundheit, soziale Beziehungen, unser Verständnis von Selbstwertgefühl und sogar für die Grundlagen unserer demokratischen Gesellschaft haben.

Unsere Fixierung auf Selbstquantifizierung droht den Kern unserer sozialen Bindungen zu zerstören. Beim Streben nach persönlichen Bestleistungen riskieren wir, die Bedeutung gemeinschaftlicher Erlebnisse und Empathie zu vernachlässigen. Beispielsweise fördert der Trend zur Gamifizierung persönlicher Erfolge – von Fitnesszielen bis hin zu beruflichen Auszeichnungen – zwar durchaus ein Gefühl der Leistung und Motivation, schafft aber auch ein Umfeld, in dem Wettbewerb wichtiger wird als Zusammenarbeit. Dadurch besteht die Gefahr, dass wir Empathie, Verständnis und gegenseitige Unterstützung in unseren Gemeinschaften vernachlässigen. In der Konsequenz isolieren wir uns zunehmend von gemeinschaftlichen Zielen und fördern eine soziale Entfremdung.

Historisch gesehen haben Gemeinschaften stets von gemeinsamen Zielen und Idealen gelebt, die Menschen zusammenführten, um gemeinsam eine bessere Welt zu gestalten. Doch dieser gemeinschaftliche Geist wurde durch eine individualistische Denkweise ersetzt. Politische Überzeugungen und soziale Werte werden zunehmend durch individuelle Interessen und persönliche Entwicklung geprägt. Dies könnte zur Erosion gemeinschaftlicher Werte führen, den sozialen Zusammenhalt schwächen und letztlich die Grundlagen unserer demokratischen Gesellschaften gefährden.

So könnten beispielsweise politische Entscheidungen zunehmend danach bewertet werden, welchen individuellen Vorteil sie versprechen, statt danach, ob sie dem Allgemeinwohl dienen. Dieser individualistische Ansatz könnte kurzsichtige Entscheidungen fördern, soziale Ungleichheiten verschärfen und den Fortschritt bei Themen behindern, die kollektive Anstrengungen erfordern, wie etwa Klimawandel oder soziale Gerechtigkeit.

Außerdem könnte die Erosion gemeinschaftlicher Werte zu einem Rückgang des bürgerschaftlichen Engagements und sozialer Aktivität führen. Wenn Menschen immer egozentrischer und von ihrer Gemeinschaft entfremdet werden, sinkt ihre Bereitschaft, sich an bürgerschaftlichen Aktivitäten, politischen Diskussionen oder sozialem Engagement zu beteiligen. Schon heute

zeigt das Phänomen des Slacktivismus“ in sozialen Medien deutlich, wie Menschen sich durch Online-Aktivismus zufriedengeben, ohne tatsächlich greifbare Beiträge zu leisten. Diese oberflächliche Selbstinszenierung und vorgetäuschte Teilnahme gefährden echte Beziehungen und echtes Engagement für gesellschaftlichen Wandel.

Das Quantified Self ist mehr als eine einfache Frage der Zahlen. Es handelt sich um ein komplexes Thema mit ethischen, sozialen und kulturellen Dimensionen. Daher ist es wichtig anzuerkennen, dass Selbstquantifizierung an sich weder gut noch schlecht ist. Entscheidend sind die Art der Nutzung und die Frage, wem sie nützt. Unabhängig von unserem konkreten Vorgehen sollten wir sicherstellen, dass technologische Fortschritte in der Selbstquantifizierung nicht zulasten sinnvoller menschlicher Verbindungen, kollektiven Wohlbefindens und der empathischen Struktur unserer Gesellschaft gehen.

Deshalb habe ich mich entschieden, meine Garmin-Uhr beim morgigen Halbmarathonlauf zu Hause zu lassen – als kleinen Akt des Widerstands. Holen wir unsere Körper und unsere Gemeinschaft zurück – **gemeinsam**.