

Vermessung des Ichs

Kalorien, Schritte, Schlaf, soziale Kontakte – eine wachsende Zahl von Menschen quantifiziert jeden noch so kleinen Schritt im Leben mithilfe von Apps und elektronischen Gadgets. Sie wollen dadurch produktiver und glücklicher werden. Aber können sie sich noch entspannen? **Von Joel Bedetti**

Seit drei Jahren vermisst Bogdan Gerya auf dem Smartphone sein Leben. Der studierte Biophysiker weiss, wie viele Schritte er pro Tag zurücklegt, wie viele Kalorien er einnimmt, wie tief er schläft. Gerya protokolliert auch sein Sozialleben: Er notiert sich, mit wem er sich getroffen hat und ob es Spass gemacht hat. Sein Ziel: Selbstoptimierung. Bogdan Gerya will fitter werden, Eltern und Freund öfter sehen. Er ist überzeugt, dass dies einfacher ist, wenn er sein Verhalten genau verfolgt.

«Wenn man irgendwo liest, dass man täglich 10 000 Schritte laufen soll, nimmt man das zur Kenntnis. Aber wenn du siehst, dass du gestern nur 4000 Schritte gemacht hast, motiviert dich das», sagt Gerya. Er sei ausgeglichener geworden, seitdem er sich vermesse. Und er verplempere weniger Zeit, zum Beispiel im Internet. Und sogar im Freundeskreis hat Gerya aus den gesammelten Spassdaten Konsequenzen gezogen: «Mit

manchen Freunden treffe ich mich heute lieber zu zweit auf ein Bier, anstatt Party zu machen.»

Bogdan Gerya ist Anhänger einer Bewegung, die sich seit einigen Jahren vom Tech-Mekka um San Francisco aus in der ganzen Welt verbreitet. Das Ziel dieser «Quantified Self»-Adepten ist dasselbe wie das von Gerya: das eigene Verhalten zu protokollieren und zu steuern. Viele nutzen diese Technik auch aus medizinischen Gründen. Wer beispielsweise an chronischen Schmerzen leidet, kann die Reaktionen des Körpers auf verschiedene Heilmethoden vergleichen. Damit rüttelt die neue Technik auch am Monopol der Ärzte.

Grosse Firmen spielen mit

Als Bogdan Gerya vor drei Jahren mit dem «Self-Tracking» begann, trug er seine Daten in Excel-Tabellen ein. Heute hätte er die Wahl zwischen geschätzten 40 000 Gesundheits-Apps. Dazu kommt ein rapide wachsendes Arsenal an Sensoren wie die Armbänder der Firma Fitbit, welche

die Anzahl zurückgelegter Schritte und die verbrannten Kalorien aufzeichnen. Doch Bogdan Gerya hat gleich eine eigene App entwickelt: «Optimize Me» verarbeitet die Daten, welche diese Sensoren, aber auch das iPhone mit seinen GPS-Koordinaten und Bewegungssensoren selbst aufzeichnen, in verschiedenen Kategorien wie Kreativität oder Gesundheit, in denen man dann seine Fortschritte ablesen kann. Seit die App im Dezember auf den Markt kam, ist sie bereits 125 000-mal heruntergeladen worden. Mittelfristig will Bogdan Gerya, der das Programm mit zwei Partnern in einem Startup entwickelt hat, von «Optimize Me» leben können. «Der Markt für Selbstvermessung ist derzeit noch vor allem auf Technikfans ausgerichtet, wird aber schnell wachsen», ist er überzeugt.

Das zeigte sich an der «Consumer Electronics Show» diesen Januar in Las Vegas. War der «Quantified Self»-Markt bisher von Startups geprägt, spielen nun auch die Grossen mit. Im April kaufte Facebook «Moves», eines der