

Gut geschlafen?

von Petra Ziegler

Ein müder Blick aufs Handy zeigt für die vergangene Nacht eine durchschnittliche Herzfrequenz von 48 Schlägen in der Minute, aber nur einmal, um 03:11 Uhr, ganz kurz aufgewacht. So weiß ich, dass ich ausgeschlafen bin. Ein Tag, wie geschaffen um 270 Schritte mehr zu gehen, dann könnte ich das Pensum für Juni vielleicht noch erreichen. Das würde sich gut machen, schon um den Kalorienverbrauch an den von Tina anzugleichen. Meine Befindlichkeitskurve im März lag ohnehin deutlich unter dem Durchschnitt. Vielleicht bin ich nicht glücklich? Am Ende machen sie mich noch für statistische Ausschläge nach unten verantwortlich. Das gibt dann wieder eine e-Mahnung vom Servicecenter der Krankenkasse...

In unserer ohnehin schon besten aller Welten orientiert sich auch der Weg zur Selbsterkenntnis endlich an exakt bestimmbareren Bezugsgrößen. „Self Knowledge Through Numbers“ lautet das Motto der Quantified-Self-Bewegung. Permanente Überwachung der Körperfunktionen, im Vergleich mit Gleichgesinnten oder auch nur um die Selbstanalyse vermittelt Datenakkumulation voranzubringen. Die „Quantifizierung des Ich“ wird mittlerweile von einem kaum noch zu überblickenden Angebot an Smartphone-Apps und anderen technischen Anwendungen für Selbstoptimierer unterstützt. Ganz oben auf der Beliebtheitsskala findet sich das Stimmungsbarometer „Moodscope“ – immer gut zu wissen, wie eins gerade drauf ist.

Ein guter Anlass, mal wieder in sich selbst zu investieren, so ein Neuroheadset etwa, zum Aufzeichnen der Gehirnströme, ist angeblich schon für wenige hundert Euro zu haben. Oder wie wäre es mit „The One“? Ein kabelloser Aktivitäts- und Schlaftracker, die erfassten Werte werden automatisch mit Computer und Smartphone synchronisiert. Vorbildfunktion, weil pausenlos im Einsatz, hat das Ding auch. Schließlich wollen

wir den „Spaß mit immer höheren Zielen“ verbinden.