



Bitte mal Ihr Datenblatt ...

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

An sich war es ja bisher nichts Ungewöhnliches, wenn man jemanden aus Interesse und Teilnahme fragt: „Wie fühlst Du Dich?“ – oder der gute alte Onkel Doktor, der es mit „Wie ist das werte Befinden?“ ein wenig galanter, ausdrückte, wenn der Gefragte dann völlig normal auf die Frage antwortete, dass es ihm sehr gut gehe oder auch, dass er sich seit ein paar Tagen nicht so wohl fühle.

Wenn man heute jemanden diese Frage stellt, kann es sein, dass das Gegenüber stutzt und nicht weiß, was gemeint sei und was er antworten soll. Dann könnte man evtl. auf einen Anhänger einer der „Quantified Self“-Gruppen gestoßen sein, der das konsequente sogenannte „Self-Hacking“ betreibt, dem es längst nicht mehr genügt, sich gefühlsmäßig einzuschätzen, sondern der stattdessen täglich das obsessive Messen und Dokumentieren aller Körperfunktionen betreibt und einem möglicherweise, wenn er ahnt, was man mit der Frage gemeint haben könnte, das aktuelle Messprotokoll zeigt. Darin verzeichnet sind ca. 40 verschiedene Daten, wie Dauer und Qualität des Schlafes, das morgendliche Körpergewicht, Kalorienzahl und Essenszeiten, psychische Stimmung, Menstruationszyklus, Sex, Fitnessübungen, Medikation, Schmerzen, Wetter, unvorhergesehene Ereignisse oder sogar Gefühle, ganz zu schweigen von Blutdruck, Haut- und Mundfeuchtigkeitsgrad oder Taillenumfang. Auch ein Fragenkatalog als täglicher Intelligenztest kann abgearbeitet worden sein. Und alle diese Quanti- und Qualitäten werden wie in der Schule von 1 bis 6 beurteilt, benotet und kategorisiert aufgezeichnet. Manch einer fertigt auch jeden Morgen ein oder mehrere Fotos von sich in der Unterhose an, um das Tagesprotokoll mit der Körpersilhouette zu vervollständigen.

Da kein Dichter gern für die Schublade schreibt, sind natürlich auch diese Aufzeichnungen viel zu schade, lediglich in

einem Schuhkarton zu verschwinden. Man will die Protokolle zeigen. Ja und tatsächlich: Man hat herausgefunden, dass es Gleichgesinnte gibt, die Interesse dafür zeigen, entweder weil Ungewöhnliches stets Neugier weckt oder man selbst aufzeichnet und die einzelnen Daten vergleichen möchte, um zu erfahren, wie man datenmäßig selbst im Gegensatz zu anderen so dasteht? – Selbsterkenntnis mithilfe von Zahlen ist das Glaubensbekenntnis – oder neudeutsch: „Self-knowledge through numbers“.

Fragt man, was wohl dahinter steckt als Motiv, Körperfunktionen und Stimmungen praktisch regelmäßig und lückenlos zu erfassen, kann man nicht umhin zu vermuten, dass es um eine Art Selbstoptimierung geht, aus der man eine gewisse Selbstermächtigung sublimieren könnte. Und tatsächlich sollen diese Personen ein ausgeprägtes Misstrauen gegenüber der Fremdbestimmung durch die Medizin und ihre ärztlichen Vertreter hegen. Sie vertrauen eher auf sich selbst, wo Forscher und Forschungsobjekt sich praktisch in einer Person zusammenfinden.

Es gibt bereits gruppenmäßige Verbindungen zum Austausch und Vergleich der Datenblätter. Das Internet bietet ideale Plattformen für solcherlei Aktivitäten: Soziale Netzwerke, Daytum, CureTogether oder Mybasis. Man erhebt keinen Anspruch auf die strenge Wissenschaftlichkeit, von Interesse ist in erster Linie, wie es bei dem einzelnen wirkt.

Die hohe Schule der Psychoanalyse mag diese Leute sicher leicht als Hypochonder einstufen bei so viel „artificialer“ Selbstbetrachtung, aber wer zurück zur Natur will, kann ja sein Datenblatt mal mit dem eines Südseefischers austauschen. Das Internet macht's möglich. Wenn man mich allerdings fragt, wie ich mich fühle, werde ich weiterhin einfach antworten: Ich fühle mich gut. Das wünsche ich auch Ihnen für das Neue Jahr 2012.

Herzlichst Ihr