

Stefan Selke

LIFELOGGING

Warum wir unser Leben
nicht digitalen Technologien
überlassen sollten

Econ

Über das Buch

Was passiert, wenn wir unsere innere Stimme auf stumm schalten und stattdessen Maschinen und Daten zu uns sprechen lassen? Sind wir noch Menschen, wenn wir aus Angst vor Kontrollverlust und Effizienzwahn menschliche Aspekte wie Zufall oder Vergesslichkeit unterdrücken?

Lifelogging – die digitale Lebensprotokollierung und Selbstvermessung des Menschen – boomt. Eine Idee hat die Labore verlassen und ist dabei, den Alltag zu erobern.

Für sein Buch besuchte Selke die Orte und Menschen, von denen die wichtigsten Innovationen ausgehen. Er sprach mit Technik-Entwicklern in den Laboren von Microsoft, traf Gurus und normale Anwender der wachsenden Selbstvermessungs-Szene sowie einen Unternehmer in Hollywood, der mit einem digitalen Friedhof den Wunsch nach Unsterblichkeit bedient. Die neuen Technologien bergen zahllose interessante Möglichkeiten, aber auch Gefahren: Was, wenn Fitness-Armbänder oder Human Tracking zur Normalität werden und unsere Daten vom Staat, den Krankenkassen, Arbeitgebern oder einfach dem Nachbarn eingesehen werden können? Droht eine neue Kultur der Überwachung?

Stefan Selke schaut genau hin und beleuchtet die verschiedenen Facetten des Lifelogging – von der Quantified-Self-Bewegung über digitale Erinnerungshilfen bis hin zur digitalen Résistance. Er zeichnet ein beängstigendes Bild einer neuen Welt, in der wir zentrale Bereiche unserer Existenz der Technik überantworten.

Letztlich kann die Frage nach dem »guten« oder »richtigen« Leben nicht an digitale Systeme delegiert werden. Wollen wir zulassen, dass die richtigen Lebensdaten über Zugehörigkeit und Ausschluss, über Karriere und Freundschaften entscheiden?

Über den Autor

Stefan Selke, *1967, landete nach einigen Semestern Luft- und Raumfahrttechnik bei der Soziologie und ist inzwischen als Professor für »Gesellschaftlicher Wandel« an der Hochschule Furtwangen im Schwarzwald am Puls der Zeit. Schon vor Jahren entwickelte und testete er mit Studenten eine Smartphone-App. Er bloggt unter <http://stefan-selke.tumblr.com>, vernetzt sich unter www.facebook.com/selkestefan und sammelt seine Forschung auf www.stefan-selke.de .

Stefan Selke
LIFELOGGING

Wie die digitale Selbstvermessung
unsere Gesellschaft verändert

ECON

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-buchverlage.de

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Econ ist ein Verlag

der Ullstein Buchverlage GmbH
ISBN: 978-3-8437-0686-5
© der deutschsprachigen Ausgabe
Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2014
Umschlaggestaltung: Etwas Neues entsteht, Berlin

Alle Rechte vorbehalten.
Unbefugte Nutzung wie etwa Vervielfältigung,
Verbreitung, Speicherung oder Übertragung
können zivil- oder strafrechtlich
verfolgt werden.

E-Book: [LVD GmbH](#), Berlin

Inhaltsverzeichnis

Über das Buch / Über den Autor

Titel

Impressum

Zitat

Prolog

Einleitung

Kapitel 1: Erfassen, speichern, optimieren – die großen
Versprechen

 Priester und Schamanen

 Digitale Heinzelmännchen

 Großformatige Lebenszyklopädien

 Das Orakel-Prinzip

 Ego-Tuning

Kapitel 2: Unser Leben mit der digitalen Aura

 Experimente für Fortschrittsgläubige - Digitales
 Selbstmonitoring

 An- und Abwesenheitsspuren - Human Tracking

 Holde Erinnerung - Das digitale Gedächtnis

 Ein Hauch Ewigkeit – Digitale Unsterblichkeit

 Sichtbarkeit als Schutz - Digitale Selbstverteidigung

Kapitel 3: Das eigene Leben unter Beweis stellen

 Digitales Sinnbasteln

 Exhibitionistische Selbstthematization

 Unterwegs als Lebendbewerbung

 Der Körper als Baustelle

 Verspielte Existenz

 Ökonomisiertes Leben

Kapitel 4: Leben in Gesellschaft von Daten

Daten als Rohstoffe

Informationeller Totalitarismus

Selbstdisziplin als Rationalisierung

Gesundheit als Arbeit und Religion

Digitaler Klassenkampf

Kapitel 5: Die großen Enttäuschungen

Verschobene Welterklärung

Die neue Datenfülle

Der Zweck und das Mittel

Innere Risiken

Fetisch Transparenz

Freiwilliger Zwang

Taktung des Lebens

Funktionierende Menschen

Das fragile Gedächtnis

Trostlose Existenz

Kapitel 6: Wir könnten auch anders

Warten auf die Killer-App

Auf der Suche nach Lebensdienlichkeit

Kritische Thesen zu Lifelogging

Epilog: Lob der Unberechenbarkeit

Danksagung

Anmerkungen

Empfehlungen

»Einen Wahn verlieren macht weiser
als eine Wahrheit finden.«

Ludwig Börne

Prolog

Der Schwarzwald ist eine Region, die mehr zu bieten hat als Kirschtorte und Bollenhut. Eine ganz besondere Tradition haben hier Uhren. Durch »scharfsinniges Kombinieren, energischen Fleiß und größte Pünktlichkeit«¹ gelangen eigensinnigen Tüftlern immer wieder bahnbrechende technologische Innovationen, die sich rasch rund um den Globus verbreiteten. Die Kuckucksuhr ging aus einem Wettbewerb hervor, der 1850 von der Großherzoglich Badischen Uhrmacherschule in Furtwangen ausgeschrieben wurde, um Produktionsmethoden, Technik und Aussehen der Uhren an die gesellschaftlichen Bedürfnisse anzupassen. Selbst die »Quarzrevolution«, der Übergang von mechanischen zu elektronischen Uhren, hat ihren Ursprung im Schwarzwald. Also kein schlechter Ort für einen Soziologen, um über die nächste technologische Revolution nachzudenken. Und darüber, wie die Anpassung von Technologien an menschliche Bedürfnisse gelingen kann.

Die Taktung der Zeit durch die Verbreitung von Uhren demonstriert eindrücklich den tiefgreifenden Einfluss von Technik auf unser alltägliches Leben. So wie wir uns kaum den Vorgaben der Zeit entziehen können, wird Lifelogging – die umfassende digitale Selbstvermessung – sich grundlegend auf unser Denken, Fühlen und Handeln auswirken. Wir kommen an diesen Technologien nicht vorbei. Wie die Uhren sind Lifelogging-Technologien nicht einfach vom Himmel gefallen. Sie setzen lange

Traditionslinien fort und sind neue Reaktionen auf uralte Bedürfnisse.

Im Deutschen Uhrenmuseum in Furtwangen lässt sich anhand der Exponate nachempfinden, wie sich die Messbarmachung der Zeit auf die Gesellschaft auswirkte und dass Uhren keine neutralen Gehilfen sind. Uhren erzeugen neue Bedürfnisse – zum Beispiel pünktlich zu sein. »Pünktlich« bedeutete vor dem 17. Jahrhundert, dass eine Person »das feine Benehmen beherrschte«. Erst durch immer genauere Zeitmesser bedeutete das Wort schließlich, zu einem verabredeten Termin an einem bestimmten Ort zu sein. Als um die vorletzte Jahrhundertwende Uhren zu günstigen Preisen verfügbar waren, konnte jeder zur Pünktlichkeit verpflichtet werden. Die Technik der Zeitmessung führt also ein Eigenleben. Uhren kontrollieren und regulieren das öffentliche Leben. Sie etablieren neue Herrschaftsformen im öffentlichen und privaten Leben und lassen aus Optimierungswillen neue Zwänge entstehen.

Pünktlichkeit vereinfacht zweifelsohne das menschliche Zusammenleben. Die dunkle Seite dieser Verbesserung besteht jedoch in der Macht der normsetzenden gesellschaftlichen Eliten, Pünktlichkeit einzufordern. Fabrikuhren über dem Eingangstor zeigten deutlich, dass die Arbeiter »auf die Minute« pünktlich zu erscheinen hatten. Uhren entwickelten sich zum Herrschaftszeichen des Industriezeitalters. Bahnhofsuhren stellten sicher, dass Züge ihren Takt hielten.² Die Menschen mussten immer häufiger die Zeit »im Blick« haben – einem Blick, der in Fleisch und Blut überging. Dieser Blick koordiniert, regelt,

taktet und standardisiert Leben und Arbeiten von der Geburt bis zum Tod. Uhren bereiteten die Menschen auf die Welt der Arbeitsteilung und Effizienzsteigerung und somit der Ökonomisierung vor, mit all ihren Licht- und Schattenseiten. Sie schufen Lebensformen, die sich in abstrakte Zeiteinheiten ordnen ließen, und eine Taktung, nach der sich alle sozialen Konventionen zu richten hatten. Durch Uhren erleben wir den Gleichtakt der globalen Maschinerie. Uhren sind Symbole des Wunsches nach einer besseren Welt. Es wäre aber naiv, nur die fortschrittliche Seite des technologischen Wandels zu sehen. Das Verhältnis von Pünktlichkeit und Macht erinnert daran, immer beides in den Blick zu nehmen – die sichtbaren Versprechen einer Technologie ebenso wie deren meist unsichtbare Folgen für Leib und Leben.

Die Geschichte der Zeitmessung zeigt, wie Technologien in soziale und private Nahräume eindringen. Uhren wurden präziser, kleiner und preiswerter. Aus großen Standuhren für repräsentative Wohnzimmer wurden tragbare Reiseuhren, aus Taschenuhren schließlich Armbanduhren. Als diese um das Jahr 1900 aufkamen, konnte sich wohl niemand vorstellen, dass es sich dabei um *die* Uhrenform der Zukunft handelte. Vorreiterinnen waren emanzipierte Frauen, die mit Uhr am Armgelenk Auto fuhren und Zigarette rauchten. Schließlich wurden Armbanduhren zu einem nicht mehr wegzudenkenden Teil unseres Lebens, fast zu einer Art Körperteil. Es lohnt sich, über solche »Verschmelzungen« von Mensch und Technik nachzudenken – gerade weil das Beispiel der Armbanduhr so harmlos wirkt. Denn gegenwärtig erleben wir eine

Verschmelzung des Menschen mit digitalen Technologien, die viel mit der Entwicklung der Uhren zu tun hat.

Armbanduhren wurden stetig den Bedürfnissen der jeweiligen Zeit angepasst und entwickelten sich schließlich zum Computer am Handgelenk. Zusätzliche Funktionen wie Rechner, Stoppuhr, Kalender, Wecker oder Spiele wurden integriert. Vorerst sind wir bei der *Samsung Smartwatch* angekommen, einer computergesteuerten Plattform zur digitalen Selbstvermessung und Selbstarchivierung. Zeitmessung ist nur noch ein Beiwerk, so wie Telefonieren nur noch eine der vielen Funktionen unserer Smartphones ist. Wer sich einmal ruhig in eine Ansammlung von Menschen oder ein Café begibt, kann beobachten: Die Herrschaftsformen, die öffentliches und privates Leben regeln, ändern abermals ihre Form. So wie die Uhren ihren Platz in unserem Alltag fanden, werden es die digitalen Selbstvermessungsinstrumente auch tun – ob wir wollen oder nicht. 1899 verlangte der Leiter des US-Patentamtes die Schließung seiner eigenen Behörde, weil »alles, was erfunden werden kann, erfunden ist«.³ Heute wissen wir: Der Mann irrte. Und so können wir gespannt auf die neu entstehenden Technologien und die damit verbundenen Herausforderungen sein. Noch ist unklar, ob die digitale Lebensprotokollierung ein selbstverständlicher Teil des Alltags für alle Menschen wird, ob sich die digitalen Spielzeuge so an unseren Körper schmiegen wie die Armbanduhr. Aber es lohnt sich, bereits heute darüber nachzudenken.

Technologischer Fortschritt ist immer mit Unwägbarkeiten verbunden, denn das Verhältnis von Mensch und Technik

war und ist eine der umkämpftesten Arenen der Selbstvergewisserung. Große Hoffnungen standen und stehen großen Ängsten gegenüber. In meiner Arbeit an der Hochschule Furtwangen hat sich immer wieder gezeigt, dass die Folgen und Grenzen innovativer Technologien nicht immer angemessen und rechtzeitig reflektiert werden. Es ist an der Zeit, den Mythos Lifelogging zu erkunden. Dieses Buch möchte zur Abwechslung einmal pünktlich kommen.

Furtwangen im Schwarzwald, im März 2014

P. S.: Über das gleich neben der Hochschule liegende Deutsche Uhrenmuseum in Furtwangen hält sich seit Jahrzehnten ein Aberglaube. Das Museum wird so gut wie nie von Studierenden betreten. Sie fürchten, sonst in ihrer Abschlussprüfung durchzufallen. Ein Rest von Irrationalität in einer Welt, die ansonsten durch Wissenschaft und Rationalität komplett entzaubert ist.

Einleitung

ANKUNFT DES LIFELOGGING-JAHRZEHNTS



Einführung - Was ist Lifelogging?

[http://mediathek.hs-furtwangen.de/index.php?](http://mediathek.hs-furtwangen.de/index.php?cmd=videodetails&id=d0866abdc31a9c0cefdc83c5b72b07f5)

[cmd=videodetails&id=d0866abdc31a9c0cefdc83c5b72b07f5](http://mediathek.hs-furtwangen.de/index.php?cmd=videodetails&id=d0866abdc31a9c0cefdc83c5b72b07f5)

Lifelogging, die digitale Protokollierung des eigenen Lebens, boomt. Eine Idee hat die Labors verlassen und macht sich daran, in unsere Gehirne und damit in unser Weltbild einzudringen und Teil unseres Alltags zu werden.

Natürlich hat das eine technische Seite. Für dieses Buch sprach ich daher mit Entwicklern und Experten, um ihre Denkweise zu verstehen. Ich besuchte Orte, von denen maßgebliche Innovationen ausgehen, um mir selbst ein Bild der schönen neuen Lifelogging-Welt zu machen, die Folgen dieser Entwicklung besser abschätzen zu können und Einblicke in eine kommende Gesellschaft zu gewinnen. Noch nie hatten Menschen einen derart tiefen Spiegel, in den sie schauen konnten. Dieser Spiegel sind die neuen digitalen Technologien, die der Selbstvermessung, der Selbstbeobachtung sowie der Selbstoptimierung dienen. Sie erlauben einen detaillierten Blick auf uns selbst, aber sie steigern auch die Gefahr, sich in der eigenen Selbstverliebtheit zu verlieren.

Sind wir bereit, diesem Blick standzuhalten?

»It's all about MY self«

Während im November 2013 draußen in San Diego noch eine angenehme Novembersonne scheint, versammelt sich im fensterlosen Vortragssaal der University of California ein Kreis Eingeweihter - vor allem Lifelogging-Entwickler und Wissenschaftler - um seinen Guru Jim Gemmell. Gemmell ist der Architekt der einflussreichen Lifelogging-Software von *MyLifeBits* und zugleich Gründer der Firma *Trōv*. Er verdeutlicht *in persona*, dass die Idee, das eigene Leben umfassend digital zu protokollieren, aus den Labors der Softwareunternehmen, den Entwicklungsabteilungen von Mobilfunkunternehmen oder den Hochschulen es in die

freie Wildbahn geschafft hat. Lifelogging bedeutet zunehmend auch, dem Lockruf des Geldes zu folgen.

In San Diego versammeln sich Experten, die ihrer Zeit voraus sind. Seiner Rolle als Guru wird Jim Gemmell gerecht, weil er diesen Experten den Weg in die Zukunft aufzeigt. Er predigt die Ankunft eines neuen Zeitalters. »Wir befinden uns am Beginn des Lifelogging-Jahrzehnts. Es werden aufregende Zeiten sein. Alles ist im Fluss. Die Welt, wie wir sie kennen, wird sich durch Lifelogging komplett ändern.«¹ Jim Gemmell glaubt fest an die Vorteile der digitalen Lebensprotokollierung, und wie es sich für einen Guru gehört, findet er markige Worte für seine Überzeugungen. »Lifelogging wird unvermeidbar sein. Lifelogging ist nicht bloß das Vermessen des Menschen mit Sensoren. Es geht darum, die digitale Existenz der Menschen sicherzustellen.«

Der Gunst des Publikums kann sich Gemmell sicher sein. Wie aber würde seine Botschaft bei denen ankommen, für die Mobiltelefone bloß Alltagsgegenstände und keine Softwareprojekte sind? Schließlich produzieren wir alle unentwegt einen digitalen Schatten, wobei sich immer häufiger und dringlicher die Frage stellt, was eigentlich genau mit diesen Daten passiert.

Lifelogging stellt die Frage nach den Bedingungen und Grenzen der Nutzung privater Daten in verschärfter Form. Dabei geht es auf den ersten Blick um einen digitalen Humanismus – die Idee der Verbesserung des Menschen und seiner Lebensbedingungen. Für Gemmell ist Lifelogging das zentrale »Persönlichkeitsveredelungsprojekt« des kommenden

Jahrzehnts. »It's all about MY self«, ruft er den Eingeweihten zu. »ICH mache die Daten nutzbar für MICH. ICH halte sie zusammen, bewahre sie für immer, sichere sie, greife auf sie zu, wann immer ICH es möchte. Die Daten sind einfach da, wenn ICH sie brauche. Es ist wichtig, SELBST entscheiden zu können, wann man etwas erinnern möchte. ICH erkenne MICH. Das ist der Mehrwert. Und deswegen wird das Lifelogging-Jahrzehnt kommen.« Die Gesellschaft, so seine Verkündigung, wird sich in Richtung einer Totalerfassung digitaler Lebensspuren bewegen. Dabei ist er überzeugt davon, dass mehr Daten automatisch zu einem besseren Leben führen. Ob diese Auffassung mehrheitsfähig ist?

Lässt sich für technische Laien überhaupt verstehen, wie die digitale Totalerfassung funktioniert? Gemzell kreiert eine schlichte, aber anschauliche Definition für das, was Lifelogging im Kern ausmacht: »Lifelogging ist eine Black Box für Menschen. Alles, was unser Leben ausmacht, steckt darin.« Für diese Black Box gibt es inzwischen viele Namen: Human Digital Memory, Personal Life Archive oder E-Memory. Formal nennt sich die Idee, individuelle Daten zu erfassen und statistisch auszuwerten, personenbezogene Informatik. Für dieses Buch wählte ich jedoch Lifelogging als Titel, weil ich davon ausgehe, dass er verständlicher und prägnanter ist. Die Begriffsanteile - »Life« (= Leben) und »to log« (= protokollieren, sammeln) - sind selbsterklärend. Nach und nach wird durch Daten erfassende Tätigkeiten (»loggen«, »tracken«) die Black Box mit »Lifelogs«, also Lebensspuren oder -daten in digitaler Form, gefüllt.

Daraus leitet sich ein Verständnis für die Grundoperationen ab, die mit Lifelogging verbunden sind. Der *Erfassung* (»Capturing«) unterschiedlichster Lebensdaten durch Geräte, Kameras und Sensoren folgt die *Speicherung* (»Storage«) dieser Daten. Zentral für Lifelogging ist dabei die Idee, später immer wieder auf die Daten *zurückgreifen* zu können (»Retrieval«) und diese mit Hilfe schlauer Programme *auswerten* zu können. Schließlich besteht das Ziel von Lifelogging darin, neues Wissen zu erzeugen, das in die *Optimierung* der eigenen Lebensführung mündet.² Damit ist Lifelogging eine technische Antwort auf die zentralen W-Fragen des Lebens: *Was* passierte *wo* mit *wem* und *wie*? Unaufdringliche digitale Technologien ermöglichen es inzwischen, kontinuierlich und passiv die eigene Black Box zu füttern, ohne diesem Prozess zu viel Aufmerksamkeit widmen zu müssen.

Wie lässt sich das Verhältnis zur personalisierten Black Box beschreiben? Black Box, das klingt nach Flugzeugkatastrophen, zu deren Aufklärung Daten aus crashsicheren Flugschreibern ausgelesen werden, die zuvor vom Meeresgrund geborgen wurden. Welches Menschenbild verbirgt sich hinter der Black-Box-Analogie? Ist unser Leben ein permanentes Unglück, das wir nur dadurch erklären können, dass wir ständig Daten über unsere Existenz aus unserem »Lebensschreiber« auslesen und interpretieren? Lifelogging kann sehr unterschiedliche Formen annehmen. In diesem Buch werde ich fünf Formen vorstellen, die zeigen, wie die Black Box nutzbar gemacht werden kann: 1. die Selbstvermessung des eigenen Körpers

und das gemeinsame Heilen bei chronischen Krankheiten, 2. die Erfassung von Aufenthaltsorten und Aktivitäten in Echtzeit, 3. die digitalen Erinnerungstützen und Gedächtnisse, 4. die Idee digitaler Unsterblichkeit sowie 5. die Idee der umfassenden Transparenz und Sousveillance. An diesen Grundtypen, auf die ich im zweiten Kapitel näher eingehe, werde ich schrittweise die wichtigsten kulturrelevanten Fragen diskutieren. Denn der digitale Lebensschreiber ist nicht nur eine neue Technologie. Er bringt vor allem neue Lebensformen mit sich, so wie die Uhren, die das gesellschaftliche Gefüge tiefgreifend veränderten. Diesen Veränderungen spürte ich – auch durch Selbstversuche – nach. Experimentelles Lernen kombinierte ich mit soziologischer Analyse. Heraus kamen dabei fünf unterschiedliche Typen der Selbsterhebung digitaler Daten, die das breite Spektrum digitaler Selbstvermessung und Lebensprotokollierung kennzeichnen und die ich übergreifend Lifelogging nennen.

1. Am Puls des Lebens – Lifelogging als Körpervermessung

Bekannt wurde die digitale Selbstvermessung des eigenen Körpers und der eigenen Gesundheit durch die *Quantified-Self*-Bewegung. Ihre Anhänger folgen dem Leitbild, dass Zahlen Selbsterkenntnis ermöglichen. Sie vermessen sich mit Kleinstsensoren, die am Körper getragen werden, um Daten über ihre Fitness, ihr Ernährungsverhalten oder ihre Schlafgewohnheiten zu erhalten. Um das alles zu verstehen, nahm ich an Treffen der Selbstvermesser in den

USA und Deutschland teil. Die Beobachtungen vermitteln mir einen Eindruck von den Motiven, Ängsten und Erwartungen der Selbstvermesser und zeigen die Grenzen des Selbstvermessungsansatzes auf: Digitale Daten ermöglichen einfache Formen sozialer Vergleiche, aber sie erhöhen auch den Herdentrieb und damit den sozialen Druck.

2. Leben an der langen Leine - Lifelogging als Ortsbestimmung und Aktivitätstracking

Aus der Sorge, ein Kind könne verschwinden oder entführt werden, speist sich eine weitere Grundform von Lifelogging, bei der durch Sensoren die Aufenthaltsorte von Personen festgestellt und auf einer digitalen Karte angezeigt werden. Human Tracking lässt sich aber nicht nur zum Schutz von Kindern einsetzen. Man kann damit auch den Aufenthaltsort von Ehemännern/-frauen ermitteln oder die Arbeitsleistung von Mitarbeitern dokumentieren. Gerade diese Nutzungsweise zeigt die Doppelbödigkeit von Lifelogging: Die Grenzen zur Überwachung und Kontrolle sind fließend. Auch bei der Vermessung von Freizeitaktivitäten halten sich Versprechen und Risiko die Waage.

3. Ich sehe was, was du nicht siehst - Lifelogging als Erinnerungshilfe

Die Idee, mit Hilfe einer vollautomatischen Lifelogging-Kamera das eigene Umfeld zu dokumentieren, wurde inzwischen sogar literarisch verarbeitet. Im Psycho-Thriller *Der Nachtwandler* von Sebastian Fitzek trägt der Protagonist eine solche Kamera. Er litt während seiner Jugend an Schlafstörungen, wurde während seiner nächtlichen Ausflüge gewalttätig und deswegen psychiatrisch behandelt. Jahre später versucht er nun, das plötzliche Verschwinden seiner Frau aufzuklären. Weil er befürchtet, dass seine Schlafstörungen wieder ausgebrochen sind, befestigt er eine bewegungsaktive Kamera an seiner Stirn, die aufnehmen soll, was während der Nacht alles passiert. Der Rest der Geschichte ist nichts für schwache Nerven.

In miniaturisierten Lifelogging-Kameras, die etwa auch wie bei Google Glass in eine Brille integriert sein können, steckt ganz offensichtlich ein immenses Potential. Sie nehmen automatisch und ohne Zutun des Trägers *alles* auf, was sich vor ihrer Weitwinkel-Linse befindet.

Das eigene Blickfeld wird damit zum Datenraum. Die ersten Langzeitversuche mit Lifelogging als Erinnerungswerkzeug wurden bereits durchgeführt. Diese Bildserien zeigen die ewige grauenvolle Wiederholung des Alltags. Tausend Mal die Zahnbürste, tausend Mal die Kaffeetasse, tausend Mal das Lenkrad des eigenen Autos auf dem Weg zur Arbeit.

4. Jeder ist ein Star – Lifelogging als digitale Unsterblichkeit

Lifelogging erzeugt auch eine Form des digitalen Erbes; im Extremfall, so die Befürworter, sogar eine Form digitaler Unsterblichkeit. In Los Angeles treffe ich deswegen Tyler Cassity. Einige Jahre lang versuchte er selbst digitale Lebensgeschichten zu vermarkten und seinen Kunden zu unsterblichen Ruhm zu verhelfen.

Einige Lifelogging-Gurus meinen es ernst. Die leichte Umkopierbarkeit digitaler Daten legt die Idee nahe, eines Tages einen dreidimensionalen Avatar einer verstorbenen Person zu schaffen. Technisch ist vieles davon bereits jetzt machbar. Aber ist es deshalb auch sinnvoll?

5. Persönliche Sicherheit durch Sichtbarkeit – Lifelogging als Unterwachung

Manche Menschen tun gut daran, ihren Aufenthaltsort zu verheimlichen. Edward Snowden wäre wenig begeistert, wenn die NSA herausfände, wo genau er sich gerade befindet. Aber auch das Gegenteil kann der Fall sein. Sichtbarkeit kann der persönlichen Sicherheit von politisch Verfolgten, Aktivisten oder Bürgern dienen, die befürchten müssen, grundlos verhaftet, weggesperrt und angeklagt zu werden, womöglich sogar ohne richterlichen Beschluss aus dem Weg geräumt zu werden. Daten können auch Schutz durch Sichtbarkeit schaffen. *Unterwachung* durch digitale Daten (»Sousveillance«) ist genau das Gegenteil von *Überwachung* (»Surveillance«). Das »präventive Alibi« hat das Potential, den Kult der Selbstüberwachung noch zu steigern. Aber auch diese Entwicklung hat zwei Seiten.

Statt uns von einer Autorität überwachen zu lassen, liefern wir nun freiwillig die Daten.

Zwischen Versprechen und Enttäuschung

Diese Typologie zeigt vor allem eines: Nie war es einfacher, mit Hilfe des Alleskönners Smartphone und winzigen Sensoren sowie Software das eigene Leben zu vermessen und digital zu archivieren. Einerseits ist mit Lifelogging immer das Versprechen auf bessere Gesundheit, unauslöschbare und objektive Erinnerung, maximale Sicherheit oder gesteigerte Leistungsfähigkeit verbunden. Die Möglichkeit der vollautomatischen Selbstvermessung steigert die Reparaturmöglichkeiten am Selbst und am eigenen Leben prinzipiell ins Unermessliche. Lifelogging kann andererseits aber auch mit großen Enttäuschungen einhergehen. Umfassende digitale Lebensprotokollierung bedeutet immer auch, dass die letzten Zonen der Intransparenz verschwinden. Schlaf und Sex, Bewegung und Essen, Produktivität und Stimmung – alles lässt sich in Parametern und Messgrößen erfassen, in Tabellen oder Grafiken darstellen und letztlich vergleichen und bewerten. Aber diesen Daten fehlt der Kontext, sie sind entsinnlicht und daher nur schwer zu interpretieren. Alles, was sie leisten, ist eine Verdoppelung der sozialen Welt in Gestalt eines Datenraums.

Jeder Einzelne wird sich fragen müssen, ob und inwieweit er sich auf diese Verdoppelung ohne Sinnbezüge einlassen möchte. Aber es stellt sich auch die Frage nach den gesellschaftlichen Folgen dieser Entwicklung.

Technik kann selbst exquisite Wünsche befriedigen, gleichzeitig »begrenzt sie jedoch unseren Handlungsspielraum und schafft neue Bedürfnisse, die uns zunächst fremd und künstlich erscheinen mögen«. ³ Mensch und Technik beeinflussen einander, und Lifelogging stellt in dieser Hinsicht keine Ausnahme dar. Wie jede Technologie repräsentiert auch die digitale Selbstvermessung Optionen auf ein besseres Leben. Und wie jede Technologie unterbindet Lifelogging zugleich andere Optionen – wie zum Beispiel die, auf eine innere Stimme zu hören oder einfach mal etwas zu vergessen. Darin drückt sich ein prinzipielles Dilemma aus: Die »Verbesserung des Menschen« ist ein uralter Traum. Bei näherem Hinsehen wird aber deutlich, dass es keine »absoluten Verbesserungen« geben kann, sondern immer nur Verbesserungen in Bezug auf bestimmte Kategorien. Und das bedeutet auch, dass die Verbesserung des Menschen in einem Feld unbeabsichtigt eine Verschlechterung in einem anderen Feld nach sich ziehen kann. Wir müssen also nicht nur über die Gewinne und Verluste reflektieren, die der technische Fortschritt mit sich bringt, sondern auch über die *gewünschten* oder *gefühlten* Verbesserungen. Vor allem aber stellt sich die Frage, *wer* darüber entscheidet, was als »Verbesserung« oder »Verschlechterung« gilt. Wer sieht und zieht überhaupt noch die Grenzen?

Damit ist der Arbeitsauftrag für die Gesellschaftswissenschaften formuliert, aus deren Perspektive dieses Buch geschrieben wurde. Die Soziologen Zygmunt Bauman und David Lyon fordern etwa dazu auf, sich einen »Reim auf das Digitale« zu machen.

Sie erinnern daran, dass einerseits kulturelle Aktivitäten von Technologien abhängig sind, andererseits genau diese Technologien »neue Abhängigkeiten erzeugen«. ⁴ Technische Revolutionen sind daher immer auch kulturelle Revolutionen.

Die Wechselwirkung zwischen Technik und Kultur führt in diesem Buch zu zwei sich verschränkenden Perspektiven auf Lifelogging. Zunächst ist da die Frage nach der technologischen Innovation, bei der die Möglichkeiten der passiven und digitalen Selbstarchivierung im Mittelpunkt stehen, mithin die Black Box selbst (Kapitel 1). Lifelogging verbindet miniaturisierte Sensortechnik, tragbare Computersysteme, Echtzeit-Datenübertragung und immer preisgünstigere Speichertechnologien auf eine für technische Laien atemberaubende Art und Weise. Kapitel 2 wird sich dieser Entwicklung und den konkreten Anwendungsmöglichkeiten der Technologie widmen. Vor allem aber wird Lifelogging aus der Perspektive des kulturellen Wandels betrachtet, denn Technisierungsprozesse können nicht allein von ihrer technischen Seite aus verstanden werden. Vielmehr ist es nötig, auch die Durchdringung des privaten und öffentlichen Lebens mit technischen und ökonomischen Rationalitäten in den Blick zu nehmen. Redewendungen wie die, dass jemand »zu funktionieren« habe, zeigen deutlich, dass Technisierungsprozesse auch mit Denk- und Lebensformen verbunden sind. Die Black Box ist ein Sinnbild für die Durchdringung unserer Gesellschaft mit neuen Effizienzanforderungen, egal, ob es sich dabei um Fitness, Arbeit oder Erinnerung handelt. Die dabei

auftauchenden Fragen zur kulturellen Relevanz von Lifelogging nehmen den Hauptteil des Buches ein (Kapitel 3 und 4). Ziel ist es, die neue Gesellschaftsordnung, die sich durch die Verbreitung und Verselbständigung von Lifelogging abzeichnet, in ihren Umrissen zu erkennen.

Drei Dinge stehen am Anfang dieser neuen Gesellschaftsordnung: Angst, Lust und Risiko. Die Angst, in einer Gesellschaft der Fitten und Erfolgreichen nicht mithalten zu können sowie die Kontrolle über das eigene Leben und den eigenen Tod zu verlieren. Die Lust an der Bezifferung des eigenen Körpers, des eigenen Tuns, des eigenen Lebens. Und das Risiko, dass diese Zahlen und Daten eine neue, dominante Sozialfigur des 21. Jahrhunderts entstehen lassen: den digitalen Versager.

Dieses Buch versteht sich als Beitrag zum Verständnis eines sich schleichend verändernden menschlichen Selbstverständnisses. Darin spüre ich grundlegenden Entmenschlichungstendenzen nach, die unter der Oberfläche cooler Technologien auf den ersten Blick kaum auszumachen sind. Bei der Analyse von Lifelogging geht es mir immer wieder um den Bedeutungsverlust zentraler Begriffe und Bedingungen der menschlichen Existenz. Was bleibt von der Idee des »guten Lebens«? Was passiert, wenn wir unsere innere Stimme auf stumm schalten und stattdessen Maschinen und Daten zu uns sprechen lassen? Sind wir noch Menschen, wenn wir aus Angst vor Kontrollverlust und Effizienzwahn zutiefst menschliche Aspekte wie Zufall oder Vergesslichkeit unterdrücken? Wie viel Wissen über sich selbst benötigt der Mensch?

Ich wollte diese Fragen auch für mich persönlich und ganz praktisch beantworten. Bei meinen eigenen Selbstversuchen mit verschiedenen Lifelogging-Gadgets konnte ich zwar immer wieder feststellen, dass digitale Selbstvermessung zunächst Spaß machen kann. Letztlich bot es mir aber zu wenig Erkenntnisgewinn. Eines aber wird schnell klar: Ausgangspunkt meiner Selbstvermessung war eine Portion Eitelkeit - an dieser Stelle greifen die Marketingversprechen perfekt. Die Zeiten, in denen ich problemlos Marathonläufe absolvieren konnte, sind vorbei, der Body-Mass-Index kratzt an meinem Ego. Über Wochen folgte ich daher der Idee, dass die Veröffentlichung des eigenen Körpergewichts die Motivation erhöht, sich aktiver zu verhalten. Bereits nach ein paar Tagen erhalte ich eine automatisierte Mail vom Hersteller meines Fitness-Trackers. Darin wird mir zu meinem ersten 15.000-Schritte-Abzeichen gratuliert - das schmeichelt mir. Nach und nach mache ich mich selbst zum Forschungsobjekt. Gleichzeitig kommen aber immer mehr Zweifel auf. An eine entscheidende Situation erinnere ich mich noch sehr genau: Nachdem ich viele Wochen lang mit meinem digitalen Schrittzähler herumgelaufen war und mich fühlte, als hätte mir jemand einen Kilometerzähler in den Kopf eingebaut, brach das Armband entzwei, so dass ich den Bewegungssensor nicht mehr benutzen konnte. Mein erster Griff galt einer Tube Sekundenkleber. Ich wollte damit das Armband schnell wieder fixieren, um sofort wieder einsatzbereit zu sein. Dann hielt ich kurz inne, blickte aus dem Fenster und stellte mir vor, wie gerade in diesem Moment der Datenstrom abbrach, der mich die ganze Zeit

umgab und weiter, wie alle Erinnerungsmails des Geräteherstellers in meinem Spamordner landeten. Ich wollte plötzlich keine bunten Grafiken mehr erzeugen und warf das Armband samt Bewegungssensor in den Mülleimer.

Dann ging ich im Wald spazieren, ließ mich treiben und dachte nicht mehr an mein »Tagessoll« oder meine »summarische Wochenaktivität«. Nie wieder wollte ich der Aufforderung »Jetzt synchronisieren« folgen. Ich schaltete den Kilometerzähler in meinem Kopf aus und war wieder ein Mensch mit allen Sinnen. Selten hatte ich mich in letzter Zeit so befreit und wohl gefühlt. Wie vielen anderen wird es prinzipiell ähnlich gehen?

Diesen Fragen gehe ich im Buch nach. Ohne zu tief in die Kristallkugel schauen zu wollen, ist mit meiner Analyse immer auch eine Portion Prognostik verbunden. Wer Lifelogging entwickelt, testet und beforscht, fragt auch nach der Welt und dem Menschen von morgen.

Es geht also um die Wirkung einer fundamentalen Zukunftstechnologie auf unser Selbstverständnis als sinnliche, emotionale und auch als irrationale Menschen.⁵

Eine besondere Rolle spielt dabei das Bild vom Menschen als Leistungsträger. Das ist kein Zufall, denn die neue Lust an der Selbstverdatung korrespondiert mit der immer weiter gesteigerten Effizienz- und Konkurrenzorientierung in krisengebeutelten Gesellschaften und dem latenten Unbehagen an den Beschränkungen des eigenen Körpers. Lifelogging passt sich perfekt dem Anforderungsprofil einer Gesellschaft an, die Menschen immer häufiger bloß noch als Leistungsträger oder Leistungsverweigerer einstuft.

Dort, wo die notwendige Leistung nicht »abgerufen« werden kann, sollen Technologien einspringen und helfen. Erfolgreich ist immer häufiger, wer auf diese Weise »Reparaturen« an sich selbst vornimmt - und die Anweisungen dafür stammen immer häufiger aus der digitalen Black Box. Schon jetzt lässt sich erkennen, dass Lifelogging für immer mehr Menschen zu einem Lebensstilelement wird, das den dahinterstehenden Zwang als Coolness tarnt.

Die gesellschaftswissenschaftliche Begleitforschung zu Lifelogging ist eine notwendige Reflexion über ein Grenzensprengendes Thema. Angesichts bereits jetzt erkennbarer fundamentaler ethischer, sozialer, juristischer und psychologischer Grenzverschiebungen geht es bei einer kritischen Analyse von Lifelogging also nicht um die Dämonisierung der digitalen Gadgets als vielmehr um eine fundierte Technikanalyse, die zeigt, in welchem Maße sich die kulturelle Matrix unserer Zivilisation gerade ändert (Kapitel 5). Es geht darum, kritische Perspektiven aufzuzeigen, ohne dabei in ideologischen Sackgassen steckenzubleiben. Gerade neue und noch nicht abgeschlossene Entwicklungen sind besonders spannend, weil es noch keine festen Zuschreibungen gibt. Lifelogging ist vielleicht eines der aktuellsten Beispiele für die immer weiter um sich greifenden digitalen Technisierungsprozesse. Wir werden Zeugen einer technikgetriebenen Umbaumaßnahme am Menschen und der Verbreitung neuer, smarterer Ideologien. Grund genug nachzufragen: Stecken in der Black Box tatsächlich Möglichkeiten für eine bessere Zukunft? Oder führen uns

die Datenmassen in den digitalen Wahn? Welche Formen von Lifelogging sind sinnvoll, und unter welchen Umständen tauchen kontraproduktive Nebeneffekte auf? Womit gewinnen wir Lebensqualität, wodurch geht sie verloren?

Zu Recht weist der Technikphilosoph Oliver Müller darauf hin, dass die Technikkritik in einer doppelten Falle steckt. Zum einen wird meist vorausgesetzt, dass sich Technologien sowieso »unaufhaltsam« verbreiten würden. Ob wir wollen oder nicht, wir wären dann alle nur Mitläufer in einem alternativlosen Prozess des beständigen Fortschritts. Zum anderen erscheinen Technisierungsprozesse merkwürdig anonym, weshalb wir uns mehr für die Leistungen von Technologien interessieren als für die Folgen dieser Technologien für Individuen und Gesellschaft.⁶ Um dieser Falle zu entkommen, ist es notwendig, das »Märchen der neutralen Technik«⁷ zu hinterfragen. Wer glaubt, Technik sei neutral, begeht einen folgenreichen Fehlschluss. Technik ist nicht nur ein Werkzeug, das je nach Intention seines Nutzers zu bösen oder guten Zwecken eingesetzt werden kann. (Oder wie es der Philosoph Karl Jaspers einmal formulierte: »Es kommt darauf an, was der Mensch daraus macht.«⁸) Tatsächlich ist Technik *nie* neutral, sondern überformt grundlegend unsere Sicht auf die Welt und uns selbst.⁹ Uhren veränderten die Taktung von Arbeit und Leben. Lifelogging steckt gerade den Rahmen dessen ab, was ein Mensch in Zukunft von sich selbst weiß und wissen muss. Ich glaube, dass Lifelogging die Bedingungen menschlicher Existenz radikal verändert, indem zutiefst menschliche