

# Selbst-Appifizierung

Zu den Grundfunktionen der digitalen Welt gehört die Koppelung von Gadgets und ihre Vernetzung mit dem Internet. Das ist im Effekt nicht immer technologisch ermöglichter Fortschritt, das ist mitunter eine Kandare, die Menschen sich selber anlegen. So in der Frage der Selbstoptimierung, für die jemand seine Bio-Daten permanent mit einem Gadget aufzeichnet, sie per Bluetooth oder USB auf einen Rechner oder an ein Smartphone (oder beides) weitergibt, damit sie wiederum in die Welt hinausposaunt werden.

Die Idee dahinter ist die Vermessung des Selbst nach rein quantifizierbaren Kenngrößen: Gewicht, Nahrungsaufnahme, Bewegungsprofile, Ruhe- und Trainingszeiten, Schlafrhythmen, Kalorienverbrauch und so fort. Gestützt auf hochpersonalisierte, App-basierte Technik will man damit der willkürlichen (chaotischen?) Natur ein Schnippchen schlagen und durch ein Regime systematisierter Selbstdisziplin ersetzen. Herrschaft über die eigene Natur ist das Ziel, der Körper ist dazu ebenso Objekt der Instandhaltung wie Vehikel der Optimierung.

Allein, die Appifizierung dieser selbst-reflexiven Bio-Macht fokussiert und reduziert den kontrollierten Körper nur aufs Private der Defizite und Gebrechen. Trotz der Veröffentlichung heiterer Puls-Daten und Schlaftabellen bleibt jeder allein seines Körpers Schmied. Merke: Der optimierte Körper ist der einsamste unter der Sonne.