



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 20.12.2013 floatend Uhr | Martin Kürble

Self Tracking

Wie viel Zeit meines Lebens verbringe ich auf dem Klo? Und wie viel im Bett? Wie viele Schritte habe ich in der Woche gemacht, was habe ich gegessen und wie oft habe ich gelacht oder gelesen?

Man kann sein ganzes Leben in Zahlen zusammenfassen und in Tabellen eintragen. Self-tracking nennt man das. Und was bringt diese Zählerei? Viele Dinge machen wir unbewusst, manche sind vollkommen unnötig und manche sogar schädlich. Wenn ich aber alles zähle und protokolliere, mein ganzes Leben, 24 Stunden am Tag, dann werde ich mir dieser Dinge bewusst und kann sie notfalls ändern.

Es gibt mittlerweile verschiedene Geräte und Apps zum Erfassen und Teilen der Daten. Damit soll die Motivation gesteigert werden weiter an meiner Persönlichkeit zu arbeiten. "Quantified self" heißt die Bewegung der "Lebens-Zähler" und es gibt mittlerweile in vielen Ländern Gruppen, die sich über ihre Daten und Werte austauschen. "Soll" und "Haben" für jede Lebenslage.

Ich finde es eigentlich gut, sich mal selbst zu betrachten und zu erkennen, was ich den ganzen Tag so tue. Ich finde es auch gut, bewusst auf Bewegung und Ernährung zu achten. Das ist wirklich sinnvoll. Aber ich will mein Verhalten nicht nur an Zahlen ausrichten. Ich finde es viel wichtiger Aufmerksam und Sensibel zu sein, für das, was in meinem Leben wichtig ist. Ich will mich lieber auf mein Gefühl verlassen können, als auf irgendwelche Werte in Tabellen.

Das Leben besteht aus mehr als Zahlen. Leben hat keine Quantität, sondern Qualität. Und die sollte hoch sein.

Martin Kürble, Düsseldorf