

FLOW-HEADSET

Es misst Gehirnströme und Körpertemperatur der Trägerin und bringt die Dioden in der Kleidung im passenden Farbcode zum Leuchten: blau – Abstand halten, rot – los geht's!



DIE ZUKUNFT

DER SELBSTVERMESSUNG

ME, MYSELF & I: SELF-TRACKING DRÄNGT IN IMMER WEITERE BEREICHE UNSERES ALLTAGS. „SCHÖNHEIT, GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT WERDEN WIR IN ZUKUNFT IMMER BESSER KONTROLLIEREN KÖNNEN.“ DAS SAGT DR. EIKE WENZEL, GRÜNDER UND LEITER DES INSTITUTS FÜR TREND- UND ZUKUNFTSFORSCHUNG IN HEIDELBERG. HALLO, SCHÖNE NEUE WELT?

INTERVIEW_ DAVID SIEMS

SMARTES AMULETT

Einfach die Bestellung unterwegs ins eingenähte Display sprechen, und der Drink steht auf dem Tresen, wenn man in der Bar eintrifft.



WIE SIEHT DIE MODE DER ZUKUNFT AUS?

DER DESIGNER HAYK GABRIELIAN HAT SIE SCHON HEUTE ENTWORFEN.

Seine „Ad Machina“-Kollektion zeigt, was wir 2050 tragen werden. Die technischen Gadgets in der Kleidung sind nur Attrappen, doch wir haben uns schon einmal vorgestellt, wozu sie gut sein könnten.

BACK-UP

Sensoren im Rückengestell registrieren Verspannungen und starten eine Vibrationsmassage genau dort, wo es nötig ist.



TURN ON Herr Wenzel, haben Sie die Anzahl Ihrer Schritte heute schon gecheckt?

EIKE WENZEL Ja, ich war schon mit meinem Hund spazieren und bin jetzt bei knapp 4.000 Schritten angelangt. Das sagt mir zumindest mein iPhone. Und ich bin guter Dinge, dass ich das Ziel heute noch schaffe. Meine Frau, die anfangs noch sehr skeptisch war, macht auch mit, was die Sache natürlich erleichtert. Und wenn wir beide abends die Zahl vollmachen, dann gibt uns das ein gutes Gefühl. Wir freuen uns, und es macht Spaß. Seit 2005 probiere ich eigentlich ständig irgendwelche Sachen aus, am Anfang war es Nike+ beim Joggen. Damals musste man sich noch einen kleinen Chip in den Schuh legen, der dann die Schritte zählte.

TURN ON Woher kommt eigentlich die Motivation der Menschen, sich zu tracken?

EIKE WENZEL Wir merken immer mehr, dass die Digitalisierung in den Alltag drängt. Unsere Tätigkeiten irgendwie festzuhalten entspricht einem sehr menschlichen Bedürfnis. Vielleicht tun wir es auch deshalb, damit uns unser Tun nicht so flüchtig erscheint. Das sollte man nicht verdammen. Natürlich gibt es Kritiker, die sagen, dass wir durch Self-Tracking unser eigenes Selbst ökonomisieren und unsere persönlichen Daten einfach so weggeben. Aber ich habe auch die Gewähr, dass es mir guttut, wenn ich bestimmte Ziele erreiche. Wenn es mir nicht guttäte, dann würde ich es auch nicht machen.

TURN ON Ist die Vermessung und Erkundung des Ichs nicht auch ein menschlicher Urtrieb?

EIKE WENZEL Natürlich. Das hat schon sehr früh angefangen, das geht zurück bis in die griechische Antike. Die Philosophen haben etwa sehr großen Wert darauf gelegt, dass man an der Selbststeuerung arbeitet. Heutzutage ist für viele der Begriff „Selbstsorge“ wichtig, also Ausgeglichenheit, Work-Life-Balance, Gesundheit. Gerade in den letzten Jahren sind Themen wie Ganzheitlichkeit, Einheit von Körper, Geist und Psyche viel wichtiger

geworden. Die Leute wollen mehr auf sich aufpassen und ihre Entspannung organisieren und planbar machen.

TURN ON Welche Folgen hat es für die Entwicklung unserer Körpervorstellungen, wenn immer mehr Menschen sich selbst optimieren?

EIKE WENZEL Ein Thema könnte sein, dass sich Selbstoptimierer in einem stressigen Alltag besser organisieren und regulieren können. Die Aufmerksamkeit für unsere Körper und für uns selbst wird garantiert immer mehr zunehmen. Die Frage wird sein: Wie viele Menschen beschäftigen sich in Zukunft so extrem mit sich selbst und ihren Ansprüchen, dass es irgendwann einen neurotischen Drive bekommt? Wer ständig mit sich selbst beschäftigt ist, kann nicht mehr spontan handeln. Diese „Gefahr“ haben Sie aber mit allem, was Spaß macht. Das hat nichts mit den tollen Gadgets des Self-Trackings zu tun. Dennoch gilt: Schönheit, Glück und Zufriedenheit werden immer attraktive Attribute sein – und die haben immer auch mit Selbstkontrolle zu tun.



ZUKUNFTSFORSCHER Dr. Eike Wenzel (50) ist Gründer und Leiter des Instituts für Trend- und Zukunftsforschung in Heidelberg. Er hat sich als erster deutscher Forscher mit der „LOHAS“-Bewegung (Lifestyle of Health and Sustainability) beschäftigt und zwei Bestseller zum Thema geschrieben. Der Titel seines letzten Buchs lautet „#Wir. Wie die Digitalisierung unseren Alltag verändert“.

TURN ON Wie verändern sich dadurch Schönheitsideale?

EIKE WENZEL Einen attraktiven Menschen werden wir auch in Zukunft nicht danach bewerten, ob er ein Fitnessarmband ums Handgelenk trägt oder nicht. Das muss man relativieren, so weit sind wir noch lange nicht. Fitness symbolisiert aber einen Lebensstil und wird auch in Zukunft ein Distinktionsmerkmal sein. Einfach gesagt: Wer fitter ist, strahlt eine größere Anziehungskraft aus. Aktive Sportler erkennen sich häufig untereinander und finden sich anziehend.

TURN ON Inwieweit wird Self-Tracking in Zukunft ein Muss sein?

EIKE WENZEL Nehmen Sie das Stichwort „Leistungsgesellschaft“: Wir werden in Zukunft immer mehr arbeiten müssen, und Self-Tracking wird zu einem gewissen Grad von der Gesellschaft erwartet. Jemand, der zu dick ist, wird Schwierigkeiten haben, einen Job im öffentlichen Dienst zu bekommen. Sportlichkeit darf aber nicht zu einem Ausgrenzungskriterium werden. Wir streben ➔

MIT HERZ UND HIRN



Farbenfrohes Elektrozubehör von ISY

WWW.ISY-ONLINE.EU

EXKLUSIV ERHÄLTICH BEI SATURN

ISY

simply connected

KLAPPE ZU

Schließt die Trägerin ihr Gewand, versinkt sie in ihrer ganz persönlichen Augmented-Reality-Fantasie.



Aufgabe der Self-Tracking-Bewegung sein, auch jene Bevölkerungsschichten zu erreichen, die „Gesundheit“ noch nicht für sich als Thema entdeckt haben. Also Menschen, die arm sind und am Rande der Gesellschaft stehen und bislang noch nicht über Gesundheit als Lebensstil nachdenken können, weil sie es sich nicht leisten wollen oder können. Mit den Gadgets oder Gratis-Apps haben wir eine neue Chance, das hinzukriegen.

TURN ON Ist es denn gesund, ständig über sein Wohlbefinden nachzudenken?

EIKE WENZEL Junge Menschen, die den Umgang damit erst einmal lernen müssen, haben damit eher ein Problem als ein 25-Jähriger, der gefestigt im Leben steht. Wenn Menschen selbstbewusst und reflektiert mit Daten, Social Media und anderen Medien umgehen können, kann das immer ein Gewinn sein. Wer es mit Self-Tracking übertreibt, hat auch in anderen Bereichen ein Suchtproblem.

TURN ON Welches Self-Tracking-Gadget müsste noch erfunden werden?

EIKE WENZEL Ein Fitnessassistent, der mich „kennt“ und weiß, wie er mich motivieren kann. Ob als Brille oder Kontaktlinse – dieses Gerät wäre von künstlicher Intelligenz und selbstlernenden Systemen geprägt. Virtuelle Realitäten kämen zum Einsatz, es gäbe virtuelle Konkurrenten vor unseren Augen, virtuelle Wettbewerbe und reale Siege gegen uns selbst.

immer nach Gesundheit, deshalb ist das Thema auch für Krankenkassen sehr interessant. Gott sei Dank sind wir in der Lage, unsere Körpervorstellungen freiwillig zu steuern. Die Leute können Nein sagen, wenn sie keine Lust haben. Diese kritische Haltung wird auch in Zukunft wichtig sein, wenn wir über maximale Optimierung nachdenken.

TURN ON Was passiert im Kopf, wenn die getrackten Zahlen nicht den eigenen Erwartungen entsprechen?

EIKE WENZEL Bei Zahlen kann man schnell abergläubisch werden, nach dem Motto: Ich habe mein Ziel beim Laufen nicht erreicht, dann wird das wohl auch sonst kein guter Tag mehr. Da sollte man nachsichtig mit sich sein. Ich bin früher morgens gerne zweimal um die Hamburger Außenalster gelaufen, bis ich gemerkt habe: So ein Quatsch, einmal reicht doch völlig. Wer permanent nach Selbstoptimierung strebt, kommt schnell in Stress.

TURN ON Worauf sollten wir in Zukunft beim Self-Tracking unseren Fokus legen?

EIKE WENZEL Das Thema „bewusste Ernährung“ wird immer wichtiger. In den USA gibt es aktuell eine Bewegung, die den Diätprodukten und dem Fast Food sehr stark misstraut und stärker auf gesunde Produkte aus kontrollierter Herstellung setzt. Da waren wir Europäer die Vorreiter. Anfang der 2000er-Jahre hatten viele noch dieses Bild von einem Hamsterrad im Kopf, wenn es um Sport und Fitness ging. Mittlerweile hat sich ein ganzheitliches Bewusstsein entwickelt, das Sport mit Ernährung verbindet. Es gibt den Begriff „The End of Big Food“ – und der wird auch in Zukunft wichtig sein, also bewusste Ernährung mit Produkten aus der Region zu kombinieren.

TURN ON Wird es zukünftig weniger kranke Menschen geben, weil immer mehr ihren Gesundheitszustand protokollieren?

EIKE WENZEL Das Thema Digitalisierung und Gesundheit ist enorm spannend. In Zukunft wird die große

GROSSER AUFTRITT

Per Taschen-Tastatur lässt sich ein zum Kleid passendes Hintergrundbild an die Wand projizieren.

