



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne

**Institut für Kommunikations- und Medienforschung**  
Institute of Communication and Media Research



# Das Phänomen (und seine Folgen)

- Technikeinsatz im Fitness- und Gesundheitsbereich
  - „vielen Menschen helfen, bessere Tage und ein gesundes Leben zu leben“ (T. Cook)
  - 3. Gesundheitsmarkt? (Selbstorganisierter Sport; eFitness)
  - Wellness wird sportlicher / Gesundheit wird zum Lifestyle
- Quantified Self / Self Tracking  $\implies$  Lifelogger
- Kommunikationswissenschaftliche Einordnung
- Erste Einschätzung der Berichterstattung
- Diskussion der Gefahren



# Quantified Self / Lifelogger

- Beispiele
  - iPhone-App: Aufzeichnung von Puls, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch
  - MoodTracking-Device (Eingabe der Stimmung auf einer Rating-Skala)
  - Sleepcoach
- Quantified Self / Self Tracking  $\implies$  Lifelogger
  - Messen
  - Dokumentieren
  - Veröffentlichen
  - Vergleichen



# Quantified Self und Mediatisierung

- Paradebeispiel für **Mediatisierung** (Ausweitung; Ersetzung; Verschmelzung)
  - Transformation interpersonalen Kommunikation durch (Medien-)Technik(-einsatz)
- Sportspezifische Mediatisierungsformen
  - Online-Anleitungen zum Sport
  - Vom Messen zum Coaching
- ⇒ Mediatisierung sportlichen Handelns



# Quantified Self und Mediatisierung

- *Online-Anleitungen zum Sport*
  - Trainingswissen
  - Trainingspläne
  - Ernährungshinweise
  - Terminankündigung
  - (Fach-)Zeitschriften online
  - Lehrvideos
  - Kommunikation in Foren



# Lifelogging und Mediatisierung

- Vom Messen zum Coaching
  - Trainingsdokumentation
  - Gerätegestützte Trainingskontrolle
  - Softwaregestützte Trainingsauswertung
  - Virtuell reale Strecken nachfahren
  - Virtuelle Teams
  - Virtuelle Wettkämpfe



# Beschreibung 1

- Quantified Self ist der Weg, Selbstoptimierung das Ziel
- „Wire“-Journalisten Gary Wolf & Kevin Kelly (2007): propagieren die „Selbsterkenntnis durch Zahlen“
- Motto: „man strengt sich mehr an, wenn man beobachtet wird“
- 2 Megatrends (der Leistungselite)
  - Permanente Vermessung
  - Technikbegeisterung
- Effekt: „Gamification“



## Beschreibung 2

- 34 % der Sporttreibenden in D trainieren mit dem Smartphone
- Viele Hobbysportler fühlen sich motivierter und sicherer
- 35 Mio. Nutzer in den USA; 20 Mio. wearables in 2014
- 60 Mrd. Marktvolumen in 2018 (USA)
- Große Konzerne setzen auf den Trend
- 100 Mrd. Euro Einsparungspotenzial im Gesundheitsbereich



# Theoretische Grundlagen

- Medialisierung und **Medialisierung des Sports**
- **Mediatisierung**: Wechselverhältnis des Medienwandels zum Wandel von Kultur und Gesellschaft im Zusammenhang mit der zunehmenden Verbreitung von technischen Kommunikationsmedien
- Mediatisierung sozialer Welten in 3 Stufen (Grenz 2014)
  - Repräsentation und/oder Übertragung = mediale Darstellung und/oder Einschreibung
  - reflexive Dauerbeobachtung und Vermessung
  - Umgang mit Nebenfolgen und Entgrenzungen (sekundärer M.)



# Theoretische Grundlagen

- **Reflexive Mediatisierung (Grenz/Möll/Reichertz 2014)**
  - Grenzziehungen, Unterscheidungen und Akteurskonstellationen erodieren
  - Gefahr: Unterminierung von Basisunterscheidungen; Institutionen und / oder Organisationen; keine Steuerung und Kontrolle mehr möglich
- Neue Formen der Gemeinschaft: keine Verpflichtung, sondern Verführung zur Teilnahme
- Medienaneignung mit den medial-kommunikativen Folgeprozessen = kulturelle und soziale Gebundenheit mediatisierter Kommunikationsphänomene



# Gefahren

- Verändertes Medienhandeln und kommunikatives Handeln sowie außerdem Sporttreiben und „Vergemeinschaftung“
- Persönliches Vitalprotokoll / stets online (= Veränderung des Gesundheitssystems, ggf. Solidarprinzips)
- Finanzielle Voraussetzungen und Medienkompetenz
- Angriff auf Autorität (und Kompetenzen) von Trainern und Vereinen, Ärzten und Institutionen
- Unklare Kriterien, keine „Kontrolle“, individuelle Betreuung
- Umfassende Überwachung (von der Freiwilligkeit zum Druck)



# Gefahren

- „wer sich selbst überwacht, macht sich auch für andere überwachbar“
- Vielzahl von Self Tracking-Geräten mit Sicherheitslücken (Standortüberwachung)
- Illusion: „wenn man die Chance hat, hat etwas zu messen, kann man es managen“
- Selbstvermessung ist das Gegenteil von Selbstvertrauen



# Untersuchungskonzept

## Mediatisierte Vergemeinschaftsformen im Sport

- Vorschlag einer Typologie

## Vorgehen

- Analyse der Berichterstattung
- Experteninterviews (und teilnehmende Beobachtung)

## Ausblick

- Handlungsbedarf
- (Kommunikations-)Strategien



# Erste Befunde – Quantified Self-Berichterstattung

- Überregionale Zeitungen (auch CH und A)
- Untersuchungszeitraum Oktober 2012 – Oktober 2014
- 43 Beiträge (SZ; FAZ; Spiegel); Frühjahr – Spätsommer 2014
- Technikskeptisch
- Vorstellung der Protagonisten (v.a. Florian Schumacher und Dave Asprey); Manager (v.a. Thomas Rabe und Anshu Jain)
- Selbstversuche
- Wiederholungen



# Quantified Self- und Doping-Berichterstattung

- Nähe zum Medikamentenmissbrauch (im Freizeitsport)
- Optimierung wird zugelassen und propagiert
- Optimierung wird individualisiert
  - Voraussetzungen
  - Hürden
  - Außerhalb der Medienöffentlichkeit
- (soziale) Kontrollen werden unterlaufen



# Erste Einordnung

- Neues Sportmanagement
- Neue Geschäftsmodelle (z.B. Trainings- und Ernährungsmanagement)
- „Selbstermächtigung“ der Sportler und „Community-Idee“ ?
- „pluralisierte Trainingskonzepte“; neuartiges Modell von Expertise



# Erste Einordnung

- Wir machen uns ein Bild von uns; wenn wir dem Bild nicht mehr entsprechen, verändern wir uns
- Wir treten auf, indem wir Bilder produzieren
- Integration von „mit-gestaltenden Nutzungshandelns“ und „beiläufig erzeugten Handlungsergebnisse“
- Quantified Self als Fitness- und Gesundheitstrend:
  - Wandel der Körperbilder
  - Wissen (und Wunsch), dass Körper geformt werden führt zur **Ästhetisierung des Körpers**



# Erste Einordnung

- Individualisierung = verändertes Freizeit-, Konsum- und Kommunikationsverhalten
- **Mediatisierungsdruck:** Messen, Dokumentieren, Veröffentlichen und Vergleichen
- Im Neoliberalismus ist jeder Unternehmer seiner selbst = Selbstausbeutung und Ausbeutung der Freiheit
- Wir kommunizieren miteinander, und fühlen uns frei; aber die neuen Lehnsherren schlagen Kapital aus dieser Kommunikation (und die Geheimdienste überwachen sie)



# Literatur (Auswahl zur Mediatisierung)

- Grenz, T. / Möll, G. (Hg.) (2014): Unter Mediatisierungsdruck. Wiesbaden: Springer VS.
  - Grenz: Digitale Medien und ihre Macher: Mediatisierung als dynamischer Wechselwirkungsprozess (S. 19-50).
- Krotz, F. / Despotovic´, C. / Kruse, M.-M. (Hg.) (2014): Die Mediatisierung sozialer Welten. Wiesbaden: Springer VS.
  - Hepp/Hitzler: Mediatisierung von Vergemeinschaftung und Gemeinschaft (S. 35-52)
  - Grenz/Möll/Reichertz: Zur Strukturierung von Mediatisierungsprozessen (S. 73-91).
- Hepp, A. / Berg, N. / Roitsch, C. (Hg.) (2014): Mediatisierte Welten der Vergemeinschaftung. Wiesbaden: Springer VS.