



Am Herzschlag

Geständnisse eines Selbstvermessers, der durch die Elektronik gelernt hat, auf das eigene Herz zu hören

TEXT HILMAR SCHMUNDT

ILLUSTRATION BENDIX BAUER

KLAR SPÜRE ICH die schrägen Blicke meiner Freunde, wenn wir zusammen unsere Runden drehen. Ich im Schlabber-T-Shirt, aber behängt mit Technik, als hätte ich gerade einen MediaMarkt überfallen: Smartwatch, Pulsmesser, Handy in einer Hüfttasche, von dort ein Kabel zu einem einzelnen Kopfhörerknopf, ein bleicher Bürohengst verkleidet als Leistungssportler.

Wenn Jogger an sich ein jämmerliches Bild abgeben – Schweißströme, starrer Hundertmeterblick – dann knacken die Hightech-Hechler die nach unten offene Lächerlichkeitsskala um Klassen. Die Selbstvermessung sei „eine männliche Form von Magersucht“, schreibt etwa die Autorin Juli Zeh: „Junge Mädchen wollen sich schön hungern; Männer wollen sich starkrechnen. Dahinter stecken Kontrollzwang und Körperwahn. Du bist, was du misst.“

Dieser Sound erinnert an Günther Anders' technikkritische Generalabrechnung „Die Antiquiertheit des Menschen“ und klingt irgendwie intellektuell. Aber mit reflexhafter Abwehr lässt sich kaum eine Kulturtechnik kapieren.

Also Schuhe zu, Pulsmesser um, Lauf-App an. Und dann das: Die App warnt mich, dass ich zu schnell bin. Wie trügerisch mein Körpergefühl sein kann! Manchmal fühle ich mich, als flöge ich förmlich durch den Park, um festzustellen: Ich krieche fast. An manch lockeren Tagen dagegen wundere ich mich, was für ein hohes Tempo die Smartwatch anzeigt. „Schnelles Rennen, langsames Rennen“, könnte man den Buchtitel des Nobelpreisträgers Daniel Kahnemann über die Geschwindigkeit der Gedanken variieren: Nicht nur der sogenannte gesunde Men-

schenverstand liegt oft daneben, sondern eben auch das gesunde Körpergefühl.

Es lohnt sich also, genauer hinzufühlen. Und warum darf man sich dabei nicht von der Technik helfen lassen? Von Lorient haben wir doch gelernt, dass man Fünf-Minuten-Eier mit einer Uhr besser hinbekommt als mit gefühlten fünf Minuten. Meine Apps erfühlen meinen Körper und geben mir ein Biofeedback – ich verstehe das als ein moderiertes Gespräch mit meinem Körper. Im binären Denken der Fundamentalkritiker ist Elektronik ein übergriffiger, hyperaktiver Einpeitscher. Ich dagegen nutze sie als Spiegel und Fenster: um Selbsterkenntnis zu gewinnen, aber gleichzeitig auch Einblicke in die real existierende Welt von Big Data.

Stimmt schon, die meisten Sport-Apps produzieren dümmlichen Datenschrott. Sie rücken meine wertvollen Rohdaten nicht raus, sondern horten sie auf Firmenservern, um sie für Werber und Versicherungen aufzubereiten. Sie traktieren mich mit Fleißnoten und jubeln: „Glückwunsch, du gehst bis ans Limit!“

DOCH DAS MUSS NICHT SO SEIN. Richtig eingesetzt taugen sie auch zur Entschleunigung. Auf Reisen schlagen mir Apps oft romantische Strecken entlang an Flüssen vor, empfohlen von lokalen Läufern. Spazierenjoggen und Sightrunning.

Fremde Orte entdecken oder den eigenen Körper; Selbstvermessung taugt für beides. Bevor ich mich verkabelte, quälte ich mich oft mit mehrfachen Sprints, um „Tempohärte“ zu bekommen für den nächsten Marathon. Danach war ich völlig platt vom Kampf gegen den „inneren Schweinehund“.

Doch dann traf ich Phil Maffetone in der Nähe von New York. Sein Buch „Endurance Training“ gilt als Bibel bei Ausdauersportlern. Maffetone, ein schlanker Herr von Ende sechzig mit einem schlohweißen Pferdeschwanz, raunte: Folge deinem Herzen. Konkret: Schnall dir einen Pulsmesser um!

Der Grund: Atem und Schritte sind für den Mensch bewusst spürbar, der eigene Herzschlag dagegen normalerweise nicht. Maffetone hat Rockstars und Iron-Man-Gewinner trainiert. Er warnt davor, das natürliche Schmerzempfinden zu überstimmen nach dem Motto: „No Pain, No Gain“. Ohne Qual kein Pokal.

Leistungsfanatiker will Maffetone vor der Rücksichtslosigkeit gegen ihren eigenen Körper schützen – und zwar mithilfe von Apps und Pulsmessern. Denn wer langsamer läuft, schont die Gelenke, wird im Training entspannter – und im Wettkampf schneller. Der Trick: Laufen ohne Schnaufen bringt uns bei, vor allem Fett zu verbrennen, statt den üblichen Kohlenhydraten, wie man sie in Pasta und Bananen findet. Bei langen Läufen bezieht der Körper seine Energie zu über 90 Prozent aus Fett.

SEITDEM HÖRE ICH auf mein Herz. Dann jogge ich, behängt mit Sportuhr, Pulsmesser und Handy digital tiefenentspannt durch fremde Parks. Und lasse mich sanft ermahnen, wenn ich anfangs, meinen inneren Schweinehund zu hetzen, statt mit ihm zu flanieren.

Männliche Magersucht? Das liegt im Auge des Betrachters. Für mich bedeutet meine Lauftechnik eher Digitale Achtsamkeit. Nebenher bin ich sogar noch zehn Minuten fixer geworden beim letzten Halbmarathon.

Aber manchmal bin ich auch maulfaul. Und habe keinen Bock, mich mit meinem eigenen Körper zu unterhalten. Dann lasse ich die Technik liegen. Meist vermisste ich die Vermessung nicht mehr: Längst haben mir meine Daten ein Gespür dafür vermittelt, was in meinem Körper beim Laufen so läuft. hilmar.schmundt@spiegel.de

Hilmar Schmudt experimentiert seit 1998 mit GPS-Systemen herum, damals noch mit einem fetten Laptop und einem klobigen Empfänger.



VIDEO: So geht die digitale Selbstüberwachung
www.spiegel.de/sw042016
 selbstbeobachtung