Löse dein Problem mit einem Augenzwinkern

Ich fing an, meine Spaziergänge zu zählen, und irgendwann nur noch abzuhaken

Wie du wieder täglich in Bewegung kommst, ohne zwanghaft deine Ergebnisse zu kontrollieren



Max Paradox

Ich fing an, meine Spaziergänge zu zählen, und irgendwann nur noch abzuhaken

Wie du wieder täglich in Bewegung kommst, ohne zwanghaft deine Ergebnisse zu kontrollieren

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907399

ALL-IN Rafał Płonkowski



INHALTSVERZEICHNIS

INTRO 5

Kapitel 1 - Als der Spaziergang eine eigene Qualitätskontrolle bekam 11

Kapitel 2 - Warum hat der grüne Kreis so viel Macht über dich? 22

Kapitel 3 - Die Falle des perfekten Spaziergangs oder warum einfaches Gehen plötzlich nicht mehr ausreicht 33

Kapitel 4 - Mehr Apps, mehr Regeln und immer weniger Lust aufs Spazierengehen 43

Kapitel 5 - Ich habe keine Zeit rauszugehen oder wie der Spaziergang gegen das echte Leben verliert 55

Kapitel 6 - Ausruhen ohne Schuldgefühle oder warum auch deine Beine Anspruch auf einen freien Tag haben 65

Kapitel 7 - Spazierengehen in Gesellschaft oder wenn das Tempo anderer Menschen deine Beine bestimmt 76

Kapitel 8 - Langeweile auf der Strecke oder warum du dieselbe Hecke nicht zum hundertsten Mal sehen möchtest 86

Kapitel 9 - Spazierengehen nach deinen eigenen Regeln oder wie du endlich so gehst, wie es dir gefällt 96

Kapitel 10 - Der erste Schritt ist der schwierigste oder wie du ohne stundenlange Verhandlungen mit dir selbst hinausgehst 106

Kapitel 11 - Fortschritt ohne Zahlen oder woran du erkennst, dass du auf dem richtigen Weg bist 116

Kapitel 12 - Spazierengehen als Teil des Lebens oder wie du einen Rhythmus ohne militärischen Zeitplan entwickelst.....126

Kapitel 13 - Das Wetter kennt deinen Plan nicht oder wie du spazieren gehst, ohne gegen den Kalender und die Wolken zu kämpfen.....136

Kapitel 14 - Spazierengehen ohne Blick auf den Bildschirm oder wie du deine Aufmerksamkeit zurückgewinnst, ohne dich dabei zu verlaufen.....146

Kapitel 15 - Wenn dein Körper sagt: „Heute geht es anders“ oder Spazierengehen trotz Einschränkungen, aber nicht um jeden Preis.....156

Kapitel 16 - Ich kontrolliere schon wieder meine Schritte oder was du tun kannst, wenn der alte Kontrollzwang durch die Hintertür zurückkehrt 167

Kapitel 17 - Wenn selbst ein kurzer Spaziergang zu viel ist oder wie du in den schwierigsten Zeiten die Bewegung nicht aus den Augen verlierst.....178

Kapitel 18 - Wie du deine Freiheit bewahrst, wenn das Spazierengehen wieder ganz gewöhnlich wird.....189

Kapitel 19 - Wenn das Leben die Route ändert oder wie du bei jedem neuen Hindernis nicht wieder bei null anfangen musst 200

Kapitel 20 - Spazierengehen ohne Prüfung oder endlich darfst du einfach losgehen 211

INTRO

Du bist spazieren gegangen. Die Luft ist angenehm, deine Beine funktionieren, und die Welt verlangt ausnahmsweise für ein paar Minuten nicht, dass du irgendwelche Nachrichten beantwortest. Du gehst ganz entspannt vor dich hin, bis du plötzlich auf deine Uhr schaust. Zweitausendachthundertsiebenundvierzig Schritte. Eigentlich ganz ordentlich, aber dein Tagesziel liegt schließlich bei achttausend. Du beschleunigst dein Tempo. Nach ein paar Minuten kontrollierst du erneut. Dreitausendeinhundertzwölf. Irgendetwas läuft hier offensichtlich nicht nach Plan. Aus einem erholsamen Spaziergang ist plötzlich eine Überprüfung der Produktionsziele geworden. Es fehlt nur noch der Schichtleiter, der wissen möchte, warum die Wachstumsrate deiner Schrittzahl hinter der Prognose zurückbleibt.

Das Komischste daran ist, dass dich niemand dazu gezwungen hat. Du hast dir das Ziel selbst gesetzt. Du hast das Gerät, das seine Einhaltung überwacht, selbst gekauft. Du hast den Benachrichtigungen selbst zugestimmt, die dich regelmäßig darüber informieren, dass du dir den grünen Kreis noch nicht verdient hast. Und jetzt freust du dich nicht darüber, dass du überhaupt das Haus verlassen hast, sondern fragst dich, ob ein Spaziergang ohne erreichtes Tagesziel eigentlich als erledigt gelten darf. Irgendwo unterwegs hat die Bewegung, die ursprünglich dein Wohlbefinden verbessern sollte, eine eigene Geschäftsordnung, ein Bewertungssystem und eine unsichtbare Prüfungskommission bekommen.

Daran, Schritte zu zählen, ist grundsätzlich nichts falsch. Zahlen können motivieren, Fortschritte sichtbar machen und uns dabei helfen zu erkennen, wie viel Zeit wir ohne Bewegung verbringen. Das Problem beginnt, wenn sie keine Informationen mehr liefern, sondern Urteile fällen. Wenn fünftausend Schritte nicht mehr für einen angenehmen Spaziergang stehen, sondern für dreitausend Schritte persönliches Versagen. Wenn Erholung eine Rechtfertigung braucht und ein gewöhnlicher Tag ohne körperliche Aktivität größere Schuldgefühle auslöst als ein vergessener Hochzeitstag. Dann lohnt es sich, nicht die eigenen Beine genauer zu betrachten, sondern die Regeln, nach denen wir ihnen erlauben, sich zu bewegen.

Vielleicht kennst du diesen Mechanismus nur zu gut. Am Anfang steht eine völlig harmlose Idee: Ich werde öfter spazieren gehen. Dann schlägt dir eine App ein tägliches Ziel vor. Du beginnst, deine Statistiken zu beobachten, Wochen miteinander zu vergleichen und dich über neue persönliche Rekorde zu freuen. Eine Zeit lang funktioniert das wunderbar. Bis der Tag kommt, an dem es regnet, du mehr Verpflichtungen hast oder dir schlicht die Kraft fehlt. Deine Schrittzahl sinkt. Am nächsten Tag versuchst du, das Versäumte nachzuholen, obwohl der gestrige Spaziergang schließlich keine unbezahlte Rechnung ist. Mit der Zeit beginnst du, Bewegung vor allem danach zu beurteilen, wie viel du geschafft hast.

Und genau dann übersieht man leicht etwas Entscheidendes: Ein Spaziergang muss keine besondere Leistung sein, um wertvoll zu sein.

Stell dir vor, du gehst für fünfzehn Minuten nach draußen, weil du dringend den Kopf freibekommen möchtest. Unterwegs bleibst du bei einem Baum stehen, beobachtest

einen Hund, der mit seinem Besitzer über fünf zusätzliche Minuten im Gebüsch verhandelt, und kommst mit etwas besserer Laune nach Hause zurück. Du hast keinen Rekord gebrochen. Du hast keinen Aktivitätsring geschlossen. Du hast keine digitale Medaille bekommen, die aussieht wie eine Auszeichnung für besondere Verdienste um den Bürgersteig. Und trotzdem hast du etwas Gutes für dich getan. Genau solche Erfahrungen verlieren wir leicht aus den Augen, wenn wir versuchen, jede körperliche Aktivität in einen messbaren Erfolg zu verwandeln.

Dieses Buch ist kein Manifest gegen Technologie. Wir werden keine feierliche Entsorgung von Smartwatches veranstalten und auch nicht behaupten, dass Schrittzähler die erste Phase einer geplanten Weltherrschaft über die Menschheit darstellen. Geräte sind Werkzeuge und können ausgesprochen nützlich sein. Es geht darum, die eigene Entscheidungsfreiheit zurückzugewinnen. Darum, dass du deine Ergebnisse überprüfen kannst, es aber nicht musst. Dass du dir ein Ziel setzen kannst, ohne es als vertragliche Verpflichtung gegenüber dem Internationalen Spaziergängerverband zu betrachten. Und dass du auch einmal ohne Smartphone losgehen und mit dem guten Gefühl zurückkommen kannst, tatsächlich spazieren gewesen zu sein, selbst wenn kein einziger Server eine entsprechende Bestätigung erhalten hat.

Zur unbeschwerten Bewegung zurückzufinden, ist manchmal schwieriger, als es zunächst klingt. Besonders dann, wenn du dich über längere Zeit an Belohnungen für deine Regelmäßigkeit gewöhnt hast. Eine Serie aufeinanderfolgender aktiver Tage kann durchaus motivierend wirken. Wird sie jedoch unterbrochen, fühlt es sich mitunter so an, als hätte man die gesamten

Errungenschaften seiner bisherigen Fußgängerkarriere verloren. Dabei löscht dein Körper die positiven Auswirkungen früherer Spaziergänge nicht einfach, nur weil du an einem Dienstag zu Hause geblieben bist. Regelmäßigkeit ist wichtig, verlangt aber keine Perfektion. Bewegung kann auch dann ein fester Bestandteil deines Lebens bleiben, wenn sich ihre Häufigkeit und Intensität je nach Verpflichtungen, Gesundheitszustand oder ganz gewöhnlicher Müdigkeit verändern.

Ich werde dir nicht einreden, dass du einfach aufhören musst, dich für Zahlen zu interessieren. Wäre es so einfach, könnten wir einen kleinen Zettel mit der Aufschrift „Entspann dich!“ auf die Uhr kleben, und das Problem wäre erledigt. Gewohnheiten verschwinden jedoch nicht auf Kommando, insbesondere dann nicht, wenn sie uns lange Zeit dabei geholfen haben, motiviert zu bleiben. Deshalb werden wir uns ansehen, warum Zahlen so leicht die Kontrolle über unsere Einstellung zur Bewegung übernehmen, wie wir den Moment erkennen, in dem Motivation zu Druck wird, und wie wir Schritt für Schritt die Freude daran zurückgewinnen können, uns zu bewegen, ohne ständig unsere Ergebnisse bewerten zu müssen.

Dabei wird auch Platz für eine Realität sein, die nur selten wie die Werbung für einen gesunden Lebensstil aussieht. Manchmal kommst du von der Arbeit nach Hause und möchtest dich einfach nur hinsetzen. Manchmal besteht ein Spaziergang mit einem Kind aus mehr Stehenbleiben als Gehen. Und manchmal dauert die Runde mit dem Hund eine halbe Stunde, obwohl das Tier die meiste Zeit mit einer äußerst gründlichen geruchlichen Untersuchung von drei Quadratmetern Bodenfläche beschäftigt ist. Solche Aktivitäten machen in Statistiken nicht unbedingt Eindruck.

Trotzdem können sie ihren Platz in der alltäglichen Bewegung haben, deren Ziel schließlich nicht darin besteht, irgendeinen Wettbewerb zu gewinnen, sondern sich besser zu fühlen und im Alltag besser zurechtzukommen.

Außerdem sollten wir nicht vergessen, dass Menschen unterschiedliche körperliche Möglichkeiten haben. Nicht jeder kann täglich spazieren gehen, lange Strecken zurücklegen oder sein Tempo steigern. Gesundheitszustand, Bewegungseinschränkungen, Genesungsphasen und individuelle medizinische Empfehlungen haben Vorrang vor allgemeinen Zielvorgaben einer App. Wenn körperliche Aktivität besorgniserregende Beschwerden verursacht oder aufgrund einer Erkrankung angepasst werden muss, ist medizinischer Fachrat der richtige Maßstab und keine Schrittzahl-Rangliste aus dem Internet. Dieses Buch schlägt keine einheitliche Norm für alle vor. Es möchte dich vielmehr dazu ermutigen, eine Beziehung zur Bewegung zu entwickeln, die vernünftig, langfristig aufrechtzuerhalten und auf deine persönlichen Lebensumstände abgestimmt ist.

Du kannst mit einem kleinen Experiment beginnen. Versuche bei deinem nächsten Spaziergang, einige Minuten lang nicht auf deine Schrittzahl zu schauen. Achte stattdessen darauf, wie du dich fühlst, ob dir dein Tempo angenehm ist und was um dich herum geschieht. Falls du automatisch einen Blick auf dein Handgelenk wirfst, hast du damit nichts ruiniert. Das ist lediglich ein Hinweis auf eine Gewohnheit und kein Beweis für mangelnde Willenskraft. Schließlich geht es nicht darum, einen neuen Rekord darin aufzustellen, keine Rekorde zu kontrollieren. Es geht darum, zu entdecken, dass deine Aufmerksamkeit vom Bildschirm wieder zum eigentlichen Erlebnis des Gehens zurückkehren kann.

Du musst nicht sofort auf Ziele, Pläne oder Messungen verzichten. Vielleicht wirst du sie auch weiterhin mögen. Wichtig ist nur, dass du zwischen einem Werkzeug, das dir hilft, und einer Regel, die allmählich über dich bestimmt, unterscheiden kannst. Ein guter Spaziergang kann lang oder kurz, zügig oder langsam sein. Er kann dich an einen bestimmten Ort führen oder einfach irgendwohin, ohne besonderes Ziel. Nicht jeder Spaziergang muss deine Fitness auf messbare Weise verbessern. Manchmal reicht es vollkommen aus, wenn er dir ermöglicht, deine Verpflichtungen für einen Moment hinter dir zu lassen und ein wenig Zeit außerhalb deiner eigenen vier Wände zu verbringen.

Stell dir also vor, du verlässt eines Tages das Haus, gehst so lange, wie du Lust hast, und kommst anschließend ganz entspannt zurück. Du überprüfst nicht, ob du dir eine Gratulation verdient hast. Du überlegst nicht, wie viele Schritte dir bis zum Tagesziel fehlen. Du drehst keine zusätzlichen Runden um den Häuserblock, nur damit dein Gerät zufrieden ist. Du warst einfach spazieren.

Und das reicht tatsächlich vollkommen aus, um es einen Spaziergang zu nennen.

Kapitel 1 - Als der Spaziergang eine eigene Qualitätskontrolle bekam

Das erste Anzeichen dafür, dass etwas schiefgelaufen ist, zeigt sich meistens in einer völlig harmlosen Situation. Du kommst nach einem angenehmen Spaziergang nach Hause, ziehst die Schuhe aus, schenkst dir ein Glas Wasser ein und wirfst einen Blick auf dein Smartphone. Die App teilt dir mit, dass du dein Tagesziel nicht erreicht hast. Es fehlen noch eintausendzweihundert Schritte. Vor wenigen Augenblicken warst du vollkommen zufrieden. Jetzt verspürst du eine leichte Enttäuschung, als hätte gerade jemand deine Hausaufgaben kontrolliert und in der letzten Aufgabe einen Fehler entdeckt. Einen Moment lang überlegst du, noch einmal hinauszugehen, obwohl du überhaupt keine Lust dazu hast. Schließlich beginnst du, in der Wohnung auf und ab zu laufen. Vom Wohnzimmer in die Küche, von der Küche in den Flur und wieder zurück. Deine Mitbewohner schauen dich misstrauisch an, weil du aussiehst wie jemand, der seinen Schlüssel verloren hat, sich aber weigert, seine Niederlage einzugestehen. Dabei führst du gerade eine wichtige Rettungsaktion durch. Das Tagesergebnis muss gerettet werden.

Dabei spielt es keine Rolle, ob zweihundert, tausend oder dreitausend Schritte fehlen. Entscheidend ist, was in deinem Kopf passiert ist. Noch vor einer Viertelstunde war der Spaziergang ein angenehmes Erlebnis. Nach dem Blick auf den Bildschirm wurde daraus eine nicht ordnungsgemäß erledigte Aufgabe. Weder die zurückgelegte Strecke noch die Zeit an der frischen Luft oder die Bewegung selbst haben sich verändert. Verändert hat sich ausschließlich

deine Interpretation. Eine Zahl, die eigentlich nur deine Aktivität beschreiben sollte, begann plötzlich über ihren Wert zu entscheiden.

Das ist einer der wichtigsten Momente, die du erkennen solltest. Nicht, weil es falsch wäre, Schritte zu kontrollieren. Das Problem entsteht, wenn die Information eines Geräts wichtiger wird als deine eigene Erfahrung. Du kannst dich gut fühlen, während die App offenbar anderer Meinung ist. Du kannst müde sein, doch das Diagramm legt nahe, dass du dich noch ein wenig anstrengen solltest. Vielleicht liegt sogar ein wirklich aktiver Tag hinter dir, an dem dein Gerät einen Teil deiner Bewegungen nicht erfasst hat, und trotzdem empfindest du Unzufriedenheit. In dieser merkwürdigen Beziehung hört der Mensch allmählich auf, der Eigentümer seines Spaziergangs zu sein, und übernimmt stattdessen die Rolle eines Subunternehmers seiner eigenen Uhr.

Wie aus einer harmlosen Messung eine Bewertung wird

Am Anfang sieht alles vernünftig aus. Du möchtest dich mehr bewegen und beschließt deshalb, deine Aktivität zu beobachten. Der Schrittzähler liefert dir eine konkrete Information, die dir vorher fehlte. Du entdeckst, dass du dich an manchen Tagen deutlich weniger bewegst, als du angenommen hattest. An anderen Tagen stellt sich heraus, dass gewöhnliche Erledigungen erstaunlich viel Gehen mit sich bringen. Die Daten helfen dir, Unterschiede wahrzunehmen. Daran ist nichts Verdächtiges. Genau so sollte ein Werkzeug funktionieren: Es liefert Informationen, die dir helfen, Entscheidungen zu treffen.

Dann kommt ein Ziel hinzu. Vielleicht legst du es selbst fest, vielleicht übernimmst du einfach den Vorschlag deiner App. Ein Ziel hat einen offensichtlichen Vorteil: Du weißt,

worauf du hinarbeitest. Aus dem unbestimmten Vorsatz „Ich werde aktiver sein“ wird ein konkreter Orientierungspunkt. Wenn du ihn erreichst, empfindest du Zufriedenheit. Der Bildschirm leuchtet mit Glückwünschen auf, das Diagramm verändert seine Farbe, und dein Gerät verkündet, dass gerade etwas Feiernswertes geschehen ist. Das Smartphone öffnet zwar keine Champagnerflasche, aber offensichtlich fehlt ihm dafür lediglich die entsprechende Ausstattung.

Mit der Zeit kann es allerdings passieren, dass du zwei unterschiedliche Erfahrungen miteinander verwechselst: die Freude an der Bewegung und die Freude darüber, ein Ergebnis erreicht zu haben. Die erste bezieht sich auf die Aktivität selbst. Die zweite entsteht, wenn du ein bestimmtes Kriterium erfüllst. Beide können gleichzeitig auftreten, sind aber nicht dasselbe. Du kannst dich nach einem Spaziergang großartig fühlen, obwohl du dein Tagesziel nicht erreicht hast. Genauso kannst du dein Ziel erreichen, indem du spätabends nervös durch die Wohnung läufst, ohne dabei auch nur den geringsten Spaß zu haben. Wenn dir die Meldung über die erfolgreiche Erledigung einer Aufgabe zunehmend die größte Befriedigung verschafft, lohnt es sich zu prüfen, ob Bewegung nicht bloß zum Mittel geworden ist, um eine digitale Bestätigung zu erhalten.

Eine zusätzliche Schwierigkeit besteht darin, dass Zahlen objektiv wirken. Achttausend Schritte erscheinen wie eine konkrete Wahrheit, während der Satz „Heute hat mir mein Spaziergang gutgetan“ eher nach einer subjektiven Meinung klingt. Tatsächlich beantwortet der Schrittzähler jedoch nur eine sehr eng gefasste Frage: Wie viele Schritte hat das Gerät nach seiner eigenen Messmethode registriert? Er beantwortet nicht, ob der Spaziergang notwendig, deinen Möglichkeiten angemessen, angenehm oder unter den

jeweiligen Umständen ausreichend war. Wenn du eine einzelne Zahl als vollständige Bewertung deiner Aktivität behandelst, ähnelst du jemandem, der die Qualität eines Restaurants ausschließlich anhand der Anzahl seiner Stühle beurteilen möchte. Die Daten können vollkommen korrekt sein, während die Schlussfolgerung trotzdem völlig danebenliegt.

Es lohnt sich außerdem zu beobachten, wie leicht sich ein tägliches Ziel in eine Verpflichtung verwandelt. Anfangs planst du einen Spaziergang, weil du dich bewegen möchtest. Später gehst du hinaus, weil noch etwas erledigt werden muss. Manchmal verändert sich sogar deine Wortwahl. Statt „Ich hätte Lust, eine Runde durch die Nachbarschaft zu drehen“ sagst du „Ich muss noch meine Schritte machen“. Statt „Heute bin ich ziemlich viel gelaufen“ heißt es plötzlich „Ich habe mein Soll geschafft“. Die Wortwahl allein beweist natürlich nichts, kann aber deine Denkweise sichtbar machen. Ein Soll muss erfüllt werden. Eine Aufgabe kann man vermasseln. Ein Ergebnis wird bewertet. Ein Spaziergang dagegen darf einfach ein Bestandteil des Tages sein.

Drei Anzeichen dafür, dass der Schrittzähler das Steuer übernommen hat

Am einfachsten erkennst du das Problem nicht an der Schrittzahl, sondern an deinem Verhalten. Jemand kann seine Aktivität jeden Tag überprüfen, ohne dadurch irgendeinen Druck zu empfinden. Eine andere Person schaut nur abends in die App, aber ein einziges niedrigeres Ergebnis reicht aus, um ihr die Laune zu verderben. Die Häufigkeit der Messungen sagt deshalb nur wenig aus. Viel wichtiger ist, was du mit den erhaltenen Informationen anfängst.

Das erste Anzeichen ist eine Veränderung deiner Stimmung aufgrund eines Ergebnisses, das dir keine wesentliche neue Erkenntnis über dein Befinden liefert. Stell dir vor, du kommst von einem Familienausflug zurück. Ihr habt euch unterhalten, entspannt und gemeinsam Zeit verbracht. Anschließend entdeckst du, dass du weniger Schritte als gewöhnlich gemacht hast. Plötzlich hältst du den Tag für wenig gelungen. Wenn ein kleiner Unterschied in der Statistik einem ganzen Erlebnis seinen Wert nehmen kann, hat die Zahl wahrscheinlich zu weitreichende Befugnisse erhalten. In einer normalen Organisation wäre für eine solche Beförderung wenigstens ein Vorstellungsgespräch erforderlich gewesen.

Das zweite Anzeichen besteht darin, dass du dein Verhalten ausschließlich veränderst, um den aufgezeichneten Wert zu verbessern. Es geht nicht darum, einen Spaziergang bewusst zu verlängern, weil du Lust auf zusätzliche Bewegung hast. Gemeint ist die Situation, in der du müde bist und dich eigentlich ausruhen möchtest, dich aber trotzdem zu weiteren Runden zwingst, weil auf dem Bildschirm noch ein fehlender Wert angezeigt wird. Besonders aufschlussreich ist der Moment, in dem das Erreichen des Ziels die Aktivität sofort beendet. Vor wenigen Sekunden war der Spaziergang noch unbedingt notwendig, und drei Sekunden nach dem Schließen des Aktivitätsrings verliert er plötzlich jede Bedeutung. Die Beine erhalten offiziell die Erlaubnis, ihre Schicht zu beenden.

Das dritte Anzeichen zeigt sich, wenn eine fehlende Messung Unruhe auslöst. Du gehst ohne Uhr nach draußen und hast das Gefühl, etwas zu verlieren. Nicht, weil du das Gerät zur Orientierung oder für deine Sicherheit brauchst, sondern weil deine Schritte nicht aufgezeichnet werden.

Manchmal kommt es sogar vor, dass jemand eine Aktivität bedauert, die von der App nicht bemerkt wurde. Als wäre ein Spaziergang ohne Dokumentation ein verdächtiger Vorfall, für den Zeugenaussagen eingeholt werden müssten.

Keines dieser Anzeichen stellt eine Diagnose dar. Es bedeutet auch nicht, dass du sofort sämtliche Apps löschen solltest. Vielmehr lädt es dich dazu ein, die Beziehung zwischen deinen Zielen und deinem Verhalten genauer zu betrachten. Du kannst mit einer einfachen Frage beginnen: Würde ich diesen Tag anders beurteilen, wenn ich mein heutiges Ergebnis nicht kennen würde? Die Antwort darauf kann aufschlussreicher sein als das Aktivitätsdiagramm einer ganzen Woche.

Der Spaziergang, der die Prüfung nicht bestanden hat

Schauen wir uns einen gewöhnlichen Nachmittag an. Marta arbeitet am Computer und braucht nach mehreren Stunden eine Pause. Sie geht in einen nahe gelegenen Park. Einen besonderen Plan hat sie nicht. Sie möchte sich ein wenig bewegen, Abstand vom Bildschirm gewinnen und anschließend mit mehr Energie zu ihren übrigen Aufgaben zurückkehren. Der Spaziergang dauert fünfundzwanzig Minuten. Marta kommt zufrieden nach Hause, doch als sie ihre App überprüft, stellt sie fest, dass sie heute erst die Hälfte ihres festgelegten Ziels erreicht hat. Also beginnt sie darüber nachzudenken, ob sie am Abend nicht noch einmal hinausgehen sollte.

Die Idee eines zweiten Spaziergangs ist an sich kein Problem. Wenn Marta Lust hätte, noch eine Runde zu drehen, könnte sie das selbstverständlich tun. Entscheidend ist jedoch, woher diese Entscheidung kommt. Wenn sie ausschließlich aus dem Gefühl entsteht, dass der erste Spaziergang nicht ausreichend gewesen sei, erinnert eine

angenehme Pause plötzlich an einen misslungenen Versuch, eine Prüfung zu bestehen. Marta denkt nicht mehr darüber nach, was sie gebraucht hat und was sie tatsächlich bekommen hat. Stattdessen überlegt sie, wie sie ihre Statistik reparieren kann.

In einem solchen Moment kann sie eine kleine, aber wichtige Veränderung vornehmen. Bevor sie sich entscheidet, noch einmal hinauszugehen, trennt sie die Information von ihrer Bewertung. Die Information lautet: „Heute habe ich weniger Schritte registriert als mein Tagesziel vorsieht." Die Bewertung lautet: „Mein Spaziergang war zu wenig." Der erste Satz beschreibt ein Ergebnis. Der zweite gibt diesem Ergebnis eine Bedeutung, die sich daraus keineswegs zwingend ableiten lässt. Marta kann sich deshalb fragen, ob sie wirklich zusätzliche Bewegung braucht oder ob sie vor allem das unangenehme Gefühl einer unerledigten Aufgabe loswerden möchte.

Diese Unterscheidung ist besonders hilfreich, weil sie keinen Kampf gegen die Technologie verlangt. Du musst nicht beweisen, dass Zahlen wertlos sind. Es reicht, wenn du aufhörst, sie automatisch für das wichtigste Argument zu halten. Ein Ergebnis kann dir zeigen, dass du dich in letzter Zeit weniger bewegt hast. Es muss aber nicht darüber entscheiden, ob du mit einer bestimmten Aktivität zufrieden sein darfst.

Wer hat diese Vorgabe eigentlich festgelegt?

Es lohnt sich, auch das Ziel selbst genauer zu betrachten. Warum liegt es ausgerechnet bei diesem Wert? Wurde es an deine Möglichkeiten und Bedürfnisse angepasst, oder erschien es einfach während der Einrichtung deines Geräts auf dem Bildschirm? Vielleicht hast du es vor einigen Jahren festgelegt, als dein Alltag noch ganz anders aussah.

Möglicherweise hast du dich an jemandem orientiert, der täglich große Entfernungen zurücklegt. Oder du hast einfach eine runde Zahl übernommen, weil sie vernünftig klang und im Diagramm gut aussah.

Gängige Schrittzahlen können als grobe Orientierung dienen, sind aber keine allgemeingültige Gesundheitsprüfung. Wir unterscheiden uns hinsichtlich unserer körperlichen Leistungsfähigkeit, unseres Alters, unseres Gesundheitszustands, unserer Verpflichtungen und unserer Möglichkeiten. Außerdem beschreibt die reine Schrittzahl weder sämtliche Bewegungsformen noch deren Intensität. Deshalb kann es zu unpassenden Entscheidungen führen, wenn ein bestimmter Grenzwert automatisch als tägliche Pflicht betrachtet wird. Besonders dann, wenn du versuchst, ihn trotz Krankheit, Schmerzen, Erschöpfung oder medizinischer Empfehlungen zur Einschränkung körperlicher Belastung zu erreichen.

Das bedeutet nicht, dass ein zahlenmäßiges Ziel grundsätzlich nutzlos wäre. Für viele Menschen ist es eine praktische Unterstützung. Es hilft ihnen, längere Phasen der Inaktivität zu erkennen, und ermutigt sie zu mehr Bewegung. Wichtig ist allerdings, dass es ein veränderbarer Vorschlag bleibt und kein Befehl, der ein für alle Mal erteilt wurde. Wenn sich deine Möglichkeiten verändert haben, darf sich auch dein Ziel verändern. Dafür musst du keinen Antrag in dreifacher Ausfertigung einreichen und auch keine Unterlagen vorlegen, die belegen, dass die vergangene Woche besonders anstrengend war.

Eine gute Probe besteht darin, dich zu fragen, ob du einen Tag unterhalb deines Ziels bewusst akzeptieren kannst. Ohne etwas nachzuholen, dich zu rechtfertigen oder zu versprechen, morgen das Doppelte zu leisten. Wenn allein

dieser Gedanke starken Widerstand auslöst, könnte es sinnvoll sein, ihn als Hinweis auf einen Druck zu betrachten, den du bisher nicht bemerkt hast.

Die erste Veränderung erfordert keinen einzigen zusätzlichen Schritt

Versuche zu Beginn, einige Tage lang den Moment zu beobachten, in dem dein Ergebnis deine Entscheidungen beeinflusst. Du musst weder auf Messungen verzichten noch deine gewohnte Aktivität verändern. Achte lediglich darauf, was zwischen dem Blick auf den Bildschirm und deiner nächsten Handlung geschieht. Siehst du eine Zahl und nimmst die Information gelassen zur Kenntnis? Wirst du unruhig? Verspürst du plötzlich den Drang, etwas zu tun, das du wenige Augenblicke zuvor überhaupt nicht geplant hattest?

Hilfreich kann es sein, einen einzigen konkreten Satz aufzuschreiben, beispielsweise: „Ich wollte mich ausruhen, bin aber noch zwanzig Minuten spazieren gegangen, weil mir Schritte fehlten.“ Bewerte das nicht sofort als Fehler. Vielleicht war der zusätzliche Spaziergang eine vernünftige Entscheidung. Die Notiz hilft dir jedoch dabei zu erkennen, was dich tatsächlich dazu bewegt hat. An einem anderen Tag schreibst du möglicherweise: „Ich habe mein Ergebnis nicht kontrolliert und nicht einmal daran gedacht.“ Beide Beobachtungen sind wertvoll, weil sie dir helfen, eine bewusste Entscheidung von einer automatischen Reaktion zu unterscheiden.

Du kannst auch versuchen, einen Spaziergang ganz ohne Zahlen zu beschreiben. Statt „Ich habe sechstausend Schritte gemacht“ sagst du beispielsweise: „Ich bin nach der Arbeit hinausgegangen, habe eine ruhige Runde gedreht und bin weniger angespannt zurückgekommen.“ Wenn nichts

Besonderes passiert ist, musst du dir keine spirituelle Erleuchtung an einem Fußgängerüberweg ausdenken. Ein schlichtes „Ich habe den längeren Weg zum Einkaufen genommen“ oder „Ich wollte hinausgehen und bin hinausgegangen“ reicht vollkommen aus. Diese Übung hilft dir, Eigenschaften einer Aktivität wahrzunehmen, die in keiner Statistik auftauchen.

Versuche dabei allerdings nicht, die Beobachtung in eine weitere Verpflichtung zu verwandeln. Wenn du vergisst, deine Erkenntnisse aufzuschreiben, ist das kein Problem. Schließlich entwickeln wir hier kein neues System, in dem du einen Punkt bekommst, wenn du deinen Schrittzähler nicht kontrollierst, und zwei Punkte verlierst, wenn du doch nachsiehst. Das wäre eine ausgesprochen elegante Methode, einen Druck durch den nächsten zu ersetzen.

Entscheidend ist, dass du dir das Recht auf deine eigene Bewertung zurückholst. Dein Gerät kann dir mitteilen, wie viel du dich bewegt hast. Du darfst weiterhin selbst entscheiden, welche Bedeutung diese Bewegung für dich hatte. Nicht jeder Spaziergang muss angenehm sein, nicht jeder muss deine Stimmung spürbar verbessern, und nicht jeder Tag verlangt nach einer besonderen Leistung. Bewegung ist manchmal einfach ein gewöhnlicher Bestandteil des Lebens, den man nicht ständig rechtfertigen muss.

Wenn du das nächste Mal ein niedrigeres Ergebnis als erwartet siehst, beeile dich nicht, ein Urteil zu fällen. Schau dir an, was an diesem Tag tatsächlich passiert ist. Vielleicht hast du dich ausgeruht, weil du es gebraucht hast. Vielleicht hattest du wichtigere Verpflichtungen. Oder dein Spaziergang war genau so lang, wie du es wolltest. Der Schrittzähler hat seine Aufgabe erfüllt, indem er dir Daten

angezeigt hat. Du musst ihm nicht zusätzlich die Rolle des Richters übertragen.

Schließlich weiß selbst die modernste Uhr nicht, ob du unterwegs stehen geblieben bist, um einen Sonnenuntergang zu betrachten. Und falls sie es doch weiß, wird es höchste Zeit, einmal ernsthaft über ihre Befugnisse zu sprechen.

Kapitel 2 - Warum hat der grüne Kreis so viel Macht über dich?

Es gibt eine ganz besondere Art von Enttäuschung, die viele Menschen kennen, die Aktivitäts-Apps verwenden. Neunzehn Tage hintereinander erreichst du dein geplantes Ziel. Jeden Abend bekommst du die Bestätigung, dass alles nach Plan verlaufen ist. Am zwanzigsten Tag schläfst du früher ein als gewöhnlich. Am nächsten Morgen stellst du fest, dass dir nur ein winziger Teil deines Ergebnisses gefehlt hat und deine gesamte Serie unterbrochen wurde. Du betrachtest den Bildschirm mit dem Gesichtsausdruck eines Menschen, dessen jahrelange berufliche Leistungen gerade annulliert wurden, weil er vergessen hat, die Anwesenheitsliste zu unterschreiben.

Natürlich verstehst du, dass die neunzehn vorherigen Tage dadurch nicht aufgehört haben zu existieren. Deine Beine haben keine Nachricht über die nachträgliche Ungültigkeit ihrer Aktivität erhalten. Die Erinnerungen an deine Spaziergänge sind weiterhin echt, und die zurückgelegten Strecken wurden nicht von irgendeinem Server rückgängig gemacht. Trotzdem empfindest du Bedauern. Manchmal ist dieses Gefühl sogar stärker als die Zufriedenheit, die deine vorherigen Erfolge begleitet hat. Für einen Moment möchtest du vielleicht den gesamten Plan aufgeben. Wenn die Serie ohnehin unterbrochen ist, warum solltest du dich überhaupt noch bemühen?

Um diese Reaktion zu verstehen, lohnt es sich, genauer zu betrachten, wie Ziele, Belohnungen und das Gefühl von Kontinuität funktionieren. Wir müssen dafür nicht annehmen, dass eine App über geheimnisvolle hypnotische Kräfte

verfügt. Es genügt zu erkennen, dass Menschen gerne Fortschritte sehen, begonnene Aufgaben abschließen und eine Bestätigung für gut geleistete Arbeit erhalten. Die Entwickler digitaler Werkzeuge können diese natürlichen Neigungen nutzen, um Systeme zu gestalten, die uns dazu ermutigen, regelmäßig zurückzukehren. Manchmal ausgesprochen wirkungsvoll. Gelegentlich sogar wirkungsvoller, als wir es tatsächlich brauchen.

Die Freude daran, etwas abzuschließen

Stell dir einen Fortschrittsbalken vor, der anzeigt, dass du achtundneunzig Prozent einer Aufgabe erledigt hast. Der größte Teil der Arbeit liegt bereits hinter dir, aber deine Aufmerksamkeit richtet sich unwillkürlich auf die fehlenden zwei Prozent. Ein nicht vollständig gefüllter Balken kann überraschend irritierend sein. Ähnlich funktioniert ein Aktivitätsring, dem nur noch ein kleines Stück fehlt. Du siehst den beinahe geschlossenen Kreis und verspürst den Wunsch, die Sache endlich zu Ende zu bringen. Nicht unbedingt deshalb, weil dein Körper dringend noch einige Hundert Schritte benötigt. Häufig liegt es einfach daran, dass das unvollständige Symbol wie eine halb erledigte Aufgabe aussieht.

Dieser Mechanismus lässt sich durchaus sinnvoll nutzen. Wenn es dir schwerfällt, Motivation für Bewegung zu finden, kann ein sichtbarer Fortschritt dich dazu ermutigen, hinauszugehen. Ein kleines Ziel erleichtert den Beginn einer Aktivität, und die Information darüber, dass du es erreicht hast, vermittelt ein angenehmes Gefühl von Selbstwirksamkeit. Das Problem entsteht erst dann, wenn das Schließen des Symbols wichtiger wird als der Spaziergang selbst. Du triffst deine Entscheidungen dann möglicherweise nicht mehr, weil zusätzliche Bewegung