Drei Wochen mit Boris

Autor(en): **Zwingli, Urs-Peter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin**

Band (Jahr): **22 (2015)**

Heft 247

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-884390

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

DREI WOCHEN MIT BORIS

Activity-Tracking ist im Trend. Ein Selbstversuch, der erst zu Schlafproblemen führt und dann in einem Zerwürfnis endet. *von Urs-Peter Zwingli*

«Du hast 7 Stunden und 14 Minuten geschlafen. Menschen, die mehr als 7 Stunden schlafen, fühlen sich attraktiver. Du brauchst heute keine Hilfe mehr.» Ein schönes Schulterklopfen, das mir mein Activity-Tracker eines Morgens auf den Weg gibt. In der Stadt scheint die Sonne, die Röcke sind kurz und ich fühle mich offiziell beglaubigt attraktiv. Das verdanke ich Boris.

So nenne ich den Activity-Tracker insgeheim. Es schien mir irgendwann normal, einen Namen für etwas zu haben, mit dem ich Tag und Nacht verbringe. Und auf eine seltsame Weise auch kommuniziere.

Boris passt zu dem schwarzen Plastikteil: Hart, klar, streng, der Name erinnert mich an einen DDR-Schwimmtrainer mit Doping-Absichten.

«Mache eine Wanderung»

Denn Boris ist mein Personal Trainer, der klassisch mit Zuckerbrot und Peitsche arbeitet. Seit drei Wochen sind wir eng verbunden. Er hängt an meinem Gürtel (im Schlaf an den Boxershorts) und weiss dank Sensoren immer, wohin ich gehe, wie ich mich bewege, und eben – wie ich schlafe. Was er darüber denkt, teilt er mir per Smartphone-App mit. Freundlich, aber mehrmals täglich und bestimmt. Regelmässig fragt er nach weiteren Infos: «Du hast dich offenbar bewegt. Velo, Crosstrainer oder Joggen?» Velo, drei Stunden, Intensität mittel, antworte ich. «Wie geht es dir heute?» Ich schaue auf die Skala (von «erschöpft» bis «aufgedreht») und wähle ein unverbindliches «Na ja».

Etwas Freiheit muss sein: Ich gebe Boris nicht an, was ich esse und trinke. Mit meinem Bewegungs- und Schlafverhalten ist er meistens zufrieden, was er über schnellen Falafel und sieben Tassen Kaffee pro Tag denkt, will ich mir ersparen. Als eher simpler Activity-Tracker kann Boris zudem Dinge wie Körpertemperatur oder Puls nicht messen.

Unsere Beziehung fängt gut an. Boris lobt mich oft, weil ich viel zu Fuss gehe: «Du gehörst zu den oberen 20 Prozent der Männer in den 30ern. Dir können nur wenige folgen.» Und: «Nur 31 Prozent trainieren mehr als drei Mal pro Woche. Du gehörst mit fünf Mal zur Spitze!», heisst es nach unserer ersten Woche.

Dann, als ich an einem verregneten Tag zuhause bleibe, blinkt am Nachmittag eine Meldung auf. «Mache eine Wanderung.» Tatsächlich bin ich mit 186 Schritten weit weg von meinem Tagesziel von 10 000 Schritten, das wir anfangs vereinbart hatten. Eigentlich egal, aber Boris mahnt: «Halte deine Füsse in Bewegung, dann wirst du heute Nacht tief und fest schlafen.» Das ist allerdings ein Problem, aber ein neues.

«Gesundheit ist dein Ziel»

Denn in der Zeit vor Boris hätte ich gesagt, ich schlafe sowieso jede Nacht wie ein Stein. Seit ich aber meine Schlafphasen kenne, bin ich mir nicht mehr sicher. «Du bekommst 42 Minuten weniger Tiefschlaf als andere Männer in den 30ern», hat mir Boris nach Woche zwei vorgerechnet. Mehr Tiefschlaf bringe mehr Geduld, Optimismus und Konzentration. Sein Rat: kein Koffein, kein Alkohol. Schlafzimmertemperatur 16 bis 18 Grad. Geräuschpegel reduzieren. Mit solchen Binsenweisheiten nervt Boris. Und doch hat er Zweifel gesät: Ist mein Schlaf schlecht? Und bekommt man davon nicht jede erdenkliche Krankheit, von Übergewicht bis Depression?

Auf jeden Fall ist mein Schrittziel «klar verfehlt», schreibt Boris. Ich überlege, ob ich ein paar Runden auf der Finnenbahn drehen soll, kann mich aber nicht dazu aufraffen. Wenn es einem Sportler schlecht geht, muss der Trainer nur die richtigen Worte finden. Die Psyche kann über Sieg oder Niederlage entscheiden. «Sei dir im Klaren über deine Ziele. Mach dich auf und vertraue darauf, dass du sie erreichen kannst», steht da tatsächlich geschrieben. Ich bleibe drin, keine Finnenbahn, keine Wanderung. Mein Schlaf am selben Abend ist traumlos und gefühlt tief.

Unsere Beziehung wird nach diesem Vorfall schwieriger. Ich werde kommunikationsfaul und beratungsresistent, Boris versucht, fast verzweifelt, mich zu motivieren. «Erkläre gute Gesundheit zu deinem Ziel», schreibt er, als ich mein Ziel wieder einmal um 4000 Schritte verfehle.

In Woche drei trage ich Boris zwar noch mit, kann ihn aber nicht mehr ernst nehmen. Zu platt die Ratschläge, zu absurd die unflexible Maxime, dass man sich jeden Tag genau so-und-so-viel bewegen muss, um gesund zu sein.

Mein Sommertag als besagt attraktiv Ausgeschlafener ist vorbei. Am späten Abend gehe ich schwimmen, zwei Kilometer, am Schluss friere ich. Aber Boris weiss von nichts, er ist nicht wasserdicht. Und ich erzähle ihm auch nichts. Das Wasser fühlt sich gut an, auch ohne sein Schulterklopfen.

Urs-Peter Zwingli, 1984, ist Saiten-Redaktor.

5
12.5
20
27.5
35
42.5
50
57.5
65
72.5
80
87.5
95
102.5
110