

Marcel Dominique Autschbach

Anhaltende Anpassung

Eine gebrauchstheoretische
Wissenssoziologie der
Ratgeberliteratur zu Stress

Dissertationsschrift zur Erlangung des

Doctor philosophiae (Dr. phil.) am

Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften der

Justus-Liebig-Universität Gießen

Erstbetreuung: Prof. Dr. Jörn Ahrens

Zweitbetreuung: Prof. Dr. Andreas Langenohl

Disputation: 22.05.2023

Inhalt

Abstract.....	i
Einleitung	1
1. Problembestimmung.....	15
1.1. Ratgeberliteratur und die Therapeutisierung der Gesellschaft.....	20
1.2. Der Gebrauch des Stressbegriffes	25
1.3. Zusammenfassung	36
2. Forschungsdesign	37
2.1. Lesen und Beobachten	38
2.2. Protokollieren und Analysieren	43
2.3. Zusammenfassung	48
3. Legitimes Ratgeberwissen.....	49
3.1. Die Geschichten des Stressbegriffes	50
3.1.1. Der Vater der experimentellen Stressforschung.....	51
3.1.2. Die Verbreitung des Stressbegriffes	53
3.1.3. Die aristotelische Klassifikation Stress	57
3.2. Die Geltung von Aussagen	61
3.2.1. Bewährte Methoden.....	61
3.2.2. Situationsadäquates Wissen.....	66
3.3. Gelassenheit	71
3.3.1. Handlungsspielraum	72
3.3.2. Nützliche Begegnungen.....	76
3.4. Zusammenfassung	82
4. Wie der Stress in die Welt kam.....	84
4.1. Der ganze Mensch im Stress.....	85
4.2. Vom Nutzen und Nachteil negativer Emotionen für das Leben	89
4.2.1. Die Evolution der Emotionen	91

4.2.2.	Anpassung	96
4.3.	Die Gesellschaftsanalyse der Ratgeberliteratur	101
4.3.1.	Über Leben in der Wandelwelt.....	103
4.3.2.	Informationsfluss und Beschleunigung	109
4.4.	Zusammenfassung	113
5.	Der ganz normale Stress.....	115
5.1.	Stressor und Stressreaktion	117
5.1.1.	Energetischer Mechanismus	118
5.1.2.	Informationsverarbeitung	122
5.2.	Eustress und Distress.....	126
5.2.1.	Von der Neurasthenie zum Burnout-Syndrom	128
5.2.2.	Wohlbefinden und Leistung	134
5.3.	Zusammenfassung	138
6.	Der Körper im Stress.....	140
6.1.	Körperbilder.....	141
6.1.1.	Produktionsmittel und Frühwarnsystem.....	142
6.1.2.	Von der Homöostase zur Allostase	146
6.1.3.	Exkurs: Die Konvergenz von Körper- und Gesellschaftstheorien	151
6.2.	Wiederkehrende körperliche Belastung.....	154
6.2.1.	Aktivierte Muskeln.....	155
6.2.2.	Hormonüberschuss	161
6.3.	Neuronale Steuerung.....	165
6.3.1.	Interne Kommunikation von Gehirn und Körper	167
6.3.2.	Amygdala und der emotionale Kurzschluss	172
6.4.	Zusammenfassung	176
7.	Psychostress	178
7.1.	Anfällige Persönlichkeiten und intensive Ereignisse.....	180
7.1.1.	Stresstypen.....	181

7.1.2.	stressful life events und daily hassles	185
7.2.	Die Dynamik von Situation und Person	190
7.2.1.	Stress als kognitive Bewertung.....	191
7.2.2.	Persönlichkeit und Stress.....	197
7.2.3.	Situationen bewältigen	202
7.3.	Zusammenfassung	209
8.	Spannung regulieren.....	211
8.1.	Die „Figuren der Gesundheit“	215
8.1.1.	Der Fluss des Qi	217
8.1.2.	Energien bearbeiten	220
8.2.	Die „Progressive Muskelentspannung“	223
8.2.1.	Jacobson und die Muskelspannung	227
8.2.2.	Muskelspannung und Überlegenheit	231
8.3.	Der „Sonnengruß“.....	236
8.3.1.	Die Schaukel von An- und Entspannung.....	238
8.3.2.	Die Normativität des Atemrhythmus.....	241
8.4.	Zusammenfassung	245
9.	Wahrnehmen üben.....	248
9.1.	Der „Body Scan“	251
9.1.1.	Das Nicht-Beurteilen	254
9.1.2.	Den Körper wahrnehmen.....	258
9.1.3.	Die Signale des Körpers entziffern.....	261
9.2.	Das „achtsame Gehen“ und das „achtsame Essen“	266
9.2.1.	Reproduktive Tätigkeiten bewusst wahrnehmen.....	269
9.2.2.	Das gewöhnliche Leben intensiv spüren	272
9.3.	Die „Reise zum inneren Kern“	275
9.3.1.	Den Blick nach innen richten	277
9.3.2.	Bilder innerer Landschaften	280

9.4. Zusammenfassung	285
Resümee	288
Danksagung	300
Literaturverzeichnis	301
Eigenständigkeitserklärung	317

Abstract

Rooted in a Wittgensteinian understanding of language as a self-referential social practice, this dissertation argues that the meaning of the word stress in the context of self-help literature unfolds in its usage. The study is based on the analysis of a sample of twenty-two advice books and – as language use is embedded in other social practices – reflexively draws on observations of twenty-one sessions of stress management courses in the German state of Hesse. I investigate how self-help authors intertwine the descriptions of stress with interventions, shedding light on the forms of knowledge that contemporary techniques of the self draw upon.

The way the word stress is used today dates back to the first half of the 20th century and originates from research in several disciplines. Scientific communities were interconnected through their shared use of the term stress, but each employed it in a different way. However, contemporary authors of advice books treat stress as an Aristotelian concept consisting of a clear-cut set of aspects, while using the divergent propositions from the various fields of historical stress research. Furthermore, they also dwell on narratives of scientific discovery and traditional knowledge, bring divergent basic assumptions into play and relativize the validity of rigid theorising in favour of situational applicability. Hence, they simultaneously uphold the idea of a coherent theory of stress derived from a transparent and unitary field of science in the singular, while being able to account for contradictory statements and assemble an abundance of body parts, feelings, and social ties.

There are four interlocked elements which connect how self-help authors depict stress and the ways of counteracting it. First, they portray stress as a number of bodily processes and propose techniques for detecting minuscule corporal warning signs as well as ways of de-stressing the body. Second, the authors problematize forms of energy, thus attaching the wear and tear of everyday work and private life with approaches channelling muscle power or *qi*. Third, drawing on metaphors of visual perception, they link subjective evaluation and premature judgment to various forms of training observational skills. Fourth, they situate stress in everyday encounters and suggest ways to bring about states of heightened sensual experience combined with enhanced success rates.

Einleitung

Das Wort Stress taucht in einer Vielzahl von Alltagskontexten auf – beispielsweise in einem Zeitungsartikel über den Stresstest einer Bank oder eines Atomkraftwerks oder in einem Bericht über die Reaktion von Pflanzen auf den Klimawandel.¹ Zumeist geht es in Gesprächen über Stress allerdings um den Zustand von Menschen: um Selbstzweifel, Ängste, Schweiß, Zittern, Konzentrationsverlust oder Herzrasen. Über derartige Symptome von Stress erfahren wir z.B. durch die Erzählung einer Person, durch die Pulsmessung mithilfe der Armbanduhr und der eigenen Haptik oder durch den von medizinischem Personal getesteten Cortisolspiegel. Überdies lässt sich über Ursachen von Stress reden: von persönlichen Problemen und der gesamten Art und Weise des gegenwärtigen Zusammenlebens, von außerordentlichen Ereignissen wie dem Tod eines geliebten Menschen und der profanen Sorge um einen verlegten Autoschlüssel, von privaten Streitereien mit dem Partner oder der beruflichen Angst vor der Chefin. Stress ersetzt und erklärt demnach verschiedene Worte und Konstellationen: Äußere Anforderungen und innerer Verarbeitungsmechanismen, zu suchende Herausforderungen und zu vermeidende Katastrophen.

Doch wo Stress droht, wachsen Entspannung, Gelassenheit und Flow. Dabei sind helfende Aktivitäten nicht minder vielfältig: ein warmes Bad, ein Spaziergang im Park, ein endlich geschlossenes E-Mail-Postfach, eine heruntergeladene Entspannungsapp, ein gutes Gespräch mit einer Freundin, eine durchgeschlafene Nacht, ein angestimmtes Mantra oder ein ausgefüllter Stresstest. Neben der eigenen Initiative kann sich die Konversation außerdem darum drehen, dass Arbeitgeber, Ministerien, Gewerkschaften, Betreiberinnen des öffentlichen Nahverkehrs oder der Naturschutzbund Lösungen für Stressprobleme bewerkstelligen müssen. Angesichts der vielen Worte, die Stress ersetzen und erklären kann, und der mannigfaltigen Aktivitäten, die gegen Stress helfen sollen, ist deren Zusammenhang rätselhaft: Was haben das, was man Stress nennt, und das, was im Umgang damit helfen soll, miteinander zu tun?

¹ Ich verwende möglichst häufig das Neutrum; wenn dies nicht möglich ist, so greife ich auf das generische Femininum und das generische Maskulinum zurück. Zur besseren Lesbarkeit wechsele ich nicht innerhalb eines Satzes die Geschlechtszuschreibung und behalte sie dann bei, wenn es sonst den Inhalt verfälschen würde.

Intuitiv liegt es nahe, dieses Verhältnis zu klären, indem man eine Variable der Gleichung bestimmt, d.h. Stress definiert. Es ließe sich vermuten, dass das alltägliche Sprechen für die nebulösen Zusammenhänge und den kulturellen Ballast des Wortes verantwortlich ist, wohingegen in der Wissenschaft ein eindeutiger und trennscharfer Begriff besteht, der bloß (noch) nicht beim Alltagsmenschen angekommen ist. Zeithistorische Studien zeigen jedoch die Vielschichtigkeit wissenschaftlicher Debatten zu Stress. Sie verorten die Anfänge der Stressforschung in der Endokrinologie der 1930er-Jahre, wobei sie hervorheben, dass Stressforschende nicht ex nihilo eine Theorie erschufen, sondern an zeitgenössische Problemstellungen der Physiologie wie z.B. Walter B. Cannons Überlegungen zur Selbstregulation des Organismus und der Entstehung von Emotionen anschlossen.² Besondere Aufmerksamkeit kommt dem häufig als „Vater der Stressforschung“ betitelten Hans Selye zu, der zur körperlichen Anpassung an externe Reize arbeitete.³ Ab den 1950er-Jahren nahmen mehrere akademische Disziplinen den Stressbegriff auf und es entstand u.a. die Transaktionale Stresstheorie des Sozialpsychologen Richard S. Lazarus, die die kognitive Bewertung von Bedrohungen und die Bewältigungsanstrengungen von Personen ins Zentrum der Betrachtung rückte.⁴ Das Wort Stress bildete – um ein Konzept aus der Wissenschaftsforschung von Geoffrey C. Bowker und Susan Leigh Star aufzugreifen – ein Grenzobjekt, über welches die Praxisgemeinschaften der verschiedenen Disziplinen in den Austausch geraten konnten, ohne ihre eigenen Klassifikationssysteme verworfen zu müssen.⁵

Die wissenschaftshistorische Diskussion rankt sich um die Frage, inwiefern die Entwicklung der Stressforschung von weiterreichenden gesellschaftlichen Problemstellungen und -definitionen beeinflusst war. Treibend für die Herausbildung und Rezeption des wissenschaftlichen Stresskonzeptes waren demzufolge die Konvergenz innerwissenschaftlicher Fragestellungen und Methoden, die Überschneidung persönlicher Netzwerke von For-

² Mark Jackson, *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*, Oxford 2013; Patrick Kury, *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*, Frankfurt am Main 2012. Ein detaillierter Überblick über die historiographische Literatur zur Stressforschung findet sich in Kap. 1.

³ Mark Jackson, „Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress“, in: David Cantor, Edmund Ramsden (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014, S. 21-48.

⁴ Matthias Leanza, „Stress und Resilienz. Zum Unbehagen in der Spätmoderne“, in: Stephanie Kleiner, Robert Suter (Hg.), *Stress und Unbehagen. Glücks- und Erfolgspathologien in der Zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts*, Berlin 2018, S. 169-193. Neben der hier angesprochenen Sozialpsychologie griff den Stressbegriff z.B. auch die Medizinsoziologie und die aktuelle Neuropsychiatrie auf.

⁵ Siehe z.B. Geoffrey C. Bowker, Susan Leigh Star, *Sorting Things Out. Classification and Its Consequences*, Cambridge 2000, sowie die Ausführungen in Kap. 3.1.3.

schenden und die Anschlussfähigkeit der Überlegungen an Interessen von arbeits-, militär- und gesundheitspolitischen Organisationen. Ferner trugen die rapide Rezeption des Wortes durch Behandelte sowie erste Lebensratgeber, die in Deutschland in den 1970er-Jahren erschienen, dazu bei, dass die wissenschaftliche Forschung zu Stress weitergeführt wurde.⁶

In der frühen Forschung bezeichnete Stress verschiedene Entitäten: Beispielsweise verwendete Selye das Wort in seinen ersten Studien gleichermaßen für den äußeren Reiz und die innere Reaktion. Erst später führte er den Begriff „Stressor“ ein, der Stress hervorruufende externe Einflüsse bezeichnet. Das Überschreiten der wissenschaftlichen Disziplinengrenzen ließ den Stressbegriff, die Sphären des Physischen, des Psychischen und des Sozialen transzendieren. Weitere Verwendungsweisen ergaben sich durch den Anschluss an gesellschaftliche Interessenlagen und Patientenwünsche. Die Klärung des Stressbegriffes blieb ein anhaltendes Problem der Forschung und ein wiederkehrender Kritikpunkt an ihr. Dies machte die Stressforschung aber keineswegs obsolet und befeuerte teilweise sogar die Attraktivität des Wortes für wissenschaftliche Auseinandersetzungen.⁷

Die kurze Rekapitulation der Geschichte der Stressforschung zeigt demnach, dass die wissenschaftliche Verwendung des Wortes keineswegs die gewünschte Einheitlichkeit bietet. Die fragliche Beziehung zwischen dem, was man Stress nennt, und dem, was im Umgang damit helfen soll, kann ich folglich nicht dergestalt eingrenzen, dass ich festlege, was das Wort Stress *tatsächlich* zu jeder Zeit und für jeden Menschen bedeutet. Wie ich in den letzten beiden Kapiteln des Buches ausführen werde, erlauben auch die Formen des Umgangs mit Stress nicht die notwendige Eingrenzung der Wortbedeutung. So liegt die Vermutung nahe, dass vielleicht das Problem der Eindeutigkeit selbst die Aufmerksamkeit in eine falsche Richtung lenkt. Jene Überlegung unterstützen Ludwig Wittgen-

⁶ Patrick Kury, „Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation. Die ersten deutschsprachigen Stress-Ratgeber der 1970er Jahre“, in: Sabine Maasen u.a. (Hg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ‚langen‘ Siebzigern*, Berlin 2011, S. 139-158. Arbeiten zur englischsprachigen Ratgeberliteratur zu Stress, siehe Steven Douglas Brown, „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“, in: Carla Willig (Hg.), *Applied discourse analysis. Social and psychological interventions*, Buckingham 1999, S. 22-44.

⁷ Dies wurde für die Rezeption des Stressbegriffes in der Soziologie gezeigt, siehe Andrew Delano Abbott, *Chaos of Disciplines*, Chicago 2001, S. 34-59.

steins in den *Philosophischen Untersuchungen* vorgebrachten Argumente über den Gebrauch der Sprache.⁸ Das Sprechen ist für ihn eine Tätigkeit im Kontext anderer Tätigkeiten, d.h. es besteht eine Mannigfaltigkeit von Verwendungsweisen der Sprache, die je nach spezifischem Kontext Bedeutung hervorbringen kann. Demgemäß argumentiert Wittgenstein, einzelne sprachliche Operationen wie das Erklären und das Benennen seien nicht aufeinander reduzierbar und folgten auch nicht der Einheit des Erklärten oder Benannten. Anstatt *einer* klar begrenzten Bedeutung, fixiert durch das Benennen, gewinnt eine Aussage erst in den verschiedenen Verwendungen ihre Einheit. Bedeutung kommt folglich keine Existenz im Kopf einer Person zu, Sprechende teilen sie. Sie manifestiert sich im Anschluss von Worten, Zeichen oder Sätzen in einem spezifischen Kontext. Auch rigide Definitionen können nicht die kontingenten Anwendungsszenarien eines Wortes vorwegnehmen, jede Verwendung eines Begriffes springt vielmehr in den konkreten Fall.

Mit diesen Reflexionen zu Bedeutung lässt sich die Frage nach der Beziehung zwischen dem, was man Stress nennt, und dem, was dagegen zu tun ist, nun genauer fassen: Etwas ist Stress, indem es als Stress bezeichnet wird und Sprechende auf diese Bezeichnung in geregelter Art und Weise eingehen. Ein definitorisches Herangehen kann daher keine adäquate Antwort liefern. Weitere Erklärungen können keine einzelne Bedeutung des Stressbegriffes festzurren, entschlüsseln, ausdehnen oder eingrenzen. Das Wort kann darüber hinaus nicht mehr oder weniger als ein anderes Wort sein: Etwas ist nicht primär etwas anderes – z.B. ein verpasster Anruf oder ein volles Zugabteil – und *dann* Stress. Diese Verkettung müsste die primären Beschreibungen als natürlich oder zumindest fest verstehen und davon ausgehen, die Sprache zerfalle in Worte, die näher an den Dingen sind, und jene, die eine abstrakte Ferne aufweisen. Dasselbe gilt für die umgekehrte Annahme, dass Stress eine grundlegende Form ist, der spezifische Einzelereignisse nachgeordnet sind. Der Stressbegriff kann ebenfalls nicht qua Phonem bestimmte Bedeutungen erzwingen. Erst indem er systematisch in Beziehung zu anderen Tätigkeiten und Worten gebracht wird, kommt seine Bedeutung zustande, wobei dieses Zuordnen ein kollektives Ereignis darstellt und nicht durch den willentlichen Akt eines Einzelwesens verschoben wird.

Der Gebrauch des Wortes Stress ist überdies nicht dadurch ausgemacht, dass alle Gebrauchenden eine identische Bedeutung teilen (dies spräche Bedeutung Begrenztheit und Existenz zu). Obwohl der Stressbegriff also über keine klaren Grenzen verfügt, ist nicht

⁸ Ludwig Wittgenstein, *Philosophische Untersuchungen. Werkausgabe Band 1*, Frankfurt am Main 2019.

nichts über ihn gesagt. Das, was Stress ist, und das, was man dagegen tun kann, stehen demzufolge in keinem systematisch-determinierenden Zusammenhang oder logischen Operationalisierungsverhältnis. Sie bilden vielmehr zwei lose aneinandergekoppelte Entitäten des Bezeichnens. Hieraus ergibt sich eine radikal empirische Wendung des Problems. Wenn Bedeutung nur im Anschluss von Gesagtem in einem Kontext besteht, so bedarf es des Nachvollzuges der aneinander anschließenden Sequenzen.

Geht die Verwendung eines Wortes nicht von dessen endlicher Bedeutung, sondern die Bedeutung des Wortes von seiner endlichen Verwendung aus, so gilt es, die regelmäßige Nutzung des Stressbegriffes näher in den Blick zu nehmen, um dort Anschlüsse von dem, was Stress ist, und dem, was gegen Stress hilft, aufzeigen zu können. Die eingangs gestellte Frage kann entsprechend umformuliert werden: Wie werden geregelte Aussagen über Stress mit geregelten Aussagen über den Umgang mit Stress vor einem spezifischen Hintergrund miteinander verbunden?

Um diese Frage zu beantworten, verband ich zwei unterschiedliche methodische Wege miteinander und wendete mich der Verwendung des Stressbegriffes in Lebensratgebern und Präventionskursen zu. Aus einem Sample von vierundneunzig Ratgeberbüchern, die im Titel oder Untertitel das Wort Stress enthalten, wählte ich zweiundzwanzig Publikationen aus. Bei der Samplebildung stand die Selbstverortung der Schreibenden in Wissensfeldern im Vordergrund, da eine kursorische Lektüre zeigte, dass diese beeinflusst, wie der Stressbegriff gebraucht wird. Um ein möglichst heterogenes Sample zu gewährleisten, berücksichtigte ich Ratgeber von etablierten Wissenschaftenden, Praktizierenden in medizinisch-therapeutischen Berufen und Autoritäten alternativer Behandlungsformen. Die ausgewählten Titel decken den Publikationszeitraum von 1974 bis 2017 ab.

Um den Gebrauch des Wortes in der Ratgeberliteratur als Tätigkeit im Feld anderer Tätigkeiten verstehen zu können, „folgte“ ich dem Stressbegriff außerdem in verschiedene Stressmanagement-Kurse. Ich lehnte mich am Feldzuschnitt der *multi-sited ethnography* an und kontaktierte individuelle Stressmanagement-Angebote, die indirekt durch gesetzliche Krankenkassen finanziert wurden.⁹ Damit sollte sichergestellt werden, dass die Angebote durch die Kursleitenden im Austausch mit der *Zentralen Prüfstelle Prävention* der

⁹ George E. Marcus, „Ethnography in/of the World System. The Emergence of Multi-Sited Ethnography“, in: *Annual Review of Anthropology* 24 (1995), S. 95-117. Die *multi-sited ethnography* verstehe ich als theoriebasiertes Kontrastieren von Orten.

Krankenkassen als „Stressmanagement/Entspannung“ eingeordnet waren. Denn anstatt einer dichten Beschreibung der lokalen Praktiken der Kurse galt mein Interesse dem Anschluss an den Stressbegriff. Die dort gemachten Beobachtungen hatten eine reflexive Zielsetzung für die Analyse der Ratgeberliteratur. Die maximale Kontrastierung der Orte wählte ich ebenfalls über den Bezug auf Wissensformen und besuchte daher Kurse zu vier unterschiedlichen Ansätzen – „Yoga“, „Progressive Muskelentspannung“, „Gelassen und sicher im Stress“ und „Qigong“. Insgesamt nahm ich im Zeitraum von Oktober 2017 bis April 2018 an einundzwanzig Einzelsitzungen in zwei verschiedenen Städten in Hessen teil.

Während der Lektüre der Lebensratgeber verfasste ich Protokolle, um die Argumentation der Bücher nachzuvollziehen, Kernargumente zusammenzufassen und wichtige Referenzen sowie wiederkehrende Topoi festzuhalten. Nach den Beobachtungen zu jeder Sitzung der Kurse fertigte ich Beobachtungsprotokolle an, um die Beobachtungen zum Ort, den Bewegungsabläufen und den Beschreibungen der Kursleitenden zu verschriftlichen¹⁰ Zur Analyse der Daten führte ich anschließend die Lektüre- und Beobachtungsprotokolle in der Software MAXQDA zusammen. Im Anschluss an das analytische Vorgehen der *grounded theory* codierte ich zuerst Protokolle offen und bildete dann aus diesen Codes leitende Kategorien.¹¹ In einer zweiten Codierungsphase klärte ich die Beziehung von Kategorien zueinander und sättigte die Kategorien über die Textsuche in den Protokollen. Ich legte eine Familie von Elementen offen, die Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen zusammenhält, indem ich komparativ vorging: Dabei verglich ich die Ratgeberbücher untereinander und setzte sie in Bezug zu ihrer Referenzliteratur in der Stressforschung.

In der Arbeit gehe ich auf der Basis von Wittgensteins Gebrauchstheorie der Sprache einer wissenssoziologischen Problemstellung nach. Indem ich den regelmäßigen Gebrauch des Stressbegriffes durch die Ratgeberschreibenden analysiere, suche ich ihr spezifisches Wissen zu rekonstruieren. Ratgeberautorinnen legitimieren ihre Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen über Verweise auf Theoriebildung in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen – insbesondere Arbeiten der frühen Physiologie und der

¹⁰ Die Protokolle wurden immer nach den Sitzungen angefertigt, da die Teilnahme an den Kursen es unmöglich machte, auch Feldnotizen anzufertigen.

¹¹ Anselm Leonard Strauss, Juliet M. Corbin, *Basics of Qualitative Research. Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*, Thousand Oaks 1998, S. 102-179.

psychosozialen Stressforschung. Die weitreichende Diffusion psychiatrischen und psychologischen Wissens in öffentliche Debatten und alltägliche Lebensführung ist ein vielfach sozial- und kulturwissenschaftlich untersuchtes Thema.¹² So wurde ihre Verbindung mit unintendierten Effekten gesellschaftlicher Makrotrends, z.B. der Tertiärisierung der Ökonomien oder einer fortschreitenden Liberalisierung der Lebensführung, aufgezeigt. Wissenschaftliches Wissen bietet demnach Orientierungshilfen oder Handlungsskripte an, die mit neuen gesellschaftlichen Gegebenheiten umgehen und damit gesellschaftlich Subjektformen festlegen. Auch Lebensratgebern nähern sich sozial- und geisteswissenschaftliche Analysierende unter dieser Prämisse und fragen daher nach deren Beitrag zu spezifischen Subjektformen.¹³ Jene gesellschaftlich geformten Festlegungen davon, was ein wünschenswertes oder ein zu verwerfendes Selbst ist, stehen in einem Wechselverhältnis zu Selbsttechniken, d.h. den vielfältigen Arten und Weisen, wie Subjekte sich wahrnehmen und bearbeiten. Letztlich bleibt aufgrund dieser Spannung von Selbsttechniken und Subjektformen unklar, wie Rezipierende mit den angebotenen Wissensformen umgehen. Obschon die Analyse also nicht Lektüre antizipieren kann, ist das Offenlegen der Wissensformen an sich relevant. Die Anschlüsse von dem, was Stress ist, und dem, was gegen Stress hilft, bilden den Bezugsrahmen für Selbsttechniken. Ich argumentiere dabei, dass Ratgeber zu Stress nicht ausschließlich die Verantwortung des Selbst anrufen und diese Anforderung teilweise sogar unterlaufen. Zugleich beschränken sich die Ausführungen der Ratgeberschreibenden auf direkte Situationen und vereinseitigen somit empfindlich die Vorstellung der möglichen Handlungsreichweite.

Aus Sicht der Ratgeberautoren hat das Wort Stress eine einheitliche Bedeutung, es impliziert ein klar abgegrenztes Feld von Folgeannahmen und zieht eine logisch zwingende Operationalisierung in Techniken nach sich. Dies weist auf ein Klassifikationsverständnis

¹² Siehe u.a. Ulrich Bröckling, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt am Main 2007; Eva Illouz, *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*, Frankfurt am Main 2009; Nikolas Rose, *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*, London, New York 1999; Boris Traue, *Das Subjekt der Beratung. Zur Soziologie einer Psycho-Technik*, Bielefeld 2010.

¹³ Beispielsweise diagnostizieren Beobachtende der Ratgeberliteratur, diese propagiere ein „atomistisches“ Selbstbild, siehe Daniel Nehring u.a., *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry. The Politics of Contemporary Social Change*, Basingstoke 2016. Eine andere Autorin argumentiert hingegen, Lebensratgeber verträten ein „embedded self“, siehe Irene Taviss Thomson, *In conflict no longer. Self and society in contemporary America*, Boston, Oxford 2000. Die synthetisch angelegte Analyse stellt das „belabored self“ der Ratgeberliteratur heraus, siehe Micki McGee, *Self-Help, Inc. Makeover in American Culture*, Oxford 2005. Eine weitere Ausführung zu diesen Arbeiten findet sich in Kap. 1.2.

hin, welches Bowker und Star als „aristotelisch“ bezeichnen.¹⁴ Aristotelische Klassen sind klar abgegrenzt und über einander ausschließende Kriterien voneinander getrennt. Aus den Definitionen von Stress leiten sich in dieser Vorstellung z.B. systematisch einzelne Symptome und deren Klassen sowie Phasenmodelle der Krankheitsentwicklung ab. Die Ratgeberbücher stellen zudem ein analytisches Vokabular zur Verfügung, das Stressor und Stressreaktion oder Eustress und Distress zu unterscheiden helfen soll. Diese binären Codes sollen die Evidenzbildung über individuelle Anzeichen von Stress anleiten, beispielsweise in Form von Listen von *stressful life events*, Tests zu stressanfälligen Persönlichkeitstypen oder Checklisten mit körperlichen Symptomen. Übungen zum Umgang mit Stress beziehen sich ebenfalls auf diese Systematik, indem sie die Muskelspannung als Symptom ausmachen und diese zu bearbeiten suchen oder die Stressatmung problematisieren und daraus eine Notwendigkeit für Atemübungen ableiten.

Während das Bild der aristotelischen Klassifikation Stress im Vordergrund steht, kann es doch die verschiedenen Ausführungen und Umgangsformen nicht hinlänglich zusammenhalten. Die eindeutige und hierarchische Beziehung zwischen Definitionen, Ablaufschemata, Listen und Messtechniken ist keineswegs nur ein Problem aus sprachtheoretischer Perspektive. So unterlaufen die Schreibenden immer wieder ihre eigene Systematik, wenn sie z.B. Elemente verschiedener Reichweite in einer Liste aufführen oder eine Definition verschiedene Entitäten miteinander vermischen, ohne deren Beziehung zueinander zu klären. Sie kombinieren somit konkurrierende Wissensformen, ohne deren Widersprüche aufzulösen. Außerdem beziehen sie sich auf narrative Formen, etwa die Legitimation von Aussagen durch Einordnung in die Geschichte wissenschaftlicher Entdeckung oder die alltägliche Erfahrung der Schreibenden selbst. Definitionen, Listen und Abläufe bilden daher in ihrer Gesamtschau keine systematisch geordnete Totalität.

Das Verweben von Beschreibungen von Stress und Wegen des Umganges damit vollzieht sich in der Ratgeberliteratur unter Verwendung von vier Elementen. Diese überlappen, ergänzen sich gegenseitig und stehen teilweise im Widerspruch zueinander. Die Kombinatorik der Elemente erlaubt es den Ratgeberautorinnen, verschiedene Erfahrungen und Ereignisse sowie Interventionen zusammenzudenken. Die vier Elemente selbst sind nicht stabil und selbstperpetuierend, die Ratgeberautoren formen sie immer neu aus und ordnen sie neu an, wenn sie Stress und Formen des Vorgehens dagegen verflechten. Gehe ich auf

¹⁴ Bowker/Star, *Sorting Things Out*, S. 61-64.

diese Elemente ein, so meine ich damit nicht, dass sie selbst die Basis des Stressbegriffes bilden, d.h. dass Stress *eigentlich* etwas anderes sei. Anschlüsse zwischen Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen geschehen mittels dieser Elemente und sind nicht das Produkt eines einzelnen von ihnen.¹⁵

Das erste jener Elemente ist die Situation, die die Ratgeberschreibenden als Lokus von Stress ausmachen. In den Situationen – raumzeitlich begrenzten Einheiten – ist das Selbst körperlich positioniert und Dritten sinnlich ausgesetzt. Die Umgangsformen mit Stress blicken auf gelungene und misslungene Passungen psychischer und physischer Zustände in Situationen. Sie schulen die Sinne für den Augenblick, passen optimale Aktivierungsniveau ab, versuchen eine sinnliche Transformation des Alltages und affirmieren das Leben „im Jetzt“. Der Vorrang von Situationen impliziert nicht, dass psychische Dispositionen, größere Umweltzusammenhänge oder sozio-politische Faktoren verneint werden. Die Ratgeber binden allerdings die Relevanz, Erfahrbarkeit und Veränderbarkeit dieser Einheiten an ihr Aufwallen in Situationen. Etwa stellt sich die Persönlichkeit nicht als abgeschlossene, überzeitlich stabile Einheit dar, sondern wird in *stressful life events* oder *daily hassles* aktiviert und aktualisiert. Über das Denken in Situationen lösen die Schreibenden den Widerspruch zwischen einem dynamischen und einem mechanischen Verhältnis von Stressor und Stressreaktion auf: Eine einmalige Adaptation widerspricht nicht dem langfristigen *wear and tear*. Die Ausrichtung auf Mikrosituationen bezieht sich ferner auf die evolutionsgeschichtliche Urform der Anpassung, den Augenblick des Davonlaufens vor dem Raubtier. Daneben zeigt sich der Situationismus in der Vorgabe, dass Ansätze gegen Stress situationsadäquat sein sollen.

Zweitens winden sich Verwendungen des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur um die somatische Konstitution des Menschen. So warnen die Autoren zivilisationskritisch, das Zusammenleben in der Gegenwart stehe den physischen Voraussetzungen des Menschen diametral entgegen. Angst und Wut verstehen sie als evolutionsbiologisch nützliche körperliche Abläufe, die sich in der Gegenwart gegen den Menschen verkehrt haben. Der Körper ist hierbei eine mannigfaltige Ansammlung verschiedener Erklärungen, die wahlweise Hormone, Muskeln, Nerven oder Gehirnzellen ins Zentrum rücken und in ihrer Gesamtschau kein kohärentes Ganzes bilden. Stattdessen erlauben die verschiedenen For-

¹⁵ Eines der vier Elemente steht jeweils im Zentrum der Kapitel 5, 6, 7, und 8. Aufgrund der Überschneidungen zwischen den Elementen tauchen allerdings auch Aspekte von ihnen in anderen Kapiteln auf.

men des Redens über den Körper logische Sprünge zwischen Erklärungsansätzen, Ablaufschemata und Techniken. Insbesondere tritt das Interesse am Verhältnis von Körper und situativer Umwelt in den Vordergrund, das sich z.B. in der Rezeption von Regulationstheorien oder Techniken der Manipulation von Energieflüssen zwischen Körper und Raum zeigt.

Drittens beziehen sich Ratgeberautorinnen in ihren Ausführungen über Stress und die Techniken des Umgangs mit ihm auf Energietheorien: So stellen sie Stress als die misslungene Elektrisierung der Muskulatur dar – eine selbstperpetuierende „Verspannung“. Dies begründen sie beispielsweise mit James' Verständnis von Emotionen als Vorbereitung körperlicher Energiereservoirs für die Anforderungen in einer Situation. Indem sie Sorgen über das Ausschöpfen körperlicher Ressourcen, die Analyse der eigenen Energiebilanz, Übungen zum Beleben oder Kanalisieren von Energieflüssen oder das Suchen nach Möglichkeiten zum „Auftanken“ thematisieren, bauen die Autorinnen Brücken zu Leittechnologien der Zeit und weiterreichenden ökologischen Fragestellungen. Insbesondere erlauben die Darstellungen zu Energie zu argumentieren, weshalb häufige marginale Belastung zu pathogenen psycho-physischen Zuständen führen können.

Viertens greifen die Autoren in der Verwendung des Stressbegriffes auf eine Problematisierung sinnlicher Wahrnehmung zurück. Diese liefert die Begründung für das Zurückführen von Angst auf misslungene Bewertungen in einer Situation erlaubt es, Emotionen als neuronale Kurzschlüsse zu fassen und introspektive Techniken der Körperbeobachtung oder Meditation als Vorgehen gegen Stress zu erkennen. Das Wahrnehmungsproblem macht das Nachdenken über Stress anschlussfähig für einen radikalen Empirizismus und eine Kritik des Denkens selbst – die Lösung des Stressproblems liegt in diesem Fall nicht in mehr distanzierter Reflexion, sondern in der Schulung der Sinne und gerade der Abstandnahme von grüblerischen Zirkeln. Gleichmaßen versprechen Ratgeberautorinnen, dass Lesende über das Schärfen der Wahrnehmung den Alltag selbst in einen sinnlich-intensiven Raum transformieren können.

Die Relevanz der Untersuchung ist in der eingangs beschriebenen Reichweite des Stressbegriffes als Form der Selbstbeschreibung und -bearbeitung begründet. Indem ich mich der Verwendung des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur rekonstruktiv zuwende, suche ich Gelingensbedingungen des legitimen Sprechens über Leiderfahrungen, deren Kontext und Wege des Umgangs mit ihnen sichtbar zu machen. Darüber hinaus bietet die

Analyse die Möglichkeit, Paradoxien und inhärente Widersprüche dieser Festlegungen aufzuzeigen. Die Frage, ob spezifische Aspekte der gegenwärtigen Lebensweise spezifische Pathologien bedingen, liegt hingegen außerhalb der direkten Reichweite dieser Arbeit, da der vorliegende Text keine Aussagen über legitime Erfahrungen von Stress oder gelungenes Vorgehen dagegen machen kann, sondern sich auf das Berichten über Anschlüsse fokussiert. Diese Aussagen in Ratgeberbüchern zeugen (nicht immer willentlich) von Schmerz-, Angst- oder Wuterfahrungen in der Gegenwart, gleichwohl verweisen sie auf die spezifischen Wissensformen und Bedingungen kultureller Produktion des Ratgebermarktes. Die herausgestellten Beschreibungen bieten folglich Anlass zur weiteren Auseinandersetzung mit modernen Leiderfahrungen einerseits und dem Ratgebermarkt andererseits.

Nicht allein in Bezug auf die Ubiquität des Stressbegriffes können die hier ausgeführten Überlegungen einen Beitrag leisten. In dieser Untersuchung rekonstruiere ich, wie die populäre Rezeption von wissenschaftlichen Begriffen stattfindet. Die Analyse bezieht sich demnach nicht auf eine umfassende Rekonstruktion wissenschaftlicher Studien zu Stress, sondern deren Spuren in den Darstellungen der Ratgeberautoren. Diesbezüglich zeige ich, dass die Ratgeberschreibenden die heterogenen Verwendungsweisen des Stressbegriffes in unterschiedlichen Disziplinen in einen Stressbegriff im Singular amalgamieren, der auf den Erkenntnissen einer Wissenschaft im Singular beruht. Gleichzeitig docken sie in ihrer Verwendung des Stressbegriffes weitere Wissensbestände an, z.B. populäre Sinnsprüche, Alltagsweisheiten oder bewährte Körpertechniken. Für die Analyse ist es dabei notwendig, nicht zwischen gerechtfertigten oder ungerechtfertigten Verwendungen des Stressbegriffes zu unterscheiden. Diese Zurückhaltung sollte nicht dazu verleiten anzunehmen, dass alle Verwendungen gleich sorgfältig und eingehend bedacht wurden, gleichermaßen einen Austausch zwischen Sprechenden ermöglichen oder sich auf ebenbürtige methodische Settings beziehen.

Mit der von mir gewählten gebrauchstheoretischen Positionierung geht außerdem eine wichtige Limitation einher: Ich muss davon ausgehen, dass die Verwendung des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur nicht unentwegt und unzerstörbar in die Zukunft verläuft. Die hier skizzierten Elemente können deshalb nie die einzige Bedeutung des Wortes Stress ausmachen und auf Dauer stellen. Die Darstellung ist daher auf den spezifischen Kontext der deutschsprachigen Ratgeberliteratur beschränkt. Eine konkrete Verwendung des Stressbegriffes in anderen (aktuellen oder zukünftigen) Kontexten kann sehr anders verlaufen und bedarf der Rekonstruktion. Ebenso wenig folge ich dem Argument, dass

bestimmte Ansätze – z.B. Yoga oder Qigong – in Bezug auf den Stress auftreten, weil sie über ein überschneidendes Element verfügen und deshalb *eigentlich* schon immer Vorgehen gegen Stress gewesen seien. In einer anderen Zeit, an einem anderen Ort oder in einer anderen Sprache sind diese Ansätze möglicherweise anders.¹⁶

Die folgende Untersuchung ist in drei Abschnitte eingeteilt: Im ersten rahme ich die gebrauchstheoretische Analyse des Stressbegriffes, im zweiten gehe ich auf das Benennen, Beschreiben und Erklären von Stress ein und im dritten und letzten beleuchte ich Formen des Umgangs mit Stress. Die Reihenfolge des zweiten und dritten Abschnitts orientiert sich am Aufbau der meisten untersuchten Ratgeberbücher, die zuerst Stress erklären und darauf aufbauend Übungen anbieten. Diese Abfolge darf dagegen nicht dazu verleiten, den kognitivistischen Fehlschluss der Ratgeberliteratur, dass Definitionen Übungen bedingen könnten, zu übernehmen. Dies widerspricht nicht nur der gebrauchstheoretischen Grundlegung, sondern auch der Analyse des empirischen Materiales, die zeigt, dass die Ratgeberliteratur die Erklärungen und vorgeschlagenen Umgangsformen nicht immer in einen direkten Zusammenhang stellt.

Der in die gebrauchstheoretische Analyse einführende Abschnitt beginnt mit dem ersten Kapitel, das näher auf die Problemstellung der Arbeit eingeht. Zuerst rekonstruiere ich sozial- und geisteswissenschaftlichen Analysen zur Therapeutisierung der Gesellschaft und zeige auf, wie die vorliegende Untersuchung an deren Überlegungen anschließt. Danach führe ich die bereits angesprochenen Thesen von Wittgenstein zu Bedeutung eingehender aus und leite daraus Schlüsse für die Analyse der Verwendung des Stressbegriffes ab. Im darauffolgenden Kapitel lege ich das Forschungsdesign dar, d.h. ich begründe die Auswahl des Literatursamples, gehe auf den Feldzugang zu den Orten der teilnehmenden Beobachtung ein und führe das Vorgehen der Datenanalyse aus. Das dritte Kapitel bildet eine Brücke zu den folgenden beiden Abschnitten, da es sich bereits mit konkreten Aussagen der Lebensratgeber befasst, jedoch den Status der Aussagen selbst untersucht, also eine Metaperspektive einnimmt. Dort rekonstruiere ich anhand von wissenschaftshistorischen Sekundärquellen, dass der Stressbegriff als ein Grenzobjekt verschiedener wissen-

¹⁶ Diese Position ist von einem linguistischen Radikalkonstruktivismus zu unterscheiden, der Leiderfahrungen mit Wortänderungen zu bekämpfen sucht. Sprache ist nur eine Tätigkeit unter anderen Tätigkeiten, sie kann Erfahrungen also nicht letztbegründen und sorgt doch für die spezifischen Arten und Weisen, wie mit ihnen umgegangen wird.

schaftlicher Disziplinen fungierte und in Bezug auf ein aristotelisches Klassifikationsverständnis formuliert wurde. Anschließend gehe ich darauf ein, wie die Schreibenden ihre Aussagen in der Geschichte wissenschaftlicher Entdeckungen verorten, die Komplementarität von traditionellem und biomedizinischem Wissen herausstellen und den situationsbezogenen Handlungsnutzen als Hauptaspekt legitimen Wissens festlegen. Schlussendlich zeige ich auf, wie Handlung auf Situationen beschränkt wird, indem ich der Figur der situativen Geltung von Wissen und den Ausführungen zu Gelassenheit nachgehe.

Die folgenden vier Kapitel bilden zusammen den Abschnitt über das Benennen, Beschreiben und Erklären von Stress. Im vierten Kapitel argumentiere ich, dass Lebensratgeber ihre Aussagen zu Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen vor den Hintergrund einer generellen Frage nach der Herkunft von Leiderfahrungen diskutieren. Dies umfasst zuerst die Einordnung von Stress als psychosomatisches Wirkverhältnis. Alsdann beschreibe ich, wie Lebensratgeber den evolutionären Ursprung von Stress in die antagonistische Urszene des Kämpfens mit und Flüchtens vor Raubtieren legen und dadurch den Nutzen von Angst und Wut herausstellen. Abschließend entfalte ich die zivilisationskritische Argumentation der Ratgeberliteratur, dass die emotional-körperliche Konstitution des Menschen mit der Fluidität spätmoderner Produktions- und Reproduktionsformen unvereinbar sei. Auch das fünfte Kapitel beleuchtet den Hintergrund der Verwendung des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur, wendet sich jedoch der Unterscheidung von normalem und pathogenem Stress zu. Dort zeige ich zuerst, dass Ratgeberschreibende in der Unterscheidung von Stressreaktion und Stressoren zwei unterschiedliche Kausalitätsverhältnisse miteinander verbinden. Einerseits nutzen sie das mechanische Reiz-Reaktionsverhältnis, andererseits vertreten sie eine kybernetische Figur der Kopplung in sich geschlossener Systeme. In diesem Kapitel betrachte ich außerdem, wie die Ratgeberautorinnen den positiven Eustress vom negativen Distress trennen. Hierbei zeigt sich, wie die Ratgeberliteratur im Burnout-Syndrom ältere Formen der Sorge um Erschöpfung perpetuiert und Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit als erwünschte Zielsetzungen positioniert. In den folgenden beiden Kapiteln wende ich mich jeweils separat der Rezeption physiologischer und sozialpsychologischer Argumente über Stress zu. Das sechste Kapitel beginnt mit einer Darstellung verschiedener Konzeptionen körperlicher Selbstregulation, die in der Ratgeberliteratur vertreten sind. Des Weiteren demonstriere ich, dass Ratgeberschreibende wiederkehrende Belastung als zentrales Problem ausmachen und über den Körper eine Summe nervlicher, muskulärer und hormoneller Einzelerklärungen zusammenfassen. Auf die Erklärung der neuronalen Stressreaktion in der Ratgeberliteratur

eingehend stelle ich danach heraus, dass die Ratgeberliteratur Bewertungen und Emotionen als „Kurzschlüsse“ problematisiert. Im siebten Kapitel argumentiere ich, dass Lebensratgeber ältere sozialpsychologische Erklärungen zu Stress, die diesen als mechanisches Produkt von *stressful life events* oder Persönlichkeitsdisposition verstehen, im dynamischen Modell der Transaktionalen Stresstheorie zusammenführen. Dieser integrierte Ansatz stellt das Problem kognitiver Bewertung ins Zentrum und verbindet es mit Bewältigung als gelungener oder misslungener Passung von Situation und Verhalten.

Der Abschnitt zu Umgangsformen mit Stress umfasst die letzten beiden Kapitel, die konkrete Übungen aus den beobachteten Kursen ins Zentrum stellen. Das achte Kapitel bezieht sich auf in sogenannten „Entspannungsübungen“ aktivierte Energietheorien. Der Manipulation von Energieflüssen in Körper und Raum gehe ich in den „Figuren der Gesundheit“ aus dem Qigong-Kurs nach. Im Anschluss wende ich mich der Übung „Progressive Muskelentspannung“ aus dem gleichnamigen Kurs zu und stelle heraus, wie die Bearbeitung von Muskelspannung mit dem Umgang mit negativen Emotionen verbunden wird. Mit der Übung „Sonnengruß“ aus dem Yogakurs schließe ich dieses Kapitel ab und werfe dabei ein Blick auf die Bearbeitung von Körperrythmen. Das neunte Kapitel widmet sich Übungen zur Schulung der Wahrnehmung: Der „Body Scan“ der *mindfulness-based stress reduction* (MBSR), der im Kurs „Gelassen und sicher im Stress“ praktiziert wurde, übt eine als sinnlich verstandene Erfahrung des eigenen Körpers ein und schließt an klassische Topoi der Objektivität an. Das im Kurs „Progressive Muskelentspannung“ durchgeführte „achtsame Gehen“ ist ebenfalls der MBSR zuzuordnen und wiederholt die Idee der sinnlichen Erfahrung des eigenen Körpers, stellt jedoch die Transformation des Alltages mittels der trainierten Wahrnehmung in den Vordergrund. Die letzte Übung, die Meditation „Reise zum inneren Kern“ aus dem Kurs „Gelassen und sicher im Stress“, geht ebenfalls der sinnlichen, vor allem visuellen Wahrnehmung nach, die sich nun auf ein neues Objekt, die Innerlichkeit, richtet.

1. Problembestimmung

Stress ist keineswegs ein Nischenthema. In den letzten Jahrzehnten wurden unzählige wissenschaftliche und populäre Texte publiziert, die sich damit befassen, Stress zu bestimmen, zu erklären oder zu behandeln. Neben diesen Publikationen entstanden sozial- und geisteswissenschaftliche Studien, die sich reflexiv mit Stress befassen. Zumeist beginnen diese die Geschichte des Stressbegriffes in der endokrinologischen Forschung der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Da diese Arbeiten den Hintergrund meiner Ausführungen zur Ratgeberliteratur zu Stress darstellen und im späteren Verlauf mehrfach zitiert werden, möchte ich sie hier kurz einzeln vorstellen.

Bereits in den 1980er-Jahren erschienen die ersten englischsprachigen wissenschaftshistorischen Studien zur Stressforschung. Beispielsweise zeigte Allan Young in einem frühen Text den stabilisierenden Rückgriff stresstheoretischer Argumentation auf das Alltagswissen auf.¹ Kristian Pollock verstand Stress als modernen Mythos, der alltägliches und wissenschaftliches Erklären verbindet.² Russel Viner rekonstruierte, wie es dem Stressforscher Hans Selye gelang, sein Forschungsfeld gegen Widerstände des wissenschaftlichen Umfeldes zu etablieren.³ Die ersten Mitte der 2000er-Jahre herausgegebenen deutschsprachigen Studien zur Geschichte der Stressforschung verdeutlichen das anhaltende Interesse am Endokrinologen Selye. So befasste sich ein Aufsatz von Hans-Georg Hofer mit Selyes Forschung zum Allgemeinen Anpassungssyndrom und Cornelius Borck wendete sich der Rezeption von dessen Arbeiten zu.⁴ Volker Roelcke erläuterte anhand des Stressbegriffes die deutsche Debatte um Zivilisationskrankheiten und Lea Haller kon-

¹ Allan Young, „The discourse on stress and the reproduction of conventional knowledge“, in: *Social Science and Medicine* 14 (1980), S. 133-146.

² Kristian Pollock, „On the nature of social stress: Production of a modern mythology“, in: *Social Science and Medicine* 26 (1988), S. 381-392.

³ Russel Viner, „Putting Stress in Life. Hans Selye and the Making of Stress Theory“, in: *Social Studies of Science* 29 (1999), S. 391-410. 2011 erschien ein weiterer Zeitschriftenaufsatz, der sich Selye widmete, hier jedoch unter besonderer Berücksichtigung seiner Rolle bei Wissenschaftskooperationen mit der Tabakindustrie, siehe Mark P. Petticrew, Kelley Lee, „The ‚Father of Stress‘ Meets ‚Big Tobacco‘. Hans Selye and the Tobacco Industry“, in: *American journal of public health* 101 (2011), S. 411-418.

⁴ Cornelius Borck, „Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter. Stress als Erfolgsprodukt der fünfziger Jahre“, in: *Archiv für Mediengeschichte* 4 (2004), S. 73-83; Hans-Georg Hofer, „Von gestressten Körpern und kaputten Autos. Hans Selye (1907-1982) und das ‚Allgemeine Adaptionssyndrom‘“, in: *Praxis. Schweizerische Rundschau für Medizin* 95 (2006), S. 1347-1350.

zentrierte sich auf den Austausch zwischen physiologischer Stressforschung und pharmakologischer Hormonforschung.⁵ Eine Ausnahme zu der Dominanz wissenschaftshistorischer Arbeiten stellt Robert Kugelmanns wenig beachtete Monographie von 1992 dar.⁶ Diese verband eine phänomenologische und eine wissenschaftshistorische Perspektive auf Stress miteinander und führte den Stressbegriff auf die Beschleunigungserfahrung der Moderne zurück.

Die meisten Publikationen zur Stressforschung und ihren Auswirkungen erschienen dann zwischen 2012 und 2018. In *Der überforderte Mensch* legt Patrick Kury seinen Fokus auf die Bundesrepublik Deutschland und ordnet die Stressforschung in den Kontext sozialhistorischer Entwicklungen nach dem Zweiten Weltkrieg – Wiederaufbau, Ressourcenkrise etc. – ein.⁷ Mark Jackson konzentriert sich dagegen in *The Age of Stress* hauptsächlich auf die anglophone klinische Forschung.⁸ In *One Nation under Stress* zeigt Dana Becker, wie in der öffentlichen Debatte um Stress in den USA implizit Geschlechterverhältnisse mitverhandelt wurden und werden.⁹ Im gleichen Zeitraum entstanden mehrere Sammelbände: In *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century* legen David Cantor und Edmund Ramsden einen Schwerpunkt auf historiographische Beiträge zu militärischer Stressforschung, Mark Jackson versucht in *Stress in Post-War Britain*, wissenschaftshistorische und alltagsgeschichtliche Perspektiven zusammenzubringen und in *Stress und Unbehagen* wenden sich Stephanie Kleiner und Robert Suter populären Verwendungen des Stressbegriffes zu.¹⁰

⁵ Lea Haller, „Stress, Cortisol und Homöostase. Künstliche Nebennierenrindenhormone und physiologisches Gleichgewicht, 1936-1960“, in: *NTM. Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin* 18 (2010), S. 169-195; Volker Roelcke, „Zivilisationskrankheit. Historisches und Systematisches zu einem Paradigma der Stress-Erkrankungen“, in: *Suva – Medizinische Mitteilungen* 76 (2005), S. 32-43.

⁶ Robert Kugelmann, *Stress. The Nature and History of Engineered Grief*, Westport 1992. Neben den hier besprochenen Titeln entstanden außerdem zwei unveröffentlichte Dissertationen zu Stress mit einem Fokus auf Großbritannien: Die erste Schrift setzt sich mit Ratgeberliteratur zu Stress, siehe Brown, *The life of stress: seeing and saying dysphoria*, Reading 1997; ihre relevante Thesen wurden in Artikeln publiziert (s.u.). Die zweite Dissertation zeigte auf, wie Erfahrungen vor dem Aufkommen des Stressparadigmas als Nervenleiden beschrieben wurden, siehe Jill Kirby, *Troubled by life: the experience of stress in twentieth-century Britain*, Sussex 2014.

⁷ Kury, *Der überforderte Mensch*.

⁸ Jackson, *The Age of Stress*.

⁹ Dana Becker, *One Nation Under Stress. The Trouble with Stress as an Idea*, New York 2013.

¹⁰ David Cantor, Edmund Ramsden (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014; Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015; Stephanie Kleiner, Robert Suter (Hg.), *Stress und Unbehagen. Glücks- und Erfolgspathologien in der Zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts*, Berlin 2018. Außerdem erschien eine Sonderausgabe des Journals *Zeithistorische Forschung* zum Thema Stress, siehe z.B. Brigitta Bernet u.a., „Auf den ersten Blick quer“. Stress als flexible Regulierung und die Dis-Kontinuität des 20. Jahrhunderts“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 444-461.

Außerdem decken einige Publikationen spezifische Aspekte der Stressforschung und gesellschaftlicher Debatten um Stress ab. So geben David Wainwright und Michael Calnan einen Überblick über die Literatur zu Arbeitsstress und entwickeln darauf aufbauend eine eigene Definition.¹¹ In der Organisationspsychologie legen Cary L. Cooper und Philip Dewe die Untersuchung *A Brief History of Stress* vor, die sich insbesondere auf die Arbeiten des Sozialpsychologen Richard S. Lazarus konzentriert.¹² Peggy Thoits und Andrew Abbott nehmen jeweils Aspekte der soziologischen Stressforschung in den Blick.¹³ Mehrere Titel befassen sich darüber hinaus mit dem Burnout-Syndrom, welches eng mit dem Gebrauch des Wortes Stress verbunden ist: Die Beiträge des Sammelbandes *Leistung und Erschöpfung* diskutieren z.B. sowohl die systematischen gesellschaftlichen Bedingungen als auch die diskursiven und metaphorischen Aspekte des Burnout-Syndroms.¹⁴ Stefanie Gräfe stellt in ihrer Monographie heraus, wie in der Debatte um das Burnout-Syndrom einerseits gesellschaftliche Anforderungen individualisiert und andererseits Selbstökonomisierungsforderungen unterlaufen werden.¹⁵ In der Studie *Du und dein Stress* geht Alexander Hirschfeld ebenfalls dem Dualismus von privatisierter Reproduktionsarbeit und Widerstand gegen Leistungsanforderungen nach, widmet sich jedoch in einem stärkeren Maße der Rolle psychologischer Expertise zum Burnout-Syndrom.¹⁶

Wie bereits angedeutet geht die sozial- und geisteswissenschaftliche Betrachtung über Wissenschaftsforschung hinaus und setzt sich auch mit populären Verwendungen des Wortes Stress auseinander. Mehrere Artikel thematisieren dabei Lebensratgeber zu Stress: Steven Douglas Brown zeigt, dass in der englischsprachigen Ratgeberliteratur zu diesem Thema Begründungen evidenzbasierter Wissenschaft, holistisches medizinisches Denken, ostasiatische religiöse Praktiken und neokonservative politische Forderungen

¹¹ David Wainwright, Michael Calnan, *Work Stress. The Making of a Modern Epidemic*, Buckingham 2002. Die Etablierung des Begriffes Arbeitsstress in der psychologischen und soziologischen Forschung wurde darüber hinaus aus Sicht der historischen Soziologie in den Blick genommen, siehe Ari Väänänen u.a., „Formulation of work stress in 1960-2000. Analysis of scientific works from the perspective of historical sociology“, in: *Social Science and Medicine* 75 (2012), S. 784-794.

¹² Cary L. Cooper, Philip Dewe, *A Brief History of Stress*, Oxford 2004.

¹³ Peggy A. Thoits, „Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?“, in: *Journal of Health and Social Behavior* (1995), S. 53-79; Andrew Delano Abbott, „Positivism and Interpretation in Sociology: Lessons for Sociologists from the History of Stress Research“, in: *Sociological Forum* 5 (1990), S. 435-458; Abbott, *Chaos of Disciplines*.

¹⁴ Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013.

¹⁵ Stefanie Gräfe, *Burnout. Unglückliche Arbeitskämpfe im flexiblen Kapitalismus*, Bielefeld 2015.

¹⁶ Alexander Hirschfeld, *Du und Dein Stress. Eine soziologische Rekonstruktion des Burnout-Diskurses und der Arbeit am inneren Gleichgewicht*, Bamberg 2019.

miteinander verbunden werden.¹⁷ Aus einer gouvernementalitätstheoretischen Perspektive argumentiert er, die Selbstführungstendenzen in der Ratgeberliteratur zu Stress verstärkten sich in einem zirkulären Prozess:

„The more readers begin to revise their grasp of their personal circumstances in terms of ‚stress‘, so do they come to see themselves as engaged in a work of ‚coping‘, for which they perceive themselves as being in dire need of a sufficiently robust regimen.“¹⁸

Im Artikel *Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation* befasst sich Patrick Kury mit den ersten deutschsprachigen Lebensratgebern zu Stress aus den 1970er-Jahren.¹⁹ Er wendet sich Ratgebern von Hans Selye und Hannes Lindemann zu und zeigt ebenfalls, dass diese Bücher einen individualistischen Selbstzugang propagieren.

An die letztgenannten Artikel über Lebensratgeber zu Stress schließe ich in meiner Arbeit unmittelbar an, lege aber einen Fokus auf die aktuelle deutschsprachige Ratgeberliteratur. Brown und Kury wenden sich der Ratgeberliteratur mit dem Interesse an dort konstituierten Selbstverhältnissen zu. Um meine Herangehensweise an die Ratgeberliteratur zu Stress deutlich zu machen, möchte ich daher hier einige subjekttheoretische Grundannahmen kurz skizzieren.²⁰ Subjekttheorien verfügen über unterschiedliche theoriegeschichtliche Begründungszusammenhänge und entfalten in ihrer gegenwärtigen Verwendung eine komplexe Matrix von Gegensatzpaaren: die Souveränität und die Unterwerfung, das aktive Weltaneignen und das passive Bewohntwerden durch diese Welt sowie das Primat des Bewusstseins oder im Gegenteil der Affekte. Die konkrete Abgrenzungsfolie der im Folgenden angesprochenen subjektanalytischen Arbeiten bildet die klassische Subjektphilosophie der Moderne. Das Subjekt der Moderne ist eine unteilbare und überzeitliche Einheit, die sich selbst nie Rätsel ist, von keinen historischen Pfadabhängigkeiten gehalten wird und mit rationaler Souveränität auf eine passiv daliegende Welt zuschreitet. Machtkritisch argumentierte Louis Althusser gegen jenes Konstrukt der (bürgerlichen) Moderne, es entfalte sich in seiner Konstitution nur ideologische Kontrolle: „Die Ideologie ruft die Individuen als Subjekte an“.²¹ Jegliche Selbstkonstitution reagiere auf eine

¹⁷ Steven Douglas Brown, „The Textuality of Stress. Drawing between Scientific and Everyday Accounting“, in: *Journal of Health Psychology* 1 (1996), S. 173-193; Brown, „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“, in: Steven Douglas Brown, „The worst things in the world. Life events checklists in popular stress management texts“, in: David Bell, Joanne Hollows (Hg.), *Ordinary Lifestyles. Popular Media, Consumption and Taste*, Maidenhead 2005, S. 231-242.

¹⁸ Brown, „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“, S. 24.

¹⁹ Kury, „Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation“.

²⁰ Für eine systematische Einführung in Subjekttheorien siehe z.B. Andreas Reckwitz, *Subjekt*, Bielefeld 2008.

²¹ Louis Althusser, *Ideologie und ideologische Staatsapparate*, Hamburg 2010, S. 84.

Anrufung und forme sich nur in Bezug auf deren Kategorien. Diese äußere Festlegung weiterdenkend und mit einer Rezeption des linguistischen Strukturalismus verbindend fasst Michel Foucault in seinen frühen Schriften Subjekte als das Produkt gesellschaftlich festgelegter Differenzsysteme. Es sind die rechtlichen und medizinischen Kategoriensysteme und -organisationen der Moderne, die verworfene Subjektformen wie das Monster, die Unkorrigierbare oder den Onanisten festschreiben.²² Später löste Foucault jene Geschichte der Selbstkonstitution jedoch von der mechanischen Begründung in Differenzsystemen von gebilligten und verworfenen Subjektformen und widmete sich den historischen Wandlungen von Selbstbeziehungen.

„Die Geschichte der 'Sorge um sich' und der 'Techniken des Selbst' ist also gleichfalls eine Geschichte der Subjektivität, allerdings nicht mehr auf dem Weg über die Teilung zwischen Irren und Nichtirren, Kranken und Nichtkranken, Kriminellen und Nichtkriminellen, nicht mehr auf dem Weg über die Konstruktion von Feldern wissenschaftlicher Objektivität, die dem lebenden, sprechenden, arbeitenden Subjekt einen Platz einräumt, sondern über die in unserer Kultur erfolgte Herstellung und Veränderung der 'Beziehung zu sich selbst' samt ihrem technischen Apparat und ihren Auswirkungen auf das Wissen.“²³

Die hier angesprochenen Selbsttechniken dachte Foucault keineswegs im Sinne des überzeitlichen Subjektes der Moderne, denn auch Selbsttechniken sind aus seiner Sicht gesellschaftlich geformt und historisch-kontingent. Vielmehr verschob Foucault seine Perspektive von der Ebene der objektivierten Normen spezifischer Subjektformen hin zu den kulturell vermittelten Werkzeugen der Selbstaneignung. Die encodierten Subjektformen und die praktischen Selbstbefragungen und -bearbeitungen befinden sich dabei in einem reziproken Begründungsverhältnis. Zugleich lässt sich jedoch nicht von Selbsttechniken auf Subjektformen schließen oder umgekehrt. Darüber hinaus müssen Selbsttechniken nicht notwendigerweise kohärent sein, sondern können verschiedene Versatzstücke zusammenfügen. Sie beziehen sich auf Koppelungen ganz verschiedener Wissensformen und Praktiken.²⁴

²² Michel Foucault, *Die Anormalen. Vorlesungen am Collège de France (1974-1975)*. Frankfurt am Main 2007.

²³ Michel Foucault, „Subjektivität und Wahrheit“, in: Daniel Defert, François Ewald (Hg.), *Ästhetik der Existenz*. Frankfurt am Main 2007, S. 74–80, hier: S. 75.

²⁴ Andreas Reckwitz, *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, 2. Auflage, Weilerswist 2012. Die Bezeichnung Subjektform übernehme ich aus: Reckwitz, *Subjekt*, S. 10. Dort unterscheidet Reckwitz zwischen „Subjektformen“ (der Arbeiter, die Unternehmerin etc.), Subjektkulturen (den Subjektformen zugrunde liegende Praktiken und Diskurse) sowie Subjektordnungen (Anordnungen von Subjektformen wie z.B. Ethnizität, Klasse oder Geschlecht). Der Begriff Selbsttechniken steht dabei für eine Vielzahl weiterer Konzepte von Foucault, z.B. der Sorge um sich oder der Hermeneutik des Selbst. Ich verwende ihn im Anschluss an Mark G. Kelley, „Foucault, Subjectivity,

In dieser Arbeit befasse ich mich mit einer spezifischen Wissensform: den Anschlüssen von Stressdiagnosen und -bewältigungen.²⁵ Diese Wissensform der Ratgeberschreibern bildet den Bezugsrahmen für spezifische Selbsttechniken. Dabei zeichne ich außerdem ein nuanciertes Bild des Rezeptionsprozesses der Ergebnisse der Stressforschung in der Ratgeberliteratur zu Stress. In den folgenden beiden Unterkapiteln bereite ich diese Problemstellung weiter auf, indem ich mich zwei Aspekten nähere: Zuerst biete ich meine Auseinandersetzung mit Lebensratgebern in die gesellschaftstheoretische Diskussion über Therapeutisierung ein. Ratgeberliteratur zu Stress nimmt hier eine besondere Rolle ein, da sie auf das multidisziplinäre Feld der Stressforschung und nicht die Psychologie und Psychiatrie allein zurückzuführen ist. Im zweiten Unterkapitel führe ich dann die gebrauchstheoretische Problemstellung der Arbeit aus. Ich argumentiere dort, dass die Bedeutung des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur sich erst in der regelmäßigen Verwendung von Diagnosen und Bewältigungsformen manifestiert. Jene regelmäßigen Verwendungen nachzuvollziehen legt daher im Umkehrschluss die spezifischen Wissensformen offen.

1.1. Ratgeberliteratur und die Therapeutisierung der Gesellschaft

Die in den 1970er-Jahren erschienen ersten Ratgeber zu Stress fallen in die zweite Hochphase des Ratgebergenres in Deutschland. Die erste Publikationswelle von deutschsprachigen Lebensratgebern spielte sich in den 1920er-Jahren ab, in der beispielsweise die Bücher von Franz Jung erschienen und die Titel von Napoleon Hill, Émile Coué und Dale Carnegie ins Deutsche übersetzt wurden.²⁶ Die historiographischen Beurteilungen von Ratgeberliteratur variieren jedoch sehr stark, insbesondere aufgrund der uneinheitlichen Bestimmung des Genres selbst. Beispielsweise erklärt Alfred Messerli, die Anfänge des Ratgebergenres gingen bis in die frühe Neuzeit zurück und begründet dies mit dem

and Technologies of the Self“, in: Christopher Falzon, Timothy O’Leary, Jana Sawicki (Hg.), *A Companion to Foucault*, Malden, Oxford 2013, S. 510-525.

²⁵ Meine Untersuchung der Anschlüsse von Stressdiagnosen und Stressbewältigungen überschneiden sich mit dem von Foucault später angedeuteten Begriff der Problematisierung: „Die Gesamtheit der diskursiven und nicht-diskursiven Praktiken lässt etwas in das Spiel des Wahren und des Falschen eintreten und konstituiert es als Objekt für das Denken“, Michel Foucault, „Die Sorge um die Wahrheit“, in: Daniel Defert, François Ewald (Hg.): *Ästhetik der Existenz*. Frankfurt am Main 2007, S. 226–238.

²⁶ Stephanie Kleiner, Robert Suter, „Konzepte von Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur (1900-1940). Eine Einleitung“, in: Dies. (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940*, Berlin 2015, S. 9-40. Sie verweisen darauf, dass Ratgeberliteratur sich auf kein künstlerisches Autonomieprinzip beziehen und die Schreibern in regen Austausch mit Lesenden träten.

Druck der ersten Kochbücher 1485.²⁷ Demgegenüber datiert Maik Tändler die ersten Lebensratgeber in das 19. Jahrhundert und argumentiert, es handle sich bei diesen Büchern um Medien der Kommunikation zwischen selbsterklärten Experten und einem Laienpublikum vor dem Hintergrund moderner Wissenschaft.²⁸ Tändlers Eingrenzung auf den Kontext moderner Wissenschaft fassen Rebecca Hazleden und Heidi Marie Rimke sogar noch enger und beschränken Ratgeber auf popularisierte Formen psychologischen Wissens.²⁹ Wie die eingangs zitierten wissenschaftshistorischen Studien zur Stressforschung zeigen, nimmt hier die Ratgeberliteratur zu Stress eine Sonderrolle ein.³⁰ Sie bezog und bezieht sich nicht allein auf psychologisches Wissen, da verschiedene wissenschaftliche Disziplinen wie z.B. die Endokrinologie, die Neurologie und die Soziologie entscheidende Impulse für die Stressforschung lieferten. Darüber hinaus fließen und flossen laufend außerwissenschaftliche Wissensfelder – z.B. religiöse und spirituelle Deutungsangebote – in die Ratgeberliteratur ein. Entsprechend diesem Einwand sehen Daniel Nehring u.a. Ratgeberliteratur breiter als Vermittlungsinstanz von psychologischer, medizinischer oder religiöser Expertise.³¹

Die 1970er-Jahre verorten die ersten Lebensratgeber zu Stress in der Bundesrepublik Deutschland nicht nur in eine Hochphase des Genres, sie fallen auch mit der immer weiteren Ausbreitung psychologischer und psychotherapeutischer Wissens- und Praxisformen in der Gesellschaft zusammen. Maik Tändler spricht für diese Dekade in der BRD von einem regelrechten „Psychoboom“ und auch Jens Elberfeld gibt dem Zeitraum einen zentralen Stellenwert für die Ausbreitung der Familientherapie in Deutschland.³² Im Titel von Elberfelds Monographie erscheint das Stichwort „Therapeutisierung“ für die Ausbreitung psychologischer und psychotherapeutischer Wissens- und Praxisformen in der Gesellschaft.³³ Auf die gesellschaftstheoretische Debatte um Therapeutisierung möchte

²⁷ Alfred Messerli, „Eine Entwicklungsgeschichte der Medien und der Rhetorik des Rates“, in: David Oels, Michael Schikowski (Hg.), *Ratgeber*, Hannover 2012, S. 13-26.

²⁸ Maik Tändler, „Ratgeber oder Anleitungen zur psychosomatischen Selbsthilfe“, in: Alexa Geisthövel, Bettina Hitzer (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, Berlin 2019, S. 361-375. Er fügt an, dass in Ratgeberliteratur durchaus auch alternative Wissensformen rezipiert werden.

²⁹ Hazleden, „Dragon-Slayers and Jealous Rats“, in: *Cultural Studies Review* 17 (2011), S. 270-295; Rimke, „Governing Citizens through Self-Help Literature“, in: *Cultural Studies* 14 (2000), S. 61-78.

³⁰ Die Vielfalt von disziplinären Perspektiven innerhalb der Ratgeberliteratur zu Stress bezeichnet Steven D. Brown als deren Spezifikum, siehe Brown, „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“, S. 25.

³¹ Nehring u.a., *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry*, S. 6-8.

³² Maik Tändler, *Das therapeutische Jahrzehnt. Der Psychoboom in den siebziger Jahren*, Göttingen 2016; Jens Elberfeld, *Anleitung zur Selbstregulation. Eine Wissensgeschichte der Therapeutisierung im 20. Jahrhundert*, Frankfurt 2020.

³³ Nicht alle der im Folgenden zitierten Publikationen verwenden den Begriff „Therapeutisierung“, zur besseren Lesbarkeit vereinheitliche ich die verschiedenen Bezeichnungen.

ich hier näher eingehen, da sie einflussreich für das Nachdenken über Lebensratgeber ist und wichtige Impulse für die spätere Analyse gibt. Therapeutisierung beschränkt sich dabei nicht – im Wortsinn von Therapie – auf das Lindern bestehender Krankheiten und Leiderfahrungen, sondern subsumiert auch die antizipierende Bearbeitung zukünftiger Krankheiten, die Prävention, oder die generelle Verbesserung der Abwehrfähigkeit, die Resilienz. Gegenwärtige Arbeiten zur Therapeutisierung gehen in wichtigen Denkfiguren auf die Psychiatriekritik der 1960er-Jahre zurück. Beispielhaft für diese Position ist Michel Foucaults Geschichte der Psychiatrie als Ort organisierter gesellschaftlicher Exklusion, mittels derer sich moderne Gesellschaften ihrer Rationalität versichern.³⁴ Foucault stellte heraus, dass die gesellschaftliche Kohäsion durch medizinisch-psychiatrische Normalitätskonstruktionen sich jedoch nicht auf diese Einrichtungen selbst beschränke, sondern in verschiedenen Bereichen moderner Gesellschaften zu finden sei. Françoise Castel u.a. verstanden z.B. im Anschluss an Foucault gerade die Psychiatriereform in den USA in den 1950er- und 1960er-Jahren nicht allein als Öffnung der Institutionen, sondern auch als „Psychiatisierung des Alltags“.³⁵

An Foucault anschließende Kritiken der Therapeutisierung werfen psychologischen und psychotherapeutischen Wissens- und Praxisformen folglich vor, soziale Kontrolle auszuüben und somit ihr eigenes emanzipatorisches Versprechen systematisch zu unterlaufen. Nach Timothy Aubry und Trysh Travis besteht außerdem eine zweite Argumentationslinie, die Therapeutisierung gerade Befreiungspotenziale zuspricht, jedoch vor Orientierungslosigkeit und sozialer Fragmentierung warnt.³⁶ So formulierte Christopher Lasch prominent die Sorge, ein überbordender Selbstbezug bringe den Verlust von Problemlösungsfähigkeiten mit sich.³⁷ In einer aktuelleren Publikation argumentiert Frank Furedi, die anhaltende therapeutische Beschäftigung mit Emotionen habe ein verletzbares Selbst

³⁴ Michel Foucault, *Wahnsinn und Gesellschaft. Eine Geschichte des Wahns im Zeitalter der Vernunft*, Frankfurt am Main 1996. Die Einengung auf das Werk von Michel Foucault soll hier nicht darüber hinwegtäuschen, dass Psychiatriekritik sich aus verschiedenen Quellen speiste. Insbesondere für den englischsprachigen Raum ist z.B. Erving Goffmans Arbeit über „totale Institutionen“ grundlegend, siehe Erving Goffman, *Asylums. Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*, Garden City 1961. Die Vorläufer einer soziologischen Kritik der Therapiekultur sind vielfältig. So findet sich beispielsweise bereits aus den 1960er-Jahren eine Beschreibung des psychotherapeutischen Wissens als neuem Glaubenssystem einer säkularisierten Welt, siehe Philip Rieff, *The Triumph of the Therapeutic. Uses of Faith after Freud*, Harmondsworth 1966. Rieff erklärt, die „Kultur des Kontakts“ mache den distanzierten Umgang mit verschiedenen Menschen notwendig, der durch Psychotherapie eingeübt werde.

³⁵ Françoise Castel u.a., *Psychiatisierung des Alltags. Produktion und Vermarktung der Psychowaren in den USA*, Frankfurt am Main 1982.

³⁶ Timothy Richard Aubry, Trysh Travis, „Rethinking Therapeutic Culture“, dies. (Hg.), *Rethinking Therapeutic Culture*, Chicago 2015, S. 1-23.

³⁷ Christopher Lasch, *The Culture of Narcissism. American Life in an Age of Diminishing Expectations*, New York 1979.

hervorgebracht und gefährde somit die Möglichkeit öffentlicher Debatten.³⁸ Während therapeutische Angebote und Lebensratgeber das Ziel verfolgen, den Umgang mit alltäglichen Leiderfahrungen abzufedern, schnüren sie also entweder immer mehr die unvoreingenommene Selbstentfaltung ein oder sie sorgen für einen bodenlosen Narzissmus.

Die Kritik der Therapeutisierung bettet diese zumeist in gesellschaftliche Makrotendenzen ein. So argumentiert Nikolas Rose, das Aufkommen weitreichender psychotherapeutischer Angebote antworte auf das Wegfallen gesellschaftlicher Zwänge und die damit einhergehende Verpflichtung zur Selbstverwirklichung: „The self that is liberated is obliged to live its life tied to the project of its own identity.“³⁹ Psychotherapie biete eine Sprache zur Selbstbefragung und retrospektiven Narration, mit der das von rigiden moralischen Kodizes entbundene Selbst lerne, mit den entstandenen Selbstzweifeln und der ergebnisoffenen Suche nach der eigenen „Bestimmung“ umzugehen. Alain Ehrenberg bindet die Ausbreitung der Psychotherapie ebenfalls an den Zentralwert der Autonomie, für ihn bildet therapeutisches Wissen jedoch einen Ort der gesellschaftlichen Selbstthematisierung.⁴⁰ Während für Rose die Therapeutisierung den Preis der Freiheit darstellt, wendet sich Ehrenberg gegen diesen Automatismus und versteht therapeutisches Wissen als eigenlogische Bewertung des sozialen Status psychischen Leidens, die selbst unintendierte Effekte zeitigen kann.

Neben dem Imperativ der Selbstverwirklichung wurde Therapeutisierung vor allem auf die Tertiärisierung der Ökonomie zurückgeführt. Eva Illouz erklärt, psychotherapeutische Programme konzipierten verbale Kommunikation als zentralen Weg der Selbsterkenntnis und federten somit die Anforderungen des „emotionalen Kapitalismus“ und der Arbeit im tertiären Sektor ab.⁴¹ Die Therapeutisierung führe zur Herausbildung neuer Ungleichheiten, da zunehmend ein spezifischer emotionaler Stil über therapeutische Expertise zertifiziert werde und sich zu einem Kapital entwickle, das Zugang zu Leistungen und Möglichkeiten regle. In seiner Monographie zu Beratung zeigt Boris Traue darüber hinaus auf, dass Coaching eine Amalgamierung von psychotherapeutischen Ansätzen, Managementtheorien und Erfahrungswissen darstellt.⁴² Menschen erlernen in psychotherapeutischen Angeboten kommunikative Fertigkeiten sowie die Orientierung in ökonomischen

³⁸ Frank Furedi, *Therapy Culture. Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, London 2004.

³⁹ Rose, *Governing the Soul*, S. 258.

⁴⁰ Alain Ehrenberg, *Das Unbehagen in der Gesellschaft*, Frankfurt am Main 2012.

⁴¹ Eva Illouz, *Saving the Modern Soul. Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*, Chicago 2008, S. 60.

⁴² Traue, *Das Subjekt der Beratung*, S. 286-287.

Entscheidungswegen und somit unterstützt Therapeutisierung die Arbeit im Dienstleistungssektor.

Zwar divergieren die genannten Studien in Bezug auf die Frage, ob nun der Zwangscharakter oder gerade die Orientierungslosigkeit zu beklagen sind oder ob zunehmende Autonomisierung oder Ökonomisierung hierfür den Hintergrund bilden, sie vereint jedoch, dass sie die Ausbreitung von therapeutischen Wissens- und Praxisformen dahingehend befragen, welche neuen Subjektformen und Selbsttechniken in ihnen festgelegt werden. Therapeutisierung, so die These der dargestellten Studien, ist gerade deshalb gesellschaftsanalytisch relevant, da sie einen Wandel des Selbstzugangs hervorbringt. Gegenwärtigen Menschen werden Fähigkeiten und Fertigkeiten nahegelegt, welche für die gesellschaftspolitische Ordnung oder ökonomische Herausforderungen förderlich sind.

In einer Entsprechung zum subjektanalytischen Interesse an Therapeutisierung finden sich auch mehrere Studien, die jeweils eine spezifische Subjektform aus der Ratgeberliteratur herauszukristallisieren suchen. Anhand von Zeitdiagnosen und Ratgeberliteratur zeichnet beispielsweise Irene Taviss Thomson ein *embedded* und *relational self* in der amerikanischen Gesellschaft nach.⁴³ Sie erläutert, das Konfliktmodell von Individuum und Gesellschaft sei durch ein Selbstkonzept der Einbettung in soziale Beziehungen abgelöst worden. Die Wahl der richtigen Sozialpartner zur Identitätsbildung und die Selbstaktualisierung über soziale Bindungen sind Thomson suspekt, da sie keinen Platz für die Emanzipation von sozialer Kontrolle lassen. Demgegenüber warnen andere sozialwissenschaftliche Autorinnen gerade vor einem von jeglichen Formen sozialer Verpflichtung losgelösten Selbst. Heidi Rimke schreibt beispielsweise, Ratgeberliteratur propagiere einen „Hyper-Individualismus“.⁴⁴ Daniel Nehring u.a. sprechen daran anschließend von einem ‚dünnen‘ und ‚atomisierten‘ Selbst der Ratgeberliteratur: „Self-help books tend to construct and propagate conceptions of a ‚thin‘ self; that is, a desocialised, atomised self, one struggling with purely personal challenges to accomplish purely individual objectives.“⁴⁵ Das neoliberale Selbstkonzept der Ratgeberliteratur sehe dieses als Unternehmerrin der eigenen Charaktereigenschaften und Fähigkeiten. Sie schließen sich darin an die

⁴³ Thomson, *In Conflict no Longer*.

⁴⁴ Heidi Marie Rimke, „Governing Citizens through Self-Help Literature“, S. 62.

⁴⁵ Nehring u.a., *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry*, S. 10.

von Ulrich Bröckling postulierte Allgegenwart einer unternehmerischen Anrufung in Ratgeberliteratur an.⁴⁶ Bröckling argumentiert, Ratgeberbücher erklärten und legitimierten Handlungen als Nutzenmaximierung vor dem Hintergrund unsicherer Märkte, verfassten Menschen als Ansammlungen von Humankapitalien und trügen somit zu einer ökonomischen Rekonstitution sozialer Beziehungen bei. In *Self-Help, Inc.* vertritt Micki McGee schließlich eine vermittelnde Position zwischen der Einbettungs- und der Atomisierungsthese:⁴⁷ Zwar sei es zu einem Niedergang des *self-made man* gekommen, dieser Wandel sei jedoch in die generelle Transformation der Geschlechterrollen einzuordnen, denn der scheinbar selbstständige männliche Berufserfolg habe tatsächlich auf der unsichtbar gemachten Tätigkeit der Hausfrauen beruht. McGee stellt daher fest, in der Ratgeberliteratur habe sich seit den 1970er-Jahren die Figur eines *belabored self*, das der kontinuierlichen Revision und Aktualisierung bedürfe, herausgebildet.⁴⁸ Dieses anhaltend verbesserungswürdige Projekt sei nicht in sozialen Beziehungen, sondern den individuellen Fähigkeiten situiert. Die subjekttheoretischen Überlegungen zur Ratgeberliteratur versuchen folglich, aus den Normen und Handlungsanleitungen eine singuläre Subjektform herauszuarbeiten, welche die Ratgeberbücher verbindet. Demgegenüber gehe ich in der vorliegenden Arbeit einen Schritt zurück zu den konkreten Wissensformen der Ratgeberschreibenden, an denen sich unterschiedliche Selbsttechniken entwickeln. Dabei zeige ich, dass die Wissensformen der untersuchten Lebensratgeber nicht auf eine kohärente Subjektform hinauslaufen und in einigen Aspekten sogar das Selbst von Verantwortungen freisprechen. Wie ich die Wissensformen nachvollziehen möchte, darauf gehe ich nun im folgenden zweiten Unterkapitel zur Problemstellung ein.

1.2. Der Gebrauch des Stressbegriffes

Im vorausgegangenen Kapitel habe ich herausgestellt, dass sich das Ratgebergenre auf moderne Wissenschaften, insbesondere die Psychologie bezieht. Dies zeigen auch die

⁴⁶ Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*; ders., „Vermarktlichung, Entgrenzung, Subjektivierung. Die Arbeit des unternehmerischen Selbst“ in: Willibald Steinmetz, Jörn Leonhard (Hg.), *Semantiken von Arbeit. Diachrone und vergleichende Perspektiven*, Köln, Weimar, Wien 2016, S. 371-390.

⁴⁷ McGee, *Self-help, Inc.*

⁴⁸ McGee, *Self-help, Inc.*, S. 16. Das Erreichen und Realisieren eines Selbst wird auch auf geschlechterspezifischen Arbeitsteilung zurückgeführt, siehe Rebecca Hazleden, „Dragon-Slayers and Jealous Rats. The Gendered Self in Contemporary Self-help Manuals“. Dagegen hatte Arlie R. Hochschild in einem früheren Aufsatz gerade das Eindringen kommerzieller Selbstkonzeptionen in die Privatsphäre herausgestellt und somit die Gegenseite dieser Dynamik in den Blick genommen, siehe Arlie R. Hochschild, „The Commercial Spirit of Intimate Life and the Abduction of Feminism: Signs from Women’s Advice Books“, in: *Theory, Culture & Society* 11 (1994), S. 1-24, hier: 13f.

Studien von Brown und Kury, die den Spuren der Stressforschung in der frühen Ratgeberliteratur zu Stress nachgehen.⁴⁹ Zugleich sind Lebensratgeber nicht mit wissenschaftlichen Publikationen gleichzusetzen, denn ihr Anspruch ist es zu beraten. Rainer Schützeichel fasst Beratung als zeitlich begrenzte institutionalisierte Kommunikationssituation, in der Ratsuchende sich zu konkreten Entscheidungsproblemen an Beratende wenden.⁵⁰ Zumindest formal trifft die beratende Person nicht selbst die Entscheidung, sondern überlässt sie dem beratenen Gegenüber. Das damit einhergehende Entwerfen spezifischer Szenarien orientiert alle Beteiligten primär an der Zukunft oder – besser gesagt – multiplen Zukünften. Die Zukunft ist in der Beratung nämlich, so beschreibt es Boris Traue, eine Entscheidung zwischen Optionen.⁵¹ Der Rat deckt also verschiedene Pfade auf, zwischen denen sich die beratende Person entscheiden muss. Bei einer Entscheidung zwischen Zukunftsszenarien zu unterstützen, ist jedoch kein hinlängliches Merkmal, um Wissenschaft und Beratung klar voneinander zu unterscheiden. Das eingangs postulierte Spannungsverhältnis von wissenschaftlicher und beratender Literatur ist folglich nicht definitorisch aufzulösen, sondern bedarf einer empirischen Untersuchung. Im Folgenden werde ich daher vor allem komparativ vorgehen und das Verhältnis der Lebensratgeber zu ihrer wissenschaftlichen Referenzliteratur in den Blick nehmen. Die Ausrichtung auf Zukunftsszenarien umfasst außerdem nicht alle gegenwärtigen Formen von Rat. So weist Thomas Macho darauf hin, dass neben dem Aufzeigen von Optionen ein charismatischer Rat bestehe, der schlichtweg Glaubensgebote vorgebe.⁵² Demnach lassen sich Ratgeberbücher nicht trennscharf von religiösen oder spirituellen Traktaten unterscheiden und daher müsse auch in diesem Fall Bezüge der Ratgeberbücher offengelegt werden.

Neben wissenschaftlichem Wissen besteht ein zweites prominentes Wissensfeld, auf das sich Lebensratgeber beziehen – das Alltagswissen. Viele Ratgeberbücher sind darauf ausgerichtet, wissenschaftliches Wissen alltagsgerecht aufzubereiten oder Alltagsprobleme

⁴⁹ Brown, „The Textuality of Stress. Drawing between Scientific and Everyday Accounting“; Kury, „Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation“.

⁵⁰ Rainer Schützeichel, „Skizzen zu einer Soziologie der Beratung“, in: ders., Thomas Brüsemeister (Hg.), *Die beratene Gesellschaft. Zur gesellschaftlichen Bedeutung von Beratung*, Wiesbaden 2004, S. 273-285. Die Motivation der Ratsuchenden kann sowohl in einem Mangel an Wissen als auch einem Überangebot von Informationen begründet sein – meist wissen Beratende mehr zur Entscheidungsproblematik, abhängig von der Beratungsform muss dies aber nicht der Fall sein. Sozial- und geisteswissenschaftliche Einwände gegen Beratung sind beispielsweise, dass sie strukturelle Anforderungen auf die Schultern Einzelner abwälzen, ein gewisses Spektrum an Handlungen festgeschreiben und es sowieso völlig offen ist, ob diese Optionen real überhaupt existieren.

⁵¹ Traue, *Das Subjekt der Beratung*, S. 284–292.

⁵² Thomas Macho, „Was tun? Skizzen zur Wissensgeschichte der Beratung“, in: Thomas Brandstetter u.a. (Hg.), *Think Tanks. Die Beratung der Gesellschaft*, Berlin/Zürich 2010, S. 59-86.

systematisch zu analysieren und zu lösen. Boris Traue schreibt hierzu: „Beratung ist damit eine zentrale, berufsförmig institutionalisierte Form, in der Alltagswissen als Nichtwissen problematisiert wird.“⁵³ Lebensratgeber sollen fehlende Wissensbasierung im Alltag kompensieren. Alltagswissen wird folglich primär über einen Mangel bestimmt: Es verfügt über weniger Komplexität oder ihm fehlt die Explikation seiner Grundannahmen und Methoden. Jenseits dieser normativen Bewertung ist Alltagswissen, wie Oliver Kuhn es formuliert, das im Alltag vorausgesetzte Wissen.⁵⁴ Es bestimmt, wie im Alltag kompetent ein Argument vorgetragen werden kann, welche Erwartungen an Zuhörende zu stellen sind etc.

Ratgeberbüchern wird folglich zugesprochen, dass sie im Alltag aktiviertes Wissen reflektieren, anleiten und transformieren können. Beispielsweise argumentieren Daniel Nehring u.a., Ratgeberliteratur etabliere einen Common Sense.⁵⁵ Dies nimmt jedoch einen gewissen Konformismus der Lesenden an und übersieht die simple Möglichkeit un-intendierter Lektüreformen, etwa das selektive Lesen zur Affirmation der eigenen Position.⁵⁶ Außerdem geht die These, Ratgeberschreibende formten Alltagswissen mittels der überzeugenden Weitergabe von explizierten Normen, von deren Neuheit aus, muss also den Nachweis erbringen, dass die Ratgeberliteratur nicht lediglich jenes Wissen kodifiziert, das Schreibende und Lesende bereits übereinstimmend als Common Sense akzeptieren.⁵⁷ Auch Thorn-Rennig Kray begründet die von ihm verfolgte Verbindung zwischen den rhetorischen Formen der Ratgeberliteratur und der Alltagspraxis der Lesenden mit dem Anspruch dieser Bücher, alltägliches Wissen anleiten zu können.⁵⁸ Metaphern, Anekdoten und Topoi der Ratgeberliteratur machten die explizierten Normen fassbar und übersetzten Handlungsanleitungen in den Alltag. Die Positionen von Nehring u.a. und Kray laufen darin zusammen, dass sie die grundsätzliche Umwandelbarkeit von Alltags- und Ratgeberwissen postulieren. Die explizierten Formulierungen der Ratgeberbücher können das in alltäglichen Handlungen aktivierte implizite Wissen transformieren helfen.

⁵³ Traue, *Das Subjekt der Beratung*, S. 261.

⁵⁴ Oliver E. Kuhn, „Alltagswissen in der Krise. Der politische Laiendiskurs über die Verantwortung für die Finanzkrise seit 2007“, in: Jens Maeße u.a. (Hg.), *Die Innenwelt der Ökonomie. Wissen, Macht und Performativität in der Wirtschaftswissenschaft*, Wiesbaden 2017, S. 83-106.

⁵⁵ Nehring u.a., *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry*, S. 6-8.

⁵⁶ Timo Heimerdinger, „Wem nützen Ratgeber? Zur alltagskulturellen Dimension einer populären Buchgattung“, in: David Oels, Michael Schikowski (Hg.), *Ratgeber*, Hannover 2012, S. 37-48.

⁵⁷ So wurde angemerkt, dass viele Ratschläge der englischsprachigen Ratgeberliteratur zu Stress schlichtweg Common Sense seien, siehe Brown, „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“.

⁵⁸ Thorn-Rennig Kray, *Guter Rat? Zeitgenössische Ratgeber für Liebe und Beruf im soziologischen Vergleich*, Gießen 2020, S. 144-154.

Die hier vorgeschlagene gebrauchstheoretische Perspektive hingegen geht nicht von jener simplen Übersetzbarkeit von explizierten Normen aus.

Das Wissen der Ratgeberliteratur ist also – nicht zuletzt aus Sicht der Ratgeberschreibenden selbst – zwischen wissenschaftlichem Wissen und Alltagswissen situiert. Im Folgenden nähere ich mich dieser Konstellation aus einer gebrauchstheoretischen Position, d.h. ich suche anhand der konkreten Anschlüsse von Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen spezifische Wissensformen aufzuzeigen. Dies impliziert eine spezifische Sicht auf das oben genannte Problem der Übernahme explizierter Normen der Ratgeberliteratur in implizites Alltagswissen, erlaubt aber vor allem die Aussagen der Ratgeberschreibenden in den Blick zu nehmen, ohne den Stressbegriff vorab definitorisch einhegen oder eine Entität Stress voraussetzen zu müssen.⁵⁹ Meine gebrauchstheoretische Argumentation bezieht sich auf Ludwig Wittgensteins sprachphilosophische Überlegungen und deren wissenssoziologische Weiterführung bei David Bloor.⁶⁰

In der wohl bekanntesten Formulierung der *Philosophische Untersuchungen* bezeichnete Wittgenstein Sprache als ein Spiel: „Das Wort ‚Sprachspiel‘ soll hier hervorheben, daß das Sprechen der Sprache ein Teil ist einer Tätigkeit oder einer Lebensform.“⁶¹ Das Sprechen der Sprache ist für Wittgenstein eine Praxis, die sich erst in ihren unterschiedlichen Ausführungen – im Sprechen, Schreiben, Lesen oder Hören – entfaltet. Jenes Sprachverständnis hat zur Konsequenz, dass der Sprache nur Vollzugswirklichkeit zukommt, d.h. sie besteht nicht als immer schon mitgedachter kultureller Code außerhalb ihrer jeweili-

⁵⁹ Mein Anliegen geht folglich von Relativität von Wissenssystemen aus. Im Sinne der von Peter L. Berger und Thomas Luckmann formulierten wissenssoziologischen Position gehe ich also der Frage nach, wie das spezifische untersuchte Wissen als Wissen etabliert wird, fernab von der Frage nach dessen Validität, siehe Peter L. Berger, Thomas Luckmann, *The Social Construction of Reality. A Treatise in the Sociology of Knowledge*, New York 1967, S. 3. Die hier getätigten Ausführungen erheben keinen Anspruch auf eine erschöpfende Darstellung wissenssoziologischer Überlegungen. Ein Überblick über wissenssoziologische Ansätze findet sich beispielsweise in Georg Kneer, „Wissenssoziologie“, in: Georg Kneer, Markus Schroer (Hg.), *Handbuch Spezielle Soziologien*, Wiesbaden 2010, S. 707-723; Andreas Langenohl, „Wissenssoziologie“, in: Ansgar Nünning (Hg.), *Metzler Lexikon Literatur- und Kulturtheorie. Ansätze – Personen – Grundbegriffe*, Stuttgart, Weimar 2013, S. 811-813. Das hier dargestellte Vorgehen entspricht weitestgehend der praxeologischen Wissenssoziologie, siehe Bohnsack, Ralf, *Praxeologische Wissenssoziologie*, Opladen, Toronto 2017. Es begründet sich jedoch – aufgrund der Konzentration auf die Formung von Bedeutung – in einer Auseinandersetzung mit den Arbeiten von Ludwig Wittgenstein und nicht Karl Mannheim.

⁶⁰ Wittgensteins späte Position bilden eine Abkehr von der bis dahin vertretenen Logik und Sprachphilosophie. Einer einfachen Operationalisierung des Spätwerkes für die Analyse der Ratgeberliteratur stehen zwei Probleme im Wege: Erstens wurde die zentrale Schrift des Spätwerkes, die *Philosophischen Untersuchungen*, posthum herausgegeben und besteht aus einer losen Liste von Thesen und Gedanken. Zweitens ist es an sich ein paradoxes Vorhaben, eine Bedeutung aus Wittgensteins Texten herauszuschälen.

⁶¹ Wittgenstein, *Philosophische Untersuchungen*, §23.

gen Anwendung. Ist das Sprechen der Sprache eine Tätigkeit im Umfeld anderer Tätigkeiten, dann meint dies auch, dass sie diesen weder vor- noch nachgeordnet ist. Einzelne Akte stehen folglich in keinem Abbildungsverhältnis: Weder bestimmt eine Geste ein Wort *eindeutig* noch ein Wort eine Geste *letztgültig*. Der Kontext, d.h. die Tätigkeiten und Objekte im Umfeld des Sprechens, wirkt auf das Gesprochene zurück. Beispielsweise legen Betonung und Körperhaltung fest, ob ein Satz als Aussage, Witz oder Drohung zu verstehen ist. Der Kontext entscheidet demzufolge über die Bedeutung des Gesagten.

Von diesem Verständnis von Sprache als Praxis unter Praktiken, die ihre Bedeutung erst in ihrem Vollzug in einem spezifischen Kontext entfaltet, zehren gegenwärtige soziologische Theorien der Praxis.⁶² Insbesondere leitet Wittgensteins Bedeutungstheorie das Nachdenken über Alltagswissen an: Alltagswissen besteht erst im routinierten Agieren der Menschen und kann über dieses rekonstruiert werden.⁶³ Das Wort Stress allein trägt diesen Kontext nicht bereits in sich oder aktiviert ihn selbsttätig und daher kann es zu kontextspezifischen Variationen des Gebrauchs kommen.

Sprache mit Wittgenstein als Praxis zu verstehen hat eine wichtige Implikation für die oben aufgeworfene Frage, ob die in der Ratgeberliteratur explizierten Normen Alltags-handlungen anleiten können. So erklärt Wittgenstein über das Lernen von Sprache, dass Lehrende nicht bereits eine abgeschlossene Bedeutung im Geiste haben und diese mehr oder minder gelungen für Lernende verbalisieren.⁶⁴ Vielmehr geschehe das Lehren über

⁶² Um das Wort Praxis gruppieren sich aktuell unterschiedliche Ansätze: Eine generelle Einführung findet sich bei Frank Hillebrandt, *Soziologische Praxistheorien. Eine Einführung*, Wiesbaden 2014. Einen Überblick über die deutschsprachige Debatte bietet Hilmar Schäfer (Hg.), *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*, Bielefeld 2016. Die englischsprachige Forschung wird z.B. in den beiden folgenden Sammelwerken abgebildet: Allison Hui u.a. (Hg.), *The Nexus of Practices. Connections, Constellations and Practitioners*, London, New York 2017; Anders Buch, Theodore R. Schatzki (Hg.), *Questions of Practice in Philosophy and Social Theory*, New York 2018. Die forschungsleitenden Publikationen des Praxisparadigmas beziehen sich zentral auf Wittgensteins Spätwerk, siehe Theodore R. Schatzki, *Social Practices. A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social*, Cambridge 1996. Andreas Reckwitz bezieht sich ebenfalls auf Wittgensteins Sprachphilosophie, deutet praxistheoretische Positionen aber insbesondere als Konvergenz phänomenologischer und (post-) strukturalistischer Ansätze, siehe Andreas Reckwitz, *Die Transformation der Kulturtheorien. Zur Entwicklung eines Theorieprogramms*, Weilerswist 2008.

⁶³ David Bloor vertritt eine spezifische Lesart von Wittgensteins praktischem Wissen, siehe David Bloor, „Wittgenstein and the priority of practice“, in: Theodore R. Schatzki u.a. (Hg.), *The Practice Turn in Contemporary Theory*, New York 2001. Während Bloor vom Denken der Teilnehmenden ausgeht, bezieht sich z.B. Theodore Schatzki auf das in einem spezifischen Kontext notwendige praktische Wissen bei der Regelbefolgung, siehe Theodore Schatzki, „Practices and Actions. A Wittgensteinian Critique of Bourdieu and Giddens“, in: *Philosophy of the Social Sciences* 27 (1997), S. 283-308. Bloor macht deutlich, dass Regelbefolgende die Regel kennen und im Konfliktfall Rechtfertigungen aktivieren können müssen. Schatzki argumentiert dagegen, dass diese Fähigkeit nicht identisch mit dem für einen spezifischen Kontext relevanten impliziten Wissen ist, da dieses dem Kontext selbst zugeordnet ist.

⁶⁴ David Bloor, *Wittgenstein, Rules and Institutions*, London 2002, S. 9-26. Die Annahme, dass die Bedeutung eines Wortes vorher im Kopf einer Person existiert und anschließend in Handlungen operationalisiert oder in Sprache verbalisiert wird, wurde als „Mentalismus“ bezeichnet, siehe Andreas Reckwitz, „Toward

die Illustration mit Beispielen oder über weiterführende Klärungen, über die jedoch – und dies ist der relevante Aspekt – anschließend die Lernenden in der Anwendung des Wortes hinausgingen. Die Erklärung oder Exemplifikation selbst kann somit nicht die Anwendung in einem neuen spezifischen Kontext vorwegnehmen. Das Anwenden eines Wortes zum Benennen eines Gegenstandes oder Zusammenhanges ist damit nicht das notwendige Produkt einer internalisierten Einheit, sondern der Sprung in einen konkreten Fall. Rechtfertigungen bilden nicht die Grundlage des Handelns, sondern werden erst in dem Fall, dass Handeln hinterfragt wird, aktiviert. Sie sind Kaskaden, die in Disputen losgetreten werden, und nicht ungesagte, immer schon mitschwingende gedankliche Vorentscheidungen. Unabhängig davon, wie detailreich und bildhaft Ratgeberschreibende also ihre Texte formulieren, sie können durch ihre Deutungsangebote nicht alltägliches Handeln antizipieren und somit determinieren. Lesende schließen an Formulierungen der Ratgeber an – sei es zur Legitimation ihrer eigenen Position, zum Ändern ihrer Gewohnheiten oder schlichtweg um einen spezifischen Umstand verbalisieren zu können. Die konkrete Umsetzung der Handlungsschemata liegt jedoch nicht bereits im Text selbst. Die Lesenden wenden die Bezeichnungen von Stress auf die Welt und sich selbst an und gleichen sie diesen Kontexten entsprechend ab. In diesem Sinn wendet Ulrich Bröckling in seiner Analyse ein, dass die Subjektformen der Ratgeberliteratur Lesende anzögen, nicht aber ihre alltagsweltliche Umsetzung determinierten.⁶⁵ Es kann also keineswegs von einer simplen Übernahme der explizierten Regeln der Ratgeberbücher in das alltägliche Können ausgegangen werden. Auch der von Ratgeberschreibern geäußerte Anspruch, praktisches und nicht theoretisches Wissen anzubieten, gerät dann als eine solche Praxis in den Blick.

In der gebrauchstheoretisch fundierten Analyse von Ratgeberliteratur muss nicht auf die Intentionen der Autorinnen geschlossen werden, um die Bedeutung des Gesagten zu entschlüsseln. Dieses Vorgehen impliziert ein spezifisches Bedeutungskonzept. Die Bedeutung eines Wortes ist für Wittgenstein nicht das Ungesagte, welches im Kopf des Sprechers dem gesprochenen Wort vorausgeht, sondern liegt in der Wortverwendung: „Die Bedeutung eines Wortes ist sein Gebrauch in der Sprache.“⁶⁶ Bedeutung ist folglich nicht

a Theory of Social Practices“, in: *European Journal of Social Theory* 5 (2002), S. 243-263, hier: S. 245-250.

⁶⁵ Bröckling, *Das unternehmerische Selbst*, S. 11.

⁶⁶ Wittgenstein, *Philosophische Untersuchungen*, §43.

primär das individuelle Verstehen, sie tritt nicht in ihrer Grundform als solitäres „Heureka!“ der lesenden Gelehrten auf. Stattdessen zeigt sie sich im Anschluss von Aussagen an Aussagen: Es handelt sich also um ein kollektivistisches und ein flaches Verständnis von Bedeutung, denn Sinn hat ein Wort *zwischen* Gesprächsteilnehmenden und nicht ausschließlich im tiefsten Inneren des einzelnen Sprechers.⁶⁷ Ob jene Anschlüsse gelungen sind, ist dabei immer nur *ex negativo* bestimmt: Sie wurden (bislang) nicht korrigiert. Bloor bezeichnet Wittgensteins Position daher als „Bedeutungsfinalismus“ und unterscheidet sie von einem „bedeutungsdeterministischen“ Verständnis.⁶⁸ Aus deterministischer Sicht kommt jedem Wort *eine* Bedeutung zu; eine solche Sprache besteht aus Normen und klar abgegrenzten Bedeutungseinheiten, die im Sprechenden oder Schreibenden bestehen und der Aussage oder Niederschrift vorausgehen. Demgegenüber ist die Bedeutung eines Wortes, Zeichens oder Satzes für Wittgenstein niemals abschließend festgelegt, da nicht jeder Kontext einer möglichen Anwendung antizipiert werden kann, und zugleich endlich, da eine konkrete Wortverwendung in einem spezifischen Kontext stattfindet.

Das gebrauchstheoretische Herangehen ist demnach nicht auf das Aufdecken der Intentionen der Ratgeberschreibenden angewiesen. Sie nehmen am Schreiben über Stress teil, indem sie sich auf etablierte Verbindungen von Stressbeschreibungen und Stressbewältigungsformen zurückgreifen. Das implizite Wissen der Ratgeberschreibenden manifestiert sich gerade in diesem Anschluss von Aussagen an Aussagen. Innerhalb der Ratgeberliteratur ist dieser Vollzug nicht als direkter Handlungsvollzug einer alltäglichen Gesprächssituation zu denken. Deshalb wende ich mich dem Anschluss von Diagnosen und Bewältigungsformen zu, um deren internen Bezug nachzuzeichnen. Die Schreibenden haben an einer Form des Argumentierens teil, über die sie nicht notwendigerweise auch bis zu ihrer letzten Konsequenz im Bilde sein müssen. Sie können beispielsweise einen Begriff aus der historischen Stressforschung aufgreifen und verwenden, ohne dessen Wissenschaftsgeschichte auch zu kennen.

⁶⁷ Wittgenstein wendet sich daher gegen die Vorstellung einer Privatsprache, die nur von einem Menschen gesprochen wird, denn diese bezieht sich ausschließlich auf die Erfahrungen einer Person und kann folglich zwar übersetzt, nicht aber gesprochen werden, ebd., §243. Daran anschließend führt Wittgenstein das Verhältnis von sprachlichen Ausführungen und Empfindungen aus, ebd., §244-246. Die Beschreibung einer Empfindung beschreibe nicht eine andere Lautäußerung, sondern ersetze sie („Ich bin erstaunt“ ist demnach keine Referenz auf ein „Aha!“). Von den Empfindungen einer anderen Person kann man sich zwar auf verschiedenen Wegen in Kenntnis setzen (den Puls messen, die Pupillen beobachten etc.), dagegen weiß man seinen eigenen Schmerz oder seine eigene Freude nicht, man hat sie unzweifelhaft – und nicht in der Weise, wie man vom Schmerz einer anderen Person weiß.

⁶⁸ Bloor, *Wittgenstein, Rules and Institutions*, S. 9-26.

Neben dem Aufzeigen von implizitem Wissen über regelmäßige Verwendung ist noch ein zweiter wichtiger Aspekt für die Analyse der Ratgeberliteratur zu Stress in der Bedeutungstheorie angelegt. Wittgenstein argumentiert, die Bedeutung eines Wortes könne nicht mit den bezeichneten Entitäten selbst gleichgesetzt werden, denn sie bestehe letztlich unabhängig von deren Existenz.⁶⁹ Eine hypothetische Aussage über die Vergangenheit ändert beispielsweise etwas am Bezug zur Vergangenheit, ohne die vergangenen Handlungen und Objekte selbst anders anzuordnen oder neue Einheiten in der Vergangenheit zu schaffen.⁷⁰ Überdies bestehen Zeichen ohne bezeichnete Einheiten oder werden auf neue Einheiten bezogen. Worte an sich tragen demnach keine überzeitlich-stabile Bedeutung weiter. Bedeutung muss anhaltend stabilisiert werden. Das Benennen eines Gegenstandes ist für Wittgenstein keine Beschwörungsformel oder Taufe, in der eine quasi-magische Verbindung zwischen Wort und Gegenstand etabliert wird. Es bereitet die Dinge für ihren Gebrauch auf.⁷¹ Zugleich hatte Wittgenstein die Bedeutung des Wortes auf dessen Gebrauch zurückgeführt. Demnach kommt dem Gebrauch eine Scharnierfunktion in Wittgensteins Werk zu. Im Gebrauch werden die Dinge aufbereitet und die Bedeutung festgelegt. Die quasi-magische Verbindung des Benennens ist lediglich die verkürzte Darstellung eines mit dem Benennen und Verwenden einhergehenden Stabilisierungsprozess.

Die Rekonstruktion der Verwendungsweisen des Stressbegriffes verspricht demnach, den mit dem routinierten Zuordnen verbundenen sozialen Stabilisierungsprozess offenzulegen. Den Ratgeberbüchern liegt dabei nicht an sich eine festliegende einheitliche Bedeutung des Wortes Stress zugrunde. Etwas ist Stress in der Ratgeberliteratur, indem Ratgeberschreibende es als Stress bezeichnen und in geregelter Art und Weise auf diese Bezeichnung eingehen. Der Stressbegriff verfügt nicht über *eine* begrenzte ursprüngliche Bedeutung, die es z.B. durch eine Definition zu entschlüsseln gilt. Die Existenz des Wortes soll außerdem nicht vortäuschen, dass es auch eine entsprechende feste Entität in der

⁶⁹ Wittgenstein, *Philosophische Untersuchungen*, §40-43.

⁷⁰ Diesen Gedanken führt Wittgenstein am Ende seiner *Philosophischen Untersuchungen* nochmals in emblematischer Art und Weise als Dialog mit sich selbst aus: „Was ist dafür zu sagen, daß meine Worte einen Zusammenhang, der bestanden hat, beschreiben? Nun, sie beziehen sich auf Verschiedenes, was nicht erst mit ihnen in die Erscheinung trat. Sie sagen, z.B. daß ich damals eine bestimmte Antwort gegeben *hätte*, wenn ich gefragt worden wäre. Und wenn dies auch nur konditional ist, so sagt es doch etwas über die Vergangenheit.“, ebd., §684. Das Beschreiben ist demnach nicht eine Kreation *ex nihilo*, die – gleich einer Zauberformel – Vergangenes, Aktuelles oder Zukünftiges nach Belieben hervorbringen kann. Gleichermäßen transformiert der Konditionalsatz über die Vergangenheit das aktuelle Verhältnis zu ihr und ist somit nicht konsequenzlos.

⁷¹ Ebd., §26-30, 37-38. Der magische Faden zwischen Ding und Wort ist deshalb nie festgezurr. Die Verbindung zwischen Wort und Ding kann aus diesem Verständnis heraus nicht für alle möglichen Verwendungsszenarien festgelegt werden, deshalb ist die Idee eines bannenden Bandes irreführend.

Welt selbst gibt. Die Existenz von Aussagen zu Stress impliziert nicht, dass auch die Einheit Stress existiert. Ratgeberschreibende bringen möglicherweise sehr unterschiedliche Aktivitäten und Dinge zusammen, wenn sie den Begriff verwenden. Zugleich bedeutet dies aber nicht, dass ausgesprochene Leiderfahrungen deshalb nicht existieren oder mit dem Verwerfen des Stressbegriffes nichtig wären. Die vielfältigen Verwendungen des Stressbegriffes sorgen jedoch für spezifische Arten und Weisen, wie mit den damit bezeichneten Problemen umgegangen wird.

Die regelmäßige Verwendung des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur bedeutet also weder, dass es eine geteilte Bedeutung geben muss, die alle Nutzenden teilen, noch, dass es eine feststehende bezeichnete Entität gibt, auf die sich der Gebrauch bezieht. Die unbegrenzte Bedeutung des Wortes Stress macht es hingegen nicht obsolet, sich mit Lebensratgebern zu Stress zu befassen. Denn trotz der prinzipiellen Offenheit der Sprachverwendung sind die Anschlüsse von Aussagen an Aussagen keineswegs arbiträr. Verbundene sprachliche Äußerungen sind untereinander familienähnlich, d.h. sie gleichen sich in einem Set von Elementen.⁷² Einheit bildet sich durch das Zusammenlaufen verschiedener Elemente, ohne dass ein einzelnes Element die Essenz der Einheit festlegen kann. Wittgenstein vergleicht dies mit einem Faden: Zwar besteht dieser aus Fasern, jede einzelne Faser allein begründet jedoch nicht dessen Stabilität. Bedeutung ist demnach zwar nicht begrenzt, aber verwoben. Gegen Gottlob Freges Ausspruch, ein Bezirk ohne Grenzen sei kein Bezirk und ein Begriff ohne Grenzen kein Begriff, gewendet, argumentiert Wittgenstein, Bedeutung sei kein abgegrenztes Feld, welches durch Definitionen eingezäunt oder auf andere Fälle ausgedehnt werde.⁷³ Eine passendere Analogie für Bedeutung sei die unscharfe Photographie, die ja trotzdem als Photographie gelte. Für einen kontextspezifischen Gebrauch sind unscharfe Bedeutungen also ausreichend.⁷⁴ Wittgenstein geht sogar noch einen Schritt weiter und erklärt, teilweise seien gerade unscharfe

⁷² Den Begriff der Familienähnlichkeit führt er aus in Wittgenstein, *Philosophische Untersuchungen*, §67.

⁷³ Ebd., §71.

⁷⁴ Gedanken und Gefühle, zumeist ausschließlich als innere Zustände verstanden, erhalten ihre Einheit nur in den Umständen, siehe Bloor, *Wittgenstein, Rules and Institutions*, S. 49-52. Als selbstreferentieller Prozess ist der Kontext dafür verantwortlich, dass innere Zustände *bedeutungsvoll* und sozial verortet sind. Weder besteht ein vorher bestehender Zustand, über den lediglich berichtet wird, noch geschieht die Beschreibung ohne das Hinzufügen von etwas Neuem. Wittgenstein merkt beispielsweise an, dass dem Geist nicht Existenz im selben Sinne wie dem Körper zukomme: „Wo unsere Sprache uns einen Körper vermuten lässt, und kein Körper ist, dort, möchten wir sagen, sei ein *Geist*“, ebd., §36 – H.i.O.; siehe auch Schatzki, *Social Practices*, S. 19-35.

Darstellungen – wie beispielsweise Landkarten – die *relevanten* Darstellungen. Brauchbare Äußerungen sind für ihn demnach nicht durch Exaktheit bestimmt.⁷⁵ Ist der Stressbegriff in der Ratgeberliteratur eine solche undeutliche Photographie, dann kann deren Rekonstruktion diese ebenso wenig scharf stellen. Obwohl der Bereich, in dem über Stress gesprochen werden kann, unbegrenzt ist und Begründungen das Vorgehen unterbestimmt lassen, so bedeutet dies doch nicht, dass nichts über Stress gesagt werden kann. Der Stressbegriff setzt sich aus einem familienähnlichen Ensemble von Elementen zusammen, das ihn zusammenhält. Die einzelnen Elemente bestimmen die Verwendung jedoch nicht und sind deshalb nicht dessen eigentliche Bedeutung. Bezogen auf das eingangs formulierte subjektanalytische Interesse bedeutet dies, dass nicht nur die Selbsttechniken vielfältig sind, sondern auch die Subjektformen keine feste Einheit darstellen können und immer nur unscharfe Bilder bleiben müssen.

Die Bedeutung von Worten manifestiert sich nach Wittgenstein in ihrem wiederkehrenden Gebrauch. Dabei ist der Gebrauch selbst keine feststehende Einheit, sondern ein Zusammenspiel von Einheit und Vielheit: Sprache geht nicht auf eine Grundform zurück und ist auch in ihren trivialsten Operationen mannigfaltig. Dispute über das korrekte Benennen eines Gegenstandes können z.B. über das Nachschlagen in einer Worttabelle, das Insistieren auf der Rechtmäßigkeit der Erinnerung oder das freie Assoziieren gelöst werden.⁷⁶ Die Sprachspiele wie das Erklären, Beschreiben oder Fragen selbst bilden konsequentermaßen keinen unverrückbaren Nukleus der Sprache, sondern verfügen wiederum über unterschiedliche Arten und Weisen ihrer Durchführung. So unterscheidet Wittgenstein das Beschreiben und das Benennen:

„Benennen und Beschreiben stehen ja nicht auf *einer* Ebene: Das Benennen ist noch kein Zug im Schachspiel, – so wenig, wie das Aufstellen einer Schachfigur ein Zug im Schachspiel. Man kann sagen: Mit dem Benennen eines Dings ist noch *nichts* getan. Es *hat* auch keinen Namen, außer im Spiel. Das war es auch, was Frege damit meinte: ein Wort habe nur im Satzzusammenhang Bedeutung.“⁷⁷

⁷⁵ Wittgenstein, *Philosophische Untersuchungen*, §88. Wittgenstein argumentiert des Weiteren, Genauigkeit impliziere eine normative Bewertung anhand eines spezifischen Rasters. Es ist denkbar, dass in einem Kontext die Messung in Sekunden zu fein ist, während sie in einem anderen fatale Ungenauigkeiten nach sich zöge.

⁷⁶ Ebd., §53-54.

⁷⁷ Ebd., §49 – H.i.O. Diese Aussage steht nun in einem scheinbaren Gegensatz zu Wittgensteins Kritik an einem additiven Sprachverständnis, d.h. einer Sprache, die sich auf eine Aneinanderreihung von Nomen zurückführen lässt. Hier werden lediglich zwei sprachliche Operationen unterschieden, dies bedeutet aber nicht, dass das Benennen immer dem Beschreiben vorausgehen muss.

Letztlich ist das Benennen lediglich die Bereitstellung einer Ausgangslage, die deswegen nicht die Spielregeln, nach denen das spätere Spiel geordnet ist, impliziert und erst recht nicht die folgenden Spielzüge antizipieren kann. Das Benennen selbst legt demzufolge nicht die Bedeutung des Wortes fest. Es kann die kontextspezifische Verwendung des Wortes nicht vorwegnehmen und deshalb geht das Beschreiben nicht auf die Addition der Benennungen zurück. Das Benennen, Erklären und Beschreiben von Stress kann also nicht die Interventionen gegen Stress letztgültig bestimmen. Stressdefinition und Stressinterventionen sind deshalb nicht als logische Operationen oder Zeitschemata zu denken. Vielmehr handelt es sich um zwei lose aneinandergeschlossenen Entitäten. Wie vorher ausgeführt zeigt sich Bedeutung nur als Anschluss von Aussagen an Aussagen. Für diesen Anschluss gilt ebenfalls, dass er nicht zufällig ist, sondern auf Elemente zurückgreift, welche Stressdefinitionen und Stressintervention aneinanderkoppeln. Diese zu rekonstruieren erlaubt es, auf jenes geteilte unscharfe Bedeutungsfeld in der Ratgeberliteratur zu Stress zu schließen. Mit dem Benennen als Stress an sich ist noch nichts getan. Erst die anschließende routinierte Verwendung dieser Einordnung macht das Benennen zu einer relevanten Operation.

Die Verwendungsformen des Stressbegriffes weisen empirisch rekonstruierbare Unterschiede auf, denen ich mich in meiner Analyse komparativ nähere. Wittgenstein gibt das Beispiel, dass eine Person einen Begriff auf eine spezifische Art und Weise bestimme und eine andere Person dies nicht tue.⁷⁸ Man könne daher die Verwandtschaft beider Begriffe und ihre Unterschiede – vor allem die Art und Weise der Begriffsabgrenzung selbst – herausstellen. Diesen Zusammenhang führt er an einer späteren Stelle in den *Philosophischen Untersuchungen* nochmals anhand eines Beispiels aus:⁷⁹ Zwei Wesen von einem anderen Planeten, die niemals ein Schachspiel gesehen haben und es auch nicht kennen, aber eine Handlung durchführen, die identisch mit den Zügen eines Schachspiels ist, spielen trotzdem nicht Schach. Von einem schachbewanderten Erdling kann die Handlung sehr wohl als Schach eingeordnet werden. Umgekehrt ist ebenfalls denkbar, dass einem Schachspiel, in dem nicht über die gewohnten Bewegungen operiert wird, das Schachspielsein abgesprochen wird. Daher vergleiche ich im Folgenden erstens die Verwendung des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur mit ausgewählten Alltagskontexten des Vorgehens gegen Stress und stelle somit die Verbindung zu Alltagswissen her. Zweitens stelle ich einen Binnenbezug der Ratgeberbücher her, wenn ich Stressdefinitionen und

⁷⁸ Ebd., §76.

⁷⁹ Ebd., §200.

die Stressinterventionen einander gegenüberstelle. Die eingangs ausgeführten wissenschaftshistorischen Studien machen deutlich, wie wissenschaftliche Begriffsverwendungen durch gesellschaftliche Entwicklungen beeinflusst waren und doch zugleich den Gebrauch des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur beeinflussten. Daher untersuche ich drittens vergleichend den Bezug von Ratgeberliteratur und wissenschaftlichen Quellen.

1.3. Zusammenfassung

Die ersten in den 1970er-Jahren erschienen Lebensratgeber zu Stress fallen in einen Zeitraum der wachsenden Relevanz psychotherapeutischer Wissens- und Praxisformen in der bundesdeutschen Gesellschaft. Wissensformen in der Ratgeberliteratur zu Stress sind dabei zwischen wissenschaftlichem Wissen und Alltagswissen situiert. Impulsgebend für die frühe Ratgeberliteratur zu Stress war das multidisziplinäre Feld der Stressforschung, welches Endokrinologie, Psychologie, Psychiatrie, Neurologie und Soziologie zusammenbrachte. Da vorab keine klare Grenze zwischen dem Wissen der Ratgeberliteratur und dem der wissenschaftlichen Quellen gezogen werden kann, vergleiche ich Ratgeberbücher mit ihrer wissenschaftlichen Referenzliteratur. Ziel der Untersuchung ist es, anhand von exponierten regelmäßigen Anschlüssen von Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen Wissensformen zu rekonstruieren.

Ratgeberschreibende gehen davon aus, dass das zur Verfügung gestellte explizierte Wissen das Alltagswissen der Lesenden bestimmen kann. Entgegen diesem Schluss auf das von den Lesenden internalisierte Wissen soll hier in den Blick genommen werden, wie Ratgeberschreibende Stressdiagnosen und –bewältigungsformen aneinander anschließen. Angelehnt an Ludwig Wittgensteins Verständnis von Sprache als sich in einem Kontext vollziehende Tätigkeit verstehe ich die Bedeutung von Stress als unscharfes Bild, welches sich in den Verwendungsweisen des Begriffes manifestiert. Jenes gebrauchstheoretische Herangehen muss nicht auf die Individualintention der Schreibenden oder den Rezeptionsprozess der Lesenden schließen. Darüber hinaus setzt es nicht eine trennscharfe Definition von Stress voraus, sondern versucht die konkrete Bedeutung in ihrem direkten Vollzug herauszuschälen. Diese sich kreuzenden Diagnosen und Bewältigungsformen lassen auf Wissensformen schließen, die wiederum den Bezugsrahmen für disparate Selbsttechniken bilden.

2. Forschungsdesign

Nachdem ich das Problem der Untersuchung dargelegt habe, möchte ich nun auf die Sampleauswahl, die Erhebung und die Analyse eingehen. Ich beschränkte meine Untersuchung – aufgrund meiner Sprachkenntnisse und des besseren Zugangs – auf Deutschland und den deutschsprachigen Raum. Es handelt sich also um eine spezifische Ausformung der Äußerungen über und Vorgehensweisen gegen Stress, dies zeigt sich z.B. in der Rolle des Gelassenheitsbegriffes oder des Autogenen Trainings. Gleichzeitig muss hervorgehoben werden, dass die wissenschaftliche Theoriebildung zu Stress und auch das Ratgebergenre international vernetzt sind und somit Konvergenzen zwischen Ländern und Sprachräumen bestehen. Neben der Eingrenzung auf den deutschsprachigen Raum wurde aus meiner spezifischen biographischen Positionierung heraus die Erhebung konzipiert und das Datensample interpretiert.¹ Diese hat vor allem das sich durch die Arbeit ziehende analytische Interesse an den Denk- und Argumentationsweisen im Feld alternative Heilverfahren und des Coachings beflügelt. Schlussendlich kam es im Studienverlauf zur Anpassung des Vorgehens: Beispielsweise war teilnehmende Beobachtung in Stressmanagement-Kursen ursprünglich darin begründet, die körperliche Dimension des Vorgehens gegen Stress abbilden zu wollen. Dieses Herangehen situiert den Körper außerhalb sprachlicher und kultureller Aneignung, gleichzeitig erlaubten die erhobenen Daten jedoch die Darstellung von Stress in Ratgeberbüchern in den Kontext alltäglichen Vorgehens einzuordnen. Im Sinne der Praxeologie als „transitiver Methodologie“ ist ein solches Überdenken grundlegender Analyseeinheiten keine Schwäche, sondern relevant für das analytische Herangehen.²

¹ Meine Motivation Ratgeber zu lesen und an Kursen teilzunehmen war nicht im Abwenden oder Vorbeugen von selbst erfahrenem Stress begründet, sondern verfolgte das Ziel einen mehrseitigen Text zur Erreichung einer akademischen Qualifikation zu verfassen. Die Erhebung und Analyse zehren – wie in jeder Studie – aus einer biographischen Positionierung, die in diesem Fall vor allem hilft eine lange Liste nicht realisierter Themeneingrenzungen zu verstehen: Ein Mensch ohne Behinderungen zu sein, kann mich beispielsweise dazu geführt haben, dass Fähigkeitszuschreibungen in der Ratgeberliteratur nicht ausreichend Beachtung fanden. Auch ist die Analyse exotisierender Beschreibungen „fremder“ Kulturtechniken (aufgrund meiner Zugehörigkeit zur Mehrheitsgesellschaft oder meiner kindlichen Karl-May-Lektüre?) nicht zu einem zentralen Element der Forschung geworden. In Ratgeberliteratur spiegeln sich Einkommensdifferenzen und Besitzstände wider, so ist der Ratschlag eine Putzhilfe anzuheuern offensichtlich nicht an Putzhilfen gerichtet. Wären die versteckten Narben sozialer Ungleichheit tiefer, so hätte ich vielleicht dieses Thema weiter betrachtet. Die Geschlechterrolle wurde mehrfach von den überwiegend weiblichen Kurs teilnehmenden zurückgespiegelt und möglicherweise hat mein männlicher Blick die Beschreibungen leistungsfähiger Manager und in der Work-Life-Balance begriffene Mitarbeiterinnen zu wohlwollend betrachtet. Meine Positionierung hat mögliche Wege verschlossen und zugleich die schlussendliche Ausrichtung der Arbeit motiviert: In ein Alternativmedizinmilieu hineingeboren worden zu sein, hat mein Interesse an der populären Rezeption wissenschaftlicher Thesen und alltäglicher Weisheiten angetrieben.

² Schäfer, „Praxis als Wiederholung“, in: Ders. (Hg.), *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*, Bielefeld 2016, S. 137-160, hier: S. 148-150. Im ersten Forschungsdesign war es geplant, auch

Im weiteren Kapitel gehe ich nun zuerst auf den Feldzuschnitt der Studie ein und nehme dann das Erstellen von Protokollen und deren Analyse in den Blick. In der Studie verband ich die Analyse von Ratgeberliteratur und mit einer teilnehmenden Beobachtung in Stressmanagement-Kursen, wobei die Ratgeberliteratur im Zentrum der Betrachtung stand. Wie bereits im vorherigen Kapitel ausgeführt ist Ratgeberliteratur im Spannungsfeld von akademischem Wissen und Alltagswissen verortet und findet vor dem Hintergrund einer weitreichenden Verbreitung psychotherapeutischer Wissens- und Praxisformen statt. Mit den Stressmanagement-Kursen näherte ich mich außerdem dem Feld präventiver Angebote.³ Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen legt im „Leitfaden Prävention“ vier Handlungsfelder für Präventionsangebote fest: Bewegung, Ernährung, Stressmanagement und Suchtmittelkonsum.⁴ Das Handlungsfeld Stressmanagement unterteilt der Spitzenverband wiederum in zwei Präventionsprinzipien, die kognitiv-verhaltenstherapeutisch vorgehende „Stressbewältigungskompetenz“ und Ansätze zur „Entspannung“ wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi und Qigong.

2.1. Lesen und Beobachten

Meine Studie stützt sich auf zwei verschiedene Erhebungsformen: die Analyse von Lebensratgebern und Beobachtungen in Stressmanagement-Kursen. Im Folgenden

Interviews durchzuführen, dies wurde aber – aufgrund der bereits bestehenden Fülle an Daten – schlussendlich unterlassen. Zu Beginn der Studie war außerdem der Feldzugang über betriebliche Gesundheitsförderung geplant, es zeigte sich jedoch, dass die Individualangebote der Krankenkassen niedrigschwelliger zu erreichen sind.

³ Prävention minimiert Krankheitsrisiken, sie ist also durch ein negatives Zukunftsverhältnis gekennzeichnet; siehe Ulrich Bröckling, „Dispositive der Vorbeugung. Gefahrenabwehr, Resilienz, Precaution“, in: Christopher Daase u.a. (Hg.), *Sicherheitskultur. Soziale und politische Praktiken der Gefahrenabwehr*, Frankfurt am Main, New York 2012, S. 93-108, hier: S. 94; Ulrich Bröckling, „Prävention: Die Macht der Vorbeugung“, in: ders. (Hg.), *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*, Berlin 2017, S. 73-112. Prävention hat dabei ein Legitimationsproblem, denn gelungene Maßnahmen bestätigten sich lediglich retrospektiv durch das Nicht-Eintreffen eines vorausgesagten Krankheitsszenarios, siehe Martin Lengwiler, Jeannette Madarász, „Präventionsgeschichte als Kulturgeschichte der Gesundheitspolitik“, in: dies. (Hg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010, S. 11-30. Außerdem greifen präventive Interventionen langfristig in die alltägliche Lebensführung ein, z.B. in das Sexualverhalten oder die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. Klassisch wurde dies für die Herausbildung des *Public Health*-Paradigma konstatiert, siehe David Armstrong, „The Rise of Surveillance Medicine“, in: *Sociology of Health and Illness* 17 (1995), S. 393-404.

⁴ GKV-Spitzenverband, *Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014*, S. 41-48, 59-65. In der entsprechenden Bundesrahmenempfehlung finden sich die vier Handlungsfelder der Prävention ebenfalls wieder, siehe Nationale Präventionskonferenz, *Bundesrahmenempfehlungen nach § 20d Abs. 3 SGB V. verabschiedet am 19.02.2016*, S. 19. Außerdem wurden hierfür relevante Informationen in einer E-Mail-Anfrage am 25.02.2016 an den GKV-Spitzenverband geklärt.

möchte ich mein Vorgehen bei der Datenerhebung ausführen, beginnend mit der Zusammenstellung des Samples von Lebensratgebern: Das vom *Börsenverband des Deutschen Buchhandels* als „nützliche Bücher“ bezeichnete Ratgebergenre macht gegenwärtig das drittgrößte Segment des Buchmarktes aus.⁵ Wie im vorausgegangenen Kapitel dargestellt, besteht kein Konsens über eine Definition des Ratgebergenres, deshalb wurde lediglich eine erste Eingrenzung des Samples über den Begriff selbst vorgenommen.⁶ Zur Erstellung des Literaturcorpus führte ich eine systematische Schlagwortsuche mit den Begriffen „Stressmanagement“ und „Stress“ im Katalog der Universitätsbibliothek und der Stadtbibliothek Gießen sowie der Online-Verkauf von Amazon durch. Sie schloss Bücher ein, die im Titel oder Untertitel das Wort Stress enthalten.⁷ Da die Schlagworte einen klaren Zeitrahmen festgelegt hatten – mit Rechtschreibreform von 1996 hatte Stress das Eszett verloren – suchte ich unterstützend in historiographischen Arbeiten über die Stressforschung nach „klassischen“ Ratgebern. Die Suche exkludiert Bücher, die sich ausschließlich auf einen Aspekt wie die Leitung von Angestellten, Kindererziehung, Partnerschaft oder Haustiernpflege konzentrieren.⁸

⁵ Die Angaben beziehen sich auf den Zeitraum bis 2015: 2007 machten die Ratgeber 15,8% des Marktes aus, 2011 waren es 13,6% und 2015 wiederum 14,3%, siehe Börsenverein des Deutschen Buchhandels, *Buch und Buchhandel in Zahlen 2010*, Börsenverein des Deutschen Buchhandels, *Buch und Buchhandel in Zahlen 2013*, Börsenverein des Deutschen Buchhandels, *Buch und Buchhandel 2016. Zahlen, Fakten und Analysen zur wirtschaftlichen Entwicklung*. Ratgeberliteratur ist zudem besonders stark im wichtigen Segment der Hardcover-Ausgaben. Insgesamt wurden 2016 in Deutschland 50,9 Millionen Ratgeber verkauft und schätzungsweise erwarben 13 Millionen Menschen einen Ratgeber in diesem Jahr, siehe Börsenverein des Deutschen Buchhandels, *Börsenblatt. Heft 40.2017*, Frankfurt am Main, S. 20-27. Um Verkauf und Entstehung der eingeschlossenen Bücher zu ermitteln, wurden E-Mail-Korrespondenzen mit Mitarbeitenden mehrerer deutscher Verlage geführt. Ein Verlag gab an, die Erstauflage liege zwischen 1500 und 300 Exemplaren, zwei nannten 3000 bis 4000 Publikationen und ein vierter 2000 bis 5000 Bücher.

⁶ Die buchhändlerische Unterscheidung von Sachbüchern und Belletristik bietet ebenfalls kein hinlängliches Ausschlusskriterium, da sie das epistemologische Problem verursacht zwischen faktischen und fiktiven Inhalten unterscheiden zu müssen und auflagenstarke Titel des Genres ausschließen würde, siehe z.B. John Strelecky, *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens*, München 2007.

⁷ In E-Mail-Korrespondenzen gaben Mitarbeitende von Verlagen an, dass sowohl die Ratgeberbücher an sich als auch ihre Titel in Zusammenarbeit zwischen Verlag und Schreibenden entstehen. In den Korrespondenzen zeigte sich jedoch, dass die Mitbestimmung der Schreibenden bei der Titelvergabe und der Initiierung eines Buches zwischen den Verlagen variiert. Leider fehlen in dieser Arbeit Einblicke in die editorische Arbeit, dies darf nicht dazu führen, davon auszugehen, dass die Ratgeberliteratur von *einem* Menschen in *eine* Form gegossen wird. Im Laufe der Auswahl wurden auch zwei informelle Telefoninterviews mit Ratgeberautorinnen geführt, die hier an den Tag gelegten Argumentationsschemata beeinflussten, ebenfalls die Wahl der disziplinären Vorbildung als Auswahlkriterium.

⁸ Während die meisten Ratgeber des Samples verschiedene Lebensbereiche abdecken, bestehen einige Bücher, die sich spezifisch mit Arbeitssegmenten auseinandersetzen (z.B. Pflegeberufe). Letztere wurden im Sample belassen, da die Fragestellung der Dissertation sich zu Beginn der Recherche auf die Dimension der Erwerbsarbeit bezogen hatte, über den Verlauf der Untersuchung jedoch aufgrund des schwierigen Feldzugangs verschoben wurde.

Der Literaturcorpus umfasst 94 Titel und deckt einen Publikationszeitraum von 1974 bis 2017 ab. Auf der Grundlage dieser Liste bildete ich ein Untersuchungssample. Die weiteren Publikationen des Literaturcorpus bezog ich nur noch selektiv ein.⁹ Eine erste kursorische Lektüre mehrerer Ratgeber zeigte, dass Schreibende ihre Expertise über sehr unterschiedliche Wissensformen legitimierten, und ich entschied mich deshalb für die Bildung der Stichprobe für die maximale Kontrastierung dreier Wissensfelder: Wissenschaftliche Expertise, berufliche Praxis sowie alternative Heilverfahren und Coaching.¹⁰ Alle drei Felder sind nicht trennscharf, außerdem besteht eine weitere relevante Form der Autorisierung, die Leid- und Patientenerfahrung, welche quer zu diesen drei Wissensformen liegt. Die Positionierung der Schreibenden untersuchte ich anhand der ihrer Internetauftritte, der Einbände der Bücher oder des Vorwortes.

Da das Interesse der Untersuchung sich auf die aktuellen Äußerungen zu und Umgangsweisen mit Stress richtete, legte ich einen Schwerpunkt auf zwischen 2011 und 2015 in Erst- oder Folgeauflage erschienene Publikationen.¹¹ Der erste Ratgeber zu Stress von 1974 und drei Bücher aus den späten 1990er-Jahren schloss ich außerdem ins Sample ein, um somit zwischen Ratgebern zirkulierende Äußerungen und Methoden nachvollziehen zu können.¹² Schlussendlich versuchte ich nicht ausschließlich große und etablierte Verlags Häuser abzudecken, um auch randständige Positionen einbeziehen zu können. Die so zusammengestellte Literaturliste umfasst 22 Lebensratgeber: Fünf Schreibende der ausgewählten Ratgeber Texte bezogen sich auf eigene akademische Forschung in den Diszipli-

⁹ Eine Auflistung des Samples findet sich nur in diesem Kapitel, aus Gründen der Lesbarkeit markiere ich in der Darstellung der empirischen Ergebnisse nicht, ob Ratgeber der Stichprobe oder dem Gesamtsample zuzuordnen sind.

¹⁰ Die maximale Kontrastierung verwende ich im Anschluss an die *grounded theory*, siehe Strauss/Corbin, *Basics of Qualitative Research*, S. 201. Die maximale Kontrastierung ist dort auf die Fragestellung der Studie ausgerichtet, die Auswahl der Ratgeber nach den Verweisen der Schreibenden ist deshalb im Einklang mit dem wissenssoziologischen Interesse der Arbeit.

¹¹ In diesem Zeitraum wurden 14 der ausgewählten 22 Ratgeber publiziert. Die meisten Folgeauflagen erschienen erstmals Ende 1990 bis Anfang 2000: Zu nennen wären z.B. Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*; Schröder/Blank, *Stressmanagement*. Die für das Sample ausgewählten Publikationen waren hauptsächlich in deutscher Sprache, Ausnahmen bildeten die beiden englischsprachigen „Klassiker“ von Hans Selye und James E. Loehr. Diese wurden aufgrund ihrer zentralen Stellung oder ihrer Aktualität im Corpus behalten. So wurde gezeigt, dass die ersten psychosomatischen Ratgeber der 1950er-Jahre in der Bundesrepublik Deutschland meist Übersetzungen US-amerikanischer Bücher waren, siehe Tändler, „Ratgeber oder Anleitungen zur psychosomatischen Selbsthilfe“, S. 364. Im Sample finden sich außerdem drei Übersetzungen, ein Titel aus den Niederlanden und zwei aus den USA.

¹² Die häufigsten Querverweise in Ratgebern des Samples beziehen sich auf die Texte von Hans Selye und Gert Kaluza. Ratgeberspezifische Referenzen beziehen sich z.B. auf klassische Autoren des Ratgebergenres wie Steven Covey, Napoleon Hill oder Alan Lakein oder die ersten Ratgeber zu Stress wie z.B. Hannes Lindemann, *Überleben im Streß. Autogenes Training, der Weg zu Entspannung, Gesundheit, Leistungssteigerung*, München 1979; Frederic Vester, *Phänomen Streß. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?*, Frankfurt am Main 1976.

nen Endokrinologie, Psychiatrie, Psychologie, Sportwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre.¹³ Eine zweite Gruppe von zehn Autorinnen verwies auf ihre praktische Erfahrung in der ärztlichen Behandlung, pädagogischen Arbeit oder psychologischen Begleitung.¹⁴ Sieben Autoren aus dem Feld alternativer Behandlungen wie z.B. Yoga- und Achtsamkeitslehrende oder Coaches bildeten die dritte Gruppe.¹⁵

Der Zuschnitt des Forschungsfeldes für die Beobachtungen in Stressmanagement-Kursen orientierte sich an Ausführungen zur *multi-sited ethnography*.¹⁶ George E. Marcus fasst unter diesem methodischen Ansatz ein heterogenes Feld von Studien zusammen, die kritisieren, dass ethnographische Arbeiten von einem natürlich limitierten Feld ausgehen. Diesen Studien geht es also nicht darum, eine möglichst dichte Beschreibung des lokalen Wissens vorzulegen, sie schlagen stattdessen vor, Akteuren, Dingen oder Begriffen zwischen Orten zu folgen. Somit bot sich dieser Ansatz an, um dem Vorgehen gegen Stress in disparate Kursen nachzugehen. Solche Stressmanagement-Kurse bezahlen krankenversicherte Teilnehmende zuerst selbst und nach erfolgreicher Beendigung können sie bei

¹³ Martin-Niels Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel. Selbsttrainings-Programm für ein entspanntes (Arbeits-)Leben*, Wiesbaden 2015; Hans Eberspächer, *Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress*, München 1998; Jon Kabat-Zinn, Ulrike Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, Freiamt im Schwarzwald 1999; Gert Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*, Berlin Heidelberg 2015; Hans Selye, *Stress without Distress*, Philadelphia, New York 1974.

¹⁴ Christoph Marcus Bamberger, Ana-Maria Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller. Meine Work-Life-Balance finden*, Stuttgart 2012; Claudia Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern*, München 2011; Manfred Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen. Mit Mental-Training erfolgreich aus der Krise*, Hannover 2005; Diana Drexler, *Gelassen im Stress. Bausteine für ein achtsameres Leben*, Stuttgart 2007; Allen Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, Weinheim 2011; Sabine Gapp-Bauß, *Stressmanagement. Zu sich kommen, statt außer sich geraten*, Bremen, Oldenburg 2005; Helen Heinemann, *Warum Stress glücklich macht. Oder: Wieso wir aufhören sollten zu entspannen*, Asslar, München 2015; Carlen Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich? Stress gezielt bewältigen*, Freiburg im Breisgau 2013; James E. Loehr, *Stress for Success*, New York 1997; Jörg-Peter Schröder, Reiner Blank, *Stressmanagement. Stress-Situationen erkennen – erfolgreiche Maßnahmen einleiten*, Mannheim 2011.

¹⁵ Sabine Asgdom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit. So stoppen Sie den Stress*, München 2008; Peter Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer. 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit*, Wiesbaden 2014; Don Joseph Goewey, *Das stressfreie Gehirn. Mobilisierung der spirituellen Intelligenz bei Angst, Stress und Burnout*, Oberstdorf 2013; Doris Kirch, *Handbuch Stressbewältigung. Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen*, Murnau am Staffelsee 2009; Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit*, Stuttgart 2015; Maritta Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind. Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden*, Wiesbaden 2013; Tanja Seehofer, *Yoga gegen Burnout. Gelassen und sicher im Stress*, Oberstdorf 2015.

¹⁶ Marcus, „Ethnography in/of the World System“. Im Besonderen waren für den Aufbau der Erhebung die folgenden Studien relevant: Emily Martin, *Bipolar Expeditions. Mania and Depression in American Culture*, Princeton 2007; Annemarie Mol, „Language Trails. ‚Lekker‘ and Its Pleasures“, in: *Theory, Culture & Society* 31 (2014), S. 93-119.

der jeweiligen gesetzlichen Krankenversicherung eine Erstattung beantragen.¹⁷ Die beobachteten Individualkurse zu Stressmanagement wählte ich deshalb über die Online-Datenbank der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) aus.¹⁸ Die vier in der Datenbank wählbaren Suchkategorien für Kursangebote entsprechen den vier Handlungsfeldern für Präventionsangebote. Die Suche war folglich auf Kurse in der Kategorie „Stressmanagement/Entspannung“ beschränkt, die im Raum Berlin, Frankfurt am Main und Gießen stattfanden. Sie brachte hauptsächlich Kurse zu Yoga, „Progressiver Muskelentspannung“, „*mindfulness-based stress reduction* (MBSR)“, „Autogenes Training“ und „Gelassen und sicher im Stress“ hervor, verwies also auf eine Dominanz des Präventionsprinzips „Entspannung“. ¹⁹ Insgesamt kontaktierte ich 22 Kurse per E-Mail und informierte sie über das Forschungsvorhaben. Aufgrund fehlender Rückmeldung aus dem Raum Berlin konzentrierte sich die teilnehmende Beobachtung auf Frankfurt am Main und Gießen. Wiederum galt es eine maximale Kontrastierung zu erlauben, das Kurs-Sample umfasst deshalb zwei Kurse pro Stadt und deckt vier Ansätze ab. Die Kurse waren: „Yoga“, „Progressive Muskelentspannung“, „Gelassen und sicher im Stress“ und „Qigong“. Zwei der vier Kursleitenden baten mich um ein kurzes Vorstellungsgespräch, die jeweiligen Kursteilnehmenden informierte ich in der ersten Kurssitzung über mein Forschungsvorhaben.

¹⁷ Voraussetzung einer Kostenerstattung ist, dass der Individualkurs durch die 2013 gegründete Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert ist. Kursleitungen müssen hierfür einen Antrag stellen, in dem sie z.B. ihr Qualifikationsniveau nachweisen, Ziele, Inhalte und Stundenverlaufspläne der Maßnahmen benennen, Teilnehmenden-Informationen geben und ihren Kurs einem der vier o.g. Handlungsfelder der Prävention zuordnen. Die für die Anerkennung von Kursen notwendigen Qualifikationen der Kursleitenden zu Entspannung und Stressbewältigungskompetenz werden bestimmt in GKV-Spitzenverband, „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand: Juli 2019, aktualisierte Fassung“, S. 17-26. Leitende eines Kurses zur Förderung von Stressbewältigungskompetenzen müssen mindestens 60% ihrer Fachkompetenzen an Universitäten oder Fachhochschulen erworben haben. Demgegenüber müssen Leitende der Angebote zur Förderung von Entspannung ihre Kenntnisse zu 60% über Abschlüsse zu Inhalten einer staatlich anerkannten Berufsausbildung oder eines wissenschaftlichen Studiengangs nachweisen und über Kenntnisse zu den jeweiligen Ansätzen verfügen. Diese Kenntnisse werden wiederum über Verbände zertifiziert, siehe GKV-Spitzenverband, *Leitfaden Prävention*, S. 59-65. Für Yoga werden beispielsweise die folgenden Verbände genannt: Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, Deutsche Yoga Gesellschaft, die Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland, Berufsverband Unabhängiger Gesundheitswissenschaftlicher Yogalehrender. In Bezug auf Qigong finden sich der Deutsche Dachverband für Qigong und Taijiqua, die Prüfkommision Qigong Uni Oldenburg und die Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng.

¹⁸ Zentrale Prüfstelle Prävention, „Finden Sie Ihren Gesundheitskurs!“, <<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/dak/suche>>, letzter Zugriff 03.09.2022. Da sich die Zugänge je nach Krankenkasse unterscheiden, wurde arbiträr der Zugang über die Internetseite der Krankenkasse DAK-Gesundheit gewählt und anschließend das Angebot mit dem Zugang über Securvita BKK und Allgemeine Ortskrankenkasse verglichen. Die angeschriebenen Kurse waren über alle drei Kassen zugänglich.

¹⁹ Hierbei zeigten sich auch leichte regionale Unterschiede: Während in Frankfurt am Main und Berlin hauptsächlich Kurse zu Yoga angeboten wurden, fanden sich in Gießen mehrere Kurse zu Autogenem Training und Gelassen und sicher im Stress.

Nach Absprache mit den Kursleitungen bezahlte ich die Teilnahmegebühren in drei der vier Kurse.²⁰

Im Zeitraum von Oktober 2017 bis April 2018 beobachtete ich 21 Einzelsitzungen. Die Teilnahme umfasste also nicht alle Sitzungen eines Kurses, da das Forschungsinteresse auf der Verbindung verschiedener Kurse lag. Auf die unterschiedlichen Ansätze entfallen die Beobachtungen wie folgt: sieben Beobachtungen im Kurs „Progressive Muskelentspannung“, sechs beim Kurs „Yoga“, fünf im Kurs „Gelassen und sicher im Stress“ und drei im „Qigong“. Nur zwei der Kurse fanden in einer einzig für den Kurszweck eingerichteten Räumlichkeit statt, während die anderen beiden Kurse in einem Gemeindezentrum und einem Kindergarten waren. An den beobachteten Kursen nahmen fünf bis zwölf Personen teil, wobei es sich um signifikant mehr Frauen als Männer handelte.²¹

2.2. Protokollieren und Analysieren

Im Folgenden skizziere ich das Protokollieren beider Erhebungsformate sowie die komparative Analyse der angefertigten Protokolle. Eine entscheidende Differenz zwischen beiden Erhebungsformaten war, dass in den beobachteten Kursen der Stressbegriff nur wenig explizit verwendet wurde und wissenschaftliche Stresstheorien lediglich randständig vorkamen. Dabei bestanden durchaus explizite Verweise zwischen den ausgewählten Kursen und dem Literatursample. So war einer der Kurse nach dem Ratgeber „Gelassen und sicher im Stress“ von Gert Kaluza benannt und dessen Ansatz wurde dort diskutiert. Außerdem fand sich ein weiteres Ratgeberbuch auf dem Büchertisch dieses

²⁰ Diese Kurse hätten nun auch ohne meine Bezahlung stattgefunden, meine Teilnahme brachte also nicht das Feld selbst hervor. Es wurde sich für die Bezahlung entschieden, da dies die Teilnahme erst möglich machte und nicht mich gegenüber den anderen Teilnehmenden in diesem Sinne privilegierte. Gleichzeitig ist hierauf hinzuweisen, da es die Gegenseitigkeit im Verhältnis zu den Kursleitenden beeinflusste, die also auch ein monetäres Interesse an meiner Teilnahme hatten. Die von mir gezahlten Kursgebühren wurden nicht über die Krankenkassen erstattet.

²¹ Dies deckt sich mit soziodemographischen Erhebungen des Medizinischen Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen für das Jahr 2017, siehe Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen, *Präventionsbericht 2018. [Berichtsjahr 2017]*, Essen, S. 39-42, 120-123. Dort wird erklärt, dass im Handlungsfeld Stressmanagement 91% der Kurse auf die Förderung von Entspannung ausgerichtet waren. In den individuellen Präventionsprogrammen machte die Altersgruppe der 40 bis 59-Jährigen 42% der Teilnehmenden aus, wohingegen sie nur 30% der Gesamtbevölkerung darstellen. In individuellen Präventionsangeboten sind außerdem 81% der Teilnehmenden Frauen, wobei im Segment „Stressbewältigung“ sogar 86% weiblich sind (einschränkend ist hier anzumerken, dass Männer überproportional in betrieblichen Angeboten vertreten sind).

Kurses und in einem anderen Kurs wurde eine Ratgeberautorin des Samples angesprochen.²² Die expliziten Verweise waren allerdings nicht weit genug verbreitet und erlaubten keine hinreichenden Verbindungen der beiden Erhebungsformate.

Entsprechend des diskursethnographischen Vorgehens bei Antje Langer fertigte ich zu beiden Erhebungsschritten Protokolle an.²³ Aufgrund des Umfangs der Lebensratgeber – diese umfassen zwischen 42 und 300 Textseiten – reduzierte ich die Datenmenge in den Lektüreprotokollen: Ich entschied mich daher gegen eine Sequenzanalyse der Bücher und fasste das Datenmaterial zuerst zusammen, wie dies beispielsweise auch in der „formulierenden Interpretation“ der Dokumentarischen Methode üblich ist.²⁴ Zu jeder der 22 Publikationen verfasste ich ein Lektüreprotokoll, das vier Aspekte abbilden sollte: erstens begriffliche Anleihen und explizite Verweise auf andere Quellen, zweitens zentrale Gestalten, drittens die umfassende Argumentation des jeweiligen Buches und viertens den subjektiven Leseindruck.²⁵ Neben den Zusammenfassungen enthielten die Lektüreprotokolle ebenfalls direkte Zitate.

Während in den Lektüreprotokollen die Reduktion textueller Daten im Vordergrund stand, war für das Protokollieren der Kurse die Versprachlichung ein zentrales Problem. Wie Stefan Hirschauer bemerkt, artikulieren ethnographische Aufzeichnungen schweigsame Akte und deshalb müssen sie die Ebene der Versprachlichung mitreflektieren: „Wo die Sprache zum zentralen Instrument der Datenproduktion wird, dort rückt die *Begriffsbildung* ins Zentrum der Empirie, sie liegt von vornherein ‚auf der Linie‘ der gesamten

²² Außerdem beziehen sich sich Ratgeberautoren zur Legitimation ihrer Aussagen auf Erfahrungen als Leitende von Stressmanagement-Kursen. Ein weiteres verbindendes Element sind die gesetzlichen Krankenkassen, die nicht nur den Zugang zu Kursen regeln, sondern auch einen der Lebensratgeber fördern. So wurde ein Ratgeber in Zusammenarbeit mit der AOK und deren Programm „WeCare“ ausgearbeitet, siehe Manfred Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress. Ein Selbstlernbuch mit Trainingsbausteinen auf Grundlage von Standards der Weltgesundheitsorganisation WHO*, Hamburg 2006. Außerdem spielen Studien der Techniker Krankenkasse zu Stress eine wichtige Rolle in den Ratgebern. So wird z.B. auf die Studie von 2013 verwiesen, um die Relevanz von Stress in der Gesellschaft zu belegen, siehe Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 18f.

²³ Antje Langer, *Disziplinieren und entspannen. Körper in der Schule – eine diskursanalytische Ethnographie*, Bielefeld 2008. Im Gegensatz zu meinem Herangehen ordnet Langer die Literatursichtung den Beobachtungen nach.

²⁴ Ralf Bohnsack, „Dokumentarische Methode“, in: Ralf Bohnsack u.a. (Hg.), *Hauptbegriffe Qualitativer Sozialforschung*, Stuttgart, Opladen, Toronto 2018, S. 52-58, hier: S. 56f.

²⁵ Die vier Kategorien der Lektüreprotokolle habe ich den Überlegungen von Wiebke Forbrig und Daniel Felscher zu verdanken.

Versprachlichungsanstrengung des Beschreibens.“²⁶ Ich fertigte daher Beobachtungsprotokolle an, die möglichst detailreich die Übungsabläufe beschreiben, die Äußerungen der Kursleitenden festhalten und (durch Klammern markiert) subjektive Eindrücke niederschreiben sollten.²⁷ Die Beobachtungen beschrieb ich meist direkt nach den Kurssitzungen und wich nur in Ausnahmefällen auf den folgenden Tag aus. Die Rekapitulation einzelner Übungen im folgenden Text besteht aus Zitaten aus konkreten Beobachtungsprotokollen, die grammatikalisch bearbeitet wurden, und Zusammenfassungen mehrerer Protokolle, um die sich entfaltende Figur der Übungen zu rekonstruieren.

Anschließend stellte ich verbindende Achsen zwischen den Protokollen her, indem ich die Lektüre- und Beobachtungsprotokolle in der Datenanalyse-Software MAXQDA zusammenführte und codierte. Da das erste Ziel des Codierens die weitere Reduktion der Daten war, vergab ich Codes für Aussageeinheiten und nicht pro Zeile oder Satz. Im Sinne des „open coding“ in der *grounded theory* sollten im ersten Schritt ausgewählte Protokolle durch Codieren aufgebrochen und verfremdet werden.²⁸ Alsdann fasste ich die Codes zu Kategorien zusammen. Einige dieser Kategorien waren ausschließlich in Lektüre- und Beobachtungsprotokollen vertreten, z.B. kamen Aussagen über den Stressbegriff und Stresstheorien nur in den Lektüreprotokollen vor und Codes zu Beschreibungen zu Räumen fanden sich nur in den Beobachtungsprotokollen. Auf der Basis von Kategorien, die Lektüre- und Beobachtungsprotokolle umfassten, bildete ich drei übergeordnete Achsen: Die Achse „Intuition und Reflexion“ verband Codes zum Erkennen von Stress und der Bearbeitung von Gedanken, die Achse „Aktivierung und Entspannung“ führte Codes zu Körperhaltungen, Energie und Bewegung zusammen und Codes zu Führung,

²⁶ Stefan Hirschauer, „Ethnographisches Schreiben und die Schweigsamkeit des Sozialen. Zu einer Methodologie der Beschreibung“, in: *Zeitschrift für Soziologie* (2001), S. 429-451, hier: S. 449.

²⁷ Georg Breidenstein u.a. unterscheiden zwischen Feldnotizen, die nichtsprachliche Zusammenhänge verbalisieren, und den retrospektiv angefertigten Beobachtungsprotokollen, siehe Georg Breidenstein u.a., *Ethnografie. Die Praxis der Feldforschung*, Konstanz 2013, S. 86-107. In den Stressmanagement-Kursen fertigte ich keine Feldnotizen an, da dies mit der aktiven Teilnahme an den Übungen unvereinbar war.

²⁸ Strauss/Corbin, *Basics of Qualitative Research*, S. 143. Im ersten Schritt codierte ich drei Lektüreprotokolle und 12 Beobachtungprotokolle, da die Beobachtungsprotokolle zwischen drei und fünf Textseiten und Lektüreprotokolle zwischen zehn und zwanzig Textseiten umfassten und somit die Datenlage ausgeglichener war. Die so entstandenen Codes waren relativ gleichmäßig verteilt (auf ein Lektüreprotokoll entfielen ca. 150 Codes und 40 Codes auf ein Beobachtungsprotokoll). Die Lektüreprotokolle waren zu den Büchern: Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*; Selye, *Stress without Distress*. Die 12 Beobachtungsprotokolle umfassten die ersten drei Protokolle jedes der vier Kurse. Unterstützend wurden in diesem Schritt außerdem Memos zu Gesprächen mit Mitarbeitenden von Krankenkassen und Verlagen und Ratgeberschreibern herangezogen.

sozialen Beziehungen und Kampfmetaphern wurden in die Achse „Herauslösung und Immersion“ eingeordnet. Anschließend codierte ich die restlichen Lektüre- und Beobachtungsprotokolle dieser Ordnung entsprechend. Es stellte sich dabei heraus, dass die Achse „Herauslösung und Immersion“ sehr disparate Inhalte zusammenfasste und diese löste ich deshalb auf. „Aktivierung und Entspannung“ und „Intuition und Reflexion“ bilden den Kern der Darstellung und die Grundlage des achten und neunten Kapitels. Codes, die nur in Lektüreprotokollen vorkamen und aus der Achse „Herauslösung und Immersion“ wurden neu angeordnet, dabei kristallisierte sich heraus, dass sozialpsychologische und physiologische Stresstheorien, Rechtfertigungen des Wissensstatus sowie zivilisationskritische Argumentationen von besonderer Relevanz waren. Mittels der Stichwort-Suche in MAXQDA suchte ich ferner gezielt nach Einträgen zu den Codes in anderen Protokollen und füllte somit die generativ gebildeten Kategorien und Achsen weiter auf. Meine Darstellungen zu An- und Entspannung im achten Kapitel und des Wahrnehmungsbegriffes im neunten Kapitel sind rekonstruktiv angelegt. Entsprechend versuchte ich nachzuvollziehen, was Ratgeberschreibende und Kursleitende als An- und Entspannung oder Wahrnehmung einordnen und welche Verhaltensweisen und Zustände sie als deren Antagonisten darstellen. Es sind also Begriffe, die von den Schreibenden, Kursleitenden (und im Falle von Entspannung den Krankenkassen) verwandt wurden.

Die komparative Analyse der Beobachtungen und Lektüre stellte also ein intertextuelles Verhältnis zwischen Protokollen her. Die Überschneidung von Codierungen darf dabei nicht den entscheidenden Unterschied der beiden Protokollformen überdecken: Lektüreprotokolle reformulieren Aussagen von Ratgebern und Beobachtungsprotokolle verschriftlichen Akte und Aussagen der Kurse. Die Lösung dieses Problems lag in einer analytischen Wendung der Beobachtungsprotokolle selbst: Wie bereits angemerkt, waren sie von einer „detailrealistischen“ Intuition geleitet, Übungen sollten mittels möglichst minutiöser Beschreibungen aller Bewegungen verstehbar gemacht werden. Dieses Anliegen stieß systematisch an die Fülle von Akten und Aussagen: Erstens fehlten in Beobachtungsprotokollen neu akquirierte Begriffe oder sie vertauschten die Reihenfolge von Bewegungen. Zweitens übernahmen sie teilweise Formulierungen der Kursleitenden und damit auch Beschreibungsentitäten, -formen und -ebenen. Drittens traten besonders Passagen leiblicher Erfahrungen und der Beschreibungen der Kursleitenden ins Zentrum

der Verschriftlichungen:²⁹ das Schwindelgefühl nach der schnellen Atmung, die Irritation, Bewegungen nicht ausführen zu können oder die Verwunderung über die akkurate Beschreibung von Erfahrungen durch die Kursleitenden.

Beobachtungsprotokolle sind demnach nicht nur mit der Versprachlichung, sondern der Reduktion und Relevanzsetzung konfrontiert. Durch sie wird somit ein reflexiver Blick auf mein Nachvollziehen des Gesagten und Getanen möglich. Die Beobachtungsprotokolle sind nicht notwendigerweise akkurate Beschreibungen der geschehenen Akte und Aussagen, aber adäquate Produkte der Beobachtung. Bei den Einordnungen handelt es sich jedoch nicht um meine individuellen Gedankenkonstrukte allein, denn sie sind eingebettet in die Beschreibungen des Forschungsfeldes selbst. Die Kursleitungen hatten ihre Kurse als „Stressmanagement/Entspannung“ eingeordnet und die ZPP dies zertifiziert. Erst dadurch gerieten die Kurse in den Fokus der Studie. Der Blick zurück auf mein routinisiertes Einordnen von Übungen erlaubte es zu verstehen, wie die Kurse lose an den Stressbegriff gekoppelt sind. Aufzuzeigen, wie die Übungen in das Ensemble gebunden werden, lässt zu, dass einzelne Ansätze zwar als Stressmanagement betrieben werden, deswegen aber nicht schon immer Stressmanagement gewesen sein müssen. Deshalb kann es nicht um *die* Praktiken des Yoga oder Qigong gehen, sondern um spezifische Eigenschaften, die als Elemente der Stressbewältigung klassifiziert werden können und wurden.

Neben den nachvollzogenen Beschreibungen in Alltagskontexten des Vorgehens gegen Stress stehen die Ratgebertexte, wie bereits im ersten Kapitel ausgeführt, in einem Spannungsverhältnis zu wissenschaftlicher Literatur. Die wissenschaftlichen Theorien liefern dabei keine begründende kulturelle Grammatik, vielmehr werden diese Referenzpunkte in den Ausführungen der Ratgeberschreibenden immer wieder aktualisiert. Meine Rekonstruktion konzentrierte sich auf explizite Verweise und, wenn diese bestanden, ging ich ebenfalls impliziten Referenzen durch Argumentationsformen, Motive oder Themen nach. Dies soll nun nicht heißen, dass alle Ratgeberautorinnen, die in einigen Texten zitierten wissenschaftlichen Ansätze gelesen haben. Ziel der Analyse ist es, nicht eine in

²⁹ Ich folge hier begrifflich der Leibphänomenologie und unterscheide zwischen dem sinnlich wahrgenommenen und symbolisch vermittelten Körper und der leiblichen Erfahrung. Eine eingehendere Auseinandersetzung mit leibphänomenologischen Denkfiguren habe ich an anderer Stelle herauszuarbeiten gesucht, siehe Marcel Dominique Autschbach, „Leiberfahrungen und die Selbstregulation des Körpers in Übungen des Stressmanagements“, in: *Sociologia Internationalis* (2020), S. 1-26.

den Köpfen der Autorinnen existenten Bedeutung aufzuzeigen, sondern an den Tag gelegte geregelte Aussagen nachzuvollziehen.

2.3. Zusammenfassung

Die vorliegende Betrachtung fußt auf Lektüreprotokollen zu zweiundzwanzig Lebensratgebern zu Stress sowie Aufzeichnungen zu Beobachtungen in einundzwanzig Einzelsitzungen von Stressmanagement-Kursen. Die Auswahl für das Literatursample und die beobachteten Einzelsitzungen richtete sich nach der maximalen Kontrastierung der Fälle: Daher wählte ich gezielt Lebensratgeber aus, deren Schreibende ihre Position über wissenschaftliche Expertise, berufliche Praxis oder alternative Heilverfahren und Coaching legitimierten. Die untersuchten Kurse umfassten vier verschiedene Ansätze: die Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qigong und das Programm „Gelassen und sicher im Stress“. Die Analyse beider Erhebungsformen war komparativ angelegt, wobei nur wenige explizite Verweise zwischen den Datenformaten bestanden. In der Analyse orientierte ich mich an den Codierschritten der *grounded theory*. Die Analyse der Beobachtungsprotokolle dienten dabei zur reflexiven Auseinandersetzung und legte fest, was zentrale Kategorien der Untersuchung sind.

3. Legitimes Ratgeberwissen

Für das 1979 in Monte Carlo stattfindende zweite *Symposium International sur la Gestion du Stress* zeichnete kein Geringerer als Salvador Dali das Poster.¹ Das Bild zeigt einen Kreis, in dessen Mitte eine rot-schwarze Säule aus welligen Linien zu sehen ist. Bei genauerer Betrachtung scheinen die Linien aus Worten einer unbekannten Schrift zu bestehen und verästeln sich an ihren Enden in vier Köpfe. Einer der Köpfe hat eine herausgestreckte Zunge, von der rote Tropfen rinnen; zwei andere stellen sich als zerfließende Totenschädel heraus. Im Hintergrund des Bildes ist eine Figur mit Kleid und langem Haar zu erkennen. Sie kehrt dem Betrachter den Rücken zu und in Richtung ihres Blickes ist eine Sonne gezeichnet, die gelb und orange über einer angedeuteten Horizontlinie leuchtet. Die Arme der Figur sind in einer Schleife miteinander verbunden, als halte sie ein Springseil. Unter der Zeichnung steht in krakeliger Schrift ein Wort: Stress.

Dem Beobachter entfaltet sich ein Kontrast der aus verzerrten Gesichtern, Schädeln und Blut gekennzeichneten Schriftsäule und der spielerisch- Augenblicksversunkenen Betrachtung der Sonne über dem Horizont. Lokalisiert man das Bild in der wissenschaftlichen Konferenz, so schafft dies nur noch mehr Irritation: Kritisiert es, dass aus den vielen im Anschluss geschriebenen Sätzen nur Tod und Verderbnis entspringen können? Oder soll Wissenschaft gerade die Auflösungserfahrung vorantreiben? Das Poster spannt das Feld aus Wissen und Agens auf das Ratgeberschreibende mitverhandeln. Daher entfalte ich in diesem Kapitel ein Narrativ, das von der Herausbildung des Stressbegriffes in der Stressforschung bis zur konkreten Formulierung des Handlungsproblems durch die Ratgeberschreibenden reicht. Ich untersuche also, wie die Ratgeberautorinnen ihre Aussagen über Stress und das Vorgehen dagegen einrahmen. Es geht also um die epistemische Selbstpositionierung und die daran anschließende Reflexion der Autorinnen darüber, welcher Rat überhaupt von den Lesenden umgesetzt werden kann. Im Folgenden lege ich also nicht um die verschiedenen Verwendungen des Wissensbegriffes dar, sondern zeige, wie die Ratgeberautorinnen ihre Verwendung des Stressbegriffes epistemisch legitimieren. Anhand der Ratgeberliteratur und sozial- und geisteswissenschaftlicher Literatur über die Stressforschung zeige ich zuerst, wie Stress in Referenz auf empirische Forschung als eine Einheit festgelegt wird, und anschließend beleuchte ich, dass Ratgeberautoren wissenschaftliche Evidenz und traditionelle Erprobung als legitime Quellen für

¹ Die Zeichnung findet sich beispielsweise auf dem Einband von Simon L. Dolan, *Stress, self-esteem, health and work*, Basingstoke, New York 2007.

Aussagen ansehen und die Geltung von Wissen daran messen, ob es für Situationen adäquat ist.² Das anwendbare Wissen führt zum dritten Thema dieses Kapitels, der Frage nach dem Handeln: Eine in der Ratgeberliteratur vorherrschende Sicht impliziert, dass Freiheit vornehmlich eine Form der Unterlassung und an den Nutzen der Handlungsweise selbst gekoppelt ist.

3.1. Die Geschichten des Stressbegriffes

Nicht nur die sozial- und geisteswissenschaftliche Reflexion ist in einer Rekonstruktion der Geschichte des Stressbegriffes begründet, auch die Ratgeberschreibenden selbst stellen Überlegungen über die Herleitung des Wortes und dessen wissenschaftliche Verwendung an: Martin-Niels Däfler verweist auf die lateinische Wurzel, die das Wort in eine sprachgeschichtliche Nähe zur Anspannung bringt.³ Ins Deutsche sei Stress über das Englische vermittelt worden. Diese Argumentation deckt sich mit der von Rhodri Hayward in *The Lancet* vorgelegten Etymologie.⁴ Das englische Nomen *stress* führt Hayward dort auf das lateinische Verb *stringere* zurück und argumentiert, im Englischen tauche bereits im 14. Jahrhundert das Wort *distress* auf. Bis ins 17. Jahrhundert sei *distress* vornehmlich auf äußere Einflüsse auf den Menschen bezogen gewesen und beschreibe erst danach auch innere Zustände. Schon die Analyse der Wortherkunft etabliert in der Ratgeberliteratur demnach eine Beziehung von Stress und Anspannung.⁵

Diese Verbindung von Stress und Anspannung stellen Ratgeberautorinnen ebenfalls her, indem sie Stress auf die Physik, insbesondere die physikalische Material- oder Werkstofflehre, zurückführen.⁶ In diesem Verständnis diene der Stressbegriff ursprünglich zur Beschreibung von Druck auf ein Material. Allen Elkin führt aus, Hans Selye habe das Wort aus der Physik entlehnt.⁷ Selye, der aus Österreich-Ungarn nach Kanada emigriert war, habe später angegeben, dass er aufgrund seiner mangelhaften Englischkenntnisse von

² Eine Pluralität von Wissensformen wurde bereits in der Samplebildung berücksichtigt, siehe Kap. 2.1.

³ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 2. Das Wort Stress sei vom englischen Wort für „Druck“ und „Anspannung“ abgeleitet, argumentiert Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 26.

⁴ Rhodri Hayward, „Stress“, in: *The Lancet* 365 (2005), S. 2001.

⁵ Dies wird später in Bezug auf den Energie- und den Entspannungsbegriff thematisiert, siehe Kap. 5.1.1. und Kap. 8.2.

⁶ Siehe z.B. von Quast, *Psychotest Streßmanagement*, S. 13; Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 9. In der organisationspsychologischen Ausarbeitung zur Geschichte des Stressbegriffes wird Robert Hooks Schrift *Law of Elasticity*, die die Last auf baulichen Strukturen thematisiert, als Ursprung der Wortes Stress festgemacht, siehe Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 3.

⁷ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 65-66. Eine Argumentation, die ebenfalls Selyes Arbeit und den physikalischen Druck verbindet, findet sich in Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 55.

stress und nicht *strain* gesprochen habe, obwohl letzteres Wort sehr viel besser auf den beschriebenen Sachverhalt gepasst habe. Elkins Anekdote ruft einen zentralen Akteur der Stressforschung auf den Plan, der auch weit über die begriffliche Innovation hinaus als Identifikationsfigur der Ratgeberliteratur zu Stress auftritt. Christoph Marcus und Ana-Maria Bamberger nennen ihn ehrfürchtig den „Vater der modernen Stressforschung“ und für Hans Eberspächer ist Selye der „Nestor der Streßforschung“.⁸

3.1.1. Der Vater der experimentellen Stressforschung

Besonderes Interesse gilt in den Ratgeberbüchern der experimentellen Laborarbeit von Hans Selye: Manfred Domnowski erwähnt Selyes Forschung zu Hormonen und Jörg-Peter Schröder und Reiner Blank berichten von dessen Tierversuchen.⁹ Obwohl die Autoren in diesem Fall keine konkreten Quellen nennen, ist davon auszugehen, dass es sich bei den angesprochenen Experimenten um Selyes Studien zu weiblichen Geschlechtshormonen handelt. Selye hatte Ratten ein Extrakt aus Rinderovarien und Flüssigkeiten der Plazenta gespritzt und anstatt der erwarteten Reaktion der Geschlechtsorgane eine Veränderung der Nebennierenrinde festgestellt.¹⁰ Ähnliche Formen von Geschwürbildung und Gewebeschwund stellten sich bei den Ratten auch bei der Injektion anderer Substanzen ein. Die Ergebnisse seiner Forschung publizierte Selye am 4. Juli 1936 im *Journal Nature* unter dem Titel *A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents*.¹¹ In seinem kurzen Bericht gab er an, die Ratten diversen schädlichen externen Einflüssen wie Kälte, chirurgischen Eingriffen, Schocks und chemischen Substanzen ausgesetzt zu haben. Die Reaktion der Tiere auf diese unterschiedlichen Torturen sei ähnlich gewesen: „a typical syndrome appears, the symptoms of which are independent of the nature of the damaging agent or the pharmacological type of the drug employed, and represent rather a response to damage as such.“¹² Die stereotype Reaktion bezeichnete Selye als das Allgemeine Anpassungssyndrom, *general adaptation syndrome*.¹³ Jedoch kann nicht – wie in der Ratgeberliteratur insinuiert – davon ausgegangen werden, dass in diesen Experimenten Stress entdeckt wurde, denn das Wort taucht im Bericht nicht auf. Zwar verwendete Selye den

⁸ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S.13. Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 41. Die Bezeichnung als „Vater der Stressforschung“ findet sich z.B. wortgleich in Vera F. Birkenbihl, *Freude durch Stress*, Landsberg am Lech 1992, S. 8; Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 35.

⁹ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 60; Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 16.

¹⁰ Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 64-65.

¹¹ Hans Selye, „A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents“, in: *Nature* 138 (1936), S. 32.

¹² Ebd.

¹³ An einer späteren Stelle gehe ich nochmals auf das Allgemeine Anpassungssyndrom ein und beleuchte dessen Phasenmodell, siehe Kap. 4.2.2.

Stressbegriff erstmals randständig 1935 in einer Publikation mit Thomas McKeown, systematisch gebrauchte er ihn aber erst in den späten 1940er-Jahren.¹⁴ An die Stelle der voraussetzungslosen Entdeckung von Fakten, die Wissenschaftende in theoretische Begründungsnot bringen, tritt somit die theoretische Arbeit der Folgejahre.

Für die Relevanz theoretischer Reflexion spricht ebenfalls, dass bereits andere Forschende in dieser Zeit das Wort verwendeten. So wurde 1935 ein Aufsatz von Walter B. Cannon mit dem Titel *Stresses and Strains of Homeostasis* publiziert, der wiederum auf einem Vortrag am *College of Physicians of Philadelphia* von 1934 beruht.¹⁵ Unter Stress fasste Cannon dort z.B. Kälte und Sauerstoffmangel, definierte das Wort jedoch nicht weiter und verwendete es synonym mit *strain*. Mark Jackson zeigt außerdem, dass sich Selyes Gebrauch des Wortes im Laufe seiner Karriere wandelte: Während er in den 1940er-Jahren äußere Einflüsse als Stress bezeichnete, nutzte er das Wort in einer Rede vor der *Heberden Society* im Juni 1950 erstmals für physiologische Reaktionen.¹⁶ Für die verursachenden äußeren Einflüsse führte Selye dann in der Publikation *The Stress of Life* von 1956 das Wort „Stressor“ ein. Der Gebrauch des Stressbegriffes ist folglich weniger die Suche nach einer adäquaten Beschreibung für eine experimentelle Entdeckung als die Entwicklung eines konzeptuellen Rahmens. Die Gleichsetzung der frühen Forschung zum Allgemeinen Anpassungssyndrom mit der späteren Stresstheorie ist keineswegs der Mythenbildung in der Ratgeberliteratur allein verschuldet, Selye spielte in seinen autobiographischen Texten selbst diesen Übergang als simpel und unproblematisch herunter.

Selyes kurzer Laborbericht beschränkte sich auf das Beschreiben des Versuchsaufbaus und der Reaktion der Ratten und es scheint, als handle es sich um die zufällige Entdeckung der allgemeinen organischen Reaktion. Forschungsfragen oder vorausgegangene theoretische Überlegungen spielen in dieser Darstellung keine Rolle. Dagegen legt Mark Jackson in einem Artikel zu Selyes Studien, deren vielfache implizite und explizite Verweise auf kollektive wissenschaftliche Problemstellungen seiner Zeit offen.¹⁷ Selye beschäftigte sich eingehend mit den Forschungen zum *shell shock* nach dem Ersten Weltkrieg und den Arbeiten des *Harvard Fatigue Laboratory* aus den 1930er- und 1940er-

¹⁴ Jackson, *The Age of Stress*, S. 81-85.

¹⁵ Walter B. Cannon, „Stresses and Strains of Homeostasis“, in: *The American Journal of the Medical Sciences* 189 (1935), S. 1-14.

¹⁶ Jackson, „Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress“, S. 36-40.

¹⁷ Jackson, „Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress“, S. 26-29.

Jahren. Er bündelte verschiedene Ansätze seiner Zeit, die als Referenzen in aktuellen Ratgebern wiederkehren und in den folgenden Kapiteln besprochen werden.¹⁸ Hierzu zählen zuvorderst Cannons Studien zur Selbstregulation des Organismus, daneben die Literatur zu den Gesundheitsfolgen von Anpassungsaktivitäten von Georg Beard und Adolf Meyer, George W. Criles Überlegungen zur Entladung nervlicher Energie und die Grundlegungen von William James über Emotionen. Wie Russel Viner schließt, ist der Stressbegriff deshalb weniger auf Selyes experimentelles Gespür als auf ein geteiltes Forschungsinteresse dieser Zeit zurückzuführen.¹⁹ Das herausgestellte Merkmal von Selyes Arbeiten, so Viner, ist jedoch, dass er als erster beanspruchte, eine universelle Reaktion des Organismus entdeckt zu haben, und diese mit dem Begriff Stress belegte.

3.1.2. Die Verbreitung des Stressbegriffes

Selyes Vaterrolle für die Stressforschung ist nicht ganz von der Hand zu weisen, sie bezieht sich jedoch im Gegensatz zur Entdeckungsthese auf die Etablierung und Verbreitung der mit diesem Begriff operierenden Wissenschaften. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts brachte Selye sein Konzept ins Zentrum der Forschungsanstrengungen verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen. Er verfasste eine Vielzahl von Publikationen zum Thema Stress und widmete sich auch nach seiner Emeritierung 1977 der Gründung des *International Institute of Stress* in Montréal. Obwohl die wissenschaftliche Verwendung des Stressbegriffes aus einem geteilten Forschungsinteresse in der Physiologie der 1930er- und 1940er-Jahre entsprang, wäre es falsch davon auszugehen, dass sich das Wort, sobald es ausgesprochen war, problemlos durchsetzte. Selye traf vielfach auf Widerstände aus seiner Kollegenschaft und eine beträchtliche Anzahl von Physiologen sprach sich in den 1950er-Jahren gegen dessen vorgeschlagene Stresstheorie aus: Beispielsweise merkte Ffrangcon Roberts an, Stress umfasse gleichzeitig eine Erscheinung, ihre Ursache und ihre Wirkung.²⁰ Diese Kritik ist dahingehend bemerkenswert, dass ein zeitgenössischer Beobachter die mangelnde begriffliche Schärfe und daraus resultierende Probleme für die Beobachtung und Messung anspricht, sich jedoch retrospektiv die Erzählung von der theoriefreien Entdeckung durchsetzen konnte.

¹⁸ Siehe hierzu die Hinweise auf Cannon in Kap. 4.2.1. und Kap. 6.1., auf James und Crile in Kap. 4.2.1., und auf Adolf Meyer in Kap. 7.1.2.

¹⁹ Viner, „Putting Stress in Life“, S. 393-394.

²⁰ Im Wortlaut heißt es „stress, in addition to being itself and the result of itself, is also the cause of itself“, zitiert in Jackson, „Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress“, S.38.

In der deutschen Ärzteschaft traf Selyes Forschung in den 1950er-Jahren ebenfalls auf Ablehnung, zwanzig Jahre später wurde laut Hofer jedoch der Stressbegriff in der deutschen Medizin aufgenommen.²¹ Hofer macht zwei Gründe für diesen Wandel aus: Zum einen sei das Wort in der Zwischenzeit Teil der Alltagssprache geworden, es aufzunehmen sei deshalb als Zugeständnis an die Behandelten zu verstehen und durch die Verwendung des Wortes habe man Patienten Verständnis für ihre Lage signalisieren wollen. Zum anderen analysiert Hofer, dass sich das Problem der Unklarheit des Konzeptes in einen wissenschaftlichen Vorteil gewendet hatte. Das Wort bildete ein „Scharnier“, das zwischen verschiedenen Erklärungsebenen und -elementen vermittelte und Wissenschaft verschiedener Disziplinen ins Gespräch brachte. Hofers Beobachtung trifft nicht nur auf Deutschland zu, so wurde der Stressbegriff seit den 1950er-Jahren international in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen verwandt. Hierzu zählen neben den verschiedenen medizinischen Fachgebieten u.a. auch die Psychologie, die Neurowissenschaften und die Soziologie. Diese lokalen Ausformungen finden in der aktuellen Ratgeberliteratur ebenfalls ihren Widerklang.

Die lokalen Verästelungen des Konzeptes in der soziologischen Stressforschung legt Peggy Thoits in einem Überblicksartikel offen, der drei verschiedene Untersuchungsfelder herausstellt: die Forschung zu stressinduzierenden Ereignissen, die Erforschung wiederkehrender Belastungserfahrungen und die Problematisierung des Alltages.²² Andrew Abbott stellt fest, dass der Stressbegriff insbesondere in der quantitativen Sozialforschung aufgenommen worden sei und somit die Wahlverwandtschaft von Theorie und Methodik unterlaufen habe.²³ Dabei brachte der Stressbegriff gewisse Unklarheiten mit sich: „The

²¹ Hans-Georg Hofer, „Labor, Klinik, Gesellschaft. Stress und die westdeutsche Universitätsmedizin (1950-1980)“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 382-405.

²² Thoits, „Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?“ Sie erklärt außerdem, Studien zu Stress hätten auf das Verhältnis von sozialem Status und der Erfahrung negativer Ereignisse geblickt, wohingegen sehr viel weniger die Erforschung von Vulnerabilität strukturell benachteiligter Menschen oder deren Bewältigungsfähigkeit beleuchtet worden sei.

²³ Abbott, „Positivism and Interpretation in Sociology: Lessons for Sociologists from the History of Stress Research“; Abbott, *Chaos of Disciplines*, S. 34-59. Abbott geht davon aus, dass das Reden über Stress ein Narrativ voraussetze – die Verbindung von Sequenzen miteinander – und somit eigentlich dem Herangehen qualitativer Sozialforschung nahe liege. Obwohl die von Thoits und Abbott festgestellte Dominanz quantitativer Forschung durchaus auch in den Folgejahren zutraf, so gibt es doch einzelne Ausnahmen wie z.B. eine Studie zu Laienperspektiven auf das Verhältnis von Stress und Krankheitsbildern, siehe James D. Parker u.a., „Stress and illness. The structure of a belief system“, in: *Canadian Journal of Behavioural Science* 25 (1993), S. 193-204. Außerdem wurde ein mikrosoziologischer Vorschlag für die Erforschung von Stress formuliert, siehe Peter E. S. Freund, „The expressive body. A common ground for the sociology of emotions and health and illness“, in: *Sociology of Health and Illness* 12 (1990), S. 452-477. Für aktuelle mit dem Stressbegriff als sozial- oder gesellschaftstheoretischer Größe operierende Begriffe siehe Anna Henkel, Achim Peters, „Stress-Steigerungen. Erwartungsenttäuschungen zwischen sozialer Struktur und subjektiver

cultural stress concept was the combined legacy of several different scientific literatures. This heritage gave a deep duality to stress as a concept; cases of stress are always infused with multiple and ambiguous meanings.“²⁴ Das Stresskonzept sei durch eine Synkrisis ausgemacht: Es vermische die Gesundheitsfolgen von Lebensweisen, den Schaden *durch* die Gesellschaft, mit dem Umgang mit gesellschaftlichen Anforderungen, die Anpassungsfähigkeit *an* die Gesellschaft. Rhetorisch stehe die Figur des gestressten Individuums für die Gesamtheit der modernen Selbst-Gesellschaft-Beziehungen und somit gerieten strukturelle Problemlagen aus dem Blickfeld der Forschung. Abbott argumentiert, das Konzept sei gerade aufgrund dieser Offenheit innerhalb der Soziologie anschlussfähig geblieben: Wenn es zu einer Sackgasse in der Forschung gekommen sei, so habe man in das jeweils andere Forschungsproblem wechseln können, ohne das gesamte heuristische Vokabular verändern zu müssen. Medizin und Soziologie sind also zwei Beispiele, in denen der Stressbegriff nicht trotz, sondern wegen des Fehlens einer etablierten Definition erfolgreich nutzbar war.

Neben gemeinsamen Forschungsinteressen, Forderungen von Behandelten und der Möglichkeit des interdisziplinären Austausches war es die Anschlussfähigkeit der Forschung an gesundheitspolitische, militärische oder arbeitsorganisatorische Problem- und Akteurskonstellationen, die dem Stressbegriff zu seiner weitreichenden Verwendung verhalf. Beispielsweise fielen Selyes Arbeiten in der britischen und amerikanischen Militärpsychiatrie, die sich während des Zweiten Weltkrieges mit den emotionalen Folgererscheinungen von Kriegseinsätzen beschäftigt hatte, auf einen fruchtbaren Boden.²⁵ In den frühen Jahren profitierte die Stressforschung von Mitteln des Militärs für Veranstaltungen und Forschungsvorhaben zu diesem Thema. Entsprechend war auch die erste Erwähnung des Wortes Stress in der dritten Fassung des *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) der *American Psychiatric Association* im Jahr 1980 im Bereich der Militärpsychiatrie angesiedelt. Das neu in diese Fassung aufgenommene Krankheitsbild der *post-traumatic stress disorder*, die Posttraumatische Belastungsstörung, bezog sich

Erwartung“, Anna Henkel, u.a. (Hg.), *Dimensionen der Sorge. Soziologische, philosophische und theologische Perspektiven*, Baden-Baden 2016, S. 117-150; Hendrik Vollmer, „Stress und soziale Differenzierung“, in: *Zeitschrift für Soziologie* (2015), S. 408-424.

²⁴ Abbott, *Chaos of Disciplines*, S. 34.

²⁵ Kury, „Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation“, S. 142-144; Viner, „Putting Stress in Life“, S. 399-402.

auf die psychischen Folgen zweier Weltkriege und die Auswirkungen des Vietnamkrieges auf die amerikanische Gesellschaft.²⁶

Die militärpsychiatrische Forschung verweist eine nennenswerte generelle Tendenz der Stressforschung. So kamen Frauen in der frühen kriegspsychiatrischen Stressforschung fast nicht vor und trotzdem schlossen Wissenschaftende vom Verhalten männlicher Probanden auf universelle menschliche Problemlagen.²⁷ Des Weiteren brachte die frühe Stressforschung, wie Ali Haggett zeigt, den gegenwärtig als Umgang mit Stress eingeordneten exzessiven Alkoholkonsum – der sehr viel häufiger Männer betraf – nicht in Verbindung mit Stress.²⁸ Frauen kamen folglich in der frühen Stressforschung selten zu Wort, wohingegen Forschende das Verhalten von Männern entweder zur Aufopferung an gesellschaftlichen Zielsetzungen erklärten oder gänzlich beschwiegen.²⁹

Mark P. Petticrew und Kelley Lee beleuchten außerdem die Rolle des *Council for Tobacco Research* für die Stressforschung.³⁰ Erste Kontakte zwischen Selye und Vertretern der Tabakindustrie fanden bereits in den 1950er-Jahren statt und insbesondere in den 1970er-Jahren wurden Konferenzen und Publikationen zu Stress durch Mittel des *Council for Tobacco Research* unterstützt. Laura Hirshbein weist beispielsweise auf eine 1972 vom Konzern Philip Morris initiierte Konferenz auf St. Martin hin, bei der Hans Selye zu den geladenen Teilnehmenden gehörte.³¹ Stress stellte sich für die Tabakindustrie als willkommenes alternatives Gesundheitsrisiko zum Tabakkonsum dar. Schlussendlich fand die Stressforschung ebenfalls in Akteuren der Sozialpolitik wichtige Partner: Die

²⁶ Allan Young, „Resilience for All by the Year 20–“, in: David Cantor, Edmund Ramsden (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014, S. 73-95.

²⁷ Mark Jackson, „Men and Women under Stress: Neuropsychiatric Models of Resilience during and after the Second World War“, in: ders. (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015, S. 111-129, hier: S. 111. Der Autor zeigt im Hinblick auf die Forschung zu Flugstress im Zweiten Weltkrieg, dass sie zum Ziel hatte menschliches Verhalten unter Stress zu erforschen, aber meist keine Frauen betrachtet hatte. Somit wurde vom Verhalten männlicher Piloten auf universelle menschliche Reaktionsweise geschlossen.

²⁸ Ali Haggett, „Gender, Stress and Alcohol Abuse in Post-War Britain“, in: Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015, S. 45-58. Haggett weist darauf hin, dass Alkoholmissbrauch in der Stressforschung im englischsprachigen Raum über lange Zeit nicht in den Blick genommen worden sei. Sie versteht Alkoholmissbrauch als geschlechtsspezifische Umgangsform mit Sorgen und deutet daher auf eine einseitige Betrachtung von Frauen in der Forschung hin.

²⁹ Der Rolle von Geschlechterverständnissen wende ich mich ebenfalls in meiner Auseinandersetzung mit dem Typ-A-Verhalten zu, siehe Kap. 7.1.1.

³⁰ Petticrew/Lee, „The ‚Father of Stress‘ Meets ‚Big Tobacco‘“. Selbiges gilt für die Forschung zum Typ-A-Verhalten, siehe Kap. 7.1.1.

³¹ Laura Hirshbein, „Scientific research and corporate influence. Smoking, mental illness, and the tobacco industry“, in: *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 67 (2012), S. 374-397.

Verbreitung der Stressforschung in Europa trieb insbesondere der Sozialmediziner Lennart Levi voran, der Mitte der 1970er-Jahre eng mit der Internationalen Arbeitsorganisation kooperierte.³²

3.1.3. Die aristotelische Klassifikation Stress

Miteinander verbunden, entwerfen die wissenschaftshistorischen Sekundärquellen zur Verbreitung des Stressbegriffes ein komplexes Bild gegenseitiger Beeinflussung von Wissenschaft, Behandlungspraxis und verschiedenen militärischen, politischen, industriellen und zivilgesellschaftlichen Organisationen. Darin entspricht die Verbreitung des Stressbegriffes den Ausführungen von Geoffrey C. Bowker und Susan Leigh Star zur *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems (ICD)*.³³ Das ICD stehe in anhaltender Überarbeitung und antworte dabei auf den Koordinationsbedarf verschiedener, um Krankheitsbilder versammelter Praxisgemeinschaften – der Ärztinnen, Bürokraten, Epidemiologen, Regierungsvertreterinnen, Pharmaunternehmen, Versicherungsmitarbeiterinnen etc. Da eine Klassifikation nicht den unterschiedlichen Anforderungen dieser Praxisgemeinschaften gerecht werden könne, käme es laufenden zu Kompromissen, die sich im ICD niederschlagen. Deshalb vereine das ICD sehr unterschiedliche Arten und Weisen, Krankheitsbilder zu bestimmen.³⁴

Entsprechend der Ausführungen von Bowker und Star ist die Verbreitung des Stressbegriffes im Zusammenlaufen einer verwirrenden Multiplizität von Anforderungen von Praxisgemeinschaften in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu verdanken: Wissenschaftende konnten mit dem Wort bestehende Forschungsinteressen verfolgen und sich interdisziplinär verständigen, Ärztinnen Patienten Empathie signalisieren, industrielle und militärische Organisationen ihre Interessen in der Verwendung weiterführen und sozialpolitische Forderungen erhielten ein weiteres Vokabular. Dabei kam der Stressbegriff mit sehr unterschiedlichen Kontexten in Berührung und die Verwendung des Begriffes wurde mit diesen Kontexten verquickt. Allan Young argumentiert außerdem in seinem

³² Patrick Kury, „Vom physiologischen Stress zum Prinzip ‚Lebensqualität‘: Lennart Levi und der Wandel des Stresskonzepts um 1970“, in: *Body Politics* 1 (2013), S. 119-137.

³³ Siehe insbesondere Bowker/Star, *Sorting Things Out*, S. 107-161.

³⁴ Klassifikatorische Prinzipien umfassen nach Bowker und Star zum Beispiel die Bestimmung anhand eines Ortes (topographisch), aufgrund einer Ursache (ätiologisch), über einen Test (operational) und moralisch-legal begründet (ethisch-politisch). Dabei changiere das ICD in seinem Status zwischen einer medizinischen Nomenklatur, die lediglich Namen vergibt und ihre Klassen nicht begründet, und einer auf Prinzipien begründeten Klassifikation.

frühen Aufsatz über Stress, der wissenschaftliche Begriff sei nur schlüssig, da er alltagweltliche Annahmen über die Natur des Menschen reformuliere.³⁵ Die wissenschaftliche Theoriebildung war somit laufend an Alltagswissen zurückgekoppelt. Die Produktion von Wissen in der Wissenschaft und die anschließende Dissemination und Popularisierung ist deshalb eine unterkomplexe Darstellung dieses reziproken Verhältnisses.

Mit Bowker und Star lässt sich Stress in seiner Verbreitung als ein „Grenzobjekt“ verschiedener Praxisgemeinschaften – insbesondere der Akteure verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen – beschreiben: „Für uns entstehen Reihen von Grenzobjekten aus den Problemen, die sich ergeben, wenn zwei oder mehr unterschiedlich naturalisierte Klassifikationssysteme miteinander kollidieren.“³⁶ Einheiten sind nicht für sich Grenzobjekte, sondern in ihrer Vermittlungsrolle zwischen verschiedenen Klassifikationssystemen. Mittels der Grenzobjekte können sich Mitglieder verschiedener Praxisgemeinschaften austauschen, ohne dabei ihre eigenen Klassifikationssysteme revidieren zu müssen. Solche Grenzobjekte befriedigen das Informationsbedürfnis in den jeweiligen Praxisgemeinschaften und können an deren lokale Anforderungen angepasst werden. Sie ermöglichen Kooperation, indem sie Informationsaustausch erlauben, aber zugleich lokal Pluralität erhalten und als Übersetzungsmedien erkennbar bleiben.³⁷ Über den Stressbegriff konnten sich Wissenschaftende verschiedener Disziplinen austauschen, sie konnten ihre Erkenntnisse Alltagsmenschen zugänglich machen und die Relevanz ihrer Arbeit vor politischen und ökonomischen Akteuren geltend machen und Forschungsmittel einwerben. Zugleich blieb der Stressbegriff unterbestimmt, die fehlende Eindeutigkeit stellte sich gerade als Vorteil heraus, da flexibel mit dem Begriff gearbeitet werden konnte und die Grundannahmen der verschiedenen Disziplinen nicht durch die Verwendung des Begriffes infrage gestellt werden musste. Eine zusammenhängende Stressforschung – die über eigene klassifikatorische Prinzipien verfügt – entwickelte sich dagegen nicht und das Wort blieb also Übersetzungsmedium allein markiert.

Die wissenschaftshistorische Aufarbeitung der Stressforschung legt schlussendlich noch einen weiteren wichtigen Aspekt der Verwendung des Stressbegriffes offen. Bereits zu Beginn der Stressforschung hatten andere Wissenschaftler die mangelnde Präzision von

³⁵ Young, „The discourse on stress and the reproduction of conventional knowledge“.

³⁶ Bowker/Star, „Kategoriale Arbeit und Grenzinfrastrukturen“, S. 180.

³⁷ Siehe insbesondere Susan Leigh Star, „Die Struktur schlecht strukturierter Lösungen. Grenzobjekte und heterogenes verteiltes Problemlösen“, in: Sebastian Gießmann, Nadine Taha (Hg.), *Grenzobjekte und Medienforschung*, Bielefeld 2017, S. 131-150, hier: S. 141; Susan Leigh Star, James R. Griesemer, „Institutional Ecology, ‚Translations‘ and Boundary Objects: Amateurs and Professionals in Berkeley’s Museum of Vertebrate Zoology, 1907-39“, in: *Social Studies of Science* 19 (1989), S. 387-420, hier: S. 410-411.

Selyes Begriff kritisiert. Der Verwendung des Stressbegriffes hat dieser Einwand nicht nennenswert im Wege gestanden, er zeigt jedoch, was die anhaltende Nachweispflicht der Ratgeberschreibenden ist. Die Unterscheidung von „aristotelischen“ Klassen und „Prototypen-Klassen“ bei Geoffrey C. Bowker und Susan Leigh Star hilft dies zu verstehen.³⁸ Aristotelische Klassen sind klar festgelegte Entitäten, die über sich gegenseitig ausschließende Kriterien voneinander getrennt sind, während sich Prototypen-Klassen an einer für sie repräsentativen Figur, dem Prototypen, orientieren. Während im ersten Fall einzelne Kriterien die Klasse festlegen, ist es im zweiten die holistische Gestalt. Bowker und Star erklären, dass medizinische Klassifikationen häufig als Gestalt beginnen und in ihrer weiteren Verwendung zu kriteriengeleiteten Einheiten werden: „We have seen in the course of our analysis that medical classification systems are ‚naturally‘ prototypical, and that they nevertheless have to appear Aristotelian to bear the bureaucratic burden that is put on them.“³⁹ Um für Abrechnung, Diagnose und Therapie nutzbar zu sein, werden undeutliche Gestalten zu Ansammlungen überprüfbarer Kriterien. Als interdisziplinäres Grenzobjekt hat der Stressbegriff diese Metamorphose nicht durchgemacht. In der Verwendung des Stressbegriffes müssen also konstant Kriterien festgelegt werden und der Eindruck vermittelt werden, dass Stress über klare Kriterien verfügt. Die in den Lebensratgebern formulierten Stressdiagnosen sind daher von besonderer Relevanz: Sie formulieren Interpretationsanleitungen, welche den operational notwendigen Anschein einer aristotelischen Klasse Stress aufrechterhalten.

Von der Entdeckung des Stresses in einem Labor in Montréal zu erzählen ist für die Ratgeberliteratur nun mehr als nur die anekdotische Vereinfachung komplexer sozialer Verhältnisse. Die Referenz auf Selyes experimentelle Arbeiten haben eine Wirkung, die dem entspricht, was Michel Foucault in *Die Ordnung des Diskurses* über die Rolle des Autors im Diskurs anmerkt.⁴⁰ Der Autor schafft einen Punkt, der die Einheit von symbolischer und materieller Welt herstellt. Die Figur Hans Selye schafft in diesem Sinn einen Ursprung der Verwendung des Stressbegriffes außerhalb seiner selbst. In der Referenz auf Selye geht es aber vorrangig um einen spezifischen Aspekt: Die Laborarbeit macht aus Stress ein empirisches Objekt. Wenn Selye Stress ausfindig gemacht hat, so muss es eine aufgespürte Einheit in der Welt geben, die wie ein Planet, ein chemisches Element oder

³⁸ Bowker/Star, *Sorting Things Out*, S. 61-64.

³⁹ Ebd., S. 106.

⁴⁰ Michel Foucault, *Die Ordnung des Diskurses*, Frankfurt am Main 2014.

eine Tierart entdeckt werden kann. Aus einem heuristischen Konzept wird ein empirisches Datum. So schreibt Borck:

„Vor allem aber stiftete der Singular ‚Stress‘ einem Geschehen eine Einheit und damit einen quasi-ontologischen Status, das bis dahin nur als je individuelles Versagen beschreibbar gewesen war. Im Begriff ‚Stress‘ ließen sich alle Störungen beim Versuch, individuelles Leben gelingen zu lassen, verdinglichen und externalisieren.“⁴¹

Nach Borck spielt der Signifikant selbst das Vorhandensein des Signifikats vor und erwirkt die Externalisierung der Verantwortlichkeit. Das Zeichen selbst antizipiert seine Verwendung und entbirgt tieferliegende Bedeutungen. Demgegenüber vertrete ich hier die gebrauchstheoretische Position, dass Bedeutung erst in der regelmäßigen Aktivierung liegt. Die Referenz auf Hans Selye ist eine solche Aktivierung von Bedeutung – sie aktiviert erst das Vorhandensein von Stress.

Das Hervorrufen jener Einheit Stress in der Welt hat trotz alledem subjektivierende Effekte, wie Michel Foucault anhand der Idee des Sexes „als einziger Signifikant und als universales Signifikat“ zeigte.⁴² Foucault argumentierte, der Sex stelle eine Vielzahl verschiedener Ereignisse, Dinge und Ideen in einen als natürlich verstandenen Zusammenhang. Elemente wie Lust, Anatomie und Fortpflanzung bildeten eine Entität.

„Es geht nicht an, den Sex auf die Seite der Wirklichkeit und die Sexualität auf die Seite der verworrenen Ideen und Illusionen zu stellen; die Sexualität ist eine sehr wirkliche historische Figur, die zu ihrem Funktionieren ein spekulatives Element braucht und auf den Plan gerufen hat: den Begriff des Sexes.“⁴³

Auch hier kommt dem Signifikanten selbst Agens zu – der Sex ruft auf den Plan. Dabei macht Foucault allerdings ein für meine Überlegungen zu Stress anschlussfähiges Argument über Einheit und Mannigfaltigkeit. Leiderfahrungen, Sorgen und Hoffnungen sind vielschichtig und trotzdem gelingt es, sie über die wiederkehrende Verwendung des Wortes Stress und darauf Bezug nehmende Akte aneinanderzubinden. Deren Einheit besteht nur in ihrer wiederkehrenden Aktivierung und kann nur über sie auch Modi der Selbsterkenntnis und Selbstbearbeitung hervorrufen. In der Doppelfigur von Sex und Sexualität liegt aber noch ein weiterer Aspekt: Gerade die Ablehnung vorherrschender Verwendungsweisen des Stressbegriffes kann darin umschlagen, dass in ihr ein „realer“ Stress formuliert wird: Um diese verteidigte Gegenfigur selbst entwickeln sich regelmäßige Bezugnahmen, die Selbsttechniken hervorbringen.

⁴¹ Borck, „Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter“, S. 77.

⁴² Michel Foucault, *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*, Frankfurt am Main 2017, S. 186.

⁴³ Ebd., S. 189.

3.2. Die Geltung von Aussagen

Ratgeberschreibende beziehen sich auf die historische Stressforschung und fügen ihr neuere Forschungsergebnisse hinzu. Dies gilt nicht nur für die stresstheoretischen Grundlagen, sondern auch für Studien über Prävalenzen, Persönlichkeitstypen, Ätiologie, Prävention, Therapie etc. Einige Autorinnen deklarieren ihre Bücher explizit als Popularisierung wissenschaftlicher Erkenntnisse: Beispielsweise schreibt Gert Kaluza, er orientiere sich am Stressverständnis „der heutigen modernen Wissenschaft“ und baue seine Methoden darauf auf.⁴⁴ Die Theorie der Stressregulierung wird in einem anderen Ratgeber als Ergebnis „aktueller Forschungsergebnisse“ bezeichnet.⁴⁵ Jörg-Peter Schröder und Reiner Blank sehen ihre Publikation als „Transfer von Theorie in die Praxis“.⁴⁶ Die Geltung der Aussagen legitimieren die Autoren also über wissenschaftliche Evidenz. Wie im ersten Kapitel dargestellt, erscheinen dabei die Aussagen verschiedener Disziplinen als einheitliche Produkte aus „der“ Wissenschaft im Singular.⁴⁷ Wie im Weiteren gezeigt wird, erschöpft sich die Legitimation jedoch nicht in ihrem Bezug auf wissenschaftliche Theorien und Forschungsergebnisse. Vielmehr wird wissenschaftliche Begründung komplementär durch traditionales Wissen gestützt und auf ihre situationsadäquate Verwendbarkeit überprüft. Es handelt sich also nicht um die einseitige Begründung von Ratgeberwissen in der Wissenschaft, sondern eine Hybridisierung mit außerwissenschaftlichen Denkströmungen einerseits und eine radikale Einengung auf den situativen Nutzen des Wissens.

3.2.1. *Bewährte Methoden*

Ein häufig angesprochenes Reservoir für Methoden im Umgang mit Stress sind Ansätze, die als kulturell unterschiedlich und durch Tradition bestätigt verstanden werden. Die Ratgeberschreibenden betonen die Komplementarität dieses überlieferten Wissens mit wissenschaftlicher Evidenz. Don Joseph Goewey berichtet z.B., bei einer Konferenz in den 1990er-Jahren habe der Dalai Lama gegenüber Neurowissenschaftenden die Position vertreten, dass der Geist das Gehirn ändern könne.⁴⁸ Die Forschenden seien zu diesem

⁴⁴ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 5.

⁴⁵ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 152.

⁴⁶ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 7.

⁴⁷ Dies wird in der Rezeption von physiologischen und psychologischen Stresstheorien in den Erklärungen von Stress gesondert dargestellt in Kap. 6. und Kap. 7.

⁴⁸ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 121-136.

Zeitpunkt nicht von einer solchen Möglichkeit ausgegangen, mittlerweile habe sich aber die Annahme des Dalai Lama bewährt. Deshalb habe der Neurologe Richard Davidson gemeinsam mit dem Dalai Lama die neuronale Aktivität von Mönchen bei der Meditation untersucht. In dieser Anekdote trifft die Evidenzbildung moderner Neurowissenschaft auf traditionelles Meditationswissen und bildet eine Aussage, die schon immer wahr und jetzt evident ist. Im Folgenden möchte ich kurz separat auf drei Körper- und Meditationstechniken eingehen, die von den Ratgeberschreibern besonders häufig legitimierend herangezogen werden.

Das erste Beispiel ist, wie Yoga in Lebensratgebern besprochen wird.⁴⁹ Im Buch *Yoga gegen Burnout* hebt die Autorin die Übereinstimmung von Yogalehre und Neuropsychologie hervor: „Die Übereinstimmungen zwischen diesem alten yogischen Grundlagentext [dem Yogasutra – DA] und den neuesten Erkenntnissen über die Neuroplastizität sind für mich immer wieder aufs Neue verblüffend“⁵⁰ Für Seehofer stehen neurowissenschaftliches und traditionelles Wissen in keinem Widerspruch, sondern sie bestätigen sich wechselseitig. Dies wird ebenfalls an einer späteren Stelle ihres Ratgebers, an der sie sich mit Emotionen befasst, deutlich: „Sowohl in alten yogischen Schriften als auch in neuesten Forschungen der Neuropsychologie spielen Gefühle eine zentrale Rolle.“⁵¹ In ihren Ausführungen ist Yoga also eine „alte“, immer gleiche Praxis. Aus der Sicht sozial- und geisteswissenschaftlicher Untersuchungen zu Yoga hingegen wird diese kuriose Abwesenheit von Wandel jedoch fragwürdig. Andrea R. Jain legt beispielsweise dar, dass Yoga in den USA insbesondere Tendenzen der Gegenkultur aus den 1960er-Jahren und der aktuellen Konsumkultur aufgegriffen habe.⁵² Gegenwärtige Yogapraktiken seien auf spezifisch moderne Zielsetzungen wie die Bewältigung von Stress, die Verbesserung von Gesundheit und Selbstverwirklichung ausgerichtet. Darüber hinaus sind die ikonischen Körper-

⁴⁹ Siehe z.B. Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 37; Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 125. Siehe auch die weiteren Ausführungen zur Atemtechnik bei Yogaübungen in Kap. 8.3.

⁵⁰ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 34.

⁵¹ Ebd., S. 40.

⁵² Andrea R. Jain, *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*, Oxford, New York u.a. 2015. Sie wendet sich gegen die dichotome Unterscheidung von „authentischem“ und modernem Yoga; jedenfalls sei gegenwärtiges Yoga als eigenständige Praxis zu verstehen. Kenneth Liberman weist darauf hin, dass *Haṭha Yoga* immer eine synkretistische Ansammlung war, der Bezug auf Authentizität jedoch insofern relevant sei, dass er die Auseinandersetzung über das legitime Anrecht auf Definition und Ausführung von Yoga widerspiegle, siehe Kenneth Liberman, „The Reflexivity of the Authenticity of Haṭha Yoga“, in: Mark Singleton, Jean Byrne (Hg.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, London, New York 2008, S. 100-116.

haltungen, die *Āsanas*, und Atemübungen, das *Prāṇāyāma*, nur einzelne Elemente vielfältiger älterer Formen von Yoga.⁵³ Sarah Strauss merkt des Weiteren an, dass Yoga in Westeuropa und Nordamerika aktuell mehrheitlich nicht von Männern praktiziert werde und ebenfalls ohne religiöse Exerzitien stattfinde.⁵⁴ Gegenwärtige Yogaübungen sind folglich nicht die identische Kopie traditioneller Übungen, die lediglich in der Gegenwart stattfinden. Dagegen diskutieren die Ratgeberautorinnen die Übungen als bruchlose Fortsetzung einer jahrtausendealten Tradition.

Die Vorstellung, an einer identisch replizierten alten Technik teilzuhaben, beseelt nicht nur die Rezeption von Yoga, sondern auch die Beschreibung der zweiten Körper- und Meditationstechnik, des Qigong. Doris Kirch schreibt hierzu:

„Bei Qigong handelt es sich um jahrtausendealte, aus China stammende Körper- und Bewusstseinsübungen. Im Land der Mitte versteht man unter Qigong alle Arten von Energiearbeit, die sich hauptsächlich um die körperliche Gesundheit kümmern.“⁵⁵

In Deutschland praktiziertes Qigong ist von dieser Warte aus die Globalisierung einer stabilen chinesischen Körperpraxis. Wiederum zeigt die sozial- und geisteswissenschaftliche Literatur zu diesem Thema, dass es zwar bereits in der Zeit der Tang- und der Song-Dynastien Formen der Qigong-Praxis gab, dass das als nicht-religiöse Atemtechnik und Bewegungsfolge entstand Qigong hingegen erst Mitte des 20. Jahrhunderts.⁵⁶ In China

⁵³ Mark Singleton, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford 2010. Yoga wurde in Europa und Nordamerika bereits im neunzehnten Jahrhundert durch die Reisen und öffentlichen Auftritte von Swami Vivekananda bekannt. Dieser hatte Yoga auf spezifische Art neu gedacht und mit speziellen Übungen verbunden. Auch Vivekanandas Reformulierungen räumten den Körperhaltungen nicht die exponierte Rolle ein, die ihnen in der Gegenwart zukommen. Singleton argumentiert, sie seien insbesondere in Verbindung mit Dehn- und Entspannungsübungen der Gesundheits- und Lebensreformbewegungen des frühen 20. Jahrhunderts in Europa zum Kernelement von Yoga geworden. Mit den Körperhaltungen im Yoga befasste ich mich an späterer Stelle eingehender, siehe Kap. 8.3.1.

⁵⁴ Sarah Strauss, *Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures*, Oxford 2005. Neben der populären Rezeption in esoterischen Zirkeln zu Beginn des 20. Jahrhunderts, z.B. in den Arbeiten von Rudolf Steiner und in der nationalsozialistischen Symbolik, weist Strauss darauf hin, dass Yogapraktiken vor allem durch einen Briefaustausch zwischen den Yogalehrern Swami Sivananda und Boris Sacharow in Deutschland verbreitet wurden. Sacharow und dessen Schüler Sigmund Feuerabendt gründeten später die erste Yogaschule in Deutschland. Mittlerweile bestehen zwei Berufsverbände der Yogalehrenden, da sich der Bund der Yogalehrenden von Feuerabendt distanziert hatte und dieser daraufhin den Bund der Vidya-Yoga-Lehrenden gründete, siehe Strauss, *Positioning Yoga*, S. 109-125.

⁵⁵ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 264. Weitere Ausführungen zu Qigong finden sich in Kap. 8.1.

⁵⁶ David A. Palmer, *Qigong Fever. Body, Science, and Utopia in China*, London 2007, S. 1-28. Kurz nach der Legalisierung in China war Qigong nicht – wie bei vielen westlichen Praktizierenden – mit einer religiösen oder spirituellen Suche verbunden und erst später bildeten sich religiöse Formen aus, die weiterhin in China verfolgt werden. Die moderne Form des Qigong hatte sich in China seit den 1950er-Jahren herausgebildet, wobei in Sekundärquellen unterschiedliche Epochen der Qigong-Bewegung festgemacht werden, siehe Elisabeth Hsu, „The History of Chinese Medicine in the People’s Republic of China and Its Globalization“, in: *East Asian Science, Technology and Society: An International Journal* 2 (2008), S. 465-484, hier: 474-478. Es wurde aufgezeigt, dass es seit den 1980er-Jahren Versuche gab, Qigong in China über wissenschaftliches Wissen zu beschreiben. Gleichzeitig war die Qigong-Bewegung von der Kritik an

war Qigong lange verboten und erst nach der Legalisierung in den 1980er-Jahren wurde es dort verstärkt praktiziert und beforscht. Als Vorgehen gegen Stress ist Qigong entsprechend ebenfalls eine distinkt moderne Praxis, die selektiv Elemente übernimmt und ihre Legitimation auch aus der Eingliederung in jahrtausendealte Praktiken zieht.

Die dritte Körper- und Meditationstechnik, auf die hier eingegangen werden soll, ist die Achtsamkeitsmeditation.⁵⁷ Ratgeberautorinnen beschreiben auch sie als alte Praxis, die sich vor der modernen Wissenschaft beweisen kann. Der auf der *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) fußende Ratgeber von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt enthält beispielsweise einen Gastbeitrag des Neuropsychologen Ulrich Ott und die Versicherung, die Übungen verfügten über „Wirkungen, die sich auch in objektivierenden Studien messen lassen“.⁵⁸ Gleichzeitig wird im Vorwort eines anderen Gastautors hervorgehoben, dass Achtsamkeit eine „alte Kulturtechnik“ sei.⁵⁹ Der Gründer des MBSR-Ansatzes, Jon Kabat-Zinn, schreibt gemeinsam mit seiner Co-Autorin Ulrike Kesper-Grossman, dass Achtsamkeit „über 2500 Jahre alt“ sei.⁶⁰ In beiden Ratgebern führen die Achtsamkeitsübungen also eine Tradition fort, ohne sie signifikant zu ändern. Sehr wohl wird jedoch betont, dass die Übungen von religiösen Bezügen gelöst seien. Für die USA zeigt David L. McMahan, dass aktuelle Achtsamkeitspraktiken das moderne Interesse am Alltag und an Tendenzen der Konsumkultur aufgreifen.⁶¹ Jeff Wilson schließt hieran an und erklärt, dass Achtsamkeitsübungen vornehmlich nicht von religiösen Autoritäten, sondern von medizinisch und psychologisch geschultem Personal gelehrt und unter besonderer Beachtung ihres praktischen Nutzens durchgeführt werden.⁶²

den Grenzen der wissenschaftlichen Erkenntnis beseelt und nimmt somit eine ambivalente Position zwischen Mystizismus und wissenschaftlicher Legitimierung ein, siehe Jian Xu, „Body, Discourse, and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong“, in: *The Journal of Asian Studies* 58 (1999), S. 961-991. Der Name Qigong präjudiziert eine falsche Einheit und überdeckt die Vielfalt von Praxisformen und Schulen, siehe Fabian Wininger, „Qigong in Three Social Worlds. National Treasure, Social Signifier, or Breathing Exercise?“, in: Caragh Brosnan u.a. (Hg.), *Complementary and Alternative Medicine. Knowledge Production and Social Transformation*, Cham 2018, S. 85-110.

⁵⁷ Einige Verfasser von Ratgebertexten beziehen sich explizit auf Achtsamkeitstheorien oder definieren den Begriff, ohne jedoch den gesamten Ratgeber diesem Ansatz zuzuordnen, siehe z.B. Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 503-504; siehe außerdem Kap. 9.1. und Kap. 9.2.

⁵⁸ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 14, 75-81.

⁵⁹ Michael von Brück, zitiert in Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 11-15.

⁶⁰ Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, S. 7-11.

⁶¹ David L. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, New York, Oxford, Auckland 2008, S. 215-240.

⁶² Jeff Wilson, *Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, New York 2014. Die Verbindung von Achtsamkeit und Burnout-Syndrom vor dem Hintergrund selbstmotivierter Arbeit diskutiert dagegen Greta Wagner, „Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus“, in: *Ethik und Gesellschaft* (2015), < <https://dx.doi.org/10.18156/eug-2-2015-art-2>>, letzter Zugriff 26.09.2022.

Die Achtsamkeitsbewegung zehrt in besonderem Maße von der Komplementarität traditioneller Körperpraktiken und moderner evidenzbasierter Wissenschaft. Neben religiöse Autoritäten wie Thích Nhất Hạnh sind besonders Wissenschaftler wie Jon Kabat-Zinn populäre Identifikationsfiguren.⁶³ Löhmer und Standardt befassen sich z.B. in ihrer Ausführung zu Kabat-Zinn zuerst mit dessen Karriereweg in der Molekularbiologie, wenden sich dann aber einem anderen Aspekt zu:

„Im Frühjahr 1979 besuchte Jon Kabat-Zinn einen zweiwöchigen intensiven Schweigekurs. Dort hatte er eine plötzliche Eingebung, ein tiefes Wissen – er selbst spricht von einer Vision. In nur wenigen Sekunden sah er nicht nur ein Modell, sondern auch die langfristigen Auswirkungen, wenn die Grundidee der weltanschaulich neutralen Vermittlung von Achtsamkeitsmeditation seriös verankert werden würde.“⁶⁴

Kabat-Zinns Überlegungen sind also nicht nur durch wissenschaftliche Ausbildung, sondern durch eine Vision legitimiert. Es handelt sich dabei nicht mehr nur um Produkte einer methodisch transparenten und gegen Vorurteile abgesicherten Erkenntnis, es sind einmalige Inspirationen und kosmische Einsichten. Eine sehr ähnliche Form der Darstellung wählt Matthew Drage über John Teasdale und Zindel Segal, die Begründer der *mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT).⁶⁵ Drage bezeichnet dies als charismatische Autorität, deren Geltung durch die eigene Sinnsuche und die eigene Inkorporation von Übungen legitimiert ist.

In den Ausführungen zu den Vertretern von MBSR und MBCT wie auch in der eingangs zitierten Anekdote mit dem Dalai Lama tritt ein Aspekt der traditionellen Legitimation in den Vordergrund, der über die anhaltende Erprobung hinausgeht. Es handelt sich hierbei um das, was Thomas Macho als den „charismatischen“ Rat bezeichnet hat.⁶⁶ Aussagen sind dabei durch die sie äußernde Person gerechtfertigt. Diese Legitimationsform ist keineswegs auf die beschriebenen Körper- und Meditationstechniken beschränkt, auch Selyes Ratschläge, die in der heroischen Entdeckung des Stresses begründet sind, lassen

⁶³ In mehreren Ratgebern wird z.B. der buddhistische Mönch Thích Nhất Hạnh zitiert, siehe z.B. Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 194; Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 164. Der Mönch Hạnh wurde durch einen Lebensratgeber berühmt und gründete außerdem weltweit Meditationszentren, siehe Thích Nhất Hạnh, *The Miracle of Mindfulness*, Boston 1987.

⁶⁴ Löhmer/Standardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 26-27.

⁶⁵ Matthew Drage, „Of mountains, lakes and essences: John Teasdale and the transmission of mindfulness“, in: *History of the Human Sciences* 31 (2018), S. 107-130.

⁶⁶ Macho, „Was tun? Skizzen zur Wissensgeschichte der Beratung“.

sich hier verorten. Die charismatische Autorität taucht beispielsweise in rhetorischen Formen wie dem Zitieren von Lebensweisheiten populärer Persönlichkeiten auf.⁶⁷ In vielen Ratgebern werden außerdem allegorische Erzählung zum Besten gegeben, in denen ein – meist ostasiatischer – Meister seinen gedankenlosen und vorschnellen Lehrling durch seine erhellende, aber nebulöse Handlung oder Aussage zum Grübeln bringt.⁶⁸ Neben die legitimierenden Parameter der Neutralität der Beobachtung, der Reproduzierbarkeit des Versuches oder der Überprüfung durch Peers, tritt hier die spontane Inspiration und die biographische Entbehrung. Die Ratgeberschreibenden überkreuzen also wissenschaftliche Überprüfung mit der kosmischen Eingabe und jahrhundertelanger Praxis. Wissenschaft und Tradition werden dabei als komplementäre oder sich schon immer gleichende Erkenntnisformen darstellen. So versöhnen Ratgeberschreibende in der Legitimation ihrer Aussagen die Moderne mit der Tradition.

3.2.2. *Situationsadäquates Wissen*

Neben der wissenschaftlichen Überprüfung und der Validierung über langjährige Erprobung stellen Ratgeberautoren außerdem die Anwendbarkeit des Wissens heraus. Ein schnelles Zuhandensein von adäquaten Methoden für spezifische Situationen liegt dabei quer zu den Bezügen auf Wissenschaft oder Tradition. Zugleich impliziert das Kriterium der Anwendbarkeit ein relativistisches Wissensverhältnis, denn Aussagen gelten nicht für sich, sondern ausschließlich in Bezug auf die jeweilige Situation. Diesen Aspekt möchte ich anhand des Situationsbegriffes von Erving Goffman ausführen. Goffman erklärte in seiner Interaktionstheorie Situationen zum grundlegenden Schauplatz des Sozialen. In *The Presentation of Self in Everyday Life* schrieb er: „interaction (that is, face-to-face interaction) may be roughly defined as the reciprocal influence of individuals upon one another’s actions when in one another’s immediate physical presence.”⁶⁹ Die Attribute der Situation sind demnach physische und sensuelle Kopräsenz an einem Ort – der Aus-

⁶⁷ Beliebte Quellen für jene Zitate sind beispielsweise die Werke stoischer Philosophen wie Marc Aurel, Seneca oder Epiktet, und die Philosophie von Konfuzius und Laotse, siehe z.B. Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 60; Drexler, *Gelassen im Stress. Bausteine für ein achtsameres Leben*, Stuttgart 2007, S. 17; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 68, 124; Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 63. Aktuelle Persönlichkeiten mit zitationswürdigem Charisma sind der Dalai Lama, Herbert Benson und Eckhart Tolle, siehe z.B. Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 265; Loehr, *Stress for Success*, S. 140; Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 77.

⁶⁸ siehe z.B. Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 46, Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 35-36.

⁶⁹ Erving Goffman, *The Presentation of Self in Everyday Life*, New York, London u.a. 1959, S. 15.

tausch ist direkt und unvermittelt. Situationen müssen demzufolge immer neu ausgehandelt werden und sind nicht bereits entschieden, wenn die Teilnehmenden den Raum betreten. Situationen sind für Goffman grundlegend unsicher – das Aufeinandertreffen von Personen ist nicht bereits festgelegt. Personen können sich oder das Geschehen folglich in besserem Licht darstellen oder ihnen kann die Kontrolle über die Situation völlig entgleiten.⁷⁰ In der Ratgeberliteratur zu Stress findet sich ein Situationskonzept, das jener Goffman'schen Beschreibung entspricht. Situationen werden als direkte, raumzeitliche abgegrenzte Einheiten der sinnlich-körperlichen Kopräsenz von Personen gefasst. Im Folgenden stelle ich heraus, wie sich dieses Situationskonzept auf den Status von Wissen in der Ratgeberliteratur auswirkt. Aussagen haben keinen Allanspruch, sondern müssen zu den jeweiligen Situationen passen.

Viele der in den Ratgeberbüchern beschriebenen Interventionen sind auf der Ebene des Alltags angesiedelt und rekurren auf Anwendungsorte und -zeiten.⁷¹ Elkin bietet seine Entspannungsübungen in einer „alltagspraktischen“ Version an; sie seien im Büro, im Stau oder auf der Busfahrt zu erledigen.⁷² Er empfiehlt des Weiteren konkrete Zeitpunkte im Arbeitsalltag – z.B. Telefonate, die sich für das gleichzeitige Ausführen von Entspannungsübungen eignen. Jonathan Hilton macht sehr ähnliche Orte für seine Übungen aus:

„Das ganze Buch hindurch werden verschiedene Therapien erklärt und dargestellt, die zeigen, wie man im normalen Alltag – z.B. auf dem Weg zur Arbeit im Auto, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf Geschäftsreisen – mit Überlastung, Anspannungen und Stresssituationen umgehen kann.“⁷³

Jegliche Alltagsinteraktion hat folglich das Potenzial, als Ort der Ertüchtigung umgenutzt zu werden. Eberspächer empfiehlt, dass man Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft im Alltag „quasi ganz nebenbei“ trainieren könne.⁷⁴ Zu jedem der drei Aspekte bietet er fünf mögliche Formen des Trainings an, z.B. zügig die Treppen zu laufen, beim Duschen den ganzen Körper einzuseifen und während des Zähneputzens Übungen für die Beinmuskulatur durchzuführen.

⁷⁰ Goffmans Situationsbegriff ist keineswegs die einzige soziologische Situationstheorie. Z.B. vertritt Robert Gugutzer einen weiteren Situationsbegriff, der beispielsweise auch Sprachen und Generationen als Situationen zulässt, siehe Robert Gugutzer, „Leib und Situation. Zum Theorie- und Forschungsprogramm der Neophänomenologischen Soziologie“, in: *Zeitschrift für Soziologie* 46 (2017), S. 147-166, hier: S. 156.

⁷¹ Auf diesen Aspekt wird an einer späteren Stelle nochmals detaillierter eingegangen, siehe Kap. 9.2.2.

⁷² Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 448-454.

⁷³ Jonathan Hilton, *Stress, nein danke! Mehr Gelassenheit im Alltag*, Fränkisch-Crumbach 2008, S. 12.

⁷⁴ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 155-157.

Die Lebensratgeber klopfen wiederkehrende Handlungsweisen nicht nur auf eine mögliche Neuausrichtung ab, sie versuchen auch effizientere Wege zur Zielerreichung zu etablieren. Zu Beginn seines Ratgebers argumentiert Eberspächer, Routinen antworteten auf wiederkehrende Anforderungen und könnten „helfen und hemmen“.⁷⁵ Routinen schafften Handlungssicherheit und sorgten für optimale Ressourcennutzung, liefen jedoch Gefahr, Verbesserungen zu verhindern.⁷⁶ Routinen sind aus dieser Sicht kein Hindernis, da schädliche Gewohnheiten abgewöhnt und fördernde antrainiert werden können. Kirch schreibt, das Leben bestehe zu neunzig Prozent aus Angewöhntem – der Mensch sei ein „Gewohnheitstier“ – und deshalb müsse neues Verhalten über lange Zeit aufgebaut und eingeschliffen werden.⁷⁷ Sie vergleicht diesen Prozess mit dem Abrichten eines Hundes und lässt eine Hundetrainerin über ihre vierbeinigen Klienten zu Wort kommen: „Wenn er’s viertausendmal gemacht hat, dann hat er’s verstanden!“⁷⁸ Anstatt Problemzusammenhänge einzusehen, sollen automatische Denk- und Handlungsschemata angeeignet werden. Die Selbstbearbeitung ist eine Form der Selbstabrichtung.

Um die gezielte Selbstkonditionierung in alltäglichen Situationen zu unterstützen, bieten Ratgeberschreibende verkürzte Darstellungen ihrer Empfehlungen an. So umfasst ein Buch zehn „Ersthelfer“, die als Nachschlagewerk für Betroffene und Führungskräfte zur Hand sein sollen.⁷⁹ Ein anderes besteht hauptsächlich aus einer lose verbundenen Liste von zwölf Übungen.⁸⁰ Weitere Autorinnen listen separat Maßnahmen zur „Soforthilfe“ auf, bieten ein „Höchste-Not-Programm“ an oder erfassen Strategien für den „Akutfall“.⁸¹ Diese Kurzfassungen reduzieren jeweils das Gesagte auf wenige Übungen oder Verhaltensregeln und sollen so für ihr Zuhandensein sorgen. Eine weitere Herangehensweise an das Problem der Reduktion sind Info-Boxen, in denen zentrale Aussagen oder Definitionen in gekürzter Form wiederholt oder durch Markierung abgehoben werden.⁸² Wichtige

⁷⁵ Ebd., S. 25-26.

⁷⁶ Er merkt an, dass viele Informationen seines Buches den meisten Menschen bereits bekannt seien, ihm gehe es deshalb darum die „vollen Zusammenhänge“ bewusst zu machen, siehe ebd., S. 30. Auf Alltags-handlungen und Routinen zielender Rat riskiert folglich laufend trivial zu sein.

⁷⁷ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 163-169.

⁷⁸ Ebd., S. 164.

⁷⁹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S.13.

⁸⁰ Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*, S. 5.

⁸¹ Die „Soforthilfe“ findet sich in Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 201-204, das „Höchste-Not-Programm“ in Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 66 und die Strategien für den Akutfall in Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 185-190.

⁸² In den Boxen wird eine zentrale Definition oder ein relevanter Gedanke festgehalten, siehe Steve McClatchy, *Decide. Work Smarter, Reduce your Stress, and Lead by Example*, Hoboken 2014; Gapp-Bauß, *Stressmanagement*. Teilweise finden sich auch weiterführende Aufgaben in Boxen wie beispielsweise Schreibaufgaben und Fragesets, siehe Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*. In vielen Ratgebern werden die Kapitel jeweils am Ende zusammengefasst, dies geschieht ebenfalls häufig in abgehobenen Boxen, siehe Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*; Mainka-Riedel,

Aussagen werden zusammengefasst, um sie im Alltag zugänglich zu machen. Beispiele für dieses Vorgehen sind zwei „Schummelseiten“ zu Beginn eines Ratgebers oder elf „Alltagstipps“ am Ende eines anderen.⁸³ Darüber hinaus finden sich in Ratgebern vielfältige Empfehlungen, wie das bereitgestellte Wissen in den Alltag übernommen werden kann.⁸⁴

Ratgeberschreibende vertreten die Position, dass alle Situationen hochgradig spezifisch sind und es daher keinen Königsweg im Umgang mit Stress geben kann: Ziel seines Ratgebers sei es, es den Lesenden zu ermöglichen, mit den „Anforderungen des Alltags“ umzugehen, erklärt Kaluza.⁸⁵ Sein Buch stelle ein möglichst breit gefächertes „Repertoire“ von Fähigkeiten und Problemlösungsstrategien zur Verfügung. Methodenvielfalt ist ebenfalls das Credo des Ratgebers von Elkin:

„Um den Stress in Ihrem Leben wirksam managen zu können, brauchen Sie die richtigen Werkzeuge zur Verminderung Ihres Stresses. Tatsächlich brauchen Sie einen ganzen Werkzeugkasten, der mit einer Reihe von Techniken, Strategien und Taktiken für das Stressmanagement gefüllt ist.“⁸⁶

Die Einzigartigkeit von Situationen gebietet es, dafür zu sorgen, dass unterschiedliche „Werkzeuge“ bereitstehen, die die spezifischen Anforderungen zu bewältigen helfen.⁸⁷ Die Lesenden können sich in diesem Verständnis nach Belieben in den Kästen bedienen und passende Mittel auswählen. Beispielsweise sammeln Bamberger und Bamberger fünfzig „Stresskiller“ und unterrichten die Lesenden, dass diese beliebig miteinander

Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind; Schröder/Blank, *Stressmanagement*; Gapp-Bauß, *Stressmanagement*.

⁸³ Für die „Schummelseiten“ siehe Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 2-3 und die „Alltagstipps“, siehe Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 152-154.

⁸⁴ Sie schlagen vor, wichtige Schritte von Methoden oder Lebensweisheiten auszudrucken und die Kopie beispielsweise an die Wand, an eine Pinnwand oder an den Computerbildschirm zu heften, auf ein Regal zu legen oder sich in die Mantel- oder Jackentasche zu stecken, siehe z.B. Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 203; Drexler, *Gelassen im Stress*, S.157; Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S.193-194. Die Übernahme in den Alltag stößt dabei andauernd an die Grenze, dass das explizite Wissen der Ratgeber nicht direkt in implizites Wissen übersetzt werden kann. Häufig versuchen Ratgeberschreibende die Umöglichkeit, explizites in implizites Wissen zu übersetzen, zu umgehen, indem sie in ein anderes Medium wechseln: So wird z.B. dem Buch eine CD beigelegt, auf der Anweisungen zu Übungsabläufen eingesprochen sind, oder Übungen werden mit Zeichnungen oder Photographien von Körperhaltungen illustriert; siehe z.B. Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*; Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*; Hilton, *Stress, nein danke!*; Seehofer, *Yoga gegen Burnout*.

⁸⁵ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 86-92.

⁸⁶ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 9.

⁸⁷ Weitere Ratgeber, in denen die Metapher des Werkzeuges verwendet wird, sind Loehr, *Stress for success*, S. 20; Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 265.

kombiniert werden können.⁸⁸ Abraham Maslow zitierend, warnt Diana Drexler, sei nur ein Hammer zur Hand, so bestehe die ganze Welt aus Nägeln.⁸⁹ Das den Lesenden suggerierte Selbstverständnis als Werkzeugkasten hat die Tendenz, den Ratgebertexten Neutralität zuzusprechen. Sie enthalten nur verschiedene Methoden, geben jedoch selbst keine expliziten Zielvorgaben vor. Diese Positionierung übersieht den Akt des Kuratierens selbst, der ja bereits mit einer Rahmung der Situation verbunden ist.

Demgemäß ist es zu kurz gegriffen, die Ratgeberliteratur zu Stress als „spätmodernen Anstandsdiskurs“ einzuordnen, wie Elisabeth Mixa über die Wellness-Literatur urteilt.⁹⁰ Es handelt sich nicht um bloße Benimmbücher, die wissenschaftlich begründete Handlungsraaster aufoktroyieren oder rechtfertigen wollen. So beharren Ratgeberschreibende auf tiefgehenden Analysen und langwierigem Antrainieren von Handlungsweisen. Drexler schreibt z.B., eine „Fünfminutenterrine gegen Stress“ sei undenkbar.⁹¹ In anderen Ratgebern sprechen sich die Verfasser gegen „Patentrezepte“ oder eine „ready-made success formula“ aus.⁹² Ratgeberschreibende sprechen sich gegen jene schnellen Lösungen nicht aus, weil für sie ein vollkommen wissenschaftlich durchrationalisiertes Leben nicht wünschenswert, sondern weil es aufgrund der Mannigfaltigkeit von Szenarien unmöglich ist.⁹³

Die Ratgeberschreibenden legen also Wert darauf, dass das Vorgehen auf die spezifische Situation ausgerichtet ist. Sie gehen jedoch über das bislang ausgeführte Bewältigen von situativen Herausforderungen hinaus und widmen sich auch der Frage, welchen Situationen es sich auszusetzen gilt. Beispielsweise beschreibt Däfler die Intention seines Ratgebers wie folgt: „In komprimierter Form möchte ich Ihnen zweierlei vermitteln. Erstens: Handfeste Tipps, die Ihnen tatsächlich helfen, Ihr Stressempfinden dauerhaft zu senken,

⁸⁸ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 7.

⁸⁹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 38.

⁹⁰ Elisabeth Mixa, „I feel good! Über Paradoxien des Wohlfühl-Imperativs im Wellness-Diskurs“, in: Elisabeth Mixa u.a. (Hg.), *Un-Wohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 95-129, hier: S. 96-103.

⁹¹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 16.

⁹² Sven Litzcke, Horst Schuh, *Streß am Arbeitsplatz. Streß beflügelt – Streß macht krank*, Köln 1999; Selye, *Stress without distress*.

⁹³ So lässt es sich auch verstehen, dass einzelne Ratgeberschreibende von einer antiintellektualistischen Intuition geleitet sind, die simples Wissen gegenüber der theoretischen Reflexion privilegiert. So gibt Sabine Asgodom das Gespräch mit einem Chauffeur wieder und resümiert: „Ein einfacher Mann und doch ein Philosoph.“, Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 81. Sie schreibt, fälschlicherweise lobe man häufig Fremdworte und beklatsche Intellekt. Das Lob der Einfachheit einer anderen Ratgeberautorin geht sogar noch weiter, bei ihr heißt es: „Lösungen sind immer einfach. Wenn eine Lösung schwierig ist, dann stimmt daran etwas noch nicht.“, Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 87.

und zweitens: Impulse zum Nachdenken und Sich-selbst-Erkunden.“⁹⁴ Neben dem Bereitstellen von Werkzeugen hat sein Ratgeber also auch den Anspruch, Orientierungswissen zu liefern, das es erlaubt zu reflektieren, welche Situationen zu suchen und welche zu vermeiden sind. Trotz alledem bleibt hier Stress an Situationen gebunden, da das Vermeiden der Situation die Lösung des Stressproblems darstellt. Zusammenfassend gilt also, dass Wissen von dieser Warte aus nur dann Geltung beanspruchen darf, wenn es auf Situationen zutrifft. Diese Situationen sind dabei gedacht, als der sich im direkten räumlichen Aufeinandertreffen und der sinnlichen Wahrnehmung entfaltende Alltag.

3.3. Gelassenheit

Im vorausgegangen Unterkapitel habe ich dargestellt, dass Lebensratgeber zu Stress ihre Aussagen mittels dreier Strategien legitimieren: Sie beziehen sich auf wissenschaftliche Evidenz, sie betonen die jahrtausendealte Praxis oder sie postulieren, dass die angebotenen Handlungen auf konkrete Situationen anwendbar sind. In der dritten Form ist das legitimierte Wissen eng mit der Handlung verbunden. Wenn das Maß der Geltung das Lösen konkreter Probleme ist, liegt die Frage nahe, in welchem Rahmen diese Ratschläge umgesetzt werden können. Aufschluss hierüber gibt das Wort „Gelassenheit“, welches gleich im Titel mehrerer Ratgeber des Untersuchungssamples auftaucht.⁹⁵ In Asgodom's Buch *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, ist es gar das Kernkonzept, auf das zwölf Tugenden – Mut, Vertrauen, Geduld, Hingabe etc. – ausgerichtet sind.⁹⁶ Die Gelassenheit bezeichnet die Autorin in der Einleitung als eine „Schutzfunktion“, eine „Quelle jeder Menge Energie“, einen „Gesundmacher“. Sie schwärmt davon, dass Gelassenheit von Eiscreme und Schaukelstühlen künde, und versichert ihren Lesenden trotzdem postwendend: „Gelassenheit ist nicht nur etwas für Romantiker. Gelassenheit ist ein Lebensgefühl, das uns auch in schwierigen Zeiten einen ruhigen Kopf bewahren lässt, inmitten von Hektik und Unsicherheit, inmitten von Krise und Euphorie.“⁹⁷ In dieser Ode zeigt sich: Gelassenheit ist ein „Sehnsuchtsbegriff“ der Gegenwart, wie auch Thomas Strässle feststellt.⁹⁸

⁹⁴ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. IX.

⁹⁵ Siehe z.B. Drexler, *Gelassen im Stress*; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*.

⁹⁶ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 7-21.

⁹⁷ Ebd., S. 9.

⁹⁸ Thomas Strässle, *Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt*, München 2013, S. 13.

Auf Englisch sei Gelassenheit als *calmness*, *serenity* und *inner peace* sowie mit dem hawaiianischen Surfer-Gruß *hang loose* zu übersetzen, erklärt Asgodom.⁹⁹ Das Wort Gelassenheit verfügt im deutschen Sprachgebrauch tatsächlich über eine eigentümliche Geschichte: Erik Alexander Panzig verortet seinen Ursprung in der „*rede der unterscheidung*“ von Meister Eckhart.¹⁰⁰ Gelassenheit ist hier die aktive Abkehr vom Wollen mit dem Ziel, ein größeres Geschick walten zu lassen. Die Ratgeberliteratur bezieht sich zwar nicht auf die mystische Theologie, verweist jedoch mit dem „Gelassenheitsgebet“ auf einen religiösen Hintergrund.¹⁰¹ Bei dieser Fürbitte handelt es sich um nur einen Satz: „*Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*“¹⁰² Der Text wird von einigen Ratgebern Friedrich Christoph Oetinger zugeschrieben und entsprechend in die frühe Neuzeit datiert, wohingegen andere Reinhold Niebuhr oder die Anonymen Alkoholiker als Urheber des Gebetes sehen und es somit im 20. Jahrhundert verorten.¹⁰³ Das Gebet greift das bereits in Meister Eckharts Gelassenheitsbegriff thematisierte Hinnehmen auf, stellt dann allerdings die Frage nach dem Wann der Handlung ins Zentrum.

3.3.1. Handlungsspielraum

Thomas Strässle schreibt, im Reden über Gelassenheit überkreuzten sich „aktives Lassen und passives Gelassenwerden“.¹⁰⁴ Die Dynamik von Wollen und Hinnehmen ist, dies zei-

⁹⁹ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 12.

¹⁰⁰ Erik Alexander Panzig, *Gelâzenheit und Abegescheidenheit. Eine Einführung in das theologische Denken des Meister Eckhart*, Leipzig 2005. In dieser Darlegung zum Gehorsam im klösterlichen Leben verwendet Meister Eckhart das mittelhochdeutsche Wort *gelâzenheit* zwar lediglich einmal, es schließt jedoch an die Verwendung des lateinischen Verbs *relinquere* in dessen früheren Schriften an. Die Haltung des *gelâzen sîn*, das Ablassen vom eigenen Wollen zugunsten des Wirkens Gottes im und durch den Menschen, stellte Meister Eckhart in der „*rede der unterscheidung*“ den Akt des *gelâzen hân* entgegen. Das *gelâzen sîn* ist kein passives Abwenden von der Welt und manifestiert sich im *gelâzen hân*.

¹⁰¹ Siehe z.B., Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 176-177; Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 38. Während nun in dem Satz eigentlich drei Haltungen erbeten werden, wird doch in den Ratgebern übereinstimmend vom „Gelassenheitsgebet“ gesprochen. Dagegen variiert die genaue Wortwahl für das Gebet zwischen den Ratgebern; so wird statt „Mut“ beispielsweise „Kraft“ erfleht und das Verb „hinnehmen“ wird durch „annehmen“ oder „ertragen“ ersetzt.

¹⁰² Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 18-19 – H.i.O.

¹⁰³ Z.B. Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 47. Z.B. Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 13. Es ist davon auszugehen, dass Reinhold Niebuhr der Ursprungsautor des Gebetes war, dieses jedoch zuerst unter einem anderen Namen publizierte. Niebuhrs Formulierung im Englischen lautet: „God, give us grace to accept with serenity the things that cannot be changed, courage to change the things that should be changed, and the wisdom to distinguish the one from the other“, zitiert in Frieder Schulz, „Über die Herkunft des ‚Gebets um Gelassenheit‘, Oetinger zugeschrieben“, in: *Theologische Beiträge* 21 (1990), S. 98f., hier: S. 99.

¹⁰⁴ Strässle, *Gelassenheit*, S. 28.

gen die beiden eingangs genannten Beispiele, mit der Beziehung von Aktivität und Passivität verbunden. Asgodom beschreibt den gelassenen Menschen als kraftvoll und aktiv und verwehrt sich dem Vorwurf, Gelassenheit sei als Fatalismus und *Laissez-faire*-Haltung zu verstehen, doch schreibt sie gleichzeitig: „Gelassen sein heißt akzeptieren, dass manche Dinge im Leben nicht für mich gedacht sind.“¹⁰⁵ Zu akzeptieren ist aus Sicht der Ratgeberschreibenden ein wichtiges Gebot: „Wir müssen die Situation akzeptieren, wie sie ist, und uns, wie wir sind, und nicht, wie wir uns gerne hätten.“¹⁰⁶ Tugendhafte Akzeptanz exemplifiziert Gapp-Bauß mit der Geschichte eines Hirten.¹⁰⁷ Nach dem Wetter in den kommenden Tagen befragt, antwortet dieser Hirte, es werde das Wetter kommen, das er möge. Auf die Rückfrage, woher er dies denn wissen könne, antwortet er: „Ich habe die Erfahrung gemacht, mein Freund, dass ich nicht immer das bekommen kann, was ich möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme.“¹⁰⁸ Goewey bezeichnet jene Faktoren außerhalb der Reichweite eines direkten Eingriffes – den soziologischen Beobachter an Durkheims Formulierung erinnernd – als Tatsachen: „Wenn wir von Umständen sprechen, die die Welt uns auferlegt hat und über die wir keinerlei Kontrolle besitzen, dann sprechen wir gern von den *Tatsachen des Lebens*.“¹⁰⁹ Anzuerkennen, dass jene Tatsachen geschehen, eröffnet nach Goewey die Möglichkeit, innere Stärke zum Umgang mit ihnen zu entwickeln. Die Akzeptanz ist dann nicht passives Übernehmen, sondern aktives Aneignen. Akzeptanz ist von dieser Warte aus Hinnahme des Augenblickes und Affirmation des eigenen Daseins. Eine vollkommene Meisterschaft dieser Haltung verspricht darüber hinaus, die Grenzen der Handlungsfähigkeit zu transzendieren. Friedrich Kambartel schreibt in seiner Einführung zur Gelassenheit, diese sei eine „Einstellung zum Leben im Ganzen, die einen vernünftigen Umgang mit dem Unverfügbaren ermöglicht.“¹¹⁰ Gelassenheit liegt zwischen Aktivität und Passivität und beruht auf der inneren Haltungen der Akzeptanz.

Inwiefern Gelassenheit für die Ratgeberschreibenden kein Autonomieverlust, sondern die emanzipatorische Erweiterung des Handlungsspielraums sein soll, zeigt ein auf Marie

¹⁰⁵ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 13-14.

¹⁰⁶ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 85.

¹⁰⁷ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 65. Die Geschichte führt sie auf Anthony de Mello zurück.

¹⁰⁸ Ebd. Die Formulierung des Hirten erinnert an Pierre Bourdieus Beschreibung des Geschmackes als *amor fati*: „man hat, was man mag, weil man mag, was man hat“, Bourdieu, *Die feinen Unterschiede*, S. 286.

¹⁰⁹ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 30.

¹¹⁰ Friedrich Kambartel, „Gelassenheit“, in: Jürgen Mittelstraß u.a. (Hg.), *Enzyklopädie Philosophie und Wissenschaftstheorie*, Stuttgart 2008, 59f., hier: S. 59.

Freifrau Ebner von Eschenbach zurückgeführtes Zitat: „Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“¹¹¹ Von Helen Heinemann wird – ganz in diesem Sinne – Gelassenheit mit Souveränität verbunden.¹¹² Bei Asgodom heißt es: „Nur Sie können an Ihrer Lebenssituation etwas verändern, niemand anderer wird es für Sie tun.“¹¹³ Die maximale individuelle Verantwortung gilt für sie auch in Bezug auf gesellschaftlichen Wandel: „Die Gesellschaft verändert sich nicht, nur weil ich mir das wünsche. Die Gesellschaft bin ich, in ihrer kleinsten Einheit.“¹¹⁴ Löhmer und Standhardt erklären, in Deutschland machten viele Menschen staatliche Institutionen oder andere Menschen für ihr Glück oder ihre Misere verantwortlich und sähen sich nicht selbst als „aktive Gestalter des eigenen Lebens“.¹¹⁵ Sie gehen dann auf Viktor E. Frankls Internierung in Theresienstadt und Auschwitz ein und erklären, dieser habe seine „Gestaltungsspielräume“ in einer aussichtslosen Situation sehen und nutzen können, anstatt zu verzweifeln. Referenzen auf den Hauptvertreter der Logotherapie finden sich in mehreren Ratgebern: So zitiert Kaluza ihn mit den Worten: „Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellungen zu den Dingen.“¹¹⁶ Ein weiterer Ratgeber erläutert, Frankl habe die Geisteshaltung zum zentralen Element der Freiheit gemacht und damit erlaube sein Denken zu verstehen, dass man in jeder Situation zumindest die Kontrolle über die Geisteshaltung behalten könne.¹¹⁷ Frankls Werk *...trotzdem Ja zum Leben sagen* dokumentiert die Erfahrung der unmenschlichen Bedingungen des Alltags in nationalsozialistischen Konzentrationslagern und deren Auswirkungen auf die Psyche der Häftlinge und beschreibt die Sinnsetzung als letzte Rettung vor der Depersonalisierung und dem Suizid.¹¹⁸ In der Rezeption von Frankls Erinnerungen blenden die Ratgeberschreibenden diesen Kontext

¹¹¹ Zitiert in Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 178.

¹¹² Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 59.

¹¹³ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 53.

¹¹⁴ Ebd., S. 76.

¹¹⁵ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 56-57. In diesem Ratgeber findet sich ebenfalls eine Ausführung zu Akzeptanz: „Akzeptanz bedeutet, das Leben so anzunehmen, wie es jetzt ist, jenseits von persönlichen Ideen, Wünschen und Vorstellungen. Wenn wir uns gegen das auflehnen, was bereits da ist, vergeuden wir unsere Lebensenergie“, Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 64.

¹¹⁶ Zitiert in Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 122.

¹¹⁷ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 178-182.

¹¹⁸ Viktor E. Frankl, *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, München 2017. Es ist offensichtlich zynisch, die Schuldfrage für die Umstände, unter denen Frankl überleben musste, auszublenden. Ebenso bedenklich ist die Generalisierung, dass die Sinnsetzung das Überleben von Frankl gesichert habe, denn sie läuft auf einen absurden Umkehrschluss hinaus.

aus und totalisieren somit das Überleben zu einem allgemeingültigen Handlungsrahmen.¹¹⁹

Das in der Absolutheit eines *there is no such thing as society* vorgetragene Verantwortungsideal relativieren jedoch einige Ratgeberschreibende und vertreten eher die Position einer strategischen Beschränkung auf die möglichen Handlungsoptionen. Elkin rät, man solle „Stressauslöser“ finden und sich dann befragen, inwieweit diese durch eigenes Zutun zu lösen seien.¹²⁰ Beispielsweise könne man nur schwerlich den Vorgesetzten herauswerfen lassen, aber sich selbst sehr wohl verändern. Selbsttransformation ist hier lediglich opportun. Wenn die Stelle eines Arbeitnehmers im Unternehmen gestrichen werde, schreibt Drexler, so könne er seine Position nicht durch das Lesen ihres Ratgebers zurückgewinnen.¹²¹ Ihr Buch könne nur Wege aufzeigen, mit schwierigen Situationen umzugehen, und müsse sich auf den „Handlungsspielraum“ der Lesenden beschränken. Gelassen zu sein bedeute, dass man wisse, wann man etwas ändern könne und wann nicht. Dies bedürfe jahrelanger Übung; Kurse und Bücher könnten dabei nur Ermutigungen und „Rückenwind“ geben. Kollektive Handlungsformen sind in diesen Ratgebern also nicht generell undenkbar, sie liegen aber außerhalb der Beratungssituation.

In der Ratgeberliteratur werden über die Situation hinausgehende Handlungszusammenhänge weitestgehend ausgeblendet. Das so gefasste Freiheitskonzept wird in einem Ratgeber in Form eines Gedichtes ausgeführt:

„Zwischen Reiz und Reaktion ist Raum.
In diesem Raum liegt unsere Freiheit,
weil er es uns ermöglicht,
uns für eine Reaktion zu entscheiden.
Durch unsere Reaktion können wir reifer werden
und haben Einfluss auf unser Glück.“¹²²

Entscheidend ist nicht die losgelöste Gestaltung von Selbst und Welt, sondern das Modellieren eines konkreten Verhältnisses von Reiz und Reaktion. Die Reaktion ist dabei in besonderem Maße transformierbar. Diese Position verdeutlicht den Freiheitsbegriff vieler

¹¹⁹ Nur vor dem Hintergrund des Überlebens ist Frankls Nietzsche Zitat einzuordnen: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“, zitiert in: Frankl, ... *trotzdem Ja zum Leben sagen*, S. 116. In der Rezeption wird außerdem die Fragilität dieser Sinnsetzung übersehen. So beschreibt Frankl am Ende seines Buches, dass Lagerinsassen, die herausfinden mussten, dass ihr sinngebendes Ziel unerreichbar geworden war, daran zerbrachen. Zur Überlebensmetapher, siehe die Ausführungen in Kap. 4.2.1.

¹²⁰ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 442-443.

¹²¹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 17-19.

¹²² Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 161- H.i.O.

Ratgeberschreibender: Freiheit ist die Distanz zwischen realisierter und unterlassener Reaktion. Die Herstellung von Distanz rückt auch Thomas Strässle ins Zentrum seiner Betrachtung des gelassenen Agierens – die Gelassenheit ist aus seiner Sicht eine „Reaktion, die gerade keine Reaktion zeigen will“.¹²³ Zum Reiz-Reaktions-Verhältnis nimmt die Gelassene ein negatives Verhältnis ein; anstatt sich direkt zu involvieren nimmt sie sich zurück.¹²⁴ Diese Loslösung bespricht auch Peter Sloterdijk in seinem Essay *Streß und Freiheit*.¹²⁵ Dort schreibt er, Gesellschaft trete an das Subjekt über die Konstitution objektiver Notwendigkeit heran. Sie binde Subjekte über geteilte Sorge und Erregung – über Stress – aneinander. Kants Transzendentalphilosophie wirft er vor, indem diese aus der „Freiheit das Gegenteil von Sorglosigkeit“ gemacht habe, habe sie das Subjekt in den Dienst der Gesellschaft gestellt.¹²⁶ Die reine Subjektivität sei daher anhaltend durch „grenzenlose Erreichbarkeit für Anrufe aus dem Realen“ bedroht.¹²⁷ Wenngleich Sloterdijk nicht mit dem Freiheitsbegriff der Ratgeberliteratschreibenden übereinstimmen und gerade in der unterlassenen Reaktion wohl die Stimme des Realen ausmachen würde, so teilt er mit ihm doch einen wichtigen Aspekt: Freiheit bedeutet nicht dermaßen affiziert zu werden, eine autarke Emotionalität zu pflegen.

3.3.2. Nützliche Begegnungen

Die Handlung ist also in der räumlich begrenzten und sinnlich erfahrbaren Situation verortet: In der unterlassenen Reaktion ist das Subjekt frei. Das Handeln in der Situation ist in der Ratgeberliteratur jedoch auf spezifische Art und Weise gefasst. Diese Engführung zeigt sich ebenfalls im Gelassenheitsbegriff – in diesem Falle in Abgrenzung zu dessen Bestimmung durch Martin Heidegger. In Heideggers kurzem wohl 1944/45 verfassten

¹²³ Strässle, *Gelassenheit*, S. 14.

¹²⁴ Strässle stellt für die Philosophiegeschichte fest, dass diese Haltung einerseits als Souveränität oder Toleranz gefeiert und andererseits als Teilnahmslosigkeit geächtet wurde. Eine weitere Dimension des Gelassenheitsbegriffes bei Strässle ist die hier ebenfalls für die Ratgeberliteratur beschriebene Distanz zu und die Beherrschung von Emotionen. So führt er aus, wie in Sturm und Drang – repräsentiert durch Goethes Werther – die Gelassenheit zur Antipode des gefühlswegten Wesens stilisiert wird. In Nietzsches Figur des Übermenschen dagegen erscheint die Verfügungsmacht über eigene Emotionen gerade ein tugendhaftes Überkommen und Etablieren eines Verständnisses für die eigene Perspektivität, siehe Strässle, *Gelassenheit*, S. 57-71, 87-95.

¹²⁵ Peter Sloterdijk, *Streß und Freiheit. 5. Berliner Rede zur Freiheit*, Frankfurt am Main 2011. Bei diesem Aufsatz handelt es sich um die Verschriftlichung einer Rede bei der Friedrich-Naumann-Stiftung. Obwohl er auf den Titel gehoben wurde, bleibt der Stressbegriff in Sloterdijks Essay seltsam unterbestimmt. Zwar wird in der Mitte des Büchleins in einer Fußnote auf Heiner Mühlmanns „Maximal Stress Cooperation“ verwiesen, ohne diese jedoch auszuführen. Der Begriff wird dann jedoch relativ zufällig als Synonym für Druck, Erregung, Empörung, Bedrohung, Anspannung, Sorge oder Zwang verwandt.

¹²⁶ Sloterdijk, *Streß und Freiheit*, S. 46.

¹²⁷ Ebd., S. 56.

Büchlein *Gelassenheit* findet sich ein fiktives „Feldweggespräch“ dreier Figuren – des Forschers, des Lehrers und des Gelehrten.¹²⁸ Die drei wandernden Gesellen diskutieren dort, wie sich der Gelassenheitsbegriff in ihr Gespräch geschlichen habe, und stellen gemeinsam fest, dass ihn keine der drei Personen aktiv eingebracht habe, „denn in der Gegend, in der wir uns aufhalten, ist alles nur dann in bester Ordnung, wenn es keiner gewesen ist“.¹²⁹ Die Verbindung von Wollen und Denken wandle das Denken in ein „Vorstellen“, das die betrachteten Dinge in einen Horizont banne und den Zugang zu ihnen verschließe.¹³⁰ Die Gleichsetzung von Denken und Wollen zu brechen und eine neue, zwangsfreie Form des Denkens zu praktizieren verspricht für ihn, dass Gelassenheit erwachen kann, man sie zulässt. Die gelassene Handlung ist in die Objektwelt eingebettet. Gelassenheit ist dabei das Resultat eines herrschaftsfreien Umganges mit der Welt: Handelnde schützen sich davor, von der Welt eingesperrt zu werden, indem sie selbst diese nicht einzusperren suchen.¹³¹

Demgegenüber ist Handeln in der Ratgeberliteratur zu Stress auf eine einseitige Art und Weise mit der Situation verbunden. Es geht nicht um die Begegnung mit der Umwelt, sondern darum, sie nutzbar und beherrschbar zu machen.¹³² Wie bereits der Begriff „Stressmanagement“ nahelegt, zeigen diese Zurichtungen große Überschneidungen mit dem von Ulrich Bröckling beschriebenen „unternehmerischen“ Selbstzugang.¹³³ Bröckling hebt hervor, dass Elemente unternehmerischen Handelns wie z.B. das Streben nach ständiger Erneuerung, das Nutzen von Gewinnchancen, das Agieren auf ungewissen

¹²⁸ Martin Heidegger, *Gelassenheit*, Pfullingen 1988, S. 29-71.

¹²⁹ Heidegger, *Gelassenheit*, S. 47. Nach Daniel Morat formuliert Heidegger in seinem Text nicht nur eine Apologetik seiner Rolle im nationalsozialistischen Staat, er verabschiedet sich gleichermaßen auch von seiner Philosophie der Tat, siehe Daniel Morat, *Von der Tat zur Gelassenheit. Konservatives Denken bei Martin Heidegger, Ernst Jünger und Friedrich Georg Jünger 1920-1960*, Göttingen 2008, S. 498-507. Passivität ist somit sowohl die Versicherung gegen das zerstörerische Potenzial des Agierens als auch ein willkommener Schutzschild gegen die damit einhergehende Verantwortung.

¹³⁰ Heideggers Überlegungen zur Gelassenheit gehen von einer Reflexion über das Denken aus. Die Figur des Lehrers lässt er sagen, dem Kern des Denkens könne man sich nur nähern, indem man von ihm „wegsehe“, Heidegger, *Gelassenheit*, S. 29.

¹³¹ Heidegger versteht dieses Denken als Prozess, der einen schonenden Umgang pflegt und Offenheit für die Anrufungen durch die Welt erhält, siehe Byung-Chul Han, *Martin Heidegger. Eine Einführung*, München 1999, S. 189-204. Für die Gelassenheit bedeutet dies, wie Heideggers Lehrer belehrt: „Die Gelassenheit stammt aus der Gegnet, weil sie darin besteht, daß der Mensch der Gegnet gelassen bleibt und zwar durch diese selbst. Er ist ihr in seinem Wesen gelassen, insofern er der Gegnet ursprünglich gehört“, Heidegger, *Gelassenheit*, S. 49-50.

¹³² Eine Verformung dieser Art fasst Traue unter dem Begriff der „Optionalisierung“, siehe Traue, *Das Subjekt der Beratung*, S. 284-292. Das Subjekt wird in einem Feld möglicher Szenarien situiert, zwischen denen es wählen soll. Über die vorgefertigten Szenarien werden spezifische Zukunftsplanungen nahegelegt, somit geht Optionalisierung nicht notwendigerweise mit einer Erweiterung des Entscheidungsraumes an sich einher.

¹³³ Bröckling, „Vermarktlichung, Entgrenzung, Subjektivierung. Die Arbeit des unternehmerischen Selbst“, S. 379-383.

Märkten und das Koordinieren von Aufgaben in der Gegenwart integraler Teil jeglicher Selbstführung geworden seien.¹³⁴ In der Ratgeberliteratur zu Stress werden zentrale Argumentationsformen der von Bröckling als ein Hauptelement der unternehmerischen Anrufung ausgemachten Humankapitaltheorie verwendet. Bröckling stellt heraus, dass die Anthropologie der Humankapitaltheorie die These des Selbst als Eigentümer der eigenen Vitalität radikalisiere und Menschen als Ansammlungen von Ressourcen sehe, die möglichst sparsam und nutzenmaximierend eingesetzt werden müssten.¹³⁵ Im Ratgeber von Hans Eberspächer findet sich der Ressourcenbegriff bereits im Titel und im Text heißt es emblematisch: „Es gilt, die Ressource Ich so ökonomisch zu erschließen und zu nutzen, daß wir – auch unter höchster Beanspruchung und Streß – genau dann optimal handlungsfähig sind, wenn es darauf ankommt.“¹³⁶ Weitere Ressourcen wie Geld, Zeit und Umwelt sind für Eberspächer ebenfalls endlich und deshalb gilt es, mit ihnen nicht verschwenderisch umzugehen. Abgesehen vom Haushalten mit knappen Mitteln geht es in der Verwendung des Ressourcenbegriffes in der Ratgeberliteratur um die Aktivierung unausgeschöpfter Potenziale. Löhmer und Standhardt versprechen z.B., ihr Ansatz erlaube einen Zugang zu den „eigenen“ Ressourcen.¹³⁷ Drexler bietet dagegen „Anker als Helfer der Ressourcenaktivierung“ an.¹³⁸ Eingefahrene Verbindungen von Orten, Handlungen oder Dingen und Gefühlen – die „Anker“ – ermöglichen es aus ihrer Sicht, sich schnell in spezifische Zustände zu versetzen. Bei Kirch wird die „Aktivierung innerer Ressourcen“ von der Warnung, Ressourcen nicht zu „vergeuden“, komplettiert.¹³⁹

Die Ratgeberliteratur bietet eine Vielzahl von unternehmerischen Strategien an, mit denen Situationen vermieden oder gelungen gemanagt werden sollen. Hierzu gehört beispielsweise das Priorisieren von Handlungsweisen. Beispielsweise das Priorisieren mittels der „Eisenhower-Methode“, bei der Aufgaben in einem Koordinatensystem mit den

¹³⁴ Die hier herausgestellte Betrachtung zur Fassung der Situation kann nicht als eine generalisierte Ökonomisierung interpretiert werden, da sich die Auswahl der Ratgeberliteratur ja insbesondere auf Bücher über die Arbeitswelt konzentriert. Möglicherweise gibt also das gewählte Sample diese Tendenz vor. Außerdem finden sich immer wieder Kritiken ökonomischer Rationalitäten, z.B. die Anklage, in der gegenwärtigen Gesellschaft werde alles über den Marktwert bestimmt, siehe Gisa Briesche-Neumann, *Herausforderung Stress. Gesund durch Körper- und InnerManagement*, Reinbek bei Hamburg 1997, S. 203.

¹³⁵ Bröckling, „Vermarktlichung, Entgrenzung, Subjektivierung. Die Arbeit des unternehmerischen Selbst“, S. 380-382.

¹³⁶ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 6. Er mahnt ein rigoroses „Selbstmanagement“ der eigenen Dispositionen an, wobei er, an kybernetische Begrifflichkeit anknüpfend, Management als die „Steuerung komplexer sozialer und technischer Systeme“ definiert, siehe Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 8.

¹³⁷ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 25, 163.

¹³⁸ Drexler, *Gelassen im Stress*, S.126.

¹³⁹ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 19, 31.

Achsen „Dringlichkeit“ und „Wichtigkeit“ geordnet werden.¹⁴⁰ Durch Überkreuzung der Achsen entstehen vier Kategorien (z.B., dringlich/wichtig, dringlich/unwichtig etc.), wobei meist das Einordnen in die letzte Kategorie (unwichtig/nicht-dringlich) dem Abschluss der Aufgabe entspricht. Des Weiteren bieten Ratgeberbücher Systematiken zum Kalkulieren des Stresslevels und der Leistungsfähigkeit an. Däfler führt beispielsweise das „Yerkes-Dodson-Gesetz“ aus.¹⁴¹ Er zeigt einen Koordinatenraum, der durch die y-Achse „Leistung/Produktivität“ und die x-Achse „Anspannung/Aktivierung“ bestimmt ist. Der Scheitelpunkt einer im Koordinatensystem abgebildeten umgekehrten Parabel symbolisiert das optimale Verhältnis beider Dimensionen, d.h. jeder Punkt auf der Parabel links von ihm ist durch geringe Anspannung, aber suboptimale Produktivität ausgezeichnet, wohingegen jeder Punkt auf der Parabel rechts des Scheitelpunktes große Anspannung bei Leistungsabfall darstellt. Damit eröffnen die Ratgeberautorinnen eine Perspektive auf die Situation als Kalkulus von investierter Aktivierung zu Rendite.

Eine weitere in der Ratgeberliteratur häufig auftretende unternehmerische Strategie ist das Budgetieren von Zeiteinheiten. Zumeist handelt es sich hierbei um eine Kalkulation von investierter Zeit in verschiedenen Lebensbereichen. Drexler argumentiert, eine „Bestandsaufnahme“ solle die „Balance der Lebensbereiche“, Familie, Arbeit, Körper und Werte, aufzeigen.¹⁴² Die Herstellung von Zeitkontingenten enthüllt vor allem die geschlechtsbasierte Arbeitsteilung und die damit einhergehende Natürlichkeit von Aufgabenverteilungen. Dem Problem, Haushalt und Arbeit miteinander zu vereinen, der Work-Life-Balance, wurde in den USA seit den 1980er-Jahren verstärkt Aufmerksamkeit geschenkt. Dana Becker weist darauf hin, dass das Aufkommen dieser Diskussion mit dem zweiten Eintritt bürgerlicher Frauen in die Arbeitswelt korreliert.¹⁴³ Das Paradigma der Work-Life-Balance ordne reproduktive Arbeit Frauen zu, pathologisiere das Verhalten arbeitender Mütter und individualisiere die Verantwortung für diese Koordinationstätigkeit. Sie erklärt des Weiteren, diese Koordinationsleistung sei von Arbeiterfrauen seit der

¹⁴⁰ Siehe z.B. Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 140; Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 74f.

¹⁴¹ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 3f. Das Yerkes-Dodson-Gesetz basiert auf einer Studie von 1908, bei der die beiden namensgebenden Psychologen Ratten untersuchten. Sie stellten das ausgeführte Optimalverhältnis von Erregung und „Leistung“ bei den Nagern fest. Eine weitere solche Figur ist die Effizienzrechnung von Aktivitäts- oder Zeitaufwand in Form der Pareto- oder 80-20-Regel, siehe Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 87; Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 225-226; Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S.120. Dieses nach Vilfredo Pareto benannte populäre Modell verschiebt Paretos empirische Aussage über die Verteilung von Landbesitz in ein normatives Prinzip, nachdem 80 Prozent der Resultate durch 20 Prozent des Aufwandes erreicht würden und die folgenden 20 Prozent der Bewältigung den Großteil von 80 Prozent der Bemühungen in Anspruch nehmen.

¹⁴² Drexler, *Gelassen im Stress*, S.138-146.

¹⁴³ Becker, *One Nation Under Stress*.

Industrialisierung vollbracht worden und das Reden über die Work-Life-Balance unterliege daher neben der Geschlechterdimension einer spezifischen Klassenlogik.

Die Ratgeberschreibenden nehmen das Konzept der Work-Life-Balance selbst mehrheitlich negativ auf – nicht jedoch aus den von Becker genannten Gründen. Heinemann erklärt, die Trennung von Arbeit und Leben verenge letzteres auf die Maxime der bestmöglichen Regeneration zum Zwecke der Arbeit: „In Wahrheit ist es so, dass sich jeder, der sich auf das Spiel mit der Work-Life-Balance einlässt, nur verlieren kann.“¹⁴⁴ Es gehe nicht um eine Trennung der Lebensbereiche, sondern eine andere Art des Arbeitens. Steve McClatchy schreibt, das Konzept Work-Life-Balance setze voraus, dass eine Unterscheidung zwischen beiden überhaupt möglich sei.¹⁴⁵ Auf die Rente zu warten oder das Leben in zwei Teile zu teilen, sei keine Lösung. Die Kritik der Work-Life-Balance drückt folglich das Streben nach einem auf Selbstverwirklichung ausgerichteten Arbeitslebens aus. Luc Boltanski und Ève Chiapello argumentieren, dass sich seit den 1970er-Jahren ein neues Arbeitsethos herausgebildet habe.¹⁴⁶ Arbeit sei in einem stärkeren Maß an künstlerischen Idealen der Autonomie, Authentizität, Kreativität ausgerichtet. Sie stellen fest, dass dieser Wandel mit einer Veränderung der Produktions- und Organisationsformen kapitalistischer Betriebe verbunden war. Andreas Reckwitz stellt heraus, dass die Anrufung zur Kreativität über den Kontext der Arbeit hinaus eine dominante Subjektform gegenwärtiger Gesellschaft darstellt.¹⁴⁷ Nach Micki McGee übernimmt die Kultur der Selbstverbesserung auch den traditionell an Frauen gerichteten Impetus der aufopfernden Selbstverwirklichung in die Arbeitswelt.¹⁴⁸ Stephan Lessenich erweitert die These zur Selbstverwirklichung von Boltanski und Chiapello und argumentiert, das Subjekt werde dazu angerufen, durch seine Teilhabe am Markt zum Gemeinwohl beizutragen.¹⁴⁹ Anstatt also die künstlerische Ausrichtung auf Selbstverwirklichung dem Ideal der Gerechtigkeit entgegenzuordnen, macht Lessenich eine Verschränkung aus. Diese Sorge selbst für neue interne Widersprüche, in denen man aufgefordert ist, am „Tage Unternehmer seiner

¹⁴⁴ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 38.

¹⁴⁵ McClatchy, *Decide*, S. 28.

¹⁴⁶ Luc Boltanski, Ève Chiapello, „Die Arbeit der Kritik und der normative Wandel“, in: Christoph Menke, Juliane Rebentisch (Hg.), *Kreation und Depression. Freiheit im gegenwärtigen Kapitalismus*, Berlin 2012, S. 18-37.

¹⁴⁷ Andreas Reckwitz, *Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*, Frankfurt am Main 2012.

¹⁴⁸ McGee, *Self-help, Inc.*, S. 20-24.

¹⁴⁹ Stephan Lessenich, „Die kulturellen Widersprüche der Aktivgesellschaft“, in: Cornelia Koppetsch (Hg.), *Nachrichten aus den Innenwelten des Kapitalismus. Zur Transformation moderner Subjektivität*, Wiesbaden 2011, S. 253-263.

selbst, am Abend Sozialarbeiter“ zu sein.¹⁵⁰ Neben das Budgetieren von Lebensbereichen tritt in der Ratgeberliteratur also die Motivation, eine Tätigkeit durchzuführen, die um ihrer selbst willen getan wird.

Unternehmerisch zu handeln bedeutet aus Sicht der Ratgeberschreibenden keineswegs, sich den Anforderungen des Arbeitgebers unterzuordnen. Durch die eine geteilte Zielsetzung der Gesunderhaltung sind die Sozialpartner zur gemeinsamen Handlung aufgefordert. Bröckling merkt hierzu treffend an: „Wenn jeder Kapitalist seines eigenen Lebens ist, gibt es nur noch Unterschiede in Geschick und Fortune, aber keinen Antagonismus von Kapital und Arbeit mehr.“¹⁵¹ Demgemäß ist in der Ratgeberliteratur zu Stress die Sorge um die eigene Gesundheit eine private Aufgabe und ein Dienst für das Unternehmen gleichermaßen: „Nur wenn Sie gesund sind, können Sie zur Wertschöpfung und Profitabilität des eigenen ‚inneren Unternehmens‘ und des Unternehmens, in dem Sie arbeiten, beitragen.“¹⁵² Gesundheit ist „das wertvollste Grundkapital in der modernen Arbeitswelt“, schreibt Maritta Mainka-Riedel.¹⁵³ Die Anrufung zu individuellem unternehmerischem Gesundheitshandeln wird von der Forderung nach einem weiteren Engagement von Unternehmen für die Angestellten flankiert. So führt Peter Buchenau zu Beginn seines Buches Kosten und Nutzen von Gesundheitsmaßnahmen am Arbeitsplatz auf und schlussfolgert: „Gesunde Firmen brauchen gesunde Mitarbeiter.“¹⁵⁴ Vorgesetzte seien zwar nicht für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden verantwortlich, sollten aber aus Eigeninteresse Stress vorbeugen, heißt es in einem anderen Ratgeber. „Firmen und Organisationen, die etwas unternehmen, um Stress am Arbeitsplatz einzudämmen, handeln nicht altruistisch oder folgen einer verklärten Sozialromantik, sondern sie agieren überaus rational und vorausschauend.“¹⁵⁵

¹⁵⁰ Lessenich, „Die kulturellen Widersprüche der Aktivgesellschaft“, S. 262.

¹⁵¹ Bröckling, „Vermarktlichung, Entgrenzung, Subjektivierung. Die Arbeit des unternehmerischen Selbst“, S. 381.

¹⁵² Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 41. An einer späteren Stelle des Buches wird angegeben, es gelte den „maximalen (Lebens-)Profit zu generieren“ und sich einer „persönlichen Kosten-Nutzen-Analyse“ zu unterziehen, siehe Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 77-81.

¹⁵³ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 225.

¹⁵⁴ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 163. Eine Unternehmensleitung verfasste das Geleitwort dieses Ratgebers.

¹⁵⁵ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 31. Dass unternehmerische Verantwortung und individuelle Verpflichtung auch konfliktieren können, zeigt sich z.B. im Ratgeber von Heinemann, die sich gegen Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz ausspricht, da hierdurch Unternehmen zu „Supernannys“ mutierten, die ihren Angestellten Selbstbestimmung nähmen, siehe Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 126-140.

3.4. Zusammenfassung

Die in der Ratgeberliteratur erzählte Geschichte des Stressbegriffes macht aus diesem Wort das Produkt einer wissenschaftlichen Entdeckung. Die Referenz auf Hans Selye, den „Vater der Stressforschung“, ist ein wichtiges Vehikel, um Stress narrativ an die empirische Forschung zu binden. Somit wird aus einem heuristischen Konstrukt ein in der Welt auffindbares Objekt. Im wiederkehrenden Verweis auf den Ursprung der Verwendung des Stressbegriffes in der empirischen Forschung wird dessen Vorhandenheit festgelegt. Wie bereits ausgeführt, ist somit eine Mannigfaltigkeit, die potenziell auch in unterschiedliche Einheiten gefasst werden kann, als Gestalt etabliert. Die innerwissenschaftlichen Bedenken gegen das Stresskonzept kritisierten hingegen dessen Unklarheit und gehen von einem Bild aristotelischer Kategorien aus: Das Manko des Begriffes ist, dass er nicht ausreichend die aus ihm folgenden Schlüsse festlegt. Aus einem Wittgenstein'schen Sprachverständnis heraus ist dieser Zustand keine besorgniserregende Ausnahme, sondern der Normalfall des Sprachgebrauches. Die geäußerte Kritik zeigt jedoch, dass es keine etablierten Anschlüsse im Reden über Stress gab und dies sehr unterschiedliche Verwendungen zuließ. Es konnten also keine begründeten Einwände und Korrekturen geäußert werden, wenn es zu einer unüblichen Verwendung des Begriffes kam. Diese Unterbestimmtheit stellte sich letztlich als Vorteil für den Gebrauch des Wortes heraus. Zugleich bedarf es im Definieren von Stress anhaltender Rechtfertigung, um das für das Vorgehen gegen Stress notwendige Bild einer aristotelischen Klasse aufrechtzuerhalten.

Stress war ein Grenzobjekt, das die Praxisgemeinschaften verschiedener medizinischer Subdisziplinen und ihrer Nachbargfelder wie Psychologie und Soziologie in Austausch brachte, ohne dass diese jeweils ihre eigenen Prämissen radikal neu ausrichten mussten. Die Stressforschung war in hohem Maße an die lokalen Umstände anpassungsfähig und somit kam es zu lokalen Ausformungen der Verwendung des Stressbegriffes in unterschiedlichen Disziplinen. In die lokalen Stresstheorien sind Spuren der Pluralität von Praxisgemeinschaften, in denen sie entworfen wurden, eingegangen. Über das gemeinsam beforschte Objekt Stress machen Ratgeberschreibende nun retrospektiv aus einem pluralen Feld von Praxisgemeinschaften eine einheitliche Wissenschaft, in der kein Übersetzungsbedarf besteht und in der es zu keinen Ungleichzeitigkeiten von Erkenntnisstreben kommt. Ratgeberliteratur verstehen die Autoren von dieser Warte als die Replikation wissenschaftlicher Erkenntnisse für ein beratungsbedürftiges Laienpublikum. Die Ratgeberautorinnen komplettieren die wissenschaftliche Evidenz durch exotisierte Methoden, die

ihre Geltung gerade aus der Tatsache beziehen, dass sie über Jahrhunderte oder gar Jahrtausende erprobt wurden. Yoga, Qigong oder Achtsamkeit konzeptualisieren sie als fixe und transportable Methodensets, deren Bedeutung an keinen Kontext gebunden ist. Insofern stilisieren die Ratgeberschreibenden ihre Bücher als Versöhnung der Dichotomie von modernem und traditionalem Wissen.

Wissenschaftliche Evidenz und jahrhundertelange Meditations- und Körperpraxis allein letztbestimmen dagegen weder die Zielsetzungen noch die Methoden der Ratgeberbücher, Aussagen messen die Autorinnen insbesondere daran, ob sie für die jeweilige Situation adäquat sind. Wissen hat nur dann Geltung, wenn es dieser Anforderung entspricht – wenn es in Alltagssituation zu gebrauchen ist. Ratgeberliteratur bietet gleichermaßen Orientierungswissen an wie auch offene und unstrukturierte Listen von Methoden – mit der Metapher des Werkzeugkoffers belegt. Situationen sind dabei raumzeitlich abgegrenzte Einheiten der sinnlich-körperlichen Präsenz. An diese Situationen ist das Handeln gekoppelt. Wie ich anhand einer Gegenüberstellung des Gelassenheitsbegriffes in philosophischen und theologischen Quellen und der Ratgeberliteratur gezeigt habe, fußt das Handlungskonzept in der Unterscheidung von Verfügbarem und Unverfügbarem. Gelassen sein kann nur, wer das Zulassende kennt und die Kunst beherrscht, nicht dermaßen und immerzu zu wollen und nicht dergestalt affiziert zu werden. Gelassenheit ist zwischen Aktivität und Passivität positioniert und für die Ratgeberschreibenden stellt daher die unterlassene Reaktion die größte Freiheit dar. Die Spannung zwischen unveränderlichen Tatsachen und völliger Verantwortung lösen die Ratgeberschreibenden über einen spezifischen Handlungszuschnitt: Situationen gilt es nicht zu lassen, sondern zu nutzen. Als unterlassene emotionale Reaktion, versagtes Wollen oder unternehmerische Kalkulation binden die Ratgeberschreibenden Handeln dabei immer an die Situation.

4. Wie der Stress in die Welt kam

Der erste, 1974 publizierte Ratgeber zum Thema Stress, *Stress without Distress* von Hans Selye, erschien zeitgleich auch in der deutschen Übersetzung unter dem Titel *Stress, Bewältigung und Lebensgewinn*. Für den Autor steckt die Dynamik von Altruismus und Egoismus hinter dem Stressproblem: „Selfishness is natural but, since it is considered to be ugly, we try to deny its existence in ourselves.“¹ Obwohl Egoismus grundlegend sei, bedürfe der Mensch auch der Kooperation, um seinen Selbsterhaltungstrieb zu befriedigen. Den eigenen Egoismus übersehend lebe der Mensch aber in einem fundamentalen Selbstmissverständnis und einer Selbstverneinung. Selye spricht sich daher für die Mischform des „altruistischen Egoismus“ aus.² In einer konträren Position anderer Ratgeberschreibenden ist es nicht der natürliche Egoismus des Menschen, sondern seine angeborene Fehlerhaftigkeit, die Stress auslöst: „Als Menschen sind wir, im Gegensatz zum Tier und zu der Pflanze, dazu prädestiniert, Fehler zu machen und die Fehler anderer abzubekommen.“³ Gerade seine Fehlerhaftigkeit hebt den Menschen vom Rest des Ökosystemes ab. In einem anderen Ratgeber wird die grundlegende Mangelhaftigkeit einerseits als Möglichkeit der Selbsttransformation durch Selbstakzeptanz gedeutet und andererseits als Spiegel einer fehlerhaften Welt: „Das sind wir. Unvollkommene Menschen in einer unvollkommenen Welt.“⁴

Beide Positionen sind keineswegs mehrheitsfähig in der gegenwärtigen Ratgeberliteratur, sie zeigen jedoch plastisch ein Vorgehen der Ratgeberschreibenden: Eine Problembeschreibung setzt den Menschen als heroisch abgehobenes Wesen, das nur zur Selbsterhaltung in die Kooperation gezwungen wird, die andere sieht in ihm gerade eine mangel-

¹ Selye, *Stress without distress*, S. 61.

² Kury, „Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation“, S. 151-154. Man solle nicht fordern, den Nächsten bedingungslos zu lieben, sondern den angeborenen Sammeltrieb des Menschen nutzbar machen, indem man ihn anhalte, die Zahl der ihm günstig gestimmten Mitmenschen zu vergrößern und sich unverzichtbar zu machen. Die neue Kulturmaxime sei demzufolge: „Earn Thy Neighbor's Love“. So lasse sich die egoistische menschliche Natur in Anwendung ihrer eigenen Gesetze überlisten. Im kurz darauf erschienen Ratgeber schließt Vera Birkenbihl an diese Argumentation an und schreibt, dass „nicht die mangelnde Nächstenliebe die Ursache für unsere Distress-Gesellschaftsform ist, sondern vielmehr der mangelnde Egoismus; der Mangel an sich selbst akzeptierender, gesunder Selbstliebe!“, siehe Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 39. Obwohl in späteren Ratgeberbüchern Selyes Zuversicht, die evolutionäre Ordnung mittels der Naturgesetze überkommen zu können, verflogen ist, bleibt das binäre Verhältnis von Altruismus und Egoismus ein Problem, siehe z.B. die Ausführungen zum „egoistischen Altruismus“ in Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 36, und zum „Helfersyndrom“ in Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 27-35.

³ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 222.

⁴ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 69.

hafte Kreatur, die der Korrektur und Züchtigung bedarf. Aktiviert wird in beiden Extremen nicht nur die Konstitution des Menschen, sondern auch die Zusammensetzung der ihn umgebenden Welt. Im Folgenden möchte ich diesen Setzungen – der Theodizee des Stresses. D.h. ich untersuche, weshalb es aus Sicht der Ratgeberschreibenden den Stress in der Welt gibt. Ich führe damit den Hintergrund aus, den die Ratgeberautoren in ihren Darstellungen von Stress entfalten. Im Gegensatz zum vorausgegangenen Kapitel gehe ich hier auf der inhaltlichen Ebene den Aussagen der Ratgeberschreibenden zu Ursachen von Stress nach. Diese sind auf anthropologischer, phylogenetischer und gesellschaftsdiagnostischer Ebene angesiedelt. Zuerst widme ich mich der zentralen anthropologischen Grundlegung der Ratgeberschreibenden – der psychosomatischen Verfasstheit des Menschen im Stress. Anschließend rekonstruiere ich ein menscheitsgeschichtliches Argument über die Evolution von Emotionen. Das dritte Unterkapitel zeige ich dann, wie Ratgeberschreibende das Leben in der spätmodernen Gesellschaft als Ursache von Stress problematisieren.

4.1. Der ganze Mensch im Stress

Die Ratgeberschreibenden sehen das Stressgeschehen als umfassend an, d.h. es hat einen holistischen Effekt auf den Menschen und betrifft nicht nur einen Aspekt seiner Existenz. Kaluza schreibt, im Stress reagiere man immer „als ganzer Mensch mit Herz und Muskeln, mit Worten und Taten sowie mit Gefühlen und mit Gedanken“.⁵ Auch Doris Kirch sieht eine solche Einheit des Menschen im Stress:

„Es ist noch gar nicht so lange her, dass die Schulmedizin mit hängenden Ohren verschämt eingestand, dass es wohl ‚einige‘ Erkrankungen gäbe, die ‚psychosomatischen‘ Ursprungs seien. Immer noch eine traurige Verken-
nung der Realität, dass Körper, Geist und Seele eine untrennbare Einheit bilden, aber immerhin ein erster Lichtblick, dem viele folgten.“⁶

Während im zweiten Satz das triadische Verständnis von Körper, Geist und Seele auftritt, spricht die Autorin in ihrer Kritik am biomedizinischen Denken vom psychosomatischen Dualismus. An einer späteren Stelle ihres Buches verschiebt Kirch diesen Dualismus und betont, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper residiere – eine Formulierung, die sie auf den römischen Satiriker Juvenal zurückführt.⁷ Geist, Seele und Psyche werden

⁵ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 10-11.

⁶ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 14.

⁷ Ebd., S. 67-73. Die in der Ratgeberliteratur diskutierte Verbindung zwischen gesundem Geist und Körper wird nicht von einer Auseinandersetzung mit der – mit den gleichen Worten geführten – Rechtfertigung

sowohl synonym verwandt als auch voneinander geschieden. Der Wandel anthropologischer Grundkategorien ist dabei nicht auf dieses Buch beschränkt. Auch Sabine Gapp-Bauß vertritt eine triadische Anthropologie, nach der die menschliche Existenz körperliche, geistige und seelische Aspekte umfasst.⁸ Einige Seiten später stellt sie dann eine dualistische Äquivalenz her: „Wenn der Körper in natürlicher Spannung aufgerichtet ist, kann der Geist auch aufrecht und klar und das seelische Erleben aufrichtig sein.“⁹ Wiederum tritt hier also eine dualistische Argumentationsfigur auf.

Wenngleich die Worte Geist, Psyche und Seele heterogen sind, so vereint sie doch, dass sie vor allem in Beziehung zum Körper erscheinen. So wendet sich Maritta Mainka-Riedel erklärend den emotionalen Ursachen körperlicher Zustände zu:

„Negative Gefühle wie Zorn, Ärger, Enttäuschung, Sorge, Wut und Verzweiflung können starke Pulsschwankungen auslösen und Körperrhythmen wie den Herz-Rhythmus erheblich stören. Umgekehrt wirken sich positive Gefühle wie Freude, Zufriedenheit und Dankbarkeit fördernd auf die Gesundheit aus.“¹⁰

Weiter heißt es bei ihr, Gedanken erzeugten Gefühle, die wiederum körperliche Prozesse in Gang setzten. Die physischen Konsequenzen von Gedanken rechtfertigt sie an einer späteren Stelle mit einem modernen Mythos:¹¹ Drei Männer seien in einem Kühlhaus in Chicago eingeschlossen worden und am nächsten Tag habe man ihre Leichen mit Erfrierungen gefunden, obwohl die Kühlung ausgeschaltet gewesen sei. Die bloßen Gedanken an Kälte könnten also deren physiologische Resultate hervorbringen. Mainka-Riedel schreibt weiter, implizit die Formulierung von Kaluza aufgreifend, der „ganze Mensch“ reagiere im Stress.¹² In einer Abwandlung der Formulierung von Gapp-Bauß heißt es bei Mainka-Riedel schlussendlich: „Wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder. Wenn es der Seele schlecht geht, dann geht es auch dem Körper schlecht.“¹³ Das geteilte Ratgeberwissen ist folglich, dass eine holistische Einheit Mensch besteht, deren Einheiten sich im Stress wechselseitig verstärken oder in Abwesenheit von Stress miteinander harmonisch zusammenwirken. Dominant ist hierbei eine dualistische Figur – diese bezeichnen die Autorinnen zumeist als Zusammenspiel von Psyche und Soma.

der Euthanasie im nationalsozialistischen Deutschland flankiert und verweist gleichfalls nicht auf die Popularität dieser Äquivalenz in der Turnerbewegung des 19. Jahrhunderts.

⁸ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 35-55.

⁹ Ebd., S. 44.

¹⁰ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 68.

¹¹ Ebd., S. 76. Dieselbe Geschichte, bezeichnet als „Chicago-Beobachtung“, findet sich außerdem in Nossrat Peseschkian, Nawid Peseschkian, *Lebensfreude statt Stress*, Stuttgart 2003, S. 16.

¹² Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 109.

¹³ Ebd., S. 109.

Die psychosomatische Dynamik stellen die Ratgeberschreibenden in verschiedenen Formen dar. Fest steht dabei die Reziprozität: „Unser Denken wird von der Physiologie beeinflusst und umgekehrt.“¹⁴ Häufig beschreiben Ratgeberautoren die Beziehung der beiden Einheiten als Ausdruck. Loehr gibt z.B. an, die Körperhaltung drücke nicht nur das physische, sondern obendrein das geistige Gleichgewicht aus.¹⁵ Gisa Briese-Neumann geht ebenfalls von einer solchen doppelten Expressivität aus: „Alles, was der Mensch tut, drückt sich schließlich in Denkstrukturen einerseits und Körperhaltung andererseits aus – die psychische Befindlichkeit findet Ausdruck im Körper und umgekehrt.“¹⁶ Der Körper ist also Medium der Psyche und die Psyche Medium des Körpers.

Die Ratgeberschreibenden stellen die psychosomatische Verbindung außerdem als einen selbstverstärkenden Prozess dar: Claudia Croos-Müller weist auf den „gefährlichen Kreislauf“ psychischer Krankheiten hin.¹⁷ Bei gedrückter Stimmung werde der Körper zusammengezogen, was wiederum Neurotransmitter aus dem Gleichgewicht bringe. Körper und Psyche verschlimmerten sich gegenseitig. Verwandte Ausführungen finden sich bereits in einem älteren Ratgebertext: Unter dem Titel „Gedanken sind Reize“ schreibt Vera F. Birkenbihl, dass „jeder *Gedanke* und jede *Vorstellung* biologisch genau wie eine Sinneswahrnehmung verarbeitet“ werde und körperliche Reaktionen auslöse.¹⁸ Betroffene nehmen die körperliche Stressreaktion wahr, dies führt zu weiterer Besorgnis, die wiederum die Stressreaktion neu befeuert.

Die Ratgeberliteratur bildet folglich einen Spezialfall einer Ausrichtung, die Maik Tändler als „psychosomatischen“ Rat bezeichnet.¹⁹ Jenes Feld hat sich in Deutschland in den 1980er und 1990er-Jahren etabliert. Nach Tändler ging es von einer Kritik der etablierten – als „Schulmedizin“ bezeichneten – Medizin aus und fand seine Inspiration in alternativmedizinischen oder esoterischen Positionen. Der Begriff Psychosomatik umreißt dabei zugleich die Geschichte einer konkreten wissenschaftlichen Disziplin und einer weit über die professionelle Medizin hinausreichenden anthropologischen Problemstellung. Die

¹⁴ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 66.

¹⁵ Zitiert in Loehr, *Stress for success*, S. 106.

¹⁶ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 162.

¹⁷ Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*, S. 38.

¹⁸ Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 31. – H.i.O.

¹⁹ Tändler, „Ratgeber oder Anleitungen zur psychosomatischen Selbsthilfe“, S. 375. Die Stressforschung wurde ebenfalls in die weiterreichende Geschichte der akademischen Psychosomatik eingeordnet, siehe Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 40.

akademische Psychosomatik speist sich aus einer Kritik der reduktionistischen Sichtweise anderer medizinischer Disziplinen und wurde als Zeugnis einer „Krise der Medizin“ in Deutschland in den 1950er-Jahren gedeutet.²⁰ Wie Alexa Geisthövel und Bettina Hitzer ausführen, subsumierte man unter dem Schlagwort der Psychosomatik innerhalb der Medizin zu verschiedenen Zeitpunkten und bei verschiedenen Akteuren sowohl die Etablierung eines spezifischen Teils der Nervenheilkunde und der Psychoanalyse als auch eine vollkommene Neuordnung des gesamten medizinischen Disziplinenystems.²¹ Anstatt Krankheitsbilder auf physiologische Abläufe zu reduzieren, stehen Vertreter einer psychosomatischen Medizin für ein alternatives holistisches Verständnis des Menschen. In *Illness as a Work of Thought* bemerkt Monica Greco, das Reden über Psychosomatik habe sehr unterschiedliche Implikationen.²² Psychosomatik umfasst auch aus ihrer Sicht gleichermaßen die disziplinäre Neuordnung der Medizin und die alltäglichen Arten und Weisen, in denen sich Krankheit und Gesundheit manifestieren sowie verstanden und besprochen werden. In einem späteren Aufsatz bezeichnet Greco Psychosomatik als einen logischen Sprung.²³ Es bestehe keine integrierte psychosomatische Denkweise und gerade die Kritik des Dualismus perpetuiere diesen implizit.

Folgt man dem Argument von Greco, so zeigt sich, dass die Ratgeberschreibenden mit ihrer spezifischen Form der psychosomatischen Anthropologie gleichzeitig Einheit und Differenz schaffen. Der Dualismus von Psyche und Soma darf dabei nicht als eine kulturelle Grammatik missverstanden werden, die das Denken, Reden oder Handeln zu Stress

²⁰ Volker Roelcke, „Krise der Medizin‘ – Modelle der Reform“, in: *Psychotherapeut* 61 (2016), S. 237-242. Zur Geschichte der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie in (West-)Deutschland siehe auch Volker Roelcke, „Die universitäre Etablierung von psychosomatischer Medizin und Psychotherapie in der Nachkriegszeit. oder: Wo bleibt der Mensch in der Medizin?“, in: *Psychosozial* 36 (2013), S. 121-128. Neben der historischen Trennung von Psychoanalyse und Psychiatrie sieht Roelcke vor allem Verwerfungen innerhalb der deutschen Ärzteschaft aufgrund deren Partizipation im nationalsozialistischen Staat als zentralen Hintergrund der institutionellen Entwicklung der psychosomatischen Medizin in der Nachkriegszeit. Das Engagement der beiden wichtigsten Vertreter der psychosomatischen Medizin, Alexander Mitscherlich und Thure von Uexküll, mündete 1962 in der Gründung des ersten Lehrstuhles für Psychotherapie und Psychosomatik an der Universität Gießen (und somit in der BRD). Einen Überblick über die Vielfalt psychosomatischer Theoriebildung in der Medizin des 20. Jahrhunderts bietet der bereits zitierte Sammelband, siehe Alexa Geisthövel, Bettina Hitzer (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, Berlin 2019.

²¹ Alexa Geisthövel, Bettina Hitzer, „Psychosomatik – eine Gebrauchsanweisung für dieses Buch“, dies. (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, Berlin 2019, S. 9-19, hier: S. 13.

²² Monica Greco, *Illness as a Work of Thought. A Foucauldian Perspective on Psychosomatics*, London 1998. Mit Foucault bezeichnet sie Psychosomatik als „Problematisierung“.

²³ Monica Greco, „On illness and value: biopolitics, psychosomatics, participating bodies“, in: *Medical Humanities* 45 (2019), S. 1-9. Greco schlägt vor, es solle aufgezeigt werden, wie die Unterscheidung von Körper und Geist spezifische Gedankengänge und institutionelle Ordnungen konstituiert oder unmöglich macht.

immerwährend vorstrukturiert. Vielmehr ist es eine weitverbreitete Weise, über Wirkungsweisen zu sprechen, die jedoch – im Sinne des logischen Sprungs – weder beide Pole klar voneinander scheidet, noch die genaue Richtung der Wirkbeziehung festlegt. Da der Dualismus seine Elemente und den verbindenden Mechanismus nicht festlegt, kann er nicht selbst folgende Operationen determinieren. Das Wechselverhältnis von Psyche und Körper verbindet beide Entitäten miteinander und spricht ihnen zugleich Vorhandensein als separate Entitäten zu. Somit denken Ratgeberschreibende kausale Verhältnisse zugleich von beiden Seiten aus. Das Verhältnis von Psyche und Soma ist in der Ratgeberliteratur also keine integrierte Theorie, sondern die Addition disparater Erklärungsansätze.

4.2. Vom Nutzen und Nachteil negativer Emotionen für das Leben

Im Stress ist der Mensch aus Sicht der Ratgeberschreibenden als psychosomatisches Wechselverhältnis betroffen. Wie bereits die im vorherigen Kapitel zitierte Passage aus dem Buch von Mainka-Riedel angedeutet, richten sich Lebensratgeber auf Emotionen. Der Rolle therapeutischen Wissens und therapeutischer Praktiken in der Zurichtung von Emotionen wurde in den letzten Jahren eingehende Beachtung geschenkt.²⁴ In der Ratgeberliteratur zu Stress zeigt bereits die Rekonstruktion der Beschreibungen eine Ambivalenz: Ratgeberschreibende fassen Stress als Ursache verschiedener emotionaler Zustände oder verwenden Stress als Synonym für Emotionen.²⁵ Manfred Oetting verbindet Stress z.B. mit Ärger, Furcht, Hilflosigkeit oder Depressionen.²⁶ Verschiedene Emotionen sind aus seiner Sicht Ausformungen der allgemeinen Stressreaktion. Die beiden dominanten Emotionen in den Darstellungen der Ratgeberautoren sind Angst und Wut.

²⁴ siehe z.B. Illouz, *Die Errettung der modernen Seele*; Mixa u.a., „Einleitung“ in: Dies. (Hg.), *Un-Wohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 9–20; E. Deidre Pribram, *A Cultural Approach to Emotional Disorders. Psychological and Aesthetic Interpretations*, New York, London 2016.

²⁵ In dieser Arbeit beziehe ich mich auf Klassifikationen von Emotionen in Ratgeberbüchern, vergleichbar mit einem lexikalischen Ansatz in der Geschichtswissenschaft, siehe Ute Frevert, „Gefühle definieren. Begriffe und Debatten aus drei Jahrhunderten“, in: Ute Frevert u.a. (Hg.), *Gefühlswissen. Eine lexikalische Spurensuche in der Moderne*, Frankfurt am Main u.a. 2011, S. 9–40. Frevert geht davon aus, dass „Gefühlswörter“ einen entscheidenden Einfluss auf das Erleben von Gefühlen haben, siehe Ute Frevert, *Vergängliche Gefühle*, Göttingen 2013, S. 11.

²⁶ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 26.

Im Gegensatz zu einer soziologischen Lesart von Angst als Hindernis oder Motor gesellschaftlicher Kohäsion oder als Restbestand einer Zivilisationsgeschichte begründen die Ratgeberautorinnen die Relevanz von Angst evolutionsbiologisch.²⁷ Beispielsweise schreibt Don Joseph Goewey: „Angst ist der biologische Auslöser für eine Stressreaktion.“²⁸ In einem anderen Ratgeber heißt es, evolutionär bedingt sei das Denken auf Gefahren ausgerichtet.²⁹ Mainka-Riedel argumentiert, Angst sei zwar im Menschen von Natur aus angelegt, in der Gegenwart handle es sich hingegen um „Angst um den Arbeitsplatz, Angst auf der Karriereleiter stecken zu bleiben, Angst von der Konkurrenz abgehängt zu werden“ und nicht um die Angst vor Lebensbedrohendem.³⁰ Die Schreibenden konzeptualisieren das Verhältnis von Stress und Angst gleichwohl unterschiedlich: Schröder und Blank beschreiben, dass Angst und Unsicherheit auf Stress hinweise, in diesem Fall ist Angst folglich ein Symptom von Stress.³¹ In einem anderen Ratgeber wird Stress dagegen als eine spezifische Form von Angst dargestellt: „Wenn man genau darüber nachdenkt, sind Angst und Stress eng miteinander verbunden. Eine alternative Definition von Stress wäre daher auch: die Angst, einer Situation oder Aufgabe nicht gewachsen zu sein.“³² Zwei aus dem Englischen übersetzte Ratgeber fassen Angst als extreme Form von Stress und warnen, man solle gegen Stress vorgehen, damit nicht Angst daraus werde.³³ Angst wird des Weiteren in der Ratgeberliteratur häufig mit Körperspannungen verbunden.³⁴ Sabine Asgodom erklärt, man solle sich bei Angst gewahr werden, dass diese nur eine „Verkrampfung“ im Körper sei.³⁵ Briese-Neumann sieht Körperspannung als Voraussetzung von Angst: „Die ständige Anspannung fördert die Angstbereitschaft selbst bei geringfügigen Belastungen.“³⁶ Hans Eberspächer führt die Aktivierung der Muskulatur bei der Stressreaktion auf eine urzeitliche Bedrohungsgeste zurück.³⁷

Elkin sieht hingegen Wut als die häufigste Stressreaktion an:³⁸ Wut aktiviere, sie führe zu Resultaten und gebe das Gefühl von Macht. Ein Nachteil der Wut dagegen sei, dass

²⁷ Beispiele für die soziologischen Positionen finden sich in Jörn Ahrens, „Soziologie der Angst“, in: Lars Koch (Hg.), *Angst. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart, Weimar 2013, S. 61-70.

²⁸ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 31.

²⁹ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 31f.

³⁰ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 9-11.

³¹ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 23.

³² Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 67.

³³ Bassett, *Angstfrei leben*, S. 219; Margaret Wehrenberg, *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik. Wie das Gehirn uns Stress macht und was wir dagegen tun können*, Weinheim 2012, S. 32.

³⁴ Die Verbindung von Körperspannung und Angst bespreche ich ebenfalls in Bezug auf die Arbeiten zur „Progressiven Muskelentspannung“, siehe Kap. 8.2.

³⁵ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 112f.

³⁶ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 168.

³⁷ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 103f.

³⁸ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 317-223.

sie krank mache und unter anderem Herzprobleme verursache. Eine Autorin berichtet, wenn man unerwartete und problematische Ereignisse antreffe, Sorge dies für Wut, was gleichbedeutend mit Stress sei.³⁹ Unter dem Titel „Wohin mit meiner Wut?“ geht Drexler der Frage nach, ob man diese Gefühle ausdrücken solle oder nicht.⁴⁰ Obgleich der Ausdruck von Gefühlen wichtig sei, um Krankheiten vorzubeugen, bestehe die Gefahr, dass das „Auslassen“ von Gefühlen selbst für Konflikte sorgen könne. In Bezug auf die Aggressionen ist es ebenfalls bemerkenswert, dass teilweise die Begriffe Stress und Konflikt synonym verwandt werden oder als überlappende Felder auftreten: „Konfliktsituationen sind in den meisten Fällen auch Stresssituationen.“⁴¹ Dabei kommt es zu einer wiederkehrenden Verwendung von Kriegsmetaphorik, z.B. wird die Stressreaktion als „Generalmobilmachung“ des Körpers bezeichnet.⁴² Loehr zitiert William James mit der Aussage, die Evolution habe alle Menschen zu Kriegern gemacht, und spricht anschließend wiederkehrend von den „Unternehmenskriegern“, den *corporate warriors*, der Gegenwart.⁴³ Die verschiedenen Ausführungen zu Angst und Wut verdeutlichen die eingangs postulierte Überlappung des Stressbegriffes mit Emotionen. Wiederum bieten die verschiedenen Ratgeber also eine Vielzahl von Wirkbeziehungen und Äquivalenzverhältnisse an. Insbesondere in Verbindung mit der Emotion Angst begründen die Autorinnen Stress über die Evolution des Menschen, daher wende ich mich der evolutionsbiologischen Denkfigur im ersten Unterkapitel zu.

4.2.1. Die Evolution der Emotionen

Um sich mit der Verbindung von Stress und Emotionen in der Ratgeberliteratur zu befassen, muss ein Schritt zurück zu den Ursprüngen gemacht werden.⁴⁴ Die Antwort auf die Frage, warum es den Stress – als generalisiertes Leiden – in der Welt gibt, liegt in diesem Fall im Nutzen von Emotionen wie Angst und Wut. Sven Litzcke und Horst Schuh stellen die Urszene der Stressreaktion wie folgt dar: Nehme ein Steinzeitmensch ein bedrohliches

³⁹ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 176.

⁴⁰ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 121-124.

⁴¹ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 201. Ein Beispiel zur synonymen Verwendung von Stress und Konflikt findet sich in Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 157.

⁴² Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 32.

⁴³ Loehr, *Stress for success*, S. 52f. Loehr verwendet die gleiche Metaphorik des Überlebenskampfes für die Gegenwart und erinnert seine Lesenden: „It is your life. It's all you have. If you don't make it in this arena, you've got nothing else to fall back on“, Loehr, *Stress for Success*, S. 24 - H.i.O. In einer ähnlichen Kriegsmetaphorik ermahnt Eberspächer seine Lesenden, man solle sich an der Lehre der Samurai, die die „Leere der Gedanken“ in der Schlacht praktizierten, orientieren, siehe Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 14.

⁴⁴ Für die englischsprachige Ratgeberliteratur misst Steven Douglas Brown ebenfalls der evolutionstheoretischen Begründung von Stress eine große Relevanz bei, siehe Brown, „The Textuality of Stress“, S. 180.

Geräusch wahr oder rieche ein Raubtier, greife er zu seiner Waffe und verteidige sich. Anschließend ruhe er sich von dieser Konfrontation aus.⁴⁵ Ein anderer Autor veranschaulicht die Stressreaktion mit einem ähnlichen Szenario: „Denken Sie einmal an den Urmenschen in grauer Vorzeit, der auf seiner Suche nach Nahrung gefährlichen Tieren begegnet, oder an Tiere in freier Wildbahn, die sich Angriffen rivalisierender Artgenossen ausgesetzt sehen.“⁴⁶ Im Stress reagiere der Körper wie „in den Kindertagen der Menschheit“, in der man vom „Säbelzahn tiger“ verfolgt worden sei, heißt es bei Drexler.⁴⁷ Ein weiterer Ratgeber räumt dem Körper ebenfalls eine wichtige Rolle ein:⁴⁸ Der Körper gerate bei Stress in „Alarmbereitschaft“, wie es in der Vergangenheit bei der Bedrohung durch wilde Tiere, Hunger oder Kälte der Fall gewesen sei. Buchenau spielt ebenfalls mit dem Thema des Körpers in der Wildnis, übersetzt es dagegen in die Gegenwart:⁴⁹ Ein Safari-Besucher werde von der Reisegruppe zurückgelassen, sein Körper setze „Stresshormone“ frei und mobilisiere damit „Energie“. Es komme zu Schweißausbrüchen, zu Herzrasen und die Muskulatur werde mit Blut versorgt. Stress ist eine körperliche Reaktion auf die Konfrontation mit einem Raubtier, insbesondere einem Säbelzahn tiger.⁵⁰ Die evolutionäre Hintergrundfolie der Stressreaktion zeichnet sich nicht durch freie Assoziation der Individuen oder den Ennui stundenlang er Beerensuche aus, sondern durch den Überlebenskampf und die Flucht vor Beutegreifern. Stress ist ein „uraltet Überlebensprogramm“, das Menschen schon erlebten, als sie „noch in Höhlen wohnten“. ⁵¹ Die Ratgeberliteratur knüpft ein Band zwischen dieser antagonistischen Vergangenheit und aktuellen Anforderungen. Denn Überleben ist gleichermaßen die Devise der Vergangenheit und der Gegenwart. Der Ratgeberklassiker „Überleben im Streß“ von Hannes Lindemann zeugt zugleich von der strapaziösen Atlantiküberfahrt des Autors und der allgemeinen Relevanz dieses Wortes.⁵² Dass aktuelle Ratgeberschreibende sich genauso darum sorgen, mit dem Leben davonzukommen, zeigt z.B. das „Überlebensbuch“ von Croos-Müller.⁵³

⁴⁵ Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 14. Das generische Maskulinum in Bezug auf den Urmenschen wurde in diesem Fall beibehalten, da es im Ratgeber selbst verwandt wird.

⁴⁶ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 21.

⁴⁷ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 71.

⁴⁸ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 18.

⁴⁹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 46-49.

⁵⁰ Obwohl Säbelzahn tiger in der Ratgeberliteratur zu Stress ihr Unwesen treiben, ist tatsächlich wenig über ihr Verhältnis zum Homo sapiens wissenschaftlich belegt.

⁵¹ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 10.

⁵² Hannes Lindemann, *Überleben im Streß. Autogenes Training, der Weg zu Entspannung, Gesundheit, Leistungssteigerung*, München 1979.

⁵³ Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*.

Überleben, schreibt Zygmunt Bauman, sei ein relationales Konzept, das auf den Vergleich mit anderen Wesen verweise: „What prompts survival concerns is not simply the vision of an imminent exit from the sensuous, future-binding life, saturated with hope and expectation, but the awareness that others will go on living.“⁵⁴ Nicht das Leben an sich, sondern ein Leben unter vielen endet. Mithilfe dieser Überlegung lässt sich feststellen, dass neben der Isolation des verängstigten Steinzeitmenschen ein kompetitivistischer Grundtenor in der anthropologischen Urszene der Stressreaktion mitschwingt: An die Stelle des ewigen Lebens tritt die Erleichterung, länger als andere durchgehalten zu haben. Die Verwendung des Überlebensbegriffes deutet außerdem auf eine genrespezifische Sprache hin. So konstatieren Daniel Nehring u.a., dass Überlebenstopoi in Ratgebern häufig auftauchen.⁵⁵ Aus ihrer Sicht markiert das Aufkommen dieses Begriffes einen Bruch mit den Selbsthilfebüchern der Jahrhundertwende, die eher positive Werte wie Erfolg und Freude als Ziel ausgaben. Micki McGee stellt fest, dass in amerikanischen Ratgebern dieses Wort insbesondere in den 1970er-Jahren verwendet wurde und es in den folgenden Jahrzehnten immer seltener auftauchte.⁵⁶

Die Urszene der Stressreaktion ist durch eine simple Wahl gekennzeichnet: Kampf oder Flucht. Mehrere Ratgeberschreibende bezeichnen Stress als eine Form der „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“.⁵⁷ Kirch definiert entsprechend Stress wie folgt: „Stress ist die ganzkörperliche Vorbereitung auf Kampf oder Flucht als Reaktion auf eine wahrgenommene Bedrohung, die sich der eigenen Einflussnahme zu entziehen scheint.“⁵⁸ Die Rede über Kämpfen und Flüchten ist dermaßen allgegenwärtig, dass ein Ratgeber sie zur Formulierung des „Volksmunds“ erklärt.⁵⁹ Die Aussagen der Ratgeberschreibenden beziehen sich auf eine wichtige theoretische Inspiration der Stressforschung – die von Walter Bradford Cannon beschriebene *fight-or-flight-reaction*.⁶⁰ In *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear*

⁵⁴ Zygmunt Bauman, „Survival as a Social Construct“, in: *Theory, Culture and Society* 9 (1992), S. 1-36, hier: S. 26.

⁵⁵ Nehring u.a., *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry*, S. 2-4. Entgegen der Äußerung von Nehring u.a. sind Begriffe wie Erfolg und Freude weiterhin häufig in den Ratgebern zu Stress zu finden.

⁵⁶ McGee, *Self-help, Inc.*, S. 50-77.

⁵⁷ Ausführungen zur „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ finden sich z.B. in Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 19; McClatchy, *Decide*, S. 59.

⁵⁸ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 26.

⁵⁹ Hilton, *Stress, nein danke!*, S. 16.

⁶⁰ Cannon wird in mehreren Ratgebern explizit erwähnt, siehe z.B. Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 67. Bereits Hans Selye bezog sich auf dessen Überlegungen zur Adrenalinsekretion, siehe Selye, *Stress without Distress*, S. 43-44. Andere führen sogar den Stressbegriff auf Cannon zurück, siehe Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 3.

and Rage ging Cannon von Iwan Pawlows Beobachtung aus, dass bei Experimenten mit Hunden deren Bereitstellung von Magensäften variierte, je nachdem, wie gut die Versuchstiere mit dem Laborumfeld vertraut waren.⁶¹ Cannon interpretierte diese Feststellung als unfreiwillige Erforschung der Rolle des Körpers bei extremen Emotionen wie Angst und Wut. Diese physiologischen Prozesse in bedrohlichen Situationen belegte Cannon mit der Bezeichnung *fight-or-flight-reaction*.⁶² Die aufgezeigte Reaktion fasste er als evolutionären Vorteil des Organismus und bezog sich auf die Überlegungen von George W. Crile, der in seiner *Ether Day Address* das evolutionstheoretische Argument über Emotionen in einem eindrücklichen Bild verdichtet hatte:

„When a barefoot boy steps on a sharp stone there is an immediate discharge of nervous energy in his effort to escape from the wounding stone. This is not a voluntary act. It is not due to his own personal experience - his ontogeny - but is due to the experience of his progenitors during the vast periods of time required for the evolution of the species to which he belongs, *i. e.* , his phylogeny. The wounding stone made an impression upon the nerve receptors in the foot similar to the innumerable injuries which gave origin to this nerve mechanism itself during the boy's vast phylogenetic or ancestral experience. The stone supplied the phylogenetic association, and the appropriate discharge of nervous energy automatically followed.“⁶³

Die singuläre Schmerzerfahrung ist für Crile in der Menschheitsgeschichte begründet, sie drückt die in der Vergangenheit erfahrenen Verwundungen aus und entzieht sich individuellen Abweichungen: Durch die Schmerzerfahrung ist das Einzelwesen an die Spezies gebunden. Die Reaktion ist ein Automatismus, der außerhalb der Kontrolle des Einzelwesens liegt und primär ein *energetisches* Faktum darstellt. Seine eigene Arbeit wollte Crile als experimentelle Begründung von Charles Darwins Evolutionstheorie der Emotionen verstanden wissen.⁶⁴

⁶¹ Walter B. Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*, New York 1963. Cannon verwendet in dieser Arbeit lediglich sporadisch den Stressbegriff im Sinne von äußerem Druck oder Bedrohungen, siehe z.B. ebd., S. 193. und Kap. 3.1.1. Zu Cannons regulationstheoretischen Arbeiten siehe Kap. 6.1.

⁶² Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 61.

⁶³ George W. Crile, *The Origin and Nature of the Emotions. Miscellaneous Papers*, College Park 1970, S. 2. Crile war einer der wichtigsten Physiologen des frühen 20. Jahrhunderts, siehe Robert E. Hermann, „George Washington Crile (1864-1943)“, in: *Journal of Medical Biography* 2 (1994), S. 78-83. Neben Crile nennt Cannon den Psychologen William McDougall als wichtige Referenz.

⁶⁴ Siehe Crile, *The Origin and Nature of the Emotions*, S. 55-59. Angst sieht er als die älteste und stärkste Emotion an. Sie besteht aus einer Entladung von Nervenenergie und ist Teil eines verschiedenen Körperfunktionen zur Selbsterhaltung koordinierenden Abwehrmechanismus. Angst antizipiert die äußere Bedrohung und ist deshalb evolutionär ein Vorteil. Der Verweis auf nervliche Energie wird weiterverfolgt in Kap. 6.2. Zu Darwins Ausführungen über die Evolution von Angst siehe auch Joanna Bourke, *Fear. A Cultural History*, London 2005, S. 15-18.

Cannon fügte Criles evolutionstheoretischer Begründung extremer Emotionen ein Funktionalitätsargument hinzu.⁶⁵ Dementsprechend begann er *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* mit einer Kritik an Handlungstheorien, in denen er ein allzu sehr vom Kalkül von Lust und Schmerz oder Moral- und Bewusstseinsentscheidungen bestimmtes Vorgehen ausmachte.⁶⁶ Dagegen stellte er die Relevanz von Emotionen zur Handlungsvorbereitung heraus und belegte dies anhand von Experimenten zur Adrenalinsekretion und dem Blutzuckerspiegel. Er argumentierte, da Blutzucker Muskelenergie bereitstelle und Adrenalin gegen Müdigkeit vorsorge, ließen sich extreme Emotionen als Handlungsvorbereitungen fassen.

„According to the argument here presented the strong emotions, as fear and anger, are rightly interpreted as the concomitants of bodily changes which may be of utmost service in subsequent action. These bodily changes are so much like those which occur in pain and fierce struggle that, as early writers on evolution suggested, the emotions may be considered as foreshadowing the suffering and intensity of actual strife. On this general basis, therefore, the bodily alterations attending violent emotional states would, as organic preparations for fighting and possible injury, naturally involve the effects which pain itself would produce.“⁶⁷

Angst und Wut antizipieren wie bei Crile die körperlichen Auswirkungen einer Situation. Das Aussetzen der Verdauungstätigkeit sah Cannon ebenfalls als kurzzeitiges Abziehen von Energie aus akut nicht notwendigen organischen Prozessen zugunsten muskulärer Aktivierung zum Kämpfen oder Fliehen.⁶⁸

In seinen Überlegungen bezog sich Cannon außerdem auf William James, der davon ausging, dass im Körper Energievorräte, *reservoirs of power*, gespeichert sind, die nur in Extremsituationen freigesetzt werden.⁶⁹ Im lateinischen Wortsinne von *emovere* bewegen Emotionen den Menschen – sie aktivieren ihn. In James Theorem sind Emotionen die neuronalen Verarbeitungen körperlicher Reaktionen auf äußere Sachverhalte.⁷⁰ Nicht das

⁶⁵ Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 14-20.

⁶⁶ Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*, S. 1-11.

⁶⁷ Ebd., S. 219-220.

⁶⁸ Einem Grenzfall der Nutzentheorie wendet sich Cannon am Ende seines Lebens in einem Ausflug ins Reich der Anthropologie zu: Hier versuchte er, das Phänomen eines plötzlichen Todes ohne ersichtliche Ursache bei indigenen Völkern zu erklären, und führte es auf eine extreme Form von emotionalem Stress zurück, die zum Tode führe, siehe Walter B. Cannon, „‘Voodoo’ death. [Originaltitel in *American Anthropologist*, 1942, Issue 44]“, in: *American journal of public health* 92 (2002), S. 1593-1596. Den Widerspruch zwischen dem Nutzen von Emotionen für das Überleben und ihrer Rolle bei einem unerklärlichen Tod löste Cannon meines Wissens selbst nicht mehr auf.

⁶⁹ Cannon, *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*, S. 225-240.

⁷⁰ William James, „What is an Emotion?“, in: *Mind* 9 (1884), S. 188-205, hier: S. 189f. James’ Formulierungen finden sich teilweise fast wörtlich in Ratgebern wieder, wobei er nur selten tatsächlich zitiert wird. Z.B. schreibt eine Autorin, Wut, Trauer und Angst sorgten dafür, dass Menschen „aus dem Körper herausbewegt werden“, siehe Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 190-191.

Weinen ist Ausdruck von Trauer, sondern Trauer besteht aus dem Weinen. James begründete diese Verkehrung antikognitivistisch: Am Anfang von Emotionen stehe nicht die Kognition, sondern die direkte körperliche Reaktion. Emotionen sind nicht primär geistige Erscheinungen, sie sind aus einer Vielzahl körperlicher Ereignisse zusammengesetzt. Zieht man von der Trauer das Weinen ab, so bleibt keine reine geistige Form von ihr übrig. Wenngleich Cannon sich an James' Konzeptualisierung von Emotionen anlehnte, wendete er sich doch entschieden gegen die Prämisse, dass Emotionen einzig Verarbeitungen organischer Zustände seien. In seinem Aufsatz zum James-Lange-Theorem argumentierte er, sehr unterschiedliche Emotionen brächten ähnliche organische Veränderungen mit sich und außerdem sei organischer Wandel meist zu langsam, um kurzfristig Emotionen hervorzubringen.⁷¹ Die spezifische Qualität von Emotionen entstehe im Thalamus und nicht in den Organen, wie James und Lange angenommen hatten. Über den Lokus begründet Cannon, dass Emotionen trotzdem als automatische Reaktionen zu verstehen sind.⁷² In den Ausführungen zur fight-or-flight-reaction finden sich nicht nur zentrale Begründungen der späteren Stressforschung, sondern auch zentrale Topoi der gegenwärtigen Ratgeberliteratur zu Stress. Emotionen sind eine Handlungsvorbereitung, sie sorgen für die kurzfristige Bereitstellung von Energie. Schlussendlich spendet die evolutionsbiologische Begründung Trost: Negative Emotionen sind nützlich (gewesen?).

4.2.2. Anpassung

Sind Angst und Wut als Aktivierung legitimiert, so stellt sich in Bezug auf die Situation die Frage, was auf diese Aktivierung folgt. Neben dem Kämpfen und Flüchten zeigt sich diese Denkfigur in einem weiteren evolutionstheoretischen Erbe in der Ratgeberliteratur zu Stress: dem Anpassungsbegriff. An dieser Stelle möchte ich kurz einschieben, dass obschon evolutionstheoretische Topoi und Erklärungsansätze in der Ratgeberliteratur stark vertreten sind und verbundene Krankheitsbegriffe im nationalsozialistischen Staat degenerationstheoretisch umgedeutet wurden, das Warnen vor einem Niedergang der biologischen Konstitution der Gesamtbevölkerung in der aktuellen Ratgeberliteratur relativ selten ist.⁷³ Der Umgang mit Situationen wird also nicht über die direkt teilnehmenden

⁷¹ Walter B. Cannon, „The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory“, in: *The American Journal of Psychology* 39 (1927), S. 106-124.

⁷² Siehe hierzu auch Kap. 6.3.2.

⁷³ Beispielsweise wurde das Krankheitsbild der Neurasthenie in Deutschland mit der Vorstellung des Niederganges der Nation oder des Volkes verbunden, siehe z.B. Roelcke, „Zivilisationskrankheit. Historisches und Systematisches zu einem Paradigma der Stress-Erkrankungen“, S. 35-40. Während frühe Überlegungen noch die pathogenen Bedingungen in der modernen Lebensweise verorteten, hatte sich der Diskurs hin

Personen hinaus kollektiviert. Im Folgenden gehe ich anhand des Anpassungsbegriffes auf die Positionierung der gestressten Wesen in der Situation allgemein und ein von der Ratgeberliteratur rezipiertes Phasenmodell im Besonderen ein.

In seinem aufsehenerregenden Aufsatz über die Belastungsexperimente mit Ratten, also vor der Nutzung des Stressbegriffes, hatte Hans Selye Überlegungen zu einem *general adaptation syndrome*, einem Allgemeine Anpassungssyndrom, angestellt.⁷⁴ In seinem Ratgeber führt er die drei Phasen dieses Syndroms aus:⁷⁵ In der ersten Phase, der *alarm reaction*, reagiere der Körper auf einen Reiz beispielsweise mit Angst oder Überraschung und mobilisiere entsprechend Kräfte. Halte der Reiz weiter an, stelle sich der Körper in der nächsten Phase, der *stage of resistance*, auf den externen Reiz ein. Im letzten Stadium, der *stage of exhaustion*, sei die Anpassungsenergie aufgebraucht und physiologische Anzeichen aus der ersten Phase träten wieder auf, seien jedoch irreversibel. Mit der Verwendung des Stressbegriffes wurde für Selye das Allgemeine Anpassungssyndrom zur sichtbaren Manifestation von Stress. Die drei Phasen des Allgemeinen Anpassungssyndroms parallelisiert Selye mit dem Lebensverlauf von der Jugend über das Erwachsenenleben bis zum Alter. Das Aufbrauchen der Anpassungsenergie entspricht – situativ wie auch biographisch – dem Tod.

Mehrere aktuelle Ratgeberautoren schließen an Selyes Phasenmodell an. So verwendet Kaluza das Allgemeine Anpassungssyndrom synonym mit der Stressreaktion und geht auf verschiedene körperliche Prozesse und Verhaltensweisen der jeweiligen Etappen ein.⁷⁶ Ohne auf Selye selbst zu verweisen, sprechen andere Ratgeber vom dreistufigen „Adaptationssyndrom“ oder einem „Drei-Stufen-Mechanismus“.⁷⁷ Tanja Seehofer führt einen vierphasigen Ablauf des Burnout-Syndroms aus. Nach der „Alarmphase“ in der

zur Problematisierung von degeneriertem Erbmaterial gewendet, die dann eine zentrale Bedeutung in der Medizin des nationalsozialistischen Staates einnahm. Den darwinistische Beigeschmack des Anpassungsbegriffes reflektierte z.B. die sozialpsychologische Stressforschung kritisch, siehe Richard S. Lazarus, *Psychosocial Stress and the Coping Process*, New York 1966, S. 10. Deutlich werden diese Spuren der Degenerationstheorie in einem frühem Ratgeber zu Stress, der im Untertitel fragt, warum die Stressreaktion „entartet“ sei; siehe Frederic Vester, *Phänomen Streß. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?*, Frankfurt am Main 1976. Ein Beispiel aktuelle gattungsgeschichtliche Argumentationen ist hingegen eine Übersetzung aus dem Englischen: Dort erörtert der Autor, indem man mit Stress umgehen lerne, werde das Gehirn evolutionär weiterentwickelt: „Wir stehen, wieder einmal an einem Scheideweg des Überlebens. Wir bedürfen einer zweiten Welle des kollektiven Genies, um unser Leben zu retten.“ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 262. Die gelungene Nischenfindung im Arbeits- und Privatleben wird für Goewey zum menscheitsgeschichtlichen Überlebenskampf.

⁷⁴ Siehe Hans Selye, „A Syndrome produced by Diverse Noxious Agents“ sowie Kap. 3.1.1.

⁷⁵ Selye, *Stress without Distress*, S. 36-39, 81.

⁷⁶ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 18-21.

⁷⁷ Das „Adaptationssyndrom“ wird ausgeführt von Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 2. Den „Drei-Stufen-Mechanismus“ findet man in Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 32-33.

existenziellen Bedrohung stellt sich die „Widerstandsphase“ ein, in der die Kraftreserven aufgebraucht werden, anschließend folgt eine „Erschöpfungsphase“, bevor zuletzt der „Rückzug“ eintritt.⁷⁸ Das Modell lehnt sich in Hauptaspekten an Selye an und fügt lediglich eine vierte Stufe hinzu. Schröder und Blank unterscheiden dagegen sechs Phasen der Stressreaktion: die Orientierung, die Alarmreaktion, die Anpassung, die Erholung, die Überforderung und die Erschöpfung.⁷⁹ Die drei Schritte des Allgemeinen Anpassungssyndroms werden um eine Phase zu Beginn und zwei alternative Szenarien am Ende erweitert. Im Anschluss an Selyes frühe Formulierung entwerfen die Lebensratgeber das Stressgeschehen als einen mehrstufigen Verschleißprozess, an dessen Ende Energie ausgeschöpft wurde.

Die Anpassungsfähigkeit war für Selye das Hauptcharakteristikum des Lebendigen: „Adaptability is probably the most distinctive characteristic of life.“⁸⁰ Selye sprach von einer spezifischen körperlichen Energie, der *adaptation energy*, die über den Verlauf der Anpassung hinweg aufgebraucht werde.⁸¹ Er argumentierte, dass in der *stage of resistance* eine besonders effiziente Nutzung zugeführter Energiequellen wie Nahrung stattfinde. Selye verglich dabei diese aufgebrauchte Anpassungsenergie mit den unwiederbringlichen Ölvorräten eines Landes.⁸² Die Energiemetaphorik von James und Cannon aufgreifend fasste Selye das Problem von Emotionen und Aktivierung auf besondere Weise: Bernhard Badura zeigt, dass Selye Emotionalität als Energieströme fasste, die durch das Subjekt gelenkt werden.⁸³ Im Gegensatz zu Sigmund Freud sah Selye jedoch nicht die Unterdrückung latenter trieblicher Elektrizität, sondern die fehlgeleitete emotionale Aktivierung selbst als pathogen an.

Über das Phasenmodell hinausgehend greifen gegenwärtige Ratgeberschreibende den Anpassungsbegriff auf. Die Experimente des Vaters der Stressforschung nachvollziehend bezeichnen Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt Stress als „Anpassungsreaktionen des Körpers“.⁸⁴ Drexler unterscheidet hingegen Anpassung und Stress:⁸⁵ Der Organismus

⁷⁸ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 22-27.

⁷⁹ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 10-11.

⁸⁰ Selye, *Stress without Distress*, S. 63.

⁸¹ Hans Selye, „Adaptation Energy“, in: *Nature* 141 (1938), S. 926.

⁸² Diese Metapher wurde in den Ratgebern seiner Zeit – geschrieben vor dem Hintergrund der Ölkrisen in den 1970er-Jahren – aufgegriffen; siehe Walter MacQuade, Ann Aikman, *Keine Angst vor Stress! Mit Trainingsprogramm für Körper und Seele*, Cham, Wien 1976, S. 24.

⁸³ Bernhard Badura, „Freud versus Selye. Zur Bedeutung der Gefühlsregulierung für die Streßbewältigung“, in: *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften* 1 (1993), S. 47-60.

⁸⁴ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 40.

⁸⁵ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 71.

sei immer mit „Anpassungsleistungen“ gegenüber inneren und äußeren Wandlungen beschäftigt, wenn diese allerdings zu groß seien, komme es zu Stress. In diesem Fall ist Stress Ausdruck misslungener Anpassung. Einige Ratgeberschreibende ziehen den Anpassungsbegriff heran, um die förderliche Seite von Stress herauszukehren. Nossrat und Nawid Peseschkian schreiben beispielsweise, Stress habe ein „Janusgesicht“, entweder begünstige es Anpassung und Neuerung oder es führe zu Erschöpfung und Angst.⁸⁶ Eberspächer erläutert, zu wenig Stress sei ebenso problematisch, da man sich häufig genug verändern müsse, um nicht die Anpassungsfähigkeit zu verlieren.⁸⁷

In *Stressmanagement* fasst Mainka-Riedel die Dynamik des Anpassungsprozesses wie folgt: „Der menschliche Organismus ist einerseits sehr anpassungsfähig. Das ist die gute Nachricht. Gleichwohl hat die Anpassungsfähigkeit ihre Grenzen.“⁸⁸ Die Stressreaktion macht die Anpassung an die situative Umwelt möglich und Anpassung ist eine Fähigkeit, die erlernt und weiter verfeinert werden kann. Verbunden mit Anpassungsfähigkeit ist das ebenfalls von Mainka-Riedel an einer späteren Stelle ihres Ratgebers besprochene Resilienzkonzept.⁸⁹ Sie erklärt, in der Resilienzforschung werde aufgezeigt, warum manche Menschen trotz großer Anforderungen leistungsfähig blieben. Eine Studie zu Umstrukturierungen beim US-amerikanischen Telekommunikationsunternehmen AT&T habe gezeigt, dass ein Drittel der Angestellten gut mit den Änderungen umgehen könne. Resiliente Angestellte richteten die Gedanken auf Positives und sähen sich nicht als Opfer: „Wer resilient ist, ist seelisch widerstandsfähig, im Kern unerschütterlich und unverwundlich.“⁹⁰ Resilienz wird in der Ratgeberliteratur nur randständig angesprochen, das fähigkeitsbasierte Verständnis von Anpassung entspricht nichtsdestoweniger zentralen Aspekten des Resilienzparadigmas.⁹¹ Das Reden über Anpassung macht deutlich, dass Flucht allein keine Abhilfe leisten kann. Es geht nicht ausschließlich darum, bedrohliche Situationen und damit verbundene negative Emotionen zu vermeiden, sondern sich diesen

⁸⁶ Peseschkian/Peschkian, *Lebensfreude statt Stress*, S. 15.

⁸⁷ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 28.

⁸⁸ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 22.

⁸⁹ Ebd., S. 213-217.

⁹⁰ Ebd., S. 214.

⁹¹ Zum Verhältnis von Stress- und Resilienztheorie, siehe Leanza, „Stress und Resilienz“. Im Gegensatz zu Prävention setzt Resilienz nicht auf das Abwehren schädlicher äußerer Einflüsse, sondern die kontrollierte Konfrontation mit ihnen. Bröckling erklärt, Resilienztheorien gingen von der Unvorhersehbarkeit und Krisenhaftigkeit der Zukunft aus, es gehe also um das Verhindern eines totalen Zusammenbruchs des psychischen oder physischen Systems, siehe Ulrich Bröckling, „Resilienz: Belastbar, flexibel, widerstandsfähig“, in: ders. (Hg.), *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*, Berlin 2017, S. 113-139. Als Unterscheidung zum präventiven Vorgehen wird ebenfalls hervorgehoben, dass Resilienz nicht die Herstellung eines *status quo ante*, sondern die Initiierung eines konstanten Lernprozesses zum Ziel habe, siehe Andreas Folkers, *Das Sicherheitsdispositiv der Resilienz. Katastrophische Risiken und die Biopolitik vitaler Systeme*, Frankfurt, New York 2018.

auszusetzen, um für kommende Szenarien gewappnet zu sein. Der Anpassungsbegriff schlägt damit eine Brücke zwischen den Sphären gegenwärtiger und zukünftiger Leiden. In Situationen werden somit zugleich aktuelle und zukünftige Herausforderungen bewältigt.

In *Il faut s'adapter* stellt Barbara Stiegler fest, dass der Anpassungsbegriff eine spezifische Nähe zur Reformulierung liberaler Gesellschaftsmodelle in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts aufweise.⁹² Sie befasst sich hierbei exemplarisch mit der Kritik von Spencerianismus und klassischem Liberalismus bei John Dewey und Walter Lippmann – zweier Zeitgenossen von Selye. Der Schlüssel zu deren Positionen sei ein neues Verständnis der Industrialisierung gewesen, das darauf hingewiesen habe, dass dieser Prozess mit der einhergehenden beschleunigten Lebensweise biologische Rhythmen störe. Anstatt Evolution oder Marktmechanismen bloß gewähren zu lassen, bestanden Dewey und Lippmann darauf, die Gesellschaft aktiv zu formen und Individuen auf die Anforderungen vorzubereiten. Die Regierungsmaxime nicht zu intervenieren, ersetzten sie folglich durch eine gestaltende Rolle der Regierung im Leben der Menschen.

Der Anpassungsbegriff spielt nach Stiegler eine dominante Rolle in dieser Denkweise: Das Subjekt ist dazu angerufen, sich mit den Gegebenheiten zu arrangieren. Das Modell beruht dabei nicht auf einer mechanischen, sondern einer dynamischen Konzeptualisierung des Verhältnisses von Mensch und Umwelt. Anstatt sturer Regelbefolgung ist kreative Nischenfindung gefordert. Dieser Imperativ ist aus Stieglers Sicht verantwortlich für ein generalisiertes Gefühl von Verspätung in der Gegenwart. Die defizitären Subjekte glauben sich immerwährend im Verzug, da sie sich laufend an wandelnden Gegebenheiten optimal anpassen müssen. An die Stelle des asketischen Einpassens in die Welt der

⁹² Barbara Stiegler, *„Il faut s'adapter“*. *Sur un nouvel impératif politique*, Paris 2019. Die politik- und sozialwissenschaftliche Debatte zur Ausrichtung des Neoliberalismus überschreitet den Rahmen des in dieser Untersuchung Machbaren, verspricht aber gleichzeitig eine sinnvolle spätere Erweiterung der Betrachtung: Dies ist einerseits als Bezug zwischen Ratgeberliteratur und aktuellen Politiken denkbar, siehe Sam Binkley, *Happiness as Enterprise. An Essay on Neoliberal Life*, Albany 2015; Wendy Brown, „American Nightmare. Neoliberalism, Neoconservatism, and De-Democratization“, in: *Political Theory* 34 (2006), S. 690-714. Andererseits ließe sich ebenfalls die theoriegeschichtliche Verbindung von Stresstheorien und der Reformulierung des Liberalismus nachzeichnen, siehe hierzu Dieter Plehwe, Philip Mirowski (Hg.), *The Road from Mont Pèlerin. The Making of the Neoliberal Thought Collective*, Cambridge 2009. Darüber hinaus wurde auf die ideengeschichtliche Nähe neoliberaler Theoriebildung und der Überlegungen zu Resilienz hingewiesen, siehe Jeremy Walker, Melinda Cooper, „Genealogies of Resilience. From Systems Ecology to the Political Economy of Crisis Adaptation“, in: *Security Dialogue* 42 (2011), S. 143-160. Sie argumentieren, Neoliberalismus und Resilienztheorie wiesen beide eine pessimistische Haltung gegenüber Zukunftsprognosen auf und konzentrierten sich auf die Erhaltung kritischer Infrastruktur für Krisenfälle.

Disziplin tritt die Adaptation an den anhaltenden Wandel – daher ist misslungene Passung und nicht fehlender Gehorsam das Problem. Während Stiegler die Problematik der kontinuierlichen Verspätung mit William Ogburn als *cultural lag* bezeichnet, ist die Lage in der Ratgeberliteratur zu Stress ein Spezialfall, der *emotional lag*: Die Anthropologie der Ratgeberliteratur entwirft einen Menschen, der seiner Zeit emotional hinterherhinkt und deshalb beratender Unterstützungsstrukturen bedarf. Die Anthropologie der Ratgeberliteratur zu Stress antwortet auf das Gefühl, mit gängigen Emotionsnormen nicht auf dem Laufenden zu sein. Die angebotenen Techniken sollen emotionale Kompetenz entwickeln und darüber Zugang zu gesellschaftlichen Positionen erlauben. Emotionen bilden hier die Infrastruktur der Teilhabe. Dies argumentiert auch Eva Illouz in Bezug auf einen therapeutisch fundierten neuen „emotionalen Habitus“, der über spezifische interaktionale, körperliche und sprachliche Dispositionen den Zugang zu sozialen Feldern regelt.⁹³ Illouz zeigt, dass das Schulen von (insbesondere sprachlichen) Fähigkeiten im Umgang mit Emotionen durch therapeutische Expertinnen auf die Anforderungen harmonischer und produktiver Arbeit in Team sowie weiteren Kommunikationsaufgaben vorbereite. In einer Parallele hierzu argumentieren die untersuchten Ratgeber zu Stress, dass Emotionen zwar eine berechtigte Reaktion sind, eine adäquate Kanalisierung emotionaler Energie jedoch eine wichtige und lernbare Kompetenz darstellt. Dies soll erlauben, sich in die jeweiligen Situationen möglichst nahtlos einzupassen.

4.3. Die Gesellschaftsanalyse der Ratgeberliteratur

Eines der ersten wissenschaftlichen Bücher, das den Stressbegriff im Titel trägt, ist die 1945 publizierte Studie *Men Under Stress*. Hier setzen sich die Militärpsychiater Roy Grinker und John P. Spiegel mit psychischen Störungen von Kampfpiloten im Zweiten Weltkrieg auseinander. Zu Beginn schwärmen die beiden Autoren in einem für heutige wissenschaftliche Publikationen ungewöhnlichen Ton: „Truly godlike, the flier soars above the earth and the little men confined to its surface. He feels his mastery of space and time by means of the intense speed of modern aircraft and their ability to maneuver without obstacle into any desired position.“⁹⁴ Das moderne Kampfflugzeug überwindet

⁹³ Siehe insbesondere Illouz, *Die Erretung der modernen Seele*, S. 356-357.

⁹⁴ Roy Grinker, John P. Spiegel, *Men Under Stress*, Philadelphia 1945, S. 5. Das Buch ist eines der Beispiele für die angesprochene Rolle der Militärpsychiatrie im Aufkommen der Stressforschung. Grinker und Spiegel definierten in ihrem Buch den Stressbegriff nicht und verwendeten ihn nur äußerst selten, obwohl er auf dem Titel erscheint.

die Ketten von Raum und Zeit und ist doch gleichermaßen der Ursprung von Zerstörung auf der Erde und Pein in der Luft. Die Autoren vergleichen später heroisch Weltkriegspiloten mit Ikarus, der im antiken Mythos die Warnung seines Vaters Daedalus in den Wind schlug und tragisch am Streben nach Höherem scheiterte. Die Passage zeigt die moderne Dynamik von Überlegenheitsphantasie und ständiger Sorge um die negativen Konsequenzen des Lebensstiles, die in die Verwendung des Stressbegriffes Eingang fand. Denn neben der evolutionsbiologischen Argumentationsfigur ist es vor allem eine Kritik gegenwärtiger Lebensformen, von der ausgehend Ratgeberautorinnen ihre Stressdiagnosen und Stressbewältigungsweisen begründen. Daher gehe ich im Folgenden auf die verhandelten Gesellschaftsanalysen in den untersuchten Lebensratgebern ein.

Die gängige Kritik an der Verwendung des Stressbegriffes ist, dass gesellschaftliche Veränderungen ausschließlich durch die Linse negativer Konsequenzen für das Individuum betrachtet werden und Makrotendenzen aus dem Auge verloren werden.⁹⁵ Patrick Kury spricht beispielsweise von einer „*Entvergesellschaftung* gesellschaftlicher Problemlagen“. ⁹⁶ Die Handlungsmacht und -pflicht liegen im Reden über Stress auf der Seite des Selbst, moniert Dana Becker: „The concept of stress explains how we can manage social and environmental forces in terms of the body and its internal processes.“⁹⁷ Ein kurzer Blick auf ausgewählte soziologische Stresstheorien macht dies greifbarer: So nährt sich auch die soziologische Rezeption des Stressbegriffes aus der Sorge um die negativen Konsequenzen für das Individuum. Bernhard Badura und Holger Pfaff fragten Ende der 1980er-Jahre rhetorisch, ob Stress ein „Modernisierungsrisiko“ darstelle.⁹⁸ In seiner Antrittsvorlesung an der Universität Bielefeld erklärte Badura an die Entfremdungskritik der Moderne anschließend: „Der Mensch ist von Natur aus gesund und glücklich, so die im 18. Jahrhundert von Rousseau über ganz Europa verbreitete Botschaft. Es ist die moderne Zivilisation mit ihren Lebensweisen und Zumutungen, die den Menschen körperlich zerstört und seelisch korrumpiert.“⁹⁹ Zwei aktuelle soziologische Aufsätze zu Stress stellen insbesondere das Problem der Unbestimmtheit von Situationen heraus. Henrik Vollmer erklärt, in differenzierten Organisationseinheiten entstünden immer mehr Situationen, in

⁹⁵ Siehe Brigitta Bernet u.a., „„Auf den ersten Blick quer“. Stress als flexible Regulierung und die Diskontinuität des 20. Jahrhunderts“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 444-461; Abbott, *Chaos of Disciplines*, S. 34-59.

⁹⁶ Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 297 – H.i.O.

⁹⁷ Becker, *One Nation Under Stress*, S. 59.

⁹⁸ Bernhard Badura, Holger Pfaff, „Streß, ein Modernisierungsrisiko? Mikro- und Makroaspekte soziologischer Belastungsforschung im Übergang zur postindustriellen Zivilisation“, in: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 41 (1989), S. 619-643.

⁹⁹ Badura, „Freud versus Selye“, S. 50.

denen weitere Situationen mitverhandelt werden, es bestehe ein erhöhter Koordinationsbedarf und Situationen drohten häufiger zu scheitern.¹⁰⁰ Stress, verstanden als die Wahrnehmung des möglichen Scheiterns einer Situation, sei daher organisational bedingt. Anna Henkel und Achim Peters gehen davon aus, dass Individuen über unterschiedlich präzise und unterschiedlich rigide Erwartungen verfügten.¹⁰¹ In Situationen, in denen prekäre Erwartungsstrukturen auf Dauer gestellt seien und rigide Erwartungen anhaltend überrascht würden, trete gehäuft Stress als leibliche Konsequenz auf. Beide Aufsätze problematisieren folglich die Unsicherheit von Erwartungen aufgrund gesteigerter Komplexität und vertreten das Modell eines kontingenzaversiven Selbst. Insbesondere das Problem gesteigerter gesellschaftlicher Instabilität und Komplexität spielt in den Problembeschreibungen der Ratgeberautorinnen eine wichtige Rolle und daher werde ich sie im Folgenden rekonstruieren.

4.3.1. *Über Leben in der Wandelwelt*

Die Lebensratgeber täuschen keineswegs über die gesellschaftliche Bedingtheit individueller Sorgen und Nöten hinweg. Sie sind sich darüber hinaus einig, dass Stress in der Gegenwart eine besondere Herausforderung darstellt: Elkin gibt an, 75 bis 90 Prozent der Besuche bei Allgemeinärzten seien mit Beschwerden verbunden, die sich auf Stress zurückführen ließen.¹⁰² 50 bis 60 Prozent der verlorenen Arbeitstage seien durch Stress bedingt, wird gleich von zwei Ratgebern konstatiert.¹⁰³ In einem anderen Ratgeber heißt es, 22 Prozent aller in Europa lebenden Menschen seien von Stress betroffen.¹⁰⁴ Diese Schreckensszenarien kumulieren in der Rede von Stress als „Seuche“ oder als Warnung, Stress

¹⁰⁰ Vollmer, „Stress und soziale Differenzierung“. Mit Niklas Luhmann bezeichnet Vollmer diese Situationen als „Verschachtelungsverhältnisse“, siehe ebd., S. 412-414. Es komme zum „Durchreichen von Differenzierungskosten“ an die Mitglieder einer Organisation, insbesondere deren Körper, siehe ebd., S. 417. Dieser Prozess sei reflexiv angelegt, da von den Mitgliedern nicht nur auf aufkommende Unsicherheiten selbst, sondern auf das Reagieren der anderen Organisationsmitglieder reagiert werde.

¹⁰¹ Henkel/Peters, „Stress-Steigerungen. Erwartungsenttäuschungen zwischen sozialer Struktur und subjektiver Erwartung“. Soziale Systeme seien mit Niklas Luhmann als dauerhafte Erwartungsstrukturen zu verstehen, die bei Enttäuschung – hier weichen sie von Luhmanns Position ab – aversive leiblich-körperliche Effekte nach sich zögen.

¹⁰² Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S.55.

¹⁰³ Peseschkian/Peseschkian, *Lebensfreude statt Stress*, S. 14; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 4.

¹⁰⁴ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 22, 53-54.

habe „epidemische Formen angenommen“.¹⁰⁵ Stress betrifft nicht nur die Individualpsychie und den Einzelkörper, es ist eine „Volkskrankheit“.¹⁰⁶

In einigen Ratgebern wird Stress als Produkt des in Deutschland oder „dem Westen“ praktizierten Lebensstiles verstanden und deshalb der Vergleich mit einem als radikal anders konzipierten Kulturraum angestrengt.¹⁰⁷ Kirch zitiert z.B. Paul Ka'ikena, der die polynesischen Lebensweise der „Ellenbogengesellschaft“ des Westens entgegengestellt habe.¹⁰⁸ Isolation und Angst seien das Produkt dieser kompetitiven Gesellschaftsordnung. Peseschkian und Peseschkian bezeichnen sich selbst als Vertreter der Transkulturellen Psychotherapie und schreiben: „Aus transkultureller Sicht sind individualistische Menschen wie etwa in Westeuropa oder Nordamerika eher ergebnisorientiert, während kollektivistische Menschen wie beispielsweise im Vorderen Orient eher prozessorientiert sind.“¹⁰⁹ Außerdem wird in einem Ratgeber auf eine kulturspezifische Entspannungsfähigkeit eingegangen: „In asiatischen Ländern ist diese erlernte Fähigkeit zu entspannen,

¹⁰⁵ Es wird erklärt, Stress sei als „Seuche“ bezeichnet worden, siehe Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 5. Stress habe „epidemische Formen angenommen“, argumentiert Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 41. Rhetorisch fragt ein weiterer Ratgeberautor seine Lesenden: „Haben Sie auch das Gefühl einer Stresssepidemie?“, siehe Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 40.

¹⁰⁶ Für die Bezeichnung von Stress als „Volkskrankheit“, siehe Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 8. Das Ausrufen der „Volkskrankheit Stressdepression“, siehe Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 99. Medizinische Debatten über Stress lassen sich daher als ein „Spezialfall des Paradigmas Zivilisationskrankheit“ bezeichnen, siehe Roelcke, „Zivilisationskrankheit. Historisches und Systematisches zu einem Paradigma der Stress-Erkrankungen“, S. 32. Die Bezeichnung Zivilisationskrankheit – die gesellschaftliche Verursachung von Krankheitsbildern – taucht in Deutschland im späten 19. Jahrhundert auf, siehe Roelcke, *Krankheit und Kulturkritik*. Mittels Analogien werde eine kausale Beziehung zwischen urbanisierter und industrialisierter Lebensweise einerseits und spezifischen Krankheitsbildern andererseits gezogen.

¹⁰⁷ Das in der Ratgeberliteratur geäußerte Interesse an der Frage, ob Stress außerhalb westlich-industrieller Lebensformen existiere, begegnete mir in den letzten Jahren in verschiedenen Alltagsgesprächen über meine Promotion, kann aber in diesem Text nicht beantwortet werden. Das Idiom selbst tritt in verschiedenen Ländern mit unterschiedlichen lokalen Ausprägungen auf. Beispielsweise zeigt eine Studie, dass Frauen auf Java das Wort „Setres“ – eine Adaptation des Stressbegriffes – zur Beschreibung ihrer Leiden verwenden, siehe Laine Berman, *Speaking through the Silence. Narratives, Social Conventions, and Power in Java*, New York, Oxford 1998. Bezeichnend ist die Beobachtung in einer Studie zur Verwendung des Stressbegriffes von Menschen, die aus Subsahara-Afrika in die Schweiz immigrierten, siehe Birgit Obrist, Silvia Büchi, „Stress as an idiom for resilience. health and migration among sub-Saharan Africans in Switzerland“, in: *Anthropology & Medicine* 15 (2008), S. 251-261. Die Autorinnen des Artikels erklären, der Stressbegriff sei in der Schweiz eine populäre Form, Leiden zu thematisieren, und interpretieren die Verwendung des Stressbegriffes deshalb als Versuch der Interviewten, ihre Leiderfahrung für die schweizerische Mehrheitsgesellschaft verständlich zu machen. Außerdem wurde der Stressbegriff in wissenschaftlichen Publikationen als Äquivalent oder Erklärungsgröße für andere kulturspezifische Krankheitsbilder verstanden, siehe Thomas Efferth u.a., „Broken heart, tako-tsubo or stress cardiomyopathy? Metaphors, meanings and their medical impact“, in: *International Journal of Cardiology* 230 (2017), S. 262-268.

¹⁰⁸ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 133-142. Kirch vergleicht diese Aussage mit Erich Fromms Überlegung, dass Abgetrenntsein die Ursache von Angst sei. Der von Kirch angesprochene Text ist publiziert in Paul Ka'ikena Pearsall, *Aloha – die Lust am Leben. Lebenskunst auf polynesisch*, Freiburg im Breisgau 2000. Der hawaiianische Psychologe wird in Kirchs Beschreibung ausschließlich zum kulturell Anderen und sie blendet die akademische Überschneidung von Pearsall und Fromm aus.

¹⁰⁹ Peseschkian/Peseschkian, *Lebensfreude statt Stress*, S. 35.

wesentlich verbreiteter als in den westlichen Industrienationen.“¹¹⁰ Ein anderer Ratgeber zieht einen namentlich nicht genannten Zen-Meister heran, um zu beschreiben, weshalb in Europa ein Leben im Augenblick nur schwer zu realisieren sei: „Wenn ich stehe, stehe ich, wenn ich gehe, gehe ich, und wenn ich sitze, sitze ich. Ihr aber in Europa denkt beim Stehen an das Gehen und beim Gehen an das Sitzen.“¹¹¹ Kulturen werden dementsprechend als räumlich verteilte Totalitäten von Lebensweisen oder Normen verstanden. Einzelne Kulturen sind aus dieser Sicht in sich homogen, d.h. die Mitglieder einer kulturellen Gemeinschaft sind deren Regeln unterworfen und schaffen selbst keine Varianz oder gar Reflexion ihres Verhaltens.¹¹²

Die Ratgeberautorinnen machen unterschiedliche gesellschaftliche Ursachen von Stress aus, wie die fast fünfzigseitige Ausführung zur Entwicklung der gegenwärtigen Arbeitswelt bei Mainka-Riedel zeigt.¹¹³ Schlagworte ihrer Gegenwartsdiagnose sind Digitalisierung, Globalisierung, Individualisierung, Leistungsorientierung und Flexibilisierung. Die Auflistung der verwirrenden Vielzahl struktureller Herausforderungen wird von Mainka-Riedel auf das Problem der Koordination von Aufgaben vor dem Hintergrund widersprüchlicher Erwartungen eingengt. Dies sei beispielsweise in „Sandwichpositionen“ des mittleren Managements, im Verhältnis von Organisationsrolle und Privatrolle oder bei der Vermittlung von Kunden- und Mitarbeiterinteressen der Fall und Sorge für Konflikte.

„Tagtäglich gibt es in Unternehmen Konflikte, Irritationen und Störungen in der Zusammenarbeit. Unternehmen stehen unter einem hohen Wettbewerbsdruck, der bei Beschäftigten nicht selten Angst und Stress auslöst. Dabei spielen Führungskräfte eine entscheidende Rolle.“¹¹⁴

Stress ist in diesem Sinne eine Folge der Spannung von Wettbewerb, Kooperation und Delegation. Die Autorin verdeckt also keineswegs die tiefgreifenden Wandlungen der

¹¹⁰ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 29.

¹¹¹ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 94.

¹¹² Diese Ausführungen sind keine Einzelfälle in der Ratgeberliteratur, sie finden sich auch in der kulturvergleichenden Stressforschung, siehe Petia Genkova (Hg.), *Handbuch Stress und Kultur. Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*, Wiesbaden 2013. Diese untersucht den Einfluss von einer – meist entweder in Nationalstaaten oder in Minderheiten verorteten – Kultur auf Stress und den Umgang damit. In der hiermit verbundenen kulturvergleichenden Coping-Forschung wird ebenfalls die Unterscheidung von Individualismus und Kollektivismus reiteriert, siehe Tobias Ringeisen, „Stressbewältigung im Kulturvergleich“, in: Petia Genkova (Hg.), *Handbuch Stress und Kultur. Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*, Wiesbaden 2013, S. 151-178, hier: S. 256f. Bezeichnenderweise ist im besprochenen Sammelband keine Subkulturforschung vertreten, Hybridisierungsformen oder Differenzen innerhalb eines Kulturraumes werden nicht oder nur randständig betrachtet.

¹¹³ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 1-49. Dies ist der längste Text zu Ursachen im Ratgeber-Sample.

¹¹⁴ Ebd., S. 1.

Arbeitswelt und ihre psychosomatischen Folgen. Die neue Arbeitswelt – ausgemacht durch „Selbstperformance als Wettbewerbsfaktor“ und die „Kunst der Selbstvermarktung“ – wird von Mainka-Riedel gleichermaßen für erweiterte Freiheiten gelobt und für psychische Belastungen verantwortlich gemacht.¹¹⁵ Während für die Autorin die Arbeitswelt im Vordergrund steht, gehen andere Ratgeber mehr auf das Verschwimmen von Arbeit und Freizeit ein oder machen das Privatleben selbst als eine konstante Quelle von Stress aus, letzteres wird häufig unter dem Begriff „Freizeitstress“ thematisiert.¹¹⁶

Die Ratgeberschreibenden entfalten eine Welt, in der Arbeit, Technologie und soziale Beziehungen von rasantem Wandel und intensivierter Komplexität bestimmt sind.¹¹⁷ Alle Menschen seien gefordert, schreibt Gapp-Bauß, mit der „Wandelwelt“ umzugehen und hierfür sich selbst zu verändern.¹¹⁸ Im Vorwort eines anderen Ratgebers wird auf die sprachlichen Spuren einer beschleunigten Gesellschaft verwiesen: Überall sei von „To-Go-Kaffee“, „Multitasking“, „Fastfood“, „Zeitmanagement“, „Quick-Reading“ und „Speed-Dating“ die Rede.¹¹⁹ Diese Transformationen sorgten für Unübersichtlichkeit und damit einhergehender wachsender Unsicherheit: „Wir befinden uns in einem Zustand des Wandels. Wir haben weniger Kontrolle über unser Leben, wir leben mit größerer Unsicherheit, und wir fühlen uns oft bedroht und – manchmal – überlastet.“¹²⁰ Diese Komplexität wird der Einfachheit vergangener Lebensweisen gegenübergestellt: In der Vergangenheit seien Ursachen von Stress „hart, einfach und meist vorhersehbar“ gewesen, heißt es beispielsweise in einem Ratgeber.¹²¹ Die Lebensumstände seien „unüberschaubarer, vielfältiger und komplexer geworden“, wohingegen die körperlichen Abläufe weiterhin

¹¹⁵ Sie warnt des Weiteren, das *Management by Objectives* setze häufig unerreichbare Ziele und professionelle psychologische Hilfe am Arbeitsplatz fehle. Eine Konsequenz sei Präsentismus, die Anwesenheit am Arbeitsplatz trotz Krankheit. An einer späteren Stelle im Ratgeber wird dieser Preis individueller Freiheiten nochmals in drastischen Worten aufgegriffen: „Eine Welt, die Menschen suggeriert, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist, spornt einige Berufstätige dazu an, sich auf dem Weg zu diesem vermeintlichen Glück bis zum Umfallen zu verausgaben“, Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S.126.

¹¹⁶ Siehe z.B. Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 37-38; Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 163.

¹¹⁷ Eine randständige Kritik wendet sich gegen die Stressprävention selbst: So heißt es, aufgrund der übermäßigen Versprechen der Wellnessindustrie herrsche die Vorstellung, dass Gesundheit „wie ein Produkt“ erworben werden könne, und niemand wolle mehr Widernisse durchstehen, siehe Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 8f. Mit ihren „Entspannung-Ruhe-Wohlfühl-Wellnessoasen-Vokabeln“ vertrete die Wellnessindustrie ein Bild von Glück, das selbst Teil des Problems sei, siehe Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 9-27. Ferner überdecke sie die Konsequenzen paradoxer Wünsche: Wolle man ein Haus im Grünen haben und gleichzeitig in der Stadt arbeiten, stehe man täglich im Stau und müsse dies mit Entspannungsübungen bekämpfen.

¹¹⁸ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 23-25.

¹¹⁹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 5.

¹²⁰ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 42.

¹²¹ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 62-69.

gleich seien, konstatiert Christoph von Quast.¹²² Die untersuchten Lebensratgeber zehren also aus der Warnung vor einer Diskrepanz zwischen der menschlichen Konstitution und der gegenwärtigen Lebensweise, die auch Steven D. Brown für die englischsprachige Ratgeberliteratur zu Stress herausstellt.¹²³ Hier zeigen sich Spuren der romantischen Entfremungskritik: Der Mensch ist der Menschheit – vermittelt über seine körperliche Konstitution – fremd geworden. Marx kritisierte gerade diesen Aspekt als entfremdete Arbeit: „Sie entfremdet dem Menschen seinen eignen Leib, wie die Natur außer ihm, wie sein geistiges Wesen, sein *menschliches* Wesen.“¹²⁴

Unsicherheit und Wandel durchdringen aus Sicht der Ratgeberschreibenden alle Lebensbereiche. Asgodom verweist auf das Ende bildungsbezogener Stratifikation: „Scheitern wird gesellschaftsfähig, quer durch alle Schichten. ‚Winner‘ und ‚Looser‘ [sic!] finden wir inzwischen bei Menschen ohne Berufsausbildung und bei Akademikern. [...] Unsere Welt wird immer unsicherer.“¹²⁵ Gapp-Bauß geht dagegen auf den Wandel von Familienmodellen und geschlechtsbezogener Arbeitsteilung ein und klagt:

„Vor 50 Jahren wäre es noch undenkbar gewesen, dass die meisten Frauen voll berufstätig sind und mehrere Kinder großziehen, während der Partner in der Woche einen anderen Wohnsitz hat und nur an bestimmten Tagen per Flug angereist kommt, um seine Familie zu sehen.“¹²⁶

Als Hauptproblem werden die steigende Unübersichtlichkeit und Komplexität der Arbeitswelt ausgemacht. Im Ratgeber *Stressmanagement* heißt es, Unternehmen seien in ständiger Fusion und Reorganisation begriffen.¹²⁷ Dadurch komme es zu divergierenden Zielen einzelner Abteilungen und zu Mobbing, Aufgaben seien immer schwerer zu priorisieren und Erwerbsbiographien ließen sich nicht mehr als „Einmal Siemens, immer Siemens“ angehen. Däfler erklärt, in der Fachwelt werde das Verhältnis von gesteigerter Komplexität und Dynamik der Arbeitsprozesse mit der Wortneuschöpfung „Dynaxität“

¹²² von Quast, *Psychotest Streßmanagement*, S. 10.

¹²³ Brown, „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“, S. 28.

¹²⁴ Karl Marx, „Ökonomisch-philosophische Manuskripte“, in: Institut für Marxismus-Leninismus beim ZK der SED (Hg.), *Karl Marx – Friedrich Engels Werke*, Berlin 1962, S. 517.

¹²⁵ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 176. Demgegenüber wird in einem anderen Ratgeber genau diese Erzählung sozialer Mobilität infrage gestellt. Karsten schreibt, es herrsche ein „allgegenwärtiger ‚Wohlstandswind‘“, der vorgebe, dass alle alles erreichen könnten. Dies stelle sich jedoch als „Märchen“ heraus und viele Menschen erlebten deshalb systematisch „Schamgefühle“ und „Schuldgefühle“ aufgrund ihres Scheiterns, siehe Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 12.

¹²⁶ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 24. Ein früher Ratgeber zu Stress beklagt sogar, marginalisierte Gruppen in den Vereinigten Staaten erhielten Zugang zu neuen Posten, diese Freiheit sei „ein wertvolles Gut“, dessen „Preis“ jedoch ein „Wettkampf ohne Ende“ sei, siehe MacQuade/Aikman, *Keine Angst vor Stress!*, S. 17. Hier zeigen sich Sorgen um den Verlust von offensichtlich diskriminierenden Privilegien.

¹²⁷ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 34-40.

besprochen.¹²⁸ Sonach stimmen die Ratgeberschreibenden in eine Kritik ein, die sich gegen die kurzfristige Logik gegenwärtiger Arbeits- und Konsumweisen richtet und beispielsweise in der Soziologie von Richard Sennett vorgebracht wurde.¹²⁹ Dieser spricht ebenfalls von der Dominanz kurzfristiger sozialer Beziehungen, ständig zu erneuernder Fähigkeitsprofile und der kontinuierlichen Anforderung, vergangene Erfahrungen zu aktualisieren.

Das Problem eines steigenden Kontrollverlustes weist außerdem auf zentrale Themen der frühen arbeitssoziologischen Stressforschung hin, die in der Ratgeberliteratur ihren Wiederhall findet.¹³⁰ So besprechen einige Ratgeberautoren das „Demand-Control-Model“ von Robert Karasek. Dieser hatte sich in den 1980er-Jahren zusammen mit Töres Theorell mit dem Entstehen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz auseinandergesetzt und das Auseinanderfallen von Herausforderungen und Kontrolle problematisiert.¹³¹ Außerdem gehen Ratgeberschreibende auf die Studien von Johannes Siegrist ein, der sich ebenfalls mit den psychopathogenen Auswirkungen von Arbeit beschäftigte, allerdings die Gesundheitsfolgen aufgrund eines geringen Entscheidungsspielraumes bei hohen Anforderungen, sogenannte „Gratifikationskrisen“, ins Zentrum seiner Betrachtung rückte.¹³² Er bezog sich entsprechend auf die Bewertung des Arbeitsverhältnisses durch die Studienteilnehmenden und argumentierte, dass eine versagte Reziprozität Ursache für Erkrankungen sei. Ratgeberschreibende nehmen aus den soziologischen Ansätzen mit, dass ein Unterschied zwischen tatsächlichen Anforderungen und Entscheidungsmöglichkeiten besteht und dass das Gefühl, für hohes Engagement keine adäquate Kompensation erhalten zu haben, pathogen sein kann.

Der Übergang zu einer auf Dienstleistungen und Wissen basierten Ökonomie bildet aus Sicht der Ratgeberautoren den Hintergrund der dynamisierten Arbeitswelt. Nach Elkin ist es der Übergang von Industrie- zu Wissensarbeit, der dazu führt, dass Angestellte die Aufgaben nicht überblicken können und Arbeit nie beendet ist.¹³³ Aufgrund der ständigen

¹²⁸ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 2. Der Begriff „Dynaxität“ kommt aus der systemtheoretischen Managementliteratur.

¹²⁹ Richard Sennett, *The Culture of the New Capitalism*, New Haven, London 2006.

¹³⁰ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 44; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 55-56; Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 36.

¹³¹ Robert A. Karasek, Töres Theorell, *Healthy Work: Stress Productivity and the Construction of the Working Life*, New York 1990.

¹³² Johannes Siegrist, Nico Dragano, „Berufliche Belastungen und Gesundheit“, in: Claus Wendt, Christof Wolf (Hg.), *Soziologie der Gesundheit*, Wiesbaden 2006, S. 109-124.

¹³³ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 5-6.

Anforderung, neues Wissen zu gewinnen, seien Angestellte immer häufiger mit ihrer Inkompetenz konfrontiert, heißt es in einem anderen Ratgeber.¹³⁴ Kaluza betont dagegen die Beschleunigung dieses Prozesses selbst: „3,5 Mio. Jahre war der Mensch Sammler und Jäger, mehr als 10.000 Jahre Bauer und Handwerker, annähernd 200 Jahre Industriearbeiter – und seit ca. zwei Jahrzehnten ist er überwiegend Dienstleister und ‚Informationsarbeiter‘.“¹³⁵

4.3.2. Informationsfluss und Beschleunigung

In dem in der Ratgeberliteratur herangezogenen Beschleunigungsnarrativ nehmen technologische Neuerungen eine Schlüsselrolle ein. Der Stressbegriff, behauptet Kirch, gehe auf die Messung der Geschwindigkeit von Zügen zurück.¹³⁶ Während es damals um zehn Kilometer pro Stunde gegangen sei, sitze man heute bei 320 Kilometern pro Stunde im TGV. „Das Tempo unserer modernen Industriegesellschaft hat eine Eigendynamik entwickelt, die wir mittlerweile in alle Bereiche unseres Lebens hineintragen.“¹³⁷ Däfler erklärt dagegen, Stress sei am 5. Januar 1769 mit dem Patent auf eine verbesserte Dampfmaschine entstanden.¹³⁸ Denn diese Maschine habe die Industrielle Revolution nach sich gezogen, die die Zeitabläufe der Menschen Neubestimmt und Arbeits- und Lebensgewohnheiten radikal transformiert habe. Entgegen der allgegenwärtigen Stresserfahrung habe sich die reale Arbeitszeit pro Kopf zwischen 1900 und 2000 hingegen halbiert, das zugrunde liegende Problem sei folglich die erhöhte Jobunsicherheit und die intensivierte Spezialisierung von Kommunikationskanälen und zu bedienenden Maschinen. Während beide Ratgeber die industrielle Moderne als Ursprung von Stress ausmachen, geht Däfler insbesondere auf den mit einer verstärkten technologischen Einbindung einhergehenden Kompetenzverlust als Problem ein.¹³⁹ Technologie führt, wie es in Georg Simmels Warnung vor der Tragödie der Kultur heißt, zu wiederkehrenden Entfremdungserfahrungen, da die immer mannigfaltiger werdende Dingwelt – die objektive Kultur – nicht von den

¹³⁴ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 43.

¹³⁵ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 52.

¹³⁶ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 179.

¹³⁷ Ebd.

¹³⁸ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 15-19.

¹³⁹ Dieses Argument findet sich beispielsweise auch bei Christina Maslach, Michael P. Leiter, *The Truth About Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, San Francisco 1997, S. 6. Diese sehen eine zunehmende Technologisierung und eine damit einhergehende Neustrukturierung des Arbeitsmarktes und -alltages, die wiederum zu Kompetenzverlust führe.

einzelnen Menschen vollumfänglich verstanden, nicht in die subjektive Kultur aufgenommen werden kann.¹⁴⁰

Das Hauptaugenmerk der Ratgeberschreibenden richtet sich auf die Entwicklung von Informationstechnologien: Marcel Allenspach und Andrea Brechbühler überspringen in ihrer Darstellung die Phase der Industriellen Revolution und schreiben, der Mensch sei nicht mehr „Jäger und Sammler“, sondern lebe in einer „Informations- und Kommunikationsgesellschaft“.¹⁴¹ Ein anderer Ratgeber greift die weitverbreitete Selbstbeschreibung der gegenwärtigen Epoche als „Informationszeitalter“ auf.¹⁴² Die „Werbewunderwelt der Medien“ mache eine Vielzahl von Informationen zugänglich, beriesele die Menschen täglich und führe damit zu „Reizüberflutung und Überforderung“, beklagt Kirch.¹⁴³ Die Ratgeber besprechen also psychophysische Auswirkungen auf den Menschen, die im Laufe des Tages eine Vielzahl von Informationen produzieren und konsumieren – Stress ist das Symptom eines *information overflow*. Im Kapitel „Das Märchen von der ständigen Erreichbarkeit“ schreibt Heinemann, das Ladekabel für das Mobiltelefon sei heutzutage immer im Gepäck und jederorts könne man Daten empfangen, man sei dennoch nicht in der Lage, alle Informationen zu verarbeiten.¹⁴⁴ Deshalb erleide man den Datenrausch lediglich passiv und könne nicht aktiv auf gewünschte Informationen und Kontakte eingehen. Der anhaltende Informationsfluss sorgt für einen Souveränitätsverlust.

Die Gesellschaftstheorie der Ratgeberliteratur teilt ihren Ursprung in der romantischen Kritik der Moderne mit der sozial- und geisteswissenschaftlichen Debatte um die Spät- und Postmoderne. Ein Vergleich mit ausgewählten Thesen erlaubt es deshalb, die spezifische Ausrichtung der Ratgeberliteratur herauszustellen. Überlegungen zur Postmoderne erklären die Erfahrung anhaltender Auflösung zum zentralen Moment der Moderne.¹⁴⁵ Das Marx'sche Wehklagen, die bürgerliche Moderne habe alle etablierten Ordnungen

¹⁴⁰ Georg Simmel, „Der Begriff und die Tragödie der Kultur“, in: Ralf Konersmann (Hg.), *Kulturphilosophie*, Leipzig 2004, S. 25-57.

¹⁴¹ Marcel Allenspach, Andrea Brechbühler, *Stress am Arbeitsplatz. Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention*, Bern 2005, S. 11.

¹⁴² Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 11.

¹⁴³ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 15-16. Kirch erklärt weiter, es komme außerdem „zu spürbar zunehmender Behördenrestriktion, immer größer werdender Arbeitslosigkeit und explodierenden Lebenshaltungskosten“.

¹⁴⁴ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 55-68.

¹⁴⁵ Marshal Berman, der bereits im Titel seines Werkes das Wehklagen über die Verflüssigung alles Festen aufgreift, beschreibt die Erfahrung der Moderne als den anhaltenden Sog der Diskontinuität, zitiert in David Harvey, *The Condition of Postmodernity. An Enquiry into the Origins of Cultural Change*, Malden 1989, S. 10-11.

hinweggefegt, denken die Vertretenden dieser Position weiter. Aus ihrer Sicht haben die kapitalistischen Arbeits- und Produktionsverhältnisse nicht nur die mittelalterlichen Stände zersetzt, sie wenden sich den Institutionen der Moderne selbst – der Fabrik, der Schule oder der bürgerlichen Familie – zu und versetzen diese in eine immer schneller werdende Korrosion. Insbesondere wird eine systematische Veränderung des Raum-Zeit-Verhältnisses als Kernelement der Moderne ausgemacht, von David Harvey prägend mit dem Begriff *time-space-compression* umschrieben.¹⁴⁶

Im Gegensatz zu den kulturmarxistischen Autoren der Debatte um die Postmoderne bleiben die Ratgeberautoren bei der Beschreibung der Symptome stehen und versuchen nicht, diese systematisch an Arbeits- oder Produktionsverhältnisse zurückzubinden. Hierdurch erhalten die Prozesse den Status von Naturgewalten: Sie selbst sind nicht zu verändern, vielmehr muss in ihnen eine möglichst passende Nische gefunden werden. Dabei machen die Ratberschreibenden den Fehler klassischer Modernisierungstheorien, diese als linearen und einheitlichen Prozess zu verstehen. Ihr Fortschritt ist nicht nur unumkehrbar, er lässt obendrein keine gesellschaftlichen Sphären aus. Der Mensch ist dem selbstverstärkenden Wandel ausgeliefert, eine Rückkehr zur mythisch überhöhten vergangenen Langsamkeit ist unmöglich. Außerdem lösen die Schreibenden nicht den Widerspruch auf, dass eine fehlende Passung von evolutionär entstandenen emotionalen Dispositionen und Sinneswahrnehmungen einerseits und moderner Lebensweise andererseits ja gerade von der Stabilität der emotional-perzeptiven Konstitution des Menschen über Jahrtausende ausgehen muss.

Eine weitere Leerstelle bezüglich der Gesellschaftstheorie in der Ratgeberliteratur wird durch eine Gegenüberstellung mit Hartmut Rosas Thesen zur *Beschleunigung* deutlich.¹⁴⁷ Rosa sieht ebenfalls die systematische Veränderung von Zeitlichkeit als Strukturmerkmal der Moderne an und argumentiert, die „neuzeitliche Akzelerationsdynamik“ sei selbstverstärkend.¹⁴⁸ Neben der überwiegenden Beschleunigung bestehen nach Rosa indessen

¹⁴⁶ Harvey versucht sich zentral an einer Bestimmung der Postmoderne und der Frage, ob diese als Bruch mit der Moderne zu verstehen sei. Er zeigt zugleich Kontinuitäten und Diskontinuitäten auf und legt vor allem eine Kritik an der politischen Position postmoderner Autoren wie Derrida und Lyotard vor, siehe vor allem Harvey, *The Condition of Postmodernity*, S. 116-117.

¹⁴⁷ Hartmut Rosa, *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, Frankfurt am Main 2016.

¹⁴⁸ Rosa, *Beschleunigung*, S. 54. Rosa geht davon aus, dass die Wandlungen in den unterschiedlichen Feldern sich reziprok verstärken über den ökonomischen Motor des Kapitalismus, den strukturellen Motor der funktionalen Differenzierung und den kulturellen Motor des Ethos der Moderne, siehe Hartmut Rosa, „Modernisierung als soziale Beschleunigung. Kontinuierliche Steigerungslogik und kulturelle Diskontinuität“, in: Thorsten Bonacker, Andreas Reckwitz (Hg.), *Kulturen der Moderne. Soziologische Perspektiven der Gegenwart*, Frankfurt am Main, New York 2007, S. 140-172, hier: S. 151-153.

ebenfalls residuale und konstitutive Formen der Verlangsamung. Obwohl die Erfahrungen von Beschleunigung allgegenwärtig sind, bestehen gleichermaßen genuin moderne Erfahrungen von Kristallisierung. Analytisch kann mit Rosas beschleunigungstheoretischer Entfremungskritik darum gleichfalls auf die unterschiedliche Geschwindigkeit und die Synchronisierung von Dimensionen eingegangen werden.¹⁴⁹ Er unterscheidet deshalb technologische, soziale und individuelle Dimensionen der Beschleunigung; diese sind „logisch nicht aufeinander reduzierbare und empirisch auf komplexe und teilweise paradoxe Weise ineinander verknüpfte Phänomenbereiche“.¹⁵⁰ Dass beispielsweise aufgrund technologischer Veränderungen Textnachrichten schneller versendet werden können, bedeutet nicht automatisch, dass sie darüber häufiger geschrieben oder schneller beantwortet werden müssen. Deshalb warnt Rosa vor der „potenziellen *Desynchronisation* von Prozessen, Systemen und Perspektiven“ – die Beschleunigung ist in einem Bereich von den anderen Bereichen abgekoppelt.¹⁵¹

Eine Betrachtung zur Interdependenz verschiedener Dimensionen von Beschleunigung fehlt in der Ratgeberliteratur gänzlich. Technologischer oder organisationaler Wandel sind aus dieser Sicht heraus Elemente eines unumgänglichen Gesamtflusses, die Synchronisation von Sphären ist kein gesamtgesellschaftliches Problem, sondern eine individuelle Aufgabe – dies zeigt sich beispielsweise in den Ausführungen zur Work-Life-Balance. Synchronisationstätigkeiten obliegen der individuellen Verantwortung. Mit der Dynamik von Akzeleration und Verlangsamung geraten überdies die konstitutiven reproduktiven Tätigkeiten und angehäuften Unterstützungsformen, die Vorausbedingungen individueller Leistung sind, aus dem Blick. Die Zuschreibung von Verantwortung geht dabei nicht mit einem gleichzeitigen Aufruf zu kollektivem Handeln einher. Rosa merkt an, in der Gegenwart sei der subjektive und politische „Gestaltungs- und Entwicklungsanspruch“ verloren gegangen.¹⁵² Ratgeber halten dazu an, technologisch und organisational geformte Situationen entweder gänzlich zu vermeiden oder möglichst gelungenen zu verwalten. Die Situationen selbst zu gestalten, liegt ihnen dagegen fern.

¹⁴⁹ Für eine kritische Einordnung von Rosas Beschleunigungsthese siehe Nassehi, *Die Zeit der Gesellschaft*, S. 13-21.

¹⁵⁰ Rosa, „Modernisierung als soziale Beschleunigung“, S. 144.

¹⁵¹ Rosa, *Beschleunigung*, S. 44.

¹⁵² Rosa, „Modernisierung als soziale Beschleunigung“, S. 165.

4.4. Zusammenfassung

Die Ratgeberliteratur zu Stress bezieht sich auf verschiedene Kausalitätsschemata von Psyche und Soma, ohne diese in eine kohärente Theorie zu binden. Dementsprechend ist die populäre Psychosomatik keine kulturelle Grammatik, die Formen des Denkens vorschreibt, sondern erlaubt es, unterschiedliche Verhältnisse zugleich zu denken. Ratgeberautorinnen können somit einen psychischen oder somatischen Zustand erklären, indem sie die Ursachen auf die jeweils andere Seite schieben. Das psychosomatische Argument begründet, weshalb es Stress aus Sicht der Ratgeberschreibenden in der Welt gibt. Es stellt den ersten inhaltlichen Hintergrund der Diagnosen und Bewältigungsformen dar. Zugleich macht es bereits deutlich, dass keineswegs von der aristotelischen Klassifikation Stress die Rede sein kann. Stress kann hier weder von anderen Erscheinungen abgegrenzt werden, noch kann die Diagnose konkrete Aktivitäten vorgeben.

Die Ratgeberautorinnen verorten Stress in einem Feld überlappender Emotionen, wobei sie insbesondere auf Angst und Wut eingehen. Sie fassen Emotionen als Zustände von Einzelwesen, die fest an spezifische Situation gebunden sind. Dabei klären sie jedoch nicht, ob Stress die Ursache, eine Vorform oder das Produkt dieser Emotionen handelt. Wiederum ist Stress also kein scharf gestelltes Bild, sondern an seinen Rändern unscharf. Jedoch aktivieren sie in der Darstellung von Emotionen eine evolutionstheoretische Begründung, die es sowohl erlaubt, Situationen miteinander in Bezug zu setzen, als auch Subjekte von der Verfügung über ihre Emotionen zu entlasten. Ausgangspunkt der Ratgeberschreibenden ist eine evolutionäre Hintergrundfolie von Kampf und Flucht, zu deren Zweck es der Bereitstellung körperlicher Energieeinheiten bedarf. Da sie Handlungen vorbereiten, sind Emotionen situativ nützlich. Die Stressreaktion aktiviert zum Zwecke der Anpassung an eine antagonistische Situation. Nur weil ihre Aktivierung bei der Gefahr existiert, wurde die Menschheit nicht gleich verschlungen, sondern konnte sich in die nächste evolutionäre Runde retten. Das Ziel ist Nischenfindung – die optimale Passung eines Einzelmenschen mit einer Situation. Dieses Equilibrium muss das Subjekt anhaltend auszutarieren. Gerade die Konfrontation mit bedrohlichen Situationen wird als Vorausbedingung für zukünftige Bewältigungsakte gefasst.

Das Stressproblem besteht aus Sicht der Ratgeberschreibenden darin, dass auf Handlungen vorbereitet wird, die nicht stattfinden. In der Moderne – und insbesondere im tertiären Sektor der Gegenwart – wird die Nützlichkeit der Emotionen in ein Hindernis verkehrt.

Auch in ihrer Gesellschaftsanalyse legen die Autoren verschiedene Beschreibungen übereinander, ohne diese in einen umfassenden Rahmen zu integrieren. Indem sie eine verwirrende Topographie von konkurrierenden Gesellschaftsdiagnosen nebeneinanderstellen, bestärken die Ratgeberautorinnen dabei implizit, dass diese Trends als unveränderlich erscheinen. Die Gesellschaftsdiagnosen der Ratgeberschreibenden laufen darin zusammen, dass sie die immerwährenden kollektive Metamorphose zur Ursache immer pathogener werdender Anpassungsleistungen der Einzelmenschen erklären. Wandel ist in der Gegenwart auf Dauer gestellt. Die Beschleunigungsprozesse sind aus Sicht der Ratgeberschreibenden total, sie betreffen alle Lebensbereiche und stehen in keinem konstitutiven Verhältnis zu Beharrungen in anderen Sphären.

Diese Kritik einer fluiden Moderne speist sich jedoch aus einem Kontinuitätsargument: Die aktuellen Sorgen sind Resultat gleichbleibender Angstdispositionen. Der Reißwolf der Gegenwart ist die Weiterführung des urzeitlichen Säbelzähntigers, seine Konsequenz ist allerdings weniger offensichtlich und seine Frequenz wesentlich erhöht. In einem (zumindest oberflächlichen) Widerspruch mit dem vorherigen Konstat der Wandelbarkeit des Menschen ist sein perzeptiver Apparat stabil. Wenn Ratgeberschreibende die gegenwärtige Stressreaktion in der Urszene der Flucht vor dem Wildtier begründen, dann nehmen sie damit implizit mit an, dass dieser Sinnesapparat seitdem keine signifikanten Änderungen erlebt hat. Alles ist Information, nichts kann ins Rauschen verbannt werden.

5. Der ganz normale Stress

Stress ist in den Ausführungen der Ratgeberschreibenden keinesfalls ein Ausnahmeereignis. Die Autorinnen übermitteln die frohe Botschaft, dass Stress an sich „normal“ sei. So versichert Peter Buchenau, dass Stress eine „normale körperliche Reaktion auf eine Herausforderung“ sei.¹ Diese Reaktion Sorge dafür, dass die Sinne geschärft werden und die Blutgefäße sich zusammenziehen, um ein Verbluten zu verhindern. Gert Kaluza beschwichtigt gleichfalls, bei Stress handle es sich um einen „normalen biologischen Vorgang“, der erst unter besonderen Voraussetzungen zu einem „Gesundheitsrisiko“ werde.² Selye schreibt sogar, vollkommene Freiheit von Stress sei gleichbedeutend mit dem Tod.³ Aktuelle Ratgeber verweisen auf dieses Zitat des Vaters der Stressforschung und erklären, Stress sei ein „notwendiger Bestandteil unseres Lebens“.⁴ In einem Ratgeber heißt es: „Stress gehört zum Leben dazu, jeder Mensch kommt mit Stress in Berührung.“⁵ Ein Leben ohne Stress sei nicht nur langweilig, sondern unmöglich, konstatieren Christoph Marcus und Ana-Maria Bamberger.⁶ Allen Elkin versichert: „Stress ist ein Teil unseres Lebens. Niemand kann komplett ohne Stress durchs Leben gehen, und Sie würden dies auch nicht wollen.“⁷ Außerdem beschreiben die Autorinnen Stress als notwendiges Übel: „Stress, der durch zu bewältigende Herausforderungen entsteht, sollten wir also weder verteufeln noch etwas gegen ihn tun. Verstehen wir ihn eher als Preis für ein erfülltes Leben.“⁸ Stress ist für die Autorinnen also nicht an sich ein pathologischer Zustand, sondern ein unabdingbares Element des Alltages. In ihren Aussagen tritt der Stressbegriff folglich in Konkurrenz zum Lebensbegriff; wie der *élan vital* ist Stress durch die Abwendung vom Tode ausgemacht. Schon im Einband seines Buches *Stress without Distress* formuliert Selye: „Stress is the spice of life.“⁹ Die Metapher von Stress als „Würze des

¹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 47.

² Beides siehe Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 18.

³ Selye, *Stress without distress*, S. 31-33. Diese Aussage von Selye findet sich beispielsweise auch in Loehr, *Stress for success*, S. 145.

⁴ Lucinda Bassett, *Angstfrei leben. Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik*, Weinheim 2000, S. 218.

⁵ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 13.

⁶ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 5.

⁷ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 75.

⁸ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 13.

⁹ Russel Viner argumentiert, bei Selye umfasse der Stressbegriff die Gesamtheit menschlichen Leidens, siehe Viner, „Putting Stress in Life“, S. 392. Diese Formulierung wurde zum Anlass genommen, eine Verbindung zu buddhistischer Ontologie zu formulieren, der Stressbegriff entspricht der Bestimmung des Lebens als Leiden, siehe Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 14-19; Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 119.

Lebens“ zitieren mehrere aktuelle Ratberschreibende.¹⁰ Die Autorinnen sehen Stress also als notwendiges Übel, normales Ereignis oder gar ein positives Geschehnis. In diesem Sinne sind die Titel der beiden frühen Lebensratgeber *The Joy of Stress* von Peter Hanson und *Freude durch Stress* von Vera F. Birkenbihl zu verstehen.¹¹ Mit dem Titel *Warum Stress glücklich macht* widerspricht auch ein aktueller Lebensratgeber dem negativen Stressbegriff: „Stress ist also nicht immer Unglück – sondern erzeugt auch Glücksmomente.“¹² James E. Loehr erklärt zu Beginn seines Ratbers, Stress habe nur eine schlechte Reputation, die Auswirkung seien häufig positiv: „Stress of all kinds – physical, mental, and emotional – is good for you.“¹³

Stress ist in den Ausführungen der Ratberschreibenden weder fest auf der Seite der Pathologie noch im Reich des Normalen positioniert.¹⁴ Auch in diesem Kapitel befasse ich mich also mit dem inhaltlichen Hintergrund der Stressdiagnosen und -bewältigungsformen. Es geht mir hier jedoch im Gegensatz zum vorausgegangenen Kapitel darum, zu zeigen, wie die Autorinnen die Unterscheidung von gesundem und krankheitsförderndem Stress argumentieren. Dies macht es notwendig, zwei Differenzpaare auszuführen, die in der Ratberliteratur zu Stress verwendet werden: Das Verhältnis von Stressor und Stressreaktion sowie Eu- und Disstress. In meiner Ausführung werde ich dabei mehrere Aspekte des vorausgegangenen Kapitels weiter ausführen, dies trifft insbesondere die Verwendung von Topoi der Energie und Informationsweitergabe in der Ratberliteratur zu.

¹⁰ Siehe z.B. Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 33; Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 40.

¹¹ Birkenbihl, *Freude durch Stress*. Der Ratgeber legt – wohl eher ungewollt – sprachliche Assoziationen zum Programm für Arbeitsgesundheit im Nationalsozialismus, *Kraft durch Freude*, nahe. Für Hansons Ratbertext siehe Mark Jackson, *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*, Oxford 2013, S. 8-9.

¹² Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 160.

¹³ Loehr, *Stress for success*, S. 4. Bereits im Vorwort wird darauf aufmerksam gemacht, dass dies die zentrale Aussage des Ratbers sei: „Jim’s key message is that stress is not the enemy you think it is“, Loehr, *Stress for success*, S. vii. Später wird nochmals markant die Begründung der Güte von Stress hervorgehoben: „Stress is the stimulus for all growth“, Loehr, *Stress for success*, S. 145 – H.i.O.

¹⁴ Normatives und Normales stehen in einem engen Wechselverhältnis, siehe Georges Canguilhem, *Das Normale und das Pathologische*, Berlin 2012. Canguilhem unterscheidet das auf bloße Häufungen beruhende Anormale vom Pathologischen, das über das *pathos*, das Leiden, bestimmt ist und auf das Subjekt verweist. Selbiges gilt für Gesundheit: Bereits in einem stichwortgebenden Aufsatz von 1980 wurde eine gesundheitszentrierte Gesellschaft als *healthism*, Gesundheitswahn, bezeichnet, siehe Crawford, „Healthism and the Medicalization of Everyday Life“. Eine aktuelle Diskussion zur Normativität der Gesundheit findet sich z.B. bei Jonathan M. Metzl, Anna Kirkland (Hg.), *Against Health. How Health Became the New Morality*, New York 2010.

5.1. Stressor und Stressreaktion

Um die Unterscheidung von gesundem und pathologischem Stress zu klären, gehe ich zuerst eine andere Differenz ein: Es handelt sich hierbei um die Unterscheidung zwischen den vorausgehenden stressinduzierenden Ursachen, den Stressoren, und dem anschließend ablaufenden Prozess, der Stressreaktion. Die Unterscheidung stressinduzierender Reize und darauffolgender Stressreaktionen greifen die aktuellen Ratgeberschreibenden¹⁵ Die Ratgeberautoren verwenden diese Terminologie nicht nur nicht systematisch, sie nutzten außerdem weiterhin das Wort Stress als Synonym für Stressoren oder Stressreaktionen. Somit ergibt sich, wie auch im vorausgegangenen Kapitel dargestellt, nicht eine klare Systematik, sondern ein verschwommenes Feld von Argumenten.

Zumeist finden sich in den Ratgeberbüchern längere Ausführungen darüber, wie Stressoren nach Form oder Auswirkung zu untergliedern sind, beispielsweise wäre Mainka-Riedels Kategorisierung sozialer, arbeitsbedingter, organisationsbedingter, emotionaler und physischer Stressoren zu nennen.¹⁶ Ratgeberschreibende bestimmen Stressoren jedoch hauptsächlich über die von ihnen gezeitigten Effekte. Etwa schreibt Manfred Domnowski:

„Der heutige Mensch ist einer Flut von Informationen, möglichen Situationen, Wahrnehmungen, Anforderungen und Verhaltensansprüchen ausgesetzt, denen er adäquat begegnen, bzw. die er erfüllen muss. Diese Faktoren, die möglicherweise stressauslösend wirken können, werden als *Stressoren* bezeichnet.“¹⁷

Es handelt sich um eine ex post-Bestimmung der Stressoren durch die von ihnen hervorgerufene Reaktion. Stressoren sind Reize, die eine Anpassungsreaktion notwendig machen: „Als Stressoren, zu Deutsch Stressfaktoren, werden alle inneren und äußeren Reizereignisse bezeichnet, die eine adaptive (also angepasste) Reaktion erfordern.“¹⁸ In einem Zirkelschluss wird darüber hinaus die Definition der Stressreaktion ebenfalls über Stressoren festgelegt. Kaluza bestimmt sie z.B. wie folgt:

¹⁵ Der Begriff der „Anforderungen“ findet sich bei Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 22-24. Von „Belastungsfaktoren“ ist die Rede in Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 63. Von „belastenden Reizen“ ist die Rede in Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 43. „Reizereignisse“ beschreiben Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 9.

¹⁶ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 64-66. Siehe z.B. auch Allenspach/Brechbühler, *Stress am Arbeitsplatz*, S. 37-41; Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 26-27.

¹⁷ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 62 – H.i.O.

¹⁸ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 57.

„Mit dem Begriff der Stressreaktion bezeichnen wir zusammenfassend alle die Prozesse, die aufseiten der betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden, also alles das, was in uns und mit uns geschieht, wenn wir mit einem Stressor konfrontiert sind.“¹⁹

Das System von Stressor und Stressreaktion ist also selbsterklärend und selbstperpetuierend: Etwas ist ein Stressor, wenn es die Stressreaktion hervorruft, und die Stressreaktion tritt auf, wenn Stressoren vorliegen. Die Verwendung beider Termini macht aus Stress ein universelles Schema. Hans Selye schreibt daher in seinem Ratgeber: „The nonspecific demand for activity as such is the essence of stress.“²⁰ Egal welche Auswirkungen die spezifischen Faktoren eines Ereignisses haben, ihnen ist gemein, dass sie eine Reaktion notwendig machen. Selye illustrierte diesen Ablauf in einer Graphik, in der ein doppelter Pfeil auf eine Box zeigt.²¹ Während die Box den Körper symbolisiert, steht der doppelte Pfeil für den äußeren Reiz, der in einen *stressor effect* und einen *specific effect* zerfällt. Ein einzelner Stressor – egal ob Gift, Kälte oder Messerstich – hat einen spezifischen und einen allgemeinen Effekt. Selye ging also davon aus, mit seinem Stresskonzept eine generelle Theorie körperlicher Reaktionen formuliert zu haben. Wie ich in den folgenden beiden Unterkapiteln zeigen möchte, binden Ratgeberschreibende über das Begriffspaar von Stressor und Stressreaktion zwei sehr unterschiedliche Argumentationen aneinander: die mechanische Determination und die lose Koppelung.

5.1.1. Energetischer Mechanismus

Den Stressorenbegriff hatte Selye in seinen späteren Publikationen eingeführt und somit dafür gesorgt, dass die Begriffe *stress* und *strain* nicht mehr synonym waren. Patrick Kury erklärt diesbezüglich, die Stressforschung habe mit der Unterscheidung von äußeren Stressoren und innerer Stressreaktion ein mechanisches Reiz-Reaktions-Verhältnis übernommen.²² In Selyes Arbeiten waren Stressor und Stressreaktion über ein geteiltes drittes Element miteinander verbunden: das *reacton*. Das *reacton* verortete Selye auf der Ebene der Moleküle und erklärte es zu einem grundlegenden Baustein des Lebens.²³ Die *reacton*-Theorie lehnten Selyes Kollegen in der Physiologie besonders vehement ab und auch

¹⁹ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 10.

²⁰ Selye, *Stress without Distress*, S. 28. Hierauf wird auch hingewiesen von Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 29.

²¹ Ebd., S. 46.

²² Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 29-32.

²³ Siehe Viner, „Putting Stress in Life. Hans Selye and the Making of Stress Theory“, S. 396-399.

in der aktuellen Ratgeberliteratur ist sie unauffindbar. Obwohl das *reacton* keine nennenswerte Rolle mehr spielt, so hat es doch eine Spur hinterlassen, in welche die Energiemetaphorik eingepasst wurde. Wie ich bereits im vorausgegangenen Kapitel ausgeführt habe, nutzte Selye häufiger Energiemetaphorik und hatte einen Artikel zu „Anpassungsenergie“ des Körpers verfasst.²⁴ So beschrieb Selye in seinem Ratgeber die Stressreaktion mit einer Analogie zur Elektrizität: „[C]onsider the appliances in a house that has heaters, refrigerators, bells, and light bulbs, which respectively produce heat, cold, sound, or light, in a most specific manner; yet to function they all depend upon one common factor – electricity.“²⁵ Die unterschiedlichen Ereignisse werden wiederum durch eine gemeinsame Kraft hervorgebracht, ähnlich des vom Stress abgegebenen unspezifischen *reactons*. Die Verbindung von Stress und Energie wird in den meisten aktuellen Ratgebern aufgegriffen, beispielsweise haben einige Schreibende das Wort auf ihren Titel.²⁶ Barbara Spachtholz schreibt beispielsweise, Stress sei ein „Energieproblem“.²⁷ Stressor und Stressreaktion sind in diesem Verständnis ein energetischer Automatismus: Stressoren erzwingen durch ihren Impuls die Reaktion des Körpers.

Energie und Spannung sind wiederkehrende Termini in der Ratgeberliteratur, die körperliche Zustände und Abläufe erklären, die Wirkungsverhältnisse von Psyche und Soma fassbar machen und Methoden zum Umgehen mit Stress nahelegen.²⁸ Diese Verbindung zu Energietheorien ist nun kein Novum der Medizingeschichte, so zeigt Volker Roelke, dass Elektrizitätsanalogien eine wichtige Rolle in der medizinischen Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Problemen, der Diagnose sogenannter Zivilisationskrankheiten spielten.²⁹ Mit dem Energiebegriff wurde eine Brücke zwischen den ärztlichen Diagnosen über psychophysische Leiderfahrungen einerseits und den technologischen Wandlungen der Lebenswelt andererseits geschlagen. Anna Katharina Schaffner konstatiert, die gegenwärtige Sorge um Energieverlust komme ohne ein klar festgelegtes Konzept von

²⁴ Siehe Selye, „Adaptation Energy“, S. 926, sowie Kap. 4.2.2.

²⁵ Ebd., S. 30.

²⁶ Horst Kraemer, *Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Neue Energie in wenigen Tagen*, München 2012, S. 42-46.

²⁷ Barbara Spachtholz, *Stress und Angst überwinden. Strategien, Methoden, Übungen für mehr Gelassenheit*, Regensburg, Berlin 2005, S. 22.

²⁸ Obwohl Energie und Körper eine herausgestellte Rolle spielen, ist die Verbindung von Elektrizität und Psyche ebenfalls wichtig. In der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts hatte außerdem ein reges Interesse daran bestanden, die physiologische Seite psychologischer Prozesse abzubilden, so entstand in dieser Zeit beispielsweise die Technologie der Elektroenzephalographie, siehe Cornelius Borck, „Electricity as a Medium of Psychic Life. Electrotechnical Adventures into Psychodiagnosis in Weimar Germany“, in: *Science in Context* 14 (2001), S. 565-590.

²⁹ Roelcke, „Zivilisationskrankheit. Historisches und Systematisches zu einem Paradigma der Stress-Erkrankungen“, S. 41-42.

Energie aus.³⁰ Trotz alledem möchte ich an dieser Stelle kurz auf einige gedankliche Hintergründe des Redens über körperliche Energie nachgehen, da dies instruktiv für die spätere Analyse der Aussagen zur körperlichen Stressreaktion und mehreren Techniken der Stressbewältigung sein wird.³¹

Die Ausführungen zu körperlicher Energie in der gegenwärtigen Stresstheorie können erstens an die verwobene Forschungsgeschichte von Physiologie und Physik anschließen.³² Das Erforschen von Elektrizität und Körpern war häufig verbunden: Etwa ersetzte Albert von Hallers Reiztheorie nicht nur die Seele als Kontrollinstanz durch die Eigenlogik des *élan vital* und machte damit das Leben selbst zu einem Akteur, überdies sorgte sie dafür, dass zwischen der Irritabilität der Muskeln, die sich zusammenzogen, und der Sensibilität der Nerven, die ebendies nicht taten, unterschieden wurde. Das Interesse an der Qualität der Reize führte im 17. und 18. Jahrhundert zu einer Reihe experimenteller Untersuchungen über die elektrische Übertragung auf den menschlichen Körper.³³ Man widmete sich eingehend dem Verhältnis von Körper und Umwelt und diskutierte die Speicherung von Elektrizität in Objekten oder im Körper.³⁴

Das Reden über körperliche Energie verweist zweitens auf das Problem der Arbeitskraft. Anson Rabinbach argumentiert, Hermann von Helmholtz' Konstatierung einer universellen Kraft und ihrer Erhaltung habe die Basis der im 19. Jahrhundert aufkommenden Arbeitswissenschaft gebildet.³⁵ In Anlehnung an Helmholtz' Verständnis der Natur habe die

³⁰ Anna Katharina Schaffner, *Exhaustion. A History*, New York 2016, S. 8. Sie argumentiert, nur in esoterischen Ansätzen würden Energiethorien ausformuliert.

³¹ Siehe auch die Ausführungen in Kap. 6.2. und Kap. 8.

³² Deren adäquate Darstellung kann in diesem Rahmen natürlich nicht geleistet werden, siehe hierzu John L. Heilbron, *Electricity in the 17th and 18th Centuries. A Study of Early Modern Physics*, Mineola 1999; Anson Rabinbach, *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*, Berkeley 1990; Philipp Sarasin, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*, Frankfurt am Main 2001.

³³ Heilbron, *Electricity in the 17th and 18th Centuries*, S. 309-324. Hier wären die öffentlichkeitswirksam durchgeführten Experimente zu elektrostatischen Entladungen von Georg Matthias Bose in Deutschland zu nennen, der sich selbst elektrisch auflud und zum Leuchten brachte oder eine Frau durch einen Kuss Elektrizität an Vorlesungsteilnehmende übertragen ließ. In jener körperlichen Übertragung von Elektrizität – die physiologische Erregung, Wahrnehmung und sich jedweder Quantifizierung entziehende Erfahrung der Selbstidentität verbindet – sieht daher Tristan Garcia sein Konzept der Intensität verbildlicht, siehe Tristan Garcia, *Das intensive Leben. Eine moderne Obsession*, Frankfurt am Main 2017.

³⁴ Hierzu zählt ebenso die Debatte um eine dem Körper selbst zukommende, eigene Elektrizität, die sich in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts in der Debatte zwischen Luigi Galvani und Alessandro Volta zu Tierelektrizität aufschaukelte, siehe Marcello Pera, *The Ambiguous Frog. The Galvani-Volta Controversy on Animal Electricity*, Princeton 1992.

³⁵ Rabinbach, *The Human Motor*. Er argumentiert, dass es der Arbeitswissenschaft über den Energiebegriff gelang, sich als neutrale wissenschaftliche Instanz jenseits des Klassenkampfes etablieren können. Es ging nicht mehr um den politischen Kampf um Rechte, sondern das wissenschaftliche Problem der Energieerhaltung.

Arbeitswissenschaft die menschliche Natur als anhaltende und kontrollbedürftige Bewegung gefasst. Arbeit sei als reine Energieübertragung verstanden worden – auch Maschinen „arbeiteten“ – und die Erhaltung von Arbeitskraft sei zu einem wissenschaftlichen Problem geworden. „It presented the body of the worker as a universal, degendered motor whose specific and nonenergetic needs could be bracketed. Energy conservation became a social doctrine.“³⁶

Drittens warf die Theorie körperlicher Energie das Problem des rechten Maßes auf. Wie Philipp Sarasin in *Reizbare Maschinen* über die Verwendungen des Reizbegriffes im Hygienediskurs darlegt, wurde Mitte des 19. Jahrhunderts die Reizsteigerung hinter den Aufruf zur Mäßigung zurückgedrängt.³⁷ Einerseits wiesen Hygieniker also auf das Bedürfnis des Organismus nach Reizen hin und forderten deren Intensivierung. Andererseits warnen sie vor „übermäßigen“ Reizen und dem drohenden Verlust des körperlichen Gleichgewichtes. Ein Beispiel dieser Diskussion des rechten Maßes an Spannung ist der Brownianismus im 18. Jahrhundert. Dieser unterscheidet zwischen starken, „sthenischen“ und schwachen, „asthenischen“ Reizzuständen und warnt beiden Extremen.³⁸

Die historischen Problemfelder körperlicher Energie finden sich in der gegenwärtigen Ratgeberliteratur zu Stress wieder – so wird weiterhin auf Metaphern der menschlichen Maschine zurückgegriffen.³⁹ Heinemann vergleicht beispielsweise den Energieverlust durch andauernde Schlaflosigkeit mit einer Autofahrt mit verstopftem Tankeinfüllstutzen und defekter Lichtmaschine.⁴⁰ Um Stress zu erklären, geben Schröder und Blank das Problem einer Fahrt auf der linken Spur der Autobahn wieder.⁴¹ Sehe man im Rückspiegel einen Wagen, der schneller sei, so beschleunige man selbst, um einen Unfall zu verhindern und rechtzeitig auf die rechte Seite herüberziehen zu können. Fahre man nun immer auf der linken Fahrspur, dann müsse man anhaltend das Gaspedal durchdrücken: „Ein

³⁶ Ebd., S. 121.

³⁷ Sarasin, *Reizbare Maschinen*. Zwischen dem hygienischen Denken des 19. Jahrhunderts und Stresstheorien finden sich viele Parallelen. Beispielsweise ist die Vorstellung des Ausschöpfens von Lebensenergie bei Selye mit Christoph Wilhelm Hufelands Überlegungen über den „Lebensfond“, den ein jeder Menschen über das Leben verbraucht, oder Samuel Auguste Tissots Kritik an der Onanie als Verschwendung wichtiger Lebenssäfte vergleichbar, siehe Sarasin, *Reizbare Maschinen*, S. 68-71.

³⁸ Der Brownianismus beruft sich auf und erhält seinen Namen durch John Brown siehe ebd., S. 63-64.

³⁹ Die Metapher des menschlichen Motors wird außerdem weiter ausgeführt in Kap. 6.1.1.

⁴⁰ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 22.

⁴¹ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 17. Zuvor stellen die Autoren das Energieproblem mit einem Instrument dar: „Energetisch betrachtet, ist der Stress wie eine Gitarrensaite. Wenn sie zu locker ist, ist das Instrument verstimmt, bei zu viel Spannung reißt die Saite“, ebd., S. 14.

solcher Fahrstil ist extrem energieaufwendig.“⁴² Um die Stressreaktion zu erklären, erzählt Elkin die Anekdote einer Frau, die immer mit leicht schleifender Bremse fährt.⁴³ Des Weiteren richten sich viele der im Folgenden beschriebenen Übungen auf das Beleben, Einrichten oder Ausleiten körperlicher Energien.⁴⁴ Das Problem des rechten Maßes von Reizereignissen hingegen wird beispielsweise in der Beschreibung von Stress als „Würze des Lebens“ deutlich. Ratgeberschreibenden geht es in diesem Fall nämlich nicht um das generelle Verhindern jeglicher Stimulation, vielmehr warnen sie vor dem Exzess. In den 1970er-Jahren floss außerdem in die öffentlichen Debatten um Stress die weiterreichende Sorge um Ressourcenknappheit mit ein – dies klingt ebenfalls in den Energietheorien aktueller Ratgeberbücher weiter.⁴⁵ Jedoch ist die Energiemetaphorik nur eines von zwei Denkschemata, welche den Stressoren und die Stressreaktion miteinander verbinden – das zweite bezieht sich auf den Informationsgehalt der Stressoren.

5.1.2. Informationsverarbeitung

Wie die Zitate zu Beginn des Unterkapitels gezeigt haben, sehen Ratgeberschreibende Stressor und Stressreaktion als reziprok bestimmendes Verhältnis. Dadurch koppeln sie Stress als System von einer äußeren Bestimmung ab. Ratgeber wenden sich dabei den Effekten zu, die die Kette von Stressor und Stressreaktion perpetuieren. Bamberger und Bamberger gehen detailliert auf physiologische Abläufe in der Folge der Wahrnehmung eines Stressors ein: Das Gehirn verarbeite eine Information über den Stressor, veranlasse die Ausschüttung von Hormonen, die wiederum verschiedene Körperfunktionen in Gang setzten und letztlich in wahrnehmbaren Körperreaktionen mündeten.⁴⁶ Den Automatismus der Stressreaktion relativieren die Schreibenden jedoch dann: Ein starker Stressor führe nicht automatisch zu einer starken Stressreaktion oder ein schwacher Stressor zu einer schwachen Reaktion. Von herausgestellter Relevanz sei die Bewertung des Stressors. In mehreren Ratgebern ist die Bewertung des Reizes oder das Belastungserleben der

⁴² Ebd., S. 17. Sie verwenden die Metapher der Autofahrt an mehreren Stellen, z.B. fordern sie ebenfalls die Lesenden auf, „seelisch-körperlich-geistige Tankstellen“ zu finden, an denen sie ihre Energie wieder aufladen können, siehe ebd., S. 109.

⁴³ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 71-72. Das misogynen Klischee der fahruntüchtigen Frau findet sich auch in einem anderen Ratgeber, so wird über eine Frau, die sich immer wieder neue Aufgaben auflade, geschrieben sie „gibt Gas und bremst zugleich“, siehe Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?* S. 24.

⁴⁴ Siehe Kap. 8.

⁴⁵ Kury, *Der überforderte Mensch*, siehe insbesondere S. 248-253.

⁴⁶ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 11-12.

Schlüssel zur Auslösung der Kette von Stressor und Stressreaktion.⁴⁷ Diana Drexler erklärt, Stress hänge nicht vom Arbeitsvolumen, sondern vom „Belastungserleben“ ab.⁴⁸ Nicht der Reiz an sich, sondern die Intensität des Empfindens gebe den Ausschlag, schreibt ein anderer Autor: „Grundsätzlich kann jede beliebige Situation, jeder beliebige ‚Reiz‘ auch schwerste seelische Belastungen auslösen.“⁴⁹ Der Vergleich von Stress und Schmerz in einem anderen Buch unterstreicht das subjektive Erleben: „Stress hat etwas mit Schmerzen gemeinsam: Er ist von außen nicht sichtbar, sondern nur von dem, der ihn spürt, erlebbar.“⁵⁰ Kirch spricht von objektiven und subjektiven Stressoren und schließt: „Die meisten Stressoren, denen wir ausgesetzt scheinen, sind die ‚Dämonen‘ in unserem Inneren, sie entstehen durch die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und mit den Dingen umgehen.“⁵¹ In weiteren Ratgebern werden die Lesenden angehalten anzuerkennen, dass „Stress etwas Innerliches ist“, und zu unterscheiden, ob das Umfeld oder das „Innere“ die Ursache von Stress sei.⁵² Buchenau argumentiert ebenfalls, dass die Folgen eines Reizes maßgeblich von dessen Wahrnehmung und Einordnung abhängen: „Die eigene Bewertung und die subjektive Wahrnehmung entscheiden darüber, wie belastend ein Stressor, eine Veränderung auf Sie einwirkt.“⁵³ Er unterscheidet deshalb subjektive Stressoren wie Emotionen und Denkmuster und objektive Stressoren, unter die er Umwelteinflüsse, körperliche Abläufe, soziale Settings und Prüfungsangst fasst.⁵⁴ Die Verortung von Prüfungsangst widerspricht der generellen Einordnung von Emotionen als inneren Abläufen. Dies deutet darauf hin, dass die Unterscheidung von Objektivität und Subjektivität von Stressoren implizit fernerhin eine Trennung veränderbarer und unveränderbarer Abläufe mitverhandelt.⁵⁵

⁴⁷ Dies verweist auf den Bewertungsbegriff in den psychologischen Stresstheorien, siehe Kap. 7.2.1. Nur randständig machen Autoren die Stressreaktion von der Stärke des Stressors abhängig, siehe z.B. Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 65; Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 10.

⁴⁸ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 132.

⁴⁹ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 53.

⁵⁰ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 23.

⁵¹ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 44.

⁵² Die klare Verortung im Inneren findet sich bei Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 148. Die Empfehlung Inneres und Äußeres zu unterscheiden hingegen geht zurück auf Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 98.

⁵³ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 57.

⁵⁴ Ebd., S. 57-60.

⁵⁵ Der Stressorenbegriff wird in der Ratgeberliteratur auch als negativer Stimulus beschrieben. Das Stimuluskonzeptes, das insbesondere in den Neurowissenschaften eine wichtige Rolle spielt. Johannes Müller ging von einer spezifischen Energie des Sinnesapparates aus und argumentiert, jedes Sinnesorgan habe spezifische Nerven, die bei Stimulation jeweils eigene Reaktionen an den Tag legten, siehe Steven Cassedy, „A History of the Concept of the Stimulus and the Role it Played in the Neurosciences“, in: *Journal of the history of the neurosciences* 17 (2008), S. 405-432. Hermann von Helmholtz griff Müllers Gedanken auf und formulierte darauf aufbauend das Stimuluskonzept – begründet auf Kants Abstraktionsvorstellung – als eine generelle Veränderung anregende Einheit, jenseits des konkreten Inhaltes. In der ersten Hälfte des

Das Reden über Stressor und Stressreaktion geht also in der zweiten Form mit einer Problematisierung von Bewertungen und Wahrnehmungsweisen einher. Sind es die Bewertungen und Wahrnehmungen, welche den Stressoren und die Stressreaktion verketten, dann ist dieses Verhältnis als Informationsprozessierung zu fassen.⁵⁶ Der Organismus als System beobachtet anhaltend sein Umfeld und legt fest, ob es sich bei den eintreffenden Reizen um Stressoren handelt und entsprechend die Stressreaktion ausgelöst werden muss. Obwohl viele Ratgeberschreibende das Verhältnis von Stressor und Stressreaktion besprechen, arbeiten nur wenige systematisch mit dieser Unterscheidung und leiten daraus z.B. konkrete Übungen ab. Mittels des Vokabulars von Stressor und Stressreaktion können dennoch einige wichtige Denkfiguren etabliert werden. Zuerst universalisieren Autoren damit den Stressbegriff. Ähnlich wie bei der Reiz- oder Stimulustheorie etablieren die Ratgeberautorinnen ein allumfassendes Verlaufsverhältnis, ohne jedoch eine Kausalität festzulegen. Stressor und Stressreaktion bilden ein autopoietisches System, dem die Binarität von Stressor/Nicht-Stressor vorgeordnet ist, die schlussendlich entscheidet, ob ein Prozess in das System aufgenommen wird oder in dessen Umwelt verbleibt. Zentral ist allerdings nicht die Frage, ob etwas zu einem Stressor wird, sondern wie das jeweilige System an diesen Stressor mit Stressreaktionen anschließt. Denn jede Stressreaktion wird letztlich selbst wieder zu einem neuen Stressor. Wer mit dem Verhältnis von Stressor und Stressreaktion argumentiert, kann deshalb zwischen internen und externen Umwelteinflüssen springen und das Verhältnis von System und Umwelt beliebig in beide Richtungen drehen.

Wie diese Darstellung zeigt, lehnen sich Lebensratgeber zu Stress an kybernetische Topoi an. Jene Referenz weist auf die wissenschaftshistorische Nähe von Stresstheorie und kybernetischer Theoriebildung hin.⁵⁷ Wie Matthias Leanza aufzeigt, wurde in den späteren Stresstheorien von Richard S. Lazarus und Aaron Antonovsky die noch bei Selye ange-

20. Jahrhunderts hatte außerdem ein reges Interesse daran bestanden, die physiologische Seite psychologischer Prozesse abzubilden, so entstand in dieser Zeit beispielsweise die Technologie der Elektroenzephalographie, siehe Borck, „Electricity as a Medium of Psychic Life“.

⁵⁶ Siehe auch Kap. 6.1.1. und Kap. 7.2.2.

⁵⁷ Diese zeigt sich beispielsweise in den Stationen der Biographie von Arturo Rosenblueth, der zuerst mit Walter B. Cannon zu körperlicher Regulation forschte, anschließend zu Norbert Wiener wechselte und mit diesem zusammen entscheidende Texte der kybernetischen Bewegung publizierte, siehe Cornelius Borck, „Die Weisheit der Homöostase und die Freiheit des Körpers. Walter B. Cannons integrierte Theorie des Organismus“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 472–477, hier: S. 474.

legte mechanische Beziehung von Ursache und Wirkung durch ein dynamisches Resonanzverhältnis von System und Umwelt ersetzt.⁵⁸ Die physischen oder psychischen Systeme, die Menschen ausmachen, befinden sich in einem ständigen Ordnungsprozess, der nicht mehr zu einem Normalzustand ex ante zurückkehrt, sondern auf lange Sicht relativ stabil gehalten wird.⁵⁹ Unter dem Begriff Kybernetik wird gleichermaßen die konkrete wissenschaftliche Strömung zwischen 1950 und 1975 und ein weitreichendes, in der Gegenwart verwendetes Denkmodell besprochen.⁶⁰ Erich Hörl und Michael Hagner stellen fest, dass die Kybernetik durch „technisch-mathematische Grundbegriffe wie Steuerung, Kontrolle, Information und System“ wichtige Analogien und Metaphern für das Verständnis von Mensch und Gesellschaft etablierte.⁶¹ Die erste wichtige Überschneidung von Stresstheorie und Kybernetik ist der Angriff auf eine hermetische Trennung von Körper und Geist. In der Kybernetik geht man deshalb von einer prinzipiellen Äquivalenz von organischen und technischen Systemen aus.⁶² An die Stelle einer Mechanik von Ursache und Wirkung tritt außerdem ein System-Umwelt-Verhältnis aus ineinander verschachtelten, sich reziprok beeinflussenden Netzwerken. Die Umwelt kann nicht das System determinieren, sondern liefert anhaltend Informationen, die innerhalb des Systems verarbeitet werden. Boris Traue zeigt in seiner Analyse von Coaching, dass z.B. in der ständigen Überwachung durch reflexive Fragen und der anhaltenden Bearbeitung des Selbst in Feedback-Schleifen kybernetische Elemente des Selbstzuganges auftreten.⁶³ Für die untersuchte Ratgeberliteratur zu Stress ist festzustellen, dass das Modell von Stressor

⁵⁸ Leanza, „Stress und Resilienz“, S. 181-182. Leanza spricht in diesem Text davon, dass die Kybernetik in der Stresstheorie aufgenommen worden sei, es lässt sich jedoch eher von einer Koevolution von kybernetischen und stresstheoretischen Überlegungen ausgehen.

⁵⁹ Aus Leanzas Sicht bietet das kybernetische Vokabular den Hintergrund des Nachdenkens über Resilienz. Im Resilienzparadigma gehe es darum, das Subjekt durch kontrollierte Kontamination in die Lage zu versetzen, stressinduzierende Einflüsse zu absorbieren. So beschäftigte sich Antonovsky damit, wie Menschen trotz einer Vielzahl von Stressoren ihre Gesundheit aufrechterhalten und Widerstandsfähigkeiten gegen zukünftige Belastungen ausbilden, siehe Aaron Antonovsky, *Health, Stress, and Coping*, San Francisco u.a. 1979. Mit den Überlegungen von Antonovsky befasse ich mich eingehender an einer späteren Stelle, siehe Kap. 6.1.2.

⁶⁰ Für die Rezeption kybernetischer Denkmodelle in der deutschen Wissenschaftslandschaft siehe Philipp Aumann, *Mode und Methode. Die Kybernetik in der Bundesrepublik Deutschland*, Göttingen 2009.

⁶¹ Erich Hörl, Michael Hagner, „Überlegungen zur kybernetischen Transformation des Humanen“, in: Dies. (Hg.), *Die Transformation des Humanen. Beiträge zur Kulturgeschichte der Kybernetik*, Frankfurt am Main 2008, S. 7-37, 11.

⁶² Stefan Rieger macht in seinen Ausführungen zu einer kybernetischen Anthropologie drei Kernkonzepte aus – die Virtualität, die Regelung und die Komplexität, siehe Stefan Rieger, *Kybernetische Anthropologie. Eine Geschichte der Virtualität*, Frankfurt am Main 2003. Ganz im Sinne einer kybernetischen Anthropologie wird in einem Ratgeber konstatiert, der Mensch sei ein „bio-mental-soziales System“, Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 11. Alle Elemente dieses Systems seien miteinander vernetzt und man könne zur Problemlösung nicht einen Aspekt – z.B. die physiologische Konstitution – herausgreifen. Psychosomatischer Holismus und Systemdenken verbinden sich.

⁶³ Traue, *Das Subjekt der Beratung*, S. 164-175.

und Stressreaktion die mechanischen Reiz-Reaktions-Ketten mit der kybernetischen Informationsverarbeitung durch das System verbindet. Diese Ambivalenz hat einen entscheidenden Vorteil: Argumentativ kann gleichermaßen die lose Koppelung von System und Umwelt und die mechanische Determination durch äußere Reize vertreten werden.

5.2. Eustress und Distress

Wie die zitierten Passagen in der Einleitung des Kapitels gezeigt haben, reichen die Aussagen der Ratgeberschreibenden zur Frage, ob Stress an sich pathogen ist, weit: Mal ist Stress selbst eine Krankheitsursache, mal ist es bloß ein notwendiges Übel und in vielen Fällen ist Stress gar wünschenswert. Selye führte deshalb auch eine zweite begriffliche Unterscheidung ein – die Trennung von Eu- und Distress.⁶⁴ Die Differenz zwischen diesen beiden Formen bestimmte er in seinem Ratgeber wie folgt: Einerseits stellte er die Stressreaktion als Parabel in einem Koordinatensystem dar, an deren Enden jeweils extrem angenehme oder unangenehme Erfahrungen liegen.⁶⁵ Eu- und Distress sind in diesem Fall Kategorien der Empfindung und über die Erfahrung der Betroffenen festgelegt. Andererseits unterschied er die beiden Kategorien erst ex post: Distress ist in diesem Fall die pathogene Form und verbindet in sich wiederum gleichzeitig die Ursache von Schäden und die schädliche Reaktion selbst.⁶⁶ Ob Eu- oder Distress vorliegt, entscheidet sich der zweiten Unterscheidungsform entsprechend über das Eintreten oder Ausbleiben von Krankheitsfolgen.

⁶⁴ Die Unterscheidung von Eustress und Distress verweist auf eine wichtige Differenz zwischen dem Stressverständnis in der Ratgeberliteratur und der frühen soziologischen Literatur zu Stress. So werden in letzterer Eustress, aktiver Stress und Distress voneinander getrennt und eine weitere Dimension eingeführt, siehe Siegrist, *Medizinische Soziologie*. In einem Überblicksartikel argumentiert die Autorin, die positiven Auswirkungen von Stress seien ein bisher nicht bearbeitetes, aber vielversprechendes Feld der soziologischen Forschung, siehe Peggy A. Thoits, „Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?“, in: *Journal of Health and Social Behavior* (1995), S. 53-79, hier: S. 58. Ferner wird Stress ebenfalls in einem weiteren Überblicksartikel auf negative Effekte eingeschränkt, siehe Abbott, *Chaos of Disciplines*, S. 44.

⁶⁵ Selye, *Stress without Distress*, S. 28-29. Neben Eustress und Distress hatte Selye zwischen Hyperstress und Hypostress unterschieden, siehe Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 28.

⁶⁶ Selye, *Stress without Distress*, S. 31. Diese Formulierung ist widersprüchlich, da die Unterscheidung eigentlich eingeführt wurde, um gerade das Pathologische vom Gesunden zu trennen. Es handelt sich um ein zirkuläres Argument: Stress ist krankheitsfördernd, wenn nach dem Stress eine Krankheit entsteht. Die Vorstellung, dass Ereignisse Menschen psychisch „beschädigten“, wurde bereits einer generellen Therapiekultur zugeordnet, siehe Joseph M. Gabriel, „Damage“, in: Timothy Richard Aubry, Trysh Travis (Hg.), *Rethinking Therapeutic Culture*, Chicago 2015, S. 24-33. Auf die zentrale Rolle der Idee von der Beschädigung des Individuums durch soziale Umstände in der soziologischen Stressforschung wurde bereits von Andrew Abbott hingewiesen, siehe Abbott, *Chaos of Disciplines*, S. 37-42. Der Begriff Distress stellt sich selbst ebenfalls als ein Element der Sprache in der Therapie dar und wird z.B. als Indikator für das Auftauchen einer therapeutischen Auseinandersetzung mit Katastrophen in den Medien verwendet, siehe Frank Furedi, *Therapy Culture. Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, London 2004, S. 1f.

Die frühen Ratgeber zu Stress griffen Selyes Unterscheidung von Eu- und Disstress auf: In seinem Vorwort zum Ratgeber von Walter MacQuade und Ann Aikman führte der „Vater der Stressforschung“ beide Begriffe ein.⁶⁷ In dem auf die Einleitung folgenden Ratgebertext verwendeten MacQuade und Aikman jedoch den Stressbegriff allein. Vera F. Birkenbihl dagegen nutzte die Unterscheidung von Eu- und Disstress und erklärt, Disstress lasse Bedürfnisse unbefriedigt und müsse deshalb möglichst dosiert werden, wohingegen Eustress diese erfülle und gesucht werden solle.⁶⁸ Wie diese Beispiele zeigen, liegt die Unterscheidung von Eu- und Disstress quer zur Trennung von Stressor und Stressreaktion. Obgleich die spätere Stressforschung und die frühen Ratgeber die Worte Eu- und Disstress aufgreifen, dreht sich die Verwendung des Stressbegriffes in der öffentlichen Debatte hauptsächlich um negative Konsequenzen und Leiden.⁶⁹ Aktuelle Ratgeber nennen zwar die Begriffe, benutzen sie allerdings kaum und setzen sich hauptsächlich mit der Verursachung von Krankheit und möglichen Interventionen auseinander.⁷⁰ So unterscheidet beispielsweise Gapp-Bauß zwar Eu- und Disstress, fügt dann aber an, dass sie das Wort Stress verwende, wenn es um Disstress gehe.⁷¹

Die Begriffe Eu- und Disstress werden in der aktuellen Ratgeberliteratur mit weiteren Konzepten von Stress verbunden oder abgeglichen. Eine Ratgeberautorin verwirft z.B. die Differenzierung mit dem Verweis auf die Energie: Beide Formen erhöhten den Herzschlag und sorgten somit für einen gesteigerten Verbrauch von „Lebensenergie“.⁷² Schröder und Blank argumentieren ebenfalls, Eu- und Disstress seien „Energiephänomene“ – das eine halte gesund, das andere fördere Krankheiten.⁷³ Sie greifen gleichwohl Selyes Gedanken auf und trennen angenehme und unangenehme Ereignisse. Der sehr viel häufiger genannte Aspekt, nach dem Eu- und Disstress in der Ratgeberliteratur unterschieden werden, ist die subjektive Bewertung. Zwar entspricht dies der binären Differenz angenehm/unangenehm, der Fokus richtet sich jedoch auf die Konsequenz des einzuordnenden Aktes: In den beiden Ratgebern *Die 50 besten Stresskiller* und *Der Anti-Stress-Trainer* heißt es übereinstimmend, ob man Eu- oder Disstress erfahre, hänge von

⁶⁷ MacQuade/Aikman, *Keine Angst vor Stress!*, S. 8-16.

⁶⁸ Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 12-18. An einer späteren Stelle des Ratgebers spricht sie sich beispielsweise für das Onanieren aus, denn dabei handle es sich um eine „gute, gesunde und Eustreß fördernde Art und Weise, Distreß-Energie abzubauen“, siehe Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 123.

⁶⁹ Becker, *One Nation Under Stress*, S. 8-13; Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 11.

⁷⁰ Die Unterscheidung von Eustress und Disstress findet sich z.B. in Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 43; Spachtholz, *Stress und Angst überwinden*, S. 11-13.

⁷¹ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 16.

⁷² Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 31-32.

⁷³ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 14.

der Einschätzung der eigenen Fähigkeiten und der situativen Anforderungen ab.⁷⁴ Gehe man davon aus, eine Situation bewältigen zu können, so erfahre man positiven Stress, sei dies nicht der Fall, trete Disstress ein. Pathologischer Stress ist das Produkt eines Bewertungsaktes und kann auf dieser Ebene bearbeitet werden.⁷⁵ Die Ratgeberautorinnen stimmen also nicht in einer geteilten Unterscheidung von Eu- und Disstress überein. Zugleich treten hier, wie ich bereits zur Unterscheidung von Stressor und Stressreaktion zeigte, einerseits Energiemetaphern und andererseits eine Problematisierung von Wahrnehmungen und Bewertungen auf. Im Weiteren werde ich mich nun separat den Beschreibungen von Stress und Krankheit sowie Stress und Gesundheit zuwenden.

5.2.1. Von der Neurasthenie zum Burnout-Syndrom

Die Ratgeberautoren führen die krankheitsfördernde Wirkung von Stress auf eine Vielzahl von Faktoren zurück: Beispielsweise nennt Mainka-Riedel die „Dosis, Dauer, Intensität, die individuelle Ausstattung und die Bewertung der Betroffenen“ als potenzielle Ursachen.⁷⁶ Anschließend wendet sie sich hauptsächlich wiederkehrenden Stresserlebnissen zu. In der Unterscheidung von Eu- und Disstress thematisieren die Ratgeberschreibenden neben der Erwartung einer Person demnach gleichfalls die Dauer eines Ereignisses. An die Bewertungstheorie anschließend schreibt Drexler, Eustress sei gegeben, wenn „die Fähigkeiten eines Individuums sogar optimal zu den Herausforderungen einer Tätigkeit“ passten.⁷⁷ Dagegen argumentiert sie in Bezug auf Disstress, dieser Zustand trete ein, wenn eine Situation „länger bestehen bleibt oder immer wieder auftritt“. Ob ein Ereignis sich als Eu- oder Disstress entfaltet, liegt nach Domnowski an einer Vielfalt von Faktoren: an der Häufigkeit, der Dauer, der Vielfalt, der Intensität, der individuellen Bewertung, der genetischen Disposition, der Kultur, den Bewältigungsstrukturen, der zur Verfügung stehenden Entspannungszeit, dem Persönlichkeitsprofil, dem Maß an Motivation, der pränatalen Programmierung und der individuellen Wahrnehmung.⁷⁸ In dieser multikausalen Erklärung spricht der Autor ebenfalls der Wiederholung von Stressereignissen eine herausgestellte Rolle zu, da sie in einem spezifischen Leidzustand ende:

⁷⁴ Siehe Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 15; Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 36.

⁷⁵ Die Unterscheidung von Eu- und Disstress leitet somit direkt hin zur Problematisierung von Bewertungsakten und den therapeutischen Empfehlungen zum Ändern der Wahrnehmung, siehe Kap. 7.2.1. und Kap. 9.1.1.

⁷⁶ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 6.

⁷⁷ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 29-30.

⁷⁸ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 61-65.

„Ein Phänomen, das der Volksmund mit den Sprichwörtern: ‚Steter Tropfen höhlt den Stein‘ oder auch: ‚Viele Hunde sind des Hasen Tod‘ umschreibt, fand Mitte der 1970er-Jahre unter dem Namen ‚Burnout‘ seinen Einzug in die wissenschaftliche Literatur.“⁷⁹

Ins Zentrum der Aufmerksamkeit der hier zitierten Autorinnen rückt folglich die Dauer der Reaktion – das *wear and tear* des Alltages: Nicht die außergewöhnliche Flucht vor einem Wildtier, sondern eine wiederkehrende Anzahl kleiner Aktivierungen schlägt ins Pathologische um. Die Wiederholung von Stressereignissen thematisieren die meisten Ratgeberschreibenden: Schröder und Blank unterscheiden beispielsweise zwischen „akutem“ und „chronischem Stress bzw. Dauerstress“.⁸⁰ Stress habe kurzzeitig motivierende oder förderliche Auswirkungen, argumentiert Kirch, problematisch sei es, werde er jedoch zu „chronischem Stress“.⁸¹ Die Stressreaktion sei nicht an sich gefährlich, schreibt Däfler, aber nicht darauf ausgelegt, „zu einem Dauerzustand“ zu werden.⁸² Buchenau wendet sich ebenfalls dem Problem der Dauer zu: „Die Fachliteratur drückt es als ‚momentan über dem Limit‘ oder ‚kurzzeitig mehr als erlaubt‘ aus. Wichtig ist hier das Wörtchen ‚momentan‘. Jeder von uns Menschen ist so gebaut, dass er kurzzeitig über seine Grenzen hinausgehen kann.“⁸³ Zwischen pathologischen und gesunden Reaktionen besteht aus dieser Sicht kein absoluter Unterschied, das entscheidende Merkmal ist die Dauer der Reaktion.

Ratgeberschreibende sehen Stress darüber hinaus als selbstverstärkenden Prozess an: So heißt es bei Buchenau weiter, das Burnout-Syndrom bilde die „letzte Stufe des negativen Stresses“.⁸⁴ Diese erkannten die meisten Menschen nicht rechtzeitig, da es „zu einer kreisförmigen, gegenseitigen Verstärkung der einzelnen Komponenten“ komme.⁸⁵ Gapp-Bauß spricht von einer „Stressspirale“, die die Wahrnehmung vereinseitige, den Körper erstarren lasse und die Gefühle abstumpfe.⁸⁶ Sie bezeichnet Erholung als den Ausstieg aus einem „Teufelskreis“, der zu einem immer größeren Verbrauch von „Energie“ führe.⁸⁷ Die

⁷⁹ Ebd., S. 97. Das Burnout-Syndrom stelle sich als Ansammlung von Reaktionen auf Erschöpfung dar, „die aus einer chronischen Belastung, geistiger, körperlicher und/oder emotionaler Art resultiert und auf die in keiner geeigneten Form reagiert werden kann“, ebd., S. 99.

⁸⁰ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 16. An einigen Stellen im Text ist dann jedoch von „chronisch-negativem Stress“ die Rede, siehe ebd., S. 21

⁸¹ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 47 – H.i.O.

⁸² Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 5.

⁸³ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 33.

⁸⁴ Ebd., S. 38.

⁸⁵ Ebd., S. 40.

⁸⁶ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 54.

⁸⁷ Ebd., S. 57f.

Begriffe Spirale und Teufelskreis deuten darauf hin, dass Ratgeberschreibende die Wiederholung problematisieren und nicht – wie beispielsweise in einem Stufenmodell – den Zeitpunkt des Umschlagens zu bestimmen versuchen. Die relevante Größe des Zuviels bleibt folglich systematisch unterbeleuchtet. Sich ebenfalls auf das Problem der anhaltenden Belastung beziehend benennt eine weitere Ratgeberautorin deren pathologische Konsequenz – das Burnout-Syndrom.⁸⁸ Sie schreibt, das Burnout-Syndrom trete auf, wenn Belastungen „unausweichlich oder als dauerhaft“ eingestuft würden. Schröder und Blank schreiben dagegen, das Burnout-Syndrom selbst sei eine „Abwärtsspirale“.⁸⁹ Stress ist dementsprechend mit der Sorge vor spezifischen Krankheitsbildern verbunden.

Die Beschreibungen von pathogenem Stress in der Ratgeberliteratur können sich auf mehrere Krankheitsbilder beziehen. Patrick Kury stellt drei Krankheitsbilder in den historischen Kontext des Redens über Stress: die Neurasthenie, die Managerkrankheit und das Burnout-Syndrom.⁹⁰ Alle drei artikulierten diffuse Belastungserfahrungen und machten technologische oder gesamtgesellschaftliche Transformationsprozesse als deren Ursache aus. George Miller Beard hatte 1880 erstmals in *Neurasthenia* die Nervenschwäche Neurasthenie beschrieben und sie auf eine übermäßige Stimulation zurückgeführt.⁹¹ Das Krankheitsbild vereinte ein weites Ensemble von Symptomen wie Zittern, sexuelle Erregung etc. Die Neurasthenie hatte ihre Hochphase zu Beginn des 20. Jahrhunderts und ist in Westeuropa weitestgehend aus dem öffentlichen Diskurs verschwunden.⁹² Obwohl die Neurasthenie in der aktuellen deutschsprachigen Ratgeberliteratur keine Rolle spielt, ist

⁸⁸ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 24.

⁸⁹ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 32f.

⁹⁰ Patrick Kury, „Von der Neurasthenie zum Burnout – eine kurze Geschichte von Belastung und Anpassung“, in: Sigward Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbs-gesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 107-128. Die Managerkrankheit verfügt über eine – im Vergleich zur Neurasthenie – kurze und geographisch limitierte Geschichte und wurde insbesondere in den 1950er-Jahren in Deutschland diskutiert. Die Managerkrankheit war in der jungen Bundesrepublik eine ausgeprägte gesellschaftliche Sorge und fand gleichzeitig mit der Forschung zum Typ-A-Verhalten in den USA statt, in der ebenfalls Männer mit Herz-Kreislauf-Problemen untersucht wurden, auf die die westdeutsche Forschung jedoch keinen Bezug nahm, siehe Kap. 7.1.2. Insbesondere wurde darauf verwiesen, dass die Diskussion ein zentrales Vehikel zur verspäteten Rezeption der Stresstheorie in der westdeutschen Ärzteschaft darstellte, siehe Hofer, „Labor, Klinik, Gesellschaft. Stress und die westdeutsche Universitätsmedizin (1950–1980)“, S. 391-396. Die visuellen Nachwirkungen der Managerkrankheit zeigen sich beispielsweise auf den Titelblättern einiger Ratgeber, die mit Büroarbeit befasste Männer in Anzügen abbilden, siehe z.B. Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*. Ähnlich wie die deutschsprachige Debatte um die Managerkrankheit, befasste sich die Forschung zur Typ-A-Persönlichkeit in den Vereinigten Staaten mit Männern im mittleren Management. Die Ratgeberschreibenden beziehen sich explizit auf diese zweite Forschung, siehe Kap. 7.1.1.

⁹¹ Sarasin, *Reizbare Maschinen*, S. 344-355.

⁹² Aus dem DSM wurde die Neurasthenie in den 1980er-Jahren gestrichen, wohingegen sie im ICD-10 weiterbestand, da sie weiterhin in einigen asiatischen Ländern vielfach diagnostiziert wird, siehe Pamela Yew Schwartz, „Why is neurasthenia important in Asian cultures?“, in: *Western Journal of Medicine* 176 (2002), S. 257f.

sie doch richtungsweisend, indem sie das Elektrizitätsparadigma, körperliche Erschöpfung, Unwohlsein und eine Kritik des modernen Lebensstils miteinander verbindet. Denn das Krankheitsbild trat insbesondere bei sogenannten „Gehirnarbeitern“ auf, die aufgrund einer anhaltenden Stimulation ihrer Nerven – die wie Drähte den Körper durchzogen – einen Schaden erlitten. Für Beard war Neurasthenie eine Folgeerscheinung des modernen amerikanischen Lebensstiles seiner Zeit und in einer weiteren Publikation bezeichnete er die Krankheit als *American Nervousness*. In seiner Studie zu Anti-Modernismus in den Vereinigten Staaten erklärt T.J. Jackson Lear daher, Beards Diagnose habe die kulturkritische Sorge um Dekadenz und Verlustängste der bürgerlichen Gesellschaft dieser Zeit widergespiegelt.⁹³ Willensschwäche war z.B. ein wichtiger Aspekt des Krankheitsbildes. In Deutschland – wo die Neurasthenie in den ersten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts aufgegriffen wurde – bildete die Diagnose, wie Joachim Radkau argumentiert, die Grundlage zur Selbstproblematisierung eines „nervösen Zeitalters“.⁹⁴ Wie Volker Roelcke feststellt, verschob sich in dieser Zeit in Deutschland allerdings die Problematisierung von der nervlichen Überlastung aufgrund der modernen Lebensweisen hin zu einer Skandalisierung körperlich-geistiger Degeneration.⁹⁵ Wie Schaffner in ihrer Monographie *Exhaustion* herausstellt, ist die Neurasthenie Ausdruck einer kulturpessimistischen Sorge um Erschöpfung, der die Autorin überdies die Melancholie, das *chronic fatigue syndrome*, das Burnout-Syndrom und die Depression zuordnet.⁹⁶ Die Ausführungen zur Neurasthenie nehmen also einige Aspekte der folgenden Verwendung des Stressbegriffes vorweg: vornehmlich die Verbindung der individuellen Leiderfahrung mit ihren gesellschaftlichen Bedingungen und der Bezug auf Elektrizitätsmetaphorik.

Im Gegensatz zur Neurasthenie taucht das Burnout-Syndrom in mehreren Lebensratgebern auf. In den Büchern *Yoga gegen Burnout* von Seehofer und *Burnout und Stress in*

⁹³ T. J. Jackson Lears, *No Place of Grace. Antimodernism and the Transformation of American Culture; 1880-1920*, Chicago 1996, S. 47-58.

⁹⁴ Joachim Radkau, *Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler*, München, Wien 2000, S. 118.

⁹⁵ Volker Roelcke, *Krankheit und Kulturkritik. Psychiatrische Gesellschaftsdiagnosen im bürgerlichen Zeitalter, 1790-1914*, Frankfurt am Main 1999.

⁹⁶ Schaffner, *Exhaustion*, S. 85-110. Es ist darauf hinzuweisen, dass das *chronic fatigue syndrome* bereits als Diagnose in den Blick genommen wurde, siehe Joseph Dumit, „Illnesses you have to fight to get. Facts as forces in uncertain, emergent illnesses“, in: *Social Science and Medicine* 62 (2006), S. 577-590. Über die Depression dagegen wurden in den letzten Jahren mehrere Publikationen verfasst, siehe hierzu programmatisch Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt am Main 2008.

Pflegeberufen von Domnowski wird das Syndrom sogar auf den Titel gehoben.⁹⁷ Der Mitte der 1970er-Jahren erschienene Artikel *Staff Burn-Out* von Herbert Freudenberger wird häufig als Ursprungstext für das Syndrom herausgestellt.⁹⁸ Freudenberger befasste sich mit den emotionalen Folgen von Arbeit bei Klinikpersonal, wobei das Ausgebranntsein für ihn eine sehr heterogene Symptomatik aufweist: „The burn-out manifests itself in many different symptomatic ways which vary in symptom and degree from person to person.“⁹⁹ Desgleichen etablieren die Ratgeberschreibenden keine Diagnose und operieren mit Checklisten wie dem *Maslach-Burnout-Inventory*, die verschiedene Aspekte umfassen. So listen Ratgeberautoren z.B. Faktoren am Arbeitsplatz auf, die zu einem Burnout-Syndrom führen.¹⁰⁰ Das Burnout-Syndrom deckt demnach einen wichtigen Aspekt aristotelischer Klassifikationen nicht ab: Es verfügt über kein aus der Definition abgeleitetes Set von Aussagen. Dementsprechend ist es nicht trennscharf von anderen Krankheitsbildern wie der Depression abgegrenzt.¹⁰¹ Ulrich Bröckling verweist auf die mit dem Syndrom mitverhandelte Anklage an gesellschaftliche Verhältnisse: „Wer Burnout sagt, spricht im Modus der Kulturkritik.“¹⁰² Stefanie Gräfe verbindet des Weiteren das Burnout-Syndrom mit einer Sorge um durch die Produktionsverhältnisse verursachte Erschöpfungszustände.¹⁰³ Das Syndrom selbst weist ferner eine positive Konnotation auf. Eine

⁹⁷ Mit Ratgeberliteratur und Betroffenen-Blogs zum Burnout-Syndrom befasste ich mich in meiner unpublizierten Masterarbeit.

⁹⁸ Herbert J. Freudenberger, „Staff Burn-Out“, in: *Journal of Social Issues* 30 (1974), S. 159-165. Auf Freudenberger wird in einigen Ratgebern Bezug genommen, siehe Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 64; Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 118. Eine weitere wichtige Vertreterin der Forschung zum Burnout-Syndrom ist Christina Maslach, die das Maslach-Burnout-Inventory zusammengestellte, sie wird ebenfalls in verschiedenen Ratgebern genannt, siehe z.B. Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 38.

⁹⁹ Freudenberger, „Staff Burn-Out“, S. 160.

¹⁰⁰ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 57.

¹⁰¹ Es handelt sich beim Burnout-Syndrom um ein neues und nicht völlig etabliertes Krankheitsbild: Erst die elfte Version des ICD wird ein eigenständiges Krankheitsbild etablieren (QD85), während die bis 2022 gültige zehnte Version das Ausgebranntsein als eines der Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung (Z73) fasst und keinen eigenen Diagnoseschlüssel festlegt. Während in der englischsprachigen Öffentlichkeit vor allem in den 1980er-Jahren viele Artikel erschienen und die Publikationen seitdem zurückgingen, kam der Begriff in Deutschland erst später auf und wird weiterhin häufig verwendet. Dass entscheidende Aspekte der Diagnose ungeklärt bleiben, liegt nicht an einem Mangel wissenschaftlicher Studien. Vielmehr hat die aktuelle akademische Forschung zum Burnout-Syndrom selbst hierzu beigetragen, siehe Linda V. Heinemann, Torsten Heinemann, „Burnout. Zur gesellschaftlichen Konstruktion einer umstrittenen Diagnose“, in: Elisabeth Mixa u.a. (Hg.), *Un-Wohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 198-212. Anhand von Forschungsartikeln wird aufgezeigt, dass eine Vielzahl von Publikationen zu Ursachen und Symptomatik bestehen, wohingegen keine klaren Diagnosekriterien und keine Biomarker vorliegen. Es entstehen laufend Publikationen über das Ausmaß eines Problems, das selbst nicht näher ausgeführt wird.

¹⁰² Ulrich Bröckling, „Der Mensch als Akku, die Welt als Hamsterrad. Konturen einer Zeitkritik“, in: Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 179-200, hier: S. 179.

¹⁰³ Stefanie Gräfe, „An den Grenzen der Verwertbarkeit. Erschöpfung im flexiblen Kapitalismus“, in: Karina Becker u.a. (Hg.), *Grenzverschiebungen des Kapitalismus. Umkämpfte Räume und Orte des Widerstands*, Frankfurt am Main 2010, S. 229-251.

Ratgeberautorin erklärt z.B., das Burnout-Syndrom sei zwar kein „Ritterschlag“, es bestehe aber ein Gewinn darin, über Stress zu klagen, um sich als Teil einer Leidensgemeinschaft zu fühlen.¹⁰⁴ Die Autoren eines anderen Ratgeberbuches erklären, das Burnout-Syndrom betreffe „vor allem sehr motivierte, einsatzbereite, idealistische und zielstrebige Menschen – ausbrennen kann nur jemand, der zuvor gebrannt hat!“¹⁰⁵ Das Ausgebranntsein steht dabei am Ende einer Spirale von nicht an sich pathologischen oder sogar erwünschten Einzelereignissen. Schlussendlich ist darauf hinzuweisen, dass im Reden über Burnout immer wieder Metaphern von Maschinen und Technologien auftauchen, nicht zuletzt in der eigentümlichen begrifflichen Nähe zu den durchdrehenden Reifen bei einem Manöver im Motorsport.¹⁰⁶

In entscheidenden Bereichen weist die Auseinandersetzung mit dem Burnout-Syndrom in der aktuellen Ratgeberliteratur eine Parallele zur Debatte um die Neurasthenie auf: Beide Krankheitsbilder umfassen jeweils eine diffuse Zahl von Symptomen, aktivieren Metaphern des Technologischen, sind mit wünschenswerten Taten verbunden und richten sich über die Beschreibung von Leiden auf die Diagnose einer weiterreichenden gesellschaftlichen Schieflage. Dies ist verbunden mit der Aufwertung der zum Leiden führenden Tätigkeiten – das Leiden wird zum Preis einer Leistung. Außerdem lassen sich beide, wie Sarah Bernhardt argumentiert, als gemeinsame Epiphänomene einer generellen Sorge um Erschöpfung verstehen.¹⁰⁷ Bei der Neurasthenie und beim Burnout-Syndrom werden vor allem die Wiederholung von Ereignissen, die anhaltende Stimulation und der Dauerstress zum Problem. Belastungen sind darin nicht mehr nur die großen Ereignisse und eine systematische Hervorbringung qualitativ anderer Leiderfahrungen durch den „steten Tropfen“ kleiner Geschehnisse wird verständlich. Es kommt jedoch zur Nivellierung von Ereignissen: Ein qualitativer Unterschied zwischen dem Tod eines geliebten Menschen

¹⁰⁴ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*. S. 102.

¹⁰⁵ Hans-Arved Willberg, Michael Hüttel, *Ausgebrannt – Burnout erkennen und überwinden*, Düsseldorf 2010, S. 11f.

¹⁰⁶ Rolf Haubl, „Burnout. Diskurs und Metaphorik“, in: Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 165-178. Die historische Rekonstruktion des Burnout-Syndroms darf nicht als das Verwerfen von Leidzuständen, die in der Debatte um die Diagnose Ausdruck finden, missverstanden werden: Wer aus der Geschichte des Burnout-Syndroms einen Beweis für die Grundlosigkeit der Diagnose lesen möchte, dem oder der sei eine Dekonstruktion der Gegenseite empfohlen, siehe Frieder Vogelmann, „Eine erfundene Krankheit? Zur Politik der Nichtexistenz“, in: Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 148-161. Krankheitsdiagnosen sind immer offen, wie die Überlegungen von Wittgenstein ja darlegen, daher kann es keine „festeren“ Diagnosen geben. Gleichzeitig ist zu erkennen, dass die anhaltende kategoriale Arbeit, die bei vielen Krankheitsbildern stattfindet, im Falle des Burnout-Syndroms zurückhaltender ausfällt.

¹⁰⁷ Sarah Bernhardt, „Neurasthenie und Burnout. Zwei Erscheinungsformen moderner Erschöpfung“, in: *Forum Interdisziplinäre Begriffsgeschichte* 2 (2013), S. 31-37.

und dem Verkehrslärm ist mit diesem Schema nicht zu beschreiben. Die Ratgeberautorinnen aktivieren also verschiedene Begründungen, weshalb Stress pathogen ist. Dabei zeigt sich nicht zuletzt in Bezug auf das Burnout-Syndrom, dass der Dauer von Stress eine besondere Relevanz beigemessen wird.

5.2.2. Wohlbefinden und Leistung

Die Ratgeberautorinnen warnen nicht nur vor Krankheitsrisiken, sie entwerfen auch Szenarien des gesunden Lebens und generell erwünschter Zustände. Da in der Ratgeberliteratur unter dem Stressbegriff pathologische Zustände und alltägliche Aktivitäten zusammengefasst sind, wird das Erwünschte und Gesunde sowohl als Antagonist von Stress als auch als die Belohnung für das Umgehen damit verstanden. Insofern ist Ratgeberliteratur nicht auf Gesundheit allein ausgerichtet, wie sich exemplarisch in Briese-Neumanns Definitionsversuch zeigt:

„Eine Dimension der Gesundheit ist Wohlbefinden, andere Dimensionen sind beispielsweise Leistungsfähigkeit, Flexibilität oder Anpassung. Gesundheit als Wohlbefinden bezieht sich auf das individuelle Befinden, betont also den subjektiven Aspekt, das heißt subjektives Befinden und damit auch ein Sich-Wohlfühlen.“¹⁰⁸

Über den Gesundheitsbegriff hinaus wird demgemäß eine Plethora weiterer Konzepte wie Wohlbefinden, Leistung, Anpassung etc. ins Spiel gebracht. Drexler unterscheidet drei Aspekte von Gesundheit: Das „Schweigen der Organe“, das subjektive Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit.¹⁰⁹ Sie schränkt anschließend ein, der Zustand des völligen Wohlbefindens sei unerreichbar und ihm könne man sich nur durch kontinuierliches lebenslanges Stressmanagement annähern. Das in beiden Definitionen vorkommende Wohlbefinden betont wiederum das Verhältnis von Emotionen und Stress. Die Verbindung von Gesundheit und Wohlbefinden geht auf die Definition von Gesundheit durch die Weltgesundheitsgesellschaft (WHO) von 1947 zurück, die in einzelnen Ratgebern auch explizit genannt wird.¹¹⁰ Oetting erklärt beispielsweise, mit Wohlbefinden habe die WHO gemeint, dass man „frei von Unerledigtem, von Befürchtungen“, von „negativen

¹⁰⁸ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 141.

¹⁰⁹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 9-11, 31-34. Die Bezeichnung der Gesundheit als „Schweigen der Organe“ geht auf den Physiologen René Lériché zurück.

¹¹⁰ Siehe z.B. Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 67; Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 65-66. In der Deklaration der WHO heißt es wörtlich: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“, *Constitution of the World Health Organization* 2006, S. 1.

Gedanken“ und „seelischen Belastungen“ sein solle.¹¹¹ Ein solcher Zustand sei nur dann möglich, wenn man privat und beruflich Erfolge erlebe.

Die Ausrichtung von Gesundheit auf emotionale Aspekte zeigt sich zudem in Diskussionen über die Auswirkungen sozialer Bindungen auf die Gesundheit. Kaluza argumentiert, das soziale Umfeld gebe praktische Hilfe und „emotionale Nähe“, deshalb solle man es laufend analysieren und pflegen, eine durchschnittliche Person habe ca. fünfundzwanzig Menschen in ihrem „Beziehungsnetz“.¹¹² In einem anderen Ratgeber werden ebenfalls soziale Kontakte angesprochen:

„Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind das wirksamste Mittel gegen Stress und scheinen der wichtigste Schutzfaktor gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sein: Menschen mit positiven Beziehungen erleiden 3- bis 5-mal weniger Herzinfarkte als einsame Menschen.“¹¹³

Die Verbindung zum häufig alltagssprachlich als Sitz der Emotionen ausgemachten Herz schlägt ebenfalls Goewey. Er bezieht sich auf den „Roseto-Effekt“, benannt nach einer Studie aus den 1960er-Jahren.¹¹⁴ Trotz eines kontraproduktiven Lebensstiles der Bewohnenden hatte das Dorf Roseto in den Vereinigten Staaten eine sehr geringe Herzinfarktrate. Goewey erklärt, dies sei auf die gesundheitsförderliche Wirkung enger sozialer Beziehungen zurückzuführen und es lasse sich daher sagen: „Freunde sind gute Medizin“.¹¹⁵ Was für Freundschaft positiv gilt, trifft aus seiner Sicht für Feindschaft im negativen Sinne zu: Sie ist krankheitsfördernd. In einem weiteren Buch wird daher geraten, sich nur mit Menschen zu umgeben, die positive Gefühle auslösen.¹¹⁶

Die bereits anklingende Äquivalenz von erwünschten Gefühlszuständen und ökonomischem Gelingen zeigt sich in einem weiteren Wert, der in der Ratgeberliteratur eine große Rolle spielt – dem Glück. Schon im Buchtitel verspricht Heinemann, dass Stress glücklich machen könne.¹¹⁷ Dass Glück als emotional gefasst wird, manifestiert sich in einem von

¹¹¹ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 13-14.

¹¹² Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 99-105.

¹¹³ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 146. Der Gesundheitswirkung von sozialen Beziehungen entsprechend wird in einem Ratgeber beispielsweise auch hervorgehoben, dass Menschen, die einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachgingen, länger lebten, siehe Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 427.

¹¹⁴ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 228-231.

¹¹⁵ Ebd., S. 231.

¹¹⁶ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 188.

¹¹⁷ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 160. Auch in diesem Begriff finden sich Spuren des Genres selbst, das bis in die 1920er-Jahre zurückreicht, siehe Stefanie Duttweiler, „Glück durch dich Selbst. Subjektivierungsformen in der Ratgeberliteratur der 1920er und 1940er Jahre“, in: Stephanie Kleiner, Robert Suter (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940*, Berlin 2015, S. 41-59. Der bereits von Oetting verwandte Erfolgsbegriff erscheint ebenfalls in mehreren Ratgebern. So wird der Umgang mit Stress als eine „Schlüsselkompetenz auf dem Weg zum persönlichen Erfolg“ bezeichnet, siehe Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 7. Das Wort Erfolg spielt innerhalb der deutschsprachigen Ratgeberliteratur historisch eine wichtige Rolle und verweist ebenfalls auf das Genre, siehe Rudolf Helmstetter,

einem anderen Ratgeber zitierten „Japanischen Sprichwort“: „Das Glück kommt zu denen, die lachen.“¹¹⁸ Martin-Niels Däfler empfiehlt eine eingehende Evaluation des eigenen Glückes, um der „hedonistischen Adaption“ entgegenzuwirken.¹¹⁹ Ein hohes „Glückslevel“ werde schnell zum Normalzustand und verfalle, daher solle man sich auf das „Glück am Wegesrand“ konzentrieren. Habe man zu hohe Ansprüche an sich, Sorge dies für Frustration, suche man dagegen das kleine Glück, dann werde man nicht enttäuscht.¹²⁰ Um dieses alltägliche Glück erfahrbar zu machen, empfiehlt eine Autorin, eine Liste von Glücksmomenten oder eine „Glückskurve“ mit Hoch- und Tiefpunkten anzufertigen.¹²¹ Glück ist demzufolge gleichermaßen ein starker emotionaler Zustand und eine quantifizierbare Größe.

Im Buch *Stress for Success* verbindet der Autor Gesundheit schließlich mit Freude und Leistung: „Going to the next level of performance means going to the next level of health and happiness as well.“¹²² Er verspricht, mittels einer bei der Betreuung des Eisschnellläufers Dan Jansen entwickelten Methode zur Emotionskontrolle den „Ideal Performance State“ hervorrufen zu können. Ein zweiter Ratgeberschreibender, der ebenfalls als Sportpsychologe vorgestellt wird, erklärt, es sei notwendig, sich „Wettkampfstabilität“, verstanden als „optimale Leistung zum definierten Zeitpunkt“, anzutrainieren.¹²³ Für eine dritte Autorin bestätigt Leistungssteigerung den Nutzen von Stress: „Stress ist nützlich:

„Wille und Wege zum ‚Erfolg‘. Zu den Anfängen der Erfolg-Propaganda in Deutschland“, in: Stephanie Kleiner, Robert Suter (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940*, Berlin 2015, S. 61-92. Nur wenige Ratgeber setzen explizit monetäre Werte und Stressfreiheit gleich: Schulden bezeichnet ein Ratgeber als die „stärksten Stressoren überhaupt“, siehe Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 78. Eine explizite Verbindung von finanziellem Erfolg gelungener Selbstaffirmation, ähnlich den *prosperity gospels*, findet sich nur bei Seehofer: „Geld und der Geldfluss symbolisieren Werte, die einen wunderbaren Spiegel für unseren eigenen Selbstwert darstellen. Wir wünschen uns Wohlstand auf allen Ebenen, haben aber unser Unterbewusstsein nicht auf Erfolg programmiert. Stattdessen ist der Saboteur in uns aktiv. Solange wir innerlich aber davonrennen und die eigenen Überzeugungen zum Thema Finanzen nicht unter die Lupe nehmen, werden wir niemals reich“, Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 128.

¹¹⁸ Zitiert in Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*, S. 34.

¹¹⁹ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 169-194.

¹²⁰ Ebd., S. 193.

¹²¹ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 16-27.

¹²² Loehr, *Stress for Success*, S. 5. Schon im Untertitel verspricht ein Ratgeber einen „Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit“, siehe Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*. Nina Verheyen verweist darauf, dass es zwar z.B. in der Turnerbewegung vor allem auf die Erhaltung individueller Leistung angekommen sei, dagegen der professionelle Sport zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Vorstellung der natürlichen Grenzen der Leistung zur Idee des Trainings und der Verbesserung verschoben habe, siehe Nina Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*, München 2018.

¹²³ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 84.

Wir können unsere Leistung steigern, über uns selbst hinauswachsen und so etwas wie ein Flow-Gefühl erleben.“¹²⁴ Stress ist aus dieser Perspektive der Preis der Leistung.

Sabine Maasen u.a. weisen daher auf das ambivalente Verhältnis von Stress und Leistung hin.¹²⁵ Einerseits ließen sich Leistungsanforderungen über den Hinweis auf Stress hinterfragen und unterlaufen, andererseits richte Stressmanagement auf die Optimierung von Leistungsfähigkeit aus. Ferner ist der Leistungsbegriff selbst keineswegs eindeutig. So argumentiert Claus Offe, dass das Leistungsprinzip zugleich Gleichheitsnormen propagiere und Ungleichheiten legitimiere.¹²⁶ Beispielsweise ist an die Aktivierung des Begriffes zur Forderung nach Bildungszugang einerseits und zur Rechtfertigung von Einkommensungleichheiten andererseits zu denken. Wie Nina Verheyen in *Die Erfindung der Leistung* aufzeigt, ist der Leistungsbegriff in seiner historischen Entwicklung nicht auf Marktlogik zu reduzieren.¹²⁷ Sie erklärt, die Etymologie gehe nicht ausschließlich auf ein ökonomisches Vokabular, sondern auf bürgerliche Tugendvorstellung zurück. Dort bezog sich die Leistung auf soziale Verpflichtungen, wovon noch heute die sozialgesetzliche Verwendung des Wortes zeugt. Das gängige Verständnis der Leistung als individuell physikalisch messbare Größe, Arbeits- pro Zeiteinheit, ist laut Verheyen eng mit der industriellen Arbeitsorganisation und der zu dieser Zeit aufkommenden physiologischen Forschung verbunden.¹²⁸ Jene Leistungseinheiten suggerieren Quantifizierbarkeit und Beobachtbarkeit und legen den Schluss auf individuelle Errungenschaften und nicht die kollektiven Bedingungen nahe.

¹²⁴ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 13 – H.i.O. Weitere Ausführungen zum Flow-Begriff finden sich im Kap. 7.2.3. Ein anderer Ratgeber zitiert Hans Selye mit dem Satz: „Stress ist ein Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt“, zitiert in Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 35. Nur randständig wird Leistung problematisiert: Beispielsweise ist die Rede von „Leistungsstressoren“, siehe Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 48. Das Beispiel der Typ-A-Persönlichkeit zeigt ebenfalls eine Pathologisierung von Leistungsorientierung, siehe Kap. 7.1.1.

¹²⁵ Sabine Maasen u.a., „Stresstherapie: eine genealogische Notiz“, in: Dies. (Hg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ‚langen‘ Siebzigern*, Berlin 2011, 137f., hier: S. 137.

¹²⁶ Claus Offe, „Leistungsprinzip und industrielle Arbeit“, in: Günter Hartfiel (Hg.), *Das Leistungsprinzip. Merkmale – Bedingungen – Probleme*, Wiesbaden 1977, S. 82-101.

¹²⁷ Verheyen, *Die Erfindung der Leistung*.

¹²⁸ Die Arbeitswissenschaft des späten 19. Jahrhunderts, die sich ja gerade als neutrale Schiedsrichterin zwischen den Parteien des Arbeitskampfes positioniert hatte, spielt eine herausgestellte Rolle für die Herausbildung des gegenwärtigen Leistungsverständnisses, siehe Rabinbach, *The human motor*. Erste Formen von Wohlfahrt und Arbeitssicherheit wurden als rationaler Einsatz von und das Haushalten mit Arbeiterkörpern, die zur Verbesserung der Produktivität diene, legitimiert. Die rationale Bearbeitung des Arbeiterkörpers wurde als objektiv-wissenschaftliche Lösung sozialer Konflikte konzipiert, für die sich die Arbeitsmedizin anbot, die außerhalb des Konfliktes von Kapital und Arbeit positioniert war und in der Gesundheit und Produktivität als äquivalent begriffen wurden.

Auch in diesem Fall bringen die Ratgeberschreibenden also sehr unterschiedliche Zielbeschreibungen zusammen und harmonisieren diese potenziell konfligierende Bestrebungen in einen einzigen erwünschten Zustand. Wie Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden, Glück etc. zeigen, verbinden Ratgeberautorinnen dabei positive Emotionen mit ökonomischen Wertsetzungen. Ein gelungener Umgang mit Stress verspricht zugleich das Erreichen von emotionalen und wirtschaftlichen Zielsetzungen. Wiederum treten Emotionen als zentrales Element in der Verwendung des Stressbegriffes auf, diesmal jedoch nicht als zu bearbeitende Angst und Wut, sondern als erstrebenswerte Freude.

5.3. Zusammenfassung

Auch in diesem Kapitel wird deutlich, dass Stress mitnichten eine aristotelische Klassifikation darstellt. Ratgeberschreibende argumentieren die Unterscheidung von gesundem und pathogenem Stress, indem sie ein heterogenes Feld von Begriffsdifferenzen eröffnen, die jeweils beschrieben, aber nicht systematisch genutzt werden. Sowohl das Verhältnis von Stressor und Stressreaktion als auch die Differenz von Eu- und Distress sind dabei in den Arbeiten von Selye angelegt, der damit versuchte, sein wissenschaftliches Konzept zu klären. Anstatt nun für mehr Eindeutigkeit in der Ratgeberliteratur zu sorgen, erlauben diese Differenzpaare multiple Verwendungen des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur – er kann Ursache und Wirkung, pathogen oder förderlich sein. Auch in diesem Fall ist die Bedeutung des Stressbegriffes also unscharf – zugleich konnte ich jedoch relevante Aspekte seines Gebrauches herausstellen.

Das Verhältnis von Stressor und Stressreaktion erlaubt es den Ratgeberschreibenden zwischen einem energetischen Automatismus und dem Bewertungsakt zu vermitteln. Es zeigen sich somit vorwiegend zwei unterschiedliche Ausformungen, in denen der Mensch von Stress betroffen ist: Einerseits stellt es sich als Problem energetischer Übertragung, andererseits als Übermittlung von Informationen dar. Mittels Energiemetaphern wird hier das rechte Maß von Über- und Unterreizung problematisiert. Als Informationsverarbeitung werden die Bewertung und das Erleben eines Stressors zum primären Problem. Die Art und Weise, wie Ratgeberschreibende das Verhältnis von Stressor und Stressreaktion konzipieren, lässt es offen, ob es sich um eine Determination oder eine lose Kopplung handelt. Diese Doppelfigur erlaubt es, je nach Bedarf entweder Automatismen herauszustellen oder Handlungsmöglichkeiten zu eruieren.

Quer zum Gebrauch der Termini Stressor und Stressreaktion liegt die zweite Kategorisierungsform: die Unterscheidung von Eu- und Disstress. Diese erlaubt es, jegliche Ereignisse potenziell als Stress bestimmen zu können, ohne die negative Konnotation des Begriffes zu verlieren. Denn das Ereignis wird über die folgenden Konsequenzen festgelegt. Ferner wird in der Unterscheidung von Eu- und Disstress und das Burnout-Syndrom die Problematisierung von Dauer aktiviert: Stress ist nicht an sich pathogen, sondern durch die Wiederholung von Situationen. Die Debatte um Dauerstress ermöglicht eine spezifische Anordnung von Qualität und Quantität: Die quantitative Häufung einer Reaktion führt zu einem qualitativen Umschwung vom Normalen ins Pathologische. Dabei spielen wiederum Energiemetaphern sowie Wahrnehmungs- und Bewertungsakte eine herausgestellte Rolle. In den angrenzenden Krankheitsbildern wird außerdem eine Brücke zu den im vierten Kapitel besprochenen Auswirkungen von Arbeit und moderner Lebensweise auf das Subjekt geschlagen. Die in der Ratgeberliteratur zu Stress beschriebenen Konzeptionen von Gesundheit und wünschenswerten Zuständen bringen wiederum unterschiedliche und potenziell konfligierende Zielsetzungen wie Glück, Leistung oder Wohlbefinden zusammen und koppeln diese lose aneinander. Hierbei wird wiederum die Rolle von Emotionen im Gebrauch des Stressbegriffes deutlich, wobei diesmal der Fokus auf positive Emotionen als Zielgröße gerichtet wird.

6. Der Körper im Stress

Stress ordnen die Lebensratgeber – wie ich im vierten Kapitel gezeigt habe – als psychosomatisches Problem ein. In diesem Kapitel möchte ich daher der einen Hälfte der psychosomatischen Gleichung nachgehen: dem Körper. Ich wende mich dabei den Stressdiagnosen zu und suche zu erkennen, wie Ratgeberautorinnen das körperliche Stressgeschehen beschreiben. Dies umfasst sowohl die Beziehung von Stress zum Körper als Ganzes als auch partikuläre physische Prozesse, die während der Stressreaktion ablaufen. Dabei Körperkonzepte spielen hierbei eine besonders relevante Rolle. So argumentiert Patrick Kury in seinem Vergleich von Neurasthenie, Managerkrankheit und Burnout-Syndrom, dass sich diese drei Krankheitsbilder über das ihnen zugrunde liegende Körperkonzept unterscheiden lassen.¹ Während Managerkrankheit und Neurasthenie auf das Bild eines mechanischen Körpers rekurrierten, sei das Burnout-Syndrom im Stressparadigma begründet und beziehe sich auf ein dynamisches Modell körperlicher Selbstregulation. In seiner Monographie zur Stressforschung argumentiert Kury dann,

„dass die Herausbildung und Interpretation des Stresskonzepts eng mit zwei unterschiedlichen Körperkonzepten verknüpft war: zum einen mit dem Konzept vom Körper als selbstregulierendem Organismus, das seinen Ursprung im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts hat, und zum anderen mit dem Konzept vom Körper als Maschine, das im 19. Jahrhundert bereits seinen Höhepunkt erreicht hatte.“²

Den Körperkonzepten kommt folglich eine Scharnierfunktion zu: Einerseits erlauben sie die Epochentrennung der Krankheitsbilder, andererseits transzendiert die Stressforschung ihre Verwendung. Daher widme ich mich in diesem Kapitel den Körperkonzepten, die in den Beschreibungen der Ratgeberautorinnen aktiviert werden. Zuerst wende ich mich Ausführungen der Ratgeberschreibenden zu körperlicher Selbstregulation zu und betrachte ihre Darstellungen vor den Hintergrund der Körpertheorien der physiologischen Stressforschung. Anschließend untersuche ich die Beschreibungen von anhaltendem Stress und stelle heraus, dass der Körper im Singular verschiedene Erklärungen miteinander kombiniert. So beziehen sich Ratgeberschreibende auf nervliche, muskuläre, hormonelle und neuronale Abläufe, ohne diese in einer integrierten Stresstheorie zusammenzuführen. Im letzten Unterkapitel nehme ich schließlich Ausführungen zu neuronalen Ab-

¹ Kury, „Von der Neurasthenie zum Burnout – eine kurze Geschichte von Belastung und Anpassung“, S. 123f.

² Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 28 – H.i.O.

laufen während der Stressreaktion in den Blick. Das Kapitel deckt somit sowohl Körperkonzepte als auch die Lokalisierung von Stress in spezifischen physiologischen Prozessen auf.

6.1. Körperbilder

Bereits in der Urszene der Stressreaktion – der Flucht vor dem Beutegreifer – tritt Stress als Aktivierung auf.³ In der Ratgeberliteratur ist diese Reaktion auf äußere Anforderungen vor allem ein körperlicher Aktivierungszustand. Für Hans Selye handelte es sich bei Stress um eine *stereotype* Reaktion des Körpers: „Stress is the nonspecific response of the body to any demand made upon it.“⁴ Unabhängig von den spezifischen Ereignissen kommt aus seiner Sicht jeder Stresssituation die gleiche körperliche Reaktion zu. Maritta Mainka-Riedel zitiert Selyes Aussage über die unspezifische Reaktion, wendet sich dann jedoch einem aktuellen Forscher, Clemens Kirschbaum, zu und zitiert ihn mit den Worten: „Akuter Stress hilft uns, den Körper schnell zu mobilisieren, Energie bereit zu stellen und das Nervensystem sozusagen ‚scharf‘ zu schalten. Stress sorgt dafür, dass wir in den unterschiedlichsten Umgebungen zu Höchstleistungen fähig sind.“⁵ Die Aussage des aktuellen Forschers validiert Selyes Position und greift auf den Topos körperlicher Energie zurück. Die Stressreaktion bezeichnet Gert Kaluza ebenfalls als „körperliche Aktivierung und Energiemobilisierung“.⁶ Ein weiterer Ratgeber wendet die Aliteration des Allgemeinen Anpassungssyndroms und spricht von Stress als „allgemeiner Aktivierung“.⁷ In einem anderen Buch wird die Stressreaktion als die „körperliche Antwort“ auf Veränderungen der Umwelt bezeichnet.⁸ Manfred Domnowski schreibt:

„Als Stress bezeichnet man eine vegetativ-hormonelle Anpassungsreaktion des Organismus auf verschiedenste äußere Anforderungen (Kampf, Flucht, Arbeit, Hektik, Krankheit etc.), aber auch auf unterschiedliche Reize (Gedanken, innere Bilder, Interpretationen von Wahrnehmungen, Gefühle etc.) und der damit verbundenen Aktivierung aller Körpersysteme sowie umfangreicher psychische Abwehrmechanismen (Abwehr – Integration). Ziel der Aktivierung ist die adäquate Bewältigung der Situa-

³ Siehe Kap. 4.2.

⁴ Selye, *Stress without Distress*, S. 27.

⁵ Zitiert in Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 56; Selye wird auf der Seite davor zitiert.

⁶ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 11.

⁷ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 146.

⁸ Hilton, *Stress, nein danke!*, S. 10.

tion, die Stabilisierung des äußeren und inneren Befindens und der Herstellung eines psychisch-physischen Gleichgewichts (Homöostase der Psychophysis).“⁹

Die zitierte Textpassage wirft gleich mehrere der bisher besprochenen Themen auf: Stress ist eine Anpassungsleistung an die Umwelt, es ist eine Aktivierung und es ist nicht auf spezifische Ereignisse beschränkt. Die Ereignisse teilen miteinander, dass sie bedrohlich sind – Abwehr oder Entziehen notwendig machen. Schlussendlich zielt alles Vorgehen gegen Stress auf das Herstellen von Stabilität. Domnowski schließt an zentrale Elemente verschiedener physiologischer Stresstheorien an, die ich im weiteren Kapitel ausführen werde. Vorerst gehe ich allerdings der Maschinen- und Kommunikationsmetaphorik in Darstellungen der körperlichen Stressreaktion nach.

6.1.1. Produktionsmittel und Frühwarnsystem

Entsprechend der generellen Verwendung von Energiemetaphern beseelen auch Theorien körperlicher Energie die Ausführungen der Ratgeberschreibenden.¹⁰ Die Sorge um körperlichen Energieverlust äußern die Autoren beispielsweise über technologische Metaphern. So beschreibt Selye die langzeitigen Folgen von Stress über das Bild einer Maschine: „But just as any inanimate machine gradually wears out, even if it has enough fuel, so does the human machine sooner or later become the victim of constant wear and tear.“¹¹ Die Langzeitfolgen sind entsprechend nicht im Mangel an Energieressourcen begründet, sie sind der Preis des täglichen Abriebs. In einem neueren Ratgeber heißt es, ein aktivierter Körper, der nicht abreagiert werden könne, sei wie der Motor eines Autos, bei dem im Leerlauf dauernd Vollgas gegeben werde.¹² Das naheliegende Bild übermäßigen Verbrauchs körperlicher Energie ist also das Auto. Das Reden von Energieverschwendung, das auch Rolf Haubl in Darstellungen des Burnout-Syndroms nachzeichnet, skandalisiert die Fehlnutzung des Körpers und gibt Raum darüber nachzudenken, ob diese Lebensweise tatsächlich wünschenswert ist.¹³

⁹ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 61.

¹⁰ Siehe hierzu auch Kap. 5.1.1.

¹¹ Selye, *Stress without Distress*, S. 39. Den Vergleich mit einem Auto nutzte Selye ebenfalls in seiner Fachliteratur, siehe Hofer, „Von gestressten Körpern und kaputten Autos“. Auf die Metaphorik von Maschine und Energie geht außerdem ein Text zum Burnout-Syndrom ein, siehe Bröckling, „Der Mensch als Akku, die Welt als Hamsterrad“.

¹² Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 18.

¹³ Haubl, „Burnout“, S. 173.

Das von Ratgeberschreibern gezeichnete Verhältnis von Selbst und Körper entspricht in diesem Fall der Beziehung zwischen der Unternehmerin und ihrer Maschine. Diese Analogie verwendet Peter Buchenau auch explizit: „Sie wissen es ja bereits aus der Betriebswirtschaft. Eine Maschine, ja selbst Ihr Auto zu warten, ist kostengünstiger als eine Maschine zu reparieren. Der Körper des Menschen verhält sich ebenso.“¹⁴ Die Lesenden sind folglich angehalten, ihre Körpermaschine auf dem Laufenden zu halten, um sie vor langfristigem unwiederbringlichem Schaden zu schützen. In der Erklärung der Krankheitsfolgen von Stress greift Buchenau überdies auf die Metapher der Autofahrt zurück:

„Wenn aber der Mensch in ständiger Alarmbereitschaft steht und eine Entspannung oder Regeneration seiner psychischen Kräfte nicht möglich ist, wird der Stress zum Di-Stress und hat negative, Krankheit auslösende Wirkungen. Vergleichen Sie es mit dem Autofahren. Auch dort gibt es Gaspedal und Bremse. Um vorwärts zu kommen, können Sie nicht nur Gas geben. Sie werden auch mit dem Auto ab und zu bremsen müssen. Und genauso ist es mit dem positivem und negativem Stress [sic!], eben Gas geben und Bremsen.“¹⁵

Stress erscheint in diesem Bild als unumgängliches Ereignis: Wer das Auto fahren will, muss manchmal Gas geben und manchmal bremsen. Buchenau führt dieses Bild noch weiter und schreibt: transportiere ein Fahrzeug Dinge, die schwerer als die zulässige Beladung seien, führe dies nicht automatisch zu einem Schaden und Sorge erst bei Wiederholung für Verschleiß.¹⁶ Zwischen Eu- und Distress unterscheidet in diesem Beispiel die Häufung. Martin-Nils Däfler macht jenes Körperverständnis in einer Reprise der Fabel von Aesop deutlich:¹⁷ Ein Bauer besitze eine Gans, die goldene Eier lege. In der Annahme, dass im Inneren der Gans ein riesiges Goldvorkommen zu finden sei, schneide der Bauer den Bauch der Gans auf und töte sie damit. Die Geschichte warnt aus der Sicht des Autors nicht nur vor der zerstörerischen Kraft der Gier, sondern zeugt von der unersetzlichen Relevanz des Körpers. Denn der Körper Sorge dafür, dass man „goldene Eier

¹⁴ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 13.

¹⁵ Ebd., S. 49.

¹⁶ Ebd., S. 52f. Ein Ratgeber beschreibt die schleichende Beschädigung des Körpers mit dem Bild eines Gummibands: An sich sei der Organismus „elastisch“ und könne viele Belastungen aushalten, eine anhaltende Überlastung führe aber zu einem irreversiblen Verschleiß wie bei einem überdehnten „Gummiband“, siehe Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 88.

¹⁷ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 37f. Die Fabel findet sich auch in einem Klassiker des Ratgebergenres, dem Buch von Steven Covey. Obwohl Däfler diesen nicht nennt handelt es sich dabei also um einen impliziten Verweis auf das ratgeberinterne Wissen. Es ist hierbei darauf hinzuweisen, dass die Auswahl der Kernliteratur sich ja auf die Arbeitswelt bezogen hat, also nicht generell die These einer Ökonomisierung des Körpers vertreten werden kann, siehe Kap. 2.1.

legen“ könne, erläutert Däfler.¹⁸ Ob Maschine oder goldene Gans, für die Ratgeberschreibenden ist der Körper das ultimative Produktionsmittel, dessen Erhaltung die Bedingung jeglicher zukünftiger Gewinne ist.

Die Metapher der Körpermaschine verfügt über eine lange Geschichte, die bereits im Kapitel zum Hintergrund der Energiemetaphorik vorgestellt wurde.¹⁹ Die Metapher der *human motor* und der Erschöpfungsdiskurs in der Arbeitswissenschaft, so zeigt Anson Rabinbach, wendete sich von der Verurteilung der moralischen Verwerflichkeit von Faulheit zur Kritik einer sozialen Pathologie.²⁰ Rabinbach schließt seine Ausführung mit der Überlegung, dass die Metapher des menschlichen Motors im späten 20. Jahrhundert in den Hintergrund geraten sei, da physische Arbeit aufgrund von Automatisierung abgenommen habe. Abgesehen davon, dass Deindustrialisierung in starkem Maße ein lokales Phänomen einzelner Länder ist – die hauptsächlich in Westeuropa und Nordamerika liegen – und immer vor dem Hintergrund global vernetzter Produktions- und Konsumptionsformen zu verstehen ist, also weniger eine Zeit- als eine Lokaldiagnose ist, zeigen die Ratgeberbücher, dass die Maschinenmetapher sich auch weiterhin großer Beliebtheit erfreut. Wie ich gezeigt habe, kann über sie auch die als „körperlos“ eingeordnete Dienstleistungsarbeit kritisiert werden. Die Metapher der Körpermaschine in der aktuellen Ratgeberliteratur bezieht sich auf die unternehmerische Nutzung von Körperenergie.

Die Ratgeberschreibenden ordnen den Körper nicht nur als zu beherrschende und zu wartende Maschine ein, sondern weisen ihm ebenfalls die Rolle eines eigensinnigen, informationsabsendenden Gegenübers zu. Zwar führt das Selbst den Körper, dieser kann sich jedoch mit einer Beschwerde an seinen Manager wenden. Beispielsweise betont Carien Karsten, die körperliche Symptomatik von Stress sei ein kommunikativer Akt: „Ihr Körper protestiert.“²¹ Es bestehe eine Zahl von „Alarmsignalen“, die man selbst an sich sehen könne; Menschen, die solche „Warnsignale“ ignorierten, drohe das Burnout-Syndrom. Sei das Gleichgewicht des Körpers gestört, führen Jörg-Peter Schröder und Reiner Blank aus, so sende dieser „SOS-Warnsignale“.²² Zuerst seien diese Zeichen schwach, nehme man sie jedoch nicht wahr, müsse der Körper immer stärkere Signale senden und initiiere

¹⁸ Ebd., S. 38.

¹⁹ Siehe Kap. 5.1.1.

²⁰ Rabinbach, *The human motor*.

²¹ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 42.

²² Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 25-29.

schließlich Schmerzen, um die Aufmerksamkeit seines Selbst zu erlangen. Die Autoren mahnen: „Um die Balance zu erhalten, müssen wir gut in uns hineinhorchen, um die feinen seismographischen Anzeichen auf der nach oben offenen Richterskala zu hören und zu verstehen.“²³ Sabine Gapp-Bauß warnt, der Körper sei meist der „Leidtragende“ eines stressigen Lebens und müsse sich immer schlimmere Symptome „ausdenken“.²⁴ In diesen Metaphern sind Körperäußerungen wie Schmerzen, bedeutungsvolle Zeichen und Ausdruck einer Intentionalität des Körpers, der sich zu erhalten sucht.

Mainka-Riedel droht ebenfalls eine „Rebellion des Körpers“ an, falls man die eigenen körperlichen Rhythmen ignoriere.²⁵ Der Körper „wehre“ sich gegen ein Unbehagen und drücke dies in körperlichen Symptomen aus, wolle aber eigentlich mitteilen, dass ihm etwas fehle oder er etwas brauche. Der Körper wird als eine vom Selbst unabhängige Instanz personifiziert, die eigene Bedürfnisse hat und diese dem Selbst mitteilt. Horst Kraemer berichtet in der Einleitung seines Ratgebers von seiner Krankheitserfahrung mit dem Burnout-Syndrom wie folgt: „Also musste ich mir zugestehen, dass mein Körper mir jetzt die Grenzen zeigte, die ich selbst nicht sehen wollte.“²⁶ Der Körper weiß, was für ihn gut ist, tritt mit dem Selbst in Kontakt und bringt es zum Handeln. In einem weiteren Ratgeber wird auf die Theorie der „somatischen Intelligenz“ des Ratgeberautoren Thomas Frankenbach Bezug genommen, derzufolge der Körper in der Lage sei, über Lust, Abneigung und Bekömmlichkeit seine Bedürfnisse zu kommunizieren.²⁷ Die somatische Kommunikationsfähigkeit fasst eine andere Autorin noch etwas weiter und erklärt, im Stress nehme der Körper mit der Person und den Menschen in ihrem Umfeld Kontakt auf.²⁸ Der Körper ist folglich nicht nur in der Lage, Nachrichten an das Selbst zu übermitteln, er kommuniziert außerdem ohne dessen Zutun mit anderen Menschen in seinem Umfeld. Die Ratgeberschreibenden beschränken sich nicht darauf, körperliche Stressanzeichen als kommunikative Akte aufzuzeigen. Sie bieten darüber hinaus Techniken an, mit deren Hilfe Lesende den Körper besser „lesen“ und zukünftige pathologische Verläufe antizipieren können sollen.²⁹

²³ Ebd., S. 25.

²⁴ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 20.

²⁵ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 92-112.

²⁶ Kraemer, *Soforthilfe bei Stress und Burn-out*, S. 14.

²⁷ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 40.

²⁸ Spachholz, *Stress und Angst überwinden*, S. 30.

²⁹ Diese Techniken werden an späterer Stelle eingehend beleuchtet, siehe Kap. 9.1.

6.1.2. Von der Homöostase zur Allostase

In der Ratgeberliteratur spielt körperliche Selbstregulation eine entscheidende Rolle, wobei Schreibende davon ausgehen, dass der Körper selbsttätig mit seiner Umwelt interagiert. In Bezug auf das Kommunikationsverhältnis zwischen Selbst und Körper führte ich bereits aus, dass aus Sicht der Ratgeberschreibenden der Körper eigenlogisch Zeichen produziert und somit einen – wenn auch eingeschränkten – Akteursstatus hat. Dieses Agens weiteren Ratgeberschreibende auf körperliche Selbstregulation aus: Der Körper passt sich laufend selbsttätig an die Umwelt an und hält eigenmotiviert eine prekäre Balance aufrecht.³⁰ Manfred Oetting erklärt z.B.: „Unser Organismus strebt stets bestimmte Zustände an, die ihn im Gleichgewicht halten.“³¹ Zur Eigeninitiative des Körpers schreibt Buchenau: „Natürliche Gesundheit heißt, dass der Körper sich ständig um Gesundheit bemüht und er dies durch fortwährende organische Reinigung seiner selbst erreicht.“³² Der Organismus veranlasst demnach aus eigenen Stücken einen Prozess der Reinigung, des Ausscheidens oder Neutralisierens toxischer Substanzen. Im Vorwort eines anderen Ratgebers erklärt der Gastautor, Krankheit sei die Handlung eines „weisen Organismus“, der sich vor übermäßigen Reizen schützen wolle.³³ Doris Kirch modifiziert diese Begründung und argumentiert, Krankheit trete ein, wenn der Körper langfristig mit „Ausgleichsbestrebnungen“ überfordert sei.³⁴ Sie führt aus: Der „Körper ist ein wahres Wunderwerk, das, von uns unbemerkt, unermüdlich die Homöostase – also das Gleichgewicht aufrecht erhält beziehungsweise wiederherstellt.“³⁵ Gesundheit ist folglich gelungenes Agieren des Körpers, wohingegen Krankheit auf gescheiterte Umweltanpassung hindeutet.

Einige Ratgeberschreibende erklären die Herstellung des körperlichen Gleichgewichts als neuronale Steuerung. Margaret Wehrenberg schreibt beispielsweise: „Sie wissen bereits, dass Ihr Gehirn sorgfältig überprüft, was in Ihrem Körper vorgeht, und versucht, Ihren

³⁰ Teile der hier folgenden Ausführung erschienen bereits in Autschbach, „Leiberfahrungen und die Selbstregulation des Körpers in Übungen des Stressmanagements“. Der Balancebegriff reicht dabei über den Körper hinaus, wie das Besprechen der Work-Life-Balance in einigen Ratgebern zeigt. So wird von Ratgebern auch regelmäßig gefordert, eine „Stressbalance“ zu erreichen, siehe Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 87-91. Auch wird erklärt, es sei notwendig, das „Leben vom Zustand des Ungleichgewichts wieder in eine Balance zu bringen“, siehe Peseschkian/Peschkian, *Lebensfreude statt Stress*, S. 9. Darüber hinaus findet sich eine generalisierte positive Bewertung von Balance: „Balance is a feeling you get when you are satisfied with where you are and where you are going in life“, McClatchy, *Decide*, S. 30.

³¹ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 17.

³² Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 71.

³³ ‚Dr.med.Maurer‘ zitiert in Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 5.

³⁴ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 49.

³⁵ Ebd. Das Wort Homöostase taucht auch in einem anderen Ratgeber auf, der erklärt, die Homöostase regle die „Körper-Geist-Beziehung“ und führe zu „optimaler Gesundheit“, siehe Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 45.

ganzen Körper in einem Gleichgewichtszustand zu halten.“³⁶ Auch David Servan-Schreiber erläutert, das Gehirn verfüge über „natürliche Mechanismen der Selbstheilung“.³⁷ Karsten bezeichnet diesen Prozess als „Allostase“, das Prinzip, dass das Gehirn den Körper bei Belastungen selbstregulativ stabilisiert.³⁸ Halte die äußere Belastung lange an, führt Karsten aus, so werde der Organismus weniger anpassungsfähig und flexibel und es komme zu „Verschleißerscheinungen“.³⁹ Die Autorin begründet dies mit neurophysiologischem Wissen und erklärt, Bruce McEwen habe den Verschleiß des Organismus auf vier Ursachen zurückgeführt: ein Übermaß an neuer Energie, die Wiederholung derselben Belastung, eine anhaltende und eine fehlende Aktivierung.

In ihren Ausführungen zu körperlicher Selbstregulation schließen Ratgeberschreibende an Überlegungen der frühen physiologischen Stressforschung an und daher lege ich diese hier eingehender dar. Das für das Körperkonzept der frühen physiologischen Stresstheorie richtungsweisende 1932 erschienene Werk *The Wisdom of the Body* ordnet dessen Autor Walter B. Cannon als Versuch ein, das von Hippokrates postulierte Gesetz der *vis medicatrix naturae*, der heilenden Kraft der Natur, in eine moderne Interpretation zu übersetzen.⁴⁰ Cannon erklärt daher, Behandelnde sollten lediglich die Selbstregulationsmechanismen des Organismus besser als Laien kennen und in Übereinstimmung mit ihnen handeln. Er ermahnt Behandelnde, zuerst der Maxime zu folgen, keinen Schaden anzurichten und die Selbstheilungsbestrebungen des Organismus zu unterstützen. Die zentrale

³⁶ Wehrenberg, *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik*, S. 26.

³⁷ David Servan-Schreiber, *Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente*, München 2006, S. 20.

³⁸ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 55-59.

³⁹ Ebd., 55.

⁴⁰ Walter B. Cannon, *The Wisdom of the Body*, New York 1967, S. 240f.; zu Cannon siehe auch Borck, „Die Weisheit der Homöostase und die Freiheit des Körpers“. Auf die Relevanz von Cannons Überlegungen zur Selbstregulation des Organismus für die physiologische Stressforschung weisen hin Jackson, *The Age of Stress*, S. 62-75; Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 57-63. Cannons Interesse am natürlichen Gleichgewicht des Körpers in seiner Umwelt und seiner Selbstheilungskraft ist – wie er ja selbst feststellt – keineswegs eine kontextlose Innovation. Eine adäquate Darstellung der unterschiedlichen kulturellen Reservoirs übersteigt den Rahmen dieser Arbeit. So lässt es sich beispielsweise auf die von Hippokrates ausgeführte Theorie der Selbstheilungskraft des Körpers zurückführen, die es unter anderem erlaubte, die Rolle des Wetters für die Gesundheit in den Blick zu nehmen und Behandelnde auf den bescheidenen Grundsatz zuerst keinen Schaden anzurichten, *primum non nocere*, zu verpflichten. Die Figur des körperlichen Gleichgewichts spielt außerdem in Galens Humoralpathologie eine entscheidende Rolle, die die Plethora – die übermäßige Ansammlung von Körperflüssigkeit – zur Ursache von Krankheiten erklärte. Die in starkem Maße auf Galen Bezug nehmende mittelalterliche Lehrmeinung verstand den Körper dagegen als loses Arrangement von Organen, siehe Jack Hartnell, *Medieval Bodies. Life, Death and Art in the Middle Ages*, London 2019, S. 12-16. Die vier Säfte des Körpers schwarze und gelbe Galle, Schleim, Blut, deren Gleichgewicht es zu bewahren galt, korrespondierten dabei mit den vier Elementen Erde, Feuer, Wasser und Luft. Der wohl bekannteste Eingriff zur Wiederherstellung des humoralen Gleichgewichts ist der Aderlass.

Bezugsgröße und Abgrenzungsfolie für Cannons Überlegungen war dabei die Theorie von Claude Bernard, der Gründerfigur der experimentellen Physiologie und der Tierversuche.⁴¹ Bernard hatte die Beständigkeit des Inneren des Organismus, die *fixité du milieu intérieur*, hervorgehoben, diese entschied aus seiner Sicht über Gesundheit oder Krankheit. Demgegenüber ist nach Cannon der Körper zwar unter toten Hautschichten verborgen und durch diese von der Umwelt abgeschlossen, das Körperinnere besteht jedoch aus einer fluiden Matrix, die auf Umweltverhältnisse dynamisch eingehen kann.

„One of the most striking features of our bodily structure and chemical composition that may reasonably be emphasized, it will be recalled, is extreme natural instability. Only a brief lapse in the coördinating [sic!] functions of the circulatory apparatus, and a part of the organic fabric may break down so completely as to endanger the existence of the entire bodily edifice. In many illustrations we have noted the frequency of such contingencies, and we have noted also how infrequently they bring on the possible dire results. As a rule, whenever conditions are such as to affect the organism harmfully, factors appear within the organism itself that protect it or restore its disturbed balance.“⁴²

Cannon fasst den Organismus folglich als eine instabile Masse, die kontinuierlichen inneren und äußeren Wandlungen unterworfen ist. Anstatt aufgrund seiner inneren Wandelbarkeit zu kollabieren, gewinnt der Organismus durch sie Stabilität. Den Fluss des Körpers innerhalb der abgestorbenen äußeren Hautschichten exemplifiziert Cannon anhand des Lymph- und Blutkreislaufs. Fieber und Adrenalinausschüttung seien Mechanismen, mit denen der Körper auf seine Umwelt eingehe und Stabilität regeneriere. In der Theorie dynamischen Stabilisierung des Körpers im Verhältnis zu seiner Umwelt wird die bereits ausgeführte Verbindung seines Denkens zur aufkommenden Kybernetik deutlich – der Organismus ist ein selbstregulierendes System.⁴³ Den Zustand anhaltender Stabilisierungsbestrebungen des Körpers belegte Cannon mit der Wortneuschöpfung *homeostasis*.

Cannons Körpertheorie bildete den Bezugspunkt der frühen Stressforschung. So verweist Selye in seinem Ratgeber auf dessen Arbeiten.⁴⁴ In einer seiner wissenschaftlichen Publikationen modifiziert er Cannons Theorie der Homöostase, indem er ihr einen zweiten Modus der Stabilisierung des Umweltverhältnisses hinzufügt:

„When such an abnormal equilibrium must be established to protect against potential pathogens, I propose to speak of heterostasis (heteros =

⁴¹ Cannon, „Stresses and Strains of Homeostasis“, S. 1.

⁴² Cannon, *The Wisdom of the Body*, S. 286f.

⁴³ Siehe Kap. 5.1.1.

⁴⁴ Selye, *Stress without Distress*, S. 34f., 54-57.

other; stasis = fixity) as the establishment of a new steady state by exogenous (pharmacologic) stimulation of adaptive mechanisms through the development and maintenance of dormant defensive tissue reactions. In a sense this would be the counterpart of homeostasis (homoios = like) which has been defined as the maintenance of a normal steady state by means of endogenous (physiologic) responses. In heterostasis, as in homeostasis, the fixity of the ‚milieu intérieur‘ is not absolute.“⁴⁵

Die Theorie der Homöostase und der Heterostase gehen beide von der aktiven Partizipation des Organismus aus. Dem Konzept der Homöostase stellt Selye allerdings die Heterostase entgegen, in der ein neuer stabiler Zustand durch konstante äußere Einflüsse hervorgerufen wird. In der homöostatischen Reaktion kommt es dagegen zu einem körperlichen Automatismus, der den *status quo ante* wiederherstellt. Selye legt keine körperinternen Kriterien fest, die zum Auslösen der homöostatischen oder heterostatischen Reaktion führen, oder bestimmt Typen exogener Faktoren – somit stehen beide Modelle als separate Erklärungen nebeneinander. Die Entwürfe von Cannon und Selye sind auf unterschiedliche Aspekte ausgerichtet: Während Cannon sich auf die kurzfristige Reaktion bei Umweltveränderungen – emblematisch die Adrenalinausschüttung bei einer wahrgenommenen Bedrohung – konzentrierte, interessierte sich Selye für die langfristigen Folgen dieser akuten Reaktion.⁴⁶ Selye ging es um die Folgen einer dauerhaften Situation, die weder durch Kampf noch Flucht gelöst werden konnte. Im Zentrum stand die Frage nach dem Aufkommen von Krankheit aus langfristiger Belastung.

Selyes Theorie der Koexistenz von Homöostase und Heterostase fand in der Fachöffentlichkeit kaum Beachtung, daher ist das Wort Heterostase gegenwärtig mit dem Werk eines anderen Autors verbunden. Die medizinsoziologischen Arbeiten von Aaron Antonovsky zu Stress machten ihn bekannt, verwendeten ihn jedoch in einem anderen Sinn als Selye.⁴⁷ Antonovsky richtet sich ebenfalls gegen das Theorem der Homöostase und wendet ein, die Anpassung an Umweltbedingungen sei keine Ausnahmeerscheinung. Der Organismus sei anhaltend mit der Herstellung der inneren Stabilität befasst – Instabilität ist

⁴⁵ Hans Selye, „Homeostasis and heterostasis“, in: *Perspectives in Biology and Medicine* 16 (1973), S. 441-445, hier: S. 443.

⁴⁶ Haller, „Stress, Cortisol und Homöostase“, S. 177f.

⁴⁷ Aaron Antonovsky, *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen 1997, S. 21-31. Die Heterostase bildet die Grundlage von Antonovskys salutogenetischem Ansatz: Da Anpassung an die Umwelt ein alltäglicher Zustand ist, kann auch Krankheit keine Ausnahme sein. Gesundheit und Krankheit werden von Antonovsky deshalb nicht als absolute Zustände gefasst: Kein Mensch ist für ihn jemals völlig gesund oder krank, vielmehr handelt es sich um ein Kontinuum zwischen den beiden Polen. Antonovskys Heterostase-Theorie ist auch Ausdruck des allgemeineren Resilienzparadigmas, siehe Kap. 4.2.2.

sein Normalzustand. Die Anpassungen an widrige Umweltbedingungen stellt sich für Antonovsky als Beitrag zur allgemeinen Widerstandsfähigkeit des Organismus dar. Im Gegensatz zu Selye verwirft er folglich die Homöostase gänzlich.

An zentrale Überlegungen von Antonovsky schließt das Allostase-Konzept der neurophysiologischen Stressforschung an. Erstmals gebrauchten Peter Sterling und Joseph Eyer den Begriff Allostase im Aufsatz „Allostasis: A New Paradigm to Explain Arousal Pathology“ aus dem Jahr 1988.⁴⁸ Wie Sterling später ausführt, ist sein Theorem in Abgrenzung zur Homöostase zu denken:

„The premise of the standard regulatory model, ‚homeostasis‘, is flawed: the goal of regulation is *not* to preserve constancy of the internal milieu. Rather, it is to continually *adjust* the milieu to promote survival and reproduction. [...] A newer model, ‚allostasis‘, proposes that efficient regulation requires *anticipating* needs and preparing to satisfy them *before* they arise. [...] This regulatory strategy requires a dedicated organ, the brain.“⁴⁹

Sterling legt im Unterschied zu Cannon das Augenmerk auf die Antizipation eines anpassungswürdigen Ereignisses: Ein langwieriger körperlicher Verarbeitungsprozess nach dem Eintreffen eines Stressors ist aus seiner Sicht schlichtweg ‚ineffizient‘.⁵⁰ Deshalb geht er davon aus, dass das Gehirn laufend körperinterne Parameter überwache und dabei auf Vorwissen zurückgreife, um mögliche Notwendigkeiten vorauszusagen. Es handelt sich um eine Strategie der ‚voraussagenden Regulation‘, in der Stabilität nicht die Rückkehr zum Normalzustand, sondern anhaltender Wandel ist.⁵¹ Im Gegensatz zum Heterostase-Modell lokalisiert das Allostase-Modell die Steuerung des anhaltenden Wandels im Gehirn. Achim Peters und Bruce S. McEwen gehen davon aus, dass die Allostase der Homöostase vorgeordnet ist:

„The concept of allostasis describes the active process by which living organisms adapt to potential threats to their survival and changes in their environment (often referred to as ‚stressors‘) in order to maintain homeostasis and promote survival.“⁵²

⁴⁸ Peter Sterling, Joseph Eyer, „Allostasis: A New Paradigm to Explain Arousal Pathology“, in: Shirley Fisher (Hg.), *Handbook of Life Stress, Cognition and Health*, Chichester 1988, S. 629-651. Die zentrale Rolle der Allostasetheorie als Nachfolgerin der Homöostase wäre mir ohne die hilfreichen Kommentare der Studierenden eines Seminars zu Stress nicht klar gewesen, ich danke für diese produktive Diskussion.

⁴⁹ Peter Sterling, „Allostasis: A model of predictive regulation“, in: *Physiology & Behavior* 106 (2012), S. 5-15, hier: S. 5 – H.i.O.

⁵⁰ Sterling verwendet das Wort „inefficient“, siehe ebd.

⁵¹ Im Original spricht Sterling von „predictive regulation“, siehe Peter Sterling, „Homeostasis vs Allostasis: Implications for Brain Function and Mental Disorders“, in: *JAMA Psychiatry* 71 (2014), 1192-1193, hier: S. 1192.

⁵² Achim Peters, Bruce S. McEwen, „Introduction for the allostatic load special issue“, in: *Physiology & Behavior* 106 (2012), S. 1-4, hier: S. 1.

Sie bezeichnen das Gehirn als ‚Cheforgan‘, das das Ein- und Ausschalten von Allostase-Mediatoren wie Cortisollevel oder Blutdruck veranlasse, und führen mit der ‚allostatischen Last‘ einen Begriff ein, der die Folgeerscheinung von übermäßigem Bedarf an Reaktionen auf Umwelteinflüsse thematisiert.⁵³ Mit dem Konzept der allostatischen Last rücken die Autoren folglich die Frage nach dem rechten Maß externer Impulse ins Zentrum ihrer Betrachtung: Krankheit ist das Produkt von wiederholter Belastung.

Homöostase, Heterostase und Allostase konzipieren das Körper-Umwelt-Verhältnis also durchaus unterschiedlich: Während die homöostatische Reaktion immer wieder zum Normalzustand zurückkehrt, stehen bei der Heterostase und Allostase Körper und Umwelt in einem anhaltend krisenhaften Verhältnis. Dagegen blicken Heterostase und Homöostase auf den gesamten Körper, wohingegen die Allostase neuronale Steuerung ins Zentrum rückt. Wie zu Beginn des Kapitels aufgezeigt, werden Allostase und Homöostase auch explizit von den Ratgeberautoren genannt. In den Ausführungen zum weisen Körper, der selbsttätig auf die Herausforderungen der Umwelt eingeht, greifen Ratgeberschreibende auf Überlegungen von Cannon zurück. Am Ende dieses Kapitels zeige ich des Weiteren auf, dass sich Ratgeberautorinnen zentral mit Stress als Problem neuronaler Steuerung befassen. Die Unterschiede der drei Konzepte spielen hingegen innerhalb der Ratgeberliteratur keine Rolle. Somit operieren Ratgeberschreibende mit sehr unterschiedliche Körper-Umwelt-Verhältnissen und verbinden diese in ihren Darstellungen.

6.1.3. Exkurs: Die Konvergenz von Körper- und Gesellschaftstheorien

An dieser Stelle möchte ich mich einem Aspekt der Überlegungen von Cannon, Selye und Sterling widmen, der zwar von aktuellen Ratgeberschreibern nicht explizit besprochen wird, jedoch indirekt in deren gesellschaftsanalytischen Überlegungen auftritt.⁵⁴ Neben dem Wunsch, eine grundlegende Theorie des Körpers zu entwerfen, verbindet die drei Ansätze, dass sie ihre Ausführungen über den Körper an gesellschaftliche Ordnungsmodelle koppeln. Im letzten Kapitel von *The Wisdom of the Body* überträgt Cannon die Ergebnisse seiner physiologischen Forschung auf die Mechanismen der Gesellschaft.⁵⁵ Zuerst stellt er eine rhetorische Äquivalenz her, indem er das Verhältnis der verschiedenen Organe und Mechanismen als Staatsführung beschreibt: Das Gehirn herrscht über

⁵³ Die Termini „master organ“ und „allostatic load“ finden sich beide in ebd.

⁵⁴ Die Gesellschaftsanalyse der Ratgeberschreibern führe ich aus in Kap. 4.3.

⁵⁵ Cannon, *The Wisdom of the Body*, S. 286-324.

den Körper genau wie die Regierung über die Bevölkerung und die Hormonausschüttung entspricht dem Ausgeben von Devisen durch die Zentralbank. Anschließend fasst Cannon Gesellschaften als geschlossene Körper:

„The social organism like the animal organism is subject to disturbances, some imposed from without, some due to its own activities. Droughts, floods, earthquakes, fires and pestilence may destroy immense accumulations of goods – crops and cattle, homes and workshops – and leave great numbers of men, women and children not only destitute of the prime requirements of life, but without the means of getting them, either directly or by going to the common stream. A new machine may be invented which because it can do the work of thousands of laborers, throws thousands of laborers out of their jobs.“⁵⁶

Gesellschaft sind in ihrem Inneren stabil und harmonisch und nicht durch Antagonismen bestimmt. Wie Organismen sind Gesellschaften potenziellen internen und externen Krisen ausgesetzt, die laufend katastrophische Verschiebungen des Gleichgewichts hervorrufen können, und es bedarf im Notfall entsprechend Mechanismen zur Wiederherstellung des Equilibriums. Deshalb schlägt Cannon am Ende seines Buches wohlfahrtsstaatliche Maßnahmen vor: In Analogie zu den homöostatischen Mechanismen des Körpers gelte es, ein umfassendes Vorsorgesystem mit staatlichen Rücklagen zu schaffen. Nur so komme es in Katastrophenfällen nicht zum Zusammenbruch und der *status quo ante* könne wiederhergestellt werden.

Diese Gleichsetzung von biologischer und sozialer Ordnung findet sich ebenfalls in Selyes Lebensratgeber wieder: „Almost four decades of laboratory research on the physiological mechanisms of adaptation to the stress of life have convinced me that the basic principles of defense [sic!] on the cellular level are largely applicable also to people and even to entire societies of man.“⁵⁷ Selye führt allerdings – mit Verweis auf das Werk von Karl Popper – aus, dass Naturgesetze deskriptiv und soziale Gesetze präskriptiv seien. Aus seiner Sicht antworten auch Religionen und Philosophien letztlich auf natürliche Gesetzmäßigkeiten:

„Viewed from the pinnacle of the eternal general laws governing Nature [sic!], we are all surprisingly alike. Nature is the fountainhead of all our problems and solutions; the closer we keep to her, the better we realize that, despite the apparently enormous divergencies [sic!] in interpretation and explanation, her laws have always prevailed and can never become obsolete.“⁵⁸

⁵⁶ Ebd., S. 315.

⁵⁷ Selye, *Stress without Distress*, S. 17.

⁵⁸ Ebd., S. 133.

Mittels der Erkenntnisse über die Abläufe der Stressreaktion erhoffte er sich einen besseren Einklang des Handelns mit der menschlichen Konstitution zu etablieren und erarbeitet daher seine Handlungsmaxime des altruistischen Egoismus.⁵⁹ Diese beruht auf der klassischen liberalen Annahme, dass individuelles Vorteilsstreben letztlich einen Beitrag zum *common good* liefert. Selye entdeckt folglich den Liberalismus in der Natur.

Wie Cannon beschreibt Sterling das Verhältnis zwischen dem Gehirn und den anderen Organen mit Metaphern der Regierungsführung und Geldpolitik:

„The brain coordinates effectors to mobilize resources from modest bodily stores and enforces a system of flexible trade-offs: from each organ according to its ability, to each organ according to its need. The brain also helps regulate the internal milieu by governing anticipatory behavior.“⁶⁰

Während die Organe einander in einer Art innerkörperlichem Finanzmarkt „Darlehen“ geben, um jeweils kurzfristig liquide zu sein, vermittelt das Gehirn zwischen den Organen und sorgt für einen Ressourcenausgleich zwischen ihnen. Nicht ganz ohne ein Augenzwinkern spielt Sterling hier auf Marx’ und Engels Kritik des Gothaer Programms an: Das Gehirn ist ein Kommunist. Neben der Ordnung des Körpers regiert das Gehirn ebenfalls das Verhalten, indem es für seinen Organismus Anreize setzt und Verbote ausspricht:

„The behavioral strategy requires continuously updating a set of specific ‚shopping lists‘ that document the growing need for each key component (warmth, food, salt, water). These appetites funnel into a common pathway that employs a ‚stick‘ to drive the organism toward filling the need, plus a ‚carrot‘ to relax the organism when the need is satisfied.“⁶¹

Das Gehirn schafft im Körper eine vorausschauende optimale Verteilung der Ressourcen nach Fähigkeiten und Bedürfnissen aller Mitglieder des Organismus. „Efficiency requires organs to trade-off resources, that is, to grant each other short-term loans.“⁶² Nach den Regeln der Effizienz sind die Organe darauf angewiesen einander Ressourcen „borgen“ zu können. Der Körper ist eine Solidargemeinschaft, zusammengehalten durch das Gehirn. Dieses richtet den gesamten Organismus auf effiziente Zielerfüllung aus, wie in Sterlings Kritik der Homöostase-Theorie deutlich wird: Anstatt den kurzfristigen Ressourcenaufwand eines Davonlaufens in Kauf zu nehmen, veranlasst das Gehirn, dass hin und wieder einen Schritt von der Gefahrenquelle davongemacht wird. Das Gehirn ist ein

⁵⁹ Siehe Kap. 4.

⁶⁰ Sterling, „Allostasis: A model of predictive regulation“, S. 5.

⁶¹ Ebd.

⁶² Ebd., S. 6.

primus inter pares; selbst Organ und doch qua Regierungsfunktion den anderen Organen vorgeordnet.

Alle drei Autoren gehen davon aus, dass die körperlichen Anpassungsleistungen auf die Gesamtgesellschaft übertragbar sind. Im Gegensatz zu Selye und Cannon verwendet Sterling ausschließlich metaphorische Anleihen und geht nicht davon aus, dass die naturwissenschaftlichen Erkenntnisse gesellschaftliche Ordnungsmodelle anleiten sollten. Zwischen den Autoren besteht auch der erhebliche Unterschied, ob sie sich eher auf wohlfahrtsstaatliche Eingriffe und die Rücklage von Reserven für Krisenfälle oder individuelle Verantwortung und Eigeninteresse richten. Die drei Autoren verbinden dagegen jeweils die Sorge um die Stabilität des Körpers mit der gesellschaftlichen Ordnung: Sei es in den vorsorgenden Interventionen für Krisenfälle oder in der moralischen Anleitung zur Kohäsion von Interessen; das gesellschaftliche Gefüge ist prekär und bedarf der stabilisierenden Maßnahmen. Dies entspricht der Gesellschaftstheorie der aktuellen Ratgeberschreibenden, die ja gerade eine flüchtige Gesellschaftsordnung problematisieren.⁶³ Aktuelle Ratgeberautoren explizieren den Zusammenhang der Konstitution von Körper und Gesellschaft nicht, können jedoch auf diese anhand der wissenschaftlichen Quellen hergestellte Assoziationskette zurückgreifen.

6.2. Wiederkehrende körperliche Belastung

Ein wichtiges Kriterium, mit dem Ratgeberschreibende Eu- und Distress voneinander unterscheiden, ist die Dauer der Belastung.⁶⁴ Dieser Dauerstress – so zeige ich im folgenden Unterkapitel – bezieht sich aus Sicht der Ratgeberautorinnen auf sehr unterschiedliche Aspekte des Körpers: Neben der residualen Nervenschwäche gehen sie vor allem auf die Folgen anhaltender Muskelspannung, die langfristigen pathologischen Folgen von Hormonausschüttung und deren neuronale Auswirkungen ein. Anstatt eine integrierte Erklärung zu liefern, stellen Ratgeberschreibende mehrere separate Erklärungen zur Verfügung und verbinden diese miteinander. Physiologische Erklärungen von Stress sind auf sehr unterschiedlichen Ebenen angeordnet und verorten Stress in Muskeln, Nerven, Hormonen oder Neuronen.

⁶³ Siehe Kap. 4.3.1.

⁶⁴ Dies habe ich bereits in Kap. 5.2. ausgeführt.

6.2.1. Aktivierte Muskeln

In der Ratgeberliteratur bilden angespannte Muskeln eine Synekdoche, die den Prozess körperlicher Aktivierung aufnimmt. Die herausgestellte Position der Muskeldarstellung und -beobachtung flankieren residuale Überlegungen zu Nerven, die ebenfalls körperliche Energie problematisieren. Darstellungen von Nerven bilden ein fruchtbares kulturelles Reservoir, um über Stressereignisse zu reden, so bezog sich bereits das Krankheitsbild der Neurasthenie auf sie.⁶⁵ Jill Kirby weist auf die historische Parallele von nervlichen Belastungen und Stress hin: „[B]efore the stress concept became popularly understood and widely disseminated people had the same sorts of experiences which would now be labelled stress, but referred to them using the language of nerves.“⁶⁶ David Cantor und Edmund Ramsden merken überdies an, dass die Herausbildung der Stressforschung vor dem Hintergrund des graduellen Ersetzens nervlicher durch hormonelle und biochemische Erklärungen psychischer Krankheiten zu verstehen sei.⁶⁷

Aktuelle Lebensratgeber enthalten dabei weiterhin Ausführungen zu Nerven, wenngleich sie randständig sind. Beispielsweise wenden sich Ratgeberschreibende dem vegetativen Nervensystem zu. So erläutert Domnowski, das vegetative Nervensystem sei in Sympathikus und Parasympathikus einzuteilen, die sich im „Balance-Prinzip antagonistisch zueinander verhalten“.⁶⁸ Im Buch von Diana Drexler begründet das Verhältnis von Sympathikus und Parasympathikus eine Liste von Körperfunktionen, die bei Stress auftreten.⁶⁹ Eine solche Liste verschiedener organischer Reaktionen findet sich ebenfalls bei Schröder und Blank, wobei weniger die eingehende Darstellung nervlicher Abläufe als die Strukturierung körperlicher Zustände im Vordergrund steht.⁷⁰ Auch das Thema nervlicher Überlastung spielt weiterhin eine Rolle in den Beschreibungen von pathologischem Stress. Im Gegensatz zu den Befunden von Steven D. Brown zur englischsprachigen Ratgeberliteratur beziehen sich Schreibende in den analysierten deutschsprachigen Büchern jedoch lediglich randständig auf Nerven.⁷¹ Zwar schreibt Allen Elkin z.B., Stress gehe „auf die Nerven“, diese Aussage findet sich allerdings im Rahmen von Ausführung zu den muskulären, hormonellen, kardialen, immunologischen und gastraln Auswirkungen

⁶⁵ Siehe hierzu auch die Ausführungen über die Neurasthenie in Kap. 5.2.1.

⁶⁶ Kirby, *Troubled by life: the experience of stress in twentieth-century Britain*, S. 172.

⁶⁷ David Cantor, Edmund Ramsden, „Introduction“, in: dies. (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014, S. 1-18, hier: S. 2.

⁶⁸ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 66.

⁶⁹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 74f.

⁷⁰ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 13.

⁷¹ Brown, „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“, S. 23.

von Stress.⁷² Eine Autorin erklärt, Stress spiele mit dem „Nervenkostüm des Menschen“, das durch die Vielzahl an Reizen überfordert sei.⁷³ Domnowski bezieht sich auf das Nervensystem, wenn er das Verhältnis zwischen kurzfristiger Belastung und den generellen Grenzen der Belastungsfähigkeit beschreibt:

„Da das Nervensystem ‚elastisch‘ reagiert, kann es auch extreme Anforderungen verkraften. Wird allerdings die Anspannung so hoch, dass die individuelle Belastungsfähigkeit überschritten wird, verhindern Warnsignale, z.B. Ermüdung und Erschöpfung, einen sofortigen Zusammenbruch. Ist allerdings die Anspannung von Dauer oder zu starker Intensität bzw. tritt sie häufiger auch im wechselnden Bild auf, kann dieser Schutzmechanismus versagen und durchbrennen.“⁷⁴

Der Autor verwendet hier den Erschöpfungsbegriff und die Metaphern der Warnleuchte und des durchglühten Drahts. Somit bringt er gleich mehrere Elemente der Diskussion um die Neurasthenie ins Spiel: Hier wäre die elektronische Übertragung über die „Reizübermittler“ Nerven zu nennen, die als Drähte gedacht sind. Auf der Metapher des Drahtes aufbauend warnt der Autor vor Folge langfristiger Stimulation, dem „Durchbrennen“.⁷⁵

Im Zentrum der Aufmerksamkeit der Ratgeberschreibenden steht nun nicht das Nervensystem, sondern die Muskulatur: Claudia Croos-Müller erklärt, Stress führe zur Verkrampfung der Muskulatur, die wiederum für einen erhöhten Adrenalinpiegel Sorge.⁷⁶ Bei Stress zöge der Mensch die Muskeln zusammen und es komme daher zu „Muskelverspannungen“, heißt es im Buch von Elkin.⁷⁷ Muskelverspannung führe zu Rückenschmerzen, Zähne-Zusammenbeißen, Verdauungsproblemen etc. Gleichermäßen käme es zu nur schwerlich zu erkennenden Reaktionen wie dem Ansteigen des Blutdrucks und

⁷² Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 55.

⁷³ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 93.

⁷⁴ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 67.

⁷⁵ Das Krankheitsbild der Neurasthenie fußte auf der Mitte des 18. Jahrhunderts entdeckten elektronischen Übertragung durch Nerven. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts, der Hochphase der Diagnose Neurasthenie, fasste die Medizin Nerven als „Reizübermittler“ und konzipierte sie in Analogie zu den Leittechnologien der Zeit als elektrische Leitungen oder Telegraphendrähte, siehe Kap. 5.2.1. sowie Roelcke, *Krankheit und Kulturkritik*, S. 101-165; Sarasin, *Reizbare Maschinen*, S. 344–355. Die Medizin des frühen 20. Jahrhunderts führte Neurasthenie auf den durch lange anhaltende Stimulation verursachten Verlust der Leitfähigkeit der Nerven zurück. Behandlungsansätze versuchten diese durch gezielte Reizarmut oder Stimulation wiederherzustellen, siehe Kap. 8.2.1.

⁷⁶ Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*, S.21.

⁷⁷ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 100-104.

einer schnelleren Blutgerinnung. Daher müsse das Problem verspannter Muskeln mit gezielten Übungen gelöst werden.⁷⁸ Buchenau stellt eine Verbindung zwischen Muskelspannung und der Aktivierung des urzeitlichen Menschen zum Kämpfen oder Fliehen her.⁷⁹ Bei Büroarbeit verbleibe die in Stresssituationen entstandene Muskelspannung im Körper und führe insbesondere zu einer Verspannung der Rückenmuskulatur. Sportliche Betätigung ist aus dieser Perspektive nachgeholtes Kämpfen und Flüchten: Die Bewegung verbraucht die in den Muskeln bereitgestellte Energie und löst die Stauungen im Körper auf. Wie auch die Diskussion um Nerven setzt die Problematisierung von Muskeln bei einer Vorstellung körperlicher Energie an: Die Muskeln sind mit Spannung geladen, die freigesetzt werden muss, um langfristigen Schaden durch ihren Verbleib in der Muskulatur zu vermeiden.

In Bezug auf Muskelspannung befassen sich Ratgeberschreibende insbesondere mit der Dauer von Stress, dies thematisierte ich ja bereits in Bezug auf die Unterscheidung von Eu- und Disstress. Sven Litzcke und Horst Schuh problematisieren beispielsweise Dauerstress als gestörtes Verhältnis von Erregung und Ruhe - bei „normalem“ Stress wechselten sich An- und Entspannung ab.⁸⁰ Sowohl Daueranspannung als auch Unterforderung – also das Fehlen von Erregung – führe zu Stress. Den rechtzeitigen Wechsel zwischen An- und Entspannung bezeichnet Oetting als die „Aktivitätsschaukel“.⁸¹ Bei längerfristigem Stress verändere sich der Körper graduell und könne ab einem bestimmten Punkt die Anspannung nicht mehr aufrechterhalten. Man gerate dann in einen „Teufelskreis der Erschöpfung“, der schlussendlich zum Burnout-Syndrom führe.⁸² Die Ratgeberschreibenden verwenden also den Erschöpfungsbegriff und befassen sich mit der Dynamik von Über- und Unterreizung und diskutieren somit Aspekte, die bereits in der Auseinandersetzung mit Nervenschwäche auftauchten. Der dauerhaften Aktivierung stellen die Schreibenden nun nicht den völligen Verzicht auf Tätigkeiten entgegen, sie propagieren das rechte Maß von An- und Entspannung als Lösung von Stress.

James E. Loehr erklärt ebenfalls, halte Anspannung entweder langfristig an oder komme überhaupt nicht auf, dann zeige sich erst schlechte Konzentration und anschließend komme es zu Hyperaktivität, vermehrten Unfällen und Gesundheitsbeeinträchtigungen.⁸³

⁷⁸ Den Übungen zum Entspannen der Muskulatur wird sich gewidmet in Kap. 8.2.

⁷⁹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 121. Die von Cannon beschriebene *fight-or-flight reaction* untersuche ich in Kap. 4.2.1.

⁸⁰ Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 21-23.

⁸¹ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 13-20.

⁸² Ebd., S. 20.

⁸³ Loehr, *Stress for Success*, S. 198-211.

Er bezeichnet den Zustand anhaltender Aktivierung als Linearität, *linearity*, und stellt sie der Wellenform von An- und Entspannung entgegen. Letztere gelte es zu suchen: „To make it happen and then let it happen.“⁸⁴ Den Wechsel von An- und Entspannung erhebt er zum Naturprinzip schlechthin und argumentiert, alle natürlichen Phänomene – Tag und Nacht oder Sommer und Winter – zeichneten sich durch jene Oszillation aus. Das ganze Leben verlaufe in einer Wellenbewegung zwischen An- und Entspannung. Jeder Körper verfüge über eine ideale Schwingung: Man solle sich den Körper als eine Ansammlung von Pendeluhrn vorstellen, die allesamt verbunden seien. Gesundheit sei die Synchronizität dieser Uhrwerke und Krankheit trete ein, sobald die Pendel nicht mehr ausschlagen könnten: „Disease is a failure to oscillate“.⁸⁵ Jeder Mensch leite ein ganzes Orchester von Uhrwerken. Je größer die Zahl äußerer Verpflichtungen sei, desto schwerer falle es, den richtigen Takt zu halten. Werde zu lange kein ausgeglichener Rhythmus gesucht, seien krankhafte Ausschläge des Pendels unausweichlich: „You’re going to oscillate – one way or another!“⁸⁶ Kaluza formuliert eine ähnliche naturphilosophische Grundlegung der Beziehung von An- und Entspannung:

„Der rhythmische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist ein wesentliches Merkmal des Lebendigen. Denken Sie nur an den Atemrhythmus mit seinem Wechsel von Inspiration und Expiration oder an das lebendige Pulsieren des Herzens mit seinem Wechsel von Kontraktion und Expansion. Dabei bilden Spannung und Entspannung wie die Sonnen- und Schattenseite eines Berges eine dynamische Einheit.“⁸⁷

Kaluza wendet sich demnach ebenfalls dem rechten Maß von Kontraktion und Relaxation zu. Gerade fehlendes Oszillieren zwischen diesen beiden Polen ist die Ursache von Krankheit. Das An- und Entspannen der Muskulatur begründet die Atmung oder den Pulsschlag und wird deshalb vom Autor zum generellen Lebensprinzip erhoben. Alles Lebendige ist in einem anhaltenden Wechsel begriffen. Mainka-Riedel schreibt gleichermaßen, die völlige Abwesenheit von Anspannung sei nicht wünschenswert: „Nur der Ausgleich zwischen den Polen Aktivität und Ruhe hält den Menschen langfristig körperlich und psychisch gesund.“⁸⁸ Auch Helen Heinemann sieht den Ausgleich von Aktivität und Passivität als notwendig an: „Stress kommt nicht nur dann zustande, wenn wir *zu viel* arbeiten – sondern auch wenn wir *gar nicht* arbeiten.“⁸⁹ Die Figur der an- und entspannten

⁸⁴ Ebd., S. 198.

⁸⁵ Ebd., S. 200.

⁸⁶ Ebd., S. 211.

⁸⁷ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 165.

⁸⁸ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 90.

⁸⁹ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S.144 – H.i.O.

Muskeln ist eine Synekdoche: Sie steht für jegliche Form des Wechsels zwischen Extremzuständen und wird gar zum Symbol des Lebens selbst.

Die Beschäftigung der Ratgeberschreibenden mit an- und entspannten Muskeln richtet sich auf ein Ziel, das erst vor seinem historischen Hintergrund verständlich wird. Da eine historische Auseinandersetzung mit der Muskelbeobachtung hier nicht abschließend vorgenommen werden kann, möchte ich mich auf einige ausgesuchte Aspekte beschränken, um die Darstellung der Ratgeberschreibenden einzuordnen: Anhand eines Vergleiches mit der chinesischen Medizin des Altertums zeigt Shigehisa Kuriyama, dass das Interesse an Muskeln in der hellenischen Antike eine spezifische Ausprägung hatte.⁹⁰ Er argumentiert, der anatomische Blick sei eine erlernte Technik, die in den Abhandlungen der chinesischen Medizin des Altertums nicht vorkam: „Envisioning musculature is an acquired skill.“⁹¹ Muskelbeobachtung ist keineswegs der einzige denkbare empirische Zugang zur Bestimmung des Körperzustandes, andere zu dieser Zeit verfügbare Formen waren z.B. das Schmecken des Urins, das Beriechen der Haut oder das Fühlen des Pulsschlags. Kuriyama legt dar, dass das Sehen der Muskeln nicht auf eine Geschichte der anatomischen Sektierungstechnologien und -praktiken reduzierbar sei, sondern von einem spezifischen Verständnis von Körper und Selbst motiviert worden sei. Der anatomische Blick der hellenischen Antike habe nicht nur den Körper zu ergründen, er habe die hinter ihm stehende Frage nach der menschlichen Natur zu kontemplieren gesucht. Muskeln waren Werkzeuge der willentlichen Bewegung und bildeten somit das Material, das gewollte Handlung und bloßes Ereignis unterschied. Durch Muskeln war der Mensch als Akteur identifiziert.⁹²

Die Muskelphysiologie des 19. Jahrhunderts perpetuierte jene Verbindung von Agens und Muskulatur und verband sie mit einer spezifischen Maschinenvorstellung des Körpers. So waren Pioniere der Muskelphysiologie wie Adolf Fick und Justus Liebig z.B. der

⁹⁰ Shigehisa Kuriyama, *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*, New York 1999, S. 111-151. Kuriyama hebt dabei hervor, dass die Traditionen westlicher und chinesischer Medizin nicht auf eine einzelne Perspektive reduziert werden dürften, sich aber zwei zentrale Sichtweisen – auf Muskeln und Akupunkturpunkte – unterscheiden ließen, ohne deren Nennung eine Beschreibung des jeweiligen medizinischen Paradigmas unvollständig bleiben müsse.

⁹¹ Kuriyama, *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*, S. 112.

⁹² Kuriyama stellt das anatomische Interesse vor den Hintergrund des Werts eines definierten Körpers als Zeichen von Charakterstärke. In der hellenischen Kunst hätten kraftvolle Gelenke einen starken Charakter symbolisiert und diese Analoge sei auf die Muskulatur übertragen worden. Er stellt des Weiteren heraus, dass es zu einem Wandel der Rolle der Muskeln in der hellenischen Antike kam: Die reinen Beschreibungen des Aussehens des Körpers verschob sich zu einer Erklärung körperlicher Abläufe.

Auffassung, dass – in Analogie zum Verbrennungsmotor – bei Bewegung im Muskel Proteine verbrannt werden.⁹³ In diesem Verständnis war der Körper eine Muskelmaschine. Vor dem Hintergrund jener muskelphysiologischen Grundlegungen formulierte Edmund Jacobson 1929 im Buch *Progressive Relaxation* einen Ansatz zur Muskelentspannung.⁹⁴ In *Entspannung als Therapie* führt Jacobson aus, bei Muskelspannung verbrenne der Körper Adenosintriphosphat, das „Benzin“ der Muskeln.⁹⁵ Er berichtet außerdem in *Progressive Relaxation* weiter, er habe bei sich selbst festgestellt, dass eine äußerlich nicht oder nur selten wahrnehmbare Restspannung der Muskulatur mit einem Gefühl der Nervosität verbunden sei.⁹⁶ Diese Kontraktion der Muskelfasern bleibe den meisten Menschen unbewusst. Im Muskel verbliebene Spannung Sorge z.B. für eine stärkere oder unregelmäßige Atmung und ungewollte Bewegungen, d.h. Muskelzucken oder reflexhaftes Zwinkern. Gezieltes An- und Entspannen soll die Stauung von Energie auflösen und Muskelbewusstsein entwickeln, das Selbstbeherrschung ermöglicht.

Ratgeberschreibenden beziehen sich auf Jacobsons Methode und zitieren dessen Überlegungen über Muskelspannung und Krankheit.⁹⁷ Sie greifen außerdem verschiedene Topoi der Theorie der Muskelentspannung auf. So ist auch in den Büchern Unachtsamkeit gegenüber der eigenen Muskulatur eine Form von Selbstvergessenheit: Wer die Abläufe seiner Muskeln nicht kennt, weiß sich nicht angemessen zu führen. Das fehlende Muskelbewusstsein ist nicht nur ungesund, es stellt sich als Verschwendung von wertvollem Kraftstoff der Muskeln und Charakterschwäche gleichermaßen dar. Außerdem gehen die Schreibenden davon aus, dass im Muskel körperliche Energie „gestaut“ wird und durch

⁹³ Rabinbach, *The Human Motor*, S. 125-127. Die Hygienebewegung im 19. Jahrhundert bezog sich auf die Begeisterung für den athletischen Körper, thematisierte aber im Anschluss an die physiologische Arbeitswissenschaft das Problem des rechten Maßes von muskulärer Bewegung, siehe Sarasin, *Reizbare Maschinen*, S. 313-344. Hierin kam es zu einem Wechsel zwischen der Sorge um das Gleichgewicht einerseits und der Perfektionierbarkeit des Menschen andererseits.

⁹⁴ Edmund Jacobson, *Progressive Relaxation. A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and their Significance in Psychology and Medical Practice*, Chicago, London 1965. Jacobson macht das Problem der Muskelspannung als ein Desiderat der akademischen Medizin der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts aus. Ganz im Gegenteil zur von ihm postulierten Forschungslücke, finden sich nicht nur die vielen bereits beschriebenen Versuche zur elektrischen Muskelkontraktion und die Elektrotherapie, sondern auch einige Ansätze in der akademischen Medizin seiner Zeit, die sich mit Entspannung auseinandersetzen. Jacobson bezog sich außerdem auf Studien und Theorien zu Emotionen der Physiologie seiner Zeit: So wird von ihm auf Cannons Verbindung physiologischer Anzeichen von Erregung sowie innerkörperlicher Prozesse mit emotionalen Zuständen und das James-Lange-Theorem der Emotionen eingegangen, siehe auch Kap. 4.2.1.

⁹⁵ Edmund Jacobson, *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*, München 1993, S. 28-29.

⁹⁶ Jacobson, *Progressive Relaxation*, S. 26-39. Der Begriff Nervosität weist auf eine Verbindung zum Konzept der nervlichen Überspannung hin.

⁹⁷ Siehe z.B. Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 39f. Die Bezüge auf das Werk von Jacobson und die Übungen der Progressiven Muskelentspannung werden detaillierter in Kap. 8.2. dargestellt.

gezielte Kontraktion abgeführt werden muss. Dabei geht das Verhältnis von An- und Entspannung über die menschliche Anatomie hinaus und wird zum allgemeinen ontologischen Prinzip von Kontraktion und Ausdehnung.

6.2.2. *Hormonüberschuss*

In ihrer Beschreibung der Muskelspannung im vorausgegangenen Unterkapitel bringt Croos-Müller bereits Adrenalinausschüttung ins Spiel und wendet sich somit hormonellen Prozessen zu. Eine Hinwendung zu hormonellen Abläufen ist naheliegend, schließlich entstanden die ersten Forschungen zu Stress in der Endokrinologie. Selye befasste sich mit den Folgen der körperlichen Selbststeuerung in Situationen, in denen langfristig die Gefahr nicht gebannt oder vor ihr geflohen werden kann. Mark Jackson sieht die Innovation von Selyes Stresskonzept in der Erklärung von Pathologie über chronischen Stress sowie dessen Untersuchung über Corticosteroiden in der Nebennierenrinde.⁹⁸ Selyes Studien zur Hypophyse-Nebennieren-Achse und dem Allgemeinen Anpassungssyndrom waren erst durch die Isolierung des Hormons Cortisol durch Tadeus Reichstein im Jahr 1936 ermöglicht worden. Lea Haller weist darauf hin, dass Selyes Studien vor dem Hintergrund der pharmakologischen Forschung zu Cortison zu verstehen seien.⁹⁹ Die pharmakologische Forschung war zu dieser Zeit darauf ausgerichtet, die Verwendung von Cortison bei anderen Krankheitsbildern zu testen, und deshalb hatten Selyes Arbeiten zu Stress das Interesse von Forschenden und Industrievertretenden geweckt.

Obschon Ratgeberschreibende darin übereinstimmen, dass die Stressreaktion hormonell vermittelt ist, variieren ihre Beschreibung dahingehend, welche Hormone relevant für sie sind. Buchenau stellt beispielsweise Adrenalin ins Zentrum seiner Betrachtung und vergleicht das Hormon mit einer Droge: „Zum Glück gibt es dazu das Adrenalin. Das Superhormon, die Superdroge der High-Speed-Gesellschaft. Bei Chemikern und Biologen auch unter C₉H₁₃NO₃ bekannt.“¹⁰⁰ Eine Ratgeberautorin hebt hervor, dass es in der Stressreaktion zur Ausschüttung von Endorphinen komme, die in einen Zustand schmerzfreier Euphorie versetzten.¹⁰¹ Elkin wendet sich der Wirkung von Cortisol und Adrenalin zu,

⁹⁸ Jackson, *The Age of Stress*, S. 86f.

⁹⁹ Haller, „Stress, Cortisol und Homöostase“.

¹⁰⁰ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 18. An einer späteren Stelle seines Ratgebers heißt es, der Körper setze „Stresshormone“ frei und mobilisiere so „Energie – es komme zu Schweißausbrüchen sowie Herzrasen und die Muskeln würden mit Blut versorgt, siehe ebd., S. 46-49. In diesem Fall setzt er folglich ebenfalls Hormone mit ihren körperlichen Folgen gleich.

¹⁰¹ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 160-163.

während Barbara Spachtholz das Zusammenspiel von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol betrachtet.¹⁰² Spachtholz stellt hierbei eine enge Verbindung zwischen den Hormonen und den von ihnen ausgelösten körperlichen Wirkungen her: Adrenalin aktiviert, Noradrenalin wirkt konzentrationssteigernd und Cortisol macht Belastungen ertragbar. Teilweise benennen Schreibende Hormone sogar nach der durch sie ausgelösten leiblichen Erfahrung. So schreibt Gapp-Bauß von einem „Müdigkeitshormon“.¹⁰³ Hormone stehen in dieser Sichtweise als Idealtypen für einzelne leibliche Erfahrungen: Adrenalin ist das Elixier der Aktivierung, Noradrenalin ist flüssige Konzentration.

In ihrer Diskussion hormoneller Abläufe stellen viele Ratgeberschreibende die Krankheitswirkung von Dauerstress heraus und schließen somit an das zentrale Thema von Selyes Forschung an. Christoph Marcus und Ana-Maria Bamberger erklären, Cortisol verbleibe lange im Blutkreislauf.¹⁰⁴ Komme es dann zu einer erneuten Stresssituation, werde weiteres Cortisol ausgeschüttet und das Cortisollevel steige daher insgesamt weiter. Sie bezeichnen diesen Verlauf als eine Spirale: „Wie wir nur allzu gut wissen, haben Stressreaktionen die Tendenz, sich zu wiederholen, eine Spirale zu bilden und letztlich chronisch zu werden.“¹⁰⁵ Am Ende des Prozesses stehe das Burnout-Syndrom, bei dem es zu einem rapiden Cortisolabfall komme und deshalb Müdigkeit und Motivationslosigkeit eintrete. Kaluza erklärt ebenfalls, beim Burnout-Syndrom handle es sich um einen „andauernden und schweren Erschöpfungszustand infolge einer chronischen Stressreaktion“.¹⁰⁶ Der Krankheitsverlauf sei schleichend: Wie bei einem leeren Akku, der nicht mehr wieder aufgeladen werden könne, sei am Ende die Regenerationsfähigkeit außer Kraft gesetzt. Die Unterscheidung von kurz- und langfristigem Stress begründet er mit zwei „Achsen der Stressreaktion“.¹⁰⁷ In der „Sympathikus-Nebennierenmark-Achse“ werde Noradrenalin vom Sympathikus ausgeschüttet, was wiederum in der Nebenniere zur Freisetzung von Adrenalin führe.¹⁰⁸ Dieser Verlauf sei über die Verstärkung von Atmung und Kreislaufaktivität zu spüren. Ende die Gefahrensituation werden das Adrenalin wieder abgebaut. Die „Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse“ werde hingegen aktiviert, wenn eine Bedrohung weiter andauere und auf eine „länger anhaltende

¹⁰² Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 57; Spachtholz, *Stress und Angst überwinden*, S. 14.

¹⁰³ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 103.

¹⁰⁴ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 11-15.

¹⁰⁵ Ebd., S. 12.

¹⁰⁶ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 39-42. Kaluza hebt hier hervor, dass das Burnout-Syndrom keine feststehende psychiatrische Diagnose sei.

¹⁰⁷ Ebd., S. 26-31.

¹⁰⁸ Ebd., S. 26.

Auseinandersetzung“ vorbereitet werden müsse.¹⁰⁹ In diesem Fall werde in der Nebennierenrinde Cortisol produziert.

Ausführungen zu den beiden Stressachsen – wenngleich auch mit unterschiedlichen Namen – kommen in mehreren Ratgebern vor.¹¹⁰ Die Ratgeberschreibenden greifen mit der Hypophyse-Nebennierenrinde-Achse folglich ein weiteres Element von Selyes Stressforschung auf. In der Form, in der die Ratgeberschreibenden sie wiedergeben, klärt die Unterscheidung der zwei Stressachsen jedoch nicht, was den Wechsel von einer Achse in die zweite auslöst. Die Darstellungen beider Achsen bieten folglich zwar eine Beschreibung der jeweiligen Achse, bestimmen jedoch keinen Zeitpunkt, an dem gesunder in pathologischen Stress umschlägt. Darüber hinaus nehmen die Ratgeberschreibenden in ihren Ausführungen über Dauerstress eine Äquivalenz der Ereignisse an. Denn letztlich setzt Dauerstress voraus, dass *eine* Anforderung wiederkehrt. Um von einem andauernden Reiz ausgehen zu können, müssen die Ereignisse selbst gleich – oder zumindest ausreichend identisch – sein. Ratgeberschreibende klären hingegen nicht, wie ähnlich Ereignisse sein müssen, um kumuliert die zweite Stressachse auszulösen, d.h. ob beispielsweise die Stressreaktion auf einen Langstreckenlauf und die Bearbeitung eines schriftlichen Berichts die beschriebene Spirale auslösen oder dergestalt unterschiedlich sind, dass sie sich gegenseitig aufheben.

In der Ratgeberliteratur ist Dauerstress demzufolge ein Problem anhaltender Muskelkontraktion und einer fehlgeleiteten hormonellen Reaktion. Außerdem liefern Ratgeberschreibende unterschiedliche Antworten auf die Frage, welche spezifischen Hormone an der Reaktion beteiligt sind; wobei sie besonders häufig Adrenalin und Cortisol ansprechen. Sie weisen überdies auf die neuronalen Folgen langfristiger Aktivierung und anhaltender Hormonausschüttung hin. So erklärt Mainka-Riedel: „Dauerstress verändert die Gehirnstruktur, was gravierende Folgen für Psyche und Leistungsfähigkeit hat.“¹¹¹ Cortisol verbleibe im Blut und deshalb reifen im Hippocampus keine neuen Zellen mehr und

¹⁰⁹ Beides ebd., S. 27.

¹¹⁰ Siehe Briesche-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 33f.; Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 39-59.

¹¹¹ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 45. Die zweite Stressachse stellt sich für Mainka-Riedel als zivilisationsbedingte Fehlentwicklung dar. Sie erklärt, Urmenschen seien in der Lage gewesen, durch direkte Bewegungen bei Flucht und Kampf Adrenalin und Cortisol wieder abzubauen. Da man in der Gegenwart sich aber bei Stress nicht bewegen könne, verbleibe das Cortisol im Blut, siehe ebd., S. 86f. Diese Argumentation liefert folglich eine hormontheoretische Darstellung der Diagnose, dass evolutionäre Nützlichkeit der Stressreaktion durch die moderne Lebensweise in ihr Gegenteil verkehrt wurde, siehe Kap. 4.

die Amygdala werde auf das „Angstzentrum“ umgestellt.¹¹² Ihr Interesse richtet sich folglich nicht auf die Nebenniere, sondern das Gehirn.

Neben der Veränderung des Gehirns aufgrund der Ausschüttung von Cortisol besprechen Ratgeberschreibende ebenfalls, wie das Gehirn mittels der Hormone den Körper leitet. In Bezug auf die neuronale Steuerung der Hormone haben die Darstellungen der Ratgeberschreibenden eine sehr unterschiedliche Granularität der Analyse: So stellt Christoph von Quast die Relevanz des Stammhirns heraus: „Das Stammhirn veranlaßt – ausgelöst durch einen bedrohlichen äußeren Stressor – das endokrine System, bestimmte Stresshormone auszuschütten, z.B. Adrenalin aus der Nebennierenrinde.“¹¹³ In einem anderen Ratgeber ist die Darstellung des Prozesses hingegen komplexer, so heißt es: „Der Stressor wird im Großhirn wahrgenommen, die Information über Hypothalamus und Hypophyse an die Nebennieren weitergeleitet, die die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ausschütten.“¹¹⁴ Elkin schreibt, der Hypothalamus aktiviere die Hirnanhangdrüse, die wiederum in der Adrenalndrüse die Produktion von Adrenalin und Cortisol anrege.¹¹⁵ Die Schreibenden stellen die Abläufe selbst folglich relativ ähnlich dar, jedoch setzen sie jeweils an unterschiedlichen Punkten an. Der Anfangspunkt dieser Wirkungsketten ist hierbei von besonderer Relevanz, da dieser festlegt, auf welche Art und Weise das Problem Stress zu bearbeiten ist: Beginnt also beispielsweise Stress mit einem Affekt oder einer Wahrnehmung. Inwiefern Ratgeberschreibende unterschiedliche Erklärungsebenen miteinander kombinieren, wird im folgenden Zitat deutlich: „Das Gehirn mobilisiert Körper, Geist und Seele und bringt, indem es dem Hypothalamus, dem vegetativen Nervensystem und dem Immunsystem Signale schickt, die Produktion von Stresshormonen in Gang.“¹¹⁶ In der paradoxen Formulierung ist das Gehirn außerhalb des neuronalen Prozesses verortet. Dieses Verlaufsschema bringt verschiedene überlappende Entitäten ins Spiel und stellt sie in ein reziprokes Wirkungsverhältnis. Ratgeberschreibende konzipieren somit eine doppelte Beziehung zwischen Gehirn und Hormonen: Das Gehirn initiiert kurzfristig deren Ausschüttung und wird langfristig durch sie verändert.

¹¹² Ebd., S. 87.

¹¹³ von Quast, *Psychotest Stressmanagement*, S. 15.

¹¹⁴ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 11.

¹¹⁵ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 68.

¹¹⁶ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 52.

6.3. Neuronale Steuerung

Dem Gehirn kommt in neueren Ratgeberbüchern eine herausgestellte Position in der körperlichen Selbstregulation zu. In Selyes Ratgeber ist diese Ausrichtung noch nicht deutlich erkennbar: Er konzentriert sich auf die Aktivität der Nebennierenrinde und erklärt, dass Stress auch bei Tieren vorkomme, die über kein zentrales Nervensystem verfügen.¹¹⁷ Die Relevanzverschiebung in den nachfolgenden Ratgebern zeigt sich im Vergleich zweier graphischer Darstellungen der im vorausgegangenen Kapitel beschriebenen Stressachsen: Während Selye den Ablauf durch Zeichnungen von Magen, Nebenniere und Thymus visualisiert, thront im Ratgeber *Gelassen und sicher im Stress* das Bild eines Gehirns über den beiden Stressachsen.¹¹⁸ Die hormonelle Reaktion geht in der zweiten Visualisierung vom Gehirn aus, das – obwohl der Autor Änderungen des Gehirns bei Stress im weiteren Text ausführt – nicht selbst in seiner Struktur durch den ausgelösten Prozess beeinflusst ist. Solche graphische Darstellungen des Gehirns, welches über den körperlichen Prozessen thront und mit ihnen korrespondiert – finden sich in vielen aktuellen Ratgebern.¹¹⁹

Die Verbildlichungen der Gehirnareale und der neuronalen Prozesse in der Ratgeberliteratur zu Stress sind vor dem Hintergrund einer Populärkultur des Gehirns zu verstehen. Davi Johnson Thornton zeigt, dass Darstellungen in Ratgebern oder Ausstellungen in besonderem Maße auf Visualisierungstechnologien wie die Elektroenzephalographie oder das *functional neuro imaging* zurückgreifen.¹²⁰ Visualisierungen und Begriffe aus den Neurowissenschaften legitihierten, welche alltäglicher Verhaltensweisen geändert werden müssen und was die spezifischen Resultate von Aktivitäten sind. Zu nennen wäre hier beispielsweise eine bildliche Darstellung von Abläufen im Gehirn, die eine Kausalkette

¹¹⁷ Selye, *Stress without Distress*, S. 30f.

¹¹⁸ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 28; Selye, *Stress without Distress*, S. 42.

¹¹⁹ Entsprechend der Illustration in Kaluzas Ratgeber ist in einem weiteren Buch ein gezeichnetes Gehirn abgebildet, das über verschiedenen Organen steht, siehe Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 18. Dagegen gehen in einem anderen Lebensratgeber Pfeile vom Herz in Richtung des Gehirns, siehe Servan-Schreiber, *Die neue Medizin der Emotionen*, S. 75. Beide Organe sind jeweils gezeichnet und zwischen ihnen stehen zwei Kästchen mit Linien, die an elektroenzephalographische oder elektrokardiographische Aufzeichnungen erinnern; auf der rechten Seite eine regelmäßige Zickzack-Linie, die mit „Kohärenz“ beschriftet ist, auf der linken ein unregelmäßiger Strich und das Wort „Chaos“. Dazu berichtet der Autor, dass der Herzrhythmus eine unterstützende Funktion für die Gehirnleistung habe.

¹²⁰ Davi Johnson Thornton, *Brain Culture. Neuroscience and Popular Media*, New Brunswick 2011. Sie macht als zentrale Aspekte der Populärkultur des Neuronalen die Kalkulierbarkeit des Gehirns, dessen anhaltende Optimierung sowie die Verbindung von Gehirnbearbeitung mit Gesundheitskapitalien aus. Zur Visualisierung von Gehirnen in Ratgeberliteratur, siehe ebd., S. 64-87; Joseph Dumit, *Picturing Personhood. Brain Scans and Biomedical Identity*, Princeton 2004, S. 139-171.

rechtfertigt, die das Zusammenlegen der Hände mit der Veränderung der Stimmung verbindet. Johnson Thornton argumentiert, dass populärkulturelle Autoritäten Verbildlichungen des Gehirns gleichermaßen zur deterministischen Letztbegründung allen Verhaltens durch neuronale Prozesse und zur Anrufung zur individuellen Steuerung neuronaler Abläufe heranzögen.

In den Visualisierungen der Ratgeberschreibenden ist das Gehirn außerhalb der hormonellen oder muskulären Abläufe verortet – es koordiniert Prozesse und kommuniziert Aufgaben. Diese Darstellungen ließe sich als eine Reprise des cartesianischen Dualismus von Körper und Gehirn lesen. Darauf deutet hin, dass Ratgeberschreibende entsprechende Zuweisungen von Aktivität und Passivität aufgreifen: Das Gehirn initiiert, die Organe werden zum Handeln gebracht. Dem widersprechen die vorausgegangenen Ausführungen zu Muskeln und Hormonen, die jeweils eigenlogisch Zustände hervorrufen können. Das in den Neuro-Graphiken vorgeschlagene Körper-Gehirn-Verhältnis ist daher eher als eine exzentrische Position zu verstehen: Das Gehirn hat einen Körper und ist dieser gleichermaßen. Wie ich bereits in der Besprechung des Allostase-Theorems ausführte, wird das Gehirn durch seine antizipierende Regulation von den anderen Organen abgehoben, die Rückkopplung wird jedoch – wenn auch zeitlich verschoben – mitgedacht.

Die Verbildlichungen von Gehirnen verbinden in der Ratgeberliteratur zudem zwei unterschiedliche Aspekte: die morphologische Betrachtung, die räumliche Strukturen und Gehirnsphären untersucht, und das funktionale Herangehen, das das Operieren des Gehirns über die Zeit in den Blick nimmt. In verschiedenen wissenschaftshistorischen Arbeiten wurde herausgestellt, dass gegenwärtig funktionale Repräsentationen des Gehirns den morphologischen Darstellungen vorgeordnet sind.¹²¹ Johnson Thornton weist hingegen darauf hin, dass populärwissenschaftliche Quellen weiterhin häufig auf die morphologische Betrachtung zurückgreifen und spezifische emotionale oder kognitive Prozesse

¹²¹ Das Zusammenfallen dieser zwei Sichtweisen zeigt sich in den Neurowissenschaften im *functional neuroimaging*, siehe Cornelius Borck, „Animating Brains“, in: *Medical History* 60 (2016), S. 308-324, hier: S. 320f.; Cornelius Borck, „How we may think. Imaging and writing technologies across the history of the neurosciences“, in: *Studies in history and philosophy of biological and biomedical sciences* 57 (2016), S. 112-120. Borck verweist darauf, dass seine wichtige Unterscheidung zwischen Visualisierungen und Metaphern bestehe, siehe Cornelius Borck, „Toys are Us. Models and Metaphors in Brain Research“, in: Suparna Choudhury, Jan Slaby (Hg.), *Critical Neuroscience. A Handbook of the Social and Cultural Contexts of Neuroscience*, Oxford 2012, S. 113-133, S. 129: Während Metaphern von der Differenz von Objekt und Konzept lebten, werde in der Visualisierung gerade das Zusammenfallen von Objekt und Konzept als Kriterium von Evidenz aufgefasst. Das *functional neuroimaging* greift jedoch auf ästhetische Techniken wie z.B. die Farbgebung zurück, die durch Verfremdungen Differenzen verstärken, siehe E. Deidre Pribram, *A Cultural Approach to Emotional Disorders. Psychological and Aesthetic Interpretations*, New York, London 2016, S. 135-138. Darüber hinaus erlauben bildgebende Verfahren neue Bedeutungsanschlüsse.

in Gehirnarealen lokalisieren.¹²² Die Ratgeberschreibenden zu Stress ziehen ihre Legitimität ebenfalls aus lokalisierenden Betrachtungen, wobei sie funktionale und morphologische Darstellungen miteinander verbinden; dies ist – so arbeite ich im letzten Unterkapitel aus – z.B. der Fall in Bezug auf die Unterscheidung von Emotion und Ratio.

6.3.1. Interne Kommunikation von Gehirn und Körper

Vera Birkenbihl verortet bereits in ihrem frühen Ratgeber den „Schlüssel des Streß-Geschehens“ im Gehirn.¹²³ Kirch weist dem Gehirn spezifischer die Akteursposition in Bezug auf das Wahrnehmen zu: „Stress ist eine Reaktion auf eine vom Gehirn wahrgenommene Bedrohung.“¹²⁴ Die Ratgeberschreibenden beziehen sich in ihren Ausführungen außerdem auf verschiedene neurowissenschaftliche Begriffe und Paradigmen. Kultur- und sozialwissenschaftliche Schreibende nehmen solche populären Neurotheorien häufig mit Skepsis auf.¹²⁵ Elemente der Kritik reichen von der Angst vor totalisierender technologischer Kontrolle über die Sorge um eine Reduktion der menschlichen Vielfalt auf einzelne Aspekte bis hin zur Kritik spezifischer neurowissenschaftlicher Ansätze und ihres Erkenntnisanspruchs. Unter dem Label der Neurowissenschaften sammeln sich unterschiedliche Disziplinen mit verschiedenen Messtechniken, Beobachtungsebenen, theoretischen Voraussetzungen und therapeutischen Interventionen. Nikolas Rose und Joelle Abi-Rached argumentieren daher, die Vielzahl von Disziplinen, die in den Bereich von *neuro* fielen, etablierten zwar neue Aussagen über die *conditio humana* und spezifische Techniken, griffen allerdings auf ältere philosophische, psychologische und soziologische Denkschemata zurück und perpetuierten diese.¹²⁶ Die unterschiedlichen Neurowissenschaften und ihre populären Rezeptionen erklären menschliches Verhalten zum Produkt hauptsächlich unbewusst ablaufender neuronaler Prozesse, amalgamieren dabei bestehende Ansätze und Selbstkonzepte. Des Weiteren haben neuronale Prozesse – dies zeigt das Kapitel zu Dauerstress – keineswegs alleinige Erklärungshoheit. Rose und Abi-Rached gehen davon aus, dass neuronale Erklärungen sich auf psychologische Selbsttechniken beziehen und diese transformieren. Die meisten neurowissenschaftlichen Ansätze

¹²² Johnson Thornton, *Brain Culture*, S. 15.

¹²³ Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 13.

¹²⁴ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 46.

¹²⁵ Dabei wurde darauf hingewiesen, dass auch eine neuroreduktionistische Perspektive selbst Anlass zu neuen kulturellen Formen gibt und somit keinen restlos „verwissenschaftlichten“ und letzterklärten Weltzugang durchsetzen kann, siehe Emily Martin, „Talking Back to Neuro-Reductionism“, in: Helen Thomas, Jamilah Ahmed (Hg.), *Cultural Bodies*, Oxford 2004, S. 190-211.

¹²⁶ Nikolas Rose, Joelle M. Abi-Rached, *Neuro. The New Brain Sciences and the Management of the Mind*, Princeton 2013.

laufen aus ihrer Sicht darin zusammen, dass das Gehirn Realität „produziere“ und Entscheidungen treffe, bevor sie bewusst abliefen.¹²⁷ Anstatt das Gehirn als feststehende Entität zu verstehen, konzentrierten sich Vertretende dieses Paradigmas auf die fortwährende Produktion neuronaler Verbindungen und der Offenheit für soziale und kulturelle Einflüsse sowie eigene Interventionen: „Plasticity plays an explicit rhetorical role in arguments for such interventions on the brain.“¹²⁸

Ausführungen zur neuronalen Stressreaktion sind deshalb nicht notwendigerweise mit Neurodeterminismus gleichzusetzen. Don Joseph Goewey verwendet beispielsweise einen Großteil seines Ratgebers *Das stressfreie Gehirn* auf die Beschreibung neuronaler Prozesse und den Verweis auf die eigene Beteiligung an neurowissenschaftlicher und psychologischer Forschung.¹²⁹ Entsprechend der Feststellung von Rose und Abi-Rached bezieht er sich jedoch besonders auf das Paradigma der Neuroplastizität. Er argumentiert, in den Neurowissenschaften sei man bis in die späten 1980er-Jahre davon ausgegangen, dass Gehirnfunktionen langfristig stabil seien und den Geist bestimmten.¹³⁰ Erst ab Mitte der 1990er-Jahre habe ein Umdenken stattgefunden und sich die Vorstellung der Neuroplastizität ausgebreitet. Mit diesem Paradigma sei das Problem der Stressreaktion gelöst, denn es werde anerkannt, dass ein „Sinneswandel“ das Gehirn transformieren könne.

Insgesamt positionieren sich Ratgeberschreibende zwischen Neurodetermination und Neuroplastizität: Wehrenberg erklärt z.B. im Untertitel ihres Ratgebers, das Gehirn „mache“ Stress, und im Kapitel „Wie das Gehirn Angst erzeugt“ veranschaulicht sie dieses Geschehen mittels eines Seitenschnitts des menschlichen Gehirns, der verschiedene Areale benennt.¹³¹ Dies veranlasst sie dennoch nicht, sich in die unergründlichen neuronalen Wege zu ergeben; vielmehr ruft sie zur aktiven Bearbeitung des Gehirns auf. „Sie können Ihr Gehirn einsetzen, um Ihr Gehirn zu verändern. *Use your brain to change your brain.*“¹³² In der paradoxen Formulierung ist das Gehirn zugleich das Werkzeug eines Wandels, dessen Objekt es ist. Eine weitere Ratgeberautorin erklärt, man könne durch

¹²⁷ Rose/Abi-Rached, *Neuro*, S. 200-224. Sie führen weiter aus, das Selbst konzipierten Neurowissenschaftende als einen durch das Gehirn produzierten Prozess, eine imaginäre „Metarepräsentation“, die die Kohärenz in Entscheidungen und Zielvorstellungen herstellt.

¹²⁸ Ebd., S. 221.

¹²⁹ In der Einleitung des Ratgebers wird deutlich, dass Goewey an diesen Universitäten nicht selbst als Forscher tätig war, sondern eine Managementposition innehatte, siehe Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 13-32.

¹³⁰ Siehe insbesondere ebd., S. 119-129.

¹³¹ Wehrenberg, *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik*, S. 37.

¹³² Ebd., S. 21 – H.i.O.

eigenes Agieren „bleibende Strukturen“ im Gehirn schaffen.¹³³ Eine solche strukturelle Neuordnung belegt Loehr mit einer Metapher aus dem Reich der Nerven: Das Gehirn gelte es neu zu ‚verdrahten‘.¹³⁴

Ein Weg, in das neuronale Steuerungsverhältnis einzugreifen ist der Versuch, den Prozess gezielt umzukehren. Croos-Müller erklärt, nach tausendfacher Wiederholung einer Handlung sei diese im Nervensystem endgültig „programmiert und jederzeit abrufbar“ und deshalb könne man über den Körper das Gehirn beeinflussen.¹³⁵ Die körperliche Wiederholung einer Tätigkeit überträgt diese aus ihrer Sicht – bei entsprechend häufiger Durchführung – auf das Gehirn zurück. Über die Steuerung des Gehirns hinausgehend fordert die Autorin sogar dessen Optimierung. Sie schreibt, das Gehirn bestehe aus einhundert Milliarden Nervenzellen und einhundert Billionen Synapsen, von denen der Mensch nur sechzig Prozent nutze. Diese unausgeschöpften Kapazitäten gelte es zu aktivieren. Der Ratgeber von Mainka-Riedel veranschaulicht das Herstellen neuronaler Bezüge mit der Analogie des Muskelaufbaus: „Das Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel. Wenn der Muskel nicht mehr gebraucht wird, verkümmert er.“¹³⁶ Das Gehirn ist plastisch und muss anhaltend *trainiert* werden.

Die gezielte Nutzung der Plastizität des Gehirns bezieht sich vor allem auf das Etablieren eines verbesserten Informationsaustausches zwischen den Bereichen des Gehirns. Ratgeberschreibende gehen dabei auf verschiedene Areale ein, die während der Stressreaktion zusammenspielen. Croos-Müller schreibt beispielsweise, Gefühle seien das Zusammenspiel dreier Gehirnareale: Das Großhirn sei das Zentrum der Wahrnehmung, das Zwischenhirn filtere Sinneseindrücke und das Kleinhirn koordiniere Bewegungsabläufe.¹³⁷ Oetting erklärt, am Anfang der Stressreaktion stehe immer die Wahrnehmung eines Reizes.¹³⁸ Diese werde im Großhirn prozessiert, gehe dann ans „limbische System“ und werde dort vor dem Hintergrund eines „riesigen Archivs“ vergangener Erfahrungen, Ängste und Befürchtungen geprüft. Schlussendlich gehe die Information an den Hirn-

¹³³ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 30f.

¹³⁴ Der Autor nutzt das Wort „rewire“, siehe Loehr, *Stress for Success*, S. 120.

¹³⁵ Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*, S. 10.

¹³⁶ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 101. Siehe außerdem die Ausführungen zur Formbarkeit des Gehirns in ebd., S. 87.

¹³⁷ Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*, S. 8.

¹³⁸ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 17f.

stamm, das „Reptilienhirn“, der den Körper in „Gefechtsbereitschaft“ versetze. Die Informationsverarbeitung geht anschließend im Körper weiter. Jenes Steuerungsverhältnis zwischen Gehirn und Restkörper belegen Ratgeberschreibende mit Metaphern medialer Kommunikation.¹³⁹ Kirch beschreibt die Reaktion im Hypothalamus nach der Wahrnehmung einer Bedrohung als internen Kommunikationsprozess, der sich am besten mit dem Sketch „Im menschlichen Körper“ von Otto Waalkes erklären lasse.¹⁴⁰ In diesem stellt Waalkes das Verhältnis von Gehirn und Körper als Telefonanruf dar, in dem das Gehirn Anweisungen an den Körper zu übermitteln versucht. Neuronale Prozesse beschreibt Wehrenberg dagegen als Postzustellung.¹⁴¹ Neuronen kommunizieren über Neurotransmitter, wobei es relevant sei, an welcher Adresse die jeweilige Nachricht zugestellt werde. Dopamin könne in verschiedenen Gehirnarealen Freude, Konzentration oder die Stabilisierung motorischer Funktionen herbeiführen. Eine weitere häufige Verbildlichung ist die Informationsverarbeitung in einem Computer:¹⁴²

„The short-term-memory part of your mind – the part that tends to hold all of the incomplete, undecided, and unorganized ‚stuff‘ – functions much like RAM on a personal computer. Your conscious mind, like the computer screen, is a focusing tool, not a storage place. You can think about only two or three things at once. But the incomplete items are still being stored in the short-term memory space. And as with RAM, there’s limited capacity; there’s only so much ‚stuff‘ you can store in there and still have that part of your brain function at a high level.“¹⁴³

Das Bewusstsein ist der Desktop, in dessen Hintergrund jedoch verschiedene Systemprozesse ablaufen, die jeweils Kapazitäten in Anspruch nehmen. Stress ist dann die Überlastung des Arbeitsspeichers und die Lösung dieses Problems ist es, unnötige Daten auf einer externen Festplatte, d.h. in einem Notizbuch oder dem Terminkalender, zu speichern und somit Speicherplatz freizugeben.

¹³⁹ Dies weist wiederum auf die kybernetische Auseinandersetzung mit Informationsverarbeitung und der Gleichsetzung organischer und mechanischer Systeme hin, siehe Kap. 5.1.1. Ein Ratgeber erklärt z.B., dass Herz und Bauch über eine eigene Gehirnstruktur verfügen und in „dauernder Kommunikation“ mit dem Gehirn stehen, siehe Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 59.

¹⁴⁰ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 46f.

¹⁴¹ Wehrenberg, *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik*, S. 22-34. Ein weiterer Ratgeber erklärt, dass Herz und Bauch über eine eigene Gehirnstruktur verfügen und in „dauernder Kommunikation“ mit dem Gehirn stehen, siehe Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 59.

¹⁴² Teilweise wird auch von der „Informationsverarbeitung“ im Körper gesprochen. Diese, so argumentiert ein Ratgeber, führe nach jedem Eindruck zu einer „Diskussion“ zwischen Meinungen und Sinneseindrücken, die manchmal so stark sei, dass „der ‚Computer‘ abstürzt“, siehe Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 18f.

¹⁴³ David Allen, *Getting Things Done. The Art of Stress-Free Productivity*, Camberwell 2001, S. 22.

Die Computermetapher bietet die Möglichkeit, über die Selbstreferenzialität des Gehirns nachzudenken.¹⁴⁴ So schreibt Kaluza, dass die neuronalen Verbindungen innerhalb des Gehirns sehr viel stärker seien als die Verbindungen zu den Sinnesorganen und führt anschließend weiter aus: „Diese Tatsache macht klar, dass das Gehirn kein simpler Reiz-Reaktions-Apparat, sondern ein hoch komplexer Informationsprozessor ist.“¹⁴⁵ In einem anderen Ratgeber heißt es, das Gehirn entscheide über die Bewusstseinsinhalte: „Unser Gehirn bewertet, gleicht ab, filtert und steckt in kleine Schubladen, was den lieben Tag lang über den inneren Bildschirm unseres Bewusstseins flimmert.“¹⁴⁶ Schlussendlich finden sich die Computermetapher auch in der Besprechung therapeutischer Eingriffe: Man müsse Gedanken gelegentlich abschalten, damit man den „Arbeitsspeicher“ des Gehirns nicht überlaste, stellt Karsten fest und Servan-Schreiber erläutert, Therapeuten lernten das Gehirn „umzuprogrammieren“.¹⁴⁷

Cornelius Borck wendet sich dem Wandel der metaphorischen Darstellung des Gehirns in wissenschaftlichen Darstellungen zu und zeigt, dass sich in den verwendeten Bildern der Übergang von reiner Informationsaufzeichnung über den Neurodeterminismus zur Plastizität abzeichnet.¹⁴⁸ So beginnt er mit der Vorstellung, das Gehirn sei ein elektromechanischer Apparat, und führt diese auf die Experimente zur Erregbarkeit des Gehirns durch elektrische Wellen zurück. Er argumentiert, das Gehirn sei dagegen später als Aufzeichnungsgerät oder – auf der Analogie von Nervenstrang und Kabel aufbauend – als Kommunikationstechnologie verstanden worden. Nach Borck ist die Metapher des Gehirns als Computer, die in der Ratgeberliteratur häufig aufkommt, keine aktuelle wissenschaftliche Verbildlichung mehr. Sie ist Element der kybernetischen Äquivalenz von Organischem und Technischem und rückt die Informationsverarbeitung ins Zentrum der Betrachtung.¹⁴⁹ In der durch bildgebende Verfahren gekennzeichneten wissenschaftlichen

¹⁴⁴ Die primäre Selbstreferentialität der Beziehung von Körper und Gehirn wird nicht nur in Bezug auf diese Metapher diskutiert: Beispielsweise zitiert ein Ratgeber Margaret Kemeney mit der Aussage: „Der Körper reagiert auf das, was im Gehirn vor sich geht, er reagiert nicht auf das, was in der Umwelt vor sich geht“, zitiert in Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 146.

¹⁴⁵ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 22.

¹⁴⁶ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 57.

¹⁴⁷ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 69; Servan-Schreiber, *Die neue Medizin der Emotionen*, S. 20.

¹⁴⁸ Borck, „Toys are Us“.

¹⁴⁹ Wohl auch aufgrund dieser gedanklichen Nähe von Neurowissenschaft und Kybernetik wurde in den letzten Jahren das Neuroparadigma in der soziologischen Systemtheorie durchaus wohlwollend aufgenommen, siehe Dirk Baecker, *Neurosoziologie. Ein Versuch*, Berlin 2014. Baecker bedient sich der theoretischen Anlehnung von Niklas Luhmann an der neurologischen Forschung von Humberto Maturana und Francisco Varela. Er sieht beispielsweise eine Überschneidung zwischen Soziologie und Neurowissenschaften in der Annahme, das Gehirn sei durch Vorhersagen und nicht externe Reize hauptsächlich bestimmt oder der Theorie einer Herstellung von Assoziationen im Ruhezustand des Gehirns. Neben Baecker wendet sich auch Werner Vogd neurowissenschaftlicher Theoriebildung zu und konstatiert die „Koproduktion und Koevolution von Gehirn und Kultur“, Werner Vogd, *Gehirn und Gesellschaft*, Weilerswist 2010,

Gegenwart hingegen, so Borck, sei die Wissenschaft nicht mehr auf Modelle und Metaphern angewiesen, da das Gehirn gewissermaßen selbst zum Bildproduzenten geworden sei. In der Ratgeberliteratur fallen dagegen die von Borck geschiedenen Verbildlichungen zusammen. Das Gehirn ist zugleich ein Telefon, ein Netz der Postzustellung und ein Computer. Hier zeichnet sich ab, dass in der Ratgeberliteratur Metaphern keineswegs verloren gehen, sondern weiterhin als kulturelles Reservoir zur Verfügung stehen.

6.3.2. *Amygdala und der emotionale Kurzschluss*

Obwohl neurowissenschaftliche Argumente und Methoden zentrale Stichworte für die Ausführungen zu Stress liefern, sprechen Ratgeberschreibende nur wenige konkrete Forschende aus diesem Feld an. Ausnahmefiguren sind Robert Sapolsky und António Damásio, die beide jeweils populäre Bücher verfasst haben und weit über das wissenschaftliche Publikum hinaus bekannt sind.¹⁵⁰ Damásio würdigen die Schreibenden für seinen Beitrag zur neurologischen Emotionsforschung: Gefühlen sei lange Zeit in der wissenschaftlichen Forschung nur wenig Beachtung geschenkt worden, erklärt Drexler und führt weitere aus, Damásio hingegen habe herausgestellt, dass der Körper „die Bühne der Gefühle“ sei.¹⁵¹ Goewey zitiert den Neurologen mit der Aussage: „Gefühle verschaffen uns einen Einblick in das, was in unserem Fleisch geschieht“.¹⁵² Diese Besprechungen von Damásios Forschung nennen bereits das zentrale Thema der Ratgeberschreibenden, wenn sie sich mit den neuronalen Prozessen der Stressreaktion auseinandersetzen: Emotionen. Mit dem Verweis auf das Gehirn festigen die Ratgeberschreibenden die bereits in Bezug auf das Verhältnis von Stressor und Stressreaktion ausgeführte Verbindung zweier scheinbar unvereinbarer Aussagen:¹⁵³ Dass Stress eine automatische Reaktion ist, der nicht ausgewichen werden kann, und dass eben jene Reaktion von der individuellen und

S. 21. – H.i.O. Vogd wendet sich dabei den Neurowissenschaften nicht nur mit dem Ziel einer sozialtheoretischen Erweiterung, sondern auch einem wissenssoziologischen Erkenntnisinteresse zu. Er argumentiert, die Neurowissenschaften seien nicht als Erkenntnisproduzenten für anthropologische Grundkonstanten zu verstehen, da Wissen unabschließbar sei und eine Reflexion über die Beobachterposition vonnöten sei. Aufgabe der Soziologie sei es nun jedoch nicht die Ergebnisse der Neurowissenschaften als soziale Konstruktionen zu entlarven, sondern zu beobachten, wie neurowissenschaftliche Beobachter beobachten, d.h. spezifische Akteursansätze und Perspektiven ermöglichen.

¹⁵⁰ Siehe z.B. die Verweise in Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 30; Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 44. Sapolsky ist ein Vertreter neurologischer Stressforschung und spricht eine breite Öffentlichkeit an, siehe Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers. The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*, New York 2004. Damásios bekanntestes Buch ist eine Kritik der Annahme grundlegender rationaler Verfasstheit des Menschen, siehe Damásio, António R., *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*, Berlin 2004.

¹⁵¹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 129-131.

¹⁵² Zitiert in Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 58.

¹⁵³ Siehe Kap. 5.1.

transformierbaren Wahrnehmung abhängt. Diesen logischen Konflikt lösen die Ratgeberschreibenden, indem sie zwischen zwei verschiedenen Reaktionsweisen unterscheiden und diese jeweils in spezifischen Gehirnarealen verorten. Sie lokalisieren Emotion und Ratio in verschiedenen Gehirnsphären.

Nur wenige Ratgeberschreibende leiten aus der Lokalisierung von Emotionen und Gedanken in spezifischen Teilen des Gehirns Persönlichkeitstypen ab. Domnowski erklärt beispielsweise, es gäbe zwei Gehirnhälften, die bei Menschen unterschiedlich dominant ausgeprägt seien.¹⁵⁴ Deshalb lasse sich zwischen einem sachorientierten „Linkshirn-Typ“ und den kreativ-gefühlsbezogenen „Rechtshirndominanten“ unterscheiden.¹⁵⁵ Birkenbihl spricht dagegen vom „Denkhirn“ und dem „Reptiliengehirn“, nimmt jedoch keine darauf beruhende Bestimmung von Typen vor.¹⁵⁶ Sie argumentiert stattdessen, in der Stressreaktion bestehe eine mangelhafte Koordination von rationalen und gefühlsbasierten Gehirnarealen. In *Das stressfreie Gehirn* erläutert Goewey, es bestehe eine pure emotionale Reaktion, die „Urangst“, die auf Kampf und Flucht vorbereite.¹⁵⁷ Jene urzeitliche Furcht sei in der Amygdala – dem „emotionalen Gehirn“ – verortet, dass für die Erinnerung und das Abgleichen von Reizen mit vergangenen Ereignissen zuständig sei.¹⁵⁸ Besonders gefährliche Ereignisse seien dort mit einem „Stresshormon“ gekennzeichnet und die Amygdala reagiere rasch, falls ein solches Ereignis eintreffe.¹⁵⁹ Der Neocortex, in dem Goewey das Denken verortet, werde dann nicht mit einbezogen und die Reaktion verlaufe automatisch. Greife etwa eine Schlange an, so könne man nicht anders, als zu reagieren. Goewey sieht nicht den Automatismus an sich als Problem an, sondern dessen Verstetigung und schließt somit den Bogen zum Dauerstress. Er erklärt, das Gehirn könne im Bedrohungsmodus „einrasten“.¹⁶⁰ Denn die Amygdala sei evolutionär darauf ausgerichtet, „stets das Schlimmste anzunehmen“, und man sehe daher in jedem Seil gleich eine Schlange.¹⁶¹

Die meisten Ratgeberschreibenden verorten den Ursprung der Emotionen in der Amygdala. So schreibt Karsten, der Neocortex, das „kognitive Gehirn“, sei dafür verantwortlich, dass die Impulshandlungen kontrolliert würden, man also nicht bei Wut wild um sich schlage.¹⁶² In der Stressreaktion hingegen sei die Amygdala am Werk: „Wenn es

¹⁵⁴ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 146.

¹⁵⁵ Ebd.

¹⁵⁶ Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 13f.

¹⁵⁷ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 89-120.

¹⁵⁸ Ebd., S. 89.

¹⁵⁹ Ebd., S. 93.

¹⁶⁰ Ebd., S. 95.

¹⁶¹ Ebd., S. 97.

¹⁶² Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 51.

um Stress geht, spielt es keine Rolle, wie klug jemand ist. Hier regiert das emotionale Gehirn, die Reaktionen werden von der Amygdala (dem emotionalen Gehirn) gesteuert.“¹⁶³ Nach Servan-Schreiber findet sich im Inneren des Gehirns das emotionale Gehirn – ein „Gehirn im Gehirn“.¹⁶⁴ Dieses unterscheidet sich strukturell vom Cortex, der im Falle von starkem Stress die Verhaltenskoordination verliert. In diesem Fall sei das emotionale Gehirn in der Lage, „offline“ zu gehen und somit den präfrontalen Cortex zu umgehen, wobei dies nur in Ausnahmefällen möglich sei.¹⁶⁵ Servan-Schreiber warnt, kontrolliere man zu häufig das Gefühl durch das Denken, so verliere man den Kontakt zum emotionalen Gehirn. Für ihn ist es folglich nicht das eigenmächtige Agieren des emotionalen Gehirns, sondern gerade dessen Unterdrückung, die die Stressreaktion unkontrolliert macht. Hier bedarf es folglich weniger der weiteren Kontrolle und mehr einer Akzeptanz des Fühlens. Kaluza geht vor allem auf die neuronale Überprüfung der Reize vor dem Hintergrund vorheriger Erlebnisse ein:

„Kommt es im Großhirn aufgrund des Vergleichs mit früheren Erfahrungen zu der Einschätzung, dass aktuell eine Gefahr vorliegt, dann veranlasst es die Auslösung der Stressreaktion. Der Mandelkern (Amygdala) im limbischen System übernimmt dabei die führende Rolle. Mit seiner Aktivierung werden starke Angstgefühle und ggf. auch Wut und Zorn hervorgerufen und die weiteren körperlichen Stressreaktionen werden in Gang gesetzt.“¹⁶⁶

Auf das Verarbeiten des Sinnesreizes in einem Areal setzt eine Kette weiterer Reaktionen in anderen Bereichen des Gehirns in Gang. Dabei entfaltet sich die Stressreaktion reflexhaft, erläutert Kaluza weiter: Beim emotional-körperlichen Verlauf handle es sich um einen „Kurzschluss“ – die Überprüfung durch den Neocortex werde ausgesetzt und direkt reagiert.¹⁶⁷ Die Energiemetapher des Kurzschlusses impliziert, dass extreme Emotionen zwar den Weg des kleinsten Widerstands darstellen, jedoch leicht zur Überlastung des Kreislaufs führen.

Obgleich sich die konkreten Areale und ihre Bezeichnungen zwischen den Ratgebern unterscheiden, so stimmen die Schreibenden doch darin überein, dass Emotion und Ratio an unterschiedlichen Orten des Gehirns beheimatet sind. Die Opposition zwischen der von der Amygdala initiierten automatischen Reaktion und der denkenden Verarbeitung im

¹⁶³ Ebd., S. 64.

¹⁶⁴ Servan-Schreiber, *Die neue Medizin der Emotionen*, S. 19, 41-43.

¹⁶⁵ Ebd., S. 41.

¹⁶⁶ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 24.

¹⁶⁷ Ebd., S. 25.

Neocortex schlägt die eingangs genannte wichtige Brücke: Stress ist zugleich eine automatische Reaktion und hängt von der Wahrnehmung ab. Letztere zu schulen und zu verbessern, bedeutet somit, dem Neocortex unter die Arme zu greifen und diesen gegen eine sich anhaltend um Bedrohungsszenarien drehende Amygdala zu stärken. Der Umgang mit Stress ist demnach Emotionskontrolle in Form der Kontrolle des Mandelkerns.¹⁶⁸

Schlussendlich ist die Auseinandersetzung der Ratgeberschreibenden mit dem neuronalen Ort der Emotionen ebenfalls mit der „Kampf-und-Flucht Reaktion“ verbunden.¹⁶⁹ Beispielsweise erklärt Briese-Neumann, die Amygdala gebe die Information, dass die Stressreaktion ausgelöst werden solle, an den Hypothalamus weiter und schütte gleichzeitig Norepinephrin aus, um auf „Kampf oder Flucht“ vorzubereiten.¹⁷⁰ Heinemann nennt den automatischen Ablauf, der im Mandelkern seinen Ursprung hat, gleichzeitig mit der „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“.¹⁷¹ In diesen Aussagen kommen verschiedene Begrifflichkeiten – und vor allem verschiedene Epochen der Erforschung des Gehirns – zusammen: die neurowissenschaftliche Begründung, die Arbeiten der endokrinologischen Stressforschung und die Vordenkerschaft von Cannon zur *fight-or-flight-reaction*.¹⁷² Potenziell steht diese Figur des evolutionären Automatismus nun jedoch im Konflikt mit dem Paradigma der Neuroplastizität, das sich auf die Herstellbarkeit funktionaler Bezüge beruft. Ist die Reaktion immer gleich und unausweichlich, so kann ihre Grundlage nicht zugleich auch wandelbar sein. Darüber hinaus müssen Ratgeberschreibende die Stabilität der neuronalen Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen annehmen, wie ich bereits in

¹⁶⁸ Dem Unterton männlicher Herrschaft, der in der zerstörerischen Emotionalität der Amygdala und dem Aussetzen des rational regierenden Cortex mitschwingt, kann ich an dieser Stelle leider nicht in angemessenem Maße nachgehen. Eine erneute Analyse der Beschreibungen des Gehirns durch die Ratgeberschreibenden in Bezug auf implizite Verhandlungen von Geschlechterverhältnissen könnte an anderer Stelle fortgeführt werden.

¹⁶⁹ Siehe auch Kap. 4.2.1. Die Ratgeberschreibenden weisen hier auf eine evolutionäre Strukturierung des Gehirns auf die Wahrnehmung von Gefahren hin: „Your brain is not necessarily a mechanism designed for success, fulfilment, happiness, and growth; it is a mechanism designed for survival“, McClatchy, *Decide*, S. 49. Diese Sichtweise findet sich auch bei gegenwärtigen Forschern wieder, so zitiert Barbara Ehrenreich Martin Seligman – einen Vorreiter der Positiven Psychologie – mit der Aussage, der Mensch habe evolutionär bedingt ein „katastrophisches Gehirn“, siehe Barbara Ehrenreich, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, London 2010, S. 151.

¹⁷⁰ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 34.

¹⁷¹ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 160.

¹⁷² Neben der Kampf-und-Flucht-Reaktion wäre Cannons Forschungen zu Hirnstamm und Emotionen zu nennen, siehe Kap. 4.2.1. und Otniel E. Dror, „Techniques of the Brain and the Paradox of Emotions, 1880–1930“, in: *Science in Context* 14 (2001), S. 643–660. Dror argumentiert, dass Cannons Studien vor allem ethische Bedenken gegen die Versuche aus dem Weg geräumt und somit der neurologischen Laborforschung zu Emotionen in den 1920er-Jahren entscheidend weitergeholfen habe. Anstatt Versuchstiere in einen Zustand von Wut oder Angst zu versetzen, konnte Cannon bei diesen durch das Aufbereiten des Gehirns Reaktionen der „Schein-Wut“, „sham rage“, hervorrufen. Somit konnte dem Vorwurf der Quälerei entgegengewirkt werden, da Versuchstiere nicht mehr als erfahrende Subjekte, sondern als Emotionen produzierende Körpermachines gefasst wurden.

Bezug auf die pessimistische Zeitdiagnose der Ratgeberschreibenden ausgeführt habe.¹⁷³ Das Kabel kann nur dann zur Schlange werden, wenn die Bedrohung der Schlange über lange Zeitverläufe hinweg aufrechterhalten bleibt und keine neuen Verbindungen hergestellt werden.

6.4. Zusammenfassung

Wie die Analyse der Bücher gezeigt hat, greifen Ratgeberschreibende nicht ausschließlich auf das Bild eines mechanischen oder selbstregulierenden Körpers zurück, sondern verbinden beide Darstellungen miteinander. Wie ich im vierten Kapitel argumentiert habe, überlagern sich mechanische und dynamische Ursachenerklärungen in der Ratgeberliteratur. Dies spiegelt sich ebenfalls in Bezug auf die Körperverständnisse wider. Die Ratgeberschreibenden versammeln in ihrer Beschreibung der körperlichen Stressreaktion außerdem eine Pluralität von Entitäten, Kausalitäten und Prozessen. In der Darstellung der körperlichen Stressreaktion entfaltet sich eine Karte überlappender, mithin voneinander distinkter wissenschaftlicher Erklärungsansätze. Die Kategorie Körper ist keine aristotelische Einheit, die nach einem Prinzip gegliedert ist, das deren Einzelaspekte festlegt. Sie ist – wie ich anhand des Umgangs mit Dauerstress gezeigt habe – eine Ansammlung von Nerven, Muskeln, Hormonen und Gehirnarealen. Diese binden die Ratgeberautorinnen in kein kohärentes Leitprinzip zu Stress, stattdessen stehen verschiedene Erklärungsansätze und Argumentationsschemata nebeneinander. Ein Beispiel dieser Hybridisierung von Ansätzen ist, dass die Lokalisierung in stabilen Gehirnsphären und das Paradigma der Neuroplastizität in der Ratgeberliteratur koexistieren. Solche pluralen Erklärungsformen erlauben es den Schreibenden u.a. etablierte Problemstellungen in einem neuen Vokabular zu beschreiben. So hatte sich das Reden über Erschöpfung aus der Sorge um das Ausleiern der Nerven gespeist und wird von den Ratgeberschreibenden in die Plethora der Hormone übersetzt. Sie stellen außerdem die beiden Achsen der Stressreaktion nebeneinander, ohne festzulegen, zu welchem Zeitpunkt der Übergang von der einen in die andere vonstattengeht, oder zu bestimmen, was eine hinlängliche Identität von Stressorenereignissen darstellt. Diese Doppelfigur erlaubt es jeweils pathologische und normale Prozesse zu erklären, ohne ein festes Kriterium einführen zu müssen, das

¹⁷³ Zu den Zeitdiagnosen siehe Kap. 4.3.2.

beide voneinander scheidet. Auf der Ebene des Gehirns ist eine solche Doppelfigur ebenfalls vertreten, wenn Ratgeberschreibende sich gegen die Gefahr des „neuronalen Kurzschluss“ aussprechen.

In der Beschreibung der körperlichen Stressreaktion entwerfen die Ratgeberschreibenden ein triadisches Verhältnis von Organismus, Umwelt und Selbst. In Anlehnung an physiologische Stresstheorien stellen sie dabei die körperliche Selbstregulation ins Zentrum. Jedoch fassen verschiedene Theorien die anhaltende Bezugnahme des Organismus auf sein Umfeld unterschiedlich: In der Homöostase-Theorie ist das Gleichgewicht die Rückkehr zur ursprünglichen inneren Stabilität, im Paradigma der Heterostase und ihrem Nachfolger, der Allostase, dagegen geht der Körper ständig auf Unwägbarkeiten ein. Die besprochenen physiologischen Theorien brechen mit der Vorstellung eines abgeschlossenen Körpers und begreifen diesen stattdessen als offenes Organismus-Umwelt-Verhältnis, das in einer anhaltenden Selbststabilisierung begriffen ist. Das Allostase-Theorem fasst das Gehirn als *primus inter pares*, der gleichermaßen Teil des Körpers ist und doch über ihn verfügt. Der Körper besteht in dieser Konzeptualisierung aus verknüpften Systemen, die das Gehirn überwacht und in die es bei Bedarf regulatorisch eingreifen kann.

Das Verhältnis des Selbst zu seinem Körper belegen Ratgeberschreibende zugleich mit Metaphern der unternehmerischen Maschinennutzung und der partnerschaftlichen Kommunikation. In der gespannten Aktivierung und dem *wear and tear* des Alltags ist der Körper ein Produktionsmittel, das das Selbst managen muss, damit es sich nicht in einem selbstverstärkenden Prozess der Erschöpfung verfängt. Im Austausch mit dem weisen Organismus gilt es hingegen dessen Signale zu lesen und auf seine Selbstregulationskraft zu vertrauen. Der Körper handelt dabei selbsttätig und bestimmt das Vorgehen. Ratgeberschreibende fassen den Zugang des Selbst zum Körper häufig als Modifikation des Gehirns. Diesem kommt eine Doppelrolle zu, in der es gleichermaßen Werkzeug und Objekt des Wandels ist. Zentrale Sorge ist hierbei die Herrschaft der Amygdala und somit die Herrschaft der Emotionen zu verhindern.

7. Psychostress

Im folgenden Kapitel wende ich mich der zweiten Hälfte der psychosomatischen Stressreaktion zu und rekonstruiere, wie Ratgeberschreibende Stressdiagnosen als psychische Problemlagen ausführen. Beginnen muss ich dies jedoch mit dem Körper, genauer gesagt, mit dem Kopf: Stress findet „im Kopf“ statt, das ist eine wiederkehrende Formulierung von Ratgeberschreibenden.¹ Für Manfred Oetting hat diese Vorstellung eine ermächtigende Dimension: „Es gibt nichts, was Stress macht. Das, was wir gemeinhin als ‚Stress‘ bezeichnen, entsteht nur im Kopf.“² Stress, so die frohe Botschaft, ist kein unveränderbarer Automatismus, sondern für aktive Eingriffe durch die erlebende Person zugänglich. Die Lokalisierung des Geschehens im Kopf spielt dabei nicht nur auf die im vorherigen Kapitel besprochenen neuronalen Prozesse an, vielmehr geht es darum, dass Stress ein psychisches Ereignis ist. Die folgenden Ausführungen der Ratgeberautorinnen zeugen von der Ausbreitung der Stresstheorie in der Psychologie, deren Konzepte auch in die Ratgeberbücher Einzug genommen haben.³

Der Stressbegriff der Psychologie unterscheidet sich dabei von den Ausführungen von Hans Selye. Die Vieldeutigkeit von Selyes Stresskonzeptes nahmen Wissenschaftlerinnen in der Psychologie nämlich zum Anlass, eigene klärende Konzeptualisierungen vorzunehmen.⁴ Russel Viner argumentiert, dass die intensive Beschäftigung mit Stress in der Psychologie in den 1960er-Jahren dazu beigetragen habe, dass sich das Stresskonzept trotz des Desinteresses weiter Teile der physiologischen Forschungslandschaft etablieren konnte.⁵ Dem fügt Patrick Kury an, dass das psychosoziale Stresskonzept in den 1970er-

¹ Siehe z.B. Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 122. Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 68.

² Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 9.

³ Die Ratgeberliteratur unterscheidet nur selten zwischen verschiedenen Epochen psychologischer Forschung oder zwischen der Disziplin und populären Strömungen. Beispielsweise wird sich auf das Konzept der „Psychohygiene“ bezogen, das besonders in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts weitverbreitet war, siehe Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 117. In der Ratgeberliteratur finden sich ebenfalls Referenzen auf klassische Autoren wie Sigmund Freud, siehe Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 154; Carl-Gustav Jung, siehe Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 27f.; Erich Fromm, siehe Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 225; oder Viktor Frankl, siehe Kap. 3.3.1. Überdies werden spezifische populäre Konzepte aufgegriffen: So wird sich David Golemans Paradigma der „Emotionalen Intelligenz“ zugewandt, siehe Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 151f.; oder selbiger Begriff auf Peter Salovey zurückgeführt, siehe Loehr, *Stress for Success*, S. 54-57.

⁴ Dies zeigt sich beispielsweise in Barbara S. Dohrenwend, Bruce P. Dohrenwend, „A Brief Historical Introduction to Research on Stressful Life Events“, dies. (Hg.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*, Oxford 1974, S. 1-5. Richard S. Lazarus, *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, New York, London u.a. 1969, S. 169. John Wayne Mason hatte bereits gegen Selyes Stresskonzept vorgebracht, dass es die Verbindung des Alarmsignals und der homöostatischen Reaktion nicht ausreichend erklären könne, da es die psychischen Aspekte von Erregung vernachlässige, siehe Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 28-33.

⁵ Viner, „Putting Stress in Life“, S. 402-405; siehe auch Kap. 3.1.2.

Jahren entscheidend zur Aufnahme des Wortes in der deutschsprachigen Öffentlichkeit beigetragen habe.⁶

Im weiteren Kapitel wende ich mich deshalb den Spuren psychologischer Stresstheorien in der Ratgeberliteratur zu. Bevor ich mich der Analyse der Ratgeberbücher selbst widmen kann, möchte ich an dieser Stelle kurz einige Überlegungen zu psychologischer Theoriebildung rekapitulieren: Wie Frank Dumont in seiner Geschichte der Persönlichkeitspsychologie aufzeigt, transzendiert der Persönlichkeitsbegriff verschiedene psychologische Theorien.⁷ Er argumentiert, dass – insbesondere da umfassende Theorieentwürfe von Janet, Freud oder Jung mittlerweile eher in den Hintergrund getreten seien – nur schwerlich von *einem* Persönlichkeitskonzept der Psychologie die Rede sein könne. Von besonderem Interesse für die folgende Analyse der Ratgeberliteratur ist der Begriff der *traits*, der Persönlichkeitsmerkmale.⁸ Gordon Allport, der diese Überlegungen maßgeblich beeinflusst hat, grenzte sich von der Freud'schen Psychoanalyse ab, der er vor allem vorwarf, sie überschätze das Verstehen der Aussagen des Therapierten durch den Therapieerenden. Allport sprach daher von Persönlichkeitsmerkmalen, um herauszustellen, dass Verhalten von Beständigem in der Persönlichkeit sowie situativen Zusammenhängen bestimmt sei. Jede Persönlichkeit ist demnach ein Konglomerat aus Fähigkeiten und Tendenzen, die in der Situation aktiviert werden oder schweigen und kein logisch kohärentes Ganzes bilden.⁹

Das zentrale Element des Persönlichkeitskonzeptes ist die Idee der raumzeitlichen Konsistenz von Handlungen, Ausdrucksformen, Denkstilen und Bewältigungsformen. Epistemologisch betrachtet, entzieht sich die Hintergrundfigur der Persönlichkeit dem direkten empirischen Zugriff und ist immer nur über einen Rückschluss zugänglich, der im besten Falle auf der Basis von manifestem Verhalten getroffen wird. Jene Dynamik be-

⁶ Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 294.

⁷ Frank Dumont, *A History of Personality Psychology. Theory, Science, and Research from Hellenism to the Twenty-First Century*, Cambridge 2010.

⁸ Ebd., S. 149–182.

⁹ Somit konnte Allport gleichermaßen Ähnlichkeiten und Unterschieden Rechnung tragen. Persönlichkeitsmerkmale sind ebenfalls keine beobachtbaren Entitäten, sondern ein heuristisches Konstrukt: eine Art und Weise Persönlichkeit als Ansammlung einzelner Merkmale zu denken. Wobei die einzelnen Merkmale nicht notwendigerweise immer auf derselben Ebene verortet sind. So macht beispielsweise Allport eine Staffelung von drei Ebenen von Merkmalen auf, die von kardinal bis situationsspezifisch gegliedert werden. E. Deidre Pribrams erklärt, Persönlichkeitsmerkmale seien häufig adaptive Situationsbezüge, während Symptome deren pathologisches Gegenüber bildeten, siehe Pribram, *A Cultural Approach to Emotional Disorders*, S. 102.

trachtet Nikolas Rose in *Governing the Soul*, wenn er dem Wandel von psychoanalytischer zu verhaltenstherapeutischer Expertise nachgeht.¹⁰ Er erklärt, verhaltenstherapeutische Ansätze blendeten keinesfalls das Konzept der Persönlichkeit aus. Sie sähen letztlich aber Verhalten als plastisch an, wohingegen die Persönlichkeit zu einem gewissen Grade stabil bleibe und außerhalb der Reichweite des psychotherapeutischen Eingriffs liege. Deshalb sei nicht mehr das primäre Ziel, die Tiefen der Persönlichkeit zu erkunden und zu befrieden, sondern das Verhalten zu verändern. An die Stelle der Selbstaneignung durch die Ichwerdung des Es sei die Selbstkontrolle durch Verhaltensmodifikation getreten. Daher stehe das Erlernen von Techniken zum Umgang mit falschem Verhalten und ein generelles Paradigma der Lernbarkeit im Zentrum.

Wie ich im Folgenden zeigen werde, koexistieren in den Ratgeberbüchern monokausale Erklärungen durch stressanfällige Persönlichkeiten oder stressinduzierenden Ereignisse einerseits und dynamische Explanationen über situativ aktivierte und passivierte Bündel von Prädispositionen. Im ersten Unterkapitel nehme ich die einseitige Begründung von Stress in einer Typ-A-Persönlichkeit oder *stressful life events* und *daily hassles* in den Blick und widme mich darauf aufbauend im zweiten Unterkapitel der Transaktionalen Stresstheorie von Richard S. Lazarus. In Bezug auf die eingeführten Paradigmen der Persönlichkeitsmerkmale und der Lernbarkeit bedeutet dies, dass sich die Argumente der Ratgeberschreibenden zu psychischem Stress nicht ausschließlich auf eine einheitliche Persönlichkeit richten und auf das Erlernen von Formen des Umgangs mit Stress abzielen.

7.1. Anfällige Persönlichkeiten und intensive Ereignisse

Bevor ich mich den Spuren der Transaktionalen Stresstheorie zuwende, möchte ich auf zwei residuale Figuren der untersuchten Ratgeberliteratur eingehen. Sie geben jeweils die Antwort auf eine von zwei Fragen: Erstens, ob es spezifische Persönlichkeitstypen gibt, die mehr oder minder anfällig für Stress sind, und zweitens, welche Ereignisse Stress hervorrufen. Beide Themen besprechen die Ratgeberschreibenden, sie treten jedoch im Vergleich zum dynamischen Modell der Transaktionalen Stresstheorie in den Hintergrund.

¹⁰ Rose, *Governing the Soul*. Rose stellt dabei fest, dass ein Element dieses Wandels die Herausbildung der Faktorenanalyse zur Untersuchung von Persönlichkeitsmerkmalen, wie sie beispielsweise in den Arbeiten von Hans J. Eysenck und Cyril Burt ausformuliert wurde, gewesen sei.

7.1.1. Stresstypen

Ausführungen zu stressanfälligen Persönlichkeitstypen tauchen in verschiedenen Ratgebern auf. So erklärt Carien Karsten, es ließen sich „vier Grundmuster der Stressreaktion“ unterscheiden, und führt diese anhand von vier fiktiven Charakteren aus.¹¹ Eine Frau, die ungeplant schwanger wird und deshalb vor der Entscheidung zwischen Job und Kinderbetreuung steht, kämpft eigentlich gegen ihren Perfektionismus. Ein Mann, der bereits einen Zusammenbruch erlitten hat und an dessen Arbeitsplatz Krankheit als Schwäche verstanden wird, akzeptiert sich eigentlich nicht selbst ausreichend. Eine Frau, die auf der Arbeit und zu Hause immer mehr Verpflichtungen hat, stellt eigentlich zu hohe Ansprüche an sich selbst. Ein Mann, der an einem Forschungsinstitut arbeitet und trotzdem noch im Studentenwohnheim wohnen muss, zieht sich eigentlich von Konflikten zurück. Obschon die Autorin also die Lebensumstände der einzelnen Figuren beschreibt, problematisiert sie immer einen innerpsychischen Konflikt oder eine Unfähigkeit. Diese Konflikt- und Unfähigkeitsportfolios übersetzt sie in vier Stresstypen: die schnelllebige Leistungsträgerin, den verlässlichen und langsam verschleißenden Arbeiter, den hochsensiblen und talentierten Menschen und jene, die wenig Leistung erbringen und sich zurückziehen.¹²

Zwischen den Büchern variiert sowohl die Zahl der Persönlichkeitstypen als auch die Kriterien, nach denen die Typen gebildet werden. Peter Buchenau berichtet z.B. von einem durch Forschende entwickelten Computerprogramm, das mittels Spracherkennung die Stimmung der bedienenden Person herausfinden, diese mit acht verschiedenen Stresstypen vergleichen und spezifische Maßnahmen zur Stressprävention empfehlen könne.¹³ Jörg-Peter Schröder und Reiner Blank bilden eine Matrix aus vier Persönlichkeitstypen,

¹¹ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 13-32.

¹² Die Autorin insistiert, dass ihr Typenmodell wertfrei sei, wobei dies insbesondere in Bezug auf die vierte Persönlichkeit durchaus fragwürdig erscheint. Die von Karsten ausgemachten Typen weisen frappierende Überschneidungen mit der Einteilung der vier Temperamente – Sanguiniker, Choleriker, Melancholiker, Phlegmatiker – in der Humoralpathologie der Antike und des Mittelalters. Diese Überschneidung ist bei Weitem keine Ausnahme von Persönlichkeitstheorien und lässt sich beispielsweise auch im frühen Persönlichkeitsmodell von Hans Jürgen Eysenck aufzeigen.

¹³ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 153-155.

indem sie die Wahrnehmungs- und Entscheidungstypen nach Carl Gustav Jung überkreuzen.¹⁴ Die Autoren stellen an einer späteren Stelle ihres Buches eine binäre, nach Leistungsbereitschaft differenzierende Persönlichkeitstypologie auf.¹⁵ Jene Unterscheidung von Persönlichkeitstypen über Leistungsbereitschaft erscheint ebenfalls in anderen Ratgeberbüchern.¹⁶ Zumeist trennen Schreibende einen stressanfälligen und leistungsbereiten Typ A und einen resistenten und weniger auf Leistung fixierten Typ B. Jonathan Hilton schreibt beispielsweise, Persönlichkeiten des Typ A seien „stark motiviert, darauf fixiert, mit anderen zu konkurrieren und zu gewinnen, sie sind ungeduldig, fleißig, aggressiv und ehrgeizig.“¹⁷ Sie sprächen schnell, seien häufig in Führungspositionen und lebten in einem anhaltenden körperlichen Erregungszustand, wohingegen ihr Gegenpart „entspannt, optimistisch, selbstbewusst und in der Regel ungezwungen“ durch den Arbeitsalltag gehe.¹⁸ Er fügt außerdem über die Typ-B-Persönlichkeit an: „Diese Persönlichkeiten erreichen den gleichen hohen Standard, jedoch ohne von Angst, Panik und Aggression gefährdet zu sein.“¹⁹ Die Typ-A-Persönlichkeit versteht Manfred Domnowski mit einer Reihe von abwertenden Attributen wie Ungeduld, Perfektionismus, Hektik, Emotionsleugnung. Demgegenüber schreibt er über dessen Gegenpart: „Personen mit Typ-B-Verhaltensweisen reagieren eher gelassener, besonnen und ruhig auf Stress. Sie nehmen Zeitdruck dosierter wahr, zeigen ein eher ‚spielerisches‘ Verhalten, ohne gleichzeitig ein schlechtes Gewissen zu bekommen.“²⁰ Nicht alle Schreibenden beurteilen das Typ-A-Verhalten demnach negativ, es besteht jedoch eine Tendenz zur moralisierenden Betrachtung der beiden Persönlichkeitstypen. Diese moralische Skandalisierung der Typ-A-Persönlichkeit hängt eng mit der Bewertung zusammen, ob durch das typenspezifische Verhalten eine bessere Aufgabenerfüllung zu erwarten ist.

¹⁴ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 53f. Sie erklären, bei den Wahrnehmungstypen gäbe es solche, die aufs Detail achten und solche, die die großen Zusammenhänge sähen. Bei den Entscheidenden hingegen analytisch Urteilende und solche, die ein Gespür für Wertvorstellungen hätten.

¹⁵ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 57-60. Auch in anderen Ratgebern kommt es auch zu Mischformen der Typentheorien, so wird z.B. die Typ-A-Hypothese mit Carl Gustav Jungs Unterscheidung von Introversion und Extraversion gleichgesetzt: „Aus der Stressforschung sind besonders zwei unterschiedliche Stresstypen bekannt, der mehr extrovertierte, lebhaft A-Typ und der mehr introvertierte, nach innen gekehrte B-Typ“, Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 27.

¹⁶ Der Verbindung von Leistung und Gesundheit bin ich in Kap. 5.2.2. nachgegangen.

¹⁷ Hilton, *Stress, nein danke!*, S. 18.

¹⁸ Ebd.

¹⁹ Ebd.

²⁰ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 74.

Einige Ratgeber führen die Einteilung von Typ A und Typ B auf Erkenntnisse der Forschung zu Herzerkrankungen zurück.²¹ In ihrem Ratgeber, der 1976 in Deutschland erschien, beziehen sich Walter MacQuade und Ann Aikman eingehend auf die Typentheorie und danken den Kardiologen Meyer Friedman und Ray Rosenman für ihre Unterstützung bei der Ausarbeitung des Buches.²² Friedman und Rosenman hatten in den 1950er-Jahren im *Mount Zion Hospital* in San Francisco Studien mit Führungskräften durchgeführt.²³ Sie untersuchten drei Gruppen von weißen Männern aus der Mittelschicht: Der ersten Gruppe von Angestellten sprach ihre Kollegenschaft zu, besonders stark auf Erfolg ausgerichtet und ständig im Wettbewerb zu sein. Bei dieser Gruppe stellten Friedman und Rosenman häufiger koronare Herzerkrankungen und ein erhöhtes Cholesterinlevel fest. Demgegenüber waren beide Biomarker sowohl bei einer zweiten Gruppe von Angestellten, die nicht dergestalt auf Erfolg gepolt war, als auch einer Gruppe von arbeitslosen blinden Männern, denen die Autoren unterstellten, über kein starkes Wettbewerbsstreben zu verfügen, seltener. Friedman und Rosenman schlossen aus ihren Untersuchungen, dass das wahrnehmbare Verhalten der ersten Gruppe – das *Type A behavior pattern* – zur Entstehung koronarer Herzerkrankungen beitrage.

Die Ergebnisse der Studie von Friedman und Rosenman wurden in den Folgejahren mit großem Interesse in Wissenschaft und Öffentlichkeit aufgenommen.²⁴ Wie Elianne Riska feststellt, nahm die Forschung zur Typ-A-Hypothese Verhaltensmuster in den Blick, die einer traditionellen männlichen Geschlechterrolle entsprachen.²⁵ Sie erklärt, obwohl in späteren Studien ebenfalls Frauen einbezogen wurden, habe dieses Forschungsparadigma

²¹ Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 13.

²² Siehe insbesondere MacQuade/Aikman, *Keine Angst vor Stress!*, S. 25-34.

²³ Meyer Friedman, Ray H. Rosenman, „Association of Specific Overt Behavior Pattern With Blood and Cardiovascular Findings“, in: *Journal of the American Medical Association* 169 (1959), S. 1286-1296.

²⁴ Die Forschung zum Typ-A-Verhalten lässt sich in den größeren Rahmen der Ausbreitung des Risikoparadigmas in der Medizin verorten, das sich auf zukünftige Krankheitszenarien und den vorbeugenden Eingriff in die Lebensstile von Betroffenen bezieht. Das wissenschaftliche Interesse an der Forschung von Friedman und Rosenman wird mit einer allgemeinen Unzufriedenheit der Fachwelt mit dem zu diesem Zeitpunkt dominanten Theorem der Verbindung von Ernährung und koronaren Erkrankungen (insbesondere der Fettaufnahme) erklärt, siehe Robert A. Aronowitz, *Making Sense of Illness. Science, Society, and Disease*, Cambridge 1998, S. 145-165. Mit dem vermuteten Zusammenhang von Herzkrankheiten und Emotionen schlossen Friedman und Rosenman außerdem an einen größeren kulturellen Topos an, der sich beispielsweise auch in der Symptomatik der *angina pectoris* widerspiegelt. Die Forschung zum Typ-A-Verhalten bildete ebenfalls eine Grundlage der psychosozialen Stressforschung – insbesondere der Arbeiten von Robert Karasek und Töres Theorell, die Emotionen ebenfalls als Gesundheitsrisiken fassten.

²⁵ Elianne Riska, „The rise and fall of Type A man“, in: *Social Science and Medicine* 51 (2000), S. 1665-1674. Wie Riska zeigt, waren Geschlechterstereotype sogar im Versuchsaufbau einer Folgestudie eingeflossen. Dort hatten die Forschenden den drei Verhaltensgruppen Texte vorsprechen lassen: einen komplizierten Text von einer männlichen Stimme und einen langsamen und unterfordernden von einer weiblichen Stimme.

zur Verortung von koronaren Herzerkrankungen als „Preis der Männlichkeit“ beigetragen.²⁶ Neben der Etablierung der männlichen weißen Mittelschicht als Risikogruppe deutete die Forschung außerdem normativ aufgewertete Verhaltensweisen wie harte Arbeit, Erfolgsorientierung und Verantwortung als pathogen um.

Schon früh hatte es Bedenken bezüglich der methodologischen Anordnung der Studie sowie in Bezug auf klassifikatorische Unklarheiten und die Prävalenz des von Friedman und Rosenman beschriebenen Verhaltens gegeben.²⁷ Mark P. Petticrew u.a. argumentieren, die anhaltende Popularität der Typ-A-Hypothese in den 1980er-Jahren lasse sich durch das Engagement der Tabakindustrie für diesen Forschungszweig erklären.²⁸ Zwischen 1950 und 1990 gab es ein reges Interesse an der Forschung zur Typ-A-Persönlichkeit vonseiten der Tabakindustrie, die Forschungsprojekte und -zentren finanzierte und Konferenzen zu diesem Thema unterstützte. Führende Vertreter der Forschung wie z.B. Friedman selbst sprachen sich im Gegenzug gegen die Verursachung koronarer Herzerkrankungen durch Rauchen aus. In eigenen Publikationen griff die Tabakindustrie auf die Typ-A-Hypothese zurück und brachte sie in Schadensersatzprozessen zu ihrer Verteidigung vor.²⁹

Zwar ist in aktuellen Lebensratgebern meist von einer Typ-A-Persönlichkeit die Rede, Friedman und Rosenman hatten in ihrer ersten Studie jedoch nur manifeste Verhaltensformen in den Blick genommen und sich jeglicher persönlichkeits-theoretischen Begründung enthalten. Es ist folglich keineswegs davon auszugehen, dass Friedman und Rosenman den Persönlichkeitstypus in den 1950er-Jahren *entdeckten*. Mitte der 1970er-Jahre entwarf C. David Jenkins in Zusammenarbeit mit Rosenman einen Fragebogen, der die Typ-A-Persönlichkeit festzustellen suchte. Dabei schloss er anhand des klassifizierten Verhaltens auf einen Persönlichkeitstypus. Aus der Sicht von Robert A. Aronowitz vertrat die Forschung zur Typ-A-Persönlichkeit in der Folge zwei widersprüchliche Positionen:³⁰

²⁶ Die Forschung zum Typ-A-Verhalten stellt bei Weitem keine Ausnahme im Feld der Stressforschung dar, siehe Kap. 3.1.2. Für einen weiteren Verweis über die Problematisierung von Männlichkeit in der Forschung zum Typ A Verhalten, siehe auch Becker, *One Nation Under Stress*, S. 19-48.

²⁷ Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 51-57. Ein Widerspruch war beispielsweise, dass teilweise mehr als die Hälfte der Studienteilnehmenden in diesen Typus passte. In den 1970er- und den frühen 1980er-Jahren kam es zu einigen Studien, die Friedmans und Rosenmans These stützten wie z.B. der *Western Collaborative Group Study* und der *Framingham Study*, denen jedoch negative Ergebnisse in anderen Studien gegenüberstanden.

²⁸ Mark P. Petticrew u.a., „Type A Behavior Pattern and Coronary Heart Disease. Philip Morris’s ‚Crown Jewel‘“, in: *American Journal of Public Health* 102 (2012), S. 2018-2025.

²⁹ Für den weiteren Einfluss der Tabakindustrie in der Stressforschung siehe Kap. 3.1.2.

³⁰ Robert A. Aronowitz, *Making Sense of Illness. Science, Society, and Disease*, Cambridge 1998, S. 145-165.

Einerseits argumentierte sie aus einer partikularistischen Sicht, die Persönlichkeit sei *ein* Risikofaktor, und andererseits ging sie verschiedenen Variablen des Persönlichkeitstypus nach. Gegen die These einer Typ-A-Persönlichkeit wendet Allan Young ein, dass eine Persönlichkeit, die *immer* das beste Ergebnis *jeder* Situation erreichen wolle, Verhalten nicht hinlänglich begründe.³¹ Eine plausible Erklärung des Verhaltens der Persönlichkeit erreiche daher erst ein zweiter Schritt: das Anfügen einer Werthierarchie von Situationen. Eine absolute Typ-A-Persönlichkeit müsste anhaltend das maximale Ergebnis aller Situationen erzielen wollen. Alle Lebensbereiche wären für sie folglich kompetitiv: Sie macht das beste Frühstück, ordnet die Wohnung erfolgreich, wäscht sich meisterhaft und kommt nie im Büro an.

7.1.2. *stressful life events und daily hassles*

Neben der Auseinandersetzung mit einem besonders stressanfälligen Persönlichkeitstypus findet sich in der Ratgeberliteratur ein weiteres Residuum: die Forschung zu stressverursachenden Ereignissen. Ratgeberschreibende weisen dabei darauf hin, dass eine unüberschaubare Vielfalt von Begebenheiten existiere, die zu Stress führen könne.³² Nach Gert Kaluza kann es sich bei stressinduzierenden Ereignissen beispielsweise

„inhaltlich um so völlig verschiedene Situationen wie etwa eine Naturkatastrophe, einen Autounfall, eine als ungerecht empfundene Beurteilung durch einen Vorgesetzten, ein überquellendes E-Mail-Postfach, ein schwieriges Kundengespräch, ein Streit in der Nachbarschaft oder einen verlegten Haustürschlüssel handeln.“³³

In diesem Fall ist die Vielfalt auf eine inhaltliche Ebene bezogen, es ließe sich demnach zumindest annehmen, dass es sich um formal ähnliche Vorkommnisse handelt. Die Auswahl von Ereignissen in einem anderen Ratgeber umfasst dagegen „Angst, Arbeitsplatzunsicherheit, Überforderung, Unterforderung, Lärm, Rollenunsicherheit“.³⁴ Ein weiterer Autor nennt Belastungen im Privatleben, berufliche Überlastung, finanziellen Druck, soziale Belastung, Einschränkungen durch andere Personen und mangelnde Anerkennung.³⁵ Diese Aufzählungen subsumieren folglich Ereignisse von sehr unterschiedlicher Dauer

³¹ Siehe Young, „The discourse on stress and the reproduction of conventional knowledge“, S. 138-140.

³² Hierzu wären beispielsweise die Ausführungen zu Stressoren in Kap. 5.1. zu nennen oder auch Gesellschaftsdiagnosen der Ratgeberliteratur in Kap. 4.3.

³³ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 8.

³⁴ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 9.

³⁵ von Quast, *Psychotest Stressmanagement*, S. 27.

und Reichweite. Außerdem verorten die Ratgeberautorinnen jene Ereignisse nicht immer außerhalb der Person, sondern fassen sie als Episoden im Inneren der Betroffenen.

In Ratgeberbüchern finden sich überdies Listen von stressinduzierenden Situationen. Domnowski bietet seinen Lesenden z.B. die „Hitliste des Alltags-Stresses“ an, die auf einer Umfrage des Focus-Magazins aus dem Jahr 1994 beruht.³⁶ An erster Stelle steht hier der Beruf, dann kommen Straßenverkehr und Lärm, gefolgt von Einkaufen, Partnerschaft, Kindern und Vorgesetzten. Bei dieser Liste handelt es sich also um eine offene Aufzählung möglicher Szenarien, die keinen Anspruch auf eine erschöpfende Darstellung erhebt.

Sven Litzcke und Horst Schuh nehmen eine Tabelle von Lebensereignissen, die nach ihrem Belastungswert geordnet sind, in ihr Buch auf.³⁷ Die höchstbewertete Begebenheit ist mit einhundert Punkten der Tod des Lebenspartners, dreiundsiebzig Punkte kommen auf eine Scheidung und dreiundsechzig Punkte werden dem Tod eines Familienangehörigen zugeordnet. Eine Auflistung dieser Ereignisse mit den entsprechenden Punktwerten taucht in mehreren Ratgebern auf.³⁸ Einige der Ratgeberschreibenden erklären eine Studie von Thomas H. Holmes und Richard H. Rahe zum Ursprung dieser Liste. Die beiden Psychiater hatten 1967 auf der Basis von Patientengesprächen eine Liste mit stressinduzierende Ereignissen generiert, die sie anschließend Probandinnen vorlegten, die den Stresswert der jeweiligen Episoden bestimmen sollten.³⁹ Die von ihnen generierte Liste – die *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS) – führt neben den drei bereits genannten Ereignissen auf den ersten Plätzen die Trennung innerhalb der Ehe, eine Gefängnisstrafe, den Tod eines nahen Familienmitgliedes und eine eigene Krankheit oder Blessur sowie die Ehe selbst. Die zugeordneten Punktwerte entsprechen den von Litzcke und Schuh genannten. Steven Douglas Brown widmet sich in seinem Artikel zu englischsprachiger Ratgeberliteratur zu Stress ebenfalls der Liste von Holmes und Rahe.⁴⁰ Er berichtet, dass sich die beiden Autoren in ihrer Forschung an den Arbeiten von Adolf Meyer orientierten.

³⁶ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 64.

³⁷ Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 25.

³⁸ Hilton, *Stress, nein danke!*, S. 20-21; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 63; Loehr, *Stress for Success*, S. 155.

³⁹ Thomas H. Holmes, Richard H. Rahe, „The Social Readjustment Rating Scale“, in: *Journal of Psychosomatic Research* 11 (1967), S. 213-218.

⁴⁰ Brown, „The worst things in the world“. Brown geht fälschlicherweise davon aus, dass alle Lebensereignisse in der Liste von Holmes und Rahe als Leiderfahrung gedeutet werden. Er argumentiert deshalb, dass es sich um eine Pathologisierung handle, dies widerspricht jedoch dem expliziten Hinweis der Autoren, dass sie auch sozial erwünschte Begebenheiten in den Blick nehmen.

Der Psychiater Meyer war davon überzeugt, dass jede Krankheit mit den Lebensumständen der behandelten Person verbunden sei, und hatte deshalb ein Instrumentarium zur Erforschung von individuellen Patientengeschichten, das *life chart*, entwickelt. Auf der Grundlage dieses Fragebogens hatten Holmes und Rahe eine Methodik zur standardisierten Befragung entworfen; ihr Interesse richtete sich demnach nicht mehr auf die Einzigartigkeit der Erfahrung von Behandelten in einem spezifischen Kontext, sondern die Verallgemeinerbarkeit der Aussagen.⁴¹

In ihren Fragebogen zu den SRRS nehmen Holmes und Rahe Tod, Krankheit, Ehe und Erfolg auf; sie führen also gezielt katastrophische und sozial erwünschte Begebenheiten zusammen.⁴² Ganz im Sinne von Selyes Theorie der Stressoren erklären sie, dass die Ereignisse zwar unterschiedlicher Natur seien, aber darin zusammenliefen, dass sie eine Anpassung durch die betroffenen Personen notwendig machten: „There was identified, however, one theme common to all these life events. The occurrence of each usually evoked or was associated with some adaptive or coping behaviour on the part of the involved individual.“⁴³ Sie interessieren sich demnach weniger für die Verallgemeinerung von Leiderfahrungen als die Bewertung intensiver Ereignisse. Erwünschte und katastrophale Geschehnisse auf dieser Liste teilen eine gemeinsame Anpassungsintensität, nach der die Autoren sie gruppieren wollen.⁴⁴

Die Forschung von Holmes und Rahe beruht nach Young auf zwei Hypothesen.⁴⁵ Einerseits nehmen die Autoren eine automatische Beziehung zwischen der Stärke des Wandels in einer Situation und der Stärke der Stressreaktion in einer Person an, das Ereignis kann folglich das Agieren der Person determinieren. Andererseits fassen sie die Ereignisse als „objektiv“ stressinduzierend und bewusst, d.h. es bestehen keine signifikanten Unterschiede in der Einordnung der Ereignisse und die befragten Personen wissen von deren Relevanz. Dies belegt das methodische Herangehen von Holmes und Rahe:⁴⁶ Die befragten Personen sollten sowohl angeben, ob sie selbst dieses Ereignis als stressverursachend

⁴¹ In einem späteren Text wendete sich Richard Rahe nochmals dem „Life Chart“ von Adolf Meyer zu und erprobte dieses Schema anhand der Krankengeschichte von Vincent van Gogh, siehe Richard H. Rahe, „Van Gogh and the life chart“, in: *Integrative Physiological and Behavioral Science* 27 (1992), S. 323-335.

⁴² Holmes/Rahe, „The Social Readjustment Rating Scale“, S. 213.

⁴³ Ebd., S. 217.

⁴⁴ Sie greifen explizit den Begriff der Anpassung auf. Dieser besprach ich bereits in Kap. 4.2.2.

⁴⁵ Young, „The discourse on stress and the reproduction of conventional knowledge“, S. 140-142.

⁴⁶ Holmes/Rahe, „The Social Readjustment Rating Scale“, S. 213. Eine weitere methodische Schwäche ist, dass das Item „Ehe“, das vorher einen Wert erhielt und als Referenz für die Bestimmung der Wertigkeit der anderen Ereignisse durch die Befragten herangezogen wurde, selbst auf der Liste auftauchte. Es ist zumindest fragwürdig, ob die Ehe überhaupt eine ebenso häufige Nennung erfahren hätte, wenn sie nicht der Referenzwert aller Fragen gewesen wäre.

ansehen, als auch, ob dies der Fall für anderen Menschen sei. Damit fragen die Forscher gleichermaßen die Erwartung der Probandinnen und deren Erwartung zu Erwartungen Dritter ab. Neben der Bewertung der tatsächlichen Intensität von Ereignissen bildet die SRRS dementsprechend zusätzlich deren antizipierte gesellschaftliche Relevanz ab.

Im Anschluss an das Messinstrumentarium von Holmes und Rahe entwickelten sich zwei konkurrierende Forschungsrichtungen. Die Arbeiten von Barbara S. Dohrenwend und Bruce P. Dohrenwend zu *stressful life events* gingen von einer Kritik an der Verallgemeinerbarkeit der Ereignisse aus.⁴⁷ Holmes und Rahe hatten die Allgemeingültigkeit ihres Schemas für die amerikanische Gesellschaft postuliert. Demgegenüber zeigten Dohrenwend und Dohrenwend auf, dass Probanden je nach Klasse, Alter, Geschlecht und Ethnizität sehr unterschiedliche Prioritäten bezüglich der jeweiligen Ereignisse setzten. Barbara Dohrenwend argumentierte ferner, ein niedriger sozialer Status korreliere mit einer größeren Häufigkeit von *stressful life events* und erkläre somit die erhöhte psychische Belastung.⁴⁸ Die Arbeiten von Dohrenwend und Dohrenwend stimmten folglich mit der SRRS darin überein, dass generell unterschiedlich intensive Ereignisse bestehen, die notwendigerweise innere Reaktionen der befragten Individuen hervorrufen. Sie ergänzten jedoch, dass deren Relevanz in Bezug auf soziale Gruppen variiert.⁴⁹

Gegen diese Sichtweise wendete sich die Forschung zur *daily hassles and uplifts scale*, die die persönliche Bedeutung der Ereignisse stärker in den Blick nehmen und den Automatismus von Ereignis und Reaktion brechen wollte. Die von Allen D. Kanner u.a. entworfene Skala bildet anstatt der Erforschung außergewöhnlicher *stressful life events* alltägliche Probleme, sogenannte *daily hassles*, ab.⁵⁰ Die Liste der *daily hassles and uplifts* umfasst so unterschiedliche Elemente wie das Wetter, Klatsch, Umweltverschmutzung,

⁴⁷ Dohrenwend/Dohrenwend, „A Brief Historical Introduction to Research on Stressful Life Events“.

⁴⁸ Barbara S. Dohrenwend, „Social status and stressful life events“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 28 (1973), S. 225-235.

⁴⁹ Das Objektivitätskonstat zu *stressful life events* widerriefen Dohrenwend und Dohrenwend jedoch später und gaben an, die Gegenüberstellung von objektivistischer und subjektivistischer Messung der Ereignisse sei fehlgeleitet, siehe Barbara S. Dohrenwend, Bruce P. Dohrenwend, „Overview and Prospects for Research on Stressful Life Events“, in: dies. (Hg.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*, Oxford 1974, S. 313-331, hier: S. 323-327.

⁵⁰ Allen D. Kanner u.a., „Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events“, in: *Journal of Behavioral Medicine* 4 (1981), S. 1-39. Während *hassles* alltägliche Ärgernisse abbilden sollen, wurden hier mit *uplifts* auch erfreuliche alltägliche Ereignisse abgefragt. „Hassles are the irritating, frustrating, distressing demands that to some degree characterize everyday transactions with the environment. They include annoying practical problems such as losing things or traffic jams and fortuitous occurrences such as inclement weather, as well as arguments, disappointments, and financial and family concerns“, ebd., S. 3.

Zeit mit der Familie, Geld zum Wohnen etc.⁵¹ In einem späteren Aufsatz führte Richard S. Lazarus aus, das Interesse der Skalen richte sich nicht mehr – wie zu Beginn – auf die Entdeckung stressinduzierender Ereignisse, sondern auf deren Bewertung und Signifikanz aus Sicht der betroffenen Personen.⁵² Dasselbe Ereignis könne auf eine Person die eine und auf eine andere Person eine andere Auswirkung haben. Allerdings ließen sich soziodemographische oder entwicklungsbezogene Varianzen der Bewertungen demonstrieren.

Im Folgenden entwickelte sich eine Debatte zwischen den beiden Lagern, in der gegen die Forschung zu *stressful life events* argumentiert wurde, psychologische Faktoren und den Alltag zu übersehen, während den Arbeiten zu *daily hassles* vorgehalten wurde, lediglich eine indirekte Messung von Persönlichkeit vorzunehmen.⁵³ Während Ratgeber-schreibende auf die ältere Forschung von Holmes und Rahe Bezug nehmen, erwähnen sie die Debatte um *stressful life events* und *daily hassles* kaum. Dies ist bemerkenswert, da die Studien zu *daily hassles* gleich zwei zentrale Aspekte ihrer Argumentation vorwegnehmen: die individuelle Bewertung und das Problem anhaltender Belastung.⁵⁴ Obschon die Ratgeberautorinnen die Studien zur Auflistung alltäglicher Belastungen nicht aufnehmen, treten die Erkenntnisse vermittelt in der Transaktionalen Stresstheorie auf, der ich mich im nächsten Unterkapitel widme.

Die Ratgeberautoren nehmen also die Studie von Holmes und Rahe als solide Forschungsevidenz auf. Die Darstellungen von *stressful life events* in der Ratgeberliteratur beleuchten also eine spezifische Form Stress zu fassen: die Liste. Geoffrey C. Bowker

⁵¹ In einem weiteren Aufsatz wurde ebenfalls hervorgehoben, dass es sich um anhaltende Geschehnisse handelt, siehe Anita DeLongis u.a., „Relationship of Daily Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status“, in: *Health Psychology* 1 (1982), S. 119-136, hier: S. 120. Die Skala änderte sich über die Zeit signifikant. Während in der ersten Studie von Kanner u.a. drei Einteilungen der Stärke von Ereignissen gab, zehn Befragungen durchgeführt wurden, die *hassles* und *uplifts* getrennt abgefragt wurden und es sich um 117 Items gehandelt hatte, wurden alle diese Elemente in einer späteren Studie verändert. Hier gab es vier Ebenen, zwanzig Befragungen, eine verbundene Befragung von *hassles* und *uplifts* und numehr 53 abgefragte Items, siehe Anita DeLongis u.a., „The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988), S. 486-495.

⁵² Richard S. Lazarus, „Puzzles in the Study of Daily Hassles“, in: *Journal of Behavioral Medicine* 7 (1984), S. 375-389, hier: S. 376.

⁵³ Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 41-51.

⁵⁴ Siehe Kap. 5.1. Die Studien zu stressverursachenden Ereignissen standen des Weiteren im Austausch mit soziologischer Forschung zu Gesundheit und bilden die Grundlage vieler gegenwärtiger soziologischer Auseinandersetzungen mit Stress. Lazarus orientierte sich z.B. an den gleichzeitig entstehenden Arbeiten von Robert Karasek und Töres Theorell aus der Organisationssoziologie, die sich ebenfalls gegen das Verständnis der *stressful life events* als objektive Ereignisse wendeten, siehe Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 57-66.

und Susan Leigh Star argumentieren, dass Listen raumzeitlich verstreute Arbeitsprozesse leiten und Mnemotechniken unterstützen.⁵⁵ Listen sammeln und ordnen Elemente, des Weiteren bewerten sie, ob etwas als auflistenswert gilt, und überlassen Nutzenden vielfach die Entscheidung über die Art und Weise, wie Einzelelemente zu bearbeiten sind. Die Funktion als arbeitsstrukturierendes Medium hatten die Listen jedoch nur innerhalb der Forschung, in der Ratgeberliteratur sind sie lediglich als Selbstüberprüfung gedacht. Steven Douglas Brown argumentiert, auf englischsprachige Publikationen bezogen, die SRRS dienten in der Ratgeberliteratur nicht mehr nur als Erhebungsmethode, sondern hätten die Funktion einer Orientierungshilfe.⁵⁶ Lesende seien dazu angehalten, ihre eigenen Erfahrungen in Bezug zu den aufgelisteten Ereignissen zu setzen. Indem die Liste von Lebensereignissen Äquivalenzen zwischen der Intensität von Anpassung bilde, produziere sie gleichzeitig Wertverhältnisse, erklärt Brown. Schließlich kann man dazu verleitet sein, bestimmen zu wollen, wie viele Hochzeiten gleichwertig mit einem Todesfall sind.

7.2. Die Dynamik von Situation und Person

Zwar sind Überlegungen zur Typ-A-Persönlichkeit und *life events* nur randständig in den untersuchten Büchern vertreten, dies bedeutet jedoch nicht, dass das Verhältnis von Person und Ereignis keine Relevanz hat. Vielmehr hat sich der Fokus auf das Verhältnis selbst verschoben. Dies lässt sich exemplarisch anhand der Überlegungen von Richard S. Lazarus verdeutlichen. Die im Folgenden dargestellte Transaktionale Stresstheorie von Lazarus legt eine generelle Tendenz offen und spiegelt die groben Linien des Verhältnisses von Person und Situation wider, ohne selbst notwendigerweise immer die explizite Referenz der Ratgeberschreibenden zu sein. Nichtsdestotrotz erwähnen und würdigen mehrere Autorinnen die Forschungsergebnisse und theoretischen Positionen von Lazarus.⁵⁷ Ihr Anschluss an diese Überlegungen variiert jedoch, d.h. die Schreibenden heben unterschiedliche Aspekte hervor oder modifizieren Elemente.

⁵⁵ Bowker/Star, *Sorting Things Out*, S. 137-138. Listen sind somit „Grenzobjekte“ – sie strukturieren die Kooperation zwischen Praxisgemeinschaften, ohne deren Klassifikationssysteme infrage zu stellen, siehe Star, „Die Struktur schlecht strukturierter Lösungen. Grenzobjekte und heterogenes verteiltes Problemlösen“, S. 143-146.

⁵⁶ Brown, „The worst things in the world“.

⁵⁷ Siehe z.B. Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*; Briesse-Neumann, *Herausforderung Stress*; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*.

Neben seinem Interesse an alltäglichen Belastungen und stressinduzierenden Situationen konzentrierte Lazarus sich auf eine persönlichkeits- und wahrnehmungstheoretische Ausrichtung der Stressforschung. Cary L. Cooper und Philip Dewe messen dabei seinen Studien eine herausgestellte Relevanz in der gesamten Stressforschung bei.⁵⁸ Pamela Richardson hebt Lazarus' Beitrag zum Übergang von einem biochemisch-physiologischen zu einem narrativ-emotionsbezogenen Stresskonzept hervor.⁵⁹ Meine Analyse im vorausgegangenen Kapitel zeigt hingegen, dass in der deutschsprachigen Ratgeberliteratur weniger von einem Übergang, als einer Koexistenz beider Konzeptionen die Rede sein muss. Auch in der Forschungslandschaft ist eher von einem graduellen Wandel auszugehen wie z.B. das *Handbook of Stress* von Leo Goldberger und Shlomo Breznitz zeigt, das die Ausrichtung der Stressforschung der 1980er-Jahre abbildet.⁶⁰ Dieser Band versammelt biologische und psychologische Ausführungen zu Stress und enthält ebenfalls einen Artikel von Lazarus, der sich aus psychologischer Sicht mit somatischer Anpassung befasst. Anstatt eines klaren Bruchs zwischen den Stresstheorien in den 1970er-Jahren kam es folglich zu einem Nebeneinander dieser Ansätze in verschiedenen Disziplinen, das sich in der aktuellen Ratgeberliteratur perpetuiert.

7.2.1. Stress als kognitive Bewertung

In *Psychosocial Stress and the Coping Process* verwies Lazarus auf die unterschiedlichen Bedeutungen des Stresskonzeptes in der Forschung und unterschied zwischen physiologischem und psychologischem Stress.⁶¹ Während sich die psychologische Dimension auf die antizipierende Bedeutung oder Relevanz eines Ereignisses richte, beschreibe die physiologische Ebene eine Störung des Gewebes oder der organischen Funktionen, die bereits eingetreten sei. Demnach seien der *instinktive* Stress der Tiere und der *erlernte* Stress

⁵⁸ Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 57-66. In der historiographischen Forschung zur Rezeption des Stressbegriffes in Deutschland werden die Arbeiten von Lazarus hingegen nur randständig behandelt. Patrick Kury räumt ihm eine Nebenrolle ein, wohingegen beispielsweise Lennart Levi eine sehr viel prominentere Besprechung erfährt, siehe Kury, „Vom physiologischen Stress zum Prinzip ‚Lebensqualität‘“. Für die öffentliche Verwendung des Stressbegriffes in den USA wurde hingegen die Relevanz der Theorien von Lazarus aufgezeigt, siehe Becker, *One Nation Under Stress*, S. 46-48. Außerdem greift die Industrieforschung in Großbritannien dessen Arbeiten auf, siehe Joseph Melling, „Labouring Stress: Scientific Research, Trade Unions and Perceptions of Workplace Stress in Mid-Twentieth-Century Britain“, in: Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015, S. 161-176, hier: 171-173.

⁵⁹ Pamela Richardson, „From War to Peace. Families Adapting to Change“, in: Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015, S. 17-29.

⁶⁰ Leo Goldberger, Shlomo Breznitz (Hg.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*, New York 1986.

⁶¹ Lazarus, *Psychosocial Stress and the Coping Process*.

der Menschen voneinander zu trennen. Die Stressreaktion weist nach Lazarus des Weiteren entwicklungsbezogene und kulturelle Differenzen auf. Dabei verortete er die psychologische Stresstheorie im Feld psychologischer Theorien zu Emotionen und Anpassung.

Lazarus stellte die individuelle kognitive Auseinandersetzung mit einer bestehenden oder antizipierten Bedrohungen ins Zentrum seiner Stresstheorie.⁶² Den Prozess der kognitiven Verarbeitung fasste er im Begriff der *appraisals*, der Bewertungen. Diese sind keineswegs immer der bewertenden Person bewusst. Cooper und Dewe berichten, Lazarus habe den Begriff der Bewertung in einigen Publikationen mit dem Wort Wahrnehmung ersetzt, sei aber in seinen späteren Arbeiten wieder zu *appraisals* zurückgekehrt.⁶³ Außerdem stellen sie heraus, dass das emotionspsychologische Interesse in den späteren Publikationen von Lazarus zu einer konzeptuellen Änderung des Bewertungsbegriffes geführt habe. Er unterschied dort zwischen absichtlichen und weitestgehend bewussten Bewertungen einerseits und automatischen und unbewussten Bewertungen andererseits.

Den Bewertungsprozess untergliederte Lazarus in *Psychosocial Stress and the Coping Process* in zwei separate Elemente: Primäre und sekundäre Bewertungen.⁶⁴ Beide wollte er nicht ausschließlich als lange abwägende Prozesse verstanden wissen, Bewertungen umfassen somit auch *ad hoc* Entscheidungen. Das *primary appraisal*, d.h. die Bewertung der Bedrohung selbst, liegt aus seiner Sicht zwischen dem äußeren Stimulus und der Stressreaktion. Die Stärke einer wahrgenommenen Bedrohung bestimmen verschiedene Faktoren: erstens der Stimulus selbst, zweitens die Nähe der Bedrohung und drittens die Ambiguität des Stimulus. Das *secondary appraisal* richtet sich dagegen auf die Art und Weise, mit einer Bedrohung umzugehen. Lazarus betrachtete also ebenfalls, inwieweit eine Person davon ausgeht, durch ihre Handlungen die Bedrohung lösen oder mildern zu können. Er erklärte, *primary* und *secondary appraisals* seien häufig in einer sequenziellen Abfolge, könnten jedoch auch simultan stattfinden: „Although there is some overlap, es-

⁶² Lazarus, *Psychosocial Stress and the Coping Process*, S. 30-149. Lazarus unterschied dort zwischen Bedrohung und Angst, da letztere in verschiedenen Kontexten als Reaktion, als Signal und als Variable aufgefasst worden sei. Er bezog sich in seinen Ausführungen auf die physiologische Stressforschung und deren Auseinandersetzung mit Bedrohungen, siehe Kap. 4.2.1. und Kap. 6.3.2.

⁶³ Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 67-84. Vor Lazarus hatte allerdings ein anderer Vordenker der Stressforschung, der Physiologe Harold Wolff, Wahrnehmungsformen als zentrales Problem ausgemacht, siehe ebd., S. 33-36. Wolff hatte die direkte Bedrohung von der Antizipation getrennt betrachtet und erklärt, Stressreaktion könnten in Situationen qualitativ oder quantitativ unangemessen sein.

⁶⁴ Den *primary appraisals* widmet sich der Autor in Lazarus, *Psychosocial Stress and the Coping Process*, S. 30-149, und die *secondary appraisals* bespricht er in ebd., S. 150-257.

entially different kinds of information are involved in each. In effect, *the cues for secondary appraisal concern the estimated consequences of any action tendency generated to cope with the threat.*“⁶⁵

Den Bewertungsbegriff habe ich bereits in der Unterscheidung von Eustress und Distress angesprochen, dort ziehen Ratgeberschreibende ihn heran, um zu bestimmen, ob eine Situation in pathologischen Distress umschlagen kann.⁶⁶ In einer Parallele zu Lazarus' Vokabular verwenden Ratgeberautorinnen die Worte Bewertung und Wahrnehmung häufig gemeinsam. Dies zeigt z.B. Hans Eberspächers Bestimmung des Handlungsbegriffes: „Von ganz grundlegender Bedeutung für unser Tun und Lassen sind dabei die *Wahrnehmung*, die *Bewertung* und die Abschätzung der *Konsequenzen* von Situationen, in denen wir etwas tun.“⁶⁷ Man könne Situationen nur aus einer Perspektive wahrnehmen und solle immer bedenken, dass das eigene Bild der Welt – die Wahrnehmungen und Bewertungen – eine „subjektive Schöpfung“ sei.⁶⁸ An einer späteren Stelle seines Buches bezieht sich der Autor explizit auf die „kognitiv-bewertende Situationsanalyse“ nach Lazarus und reiteriert, dass es auf die Art und Weise „wie eine Person die jeweilige Situation wahrnimmt und bewertet“ ankomme.⁶⁹ Löhmer und Standhardt erklären, Lazarus' Transaktionales Stressmodell demonstriere die „Bedeutung der subjektiven Einschätzung“.⁷⁰ Das Eintreten der Stressreaktion hänge davon ab, ob man eine Situation als bedrohlich einstufe und die eigenen Bewältigungskompetenzen als adäquat ansehe. Domnowski erklärt, Lazarus habe gezeigt, dass Stress eine gedankliche Vorwegnahme von Bedrohungen sei.⁷¹

⁶⁵ Lazarus, *Psychosocial Stress and the Coping Process*, S. 160 – H.i.O.

⁶⁶ Verwende ich hier den Bewertungsbegriff, so ist dies in einem strikten Sinne als emische Kategorie der Ratgeberliteratur zu verstehen. Deshalb setze ich den Begriff nicht systematisch in Bezug zur in den letzten Jahren aufkommenden Soziologie der Bewertung, siehe Anne K. Krüger, Martin Reinhart, „Wert, Werte und (Be)Wertungen. Eine erste begriffs- und prozesstheoretische Sondierung der aktuellen Soziologie der Bewertung“, in: *Berliner Journal für Soziologie* 26 (2016), S. 485-500. Eine wichtige Parallele, der hier jedoch nicht nachgegangen werden kann, ist die Verbindung von Emotionen und Wertzuschreibungen. Für die Unterscheidung von Eu- und Distress und ihr Bezug zur Bewertung siehe Kap. 5.2. Außerdem wird das Thema der Bewertung aufgegriffen in Kap. 9.1.1.

⁶⁷ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 13 – H.i.O.

⁶⁸ Ebd., S. 15.

⁶⁹ Beides ebd., S. 36 – H.i.O. Außerdem nennt Eberspächer andere Forschende aus dem Arbeitskreis von Lazarus wie Susan Folkman, die gezeigt habe, dass Fliehen, Standhalten und Herausforderung allesamt Formen der Bewältigung seien und es von der Situation abhängen, welche der jeweiligen Bewältigungsformen adäquat sei.

⁷⁰ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 41.

⁷¹ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 60. Die Verbindung von Stress und Bedrohungen wurde bereits besprochen in Kap. 4.2.1.

Die Ratgeberschreibenden verwenden den Bewertungsbegriff nicht nur in direkten Referenzen auf die Studien von Lazarus: Diana Drexler führt aus, dass Stress eine sehr subjektive Erfahrung sei, die wesentlich von der „Einschätzung und Bewertung“ einer Situation abhängt.⁷² Sie wendet sich jedoch dagegen, die Bewertung allein als Problem auszumachen und erklärt, jegliches Stresserleben sei durch situativ-externe und persönlich-interne Anteile ausgezeichnet. Martin-Niels Däfler schreibt, eine Situation sei nicht an sich gut oder schlecht, da ihre Qualität von der Bewertung abhängt.⁷³ Stress trete auf, wenn das Umfeld negativ bewertet werde. Manchmal verfliege die negative Einordnung bereits, wenn man nur ein Wort an der Beschreibung verändere. An einer späteren Stelle seines Ratgebers führt er dies mit der Allegorie eines „alten chinesischen Manns“ aus.⁷⁴ Der Mann werde immer wieder mit Schicksalsschlägen und glücklichen Zufällen – dem Verlust eines Pferdes, dem Gewinn eines neuen, dem Unfall seines Sohnes etc. – konfrontiert, weigere sich aber, diese Ereignisse als Glück oder Unglück einzuordnen. Im Verlauf der von Däfler erzählten Geschichte wandelt sich ein Verlust in einen Vorteil und ein Gewinn in einen Nachteil. Der Autor schließt daraus, glaube man, dass etwas gut sei, dann sei man in der Lage, die Situation in einem anderen Licht zu sehen. Folglich problematisiert Däfler nicht die Bewertung an sich, sondern deren vorschnelle Festlegung: Ein Ereignis kann sich wandeln und stabile Bewertungen erlauben es nicht, adäquat auf diesen Wandel einzugehen.

Aus Sicht der Ratgeberschreibenden geht die Subjektivität der Bewertung und Wahrnehmung mit der frohen Botschaft ihrer Veränderlichkeit einher: So mahnt Allen Elkin, es sei notwendig, dass man sich die „relative Bedeutung“ einer Situation bewusst mache und überlege, ob die Situation angemessen betrachtet werde.⁷⁵ Die Wahrnehmung einer Situation spielt hierbei eine besondere Rolle, wie Elkin an einer späteren Stelle ausführt: „Wenn Sie Ihre Wahrnehmung einer potenziell stressenden Situation ändern, können Sie die Art und Weise ändern, wie Sie emotional auf diese Situation reagieren.“⁷⁶ Einschrän-

⁷² Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 26-30.

⁷³ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 183f. Der Autor wendet sich ebenfalls dem Problem der Perspektivismus zu: „Wir haben so wenig Verständnis für andere. Doch, wenn wir selbst einmal in deren Situation/Position sind, dann ändert sich unsere Wahrnehmung und unser Verhalten schlagartig“, ebd., S. 147. Es sei also die Positionierung innerhalb einer Situation, die die Wahrnehmung bestimme, deshalb dürfe man die eigene Wahrnehmung nicht als allgemeingültig ansehen, denn dies führe notwendigerweise zu Konflikten.

⁷⁴ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 200f.

⁷⁵ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 89.

⁷⁶ Ebd., S. 286.

kend merkt der Autor an, dass Stress sowohl von äußeren Auslösern als auch deren Wahrnehmung abhängt. Die Ratgeberautoren problematisieren demnach Wahrnehmungsweisen als Ursache von Stress und heben zugleich die wahrnehmungsbezogenen Auswirkungen von Stress hervor: Sabine Gapp-Bauß verweist darauf, dass die Wahrnehmung unter Stress verengt werde:

„In einem typischen Stresszustand engt sich unsere Wahrnehmung auf einen winzigen Ausschnitt unseres Lebens ein. Alles andere wird ausgeblendet. Und was das Schlimmste ist: Das Verharren in diesem Zustand von Vermeiden und Aufschieben kann zu einem Tage anhaltenden Stress führen.“⁷⁷

Dieser Zusammenhang lässt sich nach Gapp-Bauß nicht durch einen reflexiven Umgang mit der Situation lösen: Suche man krampfhaft nach einem Schlüssel, so falle meist der Ort erst dann ein, wenn man „aus lauter Verzweiflung kapituliert und einen Moment“ innehält.⁷⁸ Sie erklärt, in solchen Augenblicken sei man verkrampft und nutze lediglich das „logische Denken“, nicht aber die „intuitive Denken“ und reduziere dadurch seine Gehirnkapazität.⁷⁹ Anstatt eine erweiterte kognitive Anstrengung einzufordern, propagiert sie eine Form mentaler Lockerungsübung, die magisch eine neue Lösung des Problems hervorbringt.⁸⁰

Die Einschränkung der Wahrnehmung legt Helen Heinemann mittels einer Metapher aus dem Feld des Sehens dar.⁸¹ Sie gibt die Anekdote zum Besten, dass sie mit ihrem Auto in einen Tunnel gefahren sei und nichts gesehen habe. Zuerst habe sie die Scheinwerfer angeschaltet, aber weiterhin nichts erkennen können. Erst später habe sie bemerkt, dass sie lediglich vergessen habe, ihre Sonnenbrille abzulegen. Hieraus lasse sich lernen, dass man manchmal im übertragenen Sinne die „Brille“ eines falschen Wertesystems“ trage.⁸²

⁷⁷ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 55.

⁷⁸ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 60. Wie der Verweis auf die Gehirnkapazität zeigt stellt die Dynamik von Emotionen und Kognitionen eine mögliche Brücke zu neurowissenschaftlichen Modellen dar, siehe Kap. 6.3. Dort beschreiben Ratgeber die Emotionen als einen neuronalen Kurzschluss.

⁷⁹ Ebd. S. 61.

⁸⁰ Dagegen bezieht sie sich eher auf ein Bild reiner Kognition, wenn sie die Lesenden in einer Assoziation zur detektivischen Arbeit dazu anhält, sich selbst „auf die Schliche“ zu kommen, siehe ebd., S. 54. Die Formulierung, sich „auf die Schliche“ zu kommen, verwendet auch Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 24.

⁸¹ Heinemann, *Warum Stress glücklich macht*, S. 122. Die Autorin wendet sich ebenfalls gegen den Automatismus zwischen dem situativen Umfeld und dem Umgang mit diesem: „Denn die ständige Erreichbarkeit ist ja nicht die Ursache von Stress. Es besteht kein kausaler Zusammenhang. Sonst könnte man ja auch einfach sagen, dass allein die Existenz von Schokoriegeln dazu führt, dass manche Menschen an Übergewicht leiden“, ebd., S. 68. Entscheidende vermittelnde Faktoren sind aus ihrer Sicht ebenfalls die Bewertungen und Bewältigungen.

⁸² Ebd.

Dies gelte auch für die Wahrnehmung der Situation und den Umgang mit der Herausforderung: „Nicht alles, was in der einen Situation hilfreich sein mag, ist in der anderen Situation automatisch sinnvoll.“⁸³ Die Metapher der Brille verwendet auch Kaluza:

„Die Brille, mit der wir Situationen und uns selbst wahrnehmen, ist so sehr ein Teil von uns selbst (geworden), dass uns unsere eigene Sichtweise oft als die einzig richtige, ja einzig mögliche Sichtweise erscheint. Viele stressverschärfende Gedanken haben wir schon hunderte Male gedacht.“⁸⁴

Die Brille ist hier eine eingeschliffene Bewertungsweise, die nicht auf jede Situation passt. Das Hinterfragen der eigenen Bewertung und Perspektive exemplifiziert der Autor des Weiteren anhand eines aus der Gestalttheorie bekannten Bildes, das – je nach eingenommener Perspektive – eine alte oder eine junge Frau zeigt.⁸⁵ Er schließt daraus nicht auf einen radikalen Perspektivismus, sondern fordert, man solle die Situation „aus der Perspektive eines neutralen Beobachters“ untersuchen, sich z.B. positive Konsequenzen denken oder die Situation relativieren.⁸⁶ Kaluza bietet an dieser Stelle seines Buches einige Empfehlungen an, mittels derer es gelingen könne, „förderliches Denken“ zu „trainieren“.⁸⁷

Wie die zitierten Passagen von Gapp-Bauß und Kaluza bereits andeuten, ist die Veränderung des Denkens aus Sicht der Ratgeberschreibenden nicht durch ein Mehr-Denken – weitere hermeneutische Zirkel – zu erreichen. So warnen Ratgeberautoren beispielsweise vor dem „Grübeln“:⁸⁸ Gisa Briese-Neumann hält ihre Lesenden dazu an, das „Grübeln“ zu vermeiden, das im Gegensatz zum sonstigen Denken ziellos sei.⁸⁹ Maritta Mainka-Riedel berichtet, „Grübeln“ sei ausschließlich auf negative Inhalte bezogen und koste Energie, da das Gehirn nicht Realität und Vorstellung unterscheiden könne.⁹⁰ Don-Joseph Goewey wendet sich dem unablässigen Denken zu und erläutert, viele Gedanken seien ein sich wiederholendes „Geplapper“.⁹¹ Dieser *stream of consciousness* sei der Strom des

⁸³ Ebd.

⁸⁴ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 122.

⁸⁵ Ebd., S. 127-133. Er bezeichnet Stress als „das Resultat von persönlichen Bewertungen“, ebd., S. 68-71. Er unterscheidet dabei die Einschätzung der Situation und ihrer Bedeutung für die jeweilige Person einerseits und die Evaluation der Fähigkeiten und Ressourcen zur Bewältigung andererseits. Jede Einschätzung einer Situation habe ihre Berechtigung: es gebe keine richtige oder falsche Einordnung und es sei nicht das Ziel, sich eine Situation „schön zu denken“. Vielmehr solle man die „Denkmuster“ kennen, die zu den persönlichen Stressverstärkern beitragen.

⁸⁶ Ebd., S. 130.

⁸⁷ Beides ebd., S. 132-133.

⁸⁸ Dies wird an späterer Stelle eingehend in Bezug auf das Nicht-Bewerten besprochen, siehe Kap. 9.1.1.

⁸⁹ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 196. Der Sorge um ruminativen Denkens entsprechend bezeichnet Kirch Gedanken, die während einer Meditation aufkommen, als „wilde Horde“, siehe Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 239. Gedanken sind ebenfalls nicht der Ort der Selbstkontrolle, sondern überrennen das Subjekt.

⁹⁰ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 179f.

⁹¹ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 197.

Unbewussten, von dem es sich zu befreien gelte, wenn man sich nicht in „Sackgassen“ verrennen wolle.⁹² Die Problembeschreibung des kreisenden Denkens hat eine geschlechtsbezogene Dimension. So stellt Dana Becker fest, dass „ruminatives Denken“ – das „Grübeln“ – eine Pathologisierung von Verhaltensweisen sei, die sozial Frauen nahegelegt werden.⁹³ Sie erklärt, Frauen werde somit gespiegelt, dass ihre Denkweise und nicht ihre Lebensumstände das Problem darstellten.

In den Ausführungen der Ratgeberautoren ist das Denken nicht der Schlüssel zu Autonomie. Ganz im Gegenteil sind Gedanken eigenlogische Entitäten, die eine Person überkommen, sie in ihren Strudel ziehen und unfähig machen. Ratgeberbücher ließen sich in diesem Aspekt als antirationalistisch verstehen: Das Denken steht nicht am Ursprung von Lösungen, es ist selbst ein Problem. Demgemäß sind positive Denkweisen anzutrainieren und nicht zu verstehen. Jedoch muss darauf hingewiesen werden, dass die Ablehnung des Denkens vor allem auf das Gleichsetzen von Gedanken und Emotionen beruht. Denn das Grübeln oder „intuitives Denken“ sind jeweils nicht klar auf der Seite des Denkens verortet. In Übereinstimmung mit dieser Feststellung argumentiert Oetting, das Denken und Wahrnehmen sei durch Emotionen bestimmt: „Unsere Gefühle geben die Richtung unseres Denkens und unserer Wahrnehmung vor. Das Denken und unsere Wahrnehmung sind sozusagen Werkzeuge in der Hand unserer Gefühle. *Die Vorstellung, man könne rein rational handeln, ist schlicht irrational.*“⁹⁴ Gedanken sind nicht den Gefühlen entgegengestellt, sie sind ihr Produkt. Die Äquivalenz von Gedanken und Gefühlen entspricht Lazarus' kognitiver Emotionstheorie. Dieser hatte Stress auf der Seite der Emotionspsychologie verortet und auf den *ad hoc*-Charakter von Bewertungen hingewiesen. Bewertungen sind demnach vorrangig *emotionale* Einordnungen von Ereignissen.

7.2.2. Persönlichkeit und Stress

Lazarus entwickelte seine stresstheoretischen Überlegungen in Abgrenzung von den Forschungen zu *stressful life events*. In einem Aufsatz zu *daily hassles* schrieb er daher:

„Theory and research in psychological stress have shifted from an earlier perspective of environmental inputs or outputs to a relational one. Stress is now treated as harms, threats, and challenges, the quality and intensity

⁹² Ebd., S. 198. Stress bestimmt der Autor als den Eindruck von einer Situation überfordert zu sein, siehe ebd., S. 149f.

⁹³ Becker, *One Nation Under Stress*, 87-89.

⁹⁴ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 38.

of which depend on personal agendas, resources and vulnerabilities of the person, and environmental conditions.“⁹⁵

Anstelle äußerer Einflüsse, die auf eine statische Person treffen und von dieser mehr oder minder gut verarbeitet werden, bestehen dynamische Rückbezüge zwischen Schwächen und Präferenzen der Person und den jeweiligen Ereignissen. Lazarus entwarf die relationale Theorie von Stress in seiner ersten Publikation, die sich mit Persönlichkeitstheorie und Stress befasste. In *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, einem auf seinem ersten Werk *Adjustment and Personality* von 1961 beruhenden Studienbuch, argumentierte Lazarus, da verschiedene Personen in derselben Situation unterschiedlich reagierten, lasse sich Stress nicht ausschließlich über den Stimulus oder die Reaktion bestimmen:

„Actually, each meaning of the term ‚stress‘ is incomplete without the other, although, for practical reasons, individual scientists may sometimes be more concerned with the situation that brings about the reaction, and at other times be more concerned with the nature of the reaction.“⁹⁶

Stress ergibt demzufolge gleichermaßen aus dem äußeren Einfluss und der inneren Reaktion, wobei Lazarus dieses Zusammenspiel nicht immer als symmetrisch verstand. In *Psychosocial Stress and the Coping Process* argumentierte er, dass die Intensität der Reaktion nachlasse, wenn die Stärke des Ereignisses zurückgehe. Er entfaltete Stress dann jedoch ebenfalls von der doppelten Verursachung aus: „*The important role of personality factors in producing stress reactions requires that we define stress in terms of transactions between individuals and situations, rather than of either one in isolation.*“⁹⁷ Das Verhältnis von Person und Situation belegt er mit einer Metapher aus dem Bereich der Ökonomie. Im Stress findet eine Transaktion zwischen der situativen Umwelt und der Person statt – die ausgetauschte Entität bleibt allerdings unterbestimmt. Die Metapher ist dergestalt präsent, dass Lazarus’ Modell als Transaktionale Stresstheorie bekannt ist.

Der Persönlichkeitstheorie kommt eine wichtige Scharnierfunktion in Lazarus’ Stressmodell zu. In *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness* bezieht er sich auf Allports Persönlichkeitsdefinition.⁹⁸ Allport verstehe Persönlichkeit als eine dynamische Organisation psychischer Systeme, die eine einzigartige Abstimmung von Person und Situation festlege. Das Verhalten einer Person in einer Situation sei folglich gleichwohl durch ihre

⁹⁵ Lazarus, „Puzzles in the Study of Daily Hassles“, S. 375.

⁹⁶ Lazarus, *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, S. 169.

⁹⁷ Lazarus, *Psychosocial Stress and the Coping Process*, S. 5 – H.i.O.

⁹⁸ Seine Persönlichkeitstheorie findet sich vor allem in Lazarus, *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, S. 57-96. Neben dem persönlichkeits-theoretisch begründeten Stressmodell findet sich dort eine Rekapitulation prominenter psychologischer Persönlichkeitstheorien, siehe ebd., S. 97-158.

Persönlichkeit und das Umfeld bestimmt. Im Anschluss an Allports Theorie ist Persönlichkeit für Lazarus ein Set von Dispositionen für spezifische Verhaltensweisen. Er erklärte, Persönlichkeit sei nicht durch ein oder wenige Merkmale ausgemacht, sie bestehe in einer Pluralität von jeweils miteinander interagierenden Aspekten. Aufgrund der Vielfalt der Merkmale könne Persönlichkeit nicht jedwede Verhaltensweise vorausbestimmen. Ferner sei Persönlichkeit wandelbar, da immer neue Situationen kumulativ Rückwirkungen auf das Gesamtkonstrukt nähmen.

Wie ich bereits in Bezug auf die Typ-A-Persönlichkeit herausgestellt habe, gehen Ratgeberautorinnen ebenfalls von persönlichkeitsbezogenen Varianzen des Stresserlebens aus. Die individuellen Unterschiede erläutert Däfler mit den Worten: „Was den einen stresst, lässt den anderen völlig cool.“⁹⁹ Während die eine Person eine Situation als stressinduzierend erlebt, ist dies für eine andere nicht der Fall. Demnach lässt sich nicht mit außenbestimmten Kategorien messen, ob eine Situation Stress auslöst oder nicht. In diesem Sinne erklärt Oetting: „Stress ist etwas sehr Persönliches, jedenfalls nichts ‚Objektives‘.“¹⁰⁰ Die Persönlichkeit als Grundlage des jeweiligen Stresserlebens ist ein Bündel von Bedürfnissen, Motivationen, Glaubenssätzen und Fähigkeiten. Diesen möchte ich hier kurz nachgehen, um aufzuzeigen, dass auch die Ratgeberschreibenden sich implizit auf die Theorie der Persönlichkeitsmerkmale beziehen. Ratgeberschreibende gehen zwar von einer gewissen Beständigkeit von Motivationen aus, heben jedoch ebenfalls ihre Plastizität hervor. Beispielsweise erklärt Drexler, Motivation fuße auf der kindlichen Übernahme elterlicher Hoffnungen und Regelwerke.¹⁰¹ Motivation bilde, neutral gesehen, das Repertoire möglichen Verhaltens in einer Situation. Sie sei deshalb nicht direkt zu verdammen, aber ebenso nicht vorbehaltlos zu befolgen, warnt die Autorin: „Wer versucht, ausschließlich den Ansprüchen anderer Genüge zu tun, und eigene Bedürfnisse vernachlässigt, tut dies wahrscheinlich zur eigenen Bestätigung, aber er handelt nicht selbstverantwortlich.“¹⁰² Ähnlich sehen die Ratgeberschreibenden grundlegende Annahmen, sogenannte Glaubenssätze. Mainka-Riedel subsumiert hierunter die Imperative: „Sei perfekt!“, „Sei stark!“, „Mach es allen recht!“, „Sei schnell!“ und „Streng dich an!“.¹⁰³ Sie

⁹⁹ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 7.

¹⁰⁰ Oetting, *So entkommen Sie der Falle Stress*, S. 22.

¹⁰¹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 105-112.

¹⁰² Ebd., S. 113.

¹⁰³ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 69-76.

erklärt, diese Forderungen gingen häufig aus dem „Ringen um die väterliche Anerkennung“ hervor und strukturierten das alltägliche Denken und die Bewertung anderer Menschen.¹⁰⁴ Christoph Marcus und Ana-Maria Bamberger schreiben, Glaubenssätze seien weder richtig noch falsch – sie seien nützlich oder schädlich.¹⁰⁵ Man solle daher positive Glaubenssätze formulieren, die „in der Realität“ verankert seien und die hergebrachten „mentalenen Ketten“ lösen.¹⁰⁶ Motivation und Glaubenssätze verstehen die Ratgeberautorinnen also als sozialisierte Eigenschaften, die Auswirkungen auf das Auftreten einer Person in einer Situation haben. Glaubenssätze begründen zwar Verhalten, sie lassen sich dessen ungeachtet jedoch distanziert analysieren und verändern.¹⁰⁷

Demgegenüber gehen die Ratgeberautorinnen in ihren Ausführungen zu Bedürfnissen eher der Stabilität einer Konstitution nach: Karsten erläutert beispielsweise, seien Grundbedürfnisse nicht befriedigt, so reagiere man mit Stress.¹⁰⁸ Mainka-Riedel sieht ebenfalls die Vernachlässigung von Grundbedürfnissen als Ursache von Stress an und bezieht sich explizit auf Abraham Maslows pyramidale Theorie der Bedürfnisse.¹⁰⁹ Sie argumentiert, Bedürfnisse seien das, „was alle Menschen im Kern verbindet“.¹¹⁰ Grundbedürfnisse sind demnach statische Elemente des Menschen, die Handlung determinieren und festlegen, ob eine Situation die Stressreaktion hervorbringt oder nicht. Die Autorinnen gehen hierbei davon aus, dass jeder Person eine spezifische Bedürfniskonstitution zukommt, die es zu ergründen gilt. Tanja Seehofer schreibt beispielsweise, ihr Buch helfe dabei, die „eigenen Bedürfnisse zu erkennen – oder mit ihnen verbunden zu bleiben – und zu Ihrem eigenen unverletzlichen Wesenskern Ihrer Persönlichkeit vorzudringen.“¹¹¹

Fähigkeiten nehmen dagegen eine Doppelrolle ein. Sie zeichnen sich in den Darstellungen der Ratgeberschreibenden dadurch aus, dass sie im Menschen angelegt und doch zu perfektionieren sind. So wendet sich Goewey dem Denken von Carl Rogers zu und führt

¹⁰⁴ Ebd., S. 76.

¹⁰⁵ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 41f.

¹⁰⁶ Ebd., S. 42.

¹⁰⁷ Die „Glaubenssätze“ stellen sich als eine Reprise des kulturellen Über-Ich dar. Wenngleich dieses unbewusst agiert, so ist es doch ebenfalls der Triebstruktur entgegengestellt und das Über-Ich stellt sich als eine Form von Auto-Aggression gegen das Ich dar, siehe Sigmund Freud, „Das Unbehagen in der Kultur“, in: Anna Freud (Hg.), *Gesammelte Werke. Chronologisch geordnet*, Frankfurt am Main 1987, S. 421-506.

¹⁰⁸ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 38.

¹⁰⁹ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 34-38. Weitere Referenzen auf die Maslow'sche Bedürfnistheorie finden sich z.B. in Loehr, *Stress for Success*, S. 173; Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 34-38.

¹¹⁰ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 34.

¹¹¹ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 12.

dessen Allegorie über die Kartoffelkiste aus:¹¹² Die in einer Kiste im Keller liegenden Kartoffeln brächten Sprösslinge hervor, obwohl sie zu keiner Pflanze werden oder gar Blüten treiben könnten. Gleichmaßen verhalte es sich mit verzweifelte[n] menschlichen Wesen, die ebenfalls versuchten, unter unglücklichen Umständen ihre Potenziale zu entfalten. Der Verweis auf Rogers und die Humanistische Therapie legt – neben einem positiven Menschenbild – den Gedanken der Perfektibilität offen. Der Mensch ist mit Fähigkeiten ausgestattet, die selbst aktualisiert werden müssen.¹¹³ Dieses Fähigkeitsverständnis erscheint in verschiedenen Ausführungen: Löhmer und Standhardt konstatieren, die Fähigkeit zu Achtsamkeit sei angeboren und die Übungen im Buch seien daher darauf ausgerichtet, sie „freizulegen und zu kultivieren“.¹¹⁴ Gapp-Bauß berichtet, jeder Mensch habe das „Bedürfnis und die Anlage zum Selbst-Training“ und im Zen umfasse deswegen das Üben sowohl herausragenden Fähigkeiten als auch banale Alltagstätigkeiten.¹¹⁵

Die hier beschriebene Persönlichkeit besteht aus verschiedenen Bedürfnissen, Motivationen, Grundannahmen und Fähigkeiten. Im Gegensatz zur Typ-A-Persönlichkeit ist sie keine Monade, sondern eine Collage. Ihre Einzigartigkeit beruht auf der individuellen Konfiguration eines von der gesamten Menschheit geteilten Sets von Faktoren. Mittels der Theorie der Persönlichkeitsmerkmale können außerdem stabile und geschmeidige Bedürfnis- und Fähigkeitselemente miteinander kombiniert werden. Die Ratgeberautorinnen halten ihre Lesenden dazu an, den Blick nach innen zu richten, um zu erkennen, welche spezifischen Merkmale situativ relevant sind. Schröder und Blank sehen aufgrund der spezifischen individuellen Merkmalskombination einer jeden Person die Notwendigkeit, Methoden zum Vorbeugen und Reduzieren von Stress individuell anzupassen: „Da wir Stress-Situationen individuell unterschiedlich bewerten und empfinden, bedürfen sie auch individuell maßgeschneiderter Bewältigungsstrategien und Maßnahmenbündel, um wirklich effektiv zu sein.“¹¹⁶ Sie weisen ihre Lesenden an, ihre Reaktionsweisen zu untersuchen, denn alle Menschen hätten ihre „persönlichen Schwachstellen“ – manche

¹¹² Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 249-255. Goewey bezieht sich an mehreren Stellen seines Buches auf Rogers und gibt an, diesen selbst kennengelernt zu haben.

¹¹³ Zur Rolle der Humanistischen Therapie in der Ratgeberliteratur siehe Hazleden, „Dragon-Slayers and Jealous Rats“, S. 273.

¹¹⁴ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 84.

¹¹⁵ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 106.

¹¹⁶ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 51.

Menschen reagierten auf Stress mit wiederkehrender Übelkeit, andere mit Hautkrankheiten.¹¹⁷ Diese gelte es zu kennen und, falls möglich, zu beheben. In dieser Passage tauchen zwei Aspekte auf: Einerseits die individuelle Konstitution des einzigartigen Fähigkeits- und Motivationsportfolios und andererseits die Notwendigkeit, Maßnahmen gegen Stress an die jeweilige Person und Situation anzupassen.¹¹⁸

7.2.3. Situationen bewältigen

Lazarus unterschied zwischen der Evaluation des Reizes und der Bewertung der Bewältigungskapazitäten. Somit rückte er neben der kognitiven Verarbeitung von äußeren Stressursachen die Versuche der Person, mit ihnen umzugehen, ins Zentrum seiner Betrachtung. Dieser Prozess ist unter dem Namen Coping bekannt.¹¹⁹ Das Coping ist durch die individuelle Kombination von Persönlichkeitsmerkmalen und die Herausforderungen einer Situation bestimmt.¹²⁰ In der gemeinsam mit Susan Folkman verfassten Monographie *Stress, Appraisal, and Coping* bot Lazarus die folgende Definition von Coping an: „We define coping as *constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person.*“¹²¹ Die beiden Schreibenden stellten demnach zwei Aspekte heraus: den mit Coping integral verbundenen Bewertungsakt sowie die prozedurale Natur von Bewältigung. In Bezug auf Bewältigung gehe es darum, was eine Person in einer spezifischen Situation denke und tue. Lazarus und Folkman machten vier Dimensionen ihres Ansatzes geltend: Er eröffne erstens den Blick für die Dynamik von Konflikten.

¹¹⁷ Ebd., S. 23. Die Formulierung „Schwachstellen“ findet sich so auch bei Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 19.

¹¹⁸ Dies entspricht dem zuvor besprochenen Wissensverständnis, das absolute Wahrheit gegen situationsadäquate Anwendbarkeit eingetauscht hat, siehe Kap. 3.2.2.

¹¹⁹ In seinen früheren Arbeiten verwendete Lazarus den Begriff des *adjustments* – also der Anpassung oder Änderung. Er führte aus, dass die Begriffe *coping* und *adjustment* eine ähnliche Bedeutung hätten und verwendete sie synonym, siehe Lazarus, *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, S. 208.

¹²⁰ Die Arbeiten von Lazarus fallen in denselben zeitlichen Kontext wie Erving Goffmans Überlegungen zu sozialen Interaktionen und zitieren diese auch sporadisch, wenn es um Scham und die Institutionalisierung psychisch Kranker geht, siehe z.B. Lazarus, *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, S. 222, 609. Hier wäre zuerst Peter E. Freunds Verbindung des Stresskonzeptes mit der Emotionstheorie von Arlie R. Hochschild zu nennen, siehe Freund, „The expressive body“ In der Tradition von Erving Goffmans Rahmentheorie argumentierte Freund, Akteure mit niedrigem sozialem Status erführen in Interaktionen systematisch dramaturgical stress, d.h. ihre Definition der Situation werde sehr viel häufiger infrage gestellt und sie müssten deshalb regelmäßig ihr Verhalten anpassen. Außerdem werde ihre Reaktionen selbst zu meist als emotionale Instabilität eingeordnet und ihr Gefühle würden ignoriert oder delegitimiert. Freund sah in seinem Ansatz die Möglichkeit, körperliche, psychische und soziale Ebenen zusammenzudenken.

¹²¹ Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York 1984, S. 141 – H.i.O. Lazarus und Folkman hatten seit Mitte der 1960er-Jahre Bewältigungsverhalten erforscht und hierfür das „Ways of Coping Questionnaire“ entworfen, siehe Cooper/Dewe, *A Brief History of Stress*, S. 79-81.

Mithilfe ihres prozessorientierten Ansatzes könne zweitens zwischen automatischer Anpassung und Bewältigung unterschieden werden. Indem sich auf Bewältigungsbestrebungen konzentriert werde, könne drittens der Prozess analytisch von dessen Ergebnis getrennt werden. Viertens müsse eine Analyse des Umgangs mit einer Situation, *to manage*, nicht davon ausgehen, dass eine Situation durch die Person beherrscht werden könne. Lazarus und Folkman hoben außerdem hervor, dass der Coping-Prozess anhaltendem Wandel unterworfen sei.¹²² Es komme zum kontinuierlichen Bewerten und Neubewerten des Person-Umwelt-Verhältnisses, das sowohl durch geänderte Bedingungen als auch eine neue Sichtweise der Person hervorgerufen werden könne.¹²³

Die Begriffe Bewältigung und Coping werden von vielen Ratgeberschreibern aufgegriffen. Schröder und Blank fassen ihr gesamtes Buch in einer Graphik zusammen, in deren Mitte „Coping/Bewältigungsstrategien“ steht.¹²⁴ Um diese beiden Begriffe sind verschiedene Worte gruppiert, die in zwei Kategorien zerfallen: „Techniken“ im Umgang mit bestehenden Anforderungen und „Prävention und Prophylaxe“ antizipierter Problemlagen. Den Techniken ordnen sie u.a. Konfliktlösungen, positive Sichtweisen, Aufmerksamkeit und Selbstmanagement zu, während Gelassenheit, Meditation, Entspannung und Kommunikation auf der Seite von Prävention und Prophylaxe stehen. Die Ratgeberschreiber befassen sich also mit sehr unterschiedlichen Aspekten der Bewältigung von stressinduzierenden Situationen. Karsten interpretiert die Bewältigung als Teil des Stressgeschehens: „In der Regel verursacht nicht die Situation an sich den Stress, sondern die Art und Weise, wie wir damit umgehen.“¹²⁵ Mainka-Riedel schreibt, das Transaktionale Stressmodell richte sich auf das „Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten“.¹²⁶ Dieses Missverhältnis sei nicht durch einen objektiven Unterschied, sondern die jeweilige Bewertung bestimmt. Die Bewertung der Situation und der eigenen Fähigkeiten laufe dabei meist gleichzeitig ab. Die Dynamik

¹²² Lazarus/Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 142-148.

¹²³ Sie argumentieren weiter, der Prozess selbst sei nicht durch ein kulturübergreifend gültiges Phasenmodell ausgemacht, in Bezug auf das Ereignis lasse sich jedoch das Coping in Antizipation, Eintreten und Nachwirkung unterscheiden. Die Theorie des Copings nach Lazarus und Folkman wird deshalb beispielsweise in der kulturvergleichenden Stressforschung häufig rezipiert, die in den Blick nimmt, wie innerhalb unterschiedlicher (meist als hermetische Entitäten verstandener) Kulturkreise der Umgang mit Stress variiert. So wird beispielsweise die Unterscheidung von emotions- und problemorientiertem Coping nach Lazarus und Folkman aufgegriffen, siehe Ringeisen, „Stressbewältigung im Kulturvergleich“, S. 257-260.

¹²⁴ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 62f.

¹²⁵ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 58.

¹²⁶ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 77-80.

von erwarteten Herausforderungen und Fähigkeiten findet sich in mehreren Ratgebern: Buchenau stellt z.B. fest: „Stress ist also nichts anderes als ein Missverhältnis zwischen wahrgenommenen Anforderungen und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten.“¹²⁷ Domnowski erklärt, Stress sei ein situativer Ungleichgewichtszustand „zwischen Anforderungen der Umwelt und den persönlichen Leistungsvoraussetzungen“.¹²⁸ Das Burnout-Syndrom führt Elisabeth Grébot auf ein Ungleichgewicht beruflicher Anforderungen und persönlicher Ressourcen zurück.¹²⁹ Situationen bestehen aus einem Kalkulus von Herausforderungen und Fähigkeiten, wobei Stress in einer negativen Bilanz begründet ist. Entsprechend der Überlegungen von Lazarus zerfällt die Situation für die Ratgeberautorinnen folglich in die zur Verfügung stehenden Ressourcen und Fähigkeiten einer Person einerseits und die Anforderungen der Situation andererseits.

Die klare Unterscheidung zwischen den Zielen einer Coping-Strategie und deren Ergebnis sowie die Differenz von Umgang mit und Beherrschung von einer Situation spielen in Ratgebertexten hingegen keine Rolle. Vielmehr versuchen die Autoren herauszustellen, welche Möglichkeiten des erfolgreichen Umganges bestehen, sie binden somit die Anstrengungen im Rahmen des Coping-Prozesses fest an sein Resultat. Lucinda Bassett berichtet, in jeder Situation bestehe eine Reihe von Möglichkeiten, mit den Anforderungen umzugehen.¹³⁰ Man könne davonlaufen, versuchen, die Situation zu verändern, oder „gemäßigt“ auf sie reagieren. Deshalb gelte es sich zu fragen, welches eigene Auftreten in einer Situation möglichst wenig Stress aufkommen lasse. David Allen wendet sich der Vorbereitung als wichtigem Element des Umgangs zu.¹³¹ Sei eine Situation nicht im Voraus geplant und verlaufe nicht wunschgemäß, so verwende man viele Ressourcen für kurzfristige Lösungen. Vorausschauende Planung umgehe dieses Dilemma.

Nicht nur das gescheiterte situative Verhältnis von Fähigkeiten und Anforderungen spielt eine Rolle. Die optimale Passung von Aufgaben und Fähigkeiten bestimmt aus Sicht der Ratberschreibenden nämlich im Gegenzug das Aufkommen erwünschter emotionaler

¹²⁷ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 68.

¹²⁸ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 79.

¹²⁹ Elisabeth Grébot, *Stress et burnout au travail. identifier, prévenir, guérir*, Paris 2008, S. 103.

¹³⁰ Bassett, *Angstfrei leben*, S. 221.

¹³¹ Allen, *Getting Things Done*, S. 20-22.

Erfahrungen. Situationen, in denen eine Person mühelos Kontrolle behalte, erklärt Eberspächer, seien als „Flow-Erlebnis“ und „perfekte Synchronisation“ zu bezeichnen.¹³²

Drexler schreibt:

„Wenn die Fähigkeiten eines Individuums sogar optimal zu den Herausforderungen einer Tätigkeit passen, wenn die aufgewendete Zeit wie im Flug vergeht und das Gefühl entsteht, fast eins mit der Handlung zu werden, dann wird diese sogar immer wieder gesucht, um die Hochstimmung und das Glücksgefühl zu erleben.“¹³³

In Drexlers Darstellung fällt die Situationsbewältigung mit dem Aufwallen erwünschter Emotionen zusammen. Die Tätigkeit ist zugleich Pflichterfüllung und hedonistischer Selbstzweck. Das passgenaue Verhältnis von Fähigkeiten und Herausforderungen belegen Ratgeberschreibende mit dem aus dem Englischen übernommenen Wort Flow. Goewey versichert, Flow sei bei jeglicher Form von Aktivität möglich und jede Person sei zu diesem „optimalen Bewusstseinszustand“ in der Lage.¹³⁴ „Flow-Erlebnisse“ vergleicht Domnowski mit dem Tagträumen, dem Spielen von Kindern und der Erfahrung frisch Verliebter.¹³⁵ Bamberger und Bamberger veranschaulichen Flow ebenfalls mit der Metapher der kindlichen Versenkung im Spiel.¹³⁶ Doris Kirch erklärt, Flow umschreibe die Fähigkeit, „Belohnung in der Aktivität selbst zu finden“.¹³⁷ Flow ist in den Ausführungen der Ratgeberschreibenden folglich ein Zustand, eine Fähigkeit und ein Prozess. Sich Flow zuwendend schreiben Löhmer und Standhardt, zwischen Bewältigungskompetenz einerseits und Anforderung andererseits bestehe ein Gestaltungsspielraum.¹³⁸ Sie stellen jenen Raum graphisch als drei konzentrische Kreise dar: die Komfortzone, die Wachstumszone und die Stresszone. Alle drei Kreise seien Teil des Lebens. Um weder *Bore-out* noch *Burn-out* zu erleiden, sei es daher notwendig, sich meist in der Wachstumszone aufzuhalten.

Kirch führt den Flow-Begriff auf Mihály Csíkszentmihályi zurück, der einer der Hauptvertreter der Positiven Psychologie ist.¹³⁹ In einer Parallele zur Darstellung von Löhmer

¹³² Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 9.

¹³³ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 29. Es ist anzumerken, dass diese Textstelle ebenfalls die Unterscheidung von Eustress und Distress diskutiert und somit auf die Äquivalenz von Eustress und Flow hinweist, siehe Kap. 5.2.

¹³⁴ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 74-76.

¹³⁵ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 149f.

¹³⁶ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 52f.

¹³⁷ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 41.

¹³⁸ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 41-44.

¹³⁹ In einem programmatischen Aufsatz mit Martin E. Seligman, einem weiteren Hauptvertreter dieser Denkrichtung, erhebt er den Anspruch, die Positive Psychologie erlaube eine allumfassende therapeutische Behandlung einer Vielzahl von Lebensbereichen – vom Einzelmenschen bis hin zu ganzen Gesellschaften, siehe Martin E. Seligman, Mihály Csíkszentmihályi, „Positive Psychology. An Introduction“, in: *American Psychologist* 55 (2000), S. 5-14, hier: S. 5. Dabei richtet sich die Positive Psychologie nicht auf die Therapie

und Standhardt entwarf Csíkszentmihályi einen zwischen Angst einerseits und Langeweile andererseits verlaufenden *flow-channel*.¹⁴⁰ Er erklärte, man könne dieselbe Aktivität nicht über einen langen Zeitraum hinweg genießen und deshalb bestehe anhaltend die Notwendigkeit, neue Herausforderungen zu suchen. Den Flow-Zustand beschrieb Csíkszentmihályi wie folgt:

„We have seen how people describe the common characteristics of optimal experience a sense that one’s skills are adequate to cope with the challenges at hand, in a goal-directed, rule-bound action system that provides clear clues as to how well one is performing. Concentration is so intense that there is no attention left over to think about anything irrelevant, or to worry about problems. Self-consciousness disappears, and the sense of time becomes distorted. An activity that produced such experiences is so gratifying that people are willing to do it for its own sake, with little concern for what they will get out of it, even when it is difficult, or dangerous.“¹⁴¹

Flow verbindet auch in dieser Ausführung verschiedene Elemente – die Passung von Anforderungen und Fähigkeiten sowie Auflösungserfahrungen in der Tätigkeit. Diese „optimale Erfahrung“ ist laut Csíkszentmihályi lernbar.¹⁴² Eva Illouz und Edgar Cabanas wenden gegen die Positive Psychologie ein, dass sie eine simplizistische Vorstellung von Glück vertrete.¹⁴³ Glück reduziere dieser Ansatz auf erwünschte emotionale Zustände und messbare Intensitätsgrade. Dieses vereinfachte Verständnis von Glück bildet ebenfalls die Grundlage des Flow-Konzeptes. Die von Csíkszentmihályi und den Ratgeberschreibern besprochene optimale Erfahrung speist sich des Weiteren aus ihrem Situationsbezug, denn – trotz der Verbindungen zu Auflösungserfahrungen in Spiel, Traum und

psychischer Pathologien, sondern die Produktion positiver Erfahrungen. Einige Lebensratgeber zitieren ebenfalls Martin E. Seligman, siehe Loehr, *Stress for Success*, S. 61-64; Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 80f. Beide Ratgeber wenden Seligmans These über erlernte Hilflosigkeit in eine Warnung vor Selbstviktimisierung. Anhand von Versuchen mit Hunden hatte Seligman gezeigt, dass Unkontrollierbarkeit die Handlungsmotivation negativ beeinflusse und ebenfalls zu emotionalen Reaktionen (insbesondere Depressionen) führe, siehe Martin E. Seligman, *Erlernte Hilflosigkeit*, Weinheim, Basel 1999. Hilflosigkeit trete ein, wenn willentliche Reaktionen systematisch mit kontingenten Ergebnissen konfrontiert würden.

¹⁴⁰ Mihály Csíkszentmihályi, *Flow. The Psychology of Happiness*, London 1997, S. 71-93. Die Figur des *flow-channel* entspricht der Kalkulation von Leistung und Spannung im Yerkes-Dodson-Gesetz, siehe Kap. 3.3.2.

¹⁴¹ Ebd., S. 71.

¹⁴² Ebd., S. 71-72.

¹⁴³ Eva Illouz, Edgar Cabanas, *Das Glücksdiktat. Und wie es unser Leben beherrscht*, Berlin 2019. Aus der Perspektive der *Governmentality Studies* wurde sich bereits mehrfach vorher mit diesem Thema auseinandergesetzt und eine Verbindung neoliberaler Regierungsführung und Positiver Psychologie herausgestellt, siehe Sam Binkley, „Happiness, Positive Psychology and the Program of Neoliberal Governmentality“, in: *Subjectivity* 4 (2011), S. 371-394; Rodrigo de La Fabián, Antonio Stecher, „Positive psychology’s promise of happiness. A new form of human capital in contemporary neoliberal governmentality“, in: *Theory & Psychology* 27 (2017), S. 600-621. Eine ältere populärwissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema findet sich in Ehrenreich, *Smile or Die*.

Verliebtheit – handelt es sich nicht um einen Idealismus kontinuierlicher Sorglosigkeit. Flow ist immer nur ephemeral und an eine Situation gebunden.

In der Situation realisieren sich somit Glück und Leid gleichermaßen. In welche Richtung das Pendel der Situation ausschlägt, hängt dabei mit dem Gelingen oder Fehlschlagen des Copings zusammen. Die Situationsbewältigung ist aus Sicht der Ratgeberautorinnen eine lernbare Fähigkeit. Adäquater Umgang mit Stressereignissen – potenziellen und tatsächlichen – lässt sich antrainieren. So versichert Buchenau, die „Kunst der Stressregulierung“ sei lernbar.¹⁴⁴ Je größer die Zahl der „Faktoren zur Stressbewältigung“, die eine Person in eine Situation mitbringe, desto eher sei sie gegen Stress gefeit. Eine Ratgeberautorin verspricht, man könne lernen, „sich in jede Situation hineinzuentspannen“.¹⁴⁵ Schröder und Blank schreiben: „Die Reaktion auf Stress ist ein erlerntes Verhaltensmuster. Wenn Sie bisher auf eine Stress-Situation mit einer bestimmten Weise reagiert haben, so muss dies nicht so bleiben. Wir können unser Verhalten auch verändern.“¹⁴⁶ Situationen lassen sich aus eigener Kraft heraus verkehren, das ist das im Verweis auf die Lernbarkeit verankerte Ermächtigungsversprechen. Situationen ist die Person nicht ausgeliefert, sie kann sich Fähigkeiten aneignen, um diese zu ihren Gunsten zu formen.

Däfler hält ebenfalls zum kontinuierlichen Lernen an und erklärt, es sei notwendig, Kompetenzen für persönliche und berufliche Entwicklung zu schaffen.¹⁴⁷ Das Aneignen von Kompetenzen verbindet sowohl das Herstellen eines spezifischen emotionalen Umgangs als auch die Übernahme von explizierten Wissensformen. Drexler spricht von „Stressbewältigungskompetenz“, d.h. der Fähigkeit, eine Situation zu erkennen, Lösungen zu wissen und diese in die Tat umsetzen zu können.¹⁴⁸ Kaluza fragt in seinem Buch die „Stresskompetenz“ seiner Lesenden ab.¹⁴⁹ Er untergliedert diese in drei Kategorien: die „instrumentelle Stresskompetenz“ Stressoren zu eliminieren, die „mentale Stresskompetenz“ ei-

¹⁴⁴ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 11, 34-36.

¹⁴⁵ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 93. Therapie sieht Kirch entsprechend als das Erlangen eines besseren Umgangs mit anderen Menschen an: „Ich persönlich mache übrigens oft die Erfahrung, dass Menschen, die eine oder mehrere Therapien hinter sich haben, eine bessere Wahrnehmung ihrer selbst, ihres Gegenübers und ihrer Gesamtsituation im Leben haben. Sie erscheinen mir oft ‚aufgeräumter‘ und ich erlebe sie als authentischer als viele Zeitgenossen“, ebd., S. 69. Es sei der Fall, dass eine Therapie das „Miteinander erleichtert“.

¹⁴⁶ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 77.

¹⁴⁷ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 98-112.

¹⁴⁸ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 40.

¹⁴⁹ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 87-99.

gene stressinduzierende Faktoren reflexiv zu untersuchen und die „regenerative Stresskompetenz“ Anspannungen aufzulösen.¹⁵⁰ Anschließend wendet er sich der Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zu und erklärt, diese sei aufgrund des beschleunigten Wissensverfalls gegenwärtig von besonderer Relevanz. Er veranschaulicht die Notwendigkeit, anhaltend zu lernen, mit einer Parabel: Ein Waldarbeiter wende viel Kraft für das Sägen von Baumstämmen auf, schärfe aber nie seine Säge. Er wundere sich, dass seine Effektivität über die Zeit nachlasse, glaube aber, keine Zeit für das Schärfen der Säge zu haben. Kaluza schließt daraus, dass es mit dem Aufrechterhalten von Kompetenzen wie mit dem Schärfen der Säge sei: Man solle sich vorausschauend Zeit für den Erwerb von Kompetenzen nehmen und immer über neue Trends Bescheid wissen. Die Parabel des Waldarbeiters greift Mainka-Riedel auf und legitimiert durch sie ebenfalls den Bedarf für anhaltenden Kompetenzaufbau.¹⁵¹ Sie fügt an, dass Kompetenzen nicht nur Fachwissen, sondern auch Soft Skills umfassen.

Markus Tumeltshammer wendet sich dem Kompetenzbegriff zu und ordnet diesen in den Kontext weiterreichender Aktivierung und Responsibilisierung ein.¹⁵² Er erläutert, im Gegensatz zu feststehenden Qualifikationen gelte es Kompetenzen laufend aufzubauen, zu erhalten und zu erweitern. „Ausgehend vom Szenario immer schneller verfallender Wissensbestände, sollen sich die spätkapitalistischen Subjekte mittels lebenslangem Lernen formbar und für einen pädagogischen Zugriff stets bereithalten.“¹⁵³ Stresskompetenz lässt sich dabei als emotionale Kompetenz verstehen: Lesende sollen lernen, die jeweiligen Stimmungen einer Situation gekonnt zu umgehen oder aufwallende Affekte zu bändigen. Eva Illouz stellt fest, dass es zu einer psychotherapeutischen Zertifizierung spezifischer emotionaler Stile gekommen sei, die in Form von institutionell anerkannten und lernbaren Kompetenzen geformt seien.¹⁵⁴ Sighard Neckel argumentiert gleichermaßen, dass jene Kompetenzbildung in Bezug auf Emotionsregulation vor dem Hintergrund stark

¹⁵⁰ Ebd., S. 87.

¹⁵¹ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 136f. Die Parabel des Waldarbeiters geht in der Ratgeberliteratur wohl auf den klassischen amerikanischen Lebensratgeber von Steven Covey zurück – während Kaluza dies nicht kenntlich macht, verweist Mainka-Riedel auf den Ursprung.

¹⁵² Markus Tumeltshammer, „Von der Kompetenz zum Self tracking“, in: Elisabeth Mixa u.a. (Hg.), *Unwohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 213-234, hier: S. 216-222.

¹⁵³ Ebd., S. 220.

¹⁵⁴ Illouz, *Die Erretung der modernen Seele*.

projektbasierter Arbeitsorganisation zu verstehen sei.¹⁵⁵ Kurzfristige Organisationsformen profitieren von festgelegten emotionalen Skripten, die es ermöglichen, dass Teilnehmende deren Verlauf emotional navigieren.

7.3. Zusammenfassung

Sozialpsychologische Theorien bilden einen wichtigen Bezugspunkt der Ausführungen der Ratgeberschreibenden. Die Bücher verweisen dabei nicht immer explizit auf die verschiedenen Ansätze. Die Persönlichkeitstypen validieren gleichzeitig spezifische Krankheitserfahrungen und pathologisieren sozial erwünschte Verhaltensweisen wie den Leistungsbezug. Listen von *stressful life events* schaffen hingegen Vergleichbarkeit und darin paradoxe Äquivalenzen zwischen Ereignissen. Die Referenz auf diese beiden monokausalen Erklärungsansätze wird durch die dynamische Transaktionale Stresstheorie überbrückt. Die Transaktionale Stresstheorie zeichnet das Bild eines dynamischen Verhältnisses von Persönlichkeitsmerkmalen und situativen Gegebenheiten. Die monadischen Persönlichkeitstypen und die einmaligen Ereignisse sind zwar randständig, werden jedoch auch nicht gänzlich verworfen. Indem Ratgeberschreibende auf sie zurückgreifen, können sie kausalitätsbezogene Argumentationsweisen beibehalten, auch wenn sie sich mit losen Verbünden von Fähigkeiten und Situationsdeutungen befassen.

Die Ratgeberschreibenden entwerfen Stress als Wahrnehmung und Bewertung einer Persönlichkeit in einer Situation. Persönlichkeit setzt sich für die Ratgeberschreibenden aus partikularen Merkmalen zusammen und aktualisiert sich in Situationen. Somit schlagen die Autorinnen ein Mittelweg zwischen Konsistenz und Wandelbarkeit ein, da die jeweilige Einzigartigkeit in Bezug auf eine Situation geschieht: In ihr kommen einzelne Persönlichkeitsmerkmale zum Tragen, andere bleiben stumm. Das Subjekt ist eine einzigartige Collage von Merkmalen. Situationen entwerfen die Ratgeberautorinnen als Kalkulation von Anforderungen und Fähigkeiten. Sie sind emotions- und sinnesbezogen, wie die Ausführungen zu Auflösungserfahrungen und Glücksgefühlen zeigen. Situationen sind der Ort, an dem sich Bewältigungsstrategien bewähren. Das Paradigma der Lernbarkeit bildet den zentralen Ansatzpunkt der Ratgeberautoren. Coping und Flow sind lernbare Fähigkeiten, Denkschemata und Wahrnehmungsformen. Mit jener Einengung auf das Aneignen von Kompetenzen geht einerseits das emanzipative Versprechen, aus eigener

¹⁵⁵ Sighard Neckel, „Emotion by design. Das Selbstmanagement der Gefühle als kulturelles Programm“, in: *Berliner Journal für Soziologie* 15 (2005), S. 419-430.

Kraft Situationen formen zu können, und andererseits die individuelle Verantwortung für einen reibungslosen Situationsvollzug einher.

Aus der sozialpsychologischen Stresstheorie ziehen die Ratgeberautorinnen außerdem ihre Überlegungen zu Bewertung und Wahrnehmung. Obschon sie Metaphern des Sehens verwenden, bezieht sich der Wahrnehmungsbegriff auf eine Vielzahl verschiedener Formen der Evidenzbildung. Bewertungsweisen sind in Situationen lokalisiert, wobei sie sowohl auf stressinduzierende Bedrohungen als auch die zur Verfügung stehenden Coping-Strategien gerichtet sein können. Im Bewertungsbegriff handeln Ratgeberschreibende gleichermaßen rationale und emotionale Evaluationen ab. Die Äquivalenzsetzung von Kognitionen und Emotionen manifestiert sich in der Warnung vor dem Grübeln, die eine vorschnelle und emotionale Wertung pathologisiert.

8. Spannung regulieren

Wie bereits in mehreren Kapiteln ausgeführt, greift die Ratgeberliteratur zu Stress auf Energiemetaphern zurück.¹ Die in den Ratgebertexten verwendeten Energietheorien sind nicht konsistent in Bezug auf die Frage, ob es sich um Knappheit und übermäßige Nutzung von Ressourcen, die Entladung eingelagerter Energiestauungen oder das Ausschöpfen neuer Potenziale handelt. So ist in Selyes Ratgeber die Begrenztheit körperlicher Energie von besonderem Interesse: „Evidently adaptability, or adaptation energy, is a finite amount of vitality given to us at birth.“² Selye argumentiert, jeder Mensch sei mit einem endlichen Reservoir von Anpassungsenergie ausgestattet und das Versiegen der Reserven bedeute den Tod. Die bereitstehende Energie lasse sich mit einem vererbten Vermögen vergleichen, das eines Tages verbraucht sei. Auch eine Runde Jogging brauche demgemäß Lebensenergie unumkehrbar auf. Selye rät nicht zu einem völlig aktivitätslosen Lebensstil, sondern mahnt, die knappe Anpassungsenergie möglichst weise einzusetzen. Auf diese Theorie der „Anpassungsenergie“ bezieht sich der kurz nach Selyes Publikation erschienene Ratgeber von Vera Birkenbihl.³ Die Autorin erklärt, jeder Mensch werde mit einem – wenn auch unterschiedlich großen – „Energie-Haushalt“ oder einem „Energie-Potential“ geboren. Grundsätzlich könne diese Energie erneuert werden und es bestehe ein „Reserve-Tank“ für Notfälle. Je häufiger auf diesen zugegriffen werde, desto weniger könne mit Negativem umgegangen und Positives gesucht werden. Die Frage nach der Energie ist im zweiten Ratgeber folglich nicht mehr fest mit der Endlichkeit des Lebens verbunden.⁴

¹ Die verschiedenen Aspekte des Redens über Energie und Körper finden sich in Kap. 5.1.1., Kap. 6.1.1. und Kap. 6.2.1.

² Selye, *Stress without Distress*, S. 129, siehe auch Kap. 4.2.2.

³ Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 59-65.

⁴ Energietheorien und -metaphern entsprechend wurde die wissenschaftliche Verwendung des Stressbegriffes vor den Hintergrund von Debatten um Ressourcenknappheit nach dem Ölpreisschock von 1973 und der sich abzeichnenden ökologischen Katastrophen interpretiert, siehe Höhler, Sabine, „Resilienz: Mensch – Umwelt – System. Eine Geschichte der Stressbewältigung von der Erholung zur Selbstoptimierung“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 425-443; Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 245-248. Die Erstauflage des Lebensratgebers von Selye wurde bezeichnenderweise 1974 herausgegeben und fällt damit in dasselbe Jahr wie der Bericht des *Club of Rome* über die Grenzen des Wachstums. Im Vorjahr der Metamorphose der Energietheorien im populären Gebrauch des Stressbegriffes fand noch ein weiteres weltpolitisches Ereignis statt, das eine Parallele zum neuen Nachdenken über Ressourcen darstellt: die Aufkündigung des Bretton-Woods-Abkommens. Wie die Geldausschüttung der Notenbanken nicht mehr an Goldanlagen gebunden war, so entbanden die Schreibenden nach Selye den Energiefluss vom Problem des Sterbens. Während für Selye die Lebensdauer durch das Energievolumen bestimmt ist, so entkoppelt Birkenbihl wiederherstellbare Energieeinheiten einerseits und Lebensenergie andererseits.

Selye vergleicht in der eingangs zitierten Textpassage Anpassungsenergie mit Einlagevermögen. In neueren Ratgeberbüchern ist Energie ebenfalls eine Form von Besitz, so schreiben beispielsweise Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt, Geld sei eine Form von Energie.⁵ In anderen Ratgebern wird Energie als feste Einheit gefasst, wie das Äquivalenzverhältnis von Zeit und Energie bei Lucinda Basset zeigt: „Wenn Sie Zeit verschwenden, dann verschwenden Sie Energie. Wenn Sie Ihre Energie managen, managen Sie auch Ihre Zeit.“⁶ Energie und Zeit lassen sich in dieser Logik einsetzen oder verschwenden. Anna Katharina Schaffner wendet sich gegen diese Äquivalenz von Kapital und Energie: „Unlike wealth and capital, nerve force is not suited to include aspirations of expansion and growth. In other words, one can neither reinvest nerve force nor stockpile it for the future.“⁷ Die Ratgeberschreibenden stimmen zwar mit Schaffners Diktum, dass Energie keineswegs auf der Bank angespart werden kann, überein, gehen jedoch davon aus, dass durch geschickte Energieinvestition maximale Gewinne erwirtschaftet werden können. Energie gleicht somit Investitions- und nicht Stammkapital. Gert Kaluza ruft seine Lesenden zum „fördernden Einsatz der eigenen Energie“ auf.⁸ Eine Ratgeberautorin sieht im gelungenen Energieeinsatz ein Zeichen des Erwachsenwerdens: „Die Fähigkeit zur reibungslosen Realitätsbewältigung mit einem Optimum an Energieaufwand und Zeit ist eine Leistung des reifen Erwachsenen.“⁹ Entsprechend der Äquivalenz von Kapital und Energie verwenden die Ratgeberschreibenden Metaphern aus dem Bereich der Bilanzbuchhaltung. Diana Drexler verspricht beispielsweise: „Bei sorgfältiger Führung des Energiehaushaltes werden die Reserven nie voll verbraucht“.¹⁰ In einem anderen Ratgeber finden sich Graphen und Kurvendiagramme, mittels derer Lesende ein

⁵ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 236.

⁶ Bassett, *Angstfrei leben*, S. 233 – H.i.O. Ratgeberliteratur zu Stress schließt an prominente Vertreter des Zeitmanagements wie Alan Lakein und Lothar Seiwert an, siehe z.B. Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 224; Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 119f. Hierbei handelt es sich um Managementtechniken der Priorisierung, Planung, Zuteilung etc. von Zeiteinheiten. In einem Ratgeber heißt es entsprechend: „Ein gutes und effektives Zeitmanagement gehört zu diesen essenziellen Dingen. Denn Zeit ist nun einmal unsere kostbarste Ressource“, Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 69. Auch andere Ratgeber bezeichnen Zeit als Ressource oder Besitz, siehe Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 152. Die Rede vom Endwenden der Zeit wird auch in der Ratgeberliteratur genutzt: So bieten gleich zwei Ratgeber Listen von sogenannten „Zeitdieben“ oder empfehlen den Umgang mit solchen Räubern, siehe Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 86-90; Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 138. Eine weitere Form des Zeitmanagements ist nicht auf das Sparen von Zeit, sondern das Festlegen von Tageszeiten mit besonderer Leistungsfähigkeit ausgerichtet, siehe Bassett, *Angstfrei leben* S. 230-235. Hier geht also wiederum um die Harmonisierung des Rhythmus und nicht das Anhäufen von Zeiteinheiten.

⁷ Schaffner, *Exhaustion*, S. 94.

⁸ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 86.

⁹ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 146.

¹⁰ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 86 – H.i.O. Die Kalkulation von Energieeinheiten als Arbeitseinsatz stellte ein wichtiges Element der Arbeitswissenschaft im 19. Jahrhundert dar, siehe auch Kap. 5.1.1.

Energy Audit durchführen sollen.¹¹ Jörg-Peter Schröder und Reiner Blank schlagen vor, dass Protokolle über den Tagesablauf und Listen mit der Intensität von Stress angelegt werden sollen, und bezeichnen dieses Vorgehen als „Stress-Inventur“.¹² Hierbei sollen Lesende eine Kalkulation von Energieaufwand und -ertrag erarbeiten:

„Wir wollen die Dimensionen herausarbeiten, die Ihnen Energie geben und die, die Ihnen – wie ein Energievampir – die Energie rauben und bei Ihnen Stress hervorrufen. Definieren Sie, welche Lebensbereiche Sie als Energiegewinn empfinden und welche Ihnen Energie abziehen.“¹³

Die Autoren bieten für diese Berechnung ein Balkendiagramm an, in dem Aufgaben Zeiteinheiten zugeordnet und als positive oder negative Energie bewertet werden können. Ein Buch enthält dagegen ein „Modell der Energieverteilung“, das auf das Gleichgewicht von vier Lebensbereichen – Körper, Arbeit, Beziehungen und Sinn – aufbaut.¹⁴ Eine ähnliche Einteilung stellt die Übung „Lebensrad“ dar, in der die jeweiligen Beschäftigungen nach ihrer Zeitdauer als Tortenstücke dargestellt werden sollen. Sabine Asgodom empfiehlt diese Übung und erklärt, Lesende lernten mit deren Hilfe, dass sie nur ein begrenztes Kontingent von Energie zur Verfügung hätten, das sie einsetzen müssten, um Profite erhalten zu können.¹⁵ Die Kalkulation der Lebensbereiche begleitet ein emanzipatorisches Versprechen: „Wenn die Balance stimmt, wenn Sie ganz bei sich sind, dann können Sie Ihre inneren Ressourcen wirklich nutzen, haben genug Energie für Ihre Vorhaben und schaffen Raum für Ihre Kreativität.“¹⁶ Dieser paradoxen Formulierung entsprechend ermöglicht das Anerkennen begrenzter Energiere Ressourcen, dass weitere Energiekontingente freigesetzt werden können.

¹¹ Loehr, *Stress for Success*, S. 213-222. Dort heißt es ebenfalls: „Getting control of stress means getting control of and managing energy cells more effectively“, ebd., S. 221.

¹² Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 42-53. Der Begriff der Inventur ist in der Ratgeberliteratur über die Energiemetapher hinaus von Relevanz. An einer anderen Stelle wird die „geistige Inventur“ eines Tages empfohlen, siehe Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 160. Daneben wird auch eine „Inventur der Gefühle“ gefordert, bei der man alle bekannten Gefühle aufschreiben solle, siehe Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 115f.

¹³ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 45.

¹⁴ Peseschkian/Peschkian, *Lebensfreude statt Stress*, S. 38.

¹⁵ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 49-53. Auch bei Seehofer findet sich die „Lebensrad“-Übung, siehe Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 10. Ein weiteres Beispiel für das Investieren von Energie in verschiedenen Lebensbereichen ist die „Energiebilanz“, siehe Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 114. Ein Diagramm veranschaulicht den Zu- und Abfluss von Energie in einen „Energiespeicher“. Auf der zufließenden Seite sind beispielsweise Lob und Anerkennung im Beruf oder eine intakte Familie im Privatleben vermerkt, wohingegen der Arbeitseinsatz oder die Kindererziehung die andere Seite ausmachen. Die Autorin mahnt an, regelmäßig den Speicher aufzufüllen und zu kalkulieren, ob mehr ab- als zufließe.

¹⁶ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 58.

Das Haushalten mit Energieeinheiten ist ein Bereich der von Ratgeberschreibern empfohlenen Modelle des Priorisierens, Planens und Delegierens.¹⁷ Die Äquivalenz von Energie und Kapital ist jedoch keineswegs die hauptsächliche Verwendung von Energiemeta-phorik in der Ratgeberliteratur zu Stress. Die Ratschläge erschöpfen sich nicht darin, eine effiziente Energienutzung anzumahnen, sie umfassen ebenfalls eine Reihe von Techniken, die sich auf das Kanalisieren von Energieflüssen beziehen. Jenes Speichern, Verteilen, Ableiten und Wiederherstellen von Energie gruppiert sich um den Begriff der Entspannung, dem die Ratgeberschreiber verschiedene Tätigkeiten zuordnen: Christoph Marcus und Ana-Maria Bamberger schreiben, für Entspannung Sorge das Streicheln von Tieren (insbesondere Katzen, da diese schnurrten), das Lesen eines Buches über Entspannung, der Blick auf einen See, der Aufenthalt in der Natur, Sex (ferner man ihn frei von Zwängen praktiziere), ein heißes Bad mit ätherischen Ölen, der Aufenthalt in einem Wochenend-Hideout, der Gang ins Theater, das Pflegen von Freundschaften, das Backen eines Kuchens, das Beobachten von Kindern beim Spiel, das Hören eines Konzertes mit Kopfhörern oder das Schauen eines Filmes von Anfang bis Ende.¹⁸ Allen Elkin schlägt dagegen zur Wiederherstellung von „Energie“ und zum Bekämpfen von Verspannung u.a. vor, aufzustehen und sich zu schütteln, in der Badewanne zu liegen, sich heiße Waschlappen auf das Gesicht zu legen oder Yoga zu machen.¹⁹ Wie die beiden Beispiele zeigen, umfassen die empfohlenen Entspannungstechniken ganz unterschiedliche Bewegungen, Körperhaltungen, Orte, Artefakte und Interaktionspartner.

Entspannung stellt sich als ein erlernbarer Prozess und Zustand dar, der mittels „Übungen“ implementiert werden kann. Auflistungen von empfohlenen Entspannungsübungen wiederholen dabei die Bandbreite von Aktivitäten.²⁰ Gisa Briesche-Neumann nennt beispielsweise Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Tai Chi, die Feldenkrais-Methode, Gedankenstopp, Positives Denken, Neurolinguistisches Programmieren, Visualisieren, Fokussieren, Meditation und aktive Musiktherapie.²¹ Unter „Entspan-

¹⁷ Siehe Kap. 3.3.2.

¹⁸ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 31-55. Ich verwende hier den Singular Sex, um die Darstellung der Schreiber möglichst nahe wiederzugeben, und möchte keinesfalls den Eindruck erwecken, es gäbe tatsächlich eine solche Einheit in der Welt.

¹⁹ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 136-138. Elkin erklärt, körperliche Energiestöße, die langfristig das Energielevel senkten, seien die Ursache von Stress.

²⁰ Wie Patrick Kury feststellte, finden sich in den Ratgebern der 1970er-Jahre hauptsächlich die folgenden Methoden zur Reduktion von Stress: „Atmungsübungen, Meditation, Yoga, Zen, Gymnastik, progressive Relaxation, Couéismus oder autogenes Training“, Kury, „Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation“, S. 147.

²¹ Briesche-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 169-188.

nungsverfahren“ subsumiert Maritta Mainka-Riedel das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, die *mindfulness-based stress reduction* und das Yoga.²² Eine dritte Autorin nennt das Autogene Training, die Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Yoga, die Feldenkrais-Methodik und Achtsamkeitsübungen.²³ Entspannungsübungen umfassen folglich ein heterogenes Set von Ansätzen, die auf verschiedenen Bewegungen, Orten, Dingen, theoretischen Grundlegungen etc. beruhen.²⁴ Anhand meiner Beobachtungsprotokolle aus den Kursen zu Stressmanagement wende ich mich im folgenden Kapitel verschiedenen Formen zu, mit denen Entspannung erreicht werden soll. Jedes Unterkapitel rekonstruiert zuerst eine einzelne Übungssequenz, stellt dann heraus, wie diese in der Wiederholung der Kurssitzungen eine Figur entfaltet, und betrachtet außerdem spezifische Aspekte der jeweils praktizierten Ansätze. Anschließend ordne ich die Übung in generelle Topoi der Ratgeberliteratur ein. Zunächst untersuche ich anhand der „Figuren der Gesundheit“ im Qigong-Kurs die Vielfalt der Regulationstechniken von Energieflüssen, die gleichermaßen auspowern, vor Energiediebstahl sichern oder Energie wiederbeleben wollen und somit unterschiedliche Energieverständnisse miteinander verbinden. Anschließend befasse ich mich mit der mehrschrittigen „Progressiven Muskelentspannung“ und zeige auf, wie das Bewusstmachen und Bearbeiten von Muskelspannung und das Vorgehen gegen Angst verbunden werden. Der „Sonnengruß“ im Yogakurs eröffnet mir schlussendlich eine Perspektive auf die Bearbeitung von Atmung als Koordination von Bewegungen und Atemzügen oder als Modifikation der Atemfrequenz.

8.1. Die „Figuren der Gesundheit“

Die „Figuren der Gesundheit“ waren Teil des Qigong-Kurses, der in einem Raum mit einem Steinfußboden und drei großen Fenstern stattfand. Die Beleuchtung des Raumes

²² Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 196-200. Den aufgelisteten Methoden werden von der Autorin verschiedene Zielsetzungen und Anwendungskontexte zugeordnet.

²³ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 79-82.

²⁴ Die Beispiele zeigen aber nicht nur die Heterogenität der mit Entspannung assoziierten Ansätze, sondern auch das Anliegen der Ratgeber als „Werkzeugkästen“ zu funktionieren, siehe Kap. 3.2.2. Verschiedene Methoden zu Entspannung werden vorgestellt und Lesende sollen sich eine passende Herangehensweise aussuchen oder mehrere praktizieren. Es soll kein fester Plan vorgegeben werden, sondern die einzelne Person muss herausfinden, was passend ist. Beispielsweise mahnen zwei Autoren, man solle sich bei der gewählten Entspannungstechnik sicher sein, dass diese „ideologiefrei“ und „praktikabel“ sei, siehe Litzcke/Schuh, *Streß am Arbeitsplatz*, S. 41. In einem Ratgeber werden detaillierte Parameter für die Wahl einer passenden Entspannungsmethode angeboten, siehe Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 146-159. Sie berichtet, selbst ein Zertifizierungsinstitut gegründet zu haben, da auch Ärzte sich häufig im Feld von Entspannung nicht ausreichend auskannten. Deshalb solle man verschiedene Methoden ausprobieren, sich aber dann für eine von ihnen entscheiden.

war nicht gedimmt, weshalb vorbeigehende Menschen in den hell erleuchteten Raum hineinschauen konnten. Die Kursleitung und die in zwei Reihen aufgestellten Teilnehmenden blickten einander an, wobei die Kursleitung den Rücken zur Fensterfront gerichtet hatte. Die Bewegungsfolge bestand aus kleineren Kombinationen von Schritt- und Armbewegungen, den „Figuren“. Diese trugen jeweilig einen eigenen Namen, z.B. „Den Kahn auf das Wasser schieben“ oder „Das Heben des Steins“. Die einzelnen „Figuren“ wiederholte die Gruppe mehrfach, wobei jede Sequenz in sich immer symmetrisch angelegt war, d.h. die „Figur“ begann nach links und wurde sodann auf der rechten Seite gespiegelt.

Die Kursleitung erklärt, dass wir die gesamte Schrittfolge nochmal aufeinanderfolgend durchführen. Dabei solle jeder einzelne Schritt viermal wiederholt werden, bevor in die nächste Figur übergegangen werde. Man solle fühlen, dass man selbst im Körper nicht starr, aber gespannt sei. Man könne sich vorstellen, dass man im Wasser sei; manche Qigong-Lehrer sagten auch, dass man im Sand sei, aber das sei irgendwie schwer vorstellbar. Man solle außen einen Widerstand spüren, aber eigentlich sei es kein Widerstand. Man solle sich vorstellen, dass man im Wasser wie in der „unberührbaren Luft“ sei. Während die Kursleitung dies erzählt, führt sie immer weiter Armübungen und Schrittfolgen durch. Dann dreht sie sich mit dem Rücken zu den Teilnehmenden und die Schrittfolge beginnt. Die Kursleitende beendet die Übung mit der Ansage, dass die Gruppe „aus der Form treten“ solle, und alle machen einen Schritt zur Seite.²⁵

Die gesamte Gruppe führte die Übung dann nach einem spezifischen Rhythmus durch, der durch die Bewegungen der Kursleitung im vorderen Teil des Raumes und die Gruppe untereinander koordiniert wurde. Die Kursleitung begann wie in der oben zitierten Passage in einer bestimmten Geschwindigkeit und die Gruppe setzte die Übung in diesem Rhythmus fort. Wie der folgende Auszug zeigt, fiel diese Koordinierungsleistung mir nur auf, wenn ein Mitglied der Gruppe sie unterbrach:

Ich bin ein wenig darüber verwundert, dass die Person rechts von mir die Übung immer gegen den Rhythmus der Gruppe macht. Sie hat ihre eigene Geschwindigkeit und ist deshalb manchmal schneller, manchmal langsamer. Dafür scheint sie gut im Takt ihres eigenen Atems zu sein, den kann ich ziemlich genau hören.²⁶

Zu Beginn der Übung fand sich eine „Figur“, die die Kursleitung als „Das Qi wecken“ bezeichnete. Aus der Ausgangsposition mit zusammengestellten Füßen tat die Gruppe synchron einen ersten Schritt mit dem linken Bein nach links, hob dann die Arme vor dem Körper bis zur Schulterhöhe langsam an und führte sie dann wieder zurück auf die

²⁵ Beobachtungsprotokoll 2017-11-01.

²⁶ Beobachtungsprotokoll 2017-11-08.

Ebene der Hüfte. Dabei wies die Kursleitung an, den Rücken lockerzulassen. In der letzten Sitzung führte die Kursleitung eine „Abschlussfigur“, die am Ende der gesamten Bewegungsfolge stattfinden sollte, ein:

Die Kursleitung erklärt, wir hätten fünf der acht Figuren für die Gesundheit gemacht, und nun lernten wir die achte. Die sechste und die siebte seien sehr schwer und wir ließen sie daher aus. Diese Figur heiße „Der alter Mann streicht seinen Bart“. Gemeinsam geht die Gruppe einen öffnenden Schritt nach links, hebt die Arme etwa halb hoch und kommt mit ihnen vor dem Körper zusammen, bis sie etwa eine Faust breit auseinander sind. Dann gehen die Hände vom Kopf aus in Richtung Hüfte, als ob man über einen Bart streiche. Die Kursleitung sagt, man solle sich so einen Bartzopf vorstellen. Dann werden die Beine wieder geschlossen. Die Figur wiederholt die Gruppe mit dem Öffnen nach rechts. Anschließend machen wir nur die Armbewegung, ohne die Beine nach außen zu setzen. Dies wird dreimal wiederholt. Die Kursleitung sagt, man solle das *Qi* von außen zu sich hereinholen. Die Figur sei eine Abschlussfigur. Zwar könne man jede Übung dadurch abschließen, dass man die Hände über das *Dantian* lege, aber dies sei noch mal spezifisch zum Bündeln der Energie.²⁷

Bei der von der Kursleitung vorgemachten Bewegung sollte man die Hände über einem Punkt auf dem unteren Torso etwas unterhalb des Bauchnabels verschränken, sodass eine Hand den Handrücken der anderen umfasste. In der zitierten Passage übernahm ich direkt den Titel der „Figur“, um die Bewegung selbst zu beschreiben. Generell verwandte ich in den Protokollen Formulierungen, in denen Bewegungen scheinbar selbsttätig von Körperteilen ausgeführt werden und übernahm somit den Beschreibungsstil der Kursleitung. Die „Figuren der Gesundheit“ führte die Kursleitung nicht als Ganzes von Anfang an ein, sondern lehrte sie aufeinander aufbauend, indem sie immer eine weitere „Figur“ hinzufügte. Da ich später zum Kurs dazukam, lernte ich die ersten vier Bewegungsfolgen zusammen und erst die nächsten zeigte mir die Kursleitung mit der Gruppe zusammen. Die Übungen variierten zwischen den einzelnen Sitzungen des Kurses und somit den Protokollen signifikant: Teilweise war dies meinem eigenen Lernprozess geschuldet, die Vielzahl von Bewegungen war nur schwerlich zu rekonstruieren. Jedoch änderten sich auch das Kurssetting selbst, beispielsweise kam nicht immer die gleiche Anzahl der Teilnehmenden und die Übungen selbst wurden nicht immer gleich häufig wiederholt.

8.1.1. Der Fluss des Qi

Sozial- und geisteswissenschaftliche Studien ordnen Qigong in den Bereich der „Körper-Geist-Medizin“ ein und feiern es teilweise sogar als Überwindung des cartesianischen

²⁷ Beobachtungsprotokoll 2017-11-15.

Dualismus.²⁸ In ihrer Studie zu *Biyun Qigong* in Norwegen verweist Gry Sagli auf das holistische Körperverständnis des Qigong, das vom Dualismus der westlichen Biomedizin abweicht.²⁹ Qigong betrifft ihr zufolge gleichermaßen den physischen Körper und die „ganze“ Person. Im Qigong erkläre man unterschiedliche körperliche Empfindungen und Zustände – wie z.B. Wärme, Kälte, Schwellung etc. – als *Qi*. Auf Bruno Latours Ausführungen zum Körper als „learning to be affected“ rekurrierend erklärt die Autorin, Teilnehmende eines Qigong-Kurses lernten körperlich von *Qi* affiziert zu werden.

Der zitierte Protokollauszug zeigt, dass eine solche Form körperlichen Lernens auch im besuchten Kurs „Qigong“ stattfand: Der Fluss des *Qi* spielt – wie ebenfalls in Saglis Beobachtungen aufgezeigt – eine wichtige Rolle im Kurs. Zu Beginn der dargestellten Übungsfolge findet sich die „Figur“, die das *Qi* „wecken“ soll, und den Abschluss bildet das „Hereinholen“ des *Qi*. Die Kursleitung erklärte, eine Übung „im *Qi*“ durchzuführen bedeute, dass der Körper zwar nicht „starr“, aber „gespannt“ sei. Sie riet, man solle sich vorstellen, von Wasser umgeben zu sein. Man solle einen äußeren Widerstand spüren, das Wort „Widerstand“ aber sofort wieder vergessen. Außerdem hielt die Kursleitung die Teilnehmenden dazu an, eine Kraft zu spüren, die sie nach unten zieht, und beschrieb dies als die Erfahrung, in den Knien und Gelenken „weich“ zu werden sowie entspannte Muskeln zu haben. Während die Gruppe die einzelnen Bewegungsfolgen durchführte, wiederholte die Kursleitung die Formel, dass „das *Qi* fließen“ solle. Die körperliche Erfahrung von *Qi* verglich sie also mit verschiedenen anatomischen Zuständen. Außerdem stellte sie eine Analogie von *Qi* und Wasser her und griff – mit dem Verb „fließen“ – auf dieses semantische Feld zurück. Die Analogie zum Wasser ist eine erste parallele Verwendung von *Qi* und dem Energiebegriff.³⁰

In den „Figuren der Gesundheit“ und den weiteren Übungen kam dem Verhältnis von Starre und Fluss eine herausgestellte Relevanz zu, die in Körperhaltungen inszeniert

²⁸ Catherine Kerr, „Translating ‚Mind-in-Body‘: Two Models of Patient Experience Underlying a Randomized Controlled Trial of Qigong“, in: *Culture Medicine and Psychiatry* 26 (2002), S. 419-447; Fabian Winger, „Quand l’esprit ne peut sentir le corps“. Dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du Qigong“, in: *Revue Internationale des Sciences du Sport et de l’Éducation Physique* 38 (2017), S. 111-126.

²⁹ Gry Sagli, „Learning and Experiencing Chinese Qigong in Norway“, in: *East Asian Science, Technology and Society: an International Journal* 2 (2008), S. 545-566.

³⁰ Siehe Kap. 5.1.1. Wassermetaphern in Bezug auf Energie sind wohl dokumentiert: Messmers hypnose-therapeutische Interventionen beziehen sich z.B. auf das „Fluidum“ körperlicher Energie oder die Ladungsdifferenz zwischen zwei Polen wird häufig als überbrückter Höhenunterschied einer Schleuse oder eines Wasserfalles exemplifiziert, siehe Garcia, *Das intensive Leben*, S. 40-42. Darüber hinaus ist festzustellen, dass Metaphern wie Flüsse, Kanäle und Leitungen auch ein zentrales Element kybernetischer Verbildlichungen sind, siehe Traue, *Das Subjekt der Beratung*, S. 157.

wurde. Die Kursleitung erklärte, eine besonders fließende Form des Qigong zu praktizieren, wohingegen andere Qigong-Lehrende die Teilnehmenden wie einen Stock stehen ließen.³¹ Das Geheimnis des Qigong sei es, weder verkrampft noch schlaff zu sein, also die Mitte zwischen diesen beiden Körperhaltungen zu erlernen. Die Haltung der Handgelenke sei daher in „Pfötchen“. Das Verhältnis von Starre und Fluss zeigt sich z.B. durch das Drehen der Gelenke an Armen und Beinen in den „Figuren der Gesundheit“. Die Kursleitung führte aus, dass man nach dem Schritt zur Seite in der folgenden Bewegung lediglich die Hüfte verschiebe und so das Gewicht des Torsos auf das andere Bein verlagere. Zu Beginn des Kurses sollten die Teilnehmenden den Kopf in verschiedene Richtungen wenden und nach vorne und hinten schieben wie die Kopfbewegung einer Schildkröte. Außerdem sollten sie das Kinn auf den Hals legen, anschließend den Kopf in einem Kreis nach hinten bewegen und dies mehrfach wiederholen. Das Drehen und Wenden der Gelenke erklärte die Kursleitung als Techniken, mit denen das Qi im Körper zirkulieren oder entweichen könne.

Das in der eingangs zitierten Passage genannte *Dantian* bezieht sich ebenfalls auf das Qi: Als *Dantian* oder „Zinnoberfelder“ bezeichnet die Qigong-Lehre Körperbereiche, an denen das Qi besonders stark gebündelt ist und z.B. von Meistern gesammelt und weitergegeben werden kann.³² Das Qi erklärte mir die Kursleitung als Energie, die in den Gelenken gestaut sei und nicht von dort abfließen könne. Mittels der Bewegungsabläufe werde der Stauung entgegengesteuert. Die Kursleitung bot folglich gleich mehrere Übersetzungen für Qi an: das Verhältnis von Starre und Fluss, die anatomischen Zustände, das Wasser und die Energie. Diese Strategie wählen auch viele sozial- und geisteswissenschaftliche Texte über Qigong und übersetzen Qi als „basalen Stoff“, „Dampf“, „Energie“, „Lebenskraft“ oder „Atem“.³³ Die Übertragung von Qi in ein Wort der deutschen oder englischen Sprache sorgt demnach für ein kategoriales Problem. Qi als Energie oder Gelenkstarre allein zu verstehen, vernachlässigt wichtige Aspekte. Shigehisa Kuriyama weist

³¹ Dies deckt sich auch mit den ethnographischen Darstellungen zu anderen Qigong-Übungen: Dass Krankheit im Kontext des Ansatzes als Disharmonie und Stauung verstanden wird, vergleicht Hsu beispielsweise mit den biomedizinischen Konzepten Hämatom oder Tumor, siehe Elisabeth Hsu, *The Transmission of Chinese Medicine*, Cambridge 1999, S. 77-87.

³² Hsu, *The Transmission of Chinese Medicine*, S. 81.

³³ Das Wort *Gong* wurde dagegen mit den Worten Arbeit, Kraft und Fähigkeit gleichgesetzt, siehe z.B. Palmer, *Qigong Fever*, S. 18-19; sowie die Aufzählung in Hsu, *The Transmission of Chinese Medicine*, S. 87. Auch muss darauf hingewiesen werden, dass das Konzept Qi nicht mit dem Wort *Chi* aus dem *Tai Chi* zu verwechseln ist: Das Qi in Qigong und das Chi in Tai Chi beziehen sich auf unterschiedliche Schriftzeichen und das Wort *Chi* wird mit „viel“ oder „sehr“ übersetzt, siehe Tsung O. Cheng, „Letter to the editor – Chi in Tai Chi does not mean energy“, in: *International Journal of Cardiology* 107 (2006), S. 119.

darauf hin, dass die Bedeutungen von *Qi* historisch variierten.³⁴ Darüber hinaus bestehen, wie Elisabeth Hsus Ethnographie zu Praktiken von Qigong-Heilern in China zeigt, verschiedene Klassifikationen von *Qi*.³⁵ Die Autorin argumentiert, *Qi* sei nicht als eine feststehende Substanz zu verstehen, sondern verändere sich je nach Umfeld. Deshalb bestünden verschiedene Begriffe für das „trockene“, „feuchte“, „kalte“ oder „windige“ *Qi* und terminologische Unterschiede zwischen den Aggregatzuständen des *Qi* in unterschiedlichen Organen. Außerdem ist das primordiale *Qi*, *Yuanqi*, die „Essenz des Lebens“, das in Übungen „geweckt“ wird, vom schlechten *Qi*, *Xieqi*, das den Körper von außen befällt, ihn zerstört und abgeleitet werden muss, zu unterscheiden. Eine Übersetzung von *Qi* in Begriffe wie Energie, Wasser oder Dampf kann also weder der von Hsu beschriebenen Pluralität noch der Begriffsgeschichte adäquat Rechnung tragen. Dessen ungeachtet übersetzte die Kursleitung, um die Übungen verständlich und anschlussfähig zu machen, und bezog sich hierbei auf das Reden über Energie. Der Energiebegriff fungiert also als Adapter, um *Qi*, die Bewegungsabläufe sowie Vorstellungen von Fluss und Stauung verständlich zu machen. Gleichmaßen erlaubte es den Qigong-Kurs als Vorgehen gegen Stress zu verstehen.

8.1.2. Energien bearbeiten

Das Wecken und Ableiten der verschiedenen Formen von *Qi* hat seine Entsprechung in Formen des Umganges mit Energie in der Ratgeberliteratur. Explizit auf *Qi* verweisend führt Doris Kirch in ihrem Ratgeber die folgende Übung aus:

„Stress fördert Blockaden in diesen Punkten [den Energiepunkten – DA]. Das ‚Strömen‘ bringt das *Qi* wieder zum Fließen und stärkt so die Selbstheilungskraft. Die Methode ist denkbar einfach. Sie legen die Fingerspitzen für drei bis fünf Minuten auf bestimmte Punkte am Körper sanft auf.“³⁶

Kirch übersetzt *Qi* folglich ebenfalls als eine spezifische verkörperte Energie. Die im Körper befindlichen Stauungen gilt es zu lösen und somit Krankheit und Leiden zu lindern. Neben den Anleitungen zur Wiederbelebung des Flusses von *Qi* finden sich bei Kirch weitere Ausführungen zu Stauungen und Blockaden.³⁷ Sie erklärt, Schachspieler spannten während eines Wettkampfes ihre Muskeln so stark an, dass sie anschließend

³⁴ Kuriyama, *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*, S. 102, 223-229, 271f.

³⁵ Hsu, *The Transmission of Chinese Medicine*, S. 58-87.

³⁶ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 215. Weitere Ausführungen zu Qigong in der Ratgeberliteratur finden sich ebenfalls in Kap. 3.2.1.

³⁷ Ebd., S. 206-209.

Entspannungsübungen oder Sport bräuchten. Dauerhaft zusammengezogene Muskeln drückten die Blutgefäße zu, wie der Schlauch des Rasensprengers verengt werde, wenn man auf ihm stehe.

Die beschriebene Abfuhr von Energie bezieht sich in den Darstellungen der Ratgeberautorinnen nicht ausschließlich auf körperliche Blockaden. Birkenbihl empfiehlt beispielsweise, laut zu fluchen oder zu weinen, denn: „All dies leitet diese Energien ab, so daß der Organismus nicht an innerer Vergiftung leidet, es ist eine brauchbare Methode, um der ‚Innenwelt-Verschmutzung‘ entgegenzuwirken.“³⁸ Im Körper verbleibende Energie ist für sie eine toxische Substanz, die das innere Ökosystem zerstört. Um das Gleichgewicht von Energie zu ermöglichen, bedarf es eines energetischen Aderlasses. Carlen Karsten stellt die *Heart Assisted Therapy* vor.³⁹ Sie nutze die Energie des Körpers, die beim Herzen besonders stark sei und von anderen Menschen bis auf einige Meter Distanz gespürt werden könne.

„Eine echte Neuheit beim HAT-Modell ist die Schlüsselrolle des Körpers: Die elektromagnetische Physiologie des Körpers spielt eine wichtige Rolle. Der Körper kann gewissermaßen blockiert und wie versperrt sein oder aber offen für Veränderung.“⁴⁰

In der Übung verbindet die Autorin Handbewegungen mit Atemtechniken und argumentiert, so könne es gelingen, die „Pforte des Körpers“ zu öffnen und ein Gleichgewicht herzustellen. Auch in diesem Fall gilt es, Energien zu regulieren, nun nicht durch das Abführen negativer Energien, sondern durch das Herstellen von Zirkulation.

Mittels der Metapher der Stauung rechtfertigen Ratgeberschreibende insbesondere sportliche Aktivität: Mainka-Riedel empfiehlt den Abbau von „Stressenergie“ durch sportliche Betätigung.⁴¹ Schröder und Blank schreiben, man müsse hin und wieder „Dampf ablassen“, dies Sorge für einen „Auspower-Gewinn“.⁴² Beispielsweise könne man aus Besprechungen herausgehen und im Treppenhaus schnell zwei Etagen steigen oder mit einem imaginären Gegner boxen. Das Ableiten angestauter körperliche Energie vermeidet aus ihrer Sicht das Entstehen von Konflikten. Obendrein versprechen die beiden Autoren, dass Sport langfristig besserstelle, da ein trainierter Körper Überlegenheit anzeige. Peter Buchenau hält die Lesenden dazu an, „regelmäßig“ Sport zu treiben, und versichert, dies helfe „Stresshormone“ abzubauen.⁴³ Techniken des Ableitens und Lösens von Stauungen

³⁸ Birkenbihl, *Freude durch Stress*, S. 84.

³⁹ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 221-224.

⁴⁰ Ebd., S. 222.

⁴¹ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 189f.

⁴² Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 95-97.

⁴³ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 121-132.

beziehen sich demnach nicht nur auf Energie, sondern werden ebenfalls auf den Hormonhaushalt ausgedehnt.

Das Wecken des Qi und die Abschlussübung im Kurs „Qigong“ deuten bereits an, dass nicht allein der Abbau übermäßiger Energievorräte praktiziert wird. Dagegen bestehen auch Techniken zur Aktivierung und Verankerung von Energie. Drexler warnt beispielsweise, der Körper reagiere in Stresssituationen nicht immer mit erhöhtem, sondern teilweise auch mit verringertem Blutdruck und Entspannungsübungen wirkten nicht immer gleich.⁴⁴ Daher sei es in einigen Fällen – entsprechend des „Kneipp’schen Prinzips“ – notwendig, den Organismus wieder durch Bewegungen zu aktivieren. Die aus stillem Liegen auf dem Rücken bestehende „Totenstellung“, beschrieben von Tanja Seehofer, soll das Speichern und Binden von Energie im Körper erlauben: „Durch das bewusste Verweilen verankern sich die neu gewonnene Energie und die Entspannung in Ihrem Körper.“⁴⁵ Sabine Gapp-Bauß schlägt verschiedene Techniken zur „Wiederbelebung des Körpers“ vor:⁴⁶ Neben Trockenbürsten empfiehlt sie das Basen- und Überwärmungsbad, das sich auf einen „Energiekörper“ richte, der über den fassbaren Körper aus Fleisch und Blut hinausgehe. Sie erklärt weiter, ein warmes Fußbad transportiere „Energie“ in die Füße, Kämme lindere „Spannungen“ im Kopfbereich und Tiefatmung erlaube es, das nicht ausreichend genutzte „Energiereservoir“ aufzufüllen.

Die Sorge um Energiespeicher äußert sich des Weiteren im Topos des Energiediebstahls. Gapp-Bauß zitiert James Redfield, den Autoren des spirituellen Buches *Die Prophezeiungen von Celestine*, zu diesem Thema.⁴⁷ Sie warnt ihre Lesenden, wenn man andere Menschen in die eigene schlechte Stimmung hineinziehe, so sei dies „Energieklau“.⁴⁸ Nicht nur anderen Menschen kann Energie gestohlen werden, so führt Don Joseph Goewey über das Empfinden von Angst aus: Die Stressreaktion löse ein Gefühl aus, bedroht zu sein, das für „körperliche Reaktionen, die unseren Körper mitnehmen und uns unsere Energie rauben“ Sorge.⁴⁹ Gapp-Bauß und Goewey stimmen darin überein, dass – entsprechend der in der Stressforschung rezipierten Emotionsdefinition von William James –

⁴⁴ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 75f. Drexlers Verweis auf den Arzt Sebastian Kneipp, der als Begründer der Wasserkur bekannt ist, lässt sich als ein impliziter Bezug auf Wassermetaphern verstehen.

⁴⁵ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 63.

⁴⁶ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 108-122.

⁴⁷ Ebd., S. 133.

⁴⁸ Ebd., S. 206.

⁴⁹ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 101.

Emotionen Energie bereitstellen. Verursacht eine Person nicht notwendige Emotionen, egal ob für sich selbst oder andere, so sorgt dies für den Raub kostbarer Ressourcen.

Gilles Deleuze bezieht sich in seiner Ausführung zum Übergang von der Disziplinar- in die Kontrollgesellschaft auf verschiedene Formen des Umganges mit Energie: „Der Mensch der Disziplinierung war ein diskontinuierlicher Produzent von Energie, während der Mensch der Kontrolle eher wellenhaft ist, in einem kontinuierlichen Strahl, in einer Umlaufbahn.“⁵⁰ Für Deleuze geht die Gesellschaft vom Bild eines menschlichen Akkus, der nach einer kurzfristigen Energieabgabe neu aufgeladen werden muss, zur anhaltenden Bestimmung körperlicher Energielevels über. Wie die Beispiele aus der Ratgeberliteratur zeigen, koexistieren jene beiden Formen der Energie. Während das Lösen von Stauungen und der Abbau von schlechten Energien auf die Logik von intensivierten Flüssen hindeutet, sind der Diebstahl und die Speicherung von Energie eher dem menschlichen Akku zuzuordnen. Bereits die metaphorische Darstellung von Qi und Energie als Wasser lässt es offen, ob es sich um die einseitige Flussrichtung der Schleuse oder den anhaltenden Zirkel der Meeresströmung handelt. Die Verwendung von Energietheorien und die damit verschachtelten Beschreibungen des Qi erlauben folglich ambivalente Anschlussmöglichkeiten.

8.2. Die „Progressive Muskelentspannung“

Die zweite Übung zur Regulation körperlicher Energie entstammt dem Kurs „Progressive Muskelentspannung“.⁵¹ Dieser fand im Raum eines Kindergartens statt, dessen Boden mit dicken blauen Schaumstoffmatten ausgelegt war. Anstatt des Deckenlichtes war eine gedimmte Stehlampe aufgestellt worden und aus einem kleinen Lautsprecher klang langsame Musik oder Vogelgezwitscher. Bei den Übungen lag die Gruppe der Teilnehmenden auf violetten Schaumstoffmatten nebeneinander, immer abwechselnd mit dem Kopf zur einen oder anderen Seite des Raumes. Die im vorderen Raumteil sitzende Kursleitung rahmte die Übung mit einführenden Worten, wobei sie die Gruppe in der zweiten Person Singular ansprach.

⁵⁰ Gilles Deleuze, „Postskriptum über die Kontrollgesellschaften“, Christoph Menke, Juliane Rebentisch (Hg.), *Kreation und Depression. Freiheit im gegenwärtigen Kapitalismus*, Berlin 2012, S. 11-17, hier: S. 14.

⁵¹ Elemente der hier dargestellten Überlegungen finden sich außerdem ebenfalls in Autschbach, „Leiberfahrungen und die Selbstregulation des Körpers in Übungen des Stressmanagements“.

Nun liegen wir da, den Blick an die Decke gerichtet. Man kann die Lichter der vorbeifahrenden Autos an der Decke Streifen ziehen sehen. Die Kursleiterin verändert ihre Stimme; sie ist etwas tiefer und ruhiger. Man solle schauen, ob man richtig liege. Wenn man wolle, dann könne man die Beine anwinkeln. Ich tue dies. Man solle sich gemütlich hinlegen. Eine Teilnehmende fragt, ob man auf dem Rücken liegen müsse. Das wird bejaht. Man solle die Hände neben den Körper legen. Ich hatte sie bisher auf der Brust zusammengelegt, suche nun eine gemütliche Position neben dem Körper. Man solle sich auf die Atmung konzentrieren – immer in den Bauch atmen, spüren, wie sich die Bauchdecke hebe und senke. Man könne die Hand auf den Bauch legen und dies fühlen. Nun lege man die Hand wieder neben den Körper und sofern man dies noch nicht getan habe, könne man nun die Augen schließen. Man solle fühlen, wie der Körper mit der Matte verbunden sei.⁵²

Nach dieser Einführung begann der Hauptteil der Übungssequenz. Diese bestand aus Anweisungen der Kursleitung zum An- und Entspannen von „Muskelgruppen“, die in einzelne „Schritte“ untergliedert waren. Innerhalb jeden „Schrittes“ gab die Kursleitung fünf Anweisungen, zwischen denen jeweils ein kurzer Moment der Stille lag: Erst sollte die „Aufmerksamkeit“ auf die Muskelgruppe gerichtet, dann die entsprechende Muskulatur angespannt, die Muskelspannung „gehalten“, die Spannung „plötzlich“ gelöst und schlussendlich die Aufmerksamkeit auf die Muskelgruppe „gehalten“ werden. Meist handelte es sich um eine längere Ausführung zur Muskelgruppe, wie z.B. „Nun spannst du den Unterarm an!“, gefolgt von einem kurzen Befehl wie „Anspannen jetzt!“ und „Loslassen!“.

Die Muskelgruppen waren einer zweidimensionalen Symmetrie des Körpers aus der Frontalansicht entsprechend angeordnet: Einzelne Bereiche waren der Körpermitte zugeordnet (z.B. der Bauch), wohingegen Körperhälften separat nacheinander angespannt wurden (z.B. rechter und linker Unterarm). Die Kursleitung erklärte dazu, man solle mit der „starken“ oder „aktiven“ Körperseite beginnen. Beispielsweise behandelte sie sechzehn „Muskelgruppen“ in der folgenden Reihenfolge: Zuerst sollte mit einer Hand eine Faust geballt, dann der Oberarm auf dieser Seite an den Torso gezogen werden. Anschließend sollte diese Spannungsfolge auf der anderen Körperseite wiederholt werden. Danach wurden die Augenbrauen hochgezogen, die Augen zusammengekniffen, das Kinn auf den Hals gepresst, die Schultern am Rücken zueinander gezogen, der Bauchnabel nach Innen gezogen, der Steiß nach vorne bewegt und das Gesäß angespannt. Nacheinander wurden dann bei einem Bein die Kniekehle auf den Boden gedrückt, der Fuß hochgezogen und die Zehen eingezogen. Diese drei „Schritte“ wurden abschließend noch beim anderen

⁵² Beobachtungsprotokoll 2017-10-30.

Bein wiederholt. Am Ende der Übung wies die Kursleitung an, die Füße und Hände leicht zu bewegen, die Augen langsam zu öffnen und „den Raum wahrzunehmen“ und sich „behutsam über die Seite“ aufzusetzen. Sie öffnete währenddessen die Tür des Raumes, sodass Licht aus dem Flur hereinfiel.

In den Sitzungen unterschieden sich die Körperbewegungen und -haltungen. Die Kursleitung ließ die Gruppe die Übung im Stehen oder Sitzen durchführen oder veränderte die Reihenfolge der „Muskelgruppen“, d.h. sie begann bei den Armen und nicht den Füßen. In einer Sitzung wurde außerdem das fünfphasige Schema mit jeder „Muskelgruppe“ ein zweites Mal wiederholt. Darüber hinaus variierte die Anzahl der durchgeführten „Schritte“ und war in „sechzehn-“, „sieben-“ und „vierschrittige“ Übungsfolgen eingeteilt. Die ersten Sitzungen begannen mit der „sechzehnschrittigen“ Abfolge und in den späteren wurden sukzessive Schritte „zusammengelegt“. Die Varianz der Protokolle hängt außerdem damit zusammen, dass ich während der Übungen immer wieder für einige Sekunden einschlief:

Die Übung beginnt mit dem ersten Arm und schon schlafe ich zum ersten Mal ein. Beim rechten Arm komme ich aus dem Rhythmus. Dabei komme ich jeweils wieder zu mir, wenn es die Anweisung zu einer Bewegung gibt. Wenn wir nach dem Loslassen in die Stelle hineinspüren sollen, beginne ich abzuschweifen und wegzudösen. Außerdem fällt mir auf, dass ich häufig die Muskeln bereits aktiviere, wenn nur die Erklärung kommt, wenn gesagt wird: Nun spannt ihr den Arm auf diese und jene Art und Weise an, so spanne ich den Arm an, obwohl ich ja weiß, dass die Übung erst danach beginnen soll. Dann lasse ich schnell los und spanne dann danach wieder an, wenn das „Anspannen jetzt!“ kommt.⁵³

Einschlafen ist nun keineswegs nur mein privates Problem, so bot die Kursleitung bei einer Gelegenheit allen Teilnehmenden an, sie zu wecken, falls sie einschliefen. Durch das kurze Wegnicken entging mir jedoch der Rhythmus der einzelnen Schritte, da deren Abgrenzungen verschwammen und die Reihenfolge sich zwischen dem „Hineinspüren“ und dem „Anspannen der Muskelgruppen“ verschob. Die „Muskelgruppen“ benannte die Kursleitung nicht mit anatomischen Namen und gab keine Begründung zur Festlegung der Gruppen, die sich nach alltäglichen Einteilungen von Körperbereichen wie z.B. die Stirn oder der Bauch richteten. Das Durchgehen von Ober- und Unterkörper sowie der linken und rechten Körperseite inszenierte die Vollständigkeit aller Körperbereiche.

⁵³ Beobachtungsprotokoll 2017-11-27.

Die formalisierten Sätze, mit denen die Kursleitung die Übungen rahmte und anleitete, variierten ebenfalls in den einzelnen Sitzungen. Die Befehle „Anspannen jetzt!“ und „Loslassen!“ wurden in anderen Sitzungen in „Anspannen!“ oder „Lösen!“ geändert. Sie sagte ebenfalls nicht immer, dass man die Spannung „halten“ solle, sondern ersetzte dies durch die Formulierung, dass man die Spannung „spüren“ oder mit der Aufmerksamkeit „an der Stelle bleiben“ und „die Veränderung wahrnehmen“ solle. Daneben kamen in einigen Sitzungen weitere rahmende Aussagen hinzu wie beispielsweise: „Jetzt gibt es nichts zu tun und nichts zu erreichen.“ Diese Aussage war gefolgt von der Versicherung, man könne „nichts falsch machen“ und es gehe nicht „ums Gewinnen“.⁵⁴ Die Übungen wurden somit von einer Welt geschieden, die über den Wettbewerb bestimmt ist. Die bereits dargestellte Formulierung, man solle am Ende den Raum „wahrnehmen“ und in ihn „zurückkehren“, rahmte die Übung dagegen als Abwesenheit und exklusive sinnliche Ausrichtung auf den Körper.⁵⁵ Die Formulierungen der Kursleitung waren durch ihre Wiederholung ausgezeichnet:

Mir fällt diesmal auf, dass jeder „Schritt“ immer wieder erklärt wird. Wenn er einmal gemacht wurde, dann erklärt die Kursleitung trotzdem beim nächsten Mal (leicht verkürzt) die gesamte Abfolge. Ich fühle mich davon leicht unterfordert, bin mir aber sicher, dass es einen Grund dafür gibt. Auch sagt die Kursleitung nach einigen „Schritten“, wir sollten nun spüren, wie sich unsere Muskeln anfühlten. Besonders sagt sie dies im Vergleich zwischen den Armen und Beinen. Wenn wir also einen Arm zweimal angespannt haben, dann sollen wir fühlen, wie er sich anfühlt, und ihn mit dem anderen Arm vergleichen.⁵⁶

Der Vergleich der Muskelgruppen vor und nach dem Anspannen tauchte in mehreren Sitzungen auf. Ich hatte den Eindruck, dass sich die Muskulatur nach dem Anspannen warm anfühlte, was die Kursleitung nach der Übung ebenfalls genauso beschrieb. Wir griffen in diesem Fall auf ein geteiltes metaphorisches Reservoir zurück, das die leibliche Erfahrung als Wärme einordnete. Weitere leibliche Erfahrungen, beispielsweise vom Liegen aufkommende Schmerz, wurden dagegen nicht thematisiert.

⁵⁴ Löhmer und Standhardt verwenden in der Anleitung von Übungen diese Formulierung, bei ihnen heißt es: „Es gibt nichts zu tun und nichts zu erreichen. Einfach da sein – hier und jetzt“, Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 135.

⁵⁵ Die Fokussierung von Aufmerksamkeit machte zwei der fünf Anweisungen aus. Eine Auseinandersetzung mit diesem Thema wird hier zurückgestellt und im folgenden Kapitel eingehend behandelt, siehe Kap. 9. Eine weitere Formulierung der Kursleitung, man solle die Spannung „nicht bewerten, nur wahrnehmen“, wird dort ebenfalls eingehend besprochen.

⁵⁶ Beobachtungsprotokoll 2017-12-04.

8.2.1. Jacobson und die Muskelspannung

In ihren Erklärungen nahm die Kursleitung mehrfach Bezug auf Edmund Jacobson, den Vordenker der Methode, die in deutscher Sprache entweder als Progressive Muskelentspannung oder Progressive Muskelrelaxation bekannt ist.⁵⁷ Jacobson habe die Verbindung körperlicher und seelischer Anspannung erkannt, hob sie hervor und erklärte, die Übung helfe gegen Angst, bei der sich die Muskulatur im Schulterbereich zusammenziehe. Von *progressiver* Muskelentspannung spreche man, da aufgrund von regelmäßigem Üben immer schneller Entspannung einsetze. Nach einiger Zeit könne man die Übungen sogar „beim Einkauf an der Kasse“ durchführen.

Jacobsons Ansatz konzentriert sich auf die Muskelspannung. In seinem ersten Werk *Progressive Relaxation* hatte er seine Übungen seiner zeitgenössischen Fachkollegenschaft in der Physiologie vorgestellt.⁵⁸ In der kurz darauf erschienen Publikation *Entspannung als Therapie* – im Originaltitel *You must relax* – wollte er dagegen seine Überlegungen einer breiten Öffentlichkeit näherbringen und erklärte Entspannung wie folgt: „Entspannung ist die direkte Umkehrung von nervöser Erregung. Sie ist die Abwesenheit von Nerven- und Muskelimpulsen. Oder einfacher ausgedrückt: Entspannung ist das direkte physiologische Gegenteil von Erregung.“⁵⁹ Das Verhältnis von An- und Entspannung ist für Jacobson ein absoluter und kein gradueller Gegensatz. Ihm zufolge ziehen sich bei jedweder Aktivität Muskeln zusammen und Nerven laden sich gleichzeitig elektrisch auf, deshalb entwickeln Menschen mit anhaltender Muskelspannung „überreizte Nerven“ und sind nicht mehr in der Lage, ihren Energieverbrauch zu regulieren. Wer die Muskeln angespannt halte, verbrauche unnötig Energie.

Die Energieverschwendung durch Muskelspannung geht für Jacobson mit einem fehlenden Bewusstsein einher. Ein integrales Element seiner Übungen ist daher die Wiederherstellung von Muskelerfahrung:

⁵⁷ Weitere Ausführungen zu Muskelspannung finden sich in Kap. 6.2.1.

⁵⁸ Jacobson, *Progressive Relaxation*. Am Ende des Buches finden sich sowohl die fünfschrittige als auch die sechzehnschrittige Abfolge der Progressiven Muskelentspannung. Beides wurde nicht von Jacobson selbst, sondern von den Herausgebern Douglas Bernstein und Thomas Borkovec verfasst, siehe ebd., S. 212f.

⁵⁹ Edmund Jacobson, *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*, München 1993, S. 12. In diesem Buch äußerte sich Jacobson auch über den Stressbegriff: Diesen nutzte er nicht, da er sich Einflüssen auf das endokrine System – wie beispielsweise Selye es untersucht habe – nicht zuwende. In seinen frühen Arbeiten habe er den Begriff zwar als einen Stimulus, der eine „nervöse und/oder geistige Störung“ hervorrufe, genutzt. Um aber die Verwirrung mit ernstlichen endokrinen Störungen zu vermeiden, spreche er nicht mehr davon, siehe ebd., S. 47-49.

„Offensichtlich ist es wichtig, zu lernen, wie die persönliche Energie im Rahmen von Muskelkontraktionen verbraucht wird. Aber oft spannen wir einen Muskel an oder führen eine Bewegung aus, ohne daß [sic!] wir uns dessen bewußt sind; bei manchen Menschen zeigt es sich in der klinischen Praxis, daß dieser ‚unbewußte‘ Energieverbrauch fast oder gänzlich zum Normalzustand geworden ist. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer Bestandsaufnahme.“⁶⁰

Das Muskelbewusstsein kann folglich nicht durch bloßes Entspannen der Muskulatur eingeübt werden. Dabei ist Entspannung für ihn kein rein physiologischer Prozess. Beispielsweise beschreibt er in *Entspannung als Therapie* die Behandlung von Ängsten.⁶¹ Er hebt hervor, dass Angst als Produkt eines äußeren Stimulus missverstanden sei, eigentlich sei sie in körperlicher Anspannung begründet. Deshalb müsse man lernen, wann und wo man angespannt sei und entsprechend diese Muskelbereiche gezielt entspannen. Muskuläre „Spannungszustände“ begründen aus Jacobsons Sicht seelisch-geistige Phänomene. Psychische Spannung ist das Produkt muskulärer Spannung und kann deshalb über den Weg der gezielten Muskelentspannung gelöst werden. Jacobson geht so weit, das Entspannen der Muskelpartien des Mundes zur Therapie für „inneres Reden“ zu erklären und das Entspannen der Augenmuskulatur für das Verschwinden „innerer Bilder“ verantwortlich zu machen.⁶²

Wie oben ausgeführt erläuterte die Kursleitung des Weiteren, dass Entspannung geübt werden könne. Dieser Gedanke geht ebenfalls auf die Arbeiten von Jacobson zurück. Unter *progressiver* Entspannung verstand er, dass sich durch wiederholtes Einüben die Entspannung als eine Gewohnheit einstelle und eine Form der Entspannung erlernt werden könne, die gezielt auf spezifische Muskeln eingehe.⁶³ Darüber hinaus bezeichnete er seine Methode als „wissenschaftliche“ Entspannung, die er vehement von einer Vermischung mit Aktivitäten der Freizeitgestaltung geschieden sehen wollte:

„Viele Menschen meinen, sie seien ‚entspannt‘, wenn sie Musik hören, fernsehen, lesen oder Golf spielen. Solche Beschäftigungen gehören jedoch eher in die Kategorie Unterhaltung oder Sport. Es sind Formen der Freizeitgestaltung, die mit Muskelentspannung im wissenschaftlichen Sinne nichts zu tun haben.“⁶⁴

⁶⁰ Ebd., S. 141. Dieser Aspekt findet seine Entsprechung im Krankheitsverständnis der Achtsamkeitstheorie, siehe Kap. 9.1. und 9.2.

⁶¹ Siehe ebd., S. 54.

⁶² Jacobson, *Progressive Relaxation*, S. 188-220.

⁶³ Ebd., S. 26-66.

⁶⁴ Jacobson, *Entspannung als Therapie*, S. 32.

Im Gegensatz zu den zu Beginn des Kapitels zitierten Überlegungen zu Entspannung der Ratgeberschreibenden sind für Jacobson Erholung und Freizeitgestaltung von seiner gezielten Entspannungsmethode zu unterscheiden. Die Konsequenz dieser Überlegung verdeutlicht ein Vergleich mit der von Silas Weir Mitchell entwickelten *rest cure*. Jacobson bezog sich in *Progressive Relaxation* auf Mitchells Arbeiten und sah in ihnen eine löbliche Ausnahme der allgemeinen medizinischen Nichtbeachtung von Entspannung, die jedoch von der falschen Prämisse ausging, dass sichtbares Ruhen mit Entspannung gleichzusetzen sei.⁶⁵ Gegen Mitchell wendet er ein, dass sich eine „intensive“ Form der Entspannung nicht durch bloßes Ruhen, sondern durch das Schulen des Muskelbewusstseins schaffen lasse. Entspannen ist ein zu erlernender Zustand der Muskelbeherrschung.

In einer Sitzung wies die Kursleitung auf einen anderen Ansatz zur Entspannung, das Autogene Training, hin. Sie erklärte, bei der Progressiven Muskelentspannung bewege man die Muskeln, wohingegen das Autogene Training auf dem Vorstellen von Muskeln beruhe. Die Progressive Muskelentspannung habe somit den Vorteil, dass es keiner ausgefeilten Vorstellungsgabe bedürfe. Den Vergleich zwischen den beiden populären Ansätzen aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts möchte ich hier kurz aufgreifen, da er Jacobsons spezifische Position in Bezug auf das Verhältnis von Körper und Psyche verdeutlicht. Im Gegensatz zu Jacobson bezeichnet Johannes Heinrich Schultz, der Erfinder des Autogenen Trainings, Entspannung als „existentielle Reifung des Körperschemas“ und geht davon aus, dass sie durch eine hypnotische „Umschaltung“ herbeigeführt werden könne.⁶⁶ Entspannung vergleicht Schultz mit dem Zustand des Schlafes, bei dem es sich um „eine Umschaltung in einen Zustand herabgesetzter Erregungshöhe“ handle, die

⁶⁵ Jacobson, *Progressive Relaxation*, S. 4f. Die im Buch *Wear and Tear* beschriebene *rest cure* gegen Erschöpfung bestand hauptsächlich in der Verordnung strikter Bettruhe über längere Zeiträume, dem Verbot intellektueller Stimulation – beispielsweise durch Lektüre – und einer Diät, die vor allem aus großen Mengen von Milch und Rindfleisch bestand, siehe Schaffner, *Exhaustion*, S. 131-149. Mitchell verschrieb seine Therapie primär Frauen, die auf sein Anraten hin über Wochen in ein Zimmer gesperrt und zum Liegen gezwungen wurden. Ein Zeugnis dieser Erfahrung ist eine Kurzgeschichte, die beschreibt, wie eine Frau aufgrund des therapeutischen Einschlusses in ihrem Zimmer von immer morbideren Fantasien geplagt wird, siehe Charlotte Perkins Gilman, *Die gelbe Tapete*, Wien 2005. Dass sich Mitchells therapeutische Vorgehen weniger auf das Lindern von Leiden als auf die Kontrolle widerspenstiger Frauen bezog, ist freilich nicht der Anlass für Jacobsons Kritik.

⁶⁶ Schultz war von Erfahrungsberichten zu Hypnose bei Vogts und Bleuler ausgegangen, die angaben, dass Personen in der Lage gewesen seien, sich selbst in diesen Zustand zu versetzen, und dabei Sinnesveränderungen erlebt und ein „strömendes Wärmegefühl“ empfunden hätten. siehe Johannes H. Schultz, *Das autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*, Stuttgart, New York 1987, S. 1-14.

durch eine „selbsttätige Passivierung“ hervorgebracht werde. Zwar sei Schlaf selbst verursacht, könne jedoch nicht absichtsvoll erreicht werden – wer schlafen wolle, könne dies nicht immer. Schultz empfiehlt deshalb Entspannung mittels „Suggestionen“ – z.B. dem Augenschließen zur Reizvermeidung, der „Ruhetönung“ und dem Aufsagen oder Denken von Sätzen wie „Ich bin ganz ruhig“ – herbeizuführen. Der später an Verbrechen im nationalsozialistischen Staat beteiligte Schultz hatte vor dem Entwickeln seiner eigenen Methode einen Forschungsaufenthalt bei Jacobson verbracht.⁶⁷

Schultz wirft Jacobson vor, sich allzu sehr auf den Körper zu limitieren und Patienten lediglich mit dem „Kontraktionserlebnis einer Muskelgruppe“ vertraut zu machen.⁶⁸ Dagegen argumentiert Jacobson – in Schultz' Richtung adressiert, ohne diesen jedoch zu zitieren – Muskeln seien nicht durch bloßes Denken zu entspannen: Das sei, als wolle man Walzer tanzen und denke ständig an seine Füße.⁶⁹ Der Vergleich von Schultz und Jacobson zeigt folglich die Richtung, aus der das Verhältnis von Körper und Psyche bearbeitet werden soll: Anstatt der „selbsttätigen Passivierung“ über die verbale Suggestion setzt Jacobson auf die therapeutische Nutzung von Körperspannung und Muskelbewusstsein, die psychische Entwicklungen nach sich ziehen soll. Jacobson geht davon aus, einen motorischen Automatismus initiieren zu können, der keiner psychischen Aktivität bedarf. Die Muskeln werden daran gewöhnt, sich bei Untätigkeit selbsttätig zu entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung geht vom Problem des Energieverbrauches in angespannter Muskulatur aus und versucht, Muskelbewusstsein wiederherzustellen. Die Muskulatur ist für sie die Synekdoche für den gesamten Körper sowie verschiedene psychische Abläufe. Wie die historische Einbettung des Interesses an Muskeln bereits gezeigt hat, thematisiert das Nachdenken über Muskelkontraktion die Dynamik von gewollter Handlung und Automatismus.⁷⁰ Jacobson schließt daran implizit an, wenn er das fehlende Muskelbewusstsein problematisiert. Die Abwesenheit von Muskelerfahrung ist eine

⁶⁷ Johannes Heinrich Schultz wurde in den 1920er-Jahren mit seiner Methode des Autogenen Trainings in Deutschland bekannt. Als stellvertretender Direktor des nationalsozialistischen *Deutschen Instituts für psychologische Forschung und Psychotherapie* war er später maßgeblich an Verbrechen gegen Homosexuelle und psychisch Kranke beteiligt. Trotzdem wurde er in der Bundesrepublik in der Nachkriegszeit nicht verurteilt, konnte weiterhin praktizieren und wird auch in der gegenwärtigen Rezeption fast ausschließlich positiv dargestellt, siehe Geoffrey Cocks, „Johannes Heinrich Schultz oder vom steten Bemühen um entspannte Leistungsfähigkeit“, in: Alexa Geisthövel, Bettina Hitzer (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, Berlin 2019, S. 155-165. Innerhalb der Ratgeberliteratur kommt Schultz' Werk außerdem eine besondere Rolle zu; das 1935 erschienene *Übungsheft über das autogene Training* war einer der ersten psychosomatischen Ratgeber in Deutschland, siehe Tändler, „Ratgeber oder Anleitungen zur psychosomatischen Selbsthilfe“, S. 363.

⁶⁸ Schultz, *Das autogene Training*, S. 360-366.

⁶⁹ Jacobson, *Progressive Relaxation*, S. 66.

⁷⁰ Siehe Kap. 6.2.1.

Selbstvergessenheit, die eigene Handlungsmacht verdeckt. Obendrein schließt Jacobson an die Verbindung von Muskulatur und charakterlicher Stärke an, indem er die Verschwendung von Energie aufgrund der unbeachteten Muskelspannung skandalisiert. Wer die eigenen Muskeln kennt, vergeudet keine knappen Ressourcen. Das Element der Lernbarkeit von Muskelspannung und -bewusstsein stellt er dabei in den Vordergrund. Die Person kann über das geschulte An- und Entspannen selbst wieder zum Akteur werden.

8.2.2. *Muskelspannung und Überlegenheit*

Es lohnt sich, bei der Gegenüberstellung von Jacobsons und Schultz' Methode zu verweilen, da die Ratgeberschreibenden ebenfalls darauf eingehen.⁷¹ Drexler betont, die Progressive Muskelentspannung zeige, dass das Anspannen des Körpers zu Entspannung führen könne, vergleichbar mit dem Ziehen eines Pendels in die eine Richtung und der daraus resultierenden Gegenbewegung.⁷² Das Autogene Training dagegen versuche, mittels „Vorsatzformeln“ die Veränderung körperlicher Vorgänge tiefenpsychologisch zu entwickeln. Drexler sieht beide Ansätze insofern als komplementäre Versuche, das Verhältnis von Physis und Psyche von jeweils einer Seite aus zu bearbeiten. Das von ihr bemühte Bild des Pendels erinnert an das Oszillieren zwischen Extremen, das das Körperverständnis mehrerer Ratgeberschreibender ausmacht.⁷³ In ihrer Übung „Entspannungsformen für Bildschirmarbeiter“ fasst sie außerdem wie Jacobson sinnliche Überreizung als muskuläres Problem, das durch gezieltes Entspannen gelöst werden kann.⁷⁴ Sie erläutert, bei der Arbeit am Computer könne der Blick nicht abschweifen und deshalb solle man die Hände über die Augen legen, um so die Gesichtsmuskulatur zu entspannen.

Den Vergleich der beiden Ansätze engt auch ein weiterer Ratgeberautor auf das Muskelbewusstsein einerseits und die „Suggestionen“ andererseits ein.⁷⁵ Die Rolle des Willens und der Kontrolle unterstreichend führt er aus, das Wort „autogen“ lasse sich mit „selbst

⁷¹ Das Autogene Training wird in mehreren Ratgebern beschrieben und Schultz lobend erwähnt: Beispielsweise wird darauf verwiesen, dass Schultz Inspiration in „ostasiatischen Meditationstechniken“ gefunden habe, siehe Eberspächer, *Ressource Ich*, S.112-114. In einem anderen Ratgeber wird darauf verwiesen, dass das Autogene Training die Wechselwirkung von Körper und Seele nutze, siehe Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 131f. Bei Praktizierenden des Autogenen Trainings entstünden „Zustände von tiefstem, nicht zu beschreibendem, inneren Angerührt-Sein oder tiefster Selbstbegegnung“, siehe Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 173-175. Weiter heißt es bei Gapp-Bauß, diese Methode sei von Schultz für das „Spüren des Körpers“ und als „Prozess des Zur-Ruhe-Kommens“ entwickelt worden.

⁷² Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 82.

⁷³ Für die Grundlegung als Verhältnis von An- und Entspannung, siehe Kap. 6.2.1.

⁷⁴ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 83-85.

⁷⁵ Elkin, *Stressmanagement für Dummies* S. 116-128.

entstehend oder selbst wirkend“ übersetzen. Über die Progressive Muskelentspannung schreibt er dagegen:

„Diese Methode basiert auf der Annahme, dass Sie nicht wissen, wie sich Ihre Muskeln anfühlen, wenn sie angespannt sind. Wenn Sie Ihre Muskeln absichtlich anspannen, können Sie erkennen, wie sich die Anspannung anfühlt und identifizieren, welche Muskeln diese Anspannung erzeugen.“⁷⁶

Das Bewusstsein für die Muskulatur ist demnach ein differenzierendes Wissen, dass die jeweilige Anspannung genau zu lokalisieren lernt. Der Ratgeber enthält eine ausführliche Darstellung der in den Beobachtungsprotokollen beschriebenen mehrschrittigen Übung der Progressiven Muskelentspannung und ebenfalls eine kurze Version für die Anwendung im Alltag. Man solle sich hinlegen, alle Muskelzonen gleichzeitig anspannen und diese Spannung für fünf Sekunden halten. Diese Kurzfassung lasse sich schnell durchführen und solle möglichst häufig wiederholt werden.

Die Kurzfassung und das durch die Kursleitung gegebene Versprechen, dass nach längerem Üben auch während des Wartens an der Supermarktkasse eine verkürzte Version der Progressiven Muskelentspannung praktiziert werden könne, wirft ein Schlaglicht auf das Problem der Alltagstauglichkeit von Methoden.⁷⁷ Schröder und Blank stellen beispielsweise eine Übung zur Muskelentspannung vor, die auf einem Bürostuhl sitzend durchgeführt werden kann.⁷⁸ Hierzu verschränke man die Hände im Nacken und versuche die Ellenbogen vor dem Körper zusammenzuführen. Anschließend umfasse man den Kopf jeweils mit einer Hand und drücke ihn zur Seite, dies wiederhole man mit beiden Händen. Die Bewegungsfolgen sind kurz und lassen sich in den beruflichen Alltag einer am Schreibtisch arbeitenden Person integrieren. Buchenau stellt ebenfalls die Einbindung von Entspannungsübungen in den Alltag heraus und beschreibt die „Drei-Minuten-Entspannung“.⁷⁹ Man schließe die Augen und spüre im Körper nach gespannten Muskeln; diese spanne man fest an, halte die Spannung für circa sieben Sekunden und lasse sie dann plötzlich los. Die Übung ist ebenfalls auf einen kurzen Zeitraum ausgerichtet, bedarf keiner Hilfsmittel und inszeniert über das Augenschließen eine Entrückung aus dem Raum. Die Ratgeberschreibenden versprechen also, den Büroalltag durch kurze Unterbrechungen partiell in einen Ort der Entspannung umzuwidmen.

⁷⁶ Ebd., S. 116.

⁷⁷ Siehe Kap. 3.2.2. und Kap. 9.2.

⁷⁸ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 110f.

⁷⁹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 92f.

Weshalb diese Transformation nicht nur körperliche Auswirkungen haben soll, zeigt das Beispiel aus einem weiteren Lebensratgeber. Briese-Neumann erklärt dort, im Entspannungstraining lerne man, wie sich der Körper sich bei Anspannung anfühle.⁸⁰ Da muskuläre und seelische Spannungen miteinander einhergingen, trügen Entspannungsübungen zu einem besseren Selbstbewusstsein bei.

„Gefühle wie Unruhe und Angst sind unvereinbar mit dem Zustand der Entspannung, sie schließen einander aus. Entspannung bewirkt also einen Zustand tiefster Ruhe, der sich den ganzen Tag über auswirken kann. Darauf beruht der psychische Effekt von Entspannungstechniken.“⁸¹

Entspannung geht weit über das Lösen muskulärer Energieverschwendung hinaus, es soll psychische und soziale Konflikte lösen oder abfedern. Für die Autorin ist Muskelentspannung daher eine Bedingung von Gelassenheit: „Wer entspannt ist, vermag gelassen zu reagieren.“⁸²

Das Lösen von Konflikten über die gezielte Bearbeitung von Muskelspannung sprechen mehrere Ratgeberschreibende an. Die semantische Verbindung von Spannung und Konflikt ausschöpfend schreibt Asgodom, man könne sich entscheiden, eine schlecht gelaunte Person entweder zu konfrontieren oder ihr gegenüber eine „Entspannungspolitik“ an den Tag zu legen.⁸³ Mainka-Riedel lobt, Entspannungsverfahren beruhigten, linderten Schmerzen und rückten „Aggressionen und Ängste“ in den Hintergrund.⁸⁴ Kirch beschreibt das Verhältnis von physiologischer Anspannung und Angst als einen selbstverstärkenden Prozess:

„In diesem Zusammenhang ist die wissenschaftliche Erkenntnis interessant, dass wir dazu neigen, Herzklopfen, Schweißausbrüche, weiche Knie und Händezittern in herausfordernden Situationen als Schwäche zu werten. Erwiesenermaßen lässt die Überzeugung unserer Selbstwirksamkeit nach, sobald wir diese physiologischen Reaktionen bei uns wahrnehmen. So wird auch hier wieder einmal der Wert von Entspannungsmethoden deutlich: Wenn Sie Ihre Übungen regelmäßig machen, senkt das dauerhaft Ihre Stressreaktionen, was Sie wiederum dabei unterstützt, gelassener an Herausforderungen heranzugehen und sie besser zu meistern.“⁸⁵

Die beschriebenen Symptome von Stress gehen über anhaltende Muskelspannung hinaus und trotzdem bleiben Entspannungsübungen hauptsächlich auf die Muskulatur gerichtet. In Übereinstimmung mit Jacobson versteht Kirch folglich die erlernte Entspannung als

⁸⁰ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 162-165.

⁸¹ Ebd., S. 167.

⁸² Ebd.

⁸³ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 157. Auf diese Äquivalenz bauend werden in einem anderen Ratgeber auch Konflikte als „gespannte Stimmung“ gefasst, siehe Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 15.

⁸⁴ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 196.

⁸⁵ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 162.

psychische Stärkung. Wie bei Briese-Neumann taucht darüber hinaus der Begriff der Gelassenheit auf. Beschreibungen von Entspannung verknüpfen in der Ratgeberliteratur unverkrampftes, angstfreies und souveränes Agieren miteinander.

Entspannung ist dabei sowohl der *Prozess* erschlaffender Muskulatur als auch dessen psychosomatisches *Produkt*. Ein Beispiel für diese doppelte Qualität von Entspannung findet sich in *Gelassen und sicher im Stress*.⁸⁶ Neben einer Kurzform der Progressiven Muskelentspannung enthält dieser Ratgeber Übungen, die als besonders tauglich für den Büroalltag eingeordnet werden – „King Kong“, eine Bewegungsfolge für Schultern, Arme und Hände, sowie „Quasimodo“, das Drehen der Nackenmuskulatur. Nach den Entspannungsübungen wendet sich der Autor genereller dem „Wesen der Entspanntheit“ zu. Ein Thema von Jacobson aufgreifend moniert er, dass häufig versucht werde, Entspannung über Zerstreuung zu erreichen. Obwohl er sich explizit gegen die Zerstreuung wendet, ist für den Autor Entspanntheit nicht allein ein physischer Zustand, sondern die Verbindung entspannter Muskeln und einer spezifischen Form der Aufmerksamkeit. In Entspannungsmethoden gehe es um das Fokussieren auf das Selbst und den Körper. Jene gerichtete Aufmerksamkeit solle nicht konzentriert und aktiv, sondern passiv und flottierend sein, denn jegliches Wollen Sorge für Spannung: „Langfristig wird ein Zustand der ‚entspannten Wachheit‘ angestrebt, der gekennzeichnet ist durch körperliche Entspannung bei gleichzeitig geistiger Wachheit.“⁸⁷ Der erwünschte Zustand ist die Abwesenheit des Wollens und der Muskelspannung, bei gleichzeitiger, allumfassender Aufmerksamkeit und Bereitschaft.

Mehrere Ratgeberschreibende binden lockere Muskeln und souveränes Agieren aneinander. Seehofer bezeichnet Entspannung als einen „Gefühlszustand, der äußeren Einflüssen gegenüber tolerant und gelassen reagiert: mit entspannter Muskulatur und ruhigem Geist.“⁸⁸ In seinem Kapitel „Entspannen – die Kunst loszulassen“ beschreibt Hans Eberspächer detailliert das fünfphasige Schema von Konzentration, Anspannen, Halten, Lösen und Konzentration.⁸⁹ Er argumentiert anschließend, die Aktivierung in einem Moment

⁸⁶ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 167-176.

⁸⁷ Ebd., S. 175. Das Wollen problematisieren verschiedene Ratgeberschreibende in ihren Ausführungen über die Gelassenheit, siehe Kap. 3.3.1.

⁸⁸ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 36.

⁸⁹ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 101-114. Ausführungen zum Thema „Loslassen“, wie Eberspächer sie hier andeutet, finden sich ebenfalls in anderen Ratgebern. Es wird hiermit wiederum eine Analogie vom Greifen und von der Verkrampfung hergestellt: „Nicht-Greifen“ sei eine Qualität, in der man sich über sein eigenes „Habenwollen“ bewusstwerde, schreiben beispielsweise Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 63-65. Das Loslassen bedeute das Öffnen für den Augenblick, „anstatt an

müsse zu den jeweiligen Tätigkeiten passen, deshalb bedürfe es einer „Wellenbewegung“ zwischen Mobilisation und Relaxation. Wie das Elektrokardiogramm zeige, sei die glatte Linie – anhaltende Aktivierung oder Passivierung – gleichbedeutend mit dem Tod. Zwischen den beiden Extremen gelte es zu alternieren, eine Fähigkeit, die Katzen zukomme:

„Eine Katze liegt dösend auf dem Fensterbrett und läßt [sic!] sich die warme Sonne genußvoll auf ihr Fell scheinen. Ein Bild von solcher Entspanntheit – kein Mensch kann das so, wie sie es uns vormacht; man könnte neidisch werden. Da kommt summend eine Fliege – in Sekundenbruchteilen spannt sie sich und schießt hoch, mit ausgefahrenen Krallen nach der Fliege schlagend. Die Katze kann nicht nur wunderbar entspannen. Sie beherrscht auch etwas viel Wichtigeres: das perfekte, geradezu elegante Wechselspiel zwischen völliger Entspannung und höchster Anspannung im richtigen Moment.“⁹⁰

Die Katze wird zum Idealbild völliger energetischer Effizienz bei gleichzeitiger Weitsicht und Überlegenheit. Ihr gelingt es, aus der Ruheposition bei Bedarf jederzeit in den Zustand völliger Aktivierung umzuschwenken. Kirch schreibt über Entspanntheit, in ihr sei man wie der Tiger „trotz totaler körperlicher Entspannung hellwach, aufmerksam und vollkommen präsent“.⁹¹ Schon auf dem Einband ihres Buches ist die Augenpartie eines Tigers abgebildet und die Autorin bezeichnet ihren Ansatz als „Tiger-Strategie“. Das Raubtier steht für sie stellvertretend für den Wunsch, „elegant, majestätisch, kraftvoll, geschmeidig, dynamisch und wehrhaft“ zu sein und „keine natürlichen Feinde“ zu haben.⁹² Wenn Verkrampfung Angst bedeutet, dann ist die Entspanntheit ein Zeichen der Überlegenheit. Die in der Kampf-und-Flucht-Reaktion eingeführte Metapher des Davonlaufens vor einem Raubtier drehen die Ratgeberschreibenden hier herum: In der Entspanntheit ist man nicht mehr Gejagte, sondern Jägerin.⁹³ Muskelspannung zu bearbeiten bedeutet in dieser Logik den Rückgewinn von Souveränität in einer antagonistischen Situation. Entspanntheit verbindet Wehrhaftigkeit und die perfekte energetische Passung mit den direkten Umwelтанforderungen.

Gedanken, Situationen und Menschen festzuhalten“, und man werde so „innerlich weicher und durchlässiger“. Loslassen wird auch in Bezug auf eigene Ziele diskutiert, siehe Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 138-140. Goewey berichtet, bei der Besteigung des Mount Shasta habe er das Ziel der Bergbezwingung gehabt, dann sei ihm aber klar geworden, dass es darum gehe, das Ziel loszulassen, so habe sich Anspannung in Flow verwandelt und er habe sein Ziel erreichen können.

⁹⁰ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 101.

⁹¹ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 21.

⁹² Beides ebd.

⁹³ Siehe außerdem Kap. 4.2.1. Als Sinnbild der Wehrhaftigkeit und Überlegenheit erinnert das Raubtier auch an Phantasien des Übermenschen.

8.3. Der „Sonnengruß“

Bereits in den Ausführungen zur „Progressiven Muskelentspannung“ sprach ich Atemtechniken an, in der Übung „Sonnengruß“ im Yogakurs kam diesen eine herausgestellte Rolle zu. Der Kursraum, ausgestattet mit einem Holzfußboden, befand sich in einem Yogastudio, wurde also im Gegensatz zu den beiden bislang besprochenen Kursen zu keinem anderen Zweck genutzt. Die Beleuchtung des Raumes war gedimmt und auf den Fensterbänken lagen Lampen und Lichter. Auf der linken vorderen Seite des Raumes stand der Kopf eines Buddhas und auf der rechten Seite lagen Trommeln und Instrumente, dazwischen positionierte sich die Kursleitung. Die Teilnehmenden standen ihr gegenüber in mehreren Reihen angeordnet, jede Person auf einer Schaumstoffmatte. Die Kursleitung wies die Teilnehmenden an, sich im vorderen Drittel der Matte zu platzieren und begann dann mit mehreren kurzen Bewegungsfolgen. In der ersten sollten die Teilnehmenden die Zehen heben, strecken und anschließend in der Matte „einkrallen“. Die nächste Übung bestand aus dem Falten der Hände vor dem Körper und dem anschließenden Heben der gefalteten Hände über den Kopf. In der letzten Einführungsübung wurden die Hände hinter dem Rücken gefaltet und dort gehoben. Schlussendlich sollten die Teilnehmenden sich mit dem Oberkörper und den Armen nach vorne sinken lassen und sich dann langsam „Wirbel für Wirbel“ aufrichten. Die einzelnen Übungen wurden von allen Teilnehmenden mehrmals wiederholt, die Kursleitung machte die Übungen selbst mit und erklärte dabei ihren Ablauf.

In einem fließenden Übergang begann der „Sonnengruß“, eine aus verschiedenen Einzелеlementen zusammengesetzte Haltungsfolge. Im Stehen faltete man zuerst die Hände vor dem Körper und führte sie nach oben über den Kopf. Anschließend schob man das Gesäß nach hinten, als wolle man sich auf einen Stuhl setzen, bewegte die Arme neben dem Körper nach unten und beugte den Oberkörper nach vorne, bis die Hände neben den Füßen den Boden erreichten. Dann wurde mit einem Bein ein weiterer Schritt nach hinten gemacht und dieses auf dem Knie abgestellt, während das vorne verbliebene Bein ebenfalls geknickt wurde. Die Hände wurden anschließend nach hinten bewegt, sodass das Knie vor der Brust war. Danach hob man das Knie des hinteren Beines und führte auch das zweite Bein nach hinten. Die Kursleitung erklärte, die Hände sollten nun unter den Schultern sein. Hierauf näherte man sich mit der Brust dem Boden und richtete den Oberkörper in einer Wellenbewegung nach vorne auf. Abschließend bewegte man ein Bein nach vorne, änderte die Handstellung, zog den zweiten Fuß wieder nach vorne und richtete den Oberkörper langsam auf. Am Ende wurden die Hände vor der Brust gefaltet, es

folgte ein Ausatmen und, sofern man nicht am Ausgangspunkt im vorderen Mattendrittel angekommen war, sollte man dorthin zurückkehren. Anschließend wiederholte die Gruppe die Bewegungsfolge:

Die Kursleitung erklärt, man solle sich aufrichten und mit den Händen vor der Brust wieder beginnen. Ich muss immer wieder einen Schritt nach vorne machen, da ich circa einen Schritt nach hinten rücke. Die Übung soll immer wieder mit einem anderen Bein beginnen und wird von der Gruppe circa zehn Mal wiederholt. Die Kursleitung hält die Teilnehmenden dazu an, immer gleichmäßig weiterzuatmen. Ich beginne sehr stark zu schwitzen und der Atem wird schwerer. Dabei bleibt der Atem gleichmäßig im Takt.⁹⁴

Das Beginnen mit unterschiedlichen Beinen stellte wieder eine Form von Symmetrie her. Die Kursleitung koordinierte außerdem die Bewegungsfolge und die Atmung miteinander. Sie erklärte, man solle „gleichmäßig weiteratmen“ und sich „am Atem orientieren“. Zu Beginn machte die Kursleitung die Übung meist selbst mit, stimmte dann während der Wiederholung einen Gesang – ein *Mantra* – an, in dessen Rhythmus die Bewegungen weitergeführt wurden. Das *Mantra* singend ging sie anschließend durch die Reihen der Teilnehmenden und korrigierte deren Haltungen. Am Ende der wiederholten Bewegungsfolge sagte die Kursleitung, man solle plötzlich stehen bleiben, die Arme hängen lassen und sich auf die Atmung konzentrieren.

Elemente dieser Übung variierten ebenfalls in den Sitzungen, so ließ die Kursleitung die einleitende Bewegungsfolge teilweise weg oder änderte sie. Es kamen außerdem andere Elemente hinzu, z.B. eine auf einem Bein stehend durchgeführte Bewegungsfolge. Das Vorgehen der Kursleitung während des „Sonnengrußes“ war unterschiedlich, sie stimmte nicht immer ein *Mantra* an und hielt die Teilnehmenden auch nicht in jeder Sitzung dazu an, am Ende plötzlich stehen zu bleiben. Das herausstechende Element der Übungen war dabei ihr Rhythmus:

Die Kursleitung stimmt einen rhythmischen Gesang an, der sich immer wiederholt. Obwohl mir die Worte nichts sagen, kann ich ihm mittlerweile so weit folgen, dass ich mich innerhalb der Übung einpendeln kann und weiß, wo wir gerade sind. Ich beginne zu schwitzen und die Leute um mich herum stöhnen und kommen aus dem Tritt. Ich versuche, mich an der Person vor mir zu orientieren. Nun sollen wir stehen und unseren Atem und das Schlagen unseres Herzens hören.⁹⁵

⁹⁴ Beobachtungsprotokoll 2017-11-07.

⁹⁵ Beobachtungsprotokoll 2017-12-12.

Die rhythmischen schnellen Bewegungen wurden abrupt beendet und beim stillen Stehen wurde die Aufmerksamkeit auf Atmung und Herzschlag gelenkt. Das Abbrechen der Bewegungsfolge bereitete die Atmung und den Herzschlag zum Zwecke eines hermeneutischen Prozesses auf und setzte so körperliche Rhythmen in Szene.

Wir wiederholen diese Übung mehrmals. Die Kursleitung stimmt eine Art Mantra an, zu dem wir die Übung weitermachen sollen. Dann geht sie aus dem Raum und die Gruppe macht die Übung weiter. Dabei komme ich irgendwann etwas aus dem Tritt und mache die Armbewegungen nur noch halb, was ziemlich affig aussehen muss. Die zurückgekehrte Kursleitung sagt, das sei natürlich auch gut, wenn man es morgens machen würde. Da bräuchte man aber wohl einige Versuche, damit man reinkomme. Ich schwitze stark und tropfe die Matte voll. Mir scheint, dass es keinem anderen Teilnehmenden so geht. Dann sollen wir einfach stehen und spüren, wie unsere Atmung so langsam wieder normal wird.⁹⁶

Die Wiederholung gibt folglich der Kursleitung die Möglichkeit, die Gruppe ihrer Selbstkoordination zu überlassen, und inszeniert den Atemrhythmus. Weitere Rhythmus-elemente waren beispielsweise das Aufrichten „Wirbel für Wirbel“ in der Hinleitung zur Übung. Sie bezog sich auf eine spezifische Körperzeit, in der jeder Wirbel die minimale Bewegungseinheit war und die Geschwindigkeit des Aufrichtens bestimmte. Darüber hinaus nahm diese Formulierung an, dass jeder einzelne Wirbel für die Teilnehmenden auch spür- und steuerbar war. In anderen Übungen wurde der Wechsel zwischen verschiedenen Körperhaltungen mit dem Ein- und Ausatmen koordiniert, d.h. das Metrum der Atmung wurde als Orientierungshilfe für den Rhythmus der Bewegungen genutzt.

8.3.1. Die Schaukel von An- und Entspannung

Ort der Übungen im Kurs „Yoga“ ist zumeist eine rechteckige Schaumstoffmatte. Diese zog die Kursleitung als Maß für Schrittlängen oder Körperhaltungen heran, so erklärte sie beispielsweise, die Beine solle man „mattenbreit“ stellen. Außerdem regelten die Matten die Ausrichtung von Lernenden und Lehrenden zueinander und den Austausch der Kursteilnehmenden untereinander. Es konnte daher vorkommen, dass zu Beginn der Kurssitzungen in einem Raum mehrere Teilnehmende mit geschlossenen Augen oder vor sich gerichtetem Blick auf ihren Matten saßen und nicht miteinander sprachen oder Kontakt aufzunehmen suchten. Die Rolle der Matte als Privatraum thematisiert auch die Yogalehrerin Seehofer in *Yoga gegen Burnout*:

„Der Yoga rät uns, die eigene Yogamatte zum Forschungsraum für unsere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle zu machen. Dort können

⁹⁶ Beobachtungsprotokoll 2017-11-21.

wir Achtsamkeit und Selbsterkenntnis entfalten, wenn Ungeduld, Ärger oder Wut hochkommen. Hier können wir neues Denken und ein neues Verhalten ausprobieren. Und dann, wenn es uns guttut, einüben und mit in den Alltag nehmen.“⁹⁷

Sie positioniert die Yogamatte außerhalb alltäglicher Verpflichtungen und stellt sie als Raum des experimentellen Umganges mit Gefühlen, Gedanken und Leiberfahrungen dar. Im Ratgeber finden sich außerdem mehrere Fotos, auf denen die Autorin auf einer solchen Matte stehend, sitzend oder liegend abgebildet ist. Die Fotos illustrieren jeweils spezifische Übungen, deren Bewegungsabläufe und Atemtechniken in einem Fließtext ausgeführt sind, die Autorin ist dabei in einer festen Körperhaltung eingefroren. Den gezeigten Haltungen, den sogenannten *Āsana*, kommt in der gegenwärtigen Yogapraxis eine zentrale Bedeutung zu. Deshalb spricht Elisabeth De Michelis von *modern postural yoga*.⁹⁸ Mark Singleton argumentiert ebenfalls, gegenwärtiges Yoga stehe in keiner direkten Linie mit älteren Yogalehren, da beispielsweise Techniken der körperlichen Purifikation und Sinnesdeprivation zurückträten und *Āsana* zur ikonischen Darstellung geworden seien: „The primacy of *āsana* performance in transnational yoga today is a new phenomenon that has no parallel in premodern times.“⁹⁹ Laut Singleton nimmt gegenwärtiges Yoga außerdem nur einzelne Elemente einer diversen yogischen Körperlehre auf, ein Beispiel hierfür sind *Chakren*. Diese spricht die Kursleitung an und verbindet sie mit Energietheorien. Theorien des *Haṭha Yoga* vor dem 19. Jahrhundert verstanden den Körper als Spiegelung des Universums und konzipierten diesen als „offene“ Entität, argumentiert David Gordon White.¹⁰⁰ Diese Auffassung steht im Gegensatz zur meditativen Isolation und dem introspektiven Umgang mit dem Körper, die sich in den Übungen des Yogakurses zeigen. Die Einordnung der Matte als Erprobungsraum für Körper und Innerlichkeit verdeutlicht diese spezifische Ausrichtung.

Das in Bezug auf den „Sonnengruß“ beschriebene rhythmische Element passt sich in die Körpertheorie der Ratgeberschreibenden ein, vor allem in das Paradigma der Oszillation

⁹⁷ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 41.

⁹⁸ Elisabeth De Michelis, „Modern Yoga. History and Forms“, in: Mark Singleton, Jean Byrne (Hg.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, London, New York 2008, S. 17-35. Eine weitere Ausführung zu traditionellem Wissen in den Yogakursen findet sich in Kap. 3.2.1.

⁹⁹ Singleton, *Yoga Body*, S. 3.

¹⁰⁰ David Gordon White, „‘Open’ and ‘Closed’ Models of the Human Body in Indian Medical and Yogic Traditions“, in: *Asian Medicine* 2 (2006), S. 1-13.

zwischen An- und Entspannung.¹⁰¹ Umfassend empfehlen Schröder und Blank ihren Lesenden einen „gesunden Mix aus Anspannung und Entspannung“ zu praktizieren.¹⁰² In einem Ratgeber heißt es, der Wechsel zwischen An- und Entspannung sei die Grundlage für „kreative, innovative und nachhaltige Arbeitsergebnisse“.¹⁰³ Mainka-Riedel veranschaulicht dies mit einer Wellenlinie, auf der der ansteigende Teil mit „Anspannen“ und der fallende mit „Entspannen“ beschriftet sind.¹⁰⁴ Die Autorin erklärt, zwischen beiden Elementen solle ein Rhythmus herrschen, bei dem auf das Anspannen eine Pause folge. An einer späteren Stelle ihres Ratgebers geht sie auf den „gesunden Wechsel von Anspannung und Entspannung“ ein und nennt verschiedene Methoden zur Entspannung und Erholung.¹⁰⁵ Diese umfassen die Bereiche „Sport und Bewegung“, „Entspannungsmethoden“ und „Hobbies und Kultur“. Kaluza bezieht sich ebenfalls auf den gezielten Wechsel: „Die rhythmische Bewegung beim Ausdauersport entlastet psychisch und fördert das Wohlbefinden. Oft hat man das Gefühl, dass die Bewegung wie von selbst geschieht. Die Gedanken bekommen freien Lauf und nach und nach wird der Kopf frei.“¹⁰⁶ Aus Sicht des Autors ist ein gelungener Rhythmus im Sinne körperlicher Fitness und garantiert ein Wohlfühlgefühl.

Die Bearbeitung körperlicher Rhythmen bezieht sich außerdem in einigen Ratgebern auf den Tagesablauf. James E. Loehr verweist auf die „Chronobiologie“, die natürliche Rhythmen des Alltags aufzeige.¹⁰⁷ Sein Ratgeber enthält eine Tagesliste, die angibt, dass die beste Aufmerksamkeit mittags vorhanden sei oder um siebzehn Uhr die beste Zeit für körperliche Betätigung sei. Ein anderer Autor empfiehlt, dass das Einhalten eines regelmäßigen Schlafrhythmus die Schlafqualität verbessere.¹⁰⁸ Neben dem Zubettgehen spielten weitere Tagesrhythmen eine wichtige Rolle, beispielsweise solle man nicht mittags schlafen, kurz vor dem Schlafen keinen Sport treiben und auf sedierende oder aufputschende Substanzen wie Alkohol, Schlafmittel etc. zu verzichten.

Das Beispiel des Tagesrhythmus deutet auf die Koppelung von körperlichen Abläufen und Situationszuschnitten hin. Mehrere Ratgeber rekapitulieren eine Szene aus dem Kinderbuch *Momo* von Michael Ende, um die Synchronisation von körperlicher An- oder

¹⁰¹ Dies zeigt sich in den Ausführungen von Stress als misslungenem Wechsel zwischen An- und Entspannung, siehe Kap. 6.2.1.

¹⁰² Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 66.

¹⁰³ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 228.

¹⁰⁴ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 58-62.

¹⁰⁵ Ebd., S. 182-188.

¹⁰⁶ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 180.

¹⁰⁷ Loehr, *Stress for Success*, S. 92.

¹⁰⁸ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 278-283.

Entspannung und den situativen Gegebenheiten zu illustrieren.¹⁰⁹ Der Straßenfeger Beppo teilt mit dem Mädchen Momo seine Erfahrung mit seiner Arbeit:¹¹⁰ Manchmal stehe er vor einer langen Straße und befürchte, mit dieser nie fertig zu werden. Dann beeile er sich, bis er „außer Puste“ sei; stelle aber bald fest, noch lange nicht mit der Straße fertig zu sein. Das Geheimnis sei, nicht an die ganze Straße, sondern immer nur an den nächsten Schritt, den nächsten Atemzug und den nächsten Besenstrich zu denken. Während die meisten Menschen in der Welt des Kinderbuches davon ausgehen, Zeit lasse sich in einer Bank ansparen, konzentriert sich Beppo auf den richtigen Krafteinsatz im Moment und fällt deshalb nicht auf den Betrug der Grauen Herren herein. Energie- und Zeiteinheiten – dies ist die aus Beppos Herangehen an das Straßenfegen geschlussfolgerte Moral der Geschichte – können nicht konserviert werden. Es gilt vielmehr, sie gekonnt einzusetzen – einen spezifischen Rhythmus auszutarieren. Unternehmerisch umformuliert geht es darum, anstatt einer energetischen Über- oder Unterproduktion die *just in time production* körperlicher Spannung zu implementieren. Zwar besteht innerhalb der Situation ein direktes Feedback auf den Energieeinsatz, wie die Zeit- und Energieinvestitionen mit Sicherheiten verbunden sein können, erklären die Ratgeberschreibenden dagegen nicht. So bleibt ein unternehmerisches Risiko und die von den Zeitsparenden ersehnte Rücklage lässt sich nicht bilden. In diesem Sinne ist es zu verstehen, wenn Sighard Neckel und Greta Wagner das Burnout-Syndrom in Joseph Schumpeters Worten eine „kreative Zerstörung“ psychophysischer Ressourcen nennen.¹¹¹ Der Energieeinsatz ist nicht mit langfristiger Investitionssicherheit verbunden. Letztlich klärt auch der raffinierteste Besenstrich nicht, ob die richtige Straße gefegt wird.

8.3.2. Die Normativität des Atemrhythmus

Die Atmung bestimmt im „Sonnengruß“ den Bewegungsablauf als rhythmisierende Konstante, sie wird in anderen Übungen im Kurs „Yoga“ jedoch selbst zum Objekt. In den *Prāṇāyāma*, die die Kursteilnehmenden aufrecht auf einem runden Kissen sitzend praktizierten, modifizierte die Kursleitung den Atemrhythmus gezielt. Verschiedene Techni-

¹⁰⁹ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 94f.; Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 124; Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 179f. Von Drexler wird im Kapitel über das Zeitsparen auf das Kinderbuch eingegangen, siehe Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 134f.

¹¹⁰ Michael Ende, *Momo*, Stuttgart 2013.

¹¹¹ Sighard Neckel, Greta Wagner, „Erschöpfung als ‚schöpferische Zerstörung‘. Burnout und gesellschaftlicher Wandel“, in: Dies. (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 203-217.

ken begleiteten die Atmung, beispielsweise bei jedem Atemzug stärker werdende Körperbewegungen, das Herausstrecken des Bauches beim Einatmen oder das Verschließen der Nasenlöcher mit den Fingern. Außerdem sollte teilweise die Atmung vor dem Ein- oder Ausatmen angehalten, stark und laut eingesogen oder ausgestoßen werden oder das Intervall zwischen Ein- und Ausatmen wurde verkürzt. Die Kursleitung gab die Taktung vor und hatte zu diesem Zweck einen Wecker vor sich stehen. Sie erklärte, man recke den Kopf „in einer Krone“ nach oben: die Krone „wachse“ beim Einatmen, indem man den Körper leicht nach oben richte und die Schultern leicht hinten zusammenziehe. Beim Ausatmen hingegen solle man den Oberkörper zusammenfallen lassen und mit diesem nach unten streben. Hierbei solle der am Gesäß befindlicher Energiepunkt, das *Mula Bandha*, „aktiviert“ und Energie nach unten durchgelassen werden. Den durch Taktung und Körperbewegungen festgelegten Atemrhythmus beschrieb die Kursleitung als Fluss von Energie und eine erhabene Form, symbolisiert durch die „Krone“.

Die Atmung nehmen Ratgeberschreibende auf zweifache Weise in den Blick: Erstens gehen sie – wie in der eingangs beschriebenen Übung – der Koordinierung des Rhythmus von Bewegung und Atmung nach. Im Buch von Löhmer und Standhardt finden sich zwischen Illustrationen von Körperhaltungen detaillierte Beschreibungen der Atemzüge, deren Geschwindigkeit die Bewegungen vorgeben soll.¹¹² Sie veranschaulichen die Beziehung von Bewegung und Atmung mit der Erfahrung, nach dem Treppensteigen „außer Atem“ zu sein. Wenn der Körper zu schnell für die Atmung sei, werde das Gleichgewicht von Körper, Geist und Atmung gestört. Deshalb gelte es, dem Atemrhythmus zu folgen: „Wie ein Dirigent das Orchester führt, führt der Atem die Bewegung.“¹¹³ Die Metapher aus dem Bereich der Konzertmusik zeigt die indirekte Verbindung von Atmung und Bewegung – schließlich kann das Orchester durchaus kurzfristig ohne Dirigenten spielen, gerät aber auf lange Sicht aus dem Takt.¹¹⁴

Zweitens geben Ratgeberschreibende konkrete Atemübungen. Diese richten sich sowohl auf die Atmungsaufmerksamkeit als auch auf eine veränderte Frequenz der Atmung.

¹¹² Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 116-118.

¹¹³ Ebd., S. 118.

¹¹⁴ Die Metapher des Dirigenten verwendet Pierre Bourdieu ebenfalls, wenn er erklärt, soziale Kohäsion geschehe ohne die bewusste Steuerung durch manipulierende Eliten – Gesellschaft ist in seinen Augen „kollektiv orchestriert, ohne das Produkt einer organisierenden Handlung des Dirigenten darzustellen“, siehe Pierre Bourdieu u.a., *Le métier de sociologue. Préalables épistémologiques*, Berlin, New York 2005, S. 17 – Übers. DA.

Bamberger und Bamberger erklären, kaum eine Entspannungstechnik käme ohne Atemtechniken zurecht.¹¹⁵ Eine der von ihnen vorgestellten Atemübungen ist die „Atemungsachtsamkeit“, bei der der Atem nicht aktiv geändert werde, sondern „fließen“ gelassen werde und man sich dabei selbst „beobachte“. Eine andere Atemübung verbindet dagegen das Ein- und Ausatmen mit dem Heben und Senken der Schultern. Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossman geben an, der Atem spiele in allen drei Elementen der formellen Achtsamkeitspraxis – Body Scan, Sitzmeditation und Übungen des Haṭha Yoga – eine zentrale Rolle.¹¹⁶ Sie befassen sich insbesondere mit der Atemaufmerksamkeit: Schweife man bei einer Meditation mit den Gedanken ab, so diene die Atmung als „Anker“, auf den man die Aufmerksamkeit richten könne.¹¹⁷

Lebensratgeber enthalten häufig mehrere Atemtechniken, die Lesenden je nach Bedarf zur Verfügung stehen sollen. Elkin beschreibt beispielsweise die „Anfänger-Übung“, die „Zen-Atmung“, die „Bauchnabel-Ballon-Atmung“ und die „Notfall-Atmung“.¹¹⁸ Er gibt Empfehlungen zu adäquaten Räumlichkeiten, einer guten Körperhaltung und unterstützenden Bewegungsabläufen; z.B. helfe es, eine Hand auf den Bauch und eine auf die Brust zu legen, um die Atmung im Torso zu spüren, oder beim Entweichen des Atems einen Zischlaut zu machen, um das Tempo zu gestalten. Er erklärt, bei Stress sei die Atmung nicht „effektiv“:

„Unsere Vorfahren wussten, wie man atmet. Sie mussten sich nicht mit Finanzämtern, Stapeln unbezahlter Rechnungen oder einem unmenschlichen Chef abgeben. Heutzutage atmen nur Opernsänger, Theaterschauspieler, Musiker, die Blasinstrumente spielen, und ein paar schwarz arbeitende Yoga-Lehrer tatsächlich effektiv. Der Rest von uns macht es schlecht.“¹¹⁹

Atemübungen verhelfen für Elkin zu einer effizienten Sauerstoffnutzung und wirken überdies als Psychotechnik. So erläutert er, Atmung und Seele seien verbunden, dies zeige die doppelte Bedeutung des hebräischen Wortes *ruach* und des griechischen Begriffes *pneuma*. Buchenau schlägt vor, bei Atemübungen durch die Nase zu atmen und dafür zu sorgen, dass sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.¹²⁰

¹¹⁵ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 47f.

¹¹⁶ Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, S. 18.

¹¹⁷ Der Aufmerksamkeit auf Atmung soll sich in Bezug auf Meditationen nochmals näher gewidmet werden, siehe Kap. 9.3.

¹¹⁸ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 104-114.

¹¹⁹ Ebd., S. 106f.

¹²⁰ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 79-82.

Außerdem könne das Ausatmen etwa doppelt so lang wie das Einatmen sein: „Tiefes, langsames Ausatmen entspannt und lockert. Atmen Sie rhythmisch: einatmen – ausatmen mit kurzer Pause.“¹²¹

Atemübungen verorten Ratgeberschreibende vor allem als Vorgehen gegen Angst: Kirch empfiehlt ihren Lesenden die Übung „4-8-7 Atmung“, die Angst und Anspannung gleichermaßen abbauen helfe.¹²² Claudia Croos-Müller beschreibt die Übung „Schlürfatmen“, die bei Angst durchgeführt werden solle.¹²³ Man spitze den Mund und bei jedem Einatmen durch den Mund denke man an ein Wort wie Ruhe, Kraft oder Gelassenheit. Das tiefe Atmen signalisiere dem Gehirn, dass alles in Ordnung sei. Schröder und Blank erklären, bei Entspannung sei der Atem rhythmisch und ruhig und daher könne man durch das Anwenden von Atemtechniken sich selbst beruhigen.¹²⁴ Die verschiedenen Aspekte, die gespannten Muskeln und die unregelmäßige Atmung beziehen sich folglich gleichermaßen auf Angst. Parallel zur Muskelentspannung ist das Regulieren der Atmung eine lernbare Technik, mit deren Hilfe Angst gelindert werden soll.

Das den Atemübungen zugrunde liegende Problem ist die „Stressatmung“. Martin-Niels Däfler schreibt beispielsweise, im Stress sei die Atmung meist „kurz und flach“, die „richtige“ Atmung entspannter Menschen dagegen sei tiefer und mehr Sauerstoff könne aufgenommen werden.¹²⁵ In einem weiteren Ratgeber heißt es, Menschen atmeten unter Stress „falsch“, d.h. die Atmung sei hektisch und flach oder die Luft werde angehalten.¹²⁶ Die Ratgeberschreibenden legen demnach fest, was richtige und was falsche Atmung ist. In seiner (Auto-)Ethnographie befasst sich Alexander Antony mit Normativität in der Atemarbeit und -therapie.¹²⁷ Er untersucht, ob Kursleitende bei Atemübungen die Kompetenzen der Teilnehmenden evaluieren, und argumentiert, zwar bewerteten die Leitenden die Atemperformanz der Teilnehmenden, korrigierten aber nur marginal verbal oder durch Berührung. „Die Atemarbeit lässt sich als eine Praktik begreifen, die im Hinblick auf den Gegenstand der Kompetenzproduktion *verleiblichend* und mit Blick auf deren

¹²¹ Ebd., S. 81.

¹²² Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 258.

¹²³ Croos-Müller, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch*, S. 16f.

¹²⁴ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 99f.

¹²⁵ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 60.

¹²⁶ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 101.

¹²⁷ Alexander Antony, „Normativität unter der Haut. Zur Produktion leiblicher (In-)Kompetenz am Beispiel einer Ethnographie der Atemarbeit“, in: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie* 44 (2019), S. 313-331. Antony ordnet die von ihm beschriebenen Atemübungen holistischen Körpertechniken zu, die auf einer Vorstellung von authentischer Innerlichkeit fußen und sich auf ein verkörpertes Selbst beziehen.

Organisation *individualisierend* wirkt.“¹²⁸ Im Rahmen der Kurse erhielten die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich kompetent zu „fühlen“, ohne dass dies durch explizierte Bewertungen unterstützt oder behindert werde. Die Erstellung und Anwendung von Kompetenzkriterien sei den Teilnehmenden und nicht den Leitenden vorenthalten. Das Ausüben von Atemtechniken durch die Lesenden entzieht sich der Kontrolle der Ratgeberschreibenden. Die Schreibenden legen jedoch detailreich fest, was „richtiges“ und „falsches“ Atmen ist und explizieren die Frequenz, mögliche begleitende Bewegungen, Körperhaltungen oder Geräusche sowie Kontrollschritte, die Atemübungen begleiten sollen. Darüber hinaus assoziieren sie spezifische Atemtechniken mit beherrschtem Auftreten und einer gelungenen Energiebilanz.

8.4. Zusammenfassung

Gemeinsam ist den Übungen vor allem ihre Varianz in den einzelnen Sitzungen. Sie vereint kein spezifisches Raumarrangement oder Wort; nicht eine einzelne Bewegungsfolge, Körperhaltung, Intensität oder Emotionalität. Die beschriebenen Übungsverläufe sind Gestalten, die sich im Aneinanderreihen der Einzelsitzungen entfalten und selbst in keiner Einzelsitzung auftreten. In den aufeinanderfolgenden Sitzungen ändern sich die Komponenten der jeweiligen Übungen drastisch: Die Kursleitenden ändern Bewegungen oder lassen sie weg, stellen die Musik an oder nicht, begleiten die Abfolgen mit Formeln oder lassen die Teilnehmenden in Stille ihre Bewegungen durchführen. Darüber hinaus sind die Protokolle selbst durch Auslassungen gekennzeichnet, die auf meinem aufbauenden Lernen beruhen und unfreiwillig zeigen, wie ich graduell die Gestalten nachvollziehe.

Das An- und Entspannen der Muskulatur als Synekdoche für verschiedene körperliche Prozesse und ein Konglomerat von Energietheorien erlauben es, die vorausgegangenen Übungen zusammenzudenken. In allen Übungen bearbeiten die Teilnehmenden den Körper als Knotenpunkt von Energieflüssen und Spannungsverhältnissen: Sei es im Fluss von Qi, in der Weitergabe über das *Mhula Bhand*a oder in den elektrifizierten Muskeln. Einerseits geht es um den abgeschlossenen Energiekreislauf im Körper, andererseits um den Austausch zwischen Körper und Umwelt. Metaphern wie Welle, Wasser und Fluss sind

¹²⁸ Ebd., S. 327.

daher in den Beschreibungen der Übungen allgegenwärtig und erlauben jeweils auf unterschiedliche Weise, die Beziehung von Körper und Raum zu thematisieren. Der Umgang mit Energie ist dabei unterschiedlich: Sie soll geweckt, belebt, abgeleitet, hereingeholt, ausgepowert, gestohlen oder bewusst gemacht werden. Somit verbinden Energietheorien die Sorge um feste Ressourcenbestände und ein vollkommenes Fluidum. Einige Übungen problematisieren Energiekontingente und laden zum Sparen oder Verankern ein, andere thematisieren die optimale Passung von individueller Energieproduktion und situativen Energieanforderungen und beziehen sich auf das Lösen von Stauungen und die perfekte Synchronisierung.

Verhältnismäßig tritt hierbei das Energiesparen hinter das Problem eines ausgeglichenen Energiehaushaltes und das anhaltende Reinvestieren von Energien zurück. Verschiedene Übungen beziehen sich daher auf den ineffizienten Einsatz von Energie, beispielsweise in der Stressatmung. Sie versprechen, dass eine geschärfte Wahrnehmung von Energieverschwendung und Techniken der optimalen Energieinvestition – beispielsweise die von Jacobson vorgeschlagene „intensive“ Entspannung – lernbar sind. Somit sind die Ansätze auch ein Versuch, das Agens der Praktizierenden über die Bearbeitung der Muskeln oder das Erlernen von Atemrhythmen zu stärken. Obwohl Ratgeberschreibende versuchen, Entspannung und Erholung voneinander zu lösen, unterlaufen sie diese Unterscheidung anhaltend, indem sie in den Beschreibungen körperlichen Energieverbrauches das Problem der Angst mitverhandeln, z.B. in der hektischen, flachen Atmung oder der zur Flucht gespannten Muskulatur. Über das Erlangen von Handlungsmacht hinaus sind Entspannungstechniken darin mit Überlegenheitsphantasien verbunden, wie sich z.B. in Raubtiermetaphern und Beispielen aus der Kampfkunst manifestiert.

Wenngleich die etymologische Voraussetzung besteht, um die Atmung über *pneuma* oder *ruach* zum Sinnbild jeglicher psychosomatischer Abläufe zu machen, so wurde doch das An- und Entspannen der Muskulatur zum allumfassenden Bild der verschiedenen Ansätze. Die Bearbeitung der Muskulatur ist hierbei gleichwohl auf die Regulation psychischer Zustände gerichtet, die Produziertes und Produzierendes muskulärer Spannung sind. Die Kursleitenden und Ratgeberschreibenden stellen vor diesem Hintergrund sehr unterschiedliche Formen des Umganges mit körperlicher Energie vor: Während in der „Progressiven Muskelentspannung“ Muskeln allgegenwärtig sind und im Kurs „Yoga“ die Atmung eine wiederkehrende Aufmerksamkeit genießt, so richten die Beschreibungen im Qigong-Kurs sich auf die Drehung der Gelenke und das Leiten des Qi. Die Inter-

ventionen richten sich demgemäß nicht auf Muskeln allein und bearbeiten Energie in verschiedenen Aggregatzuständen. Die hermeneutische Aufbereitung körperlicher Rhythmen bildet die Gegenseite der leitenden und speichernden Techniken. Die geschulte Muskelwahrnehmung, das Spüren des *Qi* oder die Beobachtung der Atmung nach dem „Sonnengruß“ implizieren unterschiedliche Formen der Körperwahrnehmung. Dieses Thema betrachte ich im folgenden Kapitel näher.

9. Wahrnehmen üben

Im vorausgegangenen Kapitel untersuchte ich Ansätze zur Regulierung körperlicher Energie. Dort zeigte sich bereits ein immanentes Element der Übungen: Sie waren darauf gerichtet, die Aufmerksamkeit zu fokussieren oder zu verstärken. In diesem Kapitel wende ich mich daher jenen Übungen zu, die systematisch das Wahrnehmen anzuleiten suchen und einen möglichst distanzierten, urteilsfreien und intensiven Zugang zu Körper, Selbst und Situation zum Ziel haben. Die betrachteten Übungen bilden auch in diesem Fall zusammen ein Konglomerat, das sehr verschiedene Bewegungen, Haltungen, Orte und Personen zueinander verortet. Vereint werden sie durch ein Bild sinnlicher Wahrnehmung.

Ratgeberschreibende und Kursleitende zehren in ihren Ausführungen über die Schulung der Wahrnehmung aus dem Reservoir der Achtsamkeitsmeditation.¹ Bei Sabine Asgodom heißt es, Achtsamkeit basiere auf „äußerer“ und „innerer“ Wahrnehmung.² Diana Drexler schreibt, in Achtsamkeitsübungen komme es durch die bewusste Wahrnehmung der Welt zum „paradoxen Effekt“, dass man mehr Abstand zu den Dingen erhalte.³ In beiden Ausführungen werden Achtsamkeit und Wahrnehmung synonym verwandt, dagegen unterscheidet Doris Kirch die Achtsamkeit von der Aufmerksamkeit:

„Achtsamkeit ist jener kurz aufblitzende Geistesmoment, in welchem Ihr Blick auf einen Baum fällt und Ihr Gehirn die Erscheinung noch nicht verdinglicht hat. Achtsamkeit ist eben nicht Denken. Sobald die bewussten Gedanken über etwas einsetzen, stülpen sie der reinen vorurteilsfreien Betrachtung Konzepte, Ideen, Erinnerungen, Phantasien oder Ängste über.“⁴

Achtsamkeit stellt für sie eine reine Form sinnlicher Erfahrung dar, die dem Denken vorausgeht. Theoretische Konstrukte und Emotionen, die die Autorin als Denken zusammenfasst, zwingen die sinnlich erfahrene Welt in ihre Ordnung und machen einen direkten Zugang unmöglich. Einhellig bestimmen Drexler und Kirch die Achtsamkeit über ein spezifisches Verhältnis von Nähe und Distanz.

Ratgeberschreibende aus dem Bereich der *mindfulness-based stress reduction* (MBSR) besprechen unter dem Achtsamkeitsbegriff ebenfalls das Problem körperlicher Energie. Die Definition von Achtsamkeit bei Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossman greift

¹ Die Relevanz des Achtsamkeitsbegriffes besprach ich bereits in Bezug auf die Komplementaritätsvorstellungen von wissenschaftlichem und traditionalem Wissen, siehe Kap. 3.2.1.

² Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 24.

³ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 79f.

⁴ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 96.

beispielsweise die Wellenmetapher auf, die ich ja bereits im Kontext der Übungen des Kurses „Qigong“ als Element der Regulation von Spannungen deutete.⁵

„Folgendes Bild kann vielleicht Achtsamkeit veranschaulichen: Vergleichen wir den Geist mit der Oberfläche eines Sees oder Meeres. Auf ihr gibt es immer Wellen, manchmal große, manchmal kleine. Viele Leute denken, daß das Ziel der Meditation darin bestünde, die Wellen zu verhindern, so daß die Oberfläche flach, friedlich und ruhig wird. Doch dies ist eine irreführende Vorstellung. Viel besser wird der wahre Geist der Achtsamkeitspraxis von folgendem Bild illustriert, das mir einst jemand beschrieb: Es zeigt einen siebzigjährigen Yogi, Swami Satchidananda, wie er, mit weißem Rauschbart und wehenden Roben, auf einem Surfbrett stehend in Hawaii auf einer Welle reitet. Die Überschrift lautet: ‚Du kannst die Welle nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten.‘“⁶

Ob die Unabwendbarkeit der Wellenbewegung sich auf psychische Zyklen oder die Unveränderlichkeit von Situationen bezieht, bleibt in der Beschreibung offen. Wasser verbildlicht jedenfalls sowohl körperliche als auch psychische Spannung. Außerdem thematisieren das Anschmiegen und Aufnehmen der Wellen die perfekte Passung von Situation und Selbst. Swami Satchidananda verweist auf die Entstehung der MBSR in der amerikanischen *Counter Culture* der späten 1970er-Jahre: Der Yogi stellt eine zentrale Identifikationsfigur der Zeit dar, war der Gründer von Yogaville in Virginia und sprach selbst beim Woodstock Festival.⁷ Gleichmaßen lässt der Verweis auf das Surfen Assoziationen zu Ausstieg und Gegenkultur zu. Das Surfen macht Gilles Deleuze als zentrale Sportart und Symbol der Kontrollgesellschaft aus.⁸ Es stehe für eine Lebensweise der kontinuierlichen Energieproduktion, die sich von der situativen Aktivierung der Disziplinargesellschaft abgrenze. Der Achtsamkeitsbegriff thematisiert folglich nicht ausschließlich das Wahrnehmungsproblem. Vielmehr verdeutlicht diese Überlappung von Wahrnehmung und Spannung, dass die beiden hier separat dargestellten Elemente der Übungen gegen Stress miteinander verschlungen sind und einander gegenseitig legitimieren.

Die Ratgeberschreibenden des MBSR-Ansatzes stellen trotz alledem das Wahrnehmen als Hauptelement der Übungen heraus. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt schrei-

⁵ Siehe Kap. 8.1.1.

⁶ Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, S. 13-15. Diese Verbildlichung von Achtsamkeit ist nun keineswegs ein singuläres Phänomen eines Ratgebers. So wird diese Passage rezipiert oder direkt zitiert in Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 24 und Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 86.

⁷ Anne-Cécile Hoyez, „The ‚world of yoga‘. The production and reproduction of therapeutic landscapes“, in: *Social Science and Medicine* 65 (2007), S. 112-124, hier: S. 120f.

⁸ Deleuze, „Postskriptum über die Kontrollgesellschaften“, S. 14.

ben hierzu: „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“⁹ Das Prinzip der Achtsamkeit impliziere das Leben im Augenblick, zu dem ein Verhältnis von Bewusstsein, Offenheit und Gleichmut bestehen solle.¹⁰ Die Fähigkeit, im Augenblick auf diese Weise präsent zu sein, besäßen Menschen von Natur aus, man sehe sie beispielsweise in der Versunkenheit von Kindern beim Spiel oder der intensiven Auflösung beim Wiedersehen mit einem geliebten Menschen.¹¹ Im Alltag sei man hingegen von vergangenen Ereignissen oder Routinen eingenommen und reagiere deswegen unbewusst: Wenn man zum Beispiel lange am Computer sitze, bemerke man nicht die aufkommenden Nackenverspannungen. Automatismen des Alltages stellen aus dieser Sicht in erster Linie ein Hindernis für das Erkennen der Situation dar und sorgen kurz- oder langfristig für Pathologien oder Unfälle. Kristin K. Barker argumentiert deshalb, die Ratgeberliteratur von Kabat-Zinn pathologisiere ein fehlendes Körperbewusstsein und verspreche Heilung durch eine körpergerichtete Aufmerksamkeit.¹² Das Achtsamkeitsparadigma erweitere den Krankheitsbegriff, vergrößere den Bereich therapeutischer Intervention und mache Heilung somit zu einem endlosen partizipatorischen Prozess – daher sei der MBSR-Ansatz als eine Form von Medikalisierung zu verstehen.

Kabat-Zinn und Kesper-Grossman beziehen das Kausalverhältnis von unbewusstem Handeln und Pathologie zwar auf körperliche Prozesse, weiten es allerdings auf das Denken selbst aus und erklären, erst die „Wahrnehmung“ der Gedanken ermögliche es, von diesen Abstand zu gewinnen und zu erkennen, „was tatsächlich im Geist abläuft“.¹³ Sie sehen in Gedanken folglich keinen Hort autonomer Subjektivität. Stattdessen brauen sich Gedanken hinter dem Rücken des Selbst zusammen und zwingen ihm ihre Logik auf. Die Wahrnehmung der Gedanken und des Körpers dagegen gewährt Übersicht und Kontrolle. Das rückbezügliche Verhältnis zur Wahrnehmung soll dabei die Wahrnehmung selbst schulen helfen. In der Achtsamkeit, so Kabat-Zinn und Kesper-Grossman, betrachte das Selbst nicht nur das „Objekt der Aufmerksamkeit“, sondern auch die „Qualität der Aufmerk-

⁹ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 33.

¹⁰ Ebd., S. 32-37.

¹¹ Das Bild des kindlichen Spiels sprach ich bereits in Bezug auf das Flow-Konzept an, das ebenfalls dergestalt veranschaulicht wird, siehe Kap. 7.2.3.

¹² Kristin K. Barker, „Mindfulness Meditation: Do-it-yourself Medicalization of Every Moment“, in: *Social Science and Medicine* 106 (2014), S. 168-176. Barker spricht von Medikalisierung im Sinne von Peter Conrad, sie spricht kurz den Stressbegriff bei Kabat-Zinn an und erklärt, dieser sei mit dessen Begriff der „ganzen Katastrophe“ gleichzusetzen.

¹³ Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, S. 12.

samkeit“ und könne über dieses Umschalten schrittweise ein „reines, urteilsfreies Wahrnehmen der Moment-zu-Moment-Erfahrung“ erlernen.¹⁴ Indem es das Wahrnehmen wahrnimmt, transzendiert das Subjekt diesen Prozess und kann sich reflexiv zu ihm positionieren. Das Problem der Perspektivität lösen die Schreibenden demnach über eine Ebenenverschiebung. Achtsamkeit ist dahingehend eine Form der Distanznahme.

Die beschriebene Wahrnehmungsschulung wirft bereits die zentralen Elemente der im Weiteren ausgeführten Übungen auf: eine Dominanz von Metaphern distanzierter und visueller Wahrnehmung, eine Einengung auf Situationen und eine Einengung des Denkens auf das Urteilen. Obwohl das Sehen eine herausgestellte Rolle spielt, ist das sich hieraus entfaltende Feld überlappender Bilder von Perzeption keineswegs auf eine Form zu reduzieren. Im Folgenden nehme ich Beobachtungen zu konkreten Übungen aus den Stressmanagement-Kursen zum Anlass, spezifische Aspekte der Schulung von Wahrnehmung zu reflektieren. Die ersten beiden besprochenen Übungen entstammen dem Repertoire des MBSR: Die Auseinandersetzung mit der Übung „Body Scan“ dient dazu, einem spezifischen Verhältnis zum Körper als Gegenstand objektiver visueller Wahrnehmung und Partner in gemeinsamer Situationsbewältigung nachzugehen. Anhand der zweiten Übung, dem „achtsamen“ Gehen und Essen, zeige ich anschließend, wie Kursleitende und Ratgeberschreibende routinisierte reproduktive Tätigkeiten zum Lokus des Lernens von Wahrnehmungsformen umdeklarieren. Im letzten Unterkapitel setze ich mich mit der Meditation „Reise zum inneren Kern“ auseinander und beleuchte eine dritte Form der Bearbeitung von Wahrnehmung. Mittels Metaphern des Reisens und Visualisierens richtet sich diese Übung auf das „sinnliche“ Erleben eines emotional-psychischen Innenraums.

9.1. Der „Body Scan“

Ein häufig beschriebenes Beispiel für die Wahrnehmung des Körpers in Kursen zu Stressbewältigung ist der im Kurs „Gelassen und sicher im Stress“ eingeübte „Body Scan“.¹⁵ Der Kurs fand in einem mit grauem Teppich ausgelegten Raum statt, in dessen einer Ecke ein Holzschrank stand und an einer anderen Wand ein Büchertisch zum Thema

¹⁴ Ebd.

¹⁵ Beschreibungen des „Body Scan“ finden sich auch in Drage, „Of mountains, lakes and essences: John Teasdale and the transmission of mindfulness“, S. 113; Wilson, *Mindful America*, S. 92. Elemente der hier dargestellten Überlegungen habe ich außerdem bereits angedeutet in Autschbach, „Leiberfahrungen und die Selbstregulation des Körpers in Übungen des Stressmanagements“.

Stress und Entspannung. Die Teilnehmenden gruppierten sich in einem Kreis in der Mitte des Raumes um ein Arrangement, das aus einer brennenden Kerze, einem in Wellen gelegten Tuch und einer an ein Boot erinnernden Schale bestand. Einige der Teilnehmenden saßen auf Stühlen, andere lagen auf Matten. Manche hatten sich ein Kissen genommen, andere nicht. Die Kursleitung begann die Übung mit der Beschreibung der Liegeposition: Man solle die Füße leicht nach außen wenden und – sofern dies möglich sei – die Handinnenflächen nach oben richten. Es gelte „wach und aufnahmebereit“ zu sein und „nichts mehr festzuhalten“. Anschließend erklärte sie, man solle sich auf der Matte „ganz breitmachen“ und sich fühlen, als liege man „in warmem Sand“. Während der Übung solle man in den Körper „hereinspüren“ und „nicht bewerten“. Nach diesen einführenden Worten begann die Kursleitung die mehrschrittige Übungsfolge.

Ich nehme mir vor, nicht die Augen zu schließen, weil ich Sorgen habe einzuschlafen. Die Kursleitung beginnt ihren Sprachbeitrag, erklärt vor Beginn der Übung, man könne die Augen ruhig schließen oder auf einen Punkt an der Decke blicken. Sie sagt, wir gingen nun „durch den Körper“ und führt aus, man „gehe“ zuerst zum linken Fuß – spüre, wie er aufliege, und dann, wie die Kleidung auf ihm liege. Spüren, wie der Fuß sich anfühle, wie sich dessen Inneres anfühle. Sie sagt danach, man solle „wahrnehmen“, wie das Blut bis in die äußersten Zehen komme.¹⁶

Nach dieser Sequenz forderte die Kursleitung die Teilnehmenden auf, das linke Sprunggelenk und danach die linke Wade wahrzunehmen. Sie wies die Teilnehmenden an zu empfinden, wie die Wade auf dem Boden lag, und dann die Knochen und Muskeln in der Wade zu spüren. Im linken Knie sollte die Kniescheibe, unter der Kniescheibe, die Seiten des Knies und das Innere des Knies gefühlt werden. Die folgenden zu fokussierenden Stationen waren der linke Oberschenkel und die Leiste. Nachdem die Konzentration auf die Stellen am rechten Bein wiederholt worden war, forderte die Kursleitung die Teilnehmenden zum detaillierten Spüren weiterer Körperzonen auf: Beim Becken galt es zu erspüren, wie die Organe darin „wie in einer Schale“ ruhten, beim Bauch, wie er sich beim Atmen auf und ab bewegte, bei der Brust, wie sie vom Atem durchströmt wurde. Anschließend wendete sie sich nacheinander dem Nacken, den Haaren, der Kopfhaut, der Stirn, die „wie Wachs“ werden sollte, den Augen, die „tief in ihren Höhlen“ lagen, und dem Kiefer zu.

Die Beschreibungen bezogen sich auf partikuläre Körperzonen, die in einer systematischen Reihenfolge von den Füßen bis zum Kopf durchzugehen waren. Dabei forderte die

¹⁶ Beobachtungsprotokoll 2018-04-09.

Kursleitung die Teilnehmenden konstant zum „Wahrnehmen“, „Spüren“, „Beobachten“ oder „Fühlen“ dieser Körperzonen auf. Eine Sequenz aus einer späteren Sitzung verdeutlicht sowohl die zentrale Vorstellung der Übung als auch mein eigenes großes Problem:

Die Kursleitung sagt, es sei wichtig, dass man nicht einschlafe diesmal. Man solle ganz ruhig und entspannt liegen. Die Hände nach oben, wenn es ginge. Wenn nicht, dann sei es auch nicht so wild. Alles sei gut, man solle nicht bewerten und nichts besser machen. Die Kursleitung verwendet immer weiter solche positiven Worte. Dann beginnt sie mit der Übung und startet mit den Füßen. Sie erklärt, man solle den „ganzen Körper“ spüren. Ich kämpfe mit dem Schlaf, öffne die Augen und versuche verzweifelt, mich wieder auf die Übung zu konzentrieren. Entschlafe wieder, wache auf und stelle fest, dass es um den Kopf geht. Konzentriere mich. Nicke wieder weg. Ein leises Schnarchen weckt mich. War ich das? Ich schaue krampfhaft an die Decke. Wir sollen unseren Zellen dafür danken, dass sie so viel für uns tun, ohne, dass wir ihnen etwas zurückgeben, sagt die Kursleitung. Sie fordert die Gruppe auf, sich langsam wieder bewusst zu werden, dass sie in diesem Raum sei. Man solle sich strecken und regen und dann die Augen öffnen. Der Gong ertönt.¹⁷

Während das Schließen der Augen oder das Liegen auf einer Matte durchaus als Schlafen oder Ruhen zu verstehen wäre, ist der „Body Scan“ aus Sicht der Kursleitung eine Auseinandersetzung mit neuen Erfahrungen. So ermahnte sie die Teilnehmenden, „wach und aufnahmebereit“ zu sein. In meinem Fall gelang diese geforderte Wachheit nicht, wobei ich die verschlafene Beobachtung entsprechend im Protokoll auch selbst als problematisch einordnete. Hier zeigt sich eine Form des Scheiterns der Übung, in der die leibliche Erfahrung nicht mit der Beschreibung zusammenpassen will. Dies erlebte ich – über die fehlende Beobachtung hinaus – als persönliches Misslingen.

Die Ausprägungen der Übung unterschieden sich in den einzelnen Sitzungen des Kurses. So wählten die Teilnehmenden beispielsweise während der Übung unterschiedliche Körperhaltungen. Darüber hinaus legte die Kursleitung mit ihren Beschreibungen teilweise einen Fokus auf bestimmte Elemente wie die Frage, ob die Augen zu Beginn der Übung geschlossen oder auf einen Punkt an der Decke gerichtet sein sollten. Von ihr genannte Körperzonen, dazu verwendete Metaphern und die konkrete Reihenfolge der angesprochenen Körperteile unterschieden sich ebenfalls in den jeweiligen Sitzungen.

¹⁷ Beobachtungsprotokoll 2018-04-23.

9.1.1. Das Nicht-Beurteilen

Diese Übung ist insbesondere im MBSR-Ansatz weit verbreitet: Im Ratgeber von Löhmer und Standhardt findet sich beispielsweise eine detaillierte Beschreibung eines „Body Scan“, die ein auf CD eingesprochener Text und verschiedene Skizzen ergänzen.¹⁸ Die Schreibenden heben hervor, dass es keinen guten oder schlechten Scan gebe – negative Erfahrungen und Unterbrechungen böten den Anlass, die eigene Reaktion auf Eindrücke zu erforschen. Auf die Unterscheidung von Bewertung und Wahrnehmung legen sie ebenfalls großen Wert und argumentieren, Urteilen sei mit Ängsten verbunden und sei deshalb zwar in lebensbedrohlichen Situationen notwendig, verstelle jedoch einen direkten und vorbehaltlosen Zugang zum Alltag.¹⁹ Dagegen sehen sie im „Nicht-Beurteilen“ eine Tugend und fordern ihre Lesenden auf, einen „Anfänger-Geist“ zu kultivieren: „Was aber ist Anfänger-Geist? Das ist ein Geist, der nicht vergleicht, weil er nicht weiß, wie es sein müsste.“²⁰ Die Worte Bewerten, Beurteilen und Vergleichen verwenden Löhmer und Standhardt synonym. Aus ihrer Sicht ist das Wissen, wie etwas sein soll, generell von außen vorgegeben und deshalb nicht dienlich für das Agieren in schwierigen Situationen: „Der Blick auf die Anderen bringt uns in stressigen Situationen nicht weiter, wohl aber der Blick auf uns selbst.“²¹ Das Urteil zu verweigern bedeutet für sie somit, sich von Hergebrachtem und von Außenorientierung loszusagen und einen Zugang zu eigenen Wertsetzungen zu finden.

Die Formel, die gemachten Erfahrungen „nur wahrzunehmen“ und „nicht zu bewerten“, rahmte die Ausführungen zum „Body Scan“ im Kurs. Jene Ablehnung des Bewertens teilen neben Löhmer und Standhardt auch mehrere Ratgeberschreibende: Beispielsweise stellt Sabine Gapp-Bauß wohlwollend fest, die Achtsamkeitspraxis fördere das „Beachten des eigenen Körpers“ und das „Nicht-Bewerten“.²² Ein weiterer Ratgeberautor zitiert Jiddu Krishnamurti mit dem Satz: „Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit zu beobachten, ohne zu bewerten.“²³ Drexler empfiehlt eine „beobachtende Haltung“, bestehend aus dem urteilsfreien Feststellen ohne „Selbstvorwürfe“ und dem „Annehmen der aktuellen Situation“.²⁴ Don-Joseph Goewey verspricht seinen Lesenden:

„Aufmerksamkeit ermöglicht es uns, die Illusionen zu durchschauen, die die Angst produziert. Anfangs wollen die meisten meiner Klienten einfach

¹⁸ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 95-104.

¹⁹ Ebd., S. 54-67.

²⁰ Ebd., S. 61.

²¹ Ebd., S. 166.

²² Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S.184.

²³ Zitiert in Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 151.

²⁴ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 43.

nicht glauben, dass es zur Lösung vieler unserer Probleme einfach schon ausreichend sein kann, die Gedanken, Gefühle und Empfindungen ohne Beurteilung zu beobachten.“²⁵

Diese Überlegungen überschreibt Goewey mit einem Zitat von Oscar Wilde, der versprochen haben soll, man könne dem Leiden des Lebens entfliehen, indem man zum „Zuschauer des eigenen Lebens“ werde. Der Bewertungsbegriff bezieht sich für die Ratgeberschreibenden folglich nicht auf überlegtes, geplantes oder distanziertes Agieren, sondern ist gerade Ausdruck des vorschnellen und angstvollen Reagierens. Demgegenüber verheißen das Beobachten und Zuschauen einen Ausweg aus diesen Zwängen. Tanja Seehofer schreibt in diesem Sinne: „Der erste Schritt in die Freiheit ist, wertfrei anzunehmen, was wir bewerten, und damit für einen Augenblick zum bedingungslosen Beobachter zu werden.“²⁶ Sie schlägt eine spezifische Lösung des Bewertungsproblems vor: Das Urteilen selbst soll wertfrei von einem höheren Standpunkt aus wahrgenommen und eingeordnet werden. Die Ebenenverschiebung sorgt für einen Abstand, der im unüberlegten Bewerten außer Kraft gesetzt worden war. Dies geht einher mit einer moralischen Aufwertung der Subjektform des Zuschauers, anstatt ihm mangelndes Eingreifen vorzuwerfen, feiern die Ratgeberschreibenden sein unbeteiligtes und distanziertes Wesen.

Die Formel „nur wahrnehmen, nicht bewerten“ rahmt den „Body Scan“ und richtet ihn auf die rein empirische Wahrnehmung. Stress ist hier das Produkt selbstverstärkender Ängste und kann seiner Basis beraubt werden, indem man aus dem anhaltenden Beurteilen von Gefahrenlagen aussteigt. Mit der gedanklichen Bewertung sinnlicher Erfahrungen greift die Ausrichtung des „Body Scan“ das Grundproblem der Transaktionalen Stresstheorie von Richard S. Lazarus auf.²⁷ In Übereinstimmung mit Lazarus fassen die Ratgeberschreibenden Kognitionen und Emotionen als gleichursprünglich und erlauben es so, in Bewertungen den Effekt von Ängsten zu sehen. Darüber hinaus warnen sie davor, dass Gedanken eigenlogisch körperliche Veränderungen hervorbringen können.²⁸ Hans Eberspächer erklärt beispielsweise, dass Bewertungen „Gefühle und Körperreaktionen“ auslösen.²⁹ Durch die Antizipation „möglicher Handlungskonsequenzen“ werde die Haltung verändert. Gapp-Bauß warnt, jeder Gedanke rufe Gefühle und körperliche

²⁵ Zitiert in Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 145.

²⁶ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 113.

²⁷ Eine nähere Auseinandersetzung mit der Transaktionalen Stresstheorie wurde in Kap. 7.2. vorgelegt.

²⁸ Die Ausführungen zur psychosomatischen Theorie in Ratgeberliteratur zu Stress finden sich in Kap. 4.1.

²⁹ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 13f.

Reaktionen hervor.³⁰ Einen Ausweg aus diesem Dilemma bietet aus ihrer Sicht nicht das Erdenken positiver Zustände, sondern die Bewusstwerdung der eigenen Gedanken. Die Quantenphysik habe gezeigt, dass bereits die Anwesenheit eines Beobachters eine neue Situation schaffe, folglich gelte: „*Pass auf, was du denkst!*“³¹ Eine ähnliche Warnung formuliert Manfred Domnowski und greift dabei auf einen Aphorismus zurück, den er dem Talmud zuordnet:³²

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“³³

Beide Ratgeberschreibende beginnen ihre Kausalkette bei den Gedanken, was nahelegt, dass die Problemlösung ebenfalls in einer Transformation des Denkens besteht. Anstatt jedoch über das Herbeidenken von etwas anderem den Ablauf zu verhindern, raten sie dazu, Gedanken bewusst zu machen. Bewusstwerdung liegt nicht im Denken selbst. Die Gedanken bilden überdies nicht den Ort souveräner Verfügungsmacht durch das Subjekt, sie kommen auf und vergehen ohne das Zutun des Subjektes.

Dem Problem unkontrollierter Gedanken wendet sich Kirch besonders ausführlich zu und erklärt, im Stress seien Denken und Fühlen „eng“, die Gedanken wiederholten sich wie bei einer hängen gebliebenen „Schallplatte“.³⁴ An einer späteren Stelle ihres Ratgebers schränkt sie ein: „Die Gedanken sind ein Ausfluss unseres Seins und haben deshalb ein Recht darauf, von uns wahrgenommen zu werden.“³⁵ Gedanken sind folglich gemacht und entstehen zugleich aus spezifischen Umständen. Als Produkte von Situationen und psychischen Dispositionen haben sie keine übersituative oder überpersönliche Gültigkeit. Die Stabilisierung geschieht erst mittels distanzierter Wahrnehmung. Am Ende ihres Buches führt Kirch eine Technik aus, die Gedanken kontrollierbar machen soll:

„Der Geist produziert ununterbrochen Unmengen von Gedanken und so lange wir uns ihrer nicht bewusst sind, neigen wir dazu, sie als Handlungsimpulse zu betrachten. [...] Wenn wir sie [die Gedanken – DA] lange genug beobachten, können wir feststellen, dass sie gar keine Substanz haben, dass es sich im Grunde nur um elektrische Impulse des Gehirns handelt,

³⁰ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 148-151.

³¹ Ebd., S. 148 – H.i.O.

³² Es ist davon auszugehen, dass dieser Text auf Charles Reade zurückgeht, siehe Chajm Guski, „Wer die Quelle kennt. Wie so mancher Spruch im Laufe der Zeit dem Talmud zugeschrieben wurde“, in: *Jüdische Allgemeine* vom 22.11.2018, <<https://www.juedische-allgemeine.de/religion/wer-die-quelle-kennt/>>, letzter Zugriff am 26.09.2022

³³ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 139.

³⁴ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 54.

³⁵ Ebd., S. 142.

die in der Geschwindigkeit eines wie besessen ins Holz hackenden Spechtes aufeinander folgen.“³⁶

Denken und Bewusstsein sind auch in diesem Fall getrennte Einheiten. Erst mithilfe des Beobachtens und Wahrnehmens können Gedanken bewusst gemacht und ihrer Fähigkeit, Handlungszusammenhänge zu produzieren, beraubt werden. Es gelingt also nicht, sie durch Unterdrückung oder positive Wendung zu beherrschen, sie zerfallen unter dem scheidenden Blick, der sie als das sieht, was sie sind. Ganz in diesem Sinne erklärt Drexler, es sei nicht das Ziel, Gedanken auszuschalten, sondern sie zu erkennen.³⁷ Wenn man an einem unbekannten Ort übernachtet, solle man sich aktiv auf Geräusche konzentrieren und sie verlören ihren bedrohlichen Charakter. Die Wahrnehmungsübung „Geräusche“, bei der man sich vergegenwärtigen soll, welche Geräusche man gerade im Umfeld wahrnehmen kann, diene zur Sensibilisierung. Drexler problematisiert demnach, dass Gedanken inadäquate Handlungsaufforderungen herstellen. Dies untermauert eine spätere Stelle ihres Ratgebers:

„Schon die bewusste Wahrnehmung Ihrer Gefühle, das Akzeptieren und schließlich der adäquate Ausdruck stellen eine gesundheitserhaltende Fähigkeit dar, weil andauernde emotionale Aktivierung, die aktiv unterdrückt und nicht zum Ausdruck gebracht wird, eine physiologische Überregung und zusätzliche Arbeit für das Nervensystem darstellt.“³⁸

Die neutrale Wahrnehmung und Beobachtung von Gedanken und Gefühlen beraubt sie ihrer Kraft, selbst physiologische Reaktionen zu bedingen. Anstatt dass Gedanken und Gefühle im Schatten des Unbewussten wirken und Handlungen eigenlogisch verursachen, werden sie in die Form eines festen Datums gebannt. Lesende sollen lernen, die chaotisch aufkommenden und vergehenden Gedanken in geordnete Einheiten zu fassen und sich dadurch von ihren eigenen Gedanken zu emanzipieren. Der Vorwurf, dass die kreisenden Gedanken unnötige Aktivierung hervorrufen, fasst Beratung als Eröffnung eines Entscheidungsraums und legitimiert sie darin. In einer Art Meta-Kommentar auf die Beratungssituation selbst – die von Rainer Schützeichel ja als dieses Schaffen von Entscheidungssituationen gefasst wurde – stärken die Ratgeberschreibenden die Entscheidungsfähigkeit des Selbst, indem sie es vor seinen eigenen Gedanken schützen.³⁹

³⁶ Ebd., S. 241.

³⁷ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 89-94.

³⁸ Ebd., S. 130.

³⁹ Zur Entscheidung in Beratungssituationen siehe Schützeichel, „Skizzen zu einer Soziologie der Beratung“ sowie Kap. 1.2.

9.1.2. *Den Körper wahrnehmen*

In den Formulierungen der Kursleitung zum „Body Scan“ spielten Verben wie „wahrnehmen“, „beobachten“ und „spüren“ eine herausgestellte Rolle. Die „empirische“ Wahrnehmung des Körpers rückt die angewiesene Person zu diesem auf Distanz und betrachtet ihn von außen. Im Gegensatz zu einer direkten leiblichen Evidenz etablierten die Beschreibungen der Kursleitung einen externen Zugang zum Körper. Dieser spezifischen Ausrichtung der beschriebenen Übungen möchte ich mich nun durch eine Gegenüberstellung des von den Ratgeberschreibern empfohlenen „Wahrnehmens“ und „Beobachtens“ mit historiographischen Überlegungen zu wissenschaftlichen Objektivitätsvorstellungen annähern.

Der Objektivitätsbegriff, so zeigen Lorraine Daston und Peter Galison, ist das Produkt unterschiedlicher ontologischer, epistemologischer, ethischer und forschungspragmatischer Aspekte und wandelte sich über die Zeit immer wieder.⁴⁰ Was in einer konkreten wissenschaftshistorischen Epoche als objektiv galt, hing dabei von wissenschaftlichen Methoden und Theorien einerseits und moralischen oder soziohistorischen Gegebenheiten andererseits ab. Daston und Galison führen aus, dass die unterschiedlichen Verständnisse von Objektivität in ihrer Gegenfigur, der Subjektivität, zusammenlaufen: „All the multiple senses of objectivity intersect in their opposition to subjectivity.“⁴¹ Das Kultivieren der Position der Wissenschaftenden, denen die Tugend zukommt, objektive Erkenntnisse zu generieren, erwachse gerade aus jener Opposition von Subjektivem und Objektivem. Die Sorge um Objektivität drückt demnach insbesondere eine Angst vor dem Subjekt als Quelle von Zufälligkeit, Abweichung und Fehlerhaftigkeit aus. Subjektivität nimmt insofern eine paradoxe Form an: Sie ist gleichermaßen die Bedingung der Möglichkeit von Erkenntnis und eine zu bekämpfende Schwäche. Vor dem Hintergrund dieser Überlegungen lässt sich argumentieren, dass Ratgeberschreibende, indem sie Topoi der wissenschaftlichen Debatte um objektive Erkenntnis aufnehmen, die Erfahrungen von dem, was als Stress verstanden wird, aus dem Reich des Subjektiven zu lösen suchen. Neben das subjektive Erleben von Stress tritt die objektive Stressevidenz der Beobachtung. Implizit tragen die Ratgeberschreibenden hiermit jedoch zur Gleichsetzung von Subjektivität und Fehlbarkeit bei, denn die von ihnen beschworene Beobachtungsposition liegt außerhalb der konkreten Gedanken und Körpererfahrungen. Gedanken und physio-

⁴⁰ Lorraine Daston, Peter Galison, *Objectivity*, New York 2007.

⁴¹ Ebd., S. 379.

logische Symptome schieben die Autorinnen auf die Seite der subjektiv-fehlbaren Zustände, während die distanzierte Beobachtung dieser Ereignisse selbst den objektiven Zugang erlaubt.

Die nähere Betrachtung verschiedener wissenschaftlicher Objektivitätsverständnisse gestattet darüber hinaus eine vertiefte Analyse des mit dem „Body Scan“ verbundenen Verständnisses der Beziehung von Selbst und Körper. Daston und Galison unterscheiden drei historische Formen Objektivität zu konzipieren.⁴² In der ersten, *truth-to-nature*, produzieren weise Wissenschaftende über wählende und zusammenführende Techniken vernünftige Abbildungen der Welt. Die anatomische Zeichnung mit ihrem ordnenden Anspruch stellt ein solches Herangehen dar. In der *mechanical objectivity* sind Wissenschaftende dagegen bloße Arbeitende, die Maschinen bedienen, die wiederum automatisch und mechanisch Abbildungen der Welt produzieren. Hier wäre beispielsweise an das Photographieren kranker Körper zu denken. In der dritten Konstellation, dem *trained judgement*, steht ein geschultes wissenschaftendes Selbst den mechanisch produzierten Bildern der Maschinen gegenüber. Erkannt werden in diesem Fall Muster in einer Welt, der selbst nur Familienähnlichkeiten zukommen. Diese Form der Objektivität liegt beispielsweise den bildgebenden Verfahren zum funktionalen Ablauf neuronaler Prozesse zugrunde.

Zuerst bezieht sich der „Body Scan“ auf die Autorität mechanischer Objektivität. Die Metapher des „Scan“ präsentiert das Verhältnis mit dem Körper als mechanisches Abbilden. Die Reihenfolge der Zonen von Kopf bis Fuß ahmte dabei die Bewegung der Sensorenreihe eines solchen Gerätes nach. Die Metapher der Bilderfassung stieß allerdings laufend an ihre Grenzen, da z.B. das „Abbilden“ der Beine keiner klaren Logik von Oben und Unten folgte, ein Bein nach dem anderen besprochen wurde und somit die Übung die Bewegung des Scan-Gerätes brach. Das die Übung durchführende Selbst hatte die paradoxe Doppelpositionierung als Scan-Gerät einerseits und als bedienende Person andererseits. Darüber hinaus bildete der „Scan“ mechanisch vorausbestehende Entitäten ab: Die „abgebildeten“ Füße, Beine, Knie, Haare etc. gingen als abgegrenzte Einheiten der konkreten Aufnahme voraus. Die beschriebenen Körperzonen waren in gleichem Maße zugänglich, d.h. Blut, Knochen, Kniescheiben, Haare, Augen und Organe zerfielen nicht in

⁴² Siehe insbesondere ebd., S. 371.

alltäglich wahrnehmbare Hände und Haare und anatomisch präparierte Knochen und Organe.

Neben dem mechanischen Abbilden der Körperzonen bezog sich die Beschreibung der Kursleitung auf die methodische Anleitung und Schulung der Beobachtungsfähigkeit. Die methodische Anleitung des Zuordnens richtet sich dabei nicht auf die angeborene Eigenschaft eines Genius, sondern die allen gleichermaßen zugängliche Frucht anhaltenden Erprobens. Im „Body Scan“ sind Aufzeichnung und Interpretation über eine Ebenenunterscheidung getrennt. Die Teilnehmenden sollen eine reflexive Beziehung zur Beobachtung einüben: Die Wahrnehmung des Wahrnehmens. Die Ebenen von Aufzeichnung und Interpretation sind sehr wohl miteinander verbunden und daher kann über Feedbacks (das Erlernen der Wahrnehmung der Wahrnehmung) die Art und Weise des Wahrnehmens perfektioniert werden. Erst nach einem rigorosen Prozess mechanischer Aufzeichnung und der Überwachung kann die Beobachtung zu einem Ergebnis kommen. Die Formel „nur wahrnehmen, nicht bewerten“ führt zur Beobachtung zurück und soll anhaltend daran erinnern, sich des *vorschnellen* Urteiles zu entziehen.

Die MBSR-Ratgeber beziehen sich in ihren Anleitungen zum „Body Scan“ ebenfalls auf Beschreibungen sinnlicher Wahrnehmung: Kabat-Zinn und Kesper-Grossman betonen, der „Body Scan“ bilde das Fundament der Achtsamkeitspraxis.⁴³ Sie schreiben, in der Übung „erkunde“ man den Körper und es gelänge, ihn bis ins kleinste Detail „abzutasten“. ⁴⁴ Löhmer und Standhardt verwenden die gleiche Metapher für den „Body Scan“ und bezeichnen ihn als ein „geistiges ‚Abtasten‘“ des Körpers.⁴⁵ Wie die Begriffswahl zeigt, sind die Übungen also nicht auf das unmittelbare Erleben des Leibes, sondern die sinnlich vermittelte Erfahrung des Körpers gerichtet. Dabei tritt neben die visuelle die haptische Perzeption. Das beschauende und betastende Erkenntnissubjekt steht in den Übungen einem Objekt-Körper gegenüber.

In der teilnahmslosen außenstehenden Beobachtungsposition überhöhen die Ratgeber-schreibenden die Evidenz sinnlicher Wahrnehmung in einen Empirizismus, der keine Wahrheit außerhalb der Sinne akzeptiert. Die sich scannende Person ist – wie bereits dargestellt – nicht selbst Körper, sie beobachtet diesen von einer Position, die ihm äußerlich

⁴³ Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, S. 29-33.

⁴⁴ Ebd., S. 30.

⁴⁵ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 96.

ist. Der Rückbezug auf Metaphern visueller Wahrnehmung in der Beschreibung des „Body Scan“ eröffnet eine weitere wissenschaftstheoretische Objektivitätsdebatte. Die Beschreibungen des „Body Scan“ positionieren das den Körper beobachtende Selbst nämlich eigentlich nicht; sein Beschauen ist – mit dem Titel des erkenntnistheoretischen Buches von Thomas Nagel gesprochen – ein Blick von nirgendwo.⁴⁶ Ratgeberschreibende und Kursleitende rufen nicht zu Multiperspektivität auf, obschon sich diese Forderung aus psychologischen Stresstheorien ableiten ließe. Vielmehr propagieren sie Aperspektivität. In ihrem Entwurf einer Theorie des situierten Wissens bezeichnet Donna Haraway diese Form von Objektivität als den „göttlichen Trick“.⁴⁷ Der objektive Blick aus dem Nichts – assoziiert mit männlicher Herrschaft – täusche über die Körperlichkeit und Lokalisierung allen Sehens hinweg und verdecke dadurch die eigene Begrenztheit. Ein Wissen hingegen, das sich über seine begrenzte und verkörperte Form legitimiere, erlaube es, den Wechsel von Beobachtungsperspektiven immer mitzudenken. Die mechanisch erstellten Abbildungen des „Body Scan“ sind reine Anschauungen ohne formenden Bezug auf die moralische Wertung der Begriffe. Haraways These folgen die Ratgeberschreibern und Kursleitenden demnach nicht und behalten sich grundsätzlich die Möglichkeit vor, zwischen Perzeption und Evaluation zu unterscheiden.

9.1.3. Die Signale des Körpers entziffern

In ihren Beschreibungen eines eingeübten Körperbezuges verwenden Ratgeberautorinnen außerdem vermehrt Topoi des Reisens und Entdeckens. Peter Buchenau schlägt beispielsweise eine „Reise durch den Körper“ vor und erklärt hierzu: „Gehen Sie nun in Gedanken den ganzen Körper durch und entspannen Sie Körperteil für Körperteil.“⁴⁸ In der gleichnamigen Übung im Ratgeber von Drexler „geht“ man ebenfalls gedanklich durch den Körper, die Autorin bezeichnet die Übung im Untertitel jedoch als *Sensory Awareness* und bietet somit eine Brücke zur zuvor genannten Metaphorik sinnlicher Wahrnehmung.⁴⁹

⁴⁶ Thomas Nagel, *The View from Nowhere*, New York, Oxford 1986. Nun ist darauf hinzuweisen, dass der Titel des Buches hier vielleicht fehlleitend ist, da es nicht ausschließlich eine Verteidigung der Objektivität darstellt, sondern gerade auch deren Limitierung untersucht. Zur Aperspektivität siehe auch Lorraine Daston, „Objectivity and the Escape from Perspective“, in: *Social Studies of Science* 22 (1992), S. 597-618.

⁴⁷ Donna J. Haraway, „Situiertes Wissen. Die Wissenschaftsfrage im Feminismus und das Privileg einer partialen Perspektive“, in: Dies. (Hg.), *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, Frankfurt/Main 1995, S. 73-97. Situiertes Wissen ist für Haraway nicht mit Relativismus gleichzusetzen, der letztlich auch totalisierend sein müsse. Sie ruft stattdessen zu einer „leidenschaftlichen Unvoreingenommenheit“ auf, der es um das Reale, aber nicht um absolutes Wissen gehe.

⁴⁸ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 88.

⁴⁹ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 68-70.

Seehofer beschreibt in ihrem Buch die Übung „Den Körper erkunden“:⁵⁰ Man lege sich hin, schließe die Augen und stoße einen Seufzer aus, um die „Anspannung“ aus dem Körper zu lassen, anschließend zähle man 25 Atemzüge, um fehlplatzierte Gedanken zu entfernen, bevor man nacheinander einzelne Körperteile fokussiere und durch bewusstes Ausatmen entspanne. Die drei Ratgeberschreibenden belegen den Körperbezug mit Metaphern räumlicher Bewegung – man soll durch den Körper „gehen“ oder ihn „durchwandern“. Der Körper ist in diesen Beschreibungen ein geometrischer Raum, der gedanklich durchmessen und vermessen wird.⁵¹ Die Metaphern sinnlicher Wahrnehmung und der Erkundung laufen darin zusammen: Für beide ist der Körper eine abgeschlossene geometrische Form. Im Gegensatz zum Ich-Du-Verhältnis der sinnlichen Wahrnehmung besteht bei der Erkundung jedoch kein Abstand zwischen Selbst und Körper. Die Reismetaphorik legt eine größere Relevanz auf die inneren Stationen, die einzeln zu besuchen oder beobachten sind. Das Subjekt durchstreift gewissermaßen die Natur, die es selbst ist.⁵²

Neben den Metaphern visueller Wahrnehmung und den Topoi des Reisens und Erkundens greifen die Ratgeberschreibenden in ihren Ausführungen zum Körperverhältnis in den Übungen auf ein drittes semantisches Reservoir zurück: den Bereich methodisch-standardisierter Überprüfung. Allen Elkin präsentiert beispielsweise den „Ein-Minuten-Körpercheck“, bei dem mit geschlossenen Augen der Körper auf angespannte Muskelgruppen überprüft wird.⁵³ Er empfiehlt, diese Übung drei- bis viermal täglich zu wiederholen, da sie schneller gelinge, je häufiger man sie praktiziere. Der Zugang zum Körper ist somit eine Tätigkeit, deren regelmäßiges Einüben eine zeiteffizientere Überprüfung erlaubt. Zum methodisch-standardisierten Herangehen an den Körper bieten mehrere Ratgeberschreibende Listen mit körperlichen Stresssymptomen an. Diese umfassen reine Aufzählungen von Stressanzeichen wie Herzrasen, Muskelspannung oder beschleunigter Atmung, oder die Kombination solcher Symptomlisten mit Selbsttest, die die Lesenden ausfüllen können.⁵⁴ In Domnowskis Buch findet sich z.B. ein „Check“, der aufzeigen soll,

⁵⁰ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 83f.

⁵¹ Dieses Verständnis des Körpers wurde als eine der grundlegenden Dimensionen des modernen Selbstverständnisses gefasst, siehe Gesa Lindemann, *Weltzugänge. Die mehrdimensionale Ordnung des Sozialen*, Weilerwist 2014.

⁵² Dieser Satz spielt an auf: Gernot Böhme, *Leib. Die Natur, die wir selbst sind*, Berlin 2018.

⁵³ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 102. Diese Übung ist an die gerichtete Aufmerksamkeit in der Progressiven Muskelentspannung angelehnt, siehe Kap. 8.2.

⁵⁴ Mittels der Listen zu Stresssymptomen soll die Selbstdiagnose angeleitet werden, demgegenüber verbinden die Listen zur Bestimmung von *stressful life events* diagnostische und ätiologische Elemente, siehe Kap. 7.1.2.

unter welchen vegetativen Störungen man leide.⁵⁵ Die standardisierten Untersuchungen führen Ratgeberschreibende auch in Form von technologiegestützten Verfahren der Symptomüberprüfung weiter. Christoph Marcus und Ana-Maria Bamberger berichten von der Überprüfung von Stress mittels des Biofeedbacks.⁵⁶ Dieses messe die Hautleitfähigkeit und stelle sie auf einem Bildschirm als Ballon dar; wenn man erregt sei, so sei die Haut leitfähiger und der Ballon auf dem Bildschirm steige. Man werde simultan über Möglichkeiten informiert, um sich in diesen Momenten durch gezielte Konzentration beruhigen zu können. Elkin spricht ebenfalls das Biofeedback an.⁵⁷ Er erklärt, man könne das Verfahren mit entsprechenden Messgeräten im Krankenhaus durchführen lassen oder behelfsweise zu Hause mit der Armbanduhr den Blutdruck und mit einem Thermometer die Temperatur der Haut an den Fingern bestimmen. Technologiegestützte Symptomüberprüfungen legen einige oder wenige Biomarker von Stress fest und etablieren Wege, diese systematisch abzubilden. Diese angesprochenen Biomarker sind hierbei nicht immer identisch.

Gert Kaluza lädt ebenfalls zur Analyse körperlicher „Stresssignale“ ein.⁵⁸ Er empfiehlt über mehrere Tage Muskelanspannung, Nacken- und Rückenanspannung, Zähneknirschen, Durchfall, Herpes etc. auf ihre Verbindung zu Stress hin zu untersuchen. Einige Seiten später listet Kaluza langfristige Folgen von Stress auf und nennt dort Tinnitus, Herzinfarkt, Kopf- und Rückenschmerzen, eine eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit, einen erhöhten Cholesterinspiegel, multiple Sklerose, erhöhtes Schmerzerleben, Libidoverlust und Impotenz.⁵⁹ Beide Listen – die der Anzeichen und die der Folgen von Stress – verbinden unterschiedliche Körperzonen, Gemüthsstimmungen und Verhaltensweisen und verschiedene Schweregrade. Der Autor subsumiert disparate Symptom-Entitäten und bestimmt nicht einzelne Marker, die abgeprüft werden. In einer ähnlichen Aufzählung spricht Karien Karsten u.a. von der Erweiterung der Pupillen, der Erhöhung der Herzfrequenz, dem Zusammenziehen der Blutgefäße, der Blutzufuhr in die Extremitäten, der

⁵⁵ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 96.

⁵⁶ Bamberger/Bamberger, *Die 50 besten Stresskiller*, S. 55f. Das Biofeedback verbindet die Messung körperlicher Signale wie Pulsfrequenz oder Muskelkontraktion mit Psychotechniken der bewussten Steuerung. Es kam in den USA in den 1970er-Jahren auf und wurde dort vor allem in alternativmedizinischen Gegenkulturen praktiziert, siehe Stefan Helmreich, „Potential Energy and the Body Electric“, in: *Current Anthropology* 54 (2013), S. 139-148, hier: S. 145. Helmreich verweist darauf, dass diese Form des Selbstzuges gleichermaßen ein komplett inkarniertes und ein rein von außen beobachtendes körperloses Selbst annehme. Das Biofeedback verbindet außerdem Beobachtungstechniken mit einem energietheoretisch ausgeprägten Körperkonzept, siehe Kap. 6.1.1.

⁵⁷ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 176-179.

⁵⁸ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. 31.

⁵⁹ Ebd., S. 39.

Speicheldproduktion, erhöhter Sauerstoffzufuhr, dem Freisetzen von Glukose aus der Leber, der Produktion von Endorphinen und verstärkter Transpiration.⁶⁰ In diesem Fall zeigt sich ein Vorteil von Listen: In ihnen lassen sich einzelne Elemente sammeln, ohne sie auf ein gemeinsames Prinzip zurückführen zu müssen. Deshalb können Listen Elemente enthalten, die auf verschiedene Ursprünge zurückgehen, von verschiedener Größe sind, konkurrierende Kausalitäten umfassen etc.⁶¹

Die in den Aufzählungen registrierten Symptome beziehen sich auf unterschiedliche Entitäten und stellen außerdem sehr verschiedene Formen der Bestimmung nebeneinander. Einige Symptome lassen sich über den direkten Körperbezug überprüfen, die haptische Pulsmessung beispielsweise, andere sind mittels eines alltäglichen Hilfsmittels zu ergründen, dies trifft auf den Blick in den Spiegel zur Bestimmung der Pupillengröße zu. Schlussendlich existieren Symptome, deren Überprüfung auf medizinische Messinstrumente angewiesen ist wie z.B. die Bestimmung des Cortisolspiegels im Speichel. Annemarie Mol und John Law zeigen anhand der Hypoglykämie, dass die gelebte Erfahrung von Krankheitsbildern auf vielfältigen Arten und Weisen, den Körper wahrzunehmen und zu analysieren, beruht.⁶² In den Symptomlisten nehmen die Ratgeberschreibenden diese verschiedenen Erfahrungsweisen undifferenziert auf und stellen sie als gleichursprüngliche Kriterien eines identischen Zustandes oder Prozesses dar.

Besehen, Erkunden und Überprüfen teilen dem Körper eine passive Rolle zu. Ratgeberschreibende verweilen allerdings nicht bei der Dichotomie von Subjekt und Körperobjekt allein und fügen ein weiteres Bild hinzu, in dem der Körper ein eigensinnig Nachrichten versendender Partner ist.⁶³ In Goeweys Ratgeber ist eine Liste zum Ankreuzen abgebildet, die körperliche, emotionale und kognitive „Zeichen“ von Stress unterscheidet.⁶⁴ Die Symptome sind demnach bedeutungsgeladen. Diesen Zusammenhang veranschaulicht Goewey mit einem Beispiel aus dem Pokerspiel: Signalisiere eine Spielerin durch eine Körperreaktion den anderen Spielenden unbewusst, ob sie gute oder schlechte Karten

⁶⁰ Karsten, *Welcher Stresstyp bin ich?*, S. 50.

⁶¹ Bowker und Star sehen sie deshalb als eine Form von Grenzobjekten, siehe Bowker/Star, *Sorting Things Out*, S. 137-138, sowie Kap. 7.1.2.

⁶² Siehe Annemarie Mol, John Law, „Embodied Action, Enacted Bodies. The Example of Hypoglycaemia“, in: Regula Valérie Burri, Joseph Dumit (Hg.), *Biomedicine as Culture. Instrumental Practices, Technoscientific Knowledge, and New Modes of Life*, London, New York 2007, S. 87-107.

⁶³ Die Figur des Körpers als Informationsproduzenten besprach ich bereits in Kap. 6.1.1.

⁶⁴ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 156. Bei Goewey findet sich auch eine Übung, die die Körperbeobachtung mit Energiemetaphern verbindet: Hier soll mit geschlossenen Augen versucht werden, Verspannungen und Unbehagen im Körper zu lokalisieren. Anschließend soll sich in diese Gefühle hinein entspannt und der „innere Energiekörper“ gelöst werden, siehe ebd., S. 160f.

habe, so spreche man von einem „Tell“.⁶⁵ Der Autor leitet daraus zwei Überlegungen ab: Körperliche Reaktionen wie z.B. Herzrasen transportieren erstens eine Bedeutung in einer Situation, unabhängig davon, ob sie gewollt oder ungewollt sind. Zweitens lässt sich dieser „Tell“ – insbesondere der des eigenen Körpers – identifizieren. Als Ausdruck von Stress verstanden kann die kommunikative Wirkung körperlicher Symptome vorausschauend abgefedert werden und zu einem vertieften Selbstverständnis beitragen. Die Analyse des eigenen „Tells“ verspricht die Beherrschung drohender pathologischer Konsequenzen und einen kompetitiven Vorteil.

Der Körper sendet also Zeichen, die es zu lesen gilt. So schreiben Jörg-Peter Schröder und Reiner Blank, man solle in sich „hineinhorchen, um die feinen seismographischen Anzeichen“ zu hören und zu verstehen.⁶⁶ Sie schildern an einer späteren Stelle ihres Ratgebers das „Focusing“ nach Ann Weiser Cornell und versichern: „Die Methode lässt Sie das Flüstern Ihres Körpers hören, bevor er anfangen muss, laut um Hilfe – und nach Veränderungen – zu schreien.“⁶⁷ In der eigenlogischen Bewegung der Erdplatten und dem Erheben der Stimme ist der Körper selbst aktiv. Das Flüstern und Schreien des Körpers machen ihn gar zum Akteur, der das Selbst vor größeren Gefahren warnt. Bereits der zitierte Text von Kaluza hatte Symptome als „Signale“ eingeordnet, eine Formulierung, die in mehreren anderen Ratgebern auftaucht. In Asgodoms Ratgeber heißt es: „Menschen, die unachtsam mit sich umgehen, spüren sich oft selbst nicht, hören nicht auf ihren Körper, auf die feinen Signale, die er uns sendet“.⁶⁸ Buchenau warnt gleichermaßen, es bedürfe großer Aufmerksamkeit, um die „Signale des Körpers“ zu erkennen.⁶⁹ „Signale des Körpers wahr- und ernst nehmen“ ist der Titel eines Kapitels von Drexler, in dem die Autorin dafür plädiert, Körperäußerungen ohne Vorbehalte und Ängste wahrzunehmen.⁷⁰ Ein anderer Autor argumentiert: „Wir sollten vor allem eines tun: mehr auf unseren Körper hören. In aller Regel weiß er, was gesund/gut für uns ist, und schickt uns die entsprechenden Signale.“⁷¹ Der Körper sei ein „wunderbarer Ratgeber“ und es gelte „mehr in sich hineinzuhorchen und sensibler in der Körperwahrnehmung zu werden.“⁷²

⁶⁵ Ebd., S. 158f.

⁶⁶ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 25.

⁶⁷ Ebd., S. 116.

⁶⁸ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 24.

⁶⁹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 42-47.

⁷⁰ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 65-87.

⁷¹ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 39.

⁷² Ebd., S. 43f.

Ratgeberschreibende greifen in ihren Darstellungen der Übungen folglich auf die Figur des weisen Organismus zurück, der sich gelungen an Situationen anpassen kann und adäquate Reaktionen in der Situation an den Tag legt.⁷³ Der Körper ist dem Selbst voraus und sendet ihm Signale, wie eine möglichst gelungene Anpassung an die Umwelt geschieht. Wie in Bezug auf das Achtsamkeitsparadigma ausgeführt, gilt umgekehrt, dass eine fehlende Wahrnehmung der vom Körper übermittelten Signale eine Ursache von Krankheiten sein kann. So mahnt Seehofer, gehe man zu häufig über die vom Körper gegebenen Zeichen hinweg, führe dies langfristig zu einem Burnout-Syndrom: „Sind wir nicht mit unseren [sic!] Körper in Kontakt und ignorieren wir seine Bedürfnisse und Grenzen, brennen wir aus.“⁷⁴ Sie wirbt daher, dass mithilfe ihrer Übungen eine Verbindung von Selbst und Körper ermöglicht werden könne. Maritta Mainka-Riedel fordert die Lesenden auf, auf ihren Körper zu „hören“ und „Rücksicht“ auf ihn zu nehmen.⁷⁵ Einen Körper zu haben verpflichtet zum Anhören seiner Belange.

9.2. Das „achtsame Gehen“ und das „achtsame Essen“

Während die Übung „Body Scan“ die Wahrnehmung am ruhenden Körper anleitet, konzipieren andere Übungen Bewegungsfolgen als Wahrnehmungsanlässe. Eine solche Technik ist das im Kurs „Progressive Muskelentspannung“ durchgeführte „achtsame Gehen“.⁷⁶

Die Gruppe soll sich – in den Worten der Kursleitung – „einlaufen“ und ich stelle fest, dass jede teilnehmende Person eine eigene Bahn hat. Die Gruppe läuft so ein wenig herum. Dann sagt die Kursleitung, diesmal lernen wir das „achtsame Gehen“: Die Teilnehmenden sollen sich in der Mitte des Raumes nebeneinander aufstellen. Die Kursleitung steht ungefähr einen Schritt vor der Gruppe. Sie erklärt, beim „achtsamen Gehen“ ginge es darum, dass man „in jedem Schritt bewusst“ sei. Aus dem ungefähr schulterbreiten Stand soll das Gewicht auf den linken Fuß verlagert werden. Die Gruppe tut dies gemeinsam. Sie fährt fort, man solle den rechten Fuß nach vorne bewegen, absetzen und dann das Gewicht nach vorne verlagern. Dabei solle der Fuß nach vorne „gerollt“ werden und somit in den nächsten Schritt übergehen. Ich werde leicht wackelig in den Füßen. Die Kursleitung erklärt, man solle die Schrittgeschwindigkeit in „seinem Tempo“ machen. Die Gruppe wartet daher immer am Ende einer Bahn, bis alle angekommen sind. Die Übung wiederholt die Gruppe mehrmals. Am Ende der Sequenz sollen die Teilnehmenden immer einmal durchatmen und sich

⁷³ Dies entspricht der Vorstellung eines selbstregulierenden „weisen“ Körpers, siehe Kap. 6.1.2.

⁷⁴ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 21.

⁷⁵ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 41.

⁷⁶ Eine Beschreibung des Kursraumes findet sich in Kap. 8.2.

dann umdrehen und wieder auf beiden Füßen stehen. Ich merke, dass ich immer den Fuß wie ein Dressurpferd nach vorne schiebe. [...]

Eine Person sagt, für sie sei das eine ganz komische Sache gewesen. Normalerweise mache man sich ja keine Gedanken darüber, dass man gehe. Das laufe automatisch. Man habe ja immer ein Ziel und denke sich: „Da will ich hin!“ Und wenn man sich auf das Gehen selbst konzentriere, dann komme man ins Straucheln. Eine andere Person fügt an, dass es ja bei allen Sachen so sei, die man automatisch mache. Sobald man sie „auseinanderreiße“, werde man unsicher.⁷⁷

Im „Einlaufen“ waren alle Teilnehmenden mehr oder minder gleich schnell und liefen in die gleiche Richtung. Im „achtsamen Gehen“ erklärte die Kursleitung dann parallel den Ablauf der Übung und machte gleichzeitig die Bewegungen vor, während die Teilnehmenden selbst die Bewegungen der Leitung nachahmten. Obschon alle Teilnehmenden die Bewegung verlangsamten, war es aus Sicht der Kursleitung wichtig, beim Gehen nicht anzuhalten. Sie sagte außerdem während der Übung, man solle die Unterlage am Boden „ganz bewusst wahrnehmen“, schweife man mit den Gedanken ab, so solle man mit der Aufmerksamkeit zum Gehen zurückkehren.

Im Kurs „Gelassen und sicher im Stress“ fand die Übung „achtsames Essen“ statt.⁷⁸ Die Teilnehmenden saßen hierzu in einem Stuhlkreis zusammen und erhielten von der Kursleitung drei Weintrauben, die sie auf eine rote Papierserviette legen sollten. Die Kursleitung merkte an, bei Allergien könne auf andere Speisen zurückgegriffen werden, und wies dabei auf ein zu diesem Zweck bereitgestelltes Tablett mit Brotstückchen. Zum Essen der ersten Traube gab die Kursleitung eine verbale Einführung: Zuerst solle man die Traube beschauen und betasten. Anschließend führe man sie zu den Lippen und befühle sie, bevor man sie in den Mund schiebe, dort von einer Seite zur anderen bewege und schlussendlich den ersten Bissen tue. Danach kaue man langsam weiter und behalte den Traubenbrei so lange wie möglich im Mund und nehme wahr, wie sich der Wunsch herunterzuschlucken einstelle. Dann könne man die Reste herunterschlucken. Anschließend sollten die Teilnehmenden die zweite Traube in ihrer eigenen Geschwindigkeit essen:

Wir sollen die zweite Traube „in unserem Tempo“ essen. Ich schiebe die Traube in einer peinlich autoerotischen Geste über meine Lippen. Dann poppe ich sie in den Mund und schiebe sie wieder hin und her. Anschließend der erste Biss, der Saft, der Brei... Gerade will ich zum rituellen Kauen kommen, da sagt die Lehrerin, nun dürften wir schlucken. Ich schlucke pflichtbewusst ganz schnell. Die letzte Traube sollen wir nun

⁷⁷ Beobachtungsprotokoll 2017-11-27.

⁷⁸ Eine Beschreibung des Kursraumes findet sich in Kap. 8.1.

ganz normal essen. Die Kursleitung fragt, ob wir den Unterschied merken oder ob sich da jetzt auch etwas geändert habe.⁷⁹

Sowohl während der Übung als auch an ihrem Ende stellte die Kursleitung Fragen zur Erfahrung und Wahrnehmung hier insbesondere auf den Unterschied zum Essen der beiden vorherigen Trauben oder zum alltäglichen Essen. Während der Übung empfinde ich Scham und es kommt zu einem Konflikt zwischen meiner Geschwindigkeit und dem vorgegebenen Zeitfenster.

Die Kursleitungen beschreiben beide Übungen, das „achtsame Gehen“ und das „achtsame Essen“, als systematische Schulungen der Sinne und des Körperschemas. Ausgangspunkt der Übungen ist jeweils – und dies spiegelt sich in den Kommentaren der Teilnehmenden zum „achtsamen Gehen“ wider – eine Kritik von Automatismen und einer vereinseitigten Wahrnehmung im Alltag. Die Verlangsamung sollte die automatische Aktivität für die nähere Betrachtung öffnen. So wurde vor dem Kauen die Traube angeschaut, berochen und mit den Lippen gespürt und im Mund herumbewegt. Überdies erkundigten sich die Kursleitungen über die nähere und genauere Erfahrung der Bewegungsabläufe und Sineseindrücke. Auf die von ihnen ausgesprochenen Fragen folgte nicht immer Raum für Antworten, die Selbstbefragung allein stand folglich im Mittelpunkt.

Die Kursleitungen stellten die Übungen als „Verlangsamung“ und „Zeitlupe“ des Gehens und Essens dar. Die jeweilige Tätigkeit sollte in ihre Einzelteile zerlegt und deshalb detailreicher wahrgenommen werden. Die Übungen hatten es zum Ziel, die Gestalten des Essens und des Gehens in einzelne Elemente aufzubrechen. Inwieweit das verlangsamte Gehen und Essen nun die langsame Form derselben Bewegung oder eine neue Form des Gehens und Essens ist, bleibt jedoch offen. Es ließe sich ebenfalls annehmen, dass die „zerlegten“ alltäglichen Gestalten des Essens und Gehens jeweils eine andere neue Gestalt sind. Das Kippen beim verlangsamten Gehen lässt sich daher als Zeichen für das Verfremden des Automatismus oder das Etablieren einer neuen Gestalt verstehen. Eine neue Gestalt deutete sich außerdem darin an, dass ich beim Vorziehen des Fußes beim Gehen die Zehen nach vorne streckte oder die Hüfte stärker zur Seite schob, um das Gewicht des Körpers auf den anderen Fuß zu verlagern. Außerdem ermahnte die Kursleitung

⁷⁹ Beobachtungsprotokoll 2018-04-09.

die Teilnehmenden laufend, nicht anzuhalten und die Übung im Fluss zu halten. Es bestand folglich auch bei ihr die Sorge, die Verlangsamung treffe nicht auf alle der herausgestellten Elemente in gleichem Maße zu.

9.2.1. Reproduktive Tätigkeiten bewusst wahrnehmen

Im Ratgeber von Löhmer und Standhardt findet sich eine minutiöse Beschreibung des achtsamen Gehens, die mit kleinen Zeichnungen versehen ist.⁸⁰ Sie erklären, „bewusst“ zu gehen bedeute, dass man den Automatismus des Gehens ausschalte. Häufig führe dies dazu, dass der Gang unsicherer werde. Sie betonen, dass man die Übung in den Alltag integrieren könne. Ohne sich explizit auf das Achtsamkeitsparadigma zu beziehen, schildert Buchenau eine Gehübung und nennt sie „bewusstes Innehalten“.⁸¹ Diese Lektion lasse sich in den Tagesablauf einbauen, beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit oder während des Einkaufens. Entsprechend meiner Feststellung in der teilnehmenden Beobachtung besteht auch die Ausführung über das „bewusste Innehalten“ hauptsächlich aus Fragen zum Erleben des Gehens und zu spezifischen Detailspekten der Bewegungen. Außerdem mahnt der Autor das Primat der Wahrnehmung an: „Nehmen Sie diese Bewegungen einfach nur wahr, bewerten Sie diese Bewegungen und automatisierten Abläufe nicht.“⁸² Buchenau erläutert, wenn man die Bewegungen nicht automatisiere, so könne man die Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten. Elkin weist darauf hin, dass sich eine Vielzahl von Tätigkeiten für eine achtsame Durchführung eignen:

„Jede Aktivität kann achtsam ausgeführt werden. Wäsche waschen, abspülen, die Betten machen, Staub saugen, eine Dose Suppe öffnen, sogar essen – all das kann mit größerer Aufmerksamkeit getan werden, mit einer größeren Achtsamkeit für alle Aspekte der Tätigkeit.“⁸³

Insbesondere reproduktive Tätigkeiten können demnach achtsam praktiziert werden. Davon zeugt ebenfalls die von Asgodom vorgeschlagene Meditation für den Alltag:

„Alle Tätigkeiten, die Sie sowieso erledigen müssen, und bei denen Sie Stille finden können: Bügeln, Badewanne oder Auto putzen, Abwaschen

⁸⁰ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 173-179. Das achtsame Essen wird ebenfalls von den Schreibenden angesprochen, jedoch mit Rosinen durchgeführt und als „Rosinenübung“ bezeichnet, siehe ebd., S. 92-95. Das Essen von Rosinen ist zur Synekdoche der Achtsamkeitspraxis geworden und wird beispielsweise auch in einem Zeitschriftenartikel über MBSR beschrieben, siehe Kate Pickert, „The Mindful Revolution“, in: *Time Magazine* vom 3.2.2014.

⁸¹ Buchenau, *Der Anti-Stress-Trainer*, S. 129.

⁸² Ebd.

⁸³ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 505. Elkin bezieht sich auf Kabat-Zinns Konzept der Achtsamkeit und setzt es mit dem Leben „in der Gegenwart“ gleich, siehe ebd., S. 503f.

oder Schreibtisch aufräumen. Also alle Situationen, in denen wir ganz mechanisch, ohne lange nachdenken zu müssen, Alltagskram erledigen (aber auch spazieren gehen, joggen oder Powerwalken).“⁸⁴

Weiter heißt es dort, man könne die Wartezeit in Arztpraxis oder Behördengebäude für das Praktizieren von „Gedankenhygiene“ nutzen. Den Impetus, den Alltag effizienter zu gestalten, expliziert die Autorin an einer späteren Stelle ihres Ratgebers in Form eines Zitates von Karlheinz Geißler: „Pausen, Warten, Routine sind bisher völlig unausgeschöpfte Zeitformen. Wir müssen dringend lernen, sie kreativ einzusetzen.“⁸⁵ Neben dem Ersetzen des alltäglichen Automatismus durch die bewusste Aktivität hat die Übung insofern ein weiteres Ziel: Sie soll ungenutzte Zeiträume erschließen und dadurch den Alltag optimieren.

Neben dem Gehen und Essen gibt es eine weitere reproduktive Tätigkeit, die zur Ikone der Achtsamkeit geworden ist, das von Thích Nhất Hạnh beschriebene meditative Abwaschen: „While washing the dishes one should only be washing the dishes, which means that while washing the dishes one should be completely aware of the fact that one is washing the dishes.“⁸⁶ Alltägliche Tätigkeiten bieten den Anlass, das Bewusstsein zu erproben und gleichzeitig die Aktivitäten selbst in ihrem Verlauf fundamental zu transformieren. Kabat-Zinn und Kesper-Grossman führen daher die Unterscheidung von „formeller“ und „informeller“ Achtsamkeitspraxis ein.⁸⁷ Erstere bezeichnet Übungen in einem spezifischen zeitlich-räumlich abgegrenzten Setting, beispielsweise die von mir beschriebenen Sequenzen in den Kursen. Die „informelle“ Achtsamkeitspraxis ist hingegen das Implementieren der gelernten Abläufe in den Alltag. Kabat-Zinn und Kesper-Grossman argumentieren, der Alltag sei durch Routinen und Automatismen bestimmt, die mittels der informellen Praxis überwunden werden könnten, und werben:

„Das Wundervolle an der informellen Achtsamkeitspraxis ist, daß sie keine zusätzliche Zeit beansprucht. Alles was gebraucht wird, ist ein Wandel im Bewußtsein, ein Umschalten von der gewohnheitsmäßigen blinden Daseinsweise zu wacher Präsenz.“⁸⁸

Nicht der Ablauf der Tätigkeit selbst soll geändert werden: Indem die Praktizierende sich anhaltend daran erinnert, völlig im Augenblick „gegenwärtig“ zu sein, wandelt sie die Aktivität in die informelle Achtsamkeitspraxis. Kabat-Zinn und Kesper-Grossman versi-

⁸⁴ Asgdom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 33.

⁸⁵ Zitiert in ebd., S. 99.

⁸⁶ Thích Nhất Hạnh, *The Miracle of Mindfulness*, S. 3.

⁸⁷ Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, S. 15-20.

⁸⁸ Ebd., S. 19.

chern, jegliche alltägliche Aktivität eigne sich für die informelle Achtsamkeitspraxis, sofern die angekoppelte Bewusstseinsübung selbst zweckfrei sei. Jene Transformation alltäglicher reproduktiver Mühen in den Trainingsraum des Bewusstseins propagieren mehrere Ratgeberschreibende: So bietet für Goewey der Einkauf die Gelegenheit, sich selbst in Tugend zu schulen: „Stellen Sie sich in die längste Warteschlange an der Kasse im Supermarkt oder anderswo und benutzen Sie während der Wartezeit Ihren Geist kreativ, um sich für Frieden zu entscheiden.“⁸⁹ Gapp-Bauß berichtet von einem Teilnehmer einer ihrer Kurse, der ihr mitgeteilt habe, dass er „ein außerordentlich gutes Körpergefühl habe, seit er Gehen nicht mehr als notwendiges Übel, sondern als Achtsamkeitstraining betrachte.“⁹⁰ Das morgendliche Rasieren, die Fahrt zum Arbeitsplatz, das Essen in der Kantine oder das abendliche Müllheruntertragen sind nicht mehr nur lästige Notwendigkeiten. Sie dienen zum Erlernen einer Geisteshaltung und lassen sich somit den Klauen der Ananke entreißen.

Im Anmahnen eines achtsamen Umgangs mit alltäglichen Aktivitäten schwingt die Kritik eines dominanten Zeitverhältnisses mit: Kirch schreibt, aufgrund des anhaltenden Denkens an Zukunft und Vergangenheit verliere man die Freude am Augenblick.⁹¹ Mit John Lennon erklärt sie daher, dass das „Leben das ist, was geschieht, während wir mit anderen Dingen beschäftigt sind.“⁹² Dagegen verspricht die Hinwendung zur Situation eine Rückkehr zum Verfügbaren: „Wir haben (möglicherweise) keine Zukunft und das Vergangene liegt bereits hinter uns. Das Einzige, was wir haben, ist das Hier und Jetzt.“⁹³ Sein Leben verbringe man mit dem Denken an Vergangenes und Zukünftiges, klagt auch Martin-Niels Däfler und hält dann dagegen: „In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“⁹⁴ Menschen seien häufig in ihrer Freizeit von den ruminierenden Gedanken über die Arbeit, ihrem „Kopfkino“, eingenommen. Dem Einlassen auf den Augenblick kommt demgemäß ebenfalls die Rolle zu, eine neue Trennung von Arbeit und Freizeit zu festigen. Desgleichen moniert Eberspächer, „geistig“ lebe man in der Zukunft und doch sei der Körper in der Gegenwart.⁹⁵ Er fordert demgegenüber eine „Kultur des Augenblicks“, denn erst die

⁸⁹ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 269.

⁹⁰ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 162.

⁹¹ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 90-97.

⁹² Ebd., S. 91.

⁹³ Ebd.

⁹⁴ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. 171.

⁹⁵ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 93-99.

Zeit zu vergessen, mache Genuss möglich. Hier klingt bereits ein weiteres Element der Versenkung in der Situation an: Die Übungen verheißen, die Fähigkeit zu vermitteln, aus dem Alltag eine außerordentliche Erfahrung zu kreieren. In einem zentralen Werk des Ratgebergenres, dem Buch *Jetzt!*, verspricht der Autor Eckhart Tolle bereits im Untertitel, der Gegenwart wohne eine Kraft inne, die es zu erkennen und zu sammeln gelte.⁹⁶ Einer der Ratgeber zu Stressmanagement zitiert Tolle mit den Worten: „Stress wird dadurch verursacht, dass du ‚hier‘ bist, während du eigentlich ‚dort‘ sein möchtest, dass du in der Gegenwart bist, dich jedoch nach der Zukunft sehnst. Das ist eine Spaltung, die dich innerlich zerreißt.“⁹⁷ Mittels der achtsamen Durchführung alltäglicher Aktivitäten versuchen die Ratgeberschreibenden, die Zerrissenheit des gegenwärtigen Menschen zu kitten und ihm Zugang zu versperrten Reserven zu ermöglichen. Die Sorge, die Weite von Zukunft und Vergangenheit im Blick zu haben und darob die Potenziale des Augenblickes zu übersehen, verengt selbst gleichermaßen den Horizont. Da sich die angeregte Reflexion ausschließlich auf die Situation richtet, werden übersituative Bezugsverhältnisse wie Person oder Sozialstruktur zu sekundären Phänomenen. Diese können zweifelsohne erscheinen, treten aber nur vermittelt über die Reflexionen sinnlicher Erfahrung im Augenblick auf.

9.2.2. *Das gewöhnliche Leben intensiv spüren*

In *The Making of Buddhist Modernism* schreibt David L. McMahan, MBSR vollziehe eine Sakralisierung mondäner Tätigkeiten.⁹⁸ Die vertretene Weltaffirmation übernehme keinesfalls spezifisch buddhistische Wertsetzungen in die gegenwärtigen Gesellschaften Nordamerikas und Westeuropas, sie greife vielmehr auf bestehende Zentralwerte dieser Gesellschaften zurück, nicht zuletzt auf eine Kultur der Innerlichkeit. McMahan bezieht sich dabei auf Charles Taylor, der in seiner Monographie *Quellen des Selbst* die Herausbildung des Wertes eines radikal „disengagierten“ Selbst in der Moderne untersucht.⁹⁹ In seiner theoriegeschichtlichen Arbeit zeigt Taylor beispielsweise, dass René Descartes die Vernunft im Inneren des Subjektes verortet und John Locke das „ausdehnungslose“ und „punktförmige“ Subjekt der Objektwelt gegenüberstellt habe. In einem Kapitel des Buches wendet sich Taylor der „Bejahung des gewöhnlichen Lebens“ als einer Wertsetzung

⁹⁶ Eckhart Tolle, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*, Bielefeld 2014.

⁹⁷ Zitiert in Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 77.

⁹⁸ McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, S. 215-240.

⁹⁹ Charles Taylor, *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*, Frankfurt am Main 1994.

moderner Selbstwerdung zu.¹⁰⁰ Die Teilhabe an Produktions- und Reproduktionsprozessen mache jenes „gewöhnliche“ Leben aus. Im Gegensatz zur aristokratischen Überhöhung von Muße und theoretischer Reflexion verstehe diese Denkströmung das profane Tätigsein als einen Wert an sich.¹⁰¹ Die Wertschätzung des profanen Lebens begründe mehrere moderner Zentralwerte wie z.B. die demokratische Partizipation die Arbeitsethik und die sittliche Kraft des Familienlebens. Sie befeue des Weiteren das Misstrauen gegenüber Institutionen, sei es in Form der reformatorischen Ablehnung der Kirche als Mittlerin zwischen Mensch und Gott oder im Wegfegen starrer ständischer Ordnungen zugunsten händlerischen Geschickes. Der Wert des Gewöhnlichen erschöpft sich aus Taylors Sicht nicht im protestantischen Geist moderner Arbeitsethik und dient nicht ausschließlich als Katalysator kapitalistischer Produktion. Stattdessen rechtfertigt der Wert beispielsweise gerade das Wegwenden von produktiver Tätigkeit in der bürgerlichen Rückbesinnung auf das familiäre Leben als Schutzort gegen die hartherzige Arbeitswelt.

Das verlangsamte Speisen und ritualisierte Schreiten erinnern an spirituelle Praktiken und scheinen die Unterscheidung von Sakralem und Profanem zu transzendieren. Mit McManhan und Taylor lässt sich jedoch verstehen, dass sich das in Kursen und Ratgebern angeleitete Erlernen eines achtsamen Agierens auf jene Stilisierung des Alltages als Wert bezieht. Die Wertschätzung alltäglicher reproduktiver Tätigkeiten wie Abwaschen oder Einkaufen schließt an den Wert des gewöhnlichen Lebens und dessen Kritik institutioneller Ordnungen an. Die Situation bildet die primäre Interventionsebene und den Ort übersinnlicher Erfahrung.¹⁰²

Neben dem Wert des profanen Lebens ist das achtsame Durchführen alltäglicher Aktivitäten mit einem weiteren Aspekt verknüpft: der Stimulation der Sinne. Zwar suchen die Ratgeberschreibenden in reproduktiven Tätigkeiten eine übersinnliche Kraft, richten ihre Beschreibungen jedoch auf die Sinne aus. Die alltäglichen Tätigkeiten sollen sinnlich ge-

¹⁰⁰ Ebd., S. 319-329. Eine Zusammenfassung der Gedanken findet sich auch in Ingeborg Breuer, *Charles Taylor zur Einführung*, Hamburg 2010, S. 79-85.

¹⁰¹ Die soziologischen Praxistheorien mit ihrem starken Begriff des Alltages und dem Zueigenmachen der Marx'schen Kritik theoretischer Logik zehren ebenfalls in starkem Maße vom hier besprochenen Wert des gewöhnlichen Lebens.

¹⁰² Diese Bejahung des alltäglichen Schreitens und Speisens lässt sich nun unterschiedlich beurteilen, so könnte sie einerseits als Verschleierung von Monotonie und Pflichterfüllung und damit verinnerlichte Kontrolle interpretiert werden und andererseits könnte gerade die widerständige Nutzung alltäglicher Reproduktionstätigkeiten begrüßt werden. Ein Urteil, inwieweit emanzipatorische oder herrschaftliche Logiken die Oberhand haben, kann in diesem Kontext nicht erörtert werden. Eine Position, die diese Form der Meditation als eine neue Form kapitalistischen Ethos zu verstehen versucht, bietet Wagner, „Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus“.

steigert erlebt und dadurch von ihrer Gleichförmigkeit befreit werden. Einige Überlegungen aus Tristan Garcias Essay *Das intensive Leben* erlauben ein besseres Verständnis der von den Ratgeberschreibern herausgestellten gesteigerten Erfahrung der Situation.¹⁰³ Das Konzept der Intensität verbindet für Garcia das Bild der elektrischen Übertragung mit der Idee der reinen Potenzialität und Varianz, die das bewegende Gegenstück der gefrorenen Objektwelt bildet. Intensität ist die zentrale Obsession der Moderne, die einer anhaltenden Steigerungslogik unterworfen ist. Jedoch bezieht sich die Akzeleration bei Garcia nicht auf ökonomisches Wachstum oder sozialen Wandel, sondern vorrangig auf die Intensivierung von Emotionen und sinnlichen Erfahrungen. An die Stelle der unter Konformismusverdacht stehenden äußeren Moral, argumentiert Garcia, sei der Imperativ einer intensiven Selbstwerdung getreten. Allerdings komme der Intensität eine problematische Flüchtigkeit zu; jede intensive Erfahrung laufe letztlich Gefahr, zur Gewohnheit und Routine zu werden. Um das Intensive zu erhalten, seien in der Moderne vielfältige Techniken entwickelt worden, z.B. der strategische Einsatz minimaler Varianzen, die anhaltende Beschleunigung der Abfolge von Erfahrungen oder der „Primaverismus“ – die kontinuierliche Suche nach ersten Malen. Doch diese Techniken selbst liefen auf einer reflexiven Ebene Gefahr, sich auszuschalten, denn minimale Varianzen, anhaltende Beschleunigungen und synthetische erste Male seien in ihrer Folge wieder regelmäßig und vorhersehbar. „Der Siegeszug des Intensiven bei allen Dingen ist ein Anzeichen für seine baldige Niederlage, weil seine *Bejahung* durch das Denken schließlich seine *Negation* hervorbringt.“¹⁰⁴

Obschon Garcias Konzept der Intensität verschiedene Analyseebenen vermischt und sehr unterschiedliche Einheiten verbindet, so gibt es doch einige wichtige Sichtweisen auf das achtsame Durchführen alltäglicher Aktivitäten frei. Auch die beschriebenen Übungen wenden sich gegen die Routinen des Alltages. Es gilt Abläufe von Wiederkehrendem zu befreien, um sie zu starker sinnlicher und emotionaler Stimulation zurückzuführen. Außerdem klingt in den Ausführungen der Ratgeberschreibern das Unbehagen an, dass repetitive Alltagsverläufe der Verwirklichung individueller Potenzialität im Wege stehen. Das emanzipatorische Versprechen der Übungen ist demnach, dass sich Selbstidentität durch das Aufgehen im Augenblick entfalten kann. Diese Präsenz im Augenblick – das Leben im Hier und Jetzt – ist über das Schulen der Sinne zugänglich. Das achtsame

¹⁰³ Garcia, *Das intensive Leben*; siehe auch Kap. 5.1.1. Garcia nimmt in seinem Essay einige Kerngedanken der zeitdiagnostischen Ausführungen zu einer Gesellschaft der Singularitäten vorweg, siehe Andreas Reckwitz, *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017.

¹⁰⁴ Ebd., S. 143 – H.i.O.

Durchführen alltäglicher Hausarbeiten lässt sich somit als Technik der Intensivierung im Sinne von Garcia verstehen: Das Verlangsamen der Bewegungen und das anhaltende Befragen der Erfahrung setzen strategische, kleinste Varianzen in Szene. Der „Anfänger-Geist“, mit dem die Praktizierenden ihren Körper im „Body Scan“ betrachten sollen, entspricht dem, was Garcia als „Primaverismus“ bezeichnet. Gezielt sollen diese Übungen aus dem Wiederkehrenden einzigartige und unwiederbringbare Ereignisse formen. Doch müssen die Übungen das gleiche uneinholbare Versprechen geben, das Garcia für die Techniken der Intensivierung beschreibt: Ihr taktisches Herauskitzeln von Varianzen und ihre kontinuierliche Suche nach immer wieder neuen Aspekten bleibt auf einer formalen Ebene gleich und läuft Gefahr, selbst als Routine erkannt zu werden.

9.3. Die „Reise zum inneren Kern“

Die folgende Beobachtung unterscheidet sich von den vorausgegangenen dahingehend, dass die besprochene Übung nur in einer einzigen Sitzung des Kurses „Gelassen und sicher im Stress“ durchgeführt wurde.¹⁰⁵ Sie verbindet jedoch zwei wichtige Aspekte der meditativen Selbstbeobachtung und deshalb beleuchte ich sie hier näher. Für das Exerzitium mit dem Titel „Reise zum inneren Kern“ saß die Gruppe in einem Kreis zusammen und die meisten Teilnehmenden hatten die Augen geschlossen.

Diese Übung, so die Kursleitung, sei kein „Hokuspokus“ und habe auch nichts mit Religion zu tun. Eigentlich handle es sich dabei um eine Reise ins Unterbewusste. Die Kursteilnehmenden werden gebeten, sich aufrecht, aber gemütlich hinzusetzen. Ich schließe die Augen. Dann führt die Leitung eine Atemübung ein: Die Teilnehmende sollen sich auf den Atem konzentrieren und sich noch etwas gerader hinsetzen; dabei aber immer entspannt bleiben. Die Gedanken zögen „wie Wolken an einem blauen Sommerhimmel vorbei“. Man solle sie wahrnehmen, aber nicht bei ihnen verharren. Man könne den Gedanken kleine Notizen geben: „Dran denken!“ Aber dann würden sie weiterziehen. Wenn man merke, dass man abgelenkt werde, dann solle man wieder zum Atem zurückgehen. Die Übung mit dem Atem geht einige Zeit weiter, sodass ich bereits denke, die Übung falsch verstanden zu haben. Im Laufe der Übung stellte die Kursleitung Gitarrenmusik auf dem Computer an.¹⁰⁶

Die Hinführung zur „Reise zum inneren Kern“ kombinierte die Herstellung eines klanglichen Umfeldes durch Musik mit der metaphorischen Beschreibung von Gedanken als Wolken sowie Körpertechniken wie z.B. der eingeübten Sitzhaltung den geschlossenen

¹⁰⁵ Eine Beschreibung des Kursraumes findet sich in Kap. 8.1.

¹⁰⁶ Beobachtungsprotokoll 2018-04-23.

Augen und der rhythmischen Atmung. Die „beobachtete“ Atmung unterliegt keiner explizit angewiesenen Modifikation, wie dies in den Atemübungen im Yogakurs der Fall war.¹⁰⁷ Anschließend ging die Kursleitung zum Hauptteil über:

Die Kursleitung sagt, man solle sich vorstellen, auf einem Weg zu stehen, der bis zum Horizont führe. Ganz am Ende des Weges sei ein Tor. Ich stelle mir einen Weg vor, der durch eine grüne Graslandschaft führt; so wie ich sie als Kind immer gemalt habe. Das Tor am Ende des Weges ist der Rosenbogen aus dem Buch *Der Kleine Prinz*. Die Kursleitung erklärt, man solle sich umschauen, wie der Weg beschaffen ist und wie er sich anfühle. In meinem Kopf ist es ein Schotterweg aus braunen Steinen. Auf der linken Seite ist ein Baum neben dem Weg – ein Apfelbaum. [...] Die Leitung sagt, dass wir uns der Tür nähern sollen, ich bin jedoch schon durch die Tür hindurchgegangen und gehe also wieder gedanklich zurück. Die Kursleitung sagt, wir sollten die Tür genauer anschauen, ob wir einen Knauf an ihr sähen. Ich stelle mir daraufhin einen Knauf vor. Die Kursleitung erzählt weiter, nun öffne sich das Tor.¹⁰⁸

Die Kursleitung fährt danach fort, dass der Blick auf eine phantastische Landschaft freigegeben werde. Man sehe einen zweiten Weg, der zu dem Ort führe, an dem man sich wohlfühle. Sie fragt, was man vor sich sehe, und erklärt dann, man solle wahrnehmen, dass man in Gegenwart des „Lebensgeistes“ sei und sich diesem nahefühle. Dann verabschiedete man sich von diesem, gehe und durchquere das Tor. Man schließe das Tor hinter sich und wisse jedoch, dass man jederzeit an diesen Ort zurückkehren könne. Nach der Erzählung ertönte der Klang des Gongs und markierte das Ende der Übung.

Den Hauptteil der Übung macht also eine Landschaftsbeschreibung aus. Diese ist begleitet von verschiedenen Fragen bezüglich der Beschaffenheit des Umfeldes, die insbesondere auf das Herstellen von Bildern ausgerichtet sind und bei mir direkt auch Assoziationsketten ins Laufen brachten. Obwohl die Fragen selbst nicht durch die Kursleitung geklärt wurden und diese versuchte, das Umfeld möglichst wenig zu beschreiben, so schließt sich der Verlauf der Übung über die Zeitstruktur. Einzelne Schritte konnten nur im Tempo der Narration vollzogen werden, dies merkte ich, als ich mir bereits vorgestellt hatte, durch das Tor gegangen zu sein, und es dann ein zweites Mal durchschreiten musste.

¹⁰⁷ Im Yogakurs fanden ebenfalls Übungen statt, die sich auf die Atmung richteten. Diese richteten sich auf Wahrnehmung der regulären Atmung allein oder gingen dem gezielten Ändern des Atemrhythmus nach, siehe Kap. 8.3.1.

¹⁰⁸ Beobachtungsprotokoll 2018-04-23.

9.3.1. Den Blick nach innen richten

Die Beschwichtigung der Kursleitung zu Beginn der Übung, dass es sich nicht um „Hokuspokus“, sondern das Ergründen des Unterbewussten handle, hat ihr Gegenstück in den Ausführungen zu Meditation in der Ratgeberliteratur. Jene Vorbehalte antizipierend und adressierend versichert Kirch, Meditation sei mehr als bloß mit gekreuzten Beinen zu sitzen, sie sei eine Art „sanfte Psychotherapie“ und lasse sich komplementär nutzen.¹⁰⁹ Meditieren sei „pragmatisch“ angelegt und man müsse außerdem nicht zum Hinduismus oder Buddhismus konvertieren, heißt es in ihrem Buch weiter. Die Autorin markiert Meditation also als Psychotechnik, die – einmal aus ihrem spirituellen Rahmen gelöst – keinerlei ideologische oder religiöse Rückstände behält und sich auf aktuelle Alltagssituationen anwenden lässt. Elkin erklärt, das Problem seien nicht esoterische Methoden an sich, allerdings komme es vor, dass übertriebene Wirkungsversprechen mit diesen Übungen verbunden seien.¹¹⁰ Gisa Briese-Neumann vertritt ganz explizit ein spirituelles Verständnis von Meditation und schreibt: „*Meditation* heißt zurückfinden zu dem, was der Einzelne verloren hat: zur innersten Wirklichkeit. Oder zum Kern zurückfinden, zum Selbst (zum Göttlichen).“¹¹¹

Mehrere Ratgeberschreibende thematisieren die fokussierte Aufmerksamkeit auf das Atmen als meditative Praxis: Nach Mainka-Riedel bestimmt beispielsweise die Atmung viele verschiedene Meditationsformen.¹¹² Eberspächer wendet sich der Atemkonzentration zu und schildert das Vorgehen wie folgt: „Auf die *Atmung* konzentrieren heißt, seiner Atmung zuschauen, sie beobachten, sie zulassen; aber nicht aktiv eingreifen. Einfach beobachten, was die Atmung macht, dabei durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.“¹¹³ Die Atmung selbst bleibt stabil und unverändert, wohingegen das Selbst die Beobachtung von einem Ort außerhalb des atmenden Dings Körper tätigt. Die einzelnen Entitäten des Körpers atmen, während es ihnen dabei zuschaut. Dies entspricht den Ausführungen zur Wahrnehmung des Körpers im „Body Scan“. Eine weitere Überschneidung zwischen Meditation und „Body Scan“ ist das Bilden von Beobachtungsschleifen: So beschreibt Kirch, dass in der Meditation die Aufmerksamkeit sich auf die Aufmerksamkeit selbst und nicht auf den Atem richte.¹¹⁴ Während des Atmens sollen die Meditierenden

¹⁰⁹ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 75-83.

¹¹⁰ Elkin, *Stressmanagement für Dummies*, S. 156-166.

¹¹¹ Briese-Neumann, *Herausforderung Stress*, S. 190.

¹¹² Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 198.

¹¹³ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 108 – H.i.O.

¹¹⁴ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 92.

demnach ein doppeltes Bezugsverhältnis einnehmen: Sie sind aufmerksam auf die Aufmerksamkeit, die sie ihrem Atem entgegenbringen. Erkenntnissubjekt und -objekt sind gewissermaßen ineinander verschachtelt.

Trotz der hier anklingenden Komplexität einander durchdringender Systeme ist die Meditation durch die leitende Differenz von Innen und Außen strukturiert. In der Zielformulierung der Achtsamkeitsmeditation bei Kabat-Zinn und Kesper-Grossman merken diese an:

„Achtsamkeitsmeditation ist weit mehr als nur Entspannung und Druckfreiheit. Vielmehr zielt sie darauf ab, eine größere innere Festigkeit zu entwickeln, die es uns erlaubt, jeder Lebenserfahrung mit mehr Gleichmut, Klarheit, Verständnis und Weisheit zu begegnen, um angemessen und wirkungsvoll aus der Klarheit und diesem Verständnis heraus handeln zu können.“¹¹⁵

Meditation fixiert einen Innenraum, der kraft seiner eigenen Ruhe das Handeln zu besänftigen hilft. In der Anleitung zur „Reise zum inneren Kern“ entfaltete die Kursleitung ebenfalls einen solchen inneren Raum, der die Aussöhnungsszene mit dem Lebensgeist beherbergte. Der spirituelle oder psychische Innenraum ist ein zentraler Topos moderner Selbstwerdung, wie beispielsweise Monique Scheer in Bezug auf die historische Konzeptualisierung von Emotionen anmerkt: „Eine Semantik von Innen und Außen strukturiert die Selbstinterpretationen des modernen Menschen.“¹¹⁶ Sie führt aus, dass die Unterscheidung von Innerem und Äußerem die Art und Weise festlege, wie Gefühle im Alltag praktiziert werden. Die Unterscheidung zwischen inneren und äußeren Emotionen legt also deren Performanz fest.¹¹⁷ Demnach lässt sich die meditative Reise als spezifische Schulung emotionaler Performanz lesen: Gleichmut, Verständnis und Festigkeit markieren den Innenraum, der von den Turbulenzen der Welt abgekoppelt ist. Die Meditation versucht, einen festen Innenraum, der von den Wandlungen des Äußeren unberührt bleiben kann, im experimentellen Setting des Kurses oder der Ratgeberlektüre zu etablieren. Die eingeübte Stabilität soll über den meditativen Akt hinaus bestehen bleiben. Meditieren heißt zu lernen, nicht dermaßen von der Welt affiziert zu werden.

¹¹⁵ Kabat-Zinn/Kesper-Grossman, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, S. 9.

¹¹⁶ Monique Scheer, „Topografien des Gefühls“, in: Ute Frevert u.a. (Hg.), *Gefühlswissen. Eine lexikalische Spurensuche in der Moderne*, Frankfurt am Main u.a. 2011, S. 41-64, hier: S. 63.

¹¹⁷ Scheer, „Are Emotions a Kind of Practice (and is That What Makes Them Have a History)?“, S. 195-199. Sara Ahmed sieht Emotionen ebenfalls als Motor der Unterscheidung von Innen und Außen und als den Ort, an dem das Außen einen Eindruck auf das Innen geben kann, siehe Sara Ahmed, „Collective Feelings. Or, The Impressions Left by Others“, in: *Theory, Culture & Society* 21 (2004), S. 25-42, hier: S. 28.

Die häufige Verwendung von Metaphern sinnlicher Wahrnehmung weist darauf hin, dass zu meditieren bedeutet, den etablierten Innenraum *sinnlich* wahrzunehmen. Nach Schröder und Blank erlaubt Meditation Praktizierenden das „In-sich-Hineinlauschen“ und hilft ihnen, „routinisierte Gedankenspiralen“ und „Endlosschleifen des Denkens“ zu unterbrechen.¹¹⁸ Das Augenschließen vor Beginn der Meditation stellt diesen Prozess symbolisch dar. Löhmer und Standhardt fordern ihre Lesenden auf: „Richten Sie Ihren Blick etwa eineinhalb Meter vor sich auf den Boden und schauen Sie zugleich nach ‚innen‘.“¹¹⁹ Durch das Augenschließen oder Fixieren auf einen Punkt aktivieren die Praktizierenden die sinnliche Wahrnehmung des Inneren. Domnowski greift ebenfalls die Symbolisierung auf und führt zu einer Meditation aus, man solle die Augen schließen und die Meditation beginnen, sodass Bilder vor dem „inneren Auge“ auftauchen könnten.¹²⁰ Im Gegensatz zum „Body Scan“ bezieht sich der „innengerichtete“ Blick nicht auf den Körper, sondern auf die Gedanken. Bei Asgodom heißt es entsprechend:

„Was ich dagegen an der Meditation im Alltag liebe, ist, dass ich in der inneren Stille meine Gedanken fliegen lassen kann. Dass ich nichts zwingen und nichts abwürgen. Sondern meine Wahrnehmung nach innen öffnen. Lassen Sie die Gedanken kommen, die kommen wollen.“¹²¹

Das Zitat weist nochmals auf den Aspekt der Ruhe des Innenraumes hin und führt mit den selbsttätig aufkommenden Gedanken einen neuen Aspekt ein. Jene Gedanken sind nicht selbstevident, sie gilt es wahrzunehmen. In Kirchs *Handbuch Stressbewältigung* findet sich eine Anekdote aus einem Meditationskurs.¹²² Nach einer Meditation habe die Leitung des Kurses, an dem die Autorin teilgenommen hatte, gefragt, ob jemand denn den schönen Vogelgesang während der Meditation gehört habe. Alle Teilnehmenden hätten vorgegeben, aufgrund ihrer Versenkung nichts mitbekommen zu haben, daraufhin habe die Leitung sie ermahnt, dass Meditieren nicht Schlafen sei. Meditation sei mit großer „Wachheit“ verbunden. Entgegen der Assoziation von Liegen, regelmäßiger Atmung und geschlossenen Augen mit dem Schlaf fassen Ratgeberschreibende und Kursleitende die Meditation und den „Body Scan“ als einen Zustand der Wachheit und geschärfter Wahrnehmung. Es ist eine Schulung der sinnlichen Wahrnehmung des Körpers oder Innenraums, die der Konzentration und Aufgeschlossenheit bedarf.

¹¹⁸ Schröder/Blank, *Stressmanagement*, S. 112.

¹¹⁹ Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 175.

¹²⁰ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 152-154.

¹²¹ Asgodom, *12 Schlüssel zur Gelassenheit*, S. 36. Die Relevanz des Sehens ist nicht auf meditative Introspektion beschränkt, an einer späteren Stelle des Ratgebers verbindet die Autorin beispielsweise den Topos des „ehrlichen“ Augenkontaktes hiermit: „Jemandem in die Augen schauen zu können, gilt als Zeichen der Ehrlichkeit. Das gilt auch für den Blick nach innen“, ebd., S. 78.

¹²² Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 86.

Ratgeberschreibende und Kursleitende fassen Meditation als gerichtete Aufmerksamkeit auf einen Innenraum, insbesondere in Form visueller Wahrnehmung. Dies zeigte sich in der Aufforderung der Kursleitung, zu Beginn der Übung die Augen zu schließen, und außerdem in der Anleitung am Ende, die Augen zu öffnen und langsam den Raum wahrzunehmen. Die Anleitungen zur Meditation haben den Anspruch, dass die Schulung der Wahrnehmung in den Übungen langfristig den Alltag transformieren kann. Goewey berichtet z.B. von neurologischen Experimenten mit meditierenden Mönchen, in denen diese einen besonderen Zustand der „Einspitzigkeit oder Einsgerichtetheit“ – die vollkommene Ausrichtung auf ein Objekt der Aufmerksamkeit – kultivierten.¹²³ Mainka-Riedel wirbt: „Meditierende können schneller Inhalte wahr nehmen [sic!], besser priorisieren, Aufgaben organisieren und Entscheidungen treffen.“¹²⁴ Die Wahrnehmung des Innenraumes stabilisiert folglich nicht nur die Handlung, sie schult auch generell die Wahrnehmungsfähigkeit.

9.3.2. *Bilder innerer Landschaften*

Das Augenschließen und –öffnen rahmte also die „Reise zum inneren Kern“. Dies war der Fall in verschiedenen Meditationsübungen, wobei die Art und Weise der Einleitung variierte. Beispielsweise forderten die Kursleitenden nicht immer explizit dazu auf, die Augen zu schließen, sondern teilweise taten die Kursteilnehmenden dies unaufgefordert selbst. Häufig wählten Kursleitende hierbei Passivkonstruktionen; sie forderten Teilnehmende also auf, ihre Augen „zufallen zu lassen“ oder am Ende der Übung „langsam Licht durch die Lider fallen zu lassen“. Das Augenöffnen am Ende der Übungen inszenierte des Weiteren eine Rückkehr in den Kursraum. So hieß es, man solle „die Augen langsam öffnen und den Raum wahrnehmen“ oder „den Raum bewusst wahrnehmen“. Weitere Kursleitende erklärten, man könne „in den Raum zurückkommen“. Diese Formulierungen implizieren, dass die Teilnehmenden in der Meditation symbolisch aus dem Kursraum heraustraten und von einer Position in ihrer Innenwelt aus betrachteten.

Die Leitung des Kurses „Gelassen und sicher im Stress“ spricht dem Visuellen ganz generell eine herausgestellte Position zu. Neben den „Beobachtungen“ in der beschriebenen

¹²³ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 134.

¹²⁴ Mainka-Riedel, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind*, S. 198.

Meditation griff sie z.B. in einer Übung zu „mentalenen Bildern“ auf Metaphern des Visuellen zurück, in der die Teilnehmenden Wünsche auf Steine „einbrennen“ sollten.¹²⁵ Die Kursleitung erklärte, dass Verbildlichungen die Amygdala anregen und unbewusst aktiviert werden könnten. Sie hätten deshalb einen direkteren Effekt als Worte. In einer anderen Übung hielt sie die Teilnehmenden dazu an, sich vorzustellen, sich selbst dabei zu beobachten, wie sie in einem Kino säßen und mentale Bilder auf einer Leinwand betrachten.¹²⁶ Das Gleichnis zwischen Erinnerung und Kinoleinwand ist ein Topos, der bereits in frühen Illustrationen des Gehirnes aus den 1920er-Jahren auftaucht. So beschreibt Cornelius Borck Illustrationen in *Das Leben des Menschen* von Fritz Kahn, die die mnemonische Aufgabe als Projektorzimmer im Hinterkopf des Menschen darstellten.¹²⁷ Im Innenraum des Kopfes sind die Erinnerungen in Form von Filmrollen aufbewahrt, die bei Bedarf auf die innere Leinwand projiziert und von kleinen Menschen im Kopf beschaut werden. In der Darstellung von Kahn und der Beschreibung der Kursleitung garantieren Bilder folglich Stabilität.

Ratgeberschreibende beziehen sich ebenfalls auf sogenannte „Visualisierungstechniken“. Drexler empfiehlt „Visualisierungen“, um Probleme „im Kopf“ zu behandeln.¹²⁸ Die „Macht innerer Bilder“ zeige sich in der alltäglichen Redewendung, dass man sich ein Geschehen „ausmale“, erklärt Eberspächer.¹²⁹ Goewey schlägt die Technik des „geführten Bilderlebens“ vor, bei der man sich ein Ergebnis bildlich vorstelle.¹³⁰ Profi-Golfer wendeten diese Technik an und stellten sich vor, wie der Ball eingelocht werde, bevor sie den Schlag täten. Domnowski führt ebenfalls Beispiele aus dem Spitzensport an, die zeigten, dass es zum Erfolg führe, wenn Menschen den Sieg „vor dem inneren Auge“ durchgingen.¹³¹ Die Kraft der Imaginationen manifestiere sich auch, wenn man einer Person über Läuse und Flöhe erzähle und diese dann den Wunsch verspüre, sich zu kratzen. Seehofer begründet, Visualisierungsübungen sprächen die rechte Gehirnhälfte an und aktivierten besonders tiefe Gefühle.¹³² Den imaginären Visualisierungen sprechen die Schreibenden folglich zu, kraft der den Bildern innewohnenden Wirkmacht die Situation selbst zu transformieren. Im Gegensatz zu den flottierenden Gedanken etablieren die Visualisierungen feste Gedankenobjekte. Während in der Moderne generell eine Dominanz

¹²⁵ Beobachtungsprotokoll 2018-05-07.

¹²⁶ Beobachtungsprotokoll 2018-04-09.

¹²⁷ Borck, „Toys are Us“, S. 121f.

¹²⁸ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 48.

¹²⁹ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 71.

¹³⁰ Goewey, *Das stressfreie Gehirn*, S. 151.

¹³¹ Domnowski, *Burnout und Stress in Pflegeberufen*, S. 142-148.

¹³² Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 37f.

des Sehens zu verzeichnen ist, deutet die Diskussion zu „inneren“ Bildern in Ratgeberliteratur und Kursen auf die Rolle kybernetischer Denkfiguren im Speziellen hin.¹³³ So fasst Stefan Rieger die „Virtualität“ als eines von drei zu definierenden Elementen in der kybernetischen Anthropologie.¹³⁴ Bilder seien in der Kybernetik ein wichtiges Medium zur Handlungsstrukturierung und –koordination. An diese Überlegung schließt Boris Traue in *Das Subjekt der Beratung* an und zeigt auf, wie Coaching und Personalberatung Visualisierungen zur Zielfindung und -formulierung nutzen.¹³⁵ Die semantische Nähe von Visuellem und „Visionen“ diene Coaches und Beratenden dazu, diese Brücke zu schlagen. Als „Visionen“ erhielten die Zielformulierungen einen passiven Charakter: man empfangen sie und formuliere sie nicht selbst. Traue weist darauf hin, dass die herausgestellte Rolle der Bilder Kybernetik mit Meditation und Hypnosetherapie verbinde. In ihren Ausführungen über die Wirkmacht innerer Bilder spielen die Ratgeberschreibenden und Kursleitenden mit dieser Nähe von Visuellem und Visionen.

In der eingangs beschriebenen Meditation verwendete die Kursleitung insbesondere Themen der Landschafts- und Naturbeobachtung: Sie beschrieb, dass man auf einem Weg stehe und eben nicht auf einer Straße und forderte auf, auf eine Landschaft zu sehen. Die Metapher der Gedanken als „Wolken“ kam in mehreren Kurssitzungen in leicht unterschiedlicher Form vor; mal zogen die Gedanken „wie Wolken am schönen Himmel“, mal „wie Wolken an einem blauen Himmel“ vorbei. Außerdem variierten die Notizen, die den Wolken angeheftet werden sollten, beispielsweise wurde den Teilnehmenden aufgetragen, dort das Wort „Planen!“ zu vermerken. Die vorbeiziehenden Gedankenwolken verdunkeln die Landschaft und können durch ihre Beobachtung gebannt werden. Ähnliche Beschreibungen der Landschaft finden sich ebenfalls in den Meditationsübungen der untersuchten Bücher: Ein Beispiel ist die „Erde-Himmel-Meditation“ im Ratgeber von Gapp-Bauß.¹³⁶ Hierzu lege man sich hin und stelle sich vor, wie die Erde sich unter dem Körper ausdehne und zu Wiesen und Stränden führe. Anschließend stelle man sich vor, wie man mit der Erde verschmelze, denke dann an den Himmel und atme aus. Gapp-Bauß verbindet die Natur- mit einer Auflösungserfahrung. Die Verbildlichung der Gedanken

¹³³ Zur Einordnung der Moderne über die Visualität siehe z.B. Gerhard Paul, *Das visuelle Zeitalter. Punkt und Pixel*, Göttingen 2016.

¹³⁴ Rieger, *Kybernetische Anthropologie*.

¹³⁵ Traue, *Das Subjekt der Beratung*, S. 220-225.

¹³⁶ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 180-182.

als Wolken gebraucht auch Drexler in ihren Ausführungen zur Übung „Gedanken“.¹³⁷ Die Autorin beschreibt, dass man sich gemütlich hinsetzen und sich auf die Gedanken konzentrieren solle. Es „helfe“, sich vorzustellen, dass man im Freien in der Sonne oder Halbschatten sitze und die Wärme spüre.

„Und irgendwann merkst du, wie Wolken die Sonne verdecken, und es tut gut zu wissen, sie werden weiterziehen, ... und die Gedanken genauso vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel. Manche bleiben etwas länger, manche ziehen einfach vorbei, ein ständiges Kommen und Gehen, und nichts dich zu stören braucht. Und es gut ist zu wissen, dass du bei allem, was dir durch den Kopf geht, gleichzeitig angenehm körperlich entspannen kannst, und mit den Gedanken dahin gehen, wo es dir am angenehmsten ist.“¹³⁸

Die Autorin erklärt weiter, man steigere sich nicht nur in Gedanken hinein, es komme auch umgekehrt vor, dass man unangenehme Gedanken wegschieben wolle. In beiden Varianten sind Gedanken somit Ursachen von Problemen: Sie drehen sich im Kreis oder tauchen ungebeten auf. Sie sind folglich weder das Produkt noch das Fundament des A-gens und außerdem nicht der Ort des Bewusstseins. Vielmehr repräsentieren sie das anhaltende ungewollte Rumoren des Unterbewussten. Gedanken haben eine eigenlogische Dynamik, sie kommen auf und vergehen ohne das Zutun des Subjektes. An die Stelle der Kette von unabhängiger Reflexion und vorsatzgeleitetem Handeln tritt die Gedankenkontrolle als Akt der Freiheit. Und diese Kontrolle geschieht über das „Wahrnehmen“, „Beobachten“ und „Akzeptieren“ der Gedanken. Bilder ordnen und befrieden die chaotischen Gedanken; sie versehen sie mit „Notizen“, lassen sie „vorbeiziehen“ oder stellen sie vor den sorglosen Hintergrund des blauen Himmels.

Weg- und Reisemetaphern gehen ebenfalls weit über die konkrete Meditationsübung im Kurs „Gelassen und sicher im Stress“ hinaus und tauchen in der Ratgeberliteratur vielfach auf: Däfler verspricht den Lesenden bereits im Vorwort, mithilfe des Buches könnten sie „IHREN persönlichen Weg hin zu einem stressfreien Leben“ finden.¹³⁹ An einer späteren Stelle berichtet er, in der Nähe von Aschaffenburg einen „GlücksWEG“ mitentworfen zu haben, der die Glücksvorstellungen verschiedener Menschen sammle und ausstelle.¹⁴⁰ Jenes kleine Glück am Wegesrand könne in Form eines frisch bezogenen Bettes oder eines Pfannkuchens auftreten. Kaluza ermuntert Lesende dazu, den „individuellen Weg zu einem gelassenen und gesunden Umgang mit Stressbelastungen“ zu finden.¹⁴¹ Löhmer

¹³⁷ Drexler, *Gelassen im Stress*, S. 91f.

¹³⁸ Ebd., S. 92.

¹³⁹ Däfler, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel*, S. IXf.

¹⁴⁰ Ebd., S. 194.

¹⁴¹ Kaluza, *Gelassen und sicher im Stress*, S. V.

und Standhardt fordern die Lesenden auf, sich von elterlichen Werten und Normvorstellungen zu befreien, denn nur so sei ein „eigener, authentischer Weg“ möglich.¹⁴² Seehofer schreibt über ihr eigenes Buch:

„*Yoga gegen Burnout* ist ein Weg, der Sie darin unterstützt, diesen Kontakt [den Kontakt zu sich selbst – DA] wieder herzustellen [sic!] – oder zu halten –, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen – oder mit ihnen verbunden zu bleiben – und zu Ihrem eigenen unverletzlichen Wesenskern Ihrer Persönlichkeit vorzudringen.“¹⁴³

Eine andere Autorin nennt den Umgang mit Stress – auf den bekannten Pilgerpfad verweisend – den persönlichen „Jakobsweg“.¹⁴⁴ Das Thema der spirituellen Reise greift Gapp-Bauß in einer kurzen Geschichte, die sie dem Zenbuddhismus zuordnet, auf.¹⁴⁵ Reisende trafen in den Bergen auf einen Einsiedler, der Wasser schöpfe, und fragten ihn, was er da tue. Er antworte, er schöpfe Wasser. Dann lasse er die Reisenden in den Brunnen schauen, in dessen aufgewühltem Wasser sie nichts erkennen können. Nach einigem Warten bitte er sie, nochmals zu schauen, und in der glatten Oberfläche sähen sie sich selbst: „Ich lebe in der Stille und warte, bis in mir alles ruhig geworden ist. Dann erkenne ich mich selbst, und manchmal schaue ich in den Grund des Lebens.“¹⁴⁶ Die doppelte Differenz von unwissenden Reisenden und ortsgebundenem Weisen verdeutlicht nochmals den Aspekt persönlicher oder spiritueller Reifung, der in der Wegmetapher mitverhandelt wird.¹⁴⁷ Außerdem lässt sich diese Ausführung über die Situation der Selbstentfaltung als Metakommentar der Schreibenden über die Beratungssituation verstehen, der das Aufzeigen von Optionen in Szene setzt.¹⁴⁸ Die Meditierenden eignen sich die Wege der persönlichen Vervollkommenung über ihre Entscheidungsfindung an.

Die meditative Reise kultiviert einen spezifischen Zugang zum „inneren Kern“: Die Kursleitung beschreibt das Innere als geometrischen Raum, den das Homunkulus-Ich visuell wahrnehmend ergründet. Die führende Stimme der Kursleitung bestimmt nicht autoritativ, was im Inneren zu sehen ist, sondern eröffnet wortwörtlich verschiedene Wege und verschließt andere. Auch die Ratgeberautorinnen weisen auf die Unabschließbarkeit der

¹⁴² Löhmer/Standhardt, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen*, S. 251.

¹⁴³ Seehofer, *Yoga gegen Burnout*, S. 12.

¹⁴⁴ Kirch, *Handbuch Stressbewältigung*, S. 31.

¹⁴⁵ Gapp-Bauß, *Stressmanagement*, S. 170.

¹⁴⁶ Ebd.

¹⁴⁷ Der Gebrauch von Topoi des Reisens und Wegmetaphern zur Beschreibung von Selbstbildung lässt sich z.B. in der Philosophiegeschichte nachvollziehen. Für eine Auseinandersetzung mit philosophischer Wegmetaphorik, siehe Dirk Westerkamp, „Weg“, in: Ralf Konersmann (Hg.), *Wörterbuch der philosophischen Metaphern*, Darmstadt 2007, S. 518-544. Im selbigen Sammelband ist ebenfalls ein Überblick über den Topos der Reise zu finden, siehe Christiane Schildknecht, „Reisen“, in: Ebd., S. 301-310.

¹⁴⁸ Das spezifische Zukunftsverständnis der Beratungssituation bespreche ich in Kap. 1.2.

Unterweisung in der methodischen Erkundung des Innenraumes hin. Eberspächer schreibt, es gehe darum, in den „inneren Landschaften, die man so gut zu kennen glaubt, ganz neue Standpunkte entdecken“ zu können.¹⁴⁹ Im Topos der Reise ist eine Innerlichkeit etabliert, die inhaltlich unterbestimmt bleiben muss und gerade deshalb der anhaltenden Erforschung bedarf. Die inhaltliche Offenheit geht mit einer prozeduralen Schließung einher. Eine solche offene Selbstsuche weist große Parallelen zum Selbstkonzept von Michel de Montaigne, wie Charles Taylor es in *Quellen des Selbst* beschreibt, auf.¹⁵⁰ Taylor argumentiert, Montaigne lehne die übermäßige Strenge moralischer Kodizes als tyrannisch ab. Die Vorstellung eines immerwährenden festen Wesenskernes weiche bei ihm zugunsten der radikalen Unbeständigkeit allen Seins und somit auch des Menschen. Im Gegensatz zu René Descartes gehe es Montaigne nicht um das Ergründen der Ordnung der Seele, sondern darum, Ausdrucksmöglichkeiten auszuschöpfen, sich selbst im Worte zu verfertigen, erklärt Taylor. Das von Descartes geforderte radikale Distanzsetzen tausche Montaigne gegen das Einlassen auf das Besondere und die Akzeptanz des Selbst. Die Begründung des Selbst liege gerade darin, die eigene Besonderheit zu erforschen, Montaigne vertrete einen „Individualismus der Selbstentdeckung“.¹⁵¹ Die Ratgeberliteratur versöhnt in ihren Methodenwerkzeugkästen jene Differenz: Die offene Selbstbegehung in der Meditation steht neben der standardisierten Überprüfung der Symptom-Checkliste und die Immersion in den Innenraum neben der Distanznahme im „Body Scan“.

9.4. Zusammenfassung

Im vorausgegangenen Kapitel habe ich mich verschiedenen Übungen zugewandt, die sich um ein Bild der Schulung der Sinne gruppieren. Die Beobachtungen aus den Kursen zeigen – wie ich ebenfalls in Bezug auf die Beobachtungen zu Entspannung herausgestellt habe, dass die einzelnen Ausführungen der Übungen voneinander abweichen. Diese Varianz offenbart sich beispielsweise, wenn die Kursteilnehmenden den „Body Scan“ je nach Belieben im Sitzen oder Liegen durchführen oder wenn die Beschreibungen der zu beobachtenden Körperzonen minimal verschoben sind. Somit sind die Einzelsitzungen nicht das Durchsetzen einer identischen Einheit, sondern erst der Vergleich der Einzelsequenzen schafft die Einheit retrospektiv. Gleichmaßen stehen die Einzelaufführungen

¹⁴⁹ Eberspächer, *Ressource Ich*, S. 10.

¹⁵⁰ Taylor, *Quellen des Selbst*, S. 319-329.

¹⁵¹ Ebd., S. 325.

in einem anhaltenden Zitationsverhältnis zu den Beschreibungen. Die Ausführungen der Kursleitenden können von mir dabei nicht immer auch umgesetzt werden. Sei es im Straucheln beim „achtsamen Gehen“, in der fehlenden Passung von eigener Geschwindigkeit und Zeitrahmen des Kurses beim „achtsamen Essen“ oder im Einschlafen während des „Body Scan“. Schlussendlich warfen das „achtsame Gehen“ und „achtsame Essen“ das Problem auf, ob die „Zeitlupe“ tatsächlich die identische Einheit verlangsamte oder eine neue Einheit hervorbrachte.

Ausgangspunkt dieser Lektionen bildet das Problem der Objektivität. Nicht zuletzt als Antwort auf den unterschweligen Vorwurf, Stress sei eine individuelle Fehleinschätzung, sprechen die Kursleitenden und Ratgeberschreibenden spezifische Elemente von Objektivität an – wie ich über einen Vergleich der Beobachtungen zum „Body Scan“ und zu wissenschaftshistorischen Ausführungen herauszustellen versucht habe. Ein wichtiger Aspekt dieser Übungen ist die Ablehnung des vorschnellen Urteiles, das unter dem Verdacht steht, von emotionalisierten Fehleinschätzungen geleitet zu sein. In Kursen und Ratgebern taucht diese Missbilligung beispielsweise in der wiederholten Formel „nur wahrnehmen, nicht beurteilen“ oder der Aufforderung, Gedanken wahrzunehmen, auf. In der Meditationsübung manifestiert sich eine besonders starke Wegwendung vom Denken. Dort beschrieb die Kursleitung Gedanken als eigenwillige Wolken, die die Übung verdunkeln. Die „wildten“, unkontrollierten Gedanken sollen aus Sicht der Ratgeberschreibenden durch einen Eingriff gelöst werden. Unliebsame, selbsttätige Gedanken einzufangen und zu beherrschen erlaubt die Schulung der Sinne, die die Praktizierenden „im Moment“, „im Kern“ oder „im Körper“ bindet. Nicht die Gedanken, sondern die Sinne sind der Ort von Gewissheit.

Während sich der „Body Scan“ auf die „Beobachtung“ des ruhenden Körpers bezieht, sind das „achtsame Essen“ und „achtsame Gehen“ ebenfalls auf die Schulung der Sinne gerichtet, analysieren nun jedoch den bewegten Körper. In den Beschreibungen beider Übungen stellen Kursleitende und Ratgeberschreibende eine Äquivalenz von Bewusstsein und gerichteter Aufmerksamkeit her. In der Anleitung zum „Body Scan“ nehmen insbesondere Metaphern visueller Wahrnehmung eine herausgestellte Rolle ein – z.B. der vom Nirgendwo ausgehende Blick auf den Körper oder die mechanische Abbildung der Körperzonen im Scan. Auch die in der Meditation angestrebte spezifische Responsivität zum „Innenraum“ wird durch das Augenschließen inszeniert und operiert ebenfalls über Metaphern der sinnlichen Wahrnehmung sowie Visualisierungen. Das Schulen sinnlicher Wahrnehmung geschieht in diesen Übungen mittels einer Ebenenverschiebung: Anstatt

des Wahrnehmens selbst geht es um die Wahrnehmung zweiter Ordnung. Sie soll es erlauben, die primären Wahrnehmungsakte von schädlichen Vorverurteilungen zu befreien.

Die Schulungen der Sinne verspricht einen gleichzeitig distanzierten und sinnlich intensiven Zugang zu Körper, Innenraum und Situation. Beispielsweise lenkt die Meditation den Blick auf einen abgegrenzten Innenraum, dessen inhaltliche Offenheit die prozedurale Schließung der Erkundung begleitet. Der „Body Scan“ hingegen etabliert ein Ich-Du-Verhältnis mit dem Körper, den die Praktizierenden von außen zu betrachten und zu analysieren lernen. Der Körper ist gleichermaßen passives Objekt der Beobachtung und ein selbsttätig Signale sendender Akteur. In den Ausführungen zu „Body Scan“ und Meditation ist der Körper eine Hülle, aus der Teilnehmende heraustreten, die sie von außen betrachten oder von innen durchmessen.

Die Übungen speisen sich schlussendlich aus einer Wertschätzung des profanen Lebens und der Sorge, dass ein anhaltendes Richten der Gedanken auf Zukunft und Gegenwart den Zugang zu Situationen versperrt. Die zeigt sich in der Versunkenheit des „achtsamen Gehens“ und „achtsamen Essens“ oder der Reisemetaphorik der Meditationsübung gleichermaßen. Im „achtsamen Gehen“ und „achtsamen Essen“ sollen die Teilnehmenden routinisierte Tätigkeiten strategisch verlangsamen, um sie aufzubrechen und so für eine neue Bewusstwerdung zu öffnen. Diese neu gewonnene Bewusstseinsform soll dazu beitragen, reproduktive Tätigkeiten intensiver zu erleben. Die Ratgeberschreibenden gehen davon aus, dass die anhaltende Präsenz in der Situation diese sinnlich steigert und Selbstidentität erlebbar macht. In den Sinnen liegt somit auch der Schlüssel zu Erfahrung evidenten Selbstseins.

Resümee

Das Genre der Ratgeberliteratur zu Stress entfaltete sich seit den 1970 Jahren in Deutschland. Ratgeberschreibende selbst messen diesen Büchern die Kraft bei, Lesenden genuin neue Deutungsformen und Handlungsrepertoires mitzugeben und somit deren Handeln zu transformieren. Um nicht dergestalt auf die Lektüre der Lesenden und ihr darauffolgendes Agieren schließen zu müssen, stellte ich die Argumentationen der Schreibenden in den Mittelpunkt meiner Analyse. Anhand von zweiundzwanzig deutschsprachigen Lebensratgebern zu Stress ging ich der Verbindung von geregelten Aussagen über Stress mit geregelten Aussagen über den Umgang mit Stress nach. Das in der geregelten Aneinanderreihung von Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen exponierte Wissen stellt den Bezugsrahmen für Selbsttechniken dar. Einen grundlegenden Impuls für meine Untersuchung bezog ich aus Ludwig Wittgensteins Sprachphilosophie, der zufolge das Sprechen die Partizipation an der selbstreferentiell konstituierenden Praxis der Sprache ist. Wittgenstein weist darauf hin, dass Sprache lediglich *eine* Praxis im Kontext anderer Praktiken ist. Daher nahm ich ebenfalls beobachtend an Stressmanagement-Kursen in Hessen teil, um das Argumentieren der Ratgeberschreibenden in den Kontext anderer Praktiken des Umganges mit Stress einzubetten. Insgesamt besuchte ich einundzwanzig Einzelsitzungen zu vier verschiedenen Ansätzen – „Qigong“, „Progressive Muskelentspannung“, „Yoga“ und „Gelassen und sicher im Stress“.

Die Beobachtungen erlauben es, das konkrete Vorgehen gegen Stress ausreichend zu berücksichtigen und nicht ausschließlich bei Erklärungen und Beschreibungen von Stress zu verbleiben. Nicht nur zwischen den Kursen, sondern auch zwischen deren Einzelsitzungen variierten die Übungen. Ich lernte mit jeder Sitzung mehr über die Bewegungen und Worte und konnte Abläufe so allmählich nachvollziehen. Gleichzeitig tauschten die Kursleitenden einzelne Komponenten oder Folgen aus oder ließen Elemente weg. Somit waren die Übungsverläufe keineswegs die Replikation eines Typus an verschiedenen Tagen durch variierende Menschengruppen. Vielmehr entfalten sie eine Einheit über die wiederholte Teilnahme. Daran wirkte ich selbst mit, indem ich Beschreibungen von Bewegungsabläufen der Kursleitenden oder deren Bezeichnungen für Körperteile übernahm. So zeigte sich, was mir als evident erschien, und diese Reflexion bildet die Grundlage meiner Analyse der Lebensratgeber.

Nach Wittgenstein kommt Worten, Zeichen oder Sätzen vor ihrer Verwendung keine abgegrenzte Bedeutung zu, sie vollzieht sich im Gebrauch der Sprache in einem konkreten

Kontext und wird demnach von Sprechenden geteilt. Ihre Einheit besteht einzig in der familienähnlichen Verwendung und kann daher im Einzelfall nicht durch die Komponenten letztbegründet werden. Auch der Stressbegriff verfügt dementsprechend über keine seinem konkreten Gebrauch vorausgehende Bedeutung. Etwas ist Stress, indem es als Stress bezeichnet wird und Sprechende auf diese Bezeichnung in geregelter Art und Weise eingehen. Deswegen besteht kein systematisch determinierender Bezug zwischen Erklärungen und Beschreibungen von Stress und den Interventionen dagegen. In der Praxis des Sprachgebrauches bilden Definitionen weder die logisch notwendige noch die zeitliche Vorausbedingung für das Vorgehen. Vielmehr handelt es sich um zwei lose, aneinandergeschaltete Entitäten, deren Konvergenz oder Divergenz nur über wiederkehrende Sequenzen aufgezeigt werden kann.

Die Ratgeberschreibenden bedienen sich in ihren Darstellungen von Stress beim wissenschaftlichen Gebrauch des Wortes Stress. Wissenschaftshistorische Studien zeigen, dass die Stressforschung zwischen verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen vermittelte. Das Wort Stress lässt sich daher mit Susan Leigh Star und Geoffrey C. Bowker als ein Grenzobjekt bezeichnen, das den Austausch zwischen Praxisgemeinschaften in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen erlaubte. Die Forschenden verschiedener medizinischer Subdisziplinen und ihrer Nachbargeländer wie Psychologie und Soziologie bezogen sich dabei keineswegs auf ein stabiles Set von Aussagen über Stress. Der Begriff bildete vielmehr eine vage Gestalt, über die die Praxisgemeinschaften in Kontakt kamen, ohne gezwungen zu sein, ihre eigenen Prämissen radikal neu auszurichten. Die Verwendung des Stressbegriffes in verschiedenen Disziplinen brachte außerdem lokale Ausformungen hervor. Ratgeberschreibende zeugen von jener Pluralität wissenschaftlicher Praxisgemeinschaften – sie verfügen über unterschiedliche disziplinäre Vorbildung und beziehen sich auf verschiedene wissenschaftliche Vordenker wie z.B. Walter B. Cannon, Hans Selye oder Richard S. Lazarus.

In ihren Darstellungen blenden die Ratgeberautoren diese Mannigfaltigkeit aus und verschmelzen unterschiedliche lokale Konzepte zu einer Aussage über Stress, ohne deren innere Widersprüche jedoch aufzulösen. Die Einheit dieser Aussage zu Stress formt zugleich retrospektiv aus dem pluralen Feld wissenschaftlicher Praxisgemeinschaften eine koordinierte, synchrone und intern transparente Wissenschaft im Singular. Divergierende

Forschungstrends und disziplinäre Ausrichtungen laufen zu einem einheitlichen Erkenntnisfluss zusammen. Die Ratgeberschreibenden verbinden überdies wissenschaftliche Konzepte und Ansätze verschiedener Epochen zu einem einheitlichen Wissensbestand der Gegenwart. Somit aktualisieren sie Verworfenes wie z.B. die Lokalisierung von Emotionen oder Denkleistungen in spezifischen Gehirnarealen. Dieses komplexe Feld der Gleichzeitigkeit wissenschaftlicher Theorie erlaubt es, etablierte Problemdefinitionen in neuen wissenschaftlichen Termini zu beschreiben. So taucht die Sorge um Erschöpfung im Ausleiern der Nerven und der Plethora der Hormone auf.

Aus Sicht der Ratgeberschreibenden ist Stress also kein offenes Grenzobjekt, sondern eine klar abgegrenzte Einheit. Die Autorinnen versuchen Stress zu einem kohärenten Set von Aussagen zu machen, das nach einem festgelegten Prinzip aufgebaut ist. Sie geben dementsprechend differenzierende Definitionen von Stress und leiten aus diesen Phasenmodelle der Stressreaktion, Symptom-Kataloge, *stressful life events* oder besonders anfällige Persönlichkeitstypen ab. Ihrer Argumentation liegt folglich in den Worten von Bowker und Star ein aristotelisches Klassifikationsverständnis zugrunde, nach welchem Klassifikationen durch sich gegenseitig ausschließende Kriterien bestimmt werden. Von einem solchen aristotelischen Klassifikationsverständnis ging auch die frühe innerwissenschaftliche Kritik der Stressforschung aus, wenn sie dem Stresskonzept eine mangelnde Trennschärfe vorwarf. Die Bedenken bezüglich fehlender Eindeutigkeit weisen darauf hin, dass zu dieser Zeit keine etablierten Anschlüsse des Gebrauches bestanden und es daher keine Möglichkeit gab, begründete Einwände und Korrekturen gegen illegitime Verwendungsweisen des Stressbegriffes vorzubringen. Dem Gebrauch des Stressbegriffes stand diese fehlende Trennschärfe nicht im Weg, da es deshalb zu einer unerschöpflichen Weiterführung unter unterschiedlichen Prämissen kommen konnte. Jedoch sorgte es innerhalb der Ratgeberliteratur dafür, dass sich die Autoren umso mehr um die Aufrechterhaltung des aristotelischen Klassifikationsverständnisses bemühen müssen. Ratgeberbücher werden dabei als Distributionsmedien verstanden, die einem Laienpublikum ein innerhalb der Wissenschaft (im Singular) festgelegtes Konzept (im Singular) zugänglich machen, das eindeutig folgende Stressbewältigungsaktivitäten festlegt. Dies ist nicht nur aus dem Wittgenstein'schen Bedeutungsverständnis heraus fragwürdig – auch die Verwendung des Stressbegriffes in der Ratgeberliteratur selbst widerspricht der Existenz einer aristotelischen Klassifikation Stress.

Erstens begrenzen Ratgeberschreibende laufend den Universalitätsanspruch wissenschaftlicher Aussagen. Sie legitimieren beispielsweise ihre *auctoritas* nicht ausschließlich über das Kriterium wissenschaftlicher Zertifizierung. Stattdessen bringen sie Erfahrung aus der beruflichen Praxis medizinischer und psychotherapeutischer Versorgung oder pädagogischer Arbeit, die Bekanntschaft mit wichtigen Persönlichkeiten, eigenes Krankheitserleben oder die Tätigkeit als Kursleitende und Coaches ins Spiel. Daneben vertreten die Schreibenden einen radikalen Situationismus, demzufolge wissenschaftliche Evidenz dahingehend überprüft werden muss, ob sie angemessen für das konkrete Anwendungssetting ist. Überdies flankieren die Autorinnen die Aussagen wissenschaftlicher Quellen mit Darstellungen, die sich in der Bewährung durch das Erproben über Jahrhunderte oder gar Jahrtausende begründen. Des Weiteren integriert die mythische Gründerfigur Hans Selye, der „Vater der Stressforschung“, ein instrumentelles Entdeckungsnarrativ in den Gebrauch des Wortes Stress. Die Einheit des Stresskonzeptes ist insofern das Ergebnis eines Narratives: Stress ist ein Etwas, das in der empirischen Forschung entdeckt wurde, und nicht bloß eine Heuristik, mit der Erscheinungen der Welt erkennbar werden. Ratgeberschreibende beziehen sich also nicht auf ausschließende Definitionen allein, sondern legitimieren mit verschiedenen Autoritäten, bestimmen den Rahmen der Anwendung und betten ihre Aussagen in eine Entdeckungsgeschichte ein.

Zweitens addieren Ratgeberschreibende verschiedene Argumentationsweisen, entsprechend der von Andrew Abbott herausgestellten Dualität der Verwendung des Stressbegriffes in der empirischen Sozialforschung, die gleichermaßen individuellen Schaden und misslungene Anpassung thematisierte. Bereits in der Verortung von Stress als psychosomatisches Problem verbinden Ratgeberschreibende zwei mögliche Kausalitätsverhältnisse, anstatt einen Vorrang klären zu müssen. Die Ratgeberschreibenden überbrücken ferner die Differenz zwischen monokausalen Erklärungen durch die Natur des Ereignisses oder den Persönlichkeitstypus und die multifaktorielle Transaktionale Stresstheorie, die unterschiedliche Bewertungen und Bewältigungsakte miteinander verbindet. Die Unterscheidung zweier Stressachsen, zwischen denen der Organismus bei lang anhaltenden stressinduzierenden Ereignissen wechselt, ist ein weiteres Additionsverhältnis. Weder legen die Autoren dabei fest, was eine hinlängliche Identität von Stressoren ist, um überhaupt von einem wiederholten Reizereignis zu sprechen, noch bestimmen sie einen Zeitpunkt, zu dem der Übergang von einer auf die andere Achse zu erwarten ist. Neben der Dauer des Reizes ziehen die Ratgeberschreibenden außerdem die Bewertung eines Reizes als Kriterium für das Eintreten pathologischer Folgen der Stressreaktion heran. Während

das Argument der Dauer deterministisch ist – der Stressor verursacht nach einer hinlänglichen Periode pathologischen Stress – bezieht sich das Argument der innerpsychischen Bewertung des Reizes auf eine lose Koppelung zwischen der Reaktion und dem Stressor. Folglich addieren Ratgeberautorinnen kausale und lose verkettete Mechanismen, ohne deren Verhältnis zueinander zu klären.

Die verschiedenen Differenzsysteme – Sympathikus-Nebennieren-Achse und Hypophysen-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, Stressor und Stressreaktion, Eu- und Distress, stressanfällige und stressresistente Persönlichkeit, stressinduzierendes und stressfreies Ereignis etc. – setzten die Ratberschreibenden außerdem nicht in Bezug zueinander. Die Kombination dieser Unterscheidungen sorgt daher für eine weitere Komplexitätsdimension, die keine ausschließende Einordnung eines Ereignisses als Stress oder Nicht-Stress zulässt. Neben dem Überbrücken unterschiedlicher Argumentationsweisen zeigt sich in den Büchern folglich drittens ein überlappendes Feld verschiedener Entitäten. Stress ist in den Beschreibungen der Ratgeberautorinnen abwechselnd Krankheitsursache, Leiderfahrung, normale Alltagsanforderung und Schlüssel zum Glück. Des Weiteren positionieren die Autoren Stress in ein Bezugsverhältnis zu unterschiedlichen Emotionen wie Angst und Wut und klären nicht, ob Stress diese Emotionen bedingt oder von ihnen hervorgerufen wird bzw. ob Stress deren mildere oder stärkere Form darstellt. Als Gegenteil von Stress nennen die Autorinnen ebenfalls unterschiedliche und potenziell konfligierende Zielvorgaben wie Glück, Erfolg, Leistung und Wohlbefinden. Schlussendlich konzipieren Ratberschreibende ihre Bücher als „Werkzeugkästen“, die fixe und transportable Methoden-Entitäten beherbergen. Nur in Ausnahmefällen werden diese systematisch zueinander in Bezug gesetzt. Die im Kasten verstauten Methoden reichen von Atemübungen und Bewegungsfolgen zur Stresslinderung über Methoden zur Bestimmung von Stresssymptomen bis zu Redewendungen für Konfliktgespräche.

Obschon die Argumentation der Ratgeberautoren von der Vorstellung einer aristotelischen Einheit Stress zehrt, kann kein dergestalt leitendes Prinzip der Bücher ausgemacht werden und determiniert daher erst recht nicht die herangezogenen Methoden, mit denen gegen Stress vorgegangen werden soll. In der Verwendung des Stressbegriffes verschränken die Ratberschreibenden stattdessen lose verschiedene Problembestimmungen und Lösungsansätze. Das Verweben der Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen vollzieht sich über vier Elemente, die für sich genommen jeweils keine kohärente Einheit bilden. Die Aussagen über Stress und Methoden im Umgang mit ihm bilden eine Familie,

indem sie sich (1) auf einen fundamental körperlichen Prozess beziehen, (2) auf verschiedene Formen von Energie rekurren, (3) verschiedene Wahrnehmungsprobleme verhandeln und (4) das Geschehen in Situationen lokalisieren. Der so entstandene Faden verwebt die Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen miteinander, die Kombinatorik jener vier Elemente taucht weder in jedem einzelnen Buch auf, noch deckt sie alle möglichen Aussagen der Ratgeberschreibenden ab. Die Verbindung zwischen den Einheiten ist unscharf und gerade deshalb dergestalt anschlussfähig für disparate Selbsttechniken.

Stress ist körperlich. Es ist eine Ansammlung physischer Symptome und physiologischer Theorien. Nerven, Muskeln, Hormone und Gehirnareale stehen hier für den Körper als Gesamtheit ein. Indem einzelne Körperareale oder -funktionen zur Synekdoche für das gesamte Stressgeschehen werden, können Ratgeberautorinnen in Bezug auf den Körper jeweils partikuläre Erklärungen liefern. In besonderem Maße trifft dies auf die Muskulatur zu, deren Anspannung erklärt, weshalb unerwünschte Emotionen wie Angst und Wut einen evolutionären Nutzen als situative Bereitstellung körperlicher Energie haben. Verspannte Muskeln machen verständlich, dass die nützliche Aktivierung des Körpers in der Gegenwart in ihr Gegenteil verkehrt wird. Stress ist hier im Körper angestaute Kampf- und Fluchtbereitschaft. In der neueren Ratgeberliteratur zu Stress kommt außerdem dem Gehirn eine herausgestellte Position zu, die im ersten Buch von Hans Selye noch nicht zu erkennen ist. Das Gehirn ist zugleich Werkzeug und Objekt des Eingriffes und über die Referenz auf das Gehirn kann emotionsgeleitetes Agieren als misslungene Wahrnehmung und „Kurzschluss“ problematisiert werden. Nicht alle Körperfunktionen und -areale erklären die Ratgeberautoren zur Synekdoche für die körperliche Stressreaktion. Trotz des kulturellen und etymologischen Reservoirs der Worte *pneuma* oder *ruach* behandeln sie beispielsweise das Atmen im Vergleich zur Muskelspannung und zum neuronalen Kurzschluss nur randständig. Zwar thematisieren die Autoren die Stressatmung und bieten Atemübungen an, diese nehmen jedoch keineswegs den Stellenwert der Muskelspannung ein.

Der Körper dient des Weiteren als Vehikel, um verschiedene wissenschaftliche Erklärungen zu verbinden. Hormontheoretisch, neurophysiologische und muskelphysiologische Ansätze können somit selektiv aktiviert werden. Wissenschaftliche Begründungen machen außerdem aus Stress ein Residuum evolutionärer Angstdispositionen, die durch sys-

tematische Körperbearbeitung an die Gegenwart angepasst werden können. Die Körpertheorien der Stressforschung und ihre Rezeption durch die Ratgeberautorinnen rücken ein offenes Organismus-Umwelt-Verhältnis in den Blick und brechen also mit der Abgeschlossenheit des Körpers. Der Prozess körperlicher Selbstregulation – die Stabilisierung der Körpereinheit in Bezug auf ihr direktes Umfeld – unterliegt dabei unterschiedlichen Konzeptualisierungen: die zum Ursprungszustand zurückkehrende Homöostase, die ständig Herausforderungen suchende Heterostase und die durch das Gehirn antizipierend gesteuerte Allostase.

Ferner propagieren die Übungen in Lebensratgebern und Kursen ein Ich-Du-Verhältnis zwischen Selbst und Körper. Dies impliziert jedoch keine absolute cartesianische Trennung und viele Übungen gehen gerade von einem fundamental verkörperten Selbst aus. Das Distanzverhältnis zwischen Selbst und Körper zeigt sich beispielsweise in der meditativen Versenkung, bei der das Selbst aus dem Körper heraustritt, oder im Body Scan, bei dem das Selbst den Körper von außen betrachtet. Eine zentrale Dimension der Übungen ist die Bewusstwerdung körperlicher Abläufe und Zustände. In verschiedenen Übungen wird daher der Körper durch rhythmische Bewegungen, Atemübungen oder Körperhaltungen hermeneutisch aufbereitet. Aus Sicht der Autoren haben die körperlichen Symptome von Stress einen kommunikativen Gehalt, sie sind Signale eines eigenlogischen und selbsttätigen Körpers, die es zu empfangen gilt. Das Bearbeiten von Stress ist also ein Bearbeiten des Körpers: das strategische An- und Entspannen von Muskeln, das Verlangsamen oder Beschleunigen der Atmung, das Koordinieren von Bewegungsabläufen. Hierbei spielen Energiekontingente und -flüsse – das Lösen der Muskelspannung, das Leiten des *Qi* und das Spüren der *Chakren* – eine entscheidende Rolle.

Stress ist ein Energieproblem. Über Energietheorien schlagen Ratgeberschreibende eine Brücke zwischen ihrer Sorge um Erschöpfung in der Gegenwart und Topoi der arbeitswissenschaftlichen Debatte im späten 19. Jahrhundert. Ihr Bezugspunkt ist die kulturkritische Warnung, der gegenwärtige Lebensstil begünstige Überlastung, Abnutzung und Energieverschwendung. Indem sie Energieverschwendung skandalisieren, problematisieren die Ratgeberautorinnen die anhaltende Metamorphose gegenwärtiger Gesellschaft und fordern eine Anpassung an diese neuen Gegebenheiten. Derartige Energievorstellungen verbinden die Ratgeberautoren mit Metaphern der Wellen und Flussrichtungen, die

ein Nachdenken über das Körper-Umwelt-Verhältnis erlauben und Energie und Qi verweben helfen. Diese Assoziationskette ermöglicht es, Ansätze zu verbinden, die sehr verschiedene Entitäten – Reize, elektrische Wellen und Qi – bearbeiten.

An- und Entspannung sind zwar auf körperliche Aktivierung bezogen, sprechen aber gleichzeitig emotional-psychische Problemstellungen an. Stresssymptome wie die flache Atmung oder die zur Flucht gespannte Muskulatur thematisieren immer auch Angstzustände und Angst ist im Umkehrschluss als Bereitstellung von Energiereservoirs legitimiert. In der Gegenwart wird sie zur Verschwendung, da die aktivierten Ressourcen nicht verbraucht werden können. Die Ratgeberschreibenden eröffnen dadurch einen Raum der Energiekalkulation und weisen darauf hin, dass verschiedene produzierende Tätigkeiten im tertiären Sektor Ressourcen der Arbeitenden verbrauchen und der Reproduktion bedürfen. Andererseits ökonomisieren sie Emotionen im privaten Umfeld und fassen soziale Beziehungen als energetische Transaktionen.

Der Umgang mit Energie geschieht auf sehr unterschiedliche Art und Weise: Sie soll geweckt, belebt, abgeleitet, hereingeholt, ausgepowert oder bewusst gemacht werden. Überdies tritt Energie in sehr unterschiedlichen Aggregatzuständen auf: als festes Kapital und Fluidum. Beispielsweise laden Autorinnen zum Energiesparen und zum Führen eines ausgeglichenen Energiehaushalts ein oder leiten das anhaltende Steuern von Energieflüssen an. Das Lösen von Stauungen und die Herstellung von Rhythmen problematisiert feste Energiekontingente und privilegiert die optimale Passung von individueller Energieproduktion und situativen Energieanforderungen. Die Ratgeberliteratur propagiert hierbei das rechte Maß zwischen Über- und Unterreizung.

Stress ist ein Wahrnehmungsproblem. So bildet die evolutionäre Stabilität des perzeptiven Apparates den Ausgangspunkt des Stressproblems, denn nur so kann die gegenwärtige Erfahrung nahtlos an urzeitliches Sinneserleben anschließen und eine intensivere Form dessen darstellen. Die Ratgeberschreibenden konstatieren einen *information overflow*, indem das Gehirn – mit Metaphern der Computertechnologie belegt – mit der Informationsverarbeitung einer immer lauter und hektischer werdenden Umwelt überfordert ist. Im Widerspruch zur grundlegenden Stabilität der Sinneswahrnehmung liegt die Lösung der Überreizung in der Lernbarkeit von Wahrnehmungsweisen. Stressoren sollen nicht als Bedrohungen wahrgenommen, sondern angemessen beurteilt werden. Die systematische Schulung der Sinne verspricht einen gleichzeitig distanzierten und sinnlich-

intensiven Zugang zu Körper und Situation und ist damit die Voraussetzung einer gelungenen Nischenfindung in der Gegenwart.

Die „subjektive Bewertung“ zu umgehen ist das Ziel vieler Übungen. Die Evaluation der eigenen Fähigkeiten, der situativen Bedrohungslage und der Relevanz einer Situation ist zu umgehen. Dies reicht von der bloßen Warnung vor dem vorschnellen Urteil in der wiederholten Formel „nur wahrnehmen, nicht beurteilen“ bis zur Aufforderung, die Gedanken wahrzunehmen. Nicht die Gedanken sind der Ort von Freiheit und Gewissheit, sie stellen sich als unkontrollierte Horde dar, die auf das schwächliche Selbst einprasseln. Die Ratgeberschreibenden vertreten darin eine empirizistische Position: Wahrheit liegt nicht im Denken, sondern in der mechanischen Aufzeichnung von Informationen über die Sinne. Das Verweilen in den Sinnen verspricht, neben objektiver Erkenntnis auch profane Tätigkeiten wie das Abwaschen in eine intensive und sakrale Erfahrung zu transformieren. Unter Wahrnehmung fassen Ratgeberschreibende und Kursleitende also gleichermaßen Elemente des versagten Urteilens, der Kritik des Rationalismus und der Intensivierung alltäglichen Erlebens.

Der Rückgriff auf Metaphern visueller Wahrnehmung evoziert einen geschulten Blick aus dem Nirgendwo, der sich auf ineinander verschachtelte Systeme von Situation, Körper und Gedankenwelt richtet. In den Ansätzen zum Umgang mit oder der Vorbeugung von Stress sind Metaphern der Visualisierung von besonderer Relevanz, z.B. die „inneren Bilder“ in der Meditation oder die „Beobachtung“ der Atmung nach dem Sonnengruß. Die Erfahrung des körperlichen Innenraumes oder des psychischen Kernes inszenieren Kursleitende und Ratgeberschreibende überdies durch das Augenschließen als Entrückung aus dem Raum und „Reise“ durch innere Landschaften.

Wahrnehmungsübungen sollen die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Situation schulen und einen ungetrübten Zugang zu beidem aufbauen oder erhalten. Die Methoden beziehen sich auf spezifische Aspekte des Körpers, etwa einzelne Muskeln oder das Qi. Das eingenommene Ich-Du-Verhältnis mit dem Körper zu gestalten ist hierbei eine lernbare Aktivität der Entzifferung von Signalen. So soll in den Kursen durch das strategische Aufbrechen von alltäglichen Bewegungen oder die konstante Analyse dieser Abläufe eine Verfremdung stattfinden, die die Äußerungen des Körpers wieder zu signifikanten Akten macht und dadurch die Verbindung zwischen Körper und Selbst retablieren kann.

Stress ist situationsabhängig. Die Ratgeberautorinnen verorten das Erkennen von und Eingreifen in Stress in Situationen, in denen das Subjekt in seiner körperlichen Verfasstheit positioniert ist und die es über die Sinne erfährt. Diese Situationen sind raumzeitlich begrenzte Einheiten, die über eine limitierte Zahl von kopräsenten Personen verfügen. Beispielsweise verortet die Regulationstheorie den Organismus in seiner Umwelt, mit der er durch Reizverhältnisse und Anpassungsleistungen verbunden ist. In der evolutionären Urszene der Stressreaktion steht der Mensch Auge in Auge mit dem zähnefletschenden Säbelzahn tiger und bereitet sich auf das direkte Flüchten und Kämpfen vor. Gelungene Existenz ist hier das Finden einer schützenden Nische. Die sozialpsychologische Transaktionale Stresstheorie situiert die Persönlichkeit in *stressful life events* oder *daily hassles and uplifts*. Stress ist für die Ratgeberautoren ein Bewältigungsproblem, dem der Kalkulus von Anforderungen und Fähigkeiten zugrunde liegt. Demgegenüber steht das ausgeglichene Verhältnis von Anforderungen und Bewältigungsstrategien, der Flow. Die Evolution der Angst, die körperliche Regulation und das Bündel aus Bewältigung und Bewertung teilen folglich einen Fokus auf die Passung eines Einzelmenschen mit einer Situation: Die Situation ist der Lokus von Leid und Gelingen gleichermaßen.

Situationen sind Orte des Emotionalen, in ihnen materialisiert sich die Angst vor dem Raubtier und die freudige Auflösungserfahrung in Spiel oder Freundschaftsbeziehung. Situationen selbst sind dabei nicht durch Grundstimmungen vorbestimmt, vielmehr bilden sie die Szenerie für Emotionszustände eines Einzelwesens. Sofern nicht körperliche Dispositionen die emotionale Reaktion vorformen, geschehen übersituative Emotionsanschlüsse über die Wiederholung von Situationen. Hier zeigt sich ein Bruch zwischen frühen und späten Ratbertexten, die aktuellen Autoren widmen sich weniger dem außerordentlichen Ereignis, dem *stressful life event*, als der Wiederkehr alltäglicher *daily hassles*. Dasselbe gilt für die Gesellschaftsanalyse der Ratberschreibenden: Die Kritik der gegenwärtigen Lebensweise bezieht sich auf die anhaltende und umfassende Instabilisierung situativer sozialer Gefüge – wiederkehrende Unsicherheitsgefühle. Dabei hat die Sorge um den Alltag gleichzeitig die existenzielle Situation des Überlebenskampfes nicht völlig abgestreift und perpetuiert dessen Dringlichkeit.

Die Zielsetzungen der Ratberschreibenden entfalten sich vor dem Hintergrund einer Wertschätzung des profanen Lebens und der Warnung vor dem anhaltenden Richten der Gedanken auf Zukunft und Gegenwart. Ein Leben im Jetzt, die sinnliche Auflösung im Alltag, verspricht, diesem zu einer neuen Qualität zu verhelfen und das Glück am Weg-

esrand sichtbar zu machen. In Situationen bewähren sich außerdem die eingeübten Ansätze: Sie werden in Außenräumen angelegt und dann im Alltag auf ihre Tauglichkeit geprüft. Besonders deutlich ist dies in den Übungen zum achtsamen Essen und Gehen, die sich auf profane Tätigkeiten richten. Der geschulte Umgang mit Denkschemata und die Fähigkeit, „nur wahrnehmen“ und „nicht bewerten“ zu wollen, beziehen sich auf den sinnlichen Situationszugang. Mit dem Einüben eines autonomen Atemrhythmus oder Techniken der „intensiven“ Entspannung propagieren Ratgeberschreibende und Kursleitende eine eigenständige und doch optimale Passung zwischen der individuellen Energieproduktion und der situativen Energieanforderung.

Der aus vier Elementen bestehende Faden, welcher Stressdiagnosen und Stressbewältigungsformen miteinander verwebt, bildet einen offenen Bezugsrahmen für verschiedene Selbsttechniken. Diese sind fundamental in Situationen verankert. Es handelt sich also nicht die individualisierende Anrufung, in der das Selbst lernt, ständig den Fehler bei sich zu suchen. Vielmehr halten die Aussagen der Ratgeber dazu an, eine vorteilhafte Sammlung von Situationen zu kuratieren und situative Anordnungen den eigenen Fähigkeiten entsprechend umzudekorieren. Ausgangspunkt ist hierbei der Wert der Gelassenheit, das gekonnte Abmessen von Aktivität und Passivität in einer Situation. Die Ratgeberschreibenden vertreten darin ein spezifisches Freiheitskonzept, dass diese insbesondere in der unterlassenen Reaktion sieht. Wie Raubtiermetaphern und Beispiele aus der Kampfkunst zeigen, schwankt jenes situativ agierende Selbst zwischen kühler Souveränität einerseits und blankem Überleben andererseits. In jeder Situation gilt es auf die Warnungen des Körpers zu lauschen und ihn zu seinem eigenen Besten zu schulen. Als Collage von Persönlichkeitsmerkmalen – als einzigartiges Fähigkeits- und Motivationsportfolio – aktualisiert sich das Subjekt erst in der Situation. Die Situation validiert, ob passende Coping-Strategien, anwendbare Körpertechniken und adäquate Bewertungsweisen erlernt worden sind. Das Selbst ist dabei im kontinuierlichen Abpassen optimaler Energiezufuhr begriffen und befragt jegliche soziale Interaktion gefühlsunternehmerisch, ob sie ressourcensparende energetische Transaktionen sind. Durch das täglich neue Bearbeiten der Sinneswahrnehmungen transformiert es die profane Tätigkeit zum sakralen Akt. Jene Selbsttechniken sind von vielfältigen Paradoxien durchzogen: Es gilt Situation objektiv wahrzunehmen und sich doch im intensiven Leben im Jetzt zu verlieren, es gilt kühle Entscheidungen blitzschnell zu treffen und doch nicht allzu viel zu grübeln. Vor allem ist es legitim, kontingenzaversiv zu sein, und doch wird anhaltend zur Anpassung aufgerufen.

Die Ausrichtung auf gelungene Situationen blendet manche Zusammenhänge aus: So ist die perfekte energetische Passung in einer Situation, die *just in time production* körperlicher Energie, anfällig: Ein Hindernis im unerwarteten Verlauf der Situation kann das gesamte Equilibrium ins Wanken bringen. Deshalb bedarf es einer kontinuierlichen Überwachung kleinster Änderungen. Das ständige Horchen auf die Stimme des Körpers und der Situation hingegen lässt keinen Ort und keine Zeit frei, um die Notwendigkeit anhaltender Anpassung selbst zu diskutieren. Das bedeutet nicht, dass Ratgeberschreibenden jene Diskussionsebene an sich fremd ist oder verschlossen bleiben muss, sondern dass gesellschaftliche Reflexionsräume zugunsten des anhaltenden Anpassens der Wahrnehmungen und Reaktionen minimiert werden und eine Handlung jenseits der Situation schier undenkbar erscheint. Der Handlungsrahmen ist situativ und nicht historisch.

Schlussendlich erlaubt die Auseinandersetzung mit den Überlegungen der Ratgeberschreibenden zu Situationen einen Blick zurück auf die analytische Positionierung sozial- und kulturwissenschaftlicher Kritik. Sie reduziert jene Bücher auf das Anrufen von Einzelmenschen und verwehrt sich dadurch einer Betrachtung des – in der soziologischen Theoriebildung wohlbekannten – Problems des Situationismus. Ratgeberschreibende vertreten nicht notwendigerweise einen radikalen Individualismus, ihre Sorge gilt vielmehr situationsadäquatem Vorgehen. Fernab der Schuldfrage nach dem singulären Fehlverhalten einer Person oder dem gemeinschaftlich hervorgebrachten Scheitern einer Situation legen die Ratgeberschreibenden eine ontologische Ebene fest. Erkenntnisformen und Handlungsweisen, die sich dem direkten sinnlichen Erleben und der affektiven Betroffenheit entziehen, sind in diesem Schema undenkbar.

Danksagung

In den vergangenen Jahren fragten mich verschiedene Menschen augenzwinkernd, ob eine Promotion nicht viel Stress sei. Meist versuchte ich mich aus einer Antwort herauszustehlen, obschon sich meine Erfahrung zweifelsohne mit dem Vokabular der Stresstheorie beschreiben lässt: Der Arbeitsprozess verschwendete verschiedene Formen von Energie, war von misslungenen Bewertungen von Ereignissen begleitet und konfrontierte mich mit dem dringenden Wunsch zu kämpfen oder zu fliehen. Jedoch leitet die Frage nach *meinem* Stress fehl. Denn der vorliegende Text, das Produkt dieses Arbeitsprozesses, entsprang nicht aus den Ressourcen eines Individuums allein, sondern ist in einer kollektiven Anstrengung begründet. So haben mir während der Erhebung verschiedene Menschen Zugang zu ihrem Alltag erlaubt und Zeit für Gespräche geschenkt. Zudem wären mir einige Sichtweisen auf das Thema der Arbeit wohl ohne den Beitrag der folgenden Personen verschlossen geblieben: Jörn Ahrens, Andreas Langenohl, Çiçek Tanlı, Volker Roelcke, Monica Greco, Thomas Linpinsel, Andreas Reckwitz und Thorn-Rennig Kray. Studierende verschiedener Seminare gaben mir mit ihren Nachfragen und Anmerkungen wichtige Impulse. Gudrun Schroeter und Andrea Züger spürten Argumentationslücken auf und boten Formulierungshilfen an. Obendrein war diese Promotion ein finanzieller Stresstest, der ohne ein Stipendium im Rahmen des *International Graduate Centre for the Study of Culture* der Justus-Liebig-Universität Gießen und die Förderung der FAZIT-Stiftung kaum zu bewältigen gewesen wäre. Ich danke diesen Organisationen und Individuen, dass sie mit mir durch Flow-Erfahrungen und *stressful life events* gegangen sind. Die Arbeit widme ich Gerold, Antje und Karin.

Literaturverzeichnis

- Abbott, Andrew Delano, „Positivism and Interpretation in Sociology: Lessons for Sociologists from the History of Stress Research“, in: *Sociological Forum* 5 (1990), S. 435-458.
- , *Chaos of Disciplines*, Chicago 2001.
- Ahmed, Sara, „Collective Feelings. Or, The Impressions Left by Others“, in: *Theory, Culture & Society* 21 (2004), S. 25-42.
- Ahrens, Jörn, „Soziologie der Angst“, in: Lars Koch (Hg.), *Angst. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart, Weimar 2013, S. 61-70.
- Allen, David, *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*, Camberwell 2001.
- Allenspach, Marcel; Brechbühler, Andrea, *Stress am Arbeitsplatz. Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prävention*, 1. Aufl., Bern 2005.
- Althusser, Louis, *Ideologie und ideologische Staatsapparate*, Hamburg 2010.
- Antonovsky, Aaron, *Health, Stress, and Coping*, San Francisco u.a. 1979.
- , *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen 1997.
- Antony, Alexander, „Normativität unter der Haut. Zur Produktion leiblicher (In-)Kompetenz am Beispiel einer Ethnographie der Atemarbeit“, in: *Österreichische Zeitschrift für Soziologie* 44 (2019), S. 313-331.
- Armstrong, David, „The Rise of Surveillance Medicine“, in: *Sociology of Health and Illness* 17 (1995), S. 393-404.
- Aronowitz, Robert A., *Making Sense of Illness. Science, Society, and Disease*, Cambridge 1998.
- Asgodom, Sabine, *12 Schlüssel zur Gelassenheit. So stoppen Sie den Stress*, 1. Aufl., München 2008.
- Aubry, Timothy Richard; Travis, Trysh, „Rethinking Therapeutic Culture“, in: Dies. (Hg.), *Rethinking Therapeutic Culture*, Chicago 2015, S. 1-23.
- Aumann, Philipp, *Mode und Methode. Die Kybernetik in der Bundesrepublik Deutschland*, Göttingen 2009.
- Autschbach, Marcel Dominique, „Leiberfahrungen und die Selbstregulation des Körpers in Übungen des Stressmanagements“, in: *Sociologia Internationalis* (2020), S. 1-26.
- Badura, Bernhard, „Freud versus Selye. Zur Bedeutung der Gefühlsregulierung für die Streßbewältigung“, in: *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften* 1 (1993), S. 47-60.
- ; Pfaff, Holger, „Streß, ein Modernisierungsrisiko? Mikro- und Makroaspekte soziologischer Belastungsforschung im Übergang zur postindustriellen Zivilisation“, in: *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie* 41 (1989), S. 619-643.
- Baecker, Dirk, *Neurosoziologie. Ein Versuch*, 1. Aufl., Berlin 2014.
- Bamberger, Christoph Marcus; Bamberger, Ana-Maria, *Die 50 besten Stresskiller. Meine Work-Life-Balance finden*, Stuttgart 2012.
- Barker, Kristin K., „Mindfulness Meditation: Do-it-yourself Medicalization of Every Moment“, in: *Social Science and Medicine* 106 (2014), S. 168-176.
- Bassett, Lucinda, *Angstfrei leben. Das erfolgreiche Selbsthilfeprogramm gegen Stress und Panik*, Weinheim 2000.
- Bauman, Zygmunt, „Survival as a Social Construct“, in: *Theory, Culture and Society* 9 (1992), S. 1-36.
- Becker, Dana, *One Nation Under Stress. The Trouble with Stress as an Idea*, New York 2013.

- Berger, Peter L., Luckmann, Thomas, *The Social Construction of Reality. A Treatise in the Sociology of Knowledge*, New York 1967.
- Berman, Laine, *Speaking through the Silence. Narratives, Social Conventions, and Power in Java*, New York, Oxford 1998.
- Bernet, Brigitta; Raphael, Lutz; Süß, Dietmar; Verheyen, Nina, „Auf den ersten Blick quer“. Stress als flexible Regulierung und die Dis-Kontinuität des 20. Jahrhunderts“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 444-461.
- Bernhardt, Sarah, „Neurasthenie und Burnout. Zwei Erscheinungsformen moderner Erschöpfung“, in: *Forum Interdisziplinäre Begriffsgeschichte* 2 (2013), S. 31-37.
- Binkley, Sam, „Happiness, Positive Psychology and the Program of Neoliberal Governmentality“, in: *Subjectivity* 4 (2011), S. 371-394.
- , *Happiness as Enterprise. An Essay on Neoliberal Life*, Albany 2015.
- Birkenbihl, Vera F., *Freude durch Stress*, 8. Aufl., Landsberg am Lech 1992.
- Bloor, David, „Wittgenstein and the priority of practice“, in: Theodore R. Schatzki u.a. (Hg.), *The Practice Turn in Contemporary Theory*, New York 2001, S. 105-114.
- , *Wittgenstein, Rules and Institutions*, London 2002.
- Böhme, Gernot, *Leib. Die Natur, die wir selbst sind*, Berlin 2018.
- Bohnsack, Ralf, *Praxeologische Wissenssoziologie*, Opladen, Toronto 2017.
- , „Dokumentarische Methode“, in: Ralf Bohnsack u.a. (Hg.), *Hauptbegriffe Qualitativer Sozialforschung*, Stuttgart, Opladen, Toronto 4. Aufl., 2018, S. 52-58.
- Boltanski, Luc; Chiapello, Ève, „Die Arbeit der Kritik und der normative Wandel“, in: Christoph Menke, Juliane Rebentisch (Hg.), *Kreation und Depression. Freiheit im gegenwärtigen Kapitalismus*, Berlin 2012, S. 18-37.
- Borck, Cornelius, „Electricity as a Medium of Psychic Life. Electrotechnical Adventures into Psychodiagnosis in Weimar Germany“, in: *Science in Context* 14 (2001), S. 565-590.
- , „Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter. Stress als Erfolgsprodukt der fünfziger Jahre“, in: *Archiv für Mediengeschichte* 4 (2004), S. 73-83.
- , „Toys are Us. Models and Metaphors in Brain Research“, in: Suparna Choudhury, Jan Slaby (Hg.), *Critical Neuroscience. A Handbook of the Social and Cultural Contexts of Neuroscience*, Oxford 2012, S. 113-133.
- , „Die Weisheit der Homöostase und die Freiheit des Körpers. Walter B. Cannons integrierte Theorie des Organismus“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), 472–477.
- , „Animating Brains“, in: *Medical History* 60 (2016), S. 308-324.
- , „How we may think. Imaging and writing technologies across the history of the neurosciences“, in: *Studies in history and philosophy of biological and biomedical sciences* 57 (2016), S. 112-120.
- Börsenverein des Deutschen Buchhandels, *Börsenblatt*. Heft 40, Frankfurt am Main 2017.
- , *Buch und Buchhandel in Zahlen 2010*, Frankfurt am Main 2010.
- , *Buch und Buchhandel 2016. Zahlen, Fakten und Analysen zur wirtschaftlichen Entwicklung*, Frankfurt am Main 2016.
- Bourdieu, Pierre; Krais, Beate; Chamboredon, J.-C.; Passeron, Jean Claude, *Le métier de sociologue. Préalables épistémologiques*, 5. Aufl., Berlin, New York 2005.
- Bourke, Joanna, *Fear. A Cultural History*, London 2005.
- Bowker, Geoffrey C.; Star, Susan Leigh, *Sorting things out. Classification and its consequences*, Cambridge 2000.
- Breidenstein, Georg; Hirschauer, Stefan; Kalthoff, Herbert; Nieswand, Boris, *Ethnografie. Die Praxis der Feldforschung*, Konstanz 2013.

- Breuer, Ingeborg, *Charles Taylor zur Einführung*, Hamburg 2010.
- Briese-Neumann, Gisa, *Herausforderung Stress. Gesund durch Körper- und InnerManagement*, Reinbek bei Hamburg 1997.
- Bröckling, Ulrich, *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt am Main 2007.
- , „Regime des Selbst – ein Forschungsprogramm“, in: Thorsten Bonacker, Andreas Reckwitz (Hg.), *Kulturen der Moderne. Soziologische Perspektiven der Gegenwart*, Frankfurt am Main 2007, S. 119–139.
- , „Dispositive der Vorbeugung. Gefahrenabwehr, Resilienz, Precaution“, in: Christopher Daase u.a. (Hg.), *Sicherheitskultur. Soziale und politische Praktiken der Gefahrenabwehr*, Frankfurt am Main, New York 2012, S. 93–108.
- , „Der Mensch als Akku, die Welt als Hamsterrad. Konturen einer Zeitkritik“, in: Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 179–200.
- , „Vermarktlichung, Entgrenzung, Subjektivierung. Die Arbeit des unternehmerischen Selbst“, in: Willibald Steinmetz, Jörn Leonhard (Hg.), *Semantiken von Arbeit. Diachrone und vergleichende Perspektiven*, Köln, Weimar, Wien 2016, S. 371–390.
- , „Prävention: Die Macht der Vorbeugung“, in: Ders. (Hg.), *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*, 1. Aufl., Berlin 2017, S. 73–112.
- , „Resilienz: Belastbar, flexibel, widerstandsfähig“, in: Ders. (Hg.), *Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste*, 1. Aufl., Berlin 2017, S. 113–139.
- Brown, Steven Douglas, „The Textuality of Stress. Drawing between Scientific and Everyday Accounting“, in: *Journal of Health Psychology* 1 (1996), S. 173–193.
- , *The life of stress : seeing and saying dysphoria*, unpublizierte Dissertation an der University of Reading, Reading 1997.
- , „Stress as regimen: critical readings of self-help literature“, in: Carla Willig (Hg.), *Applied discourse analysis. Social and psychological interventions*, Buckingham 1999, S. 22–44.
- , „The worst things in the world. Life events checklists in popular stress management texts“, in: David Bell, Joanne Hollows (Hg.), *Ordinary Lifestyles. Popular Media, Consumption and Taste*, Maidenhead 2005, S. 231–242.
- Brown, Wendy, „American Nightmare. Neoliberalism, Neoconservatism, and De-Democratization“, in: *Political Theory* 34 (2006), S. 690–714.
- Buch, Anders; Schatzki, Theodore R. (Hg.), *Questions of Practice in Philosophy and Social Theory*, New York 2018.
- Buchenau, Peter, *Der Anti-Stress-Trainer. 10 humorvolle Soforttipps für mehr Gelassenheit*, 2. Aufl., Wiesbaden 2014.
- Cannon, Walter B., „The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory“, in: *The American Journal of Psychology* 39 (1927), S. 106–124.
- , „Stresses and Strains of Homeostasis“, in: *The American Journal of the Medical Sciences* 189 (1935), S. 1–14.
- , *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement*, 2. Aufl., New York 1963.
- , *The Wisdom of the Body*, New York 1967.
- , „‘Voodoo’ death. [Originaltitel in American Anthropologist, 1942, Issue 44]“, in: *American Journal of Public Health* 92 (2002), S. 1593–1596.
- Cantor, David; Ramsden, Edmund, „Introduction“, in: Dies. (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014, S. 1–18.
- (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014.

- Cassedy, Steven, „A History of the Concept of the Stimulus and the Role it Played in the Neurosciences“, in: *Journal of the history of the neurosciences* 17 (2008), S. 405-432.
- Castel, Françoise; Castel, Robert; Lovell, Anne M., *Psychiatisierung des Alltags. Produktion und Vermarktung der Psychowaren in den USA*, Frankfurt am Main 1982.
- Cheng, Tsung O., „Letter to the editor – Chi in Tai Chi does not mean energy“, in: *International Journal of Cardiology* 107 (2006), S. 119.
- Cocks, Geoffrey, „Johannes Heinrich Schultz oder vom steten Bemühen um entspannte Leistungsfähigkeit“, in: Alexa Geisthövel, Bettina Hitzer (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, 1. Aufl., Berlin 2019, S. 155-165.
- Cooper, Cary L.; Dewe, Philip, *A Brief History of Stress*, Oxford 2004.
- Crawford, Robert, „Healthism and the Medicalization of Everyday Life“, in: *International Journal of Health Services* 10 (1980), S. 365-388.
- Crile, George W., *The Origin and Nature of the Emotions. Miscellaneous Papers*, College Park 1970.
- Croos-Müller, Claudia, *Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern*, München 2011.
- Csikszentmihályi, Mihály, *Flow. The Psychology of Happiness*, London 1997.
- Däfler, Martin-Niels, *Endlich stressfrei – mit der RELAX-Formel. Selbsttrainings-Programm für ein entspanntes (Arbeits-)Leben*, Wiesbaden 2015.
- Damásio, António R., *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*, 9. Aufl., Berlin 2004.
- Daston, Lorraine, „Objectivity and the Escape from Perspective“, in: *Social Studies of Science* 22 (1992), S. 597-618.
- ; Galison, Peter, *Objectivity*, New York 2007.
- De Michelis, Elisabeth, „Modern Yoga. History and Forms“, in: Mark Singleton, Jean Byrne (Hg.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, London, New York 2008, S. 17-35.
- Deleuze, Gilles, „Postskriptum über die Kontrollgesellschaften“, in: Christoph Menke, Juliane Rebentisch (Hg.), *Kreation und Depression. Freiheit im gegenwärtigen Kapitalismus*, Berlin 2012, S. 11-17.
- DeLongis, Anita; Coyne, James C.; Dakof, Gayle; Folkman, Susan; Lazarus, Richard S., „Relationship of Daily Hassles, Uplifts, and Major Life Events to Health Status“, in: *Health Psychology* 1 (1982), S. 119-136.
- ; Folkman, Susan; Lazarus, Richard S., „The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 54 (1988), S. 486-495.
- Dohrenwend, Barbara S., „Social status and stressful life events“, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 28 (1973), S. 225-235.
- ; Dohrendwend, Bruce P., „A Brief Historical Introduction to Research on Stressful Life Events“, in: Dies. (Hg.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*, Oxford 1974, S. 1-5.
- ; Dohrendwend, Bruce P., „Overview and Prospects for Research on Stressful Life Events“, in: Dies. (Hg.), *Stressful Life Events: Their Nature and Effects*, Oxford 1974, S. 313-331.
- Dolan, Simon L., *Stress, self-esteem, health and work*, Basingstoke, New York 2007.
- Domnowski, Manfred, *Burnout und Stress in Pflegeberufen. Mit Mental-Training erfolgreich aus der Krise*, 2. Aufl., Hannover 2005.
- Drage, Matthew, „Of mountains, lakes and essences: John Teasdale and the transmission of mindfulness“, in: *History of the Human Sciences* 31 (2018), S. 107-130.

- Drexler, Diana, *Gelassen im Stress. Bausteine für ein achtsameres Leben*, 2. Aufl., Stuttgart 2007.
- Dror, Otniel E., „Techniques of the Brain and the Paradox of Emotions, 1880–1930“, in: *Science in Context* 14 (2001), S. 643-660.
- Dumit, Joseph, *Picturing Personhood. Brain Scans and Biomedical Identity*, Princeton 2004.
- , „Illnesses you have to fight to get. Facts as forces in uncertain, emergent illnesses“, in: *Social Science and Medicine* 62 (2006), S. 577-590.
- Dumont, Frank, *A History of Personality Psychology. Theory, Science, and Research from Hellenism to the Twenty-First Century*, Cambridge 2010.
- Duttweiler, Stefanie, „Glück durch dich Selbst. Subjektivierungsformen in der Ratgeberliteratur der 1920er- und 1940er Jahre“, in: Stephanie Kleiner, Robert Suter (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940*, Berlin 2015, S. 41-59.
- Eberspächer, Hans, *Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress*, München 1998.
- Efferth, Thomas; Banerjee, Mita; Paul, Norbert W., „Broken heart, tako-tsubo or stress cardiomyopathy? Metaphors, meanings and their medical impact“, in: *International Journal of Cardiology* 230 (2017), S. 262-268.
- Ehrenberg, Alain, *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt am Main 2008.
- , *Das Unbehagen in der Gesellschaft*, Frankfurt am Main 2012.
- Ehrenreich, Barbara, *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*, London 2010.
- Elberfeld, Jens, *Anleitung zur Selbstregulation. Eine Wissensgeschichte der Therapeutisierung im 20. Jahrhundert*, Frankfurt 2020.
- Elkin, Allen, *Stressmanagement für Dummies*, 3. Aufl., Weinheim 2011.
- Ende, Michael, *Momo*, Stuttgart 2013.
- Folkers, Andreas, *Das Sicherheitsdispositiv der Resilienz. Katastrophische Risiken und die Biopolitik vitaler Systeme*, Frankfurt, New York 2018.
- Foucault, Michel, *Wahnsinn und Gesellschaft. Eine Geschichte des Wahns im Zeitalter der Vernunft*, Frankfurt am Main 1996.
- , *Die Anormalen. Vorlesungen am Collège de France (1974-1975)*, Frankfurt am Main 2007.
- , „Die Sorge um die Wahrheit“ in: Daniel Defert, François Ewald (Hg.), *Ästhetik der Existenz*, Frankfurt am Main 2007, S. 226–238.
- , „Subjektivität und Wahrheit“, in: Daniel Defert, François Ewald (Hg.), *Ästhetik der Existenz*, Frankfurt am Main 2007, S. 74–80.
- , *Die Ordnung des Diskurses*, 13. Aufl., Frankfurt am Main 2014.
- , *Der Wille zum Wissen. Sexualität und Wahrheit 1*, 21. Aufl., Frankfurt am Main 2017.
- Frankl, Viktor E., *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, München 2017.
- Freud, Sigmund, „Das Unbehagen in der Kultur“, in: Anna Freud (Hg.), *Gesammelte Werke. Chronologisch geordnet*, Frankfurt am Main 9. Aufl., 1987, S. 421-506.
- Freudenberger, Herbert J., „Staff Burn-Out“, in: *Journal of Social Issues* 30 (1974), S. 159-165.
- Freund, Peter E. S., „The expressive body. A common ground for the sociology of emotions and health and illness“, in: *Sociology of Health and Illness* 12 (1990), S. 452-477.

- Frevert, Ute, „Gefühle definieren. Begriffe und Debatten aus drei Jahrhunderten“, in: Ute Frevert u.a. (Hg.), *Gefühlswissen. Eine lexikalische Spurensuche in der Moderne*, Frankfurt am Main u.a. 2011, S. 9-40.
- , *Vergängliche Gefühle*, Göttingen 2013.
- Friedman, Meyer; Rosenman, Ray H., „Association of Specific Overt Behavior Pattern With Blood and Cardiovascular Findings“, in: *Journal of the American Medical Association* 169 (1959), S. 1286-1296.
- Furedi, Frank, *Therapy Culture. Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, London 2004.
- Gapp-Bauß, Sabine, *Stressmanagement. Zu sich kommen, statt außer sich geraten*, 2. Aufl., Bremen, Oldenburg 2005.
- Garcia, Tristan, *Das intensive Leben. Eine moderne Obsession*, Frankfurt am Main 2017.
- Geisthövel, Alexa; Hitzer, Bettina (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, 1. Aufl., Berlin 2019.
- , „Psychosomatik – eine Gebrauchsanweisung für dieses Buch“, in: Dies. (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, 1. Aufl., Berlin 2019, S. 9-19.
- Genkova, Petia (Hg.), *Handbuch Stress und Kultur. Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*, Wiesbaden 2013.
- GKV-Spitzenverband, „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand: Juli 2019, aktualisierte Fassung“.
- , *Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014*.
- Goewey, Don Joseph, *Das stressfreie Gehirn. Mobilisierung der spirituellen Intelligenz bei Angst, Stress und Burnout*, 2. Aufl., Oberstdorf 2013.
- Goffman, Erving, *The Presentation of Self in Everyday Life*, New York, London u.a. 1959.
- , *Asylums. Essays on the Social Situation of Mental Patients and Other Inmates*, Garden City 1961.
- Goldberger, Leo; Breznitz, Shlomo (Hg.), *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical Aspects*, New York 1986.
- Gräfe, Stefanie, „An den Grenzen der Verwertbarkeit. Erschöpfung im flexiblen Kapitalismus“, in: Karina Becker u.a. (Hg.), *Grenzverschiebungen des Kapitalismus. Umkämpfte Räume und Orte des Widerstands*, 1. Aufl., Frankfurt am Main 2010, S. 229-251.
- , *Burnout. Unglückliche Arbeitskämpfe im flexiblen Kapitalismus*, 1. Aufl., Bielefeld 2015.
- Grébot, Elisabeth, *Stress et burnout au travail. identifier, prévenir, guérir*, Paris 2008.
- Greco, Monica, *Illness as a Work of Thought. A Foucauldian Perspective on Psychosomatics*, London 1998.
- , „On illness and value: biopolitics, psychosomatics, participating bodies“, in: *Medical Humanities* 45 (2019), 1-9.
- Grinker, Roy; Spiegel, John P., *Men Under Stress*, Philadelphia 1945.
- Gugutzer, Robert, „Leib und Situation. Zum Theorie- und Forschungsprogramm der Neophänomenologischen Soziologie“, in: *Zeitschrift für Soziologie* 46 (2017), S. 147-166.
- Guski, Chajm, „Wer die Quelle kennt. Wie so mancher Spruch im Laufe der Zeit dem Talmud zugeschrieben wurde“, in: *Jüdische Allgemeine* vom 22.11.2018,

- <<https://www.juedische-allgemeine.de/religion/wer-die-quelle-kennt/>>, letzter Zugriff am 26.09.2022.
- Haggett, Ali, „Gender, Stress and Alcohol Abuse in Post-War Britain“, in: Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015, S. 45-58.
- Haller, Lea, „Stress, Cortisol und Homöostase. Künstliche Nebennierenrindenhormone und physiologisches Gleichgewicht, 1936-1960“, in: *NTM. Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin* 18 (2010), S. 169-195.
- Han, Byung-Chul, *Martin Heidegger. Eine Einführung*, München 1999.
- Haraway, Donna J. (Hg.), *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, Frankfurt/Main 1995.
- , „Situierendes Wissen. Die Wissenschaftsfrage im Feminismus und das Privileg einer partialen Perspektive“, in: Dies. (Hg.), *Die Neuerfindung der Natur. Primaten, Cyborgs und Frauen*, Frankfurt/Main 1995, S. 73-97.
- Hartnell, Jack, *Medieval Bodies. Life, Death and Art in the Middle Ages*, London 2019.
- Harvey, David, *The Condition of Postmodernity. An Enquiry into the Origins of Cultural Change*, 3. Aufl., Malden 1989.
- Hauß, Rolf, „Burnout. Diskurs und Metaphorik“, in: Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 165-178.
- Hayward, Rhodri, „Stress“, in: *The Lancet* 365 (2005), S. 2001.
- Hazleden, Rebecca, „Dragon-Slayers and Jealous Rats. The Gendered Self in Contemporary Self-help Manuals“, in: *Cultural Studies Review* 17 (2011), S. 270-295.
- Heidegger, Martin, *Gelassenheit*, 9. Aufl., Pfullingen 1988.
- Heilbron, John L., *Electricity in the 17th and 18th Centuries. A Study of Early Modern Physics*, Mineola 1999.
- Heimerdinger, Timo, „Wem nützen Ratgeber? Zur alltagskulturellen Dimension einer populären Buchgattung“, in: David Oels, Michael Schikowski (Hg.), *Ratgeber*, Hannover 2012, S. 37-48.
- Heinemann, Helen, *Warum Stress glücklich macht. Oder: Wieso wir aufhören sollten zu entspannen*, Asslar, München 2015.
- Heinemann, Linda V.; Heinemann, Torsten, „Burnout. Zur gesellschaftlichen Konstruktion einer umstrittenen Diagnose“, in: Elisabeth Mixa u.a. (Hg.), *Un-Wohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 198-212.
- Helmreich, Stefan, „Potential Energy and the Body Electric“, in: *Current Anthropology* 54 (2013), 139-148.
- Helmstetter, Rudolf, „Wille und Wege zum ‚Erfolg‘. Zu den Anfängen der Erfolg-Propaganda in Deutschland“, in: Stephanie Kleiner, Robert Suter (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940*, Berlin 2015, S. 61-92.
- Henkel, Anna; Peters, Achim, „Stress-Steigerungen. Erwartungsenttäuschungen zwischen Sozialer Struktur und subjektiver Erwartung“, in: Anna Henkel u.a. (Hg.), *Dimensionen der Sorge. Soziologische, philosophische und theologische Perspektiven*, 1. Aufl., Baden-Baden 2016, S. 117-150.
- Hermann, Robert E., „George Washington Crile (1864-1943)“, in: *Journal of Medical Biography* 2 (1994), S. 78-83.
- Hillebrandt, Frank, *Soziologische Praxistheorien. Eine Einführung*, Wiesbaden 2014.
- Hilton, Jonathan, *Stress, nein danke! Mehr Gelassenheit im Alltag*, Fränkisch-Crumbach 2008.
- Hirschauer, Stefan, „Ethnographisches Schreiben und die Schweigsamkeit des Sozialen. Zu einer Methodologie der Beschreibung“, in: *Zeitschrift für Soziologie* (2001), S. 429-451.

- Hirschfeld, Alexander, *Du und Dein Stress. Eine soziologische Rekonstruktion des Burnout-Diskurses und der Arbeit am inneren Gleichgewicht*, Bamberg 2019.
- Hirshbein, Laura, „Scientific research and corporate influence. Smoking, mental illness, and the tobacco industry“, in: *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 67 (2012), S. 374-397.
- Hochschild, Arlie R., „The Commercial Spirit of Intimate Life and the Abduction of Feminism: Signs from Women’s Advice Books“, in: *Theory, Culture & Society* 11 (1994), S. 1-24.
- Hofer, Hans-Georg, „Von gestressten Körpern und kaputten Autos. Hans Selye (1907-1982) und das „Allgemeine Adaptionssyndrom““, in: *Praxis. Schweizerische Rundschau für Medizin* 95 (2006), S. 1347-1350.
- , „Labor, Klinik, Gesellschaft. Stress und die westdeutsche Universitätsmedizin (1950-1980)“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 382-405.
- Holmes, Thomas H.; Rahe, Richard H., „The Social Readjustment Rating Scale“, in: *Journal of Psychosomatic Research* 11 (1967), S. 213-218.
- Höhler, Sabine, „Resilienz: Mensch – Umwelt – System. Eine Geschichte der Stressbewältigung von der Erholung zur Selbstoptimierung“, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 11 (2014), S. 425-443.
- Hörl, Erich; Hagner, Michael, „Überlegungen zur kybernetischen Transformation des Humanen“, in: Dies. (Hg.), *Die Transformation des Humanen. Beiträge zur Kulturgeschichte der Kybernetik*, Frankfurt am Main 2008, S. 7-37.
- Hoyez, Anne-Cécile, „The ‚world of yoga‘. The production and reproduction of therapeutic landscapes“, in: *Social Science and Medicine* 65 (2007), S. 112-124.
- Hsu, Elisabeth, *The Transmission of Chinese Medicine*, Cambridge 1999.
- , „The History of Chinese Medicine in the People’s Republic of China and Its Globalization“, in: *East Asian Science, Technology and Society: An International Journal* 2 (2008), S. 465-484.
- Hui, Allison; Schatzki, Theodore R.; Shove, Elizabeth (Hg.), *The Nexus of Practices. Connections, Constellations and Practitioners*, London, New York 2017.
- Illouz, Eva, *Saving the Modern Soul. Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*, Chicago 2008.
- , *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe*, Frankfurt am Main 2009.
- ; Cabanas, Edgar, *Das Glücksdiktat. Und wie es unser Leben beherrscht*, 1. Aufl., Berlin 2019.
- Jackson, Mark, *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*, Oxford 2013.
- , „Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress“, in: David Cantor, Edmund Ramsden (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014, S. 21-48.
- , „Men and Women under Stress: Neuropsychiatric Models of Resilience during and after the Second World War“, in: Ders. (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015, S. 111-129.
- (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015.
- Jackson Lears, T. J., *No Place of Grace. Antimodernism and the Transformation of American Culture; 1880-1920*, 2. Aufl., Chicago 1996.
- Jacobson, Edmund, *Progressive Relaxation. A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and their Significance in Psychology and Medical Practice*, 10 Aufl., Chicago London 1965.
- , *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis*, 2. Aufl., München 1993.

- Jain, Andrea R., *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*, Oxford u.a. 2015.
- James, William, „What is an Emotion?“, in: *Mind* 9 (1884), S. 188-205.
- Johnson Thornton, Davi, *Brain Culture. Neuroscience and Popular Media*, New Brunswick 2011.
- Kabat-Zinn, Jon; Kesper-Grossman, Ulrike, *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*, Freiamt im Schwarzwald 1999.
- Kaluza, Gert, *Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*, 6. Aufl., Berlin Heidelberg 2015.
- Kambartel, Friedrich, „Gelassenheit“, in: Jürgen Mittelstraß u.a. (Hg.), *Enzyklopädie Philosophie und Wissenschaftstheorie*, 2. Aufl., Stuttgart 2008, 59f.
- Kanner, Allen D.; Coyne, J. C.; Schaefer, C.; Lazarus, Richard S., „Comparison of two modes of stress measurement: daily hassles and uplifts versus major life events“, in: *Journal of Behavioral Medicine* 4 (1981), S. 1-39.
- Karasek, Robert A.; Theorell, Töres, *Healthy Work: Stress Productivity and the Construction of the Working Life*, New York 1990.
- Karsten, Carien, *Welcher Stresstyp bin ich? Stress gezielt bewältigen*, 1. Aufl., Freiburg im Breisgau 2013.
- Kelley, Mark G., „Foucault, Subjectivity, and Technologies of the Self“, in: Christopher Falzon, Timothy O’Leary, Jana Sawicki (Hg.), *A Companion to Foucault*, Malden, Oxford 2013, S. 510-525.
- Kerr, Catherine, „Translating ‚Mind-in-Body‘: Two Models of Patient Experience Underlying a Randomized Controlled Trial of Qigong“, in: *Culture Medicine and Psychiatry* 26 (2002), S. 419-447.
- Kirby, Jill, *Troubled by life: the experience of stress in twentieth-century Britain*, unpublizierte Dissertation an der University of Sussex, Sussex 2014.
- Kirch, Doris, *Handbuch Stressbewältigung. Lernen Sie in fünf Schritten, den Tiger zu zähmen*, 1. Aufl., Murnau am Staffelsee 2009.
- Kleiner, Stephanie; Suter, Robert, „Konzepte von Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur (1900-1940). Eine Einleitung“, in: Dies. (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900-1940*, Berlin 2015, S. 9-40.
- (Hg.), *Stress und Unbehagen. Glücks- und Erfolgspathologien in der Zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts*, Berlin 2018.
- Kneer, Georg, „Wissenssoziologie“, in: Georg Kneer, Markus Schroer (Hg.), *Handbuch Spezielle Soziologien*, Wiesbaden 2010, S. 707-723.
- Kraemer, Horst, *Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Neue Energie in wenigen Tagen*, 4. Aufl., München 2012.
- Kray, Thorn-Rennig, *Guter Rat? Zeitgenössische Ratgeber für Liebe und Beruf im soziologischen Vergleich*, Gießen 2020.
- Krüger, Anne K.; Reinhart, Martin, „Wert, Werte und (Be)Wertungen. Eine erste begriffs- und prozesstheoretische Sondierung der aktuellen Soziologie der Bewertung“, in: *Berliner Journal für Soziologie* 26 (2016), S. 485-500.
- Kugelman, Robert, *Stress. The Nature and History of Engineered Grief*, Westport 1992.
- Kuhn, Oliver E., „Alltagswissen in der Krise. Der politische Laiendiskurs über die Verantwortung für die Finanzkrise seit 2007“, in: Jens Maeße u.a. (Hg.), *Die Innenwelt der Ökonomie. Wissen, Macht und Performativität in der Wirtschaftswissenschaft*, Wiesbaden 2017, S. 83-106.
- Kuriyama, Shigehisa, *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*, New York 1999.
- Kury, Patrick, „Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation. Die ersten deutschsprachigen Stress-Ratgeber der 1970er Jahre“, in: Sabine Maasen u.a. (Hg.), *Das*

- beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ‚langen‘ Siebzigern*, Berlin 2011, S. 139-158.
- , *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*, Frankfurt am Main 2012.
- , „Vom physiologischen Stress zum Prinzip ‚Lebensqualität‘: Lennart Levi und der Wandel des Stresskonzepts um 1970“, in: *Body Politics* 1 (2013), S. 119-137.
- , „Von der Neurasthenie zum Burnout – eine kurze Geschichte von Belastung und Anpassung“, in: Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 107-128.
- La Fabián, Rodrigo de; Stecher, Antonio, „Positive psychology’s promise of happiness. A new form of human capital in contemporary neoliberal governmentality“, in: *Theory & Psychology* 27 (2017), S. 600-621.
- Langenohl, Andreas, „Wissenssoziologie“, in: Ansgar Nünning (Hg.), *Metzler Lexikon Literatur- und Kulturtheorie. Ansätze – Personen – Grundbegriffe*, Stuttgart, Weimar 2013, S. 811-813.
- Langer, Antje, *Disziplinieren und entspannen. Körper in der Schule – eine diskursanalytische Ethnographie*, Bielefeld 2008.
- Lazarus, Richard S., *Psychosocial Stress and the Coping Process*, New York 1966.
- , *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*, New York u.a. 1969.
- , „Puzzles in the Study of Daily Hassles“, in: *Journal of Behavioral Medicine* 7 (1984), S. 375-389.
- ; Folkman, Susan, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York 1984.
- Leanza, Matthias, „Stress und Resilienz. Zum Unbehagen in der Spätmoderne“, in: Stephanie Kleiner, Robert Suter (Hg.), *Stress und Unbehagen. Glücks- und Erfolgspathologien in der Zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts*, Berlin 2018, S. 169-193.
- Lengwiler, Martin; Madarász, Jeannette, „Präventionsgeschichte als Kulturgeschichte der Gesundheitspolitik“, in: Dies. (Hg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010, S. 11-30.
- Lessenich, Stephan, „Die kulturellen Widersprüche der Aktivgesellschaft“, in: Cornelia Koppetsch (Hg.), *Nachrichten aus den Innenwelten des Kapitalismus. Zur Transformation moderner Subjektivität*, 1. Aufl., Wiesbaden 2011, S. 253-263.
- Lieberman, Kenneth, „The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga“, in: Mark Singleton, Jean Byrne (Hg.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, London, New York 2008, S. 100-116.
- Lindemann, Gesa, *Weltzugänge. Die mehrdimensionale Ordnung des Sozialen*, Weilerwist 2014.
- Lindemann, Hannes, *Überleben im Streß. Autogenes Training, der Weg zu Entspannung, Gesundheit, Leistungssteigerung*, 3. Aufl., München 1979.
- Litzcke, Sven; Schuh, Horst, *Streß am Arbeitsplatz. Streß beflügelt – Streß macht krank*, Köln 1999.
- Loehr, James E., *Stress for Success*, 1. Aufl., New York 1997.
- Löhmer, Cornelia; Standhardt, Rüdiger, *MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit*, 2. Aufl., Stuttgart 2015.
- Maasen, Sabine; Elberfeld, Jens; Eitler, Pascal; Tändler, Maik, „Stresstherapie: eine genealogische Notiz“, in: Dies. (Hg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ‚langen‘ Siebzigern*, Berlin 2011, 137f.
- Macho, Thomas, „Was tun? Skizzen zur Wissensgeschichte der Beratung“, in: Thomas Brandstetter u.a. (Hg.), *Think Tanks. Die Beratung der Gesellschaft*, Berlin/Zürich 2010, S. 59-86.
- MacQuade, Walter; Aikman, Ann, *Keine Angst vor Stress! Mit Trainingsprogramm für Körper und Seele*, Cham, Wien 1976.

- Mainka-Riedel, Maritta, *Stressmanagement – Stabil trotz Gegenwind. Wie Sie Ihren eigenen Weg zu gesunder Leistungsfähigkeit finden*, Wiesbaden 2013.
- Marcus, George E., „Ethnography in/of the World System. The emergence of multi-sited ethnography“, in: *Annual Review of Anthropology* 24 (1995), S. 95-117.
- Martin, Emily, „Talking Back to Neuro-Reductionism“, in: Helen Thomas, Jamilah Ahmed (Hg.), *Cultural Bodies*, Oxford 2004, S. 190-211.
- , *Bipolar Expeditions. Mania and Depression in American Culture*, Princeton 2007.
- Marx, Karl, „Ökonomisch-philosophische Manuskripte“, in: Institut für Marxismus-Leninismus beim ZK der SED (Hg.), *Karl Marx – Friedrich Engels Werke*, Berlin 1962.
- Maslach, Christina; Leiter, Michael P., *The Truth About Burnout. How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, San Francisco 1997.
- McClatchy, Steve, *Decide. Work Smarter, Reduce your Stress, and Lead by Example*, Hoboken 2014.
- McGee, Micki, *Self-help, Inc. Makeover in American Culture*, Oxford 2005.
- McMahan, David L., *The Making of Buddhist Modernism*, New York u.a. 2008.
- Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen, *Präventionsbericht 2018. [Berichtsjahr 2017]*, Essen 2018.
- Melling, Joseph, „Labouring Stress: Scientific Research, Trade Unions and Perceptions of Workplace Stress in Mid-Twentieth-Century Britain“, in: Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London Brookfield 2015, S. 161-176.
- Messerli, Alfred, „Eine Entwicklungsgeschichte der Medien und der Rhetorik des Rates“, in: David Oels, Michael Schikowski (Hg.), *Ratgeber*, Hannover 2012, S. 13-26.
- Metzl, Jonathan M.; Kirkland, Anna (Hg.), *Against Health. How Health Became the New Morality*, New York 2010.
- Mixa, Elisabeth, „I feel good! Über Paradoxien des Wohlfühl-Imperativs im Wellness-Diskurs“, in: Elisabeth Mixa u.a. (Hg.), *Un-Wohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 95-129.
- ; Pritz, Sarah Miriam; Tumeltshammer, Markus; Greco, Monica, „Einleitung“, in: Dies. (Hg.), *Un-Wohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 9-20.
- Mol, Annemarie, „Language Trails. ‚Lekker‘ and Its Pleasures“, in: *Theory, Culture & Society* 31 (2014), S. 93-119.
- ; Law, John, „Embodied Action, Enacted Bodies. The Example of Hypoglycaemia“, in: Regula Valérie Burri, Joseph Dumit (Hg.), *Biomedicine as Culture. Instrumental Practices, Technoscientific Knowledge, and New Modes of Life*, London New York 2007, S. 87-107.
- Morat, Daniel, *Von der Tat zur Gelassenheit. Konservatives Denken bei Martin Heidegger, Ernst Jünger und Friedrich Georg Jünger; 1920-1960*, 2. Aufl., Göttingen 2008.
- Nagel, Thomas, *The View from Nowhere*, New York Oxford 1986.
- Nassehi, Armin, *Die Zeit der Gesellschaft. Auf dem Weg zu einer soziologischen Theorie der Zeit*, Wiesbaden 2008.
- Nationale Präventionskonferenz, *Bundesrahmenempfehlungen nach § 20d Abs. 3 SGB V. verabschiedet am 19.02.2016*.
- Neckel, Sighard, „Emotion by design. Das Selbstmanagement der Gefühle als kulturelles Programm“, in: *Berliner Journal für Soziologie* 15 (2005), S. 419-430.
- ; Wagner, Greta, „Erschöpfung als «schöpferische Zerstörung». Burnout und gesellschaftlicher Wandel“, in: Dies. (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, 203-217.

- ; Wagner, Greta (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013.
- Nehring, Daniel; Alvarado, Emmanuel; Hendriks, Eric C.; Kerrigan, Dylan, *Transnational Popular Psychology and the Global Self-Help Industry. The Politics of Contemporary Social Change*, Basingstoke 2016.
- Obrist, Birgit; Büchi, Silvia, „Stress as an idiom for resilience. health and migration among sub-Saharan Africans in Switzerland“, in: *Anthropology & Medicine* 15 (2008), S. 251-261.
- Oetting, Manfred, *So entkommen Sie der Falle Stress. Ein Selbstlernbuch mit Trainingsbausteinen auf Grundlage von Standards der Weltgesundheitsorganisation WHO*, Hamburg 2006.
- Offe, Claus, „Leistungsprinzip und industrielle Arbeit“, in: Günter Hartfiel (Hg.), *Das Leistungsprinzip. Merkmale – Bedingungen – Probleme*, Wiesbaden 1977, 82-101.
- Palmer, David A., *Qigong Fever. Body, Science, and Utopia in China*, London 2007.
- Panzig, Erik Alexander, *Gelâzenheit und Abegescheidenheit. Eine Einführung in das theologische Denken des Meister Eckhart*, Leipzig 2005.
- Parker, James D.; Finkel, Milissa D.; Indice, Lilian C., „Stress and illness. The structure of a belief system“, in: *Canadian Journal of Behavioural Science* 25 (1993), S. 193-204.
- Paul, Gerhard, *Das visuelle Zeitalter. Punkt und Pixel*, Göttingen 2016.
- Pearsall, Paul Ka'ikena, *Aloha – die Lust am Leben. Lebenskunst auf polynesisch*, 1. Aufl., Freiburg im Breisgau 2000.
- Pera, Marcello, *The Ambiguous Frog. The Galvani-Volta Controversy on Animal Electricity*, Princeton 1992.
- Perkins Gilman, Charlotte, *Die gelbe Tapete*, Wien 2005.
- Peseschkian, Nossrat; Peseschkian, Nawid, *Lebensfreude statt Stress*, Stuttgart 2003.
- Peters, Achim; McEwen, Bruce S., „Introduction for the allostatic load special issue“, in: *Physiology & Behavior* 106 (2012), S. 1-4.
- Petticrew, Mark P.; Lee, Kelley, „The ‚Father of Stress‘ Meets ‚Big Tobacco‘. Hans Selye and the Tobacco Industry“, in: *American Journal of Public Health* 101 (2011), S. 411-418.
- ; Lee, Kelley; McKee, Martin, „Type A Behavior Pattern and Coronary Heart Disease. Philip Morris's ‚Crown Jewel‘“, in: *American Journal of Public Health* 102 (2012), S. 2018-2025.
- Pickert, Kate, „The Mindful Revolution“, in: *Time Magazine* vom 3.2.2014.
- Plehwe, Dieter; Mirowski, Philip (Hg.), *The Road from Mont Pèlerin. The Making of the Neoliberal Thought Collective*, Cambridge 2009.
- Pollock, Kristian, „On the nature of social stress: Production of a modern mythology“, in: *Social Science and Medicine* 26 (1988), S. 381-392.
- Pribram, E. Deidre, *A Cultural Approach to Emotional Disorders. Psychological and Aesthetic Interpretations*, New York, London 2016.
- Rabinbach, Anson, *The Human Motor: Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*, Berkeley 1990.
- Radkau, Joachim, *Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler*, München, Wien 2000.
- Rahe, Richard H., „Van Gogh and the life chart“, in: *Integrative Physiological and Behavioral Science* 27 (1992), S. 323-335.
- Reckwitz, Andreas, „Toward a Theory of Social Practices“, in: *European Journal of Social Theory* 5 (2002), S. 243-263.
- , *Die Transformation der Kulturtheorien. Zur Entwicklung eines Theorieprogramms*, Weilerswist 2008.

- , *Subjekt*, Bielefeld 2008.
- , *Das hybride Subjekt. Eine Theorie der Subjektkulturen von der bürgerlichen Moderne zur Postmoderne*, 2. Auflage, Weilerswist 2012.
- , *Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung*, Frankfurt am Main 2012.
- , *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*, Berlin 2017.
- Richardson, Pamela, „From War to Peace. Families Adapting to Change“, in: Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain, 1945-85*, London, Brookfield 2015, S. 17-29.
- Rieff, Philip, *The Triumph of the Therapeutic. Uses of Faith after Freud*, Harmondsworth 1966.
- Rieger, Stefan, *Kybernetische Anthropologie. Eine Geschichte der Virtualität*, 1. Aufl., Frankfurt am Main 2003.
- Rimke, Heidi Marie, „Governing Citizens through Self-Help Literature“, in: *Cultural Studies* 14 (2000), S. 61-78.
- Ringeisen, Tobias, „Stressbewältigung im Kulturvergleich“, in: Petia Genkova (Hg.), *Handbuch Stress und Kultur. Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*, Wiesbaden 2013, 151-178.
- Riska, Elianne, „The rise and fall of Type A man“, in: *Social Science and Medicine* 51 (2000), S. 1665-1674.
- Roelcke, Volker, *Krankheit und Kulturkritik. Psychiatrische Gesellschaftsdiagnosen im bürgerlichen Zeitalter, 1790-1914*, Frankfurt am Main 1999.
- , „Zivilisationskrankheit. Historisches und Systematisches zu einem Paradigma der Stress-Erkrankungen“, in: *Suva – Medizinische Mitteilungen* 76 (2005), S. 32-43.
- , „Die universitäre Etablierung von psychosomatischer Medizin und Psychotherapie in der Nachkriegszeit. oder: Wo bleibt der Mensch in der Medizin?“, in: *Psychosozial* 36 (2013), S. 121-128.
- , „„Krise der Medizin“ – Modelle der Reform“, in: *Psychotherapeut* 61 (2016), S. 237-242.
- Rosa, Hartmut, „Modernisierung als soziale Beschleunigung. Kontinuierliche Steigerungslogik und kulturelle Diskontinuität“, in: Thorsten Bonacker, Andreas Reckwitz (Hg.), *Kulturen der Moderne. Soziologische Perspektiven der Gegenwart*, Frankfurt am Main, New York 2007, S. 140-172.
- , *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*, 11. Aufl., Frankfurt am Main 2016.
- Rose, Nikolas, *Governing the Soul. The Shaping of the Private Self*, 2. Aufl., London, New York 1999.
- ; Abi-Rached, Joelle M., *Neuro. The New Brain Sciences and the Management of the Mind*, Princeton 2013.
- Sagli, Gry, „Learning and Experiencing Chinese Qigong in Norway“, in: *East Asian Science, Technology and Society: an International Journal* 2 (2008), S. 545-566.
- Sapolsky, Robert M., *Why Zebras Don't Get Ulcers. The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping*, 3. Aufl., New York 2004.
- Sarasin, Philipp, *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers 1765-1914*, Frankfurt am Main 2001.
- Schäfer, Hilmar, *Die Instabilität der Praxis. Reproduktion und Transformation des Sozialen in der Praxistheorie*, Weilerswist 2013.
- , „Praxis als Wiederholung“, in: Ders. (Hg.), *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*, Bielefeld 2016, S. 137-160.
- (Hg.), *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*, Bielefeld 2016.
- Schaffner, Anna Katharina, *Exhaustion. A History*, New York 2016.

- Schatzki, Theodore R., *Social Practices. A Wittgensteinian Approach to Human Activity and the Social*, Cambridge 1996.
- , „Practices and Actions. A Wittgensteinian Critique of Bourdieu and Giddens“, in: *Philosophy of the Social Sciences* 27 (1997), S. 283-308.
- Scheer, Monique, „Topografien des Gefühls“, in: Ute Frevert u.a. (Hg.), *Gefühlswissen. Eine lexikalische Spurensuche in der Moderne*, Frankfurt am Main u.a. 2011, S. 41-64.
- , „Are Emotions a Kind of Practice (and is That What Makes Them Have a History)? A Bourdieuan Approach to Understanding Emotion“, in: *History and Theory* 51 (2012), S. 193-220.
- Schildknecht, Christiane, „Reisen“, in: Ralf Konersmann (Hg.), *Wörterbuch der philosophischen Metaphern*, Darmstadt 2007, S. 301-310.
- Schröder, Jörg-Peter; Blank, Reiner, *Stressmanagement. Stress-Situationen erkennen – erfolgreiche Maßnahmen einleiten*, 4. Aufl., Mannheim 2011.
- Schultz, Johannes H., *Das autogene Training. Konzentrative Selbstentspannung. Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*, 18. Aufl., Stuttgart, New York 1987.
- Schulz, Frieder, „Über die Herkunft des ‚Gebets um Gelassenheit‘, Oetinger zugeschrieben“, in: *Theologische Beiträge* 21 (1990), 98-99.
- Schützeichel, Rainer, „Skizzen zu einer Soziologie der Beratung“, in: Rainer Schützeichel, Thomas Brüsemeister (Hg.), *Die beratene Gesellschaft. Zur gesellschaftlichen Bedeutung von Beratung*, Wiesbaden 2004, S. 273-285.
- Schwartz, Pamela Yew, „Why is neurasthenia important in Asian cultures?“, in: *Western Journal of Medicine* 176 (2002), 257f.
- Seehofer, Tanja, *Yoga gegen Burnout. Gelassen und sicher im Stress*, Oberstdorf 2015.
- Seligman, Martin E., *Erlernte Hilflosigkeit*, Weinheim, Basel 1999.
- ; Csíkszentmihályi, Mihály, „Positive Psychology. An Introduction“, in: *American Psychologist* 55 (2000), S. 5-14.
- Selye, Hans, „A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents“, in: *Nature* 138 (1936), S. 32.
- , „Adaptation Energy“, in: *Nature* 141 (1938), S. 926.
- , „Homeostasis and heterostasis“, in: *Perspectives in Biology and Medicine* 16 (1973), S. 441-445.
- , *Stress without Distress*, 4. Aufl., Philadelphia, New York 1974.
- Sennett, Richard, *The Culture of the New Capitalism*, New Haven, London 2006.
- Servan-Schreiber, David, *Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente*, 23. Aufl., München 2006.
- Siegrist, Johannes, *Medizinische Soziologie*, 6. Aufl., München 2005.
- ; Dragano, Nico, „Berufliche Belastungen und Gesundheit“, in: Claus Wendt, Christof Wolf (Hg.), *Soziologie der Gesundheit*, Wiesbaden 2006, S. 109-124.
- Simmel, Georg, „Der Begriff und die Tragödie der Kultur“, in: Ralf Konersmann (Hg.), *Kulturphilosophie*, Leipzig 3. Aufl., 2004, S. 25-57.
- Singleton, Mark, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford 2010.
- Sloterdijk, Peter, *Streß und Freiheit. 5. Berliner Rede zur Freiheit*, Frankfurt am Main 2011.
- Spachtholz, Barbara, *Stress und Angst überwinden. Strategien, Methoden, Übungen für mehr Gelassenheit*, Regensburg, Berlin 2005.
- Star, Susan Leigh, „Die Struktur schlecht strukturierter Lösungen. Grenzobjekte und heterogenes verteiltes Problemlösen“, in: Sebastian Gießmann, Nadine Taha (Hg.), *Grenzobjekte und Medienforschung*, Bielefeld 2017, S. 131-150.

- ; Griesemer, James R., „Institutional Ecology, ‚Translations‘ and Boundary Objects: Amateurs and Professionals in Berkeley’s Museum of Vertebrate Zoology, 1907-39“, in: *Social Studies of Science* 19 (1989), S. 387-420.
- Sterling, Peter, „Allostasis: A model of predictive regulation“, in: *Physiology & Behavior* 106 (2012), S. 5-15.
- , „Homeostasis vs Allostasis: Implications for Brain Function and Mental Disorders“, in: *JAMA Psychiatry* 71 (2014), 1192f.
- ; Eyer, Joseph, „Allostasis: A New Paradigm to Explain Arousal Pathology“, in: Shirley Fisher (Hg.), *Handbook of Life Stress, Cognition and Health*, Chichester 1988, S. 629-651.
- Stiegler, Barbara, „*Il faut s’adapter*“. *Sur un nouvel impératif politique*, Paris 2019.
- Strässle, Thomas, *Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt*, München 2013.
- Strauss, Anselm Leonard; Corbin, Juliet M., *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*, Thousand Oaks 1998.
- Strauss, Sarah, *Positioning Yoga. Balancing Acts Across Cultures*, Oxford 2005.
- Strelecky, John, *Das Café am Rande der Welt. Eine Erzählung über den Sinn des Lebens*, München 2007.
- Tändler, Maik, *Das therapeutische Jahrzehnt. Der Psychoboom in den siebziger Jahren*, Göttingen 2016.
- , „Ratgeber oder Anleitungen zur psychosomatischen Selbsthilfe“, in: Alexa Geisthövel, Bettina Hitzer (Hg.), *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*, 1. Aufl., Berlin 2019, S. 361-375.
- Taylor, Charles, *Quellen des Selbst. Die Entstehung der neuzeitlichen Identität*, 1. Aufl., Frankfurt am Main 1994.
- Thích Nhất Hạnh, *The Miracle of Mindfulness. An Introduction to the Practice of Meditation*, Boston 1987.
- Thoits, Peggy A., „Stress, Coping, and Social Support Processes: Where Are We? What Next?“, in: *Journal of Health and Social Behavior* (1995), S. 53-79.
- Thomson, Irene Taviss, *In Conflict no Longer. Self and Society in Contemporary America*, Boston, Oxford 2000.
- Tolle, Eckhart, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*, 7. Aufl., Bielefeld 2014.
- Traue, Boris, *Das Subjekt der Beratung. Zur Soziologie einer Psycho-Technik*, Bielefeld 2010.
- Tumeltshammer, Markus, „Von der Kompetenz zum Self tracking“, in: Elisabeth Mixa u.a. (Hg.), *Un-Wohl-Gefühle. Eine Kulturanalyse gegenwärtiger Befindlichkeiten*, Bielefeld 2016, S. 213-234.
- Väänänen, Ari; Anttila, Erko; Turtiainen, Jussi; Varje, Pekka, „Formulation of work stress in 1960-2000. Analysis of scientific works from the perspective of historical sociology“, in: *Social Science and Medicine* 75 (2012), S. 784-794.
- Verheyen, Nina, *Die Erfindung der Leistung*, München 1. Aufl., 2018.
- Vester, Frederic, *Phänomen Streß. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?*, Frankfurt am Main 1976.
- Viner, Russel, „Putting Stress in Life. Hans Selye and the Making of Stress Theory“, in: *Social Studies of Science* 29 (1999), S. 391-410.
- Vogd, Werner, *Gehirn und Gesellschaft*, Weilerswist 2010.
- Vogelmann, Frieder, „Eine erfundene Krankheit? Zur Politik der Nichtexistenz“, in: Sighard Neckel, Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Frankfurt am Main 2013, S. 148-161.
- Vollmer, Hendrik, „Stress und soziale Differenzierung“, in: *Zeitschrift für Soziologie* (2015), S. 408-424.
- von Quast, Christoph, *Psychotest Streßmanagement*, München 1994.

- Wagner, Greta, „Arbeit, Burnout und der buddhistische Geist des Kapitalismus“, in: *Ethik und Gesellschaft* (2015). < <https://dx.doi.org/10.18156/eug-2-2015-art-2>>, letzter Zugriff 26.09.2022.
- Wainwright, David; Calnan, Michael, *Work Stress: The Making of a Modern Epidemic*, Buckingham 2002.
- Walker, Jeremy; Cooper, Melinda, „Genealogies of Resilience. From Systems Ecology to the Political Economy of Crisis Adaptation“, in: *Security Dialogue* 42 (2011), S. 143-160.
- Wehrenberg, Margaret, *Die 10 besten Strategien gegen Angst und Panik. Wie das Gehirn uns Stress macht und was wir dagegen tun können*, 1. Aufl., Weinheim 2012.
- Westerkamp, Dirk, „Weg“, in: Ralf Konersmann (Hg.), *Wörterbuch der philosophischen Metaphern*, Darmstadt 2007, S. 518-544.
- White, David Gordon, „‘Open‘ and ‘Closed‘ Models of the Human Body in Indian Medical and Yogic Traditions“, in: *Asian Medicine* 2 (2006), S. 1-13.
- Willberg, Hans-Arved; Hüttel, Michael, *Ausgebrannt – Burnout erkennen und überwinden*, Düsseldorf 2010.
- Wilson, Jeff, *Mindful America. The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, New York 2014.
- Wininger, Fabian, „Quand l’esprit ne peut sentir le corps‘. Dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du Qigong“, in: *Revue Internationale des Sciences du Sport et de l’Éducation Physique* 38 (2017), S. 111-126.
- , „Qigong in Three Social Worlds. National Treasure, Social Signifier, or Breathing Exercise?“, in: Caragh Brosnan u.a. (Hg.), *Complementary and Alternative Medicine. Knowledge Production and Social Transformation*, Cham 2018, S. 85-110.
- Wittgenstein, Ludwig, *Philosophische Untersuchungen. Werkausgabe Band 1*, Frankfurt am Main 2019.
- World Health Organization, *Constitution of the World Health Organization*, 2006.
- Young, Allan, „The discourse on stress and the reproduction of conventional knowledge“, in: *Social Science and Medicine* 14 (1980), S. 133-146.
- , „Resilience for All by the Year 20-“, in: David Cantor, Edmund Ramsden (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014, S. 73-95.
- Zentrale Prüfstelle Prävention, „Finden Sie Ihren Gesundheitskurs!“, < <https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/dak/suche>>, letzter Zugriff 03.09.2022.

Eigenständigkeitserklärung

Ich erkläre: Ich habe die vorgelegte Dissertation selbständig, ohne unerlaubte fremde Hilfe und nur mit den Hilfen angefertigt, die ich in der Dissertation angegeben habe. Alle Textstellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten Schriften entnommen sind, und alle Angaben, die auf mündlichen Auskünften beruhen, sind als solche kenntlich gemacht. Bei den von mir durchgeführten und in der Dissertation erwähnten Untersuchungen habe ich die Grundsätze guter wissenschaftlicher Praxis, wie sie in der ‚Satzung der Justus-Liebig-Universität Gießen zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis‘ niedergelegt sind, eingehalten.

Ort, Datum

Unterschrift