

„Stellen Sie sich ihr persönliches Wohlfühlprogramm zusammen!“

Wellness zwischen Ethik und Ästhetik

STEFANIE DUTTWEILER

„Wellness, das ist alles, was wohl tut, was Körper, Geist und Seele verwöhnt. Stellen Sie sich ihr persönliches Wohlfühlprogramm zusammen!“¹ Im Folgenden soll ein Blick auf diese Wohlfühlprogramme geworfen werden. Dazu wird zunächst die bunte und vielfältige Mischung dieser Programme näher beleuchtet sowie eine Definition von Wellness gegeben. In einem zweiten Schritt wird ausgeführt, wie sich in diesen Programmen eine „Sorge um sich“ (Foucault) entfaltet, die eng mit Ästhetik verknüpft ist. Dabei wird argumentiert, dass sich am Phänomen Wellness Ambivalenzen und Entdifferenzierungen zeigen, die auch in anderen Diskursen zu finden sind: Körperaufwertung und -abwertung, der Trend zu Individualisierung und soziale Homogenisierung sowie die gegenwärtige Entdifferenzierung von Gesundheit und Lifestyle und diejenige von Ethik und Ästhetik.

Definition von Wellness

Seit den späten 1980ern Jahren breitet sich das Phänomen Wellness auch im deutschsprachigen Raum kontinuierlich aus, Wellnessanbieter sowie Trend- und Konsumforscher sprechen von einem andauernden Megatrend. Dementsprechend findet sich Wellness überall: Im Duschgel und Aloe-Vera-Drink, als Atemgymnastik oder Massagebehandlung, als Kurzurlaub in einer Wohlfühloase oder im spirituellen Retreat in einem asiatischen Ferienparadies. Als Label fungiert Wellness als Kaufanreiz und Qualitätsmerkmal und ist auf nahezu alle Waren und Dienstleistungen übertragbar; Ernährungs-, Pharma-, Kosmetik- und Beautyindustrien profitieren

1 Uschka Pitroff/Christina Niemann/Petra Regelin: Wellness. Die besten Ideen und Rezepte für die Wohlfühloase zu Hause, München 2003, S. 9.

ebenso davon wie Tourismus-, Sport- und Weiterbildungsveranstalter oder Massage-, Bade- und Meditationstempel.² „Wellness ... Wer bei dem Gedanken daran sehnsuchtsvoll seufzt, ist reif dafür“.³ Wer seufzte bei diesem Versprechen nach Wohlbefinden, Fitness und Sanftheit nicht? Dementsprechend werden ausnahmslos alle angesprochen: Männer ebenso wie Frauen, Teenager und (Klein-) Kinder,⁴ Berufstätige, Hausfrauen und -männer und natürlich auch die jungen Alten.

Plausibel machen sich diese Wellnessratgeber und Wellnessprodukte, indem sie neben aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen eine vermeintlich „uralte Tradition“ bemühen: Der „ursprüngliche Wellness-Gedanke hat etwas mit der Kunst des (Sich-selbst) Verwöhnens und mit zeremoniellem Gestalten so tun. So hat Wellness in den unterschiedlichen Kulturen seit jeher einen festen Platz als Bestandteil des sozialen Lebens – ob man in den archaischen

-
- 2 Das Geschäft mit der Sehnsucht nach dem umfassenden Wohlbefinden ist eine beachtliche Antriebskraft der Wirtschaft und des Arbeitsmarktes. Waren 2001 660 000 Personen im Wellnessbereich tätig, prognostiziert das Marktforschungsinstitut Primak/WEFA für 2004 ca. 750 000 Beschäftigte (Lafrentz, Stefanie: Trainer in der Wohlfühlgesellschaft. In der Wellness-Branche entstehen viele neue Berufsbilder. Ausbildungen sind noch nicht anerkannt, Frankfurter Allgemeine Zeitung 16.02.2002, Nr. 40, S. 71). Im Zuge der Wellnesswelle werden zum einen helfende Berufe wie beispielsweise der der Physiotherapeutin aufgewertet, doch es entstehen sich auch eine Vielzahl – der „Atlas Gesundheits- und Wellnessberufe“ nennt 180 – verschiedener Berufe an (Martin Massow: Atlas Gesundheits- und Wellnessberufe, München: Econ-Verlag, 2001). Am profiliertesten sind Wellnesstrainer und Wellnessberater, deren Hauptaufgaben in Produktentwicklung, Coaching, Existenzgründung oder Entwicklung von Wellnesskonzepten für Unternehmen, Hotels oder Gemeinden liegen. Neben der meist freiberuflichen Tätigkeit ergeben sich Anstellungen bei Unternehmensberatungen, Investmentgesellschaften oder Werbeagenturen (vgl. S. Lafrentz: Trainer in der Wohlfühlgesellschaft). Ihre Berufsbezeichnung ist weder geschützt noch durch eine zertifizierte Ausbildung professionalisiert ist. Mit der Erarbeitung eines Anforderungsprofils für Aus- und Weiterbildungseinrichtungen und einem Kriterienkatalog zur Etablierung und Wahrung von Wellnessstandards forciert der „Deutsche Wellness Verband“ (www.wellnessverband.de) die Professionalisierung dieses Bereiches und grenzt ihn damit nicht nur gegen selbsternannte Experten, sondern auch gegenüber anderen Gesundheitsberufe ab.
 - 3 U. Pitroff et al.: Wellness, S. 7.
 - 4 Der Wellnessrend für Kinder und Jugendlichen wird bei Sandra Winkler: „Ganz schön jung. Teenager auf der Massageliege, Ayurveda für Kleinkinder und Maniküre für neun Jahre alte Mädchen: ‚Kinder-Wellness‘ wird zum neuen Geschäft“, in: Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung, 24.08.2003, Nr. 34, S. 48 beschrieben.

Stammestradiationen in Australien oder bei den aufwändigen japanischen Teezeremonien.“⁵ Diese Verortung in einer jahrhundertealten Tradition, insbesondere der asiatischer Kulturen,⁶ fungiert als wirkmächtige Legitimationsstrategie, die Erfahrungs- und Weisheitswissen suggeriert. Entgegen dieser rhetorischen Figur reichen die Wurzeln von Wellness lediglich bis ins 19. Jahrhundert zurück und sind aufs engste mit den Folgen von Industrialisierung und Modernisierung verbunden. Als Sehnsucht nach einem natürlichen, ganzheitlichen, harmonischen und gesunden Leben fokussieren sich im Begriff Wellness Themen, die Moderne und Modernisierung schon seit ihrem Anfang und insbesondere seit Ende des 19. Jahrhunderts als Gegenfiguren begleiten: Die Beschäftigung mit dem gutem und gesunden Leben, die Konzentration auf den Körper als Ort körperlicher und psychischer Hygiene, der Selbsterkenntnis und -vergewisserung sowie der Transformation im Sinne einer umfassenden Verbesserung des Selbst. Zahlreiche Gesundheits- und Gymnastiksysteme sowie die Entwicklung spezieller Waren (Reformprodukte in der Kleidungs- und Lebensmittelbranche ebenso wie Geräte zu Bodybuilding und Körperperformung) wurden als Kompensation der schädigenden Wirkungen der Moderne konzipiert. Der nach dem zweiten Weltkrieg einsetzende Anstieg der frei verfügbaren finanziellen und zeitlichen Ressourcen erlaubte in Verbindung mit dem Anstieg der Massenproduktion nicht nur eine Verallgemeinerung der Konsumorientierung, sondern beförderte auch ihr anti-materialistisches und konsumkritisches Pendant – das Interesse an Körperpflegeprodukten, Functionalfood, Sport und Erlebnisangeboten stieg ebenso wie das an Diäten, alternativen Heilmethoden und (gesundheits-)bewusster Lebensgestaltung. Das Phänomen Wellness erweist sich somit zugleich als dynamisierendes Element und Resultat eines Diskurses der Moderne, der Schädigungen an Körper und Seele diagnostiziert und Kompensation verspricht. Oder in den Worten eines Ratgebers: Das „Zauberwort Wellness ... spricht unsere Sehnsucht und unser Bedürfnis nach Ausgeglichenheit und Harmonie in einer immer komplexer und chaotischer werdenden Welt an.“⁷ Zugleich prosperiert Wellness durch technischen Fortschritt (so beispielsweise durch technische Innovationen im Sanitärbereich, Lebensmittelverarbeitung und -anreicherung), Steige-

-
- 5 Christine Traczinski: Wellness – Weekends. Reinbek: Rowohlt 2003, S. 6.
 - 6 Zur ‚per se‘ Anerkennung von Wissens und Praktiken aus dem Osten als dem Westen überlegenes Weisheitswissen vgl. Karl Baier: Yoga auf dem Weg nach Westen: Beiträge zur Rezeptionsgeschichte, Würzburg: Königshausen & Neumann 1998 sowie Wouter J. Hanegraaff: New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought, Leiden: Brill 1996.
 - 7 U. Pitroff et al.: Wellness, S. 7.

rung der Freizeit und des Einkommens ebenso wie durch Infrastrukturen für den Wellness-tourismus. Zudem greift Wellness in der Fokussierung auf (unendliche) Optimierung der Lebensbedingungen und -führung die Fortschrittsgläubigkeit der Moderne auf und weitet sie in Richtung Optimierung von Gefühlen und Befindlichkeiten aus. Damit schreibt sich Wellness in eine breite Kultur einer umfassenden Selbstoptimierung ein, der auch die Diskurse um Gesundheit und Fitness sowie Glück⁸ motiviert.

Ist das Phänomen seit längerem existent, so ist der Begriff Wellness neueren Datums. Zusammengesetzt aus den Begriffen „well being“ und „fitness“ wurde er erstmals vom amerikanischen Gesundheitspolitiker H. L. Dunn⁹ geprägt. 1961 definiert er Wellness in seinem Buch „High-Level Wellness“ als „an integrated method of functioning which is oriented towards maximizing the potential of which the individual is capable. It requires that the individual maintain a continuum of balance and purposeful direction within the environment where he is functioning.“¹⁰ Sein holistischer Ansatz figuriert Körper, Geist und Seele als Einheit, die nicht isoliert voneinander betrachtet werden können und konstatiert eine Wechselwirkung zwischen Gesundheit und ihren physikalischen, mentalen, sozialen, kulturellen und spirituellen Dimensionen. Als in den 70er Jahren die Kosten im amerikanischen Gesundheitswesen explodierten, entwickelten die Wellness-Pioniere Donald B. Ardell und John Travis im Auftrag der amerikanischen Regierung neue ganzheitliche Gesundheitsmodelle, die auf Prävention und Eigenverantwortung des Menschen für seine Gesundheit aufbauten. Nach dem Verständnis Ardells beschreibt Wellness einen speziellen Zustand von Wohlbefinden und Zufriedenheit und besteht aus Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperlicher Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität.¹¹ Auch aktuell bestimmt sich Wellness im angloamerikanischen Diskurs vor allem als Gesundheitsprävention und als ganzheitlicher, die Umwelt einbeziehenden Ansatz eines gesunden Lebensstils.¹²

8 Zur Problematisierungsformel Glück als Modus aktueller Selbstoptimierung vgl. Stefanie Duttweiler: Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie, Konstanz: UVK 2007.

9 James W. Miller: „The History and Development of a Concept“, in: Spektrum Freizeit 1/2005, S. 84-102, S. 88ff.

10 Dunn 1961, 4f, zit. nach Gwen Bingle: „Working out for well-being. How fitness and wellness have reframed the paradoxes of body leisure?“, in: Mika Pantzar/Elisabeth Shove: Manufacturing Leisure. Innovations in happiness, well-being and fun, Helsinki: National Consumer Research Centre 2005, S. 235-255, S. 243.

11 <http://www.alpenlinks.at/Gesundheit-wellness.html>.

12 G. Bingle: Working out for well-being, S. 244.

Auch in deutschsprachigen Ländern wird von „offizieller Seite“ der gesundheitsfördernde Aspekt von Wellness betont. So heißt es im Leitbild des deutschen Wellnessverbandes: „1. Wir vermitteln ein positives Gesundheitsverständnis, das in seiner Umsetzung durch Genuss, Lebensfreude und Lebens-Mittel sowie durch Motivation zur Selbstverantwortung geprägt ist. 2. Wir betrachten Wellness als aktive Gesundheitsstrategie, die den Einzelnen unterstützt, sein Leben durch wissenschaftlich gesicherte Maßnahmen gesund und produktiv zu gestalten und damit ein zufriedenes, von chronischen Krankheiten weitgehend freies Leben zu führen.“¹³ Dabei erweist sich Wellness nicht als Summe einzelner Maßnahmen, vielmehr als Zielpunkt eines Lebensstils, der eine selbstverantwortliche Gesundheit in den Mittelpunkt der Lebensführung stellt. Zu erreichen ist dieses Ziel über die Mittel des Wohlfühlens und des Genusses. Dementsprechend wendet sich das Programm von einem asketischen, sich selbst kasteienden Gesundheitsverständnis ab: „Aus den vorgenannten Gründen definiert der Deutsche Wellness Verband den Begriff „Wellness“ heute als genussvoll gesunde Lebensweise.“¹⁴

Von anderen SprecherInnen im aktuellen deutschen Wellnessdiskurs wird vor allem der Aspekt des Genusses und des Verwöhnens hervorgehoben.¹⁵ So definiert das Autorinnenteam Pitroff, Nieman und Regelin in seinem Bestseller „Wellness“ seinen Gegenstand folgendermaßen: „Dem Stress und dem Alltag entfliehen, neue Kräfte sammeln. Sich verwöhnen und die Batterien wieder aufladen. Sich Zeit nehmen, die schönen Dinge des Lebens zu genießen. Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele bewusst erleben. All das ist Wellness.“¹⁶ Kondensiert findet man hier die entscheidenden Schlüsselbegriffe des Diskurses: Wellness zielt auf Ganzheitlichkeit, ist Stress, Alltagsroutine und einem energielosen Zustand entgegengesetzt, verspricht neue Energie, orientiert sich am Genuss und nicht an Askese und eng damit verbunden, möchte Wellness dazu anleiten, sich zu verwöhnen und sich selbst bewusst zu erleben.

13 http://www.wellnessverband.de/wir_ueber_uns/leitbild.php.

14 http://www.wellnessverband.de/infodienste/beitraege/070225_medwellness.php.

15 Diese Verschiebung des Diskurses in Richtung Genuss findet nicht die Zustimmung des Wellnessverband Deutschland: „Das Verständnis des Wellnessbegriffes hat im deutschsprachigen Raum sehr unter seiner unqualifizierten Verbreitung und Umsetzung gelitten. Wellness wird hierzulande häufig nur mit passivem Verwöhntwerden, Sauna und Whirlpool, Sinnesrausch und luxuriösem Ambiente in Verbindung gebracht. Dies wird dem eigentlichen Inhalt dieses Gesundheitskonzeptes in keiner Weise gerecht.“ (<http://www.wellnessverband.de/medical/index.php>).

16 U. Pitroff et al.: Wellness, S. 7.

Auffallend ist, dass in dieser Vorstellung (und dem dazugehörigen Ratgeber) keine spezifischen Tipps zur Gesunderhaltung gegeben werden. Verschwunden ist die Sorge um die Gesundheit damit allerdings keineswegs, im Gegenteil begleitet sie explizit jede Argumentation: Essen, das gut tut, ist zugleich gesund, eine Reduktion von Stress stabilisiert die Gesundheit und Schönheitsmittel schützen die Haut auch vor gesundheitsgefährdenden Fremdeinwirkungen. Doch mit dem Begriff Wellness ist Gesundheit aus dem Zentrum des Diskurses gerückt. Sie ist nun nicht mehr der singuläre Orientierungspunkt, sondern unverzichtbares und selbstverständliches Nebenprodukt, das automatisch aus dem Zustand der neuen Energie und des Genusses erwächst. Die Bezugspunkte des Diskurses haben sich verschoben, die diskursiven Konstruktionen, die Wellness tragen, spannen sich zwischen den Polen Antriebslosigkeit und Stress versus Energiesteigerung, Harmonie und Genuss auf.¹⁷ Alle im Diskurs vorfindlichen Begriffe, Argumente und Praktiken lassen sich in diese Matrix einziehen. Damit ist auch Gesundheit zu etwas geworden, das man wählen, kalkulieren und konsumieren kann. „Health is idealised as self-governed lifestyle choice. Health promotion and the new public health attempt to cultivate consumption preferences driven by the reflexive calculation, monitoring and recalibration of commodity inputs in the pursuit of health.“¹⁸ Das weitet den Diskurs der Gesundheit so aus, dass er sich in jedes Detail der Lebensführung einschreibt und zu einem Teil des Lifesty-

-
- 17 Wenn Philipp Sarasin den Hygienen Diskurs des 19. Jahrhunderts folgendermaßen zusammenfasst „Einen reagiblen Körper kontrollieren und im Gleichgewicht halten: Das bedeutete Hygiene im 19. Jahrhundert“ (Philipp Sarasin: Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers, 1765 – 1914, Frankfurt/Main: Suhrkamp 2001, S. 313), scheint es, als spräche er über den aktuellen Wellnessdiskurs. Er verortet das hygienische Gleichgewichtskonzept in der produktivistisch-industriellen Welt des 19. Jahrhunderts, in der Ermüdung und Erschöpfung der Kampf angesagt und die produktive Wirkungskraft des Motor Mensch (Rabinbach) zu erhöhen versucht wurde. Wenn die Mobilisierung der Arbeitsenergie Ausdruck eines „transzendenten Prinzips“ der Moderne und die Überwindung der Ermüdung die Utopie des späten 19. Jahrhunderts war, dann drängt sich die Frage auf, inwieweit heute nicht dasselbe „transzendente Prinzip“ auch diesen Diskurs beherrscht (ebd. S. 313-316). Als entscheidende Unterschiede können allerdings die Orientierung am Genuss sowie die Adressierung des individuellen, nicht des kollektiven Körpers ausgemacht werden.
- 18 Robin Bunton/Roger Burrows: „Consumption and health in the ‚epidemiological‘ clinic of late modern medicine“, in: Robin Bunton/Sarah Nettleton/Roger Burrows (Hg.): *The Sociology of Health Promotion. Critical analyses of consumption, lifestyle and risk*, London/New York: Routledge 1995, S. 206-222, S. 210.

les wird.¹⁹ Die scharfen Grenzen zwischen Gesundheit und Krankheit verschwimmen und Gesundheit wird als prinzipiell produzier- und steigerbar vorgestellt.

Da Wellness zugleich Fitness, Schönheit,²⁰ Lebenslust sowie Entspannung und Balance adressiert, bietet es ein breites Spektrum von Zielpunkten. „Die Welt der Wellness-Methoden ist so vielfältig wie die Images von Madonna.“²¹ So enthält beispielsweise das einschlägige Wellnessmagazin „Wellfit“ folgende Inhalte: Balance, Action, Beauty, Soul, Gesund bleiben und Genießen, Schlank und Fit, Health, Food, Spa-Favoriten, Travel.²² Die vorgeschlagenen Techniken sind dabei selten originäre Erfindungen der Wellnessanbieter. Die Massage- und Entspannungstechniken, Ernährungs- und Bewegungsratschläge, Produkte für Anti-Aging und Schönheitspflege oder Techniken der Psychohygiene sind einem anderen Kontext entnommen, aus dessen diskursiven Einbettung herausgelöst und auf (mehr oder weniger) neue Weise zusammengestellt. Mit dieser Dekontextualisierung geht in der Regel eine Funktionsverschiebung einher: Psychotechniken zielen nicht wie im therapeutischen Diskurs auf die Wahrheit des Subjektes, Körperübungen und -pflege nicht wie im Körperdiskurs ausschließlich auf Körpererleben, Fitness oder Ästhetik. Und die Ausrichtung auf Harmonie strebt nicht, wie z.T. im esoterischen Diskurs, einen als vorgängig gedachten Ruhezustand an, sondern erarbeitet eine je flexibel auszustarierende, immer nur prekär gedachte Balance. Der Begriff Wellness fungiert so als Operator – er vereint verschiedene Ziele und Techniken und ist so in der Lage, Disparates unter einen Begriff zu subsumieren.

Diese spezifische Leistung des Diskurses entfaltet einen neuen Blick auf sämtliche Gegebenheiten der Umwelt und gibt Kriterien vor, diese (neu) zu bewerten. So werden in Lebensführung und Umwelt viele „Stressoren“ ausgemacht, aber vor allem auch Faktoren benannt, die Stress reduzieren, Entspannung garantieren, Ge-

19 Stefanie Duttweiler: „Im Gleichgewicht für ein gesundes Leben“ – Präventionsstrategien für eine riskante Zukunft, in: Henning Schmidt-Semisch/Friedrich Schorb (Hg): Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas, Wiesbaden: VS-Verlag 2008, S. 125-142.

20 So wirbt beispielsweise das „einzigartige Damenhotel“ Steigerhof in Österreich für sein Wellnessangebot: „In natürlichem Ambiente mit duftenden Zirbenholzzimmern und kuscheliger Bademantel-Atmosphäre fernab von Trubel und Highlife finden Sie bei uns Ihr individuelles Glückshormon und erweitern somit Ihre natürliche Schönheit.“ <http://www.wellness.de/beautyfarmen/index.php?qwel=2>.

21 U. Pitroff et al.: Wellness, S. 8.

22 „Wellfit“, Winter 2007

sundheit fördern oder Energie und Lebenslust steigern. Zu nennen wären hier Farben ebenso wie Gerüche, Materialien oder Musik und nicht zuletzt die Anwesenheit von anderen Menschen – sie können ebenso zu großer Belastung wie zu großer Entlastung beitragen. Wie die einzelnen Faktoren zu werten sind, welcher Zusammenhang zwischen ihnen hergestellt wird, in welche Handlungsanweisungen sie eingebettet sind ist je nach Angebot unterschiedlich ausgestaltet. Um immer wieder mit Überraschungen aufwarten zu können, werden permanent neue Systeme kreiert, den Dingen Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden zuzuschreiben. So unterschiedlich die Systeme im Einzelnen sein mögen, sie alle haben die Tendenz, jedwede Erscheinungen der Umwelt mit einer spezifischen Bedeutung für das Wohlbefinden zu versehen, das Spiel mit Signifikation und Resignifikation scheint vor keiner Beziehung zur Umwelt Halt zu machen. In einem prinzipiell offenen Prozess findet der Diskurs immer neue Bereiche, die er mit einer Bedeutung für das Wohlbefinden überziehen kann. So wird beispielsweise ein gewöhnliches Wannbad durch ein paar Tropfen Duftöl zum ganzheitlichen Wellness-Erlebnis, der Joghurt durch die Beigabe von Aloe-Vera zum Wellness-Elexier oder das eigene Badezimmer zur Wellness-Oase. Nicht zuletzt hier zeigt sich die vereinnahmende Tendenz des Diskurses, prinzipiell alles in den Dienst des eigenen Wohlbefindens zu stellen und zum gezielt einsetzbaren Instrument der Selbststimulation zu machen.

Dieses Zusammenführen verschiedener Diskurse und Techniken unter dem Begriff Wellness zeigt sich auch in den heterogenen Motiven, die KonsumentInnen von Welnesstourismus angeben: So werden medizinisch-kosmetische, körperliche, existentielle und psychologische, spirituelle und gemeinschaftsorientierte Motive sowie Flucht und Eskapismus, Hedonismus und Erweiterung von Erfahrungen als Ursache für einen Wellness-Urlaub genannt.²³ Auffallend ist der Befund, dass „many wellness tourists are seeking a sense of community, perhaps within a holistic centre, a yoga retreat, at a New Age festival, or on a pilgrimage. Although, their primary focus may be on self-development, they wish to enter into a kind of psychological, emotional or spiritual communion with others.“²⁴

23 Smith, Melanie; Kelly, Catherine: „Wellness Tourism“, in: *Tourism Recreation Research* Vol. 31(1), 2006, S. 1-4, S. 2.

24 Ebd., S. 2.

Körpertechnologien

„Wellness (englisch) bedeutet in etwa Wohlbefinden. Gemeint ist damit das sich Kümmern um das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden.“²⁵ Wellness umfasst mehr als die Nutzung bestimmter Waren oder der Inanspruchnahme pflegend-verwöhnender Dienstleistungen, es impliziert auch und vor allem die selbsttätige Einwirkung auf sich selbst, um individuelles und umfassendes Wohlfühlen entstehen zu lassen. Es ist umfängliches Beziehungs- und Selbstmanagement, eine besondere Form der fürsorgenden Einwirkung auf sich selbst – unabhängig davon, ob man sie selbsttätig an sich selbst oder von anderen ausführen lässt. Mit Foucault kann man sagen: Wellness ist eine spezifische „Technologie des Selbst“ im Sinne jener Weisen, „die es dem Einzelnen ermöglichen, aus eigener Kraft *oder mit Hilfe anderer* eine Reihe von Operationen an seinem Körper oder seiner Seele, seinem Denken, seinem Verhalten und seiner Existenzweise vorzunehmen, dass er einen gewissen Zustand des Glücks, der Reinheit, der Weisheit, der Vollkommenheit oder der Unsterblichkeit erlangt.“²⁶ Entscheidend an der Überlegung Foucaults ist m.E. die Betonung der Kausalität, der Intentionalität sowie der Operationsmodi, die diese Begriffskonstellation für die Analyse aktueller Selbstführung fruchtbar macht. Sie macht den Bezug auf sich selbst als einen komplexen, verfahrensgeleiteten Prozess der selbstinduzierten und selbst gesteuerten Selbstoptimierung beschreibbar.

Dementsprechend scheinen Konzept und Begriff der „Technologien des Selbst“ mit ihrer präzisen Bestimmung, „präzise deswegen, weil in ihr der Ort möglicher Interventionen ebenso differenziert wird wie deren Quelle“,²⁷ geeignet, nach den konkreten *Praktiken* der Selbstkonstitution zu fragen. Denn Selbsttechnologien sind mehr als eine Beschreibungsweise, die das konstruktivistische Vokabular um ein plausibles Bild bereichern, sie bezeichnen ein Praxisverhältnis – und zwar eines der Selbsttransformation bzw. der zielgerichteten Einwirkung auf sich selbst. Sie etablieren bestimmte Weise der Selbstbezüglichkeit, die von Kausalität, Intentionalität und Operationalität geprägt sind. Und wie jede Technologie bedürfen auch die „Technologien des Selbst“ des technischen Know-Hows, des Kapitals sowie materiale und natürliche Ressourcen, um sich entfalten zu können.

25 <http://www.alpenlinks.at/Gesundheit-wellness.html>.

26 Michel Foucault: „Technologien des Selbst“, in: Luther M Martin/Huck Gutman/Patrick H. Hutton (Hg.): *Technologien des Selbst*, Frankfurt/Main: S. Fischer 1993, S. 24-62, S. 26, Hervorhebung S.D.

27 Stefan Rieger: *Kybernetische Anthropologie. Eine Geschichte der Virtualität*, Frankfurt/Main: Suhrkamp 2003, S. 24.

Entscheidend ist es dabei mit Foucault zu betonen, dass das Individuum diese Technologien nicht ausschließlich aus eigener Kraft vollzieht, es kann sich dazu auch *der Hilfe anderer* bedienen: Es kann von anderen Rat einholen, kann sich ihrer Liebes- oder Dienstleistungen bedienen, sie als externe Kontrolle einsetzen und so auf sozial bewährte Weisen der Selbstgestaltung zurückgreifen. Technologien des Selbst sind so gerade nicht als isolierte Weisen der Selbstbeziehungen zu verstehen, vielmehr ist auch die Einwirkung auf sich selbst an ein bestimmtes Wissen sowie an Verfahren und Techniken gebunden, die vom Individuum nicht selbst erfunden, vielmehr sozial vorgefunden werden. Auch die Praktiken, sich „um sich zu kümmern“ beziehen sich auf Schemata, die sozial „vorgeschlagen, nahegelegt und aufgezwungen werden.“²⁸ Diese Schemata, „embodied in particular technical practices under authority of some system of truth,“²⁹ verleihen den Einwirkungen auf sich selbst eine bestimmte, sozial legitimierte Form. Selbstführung erweist sich so als eingebettet in historische Macht- und Wissensformationen, die praktisch werden: in Medien und Apparaturen, in Körperpraktiken und spirituellen Übungen, in Räumen und Dingen. Mit der Anwendung des Begriffes der „Technologien des Selbst“ soll aber nicht nur das Technologische der Einwirkung hervorgehoben werden. Damit soll auch darauf aufmerksam gemacht werden, dass es sich hier im buchstäblichen Wortsinn um Technologien handelt, die ein Selbst prozessieren und produzieren. Ein Selbst, das sich als individuell, als mit sich selbst identisch, als unverwechselbare Einheit von Körper, Seele und Geist versteht und erfährt.

Diese Selbsteinwirkung lässt sich auch als „Arbeit an sich selbst“ reformulieren, um ihren verpflichtenden und anstrengenden Charakter zu betonen. „There is no doubt that people work at having fun.“³⁰ Auch wenn sich Wellness als Lebensstil vorstellt, sind Wellnesspraktiken gerade keine Alltagspraktiken. Die Arbeit am eigenen Wohlbefinden setzt sich von den Alltagsroutinen ab, ja arbeitet aktiv gegen sie, sie zirkeln, so unscheinbar und in den Alltag integriert sie auch sein mögen, außeralltägliche Bereiche aus. Gerade indem sie sich absetzen vom Alltag, wird Raum für das geschaffen, was andernorts und zu anderen Zeiten keinen Platz findet – hier findet sich die Möglichkeit, sich den Anstrengungen des Alltags gerade zu entziehen. Dass dies nicht nur metaphorisch, vielmehr buchstäblich gemeint ist, zeigen die Techniken, die zur inneren oder

28 Michel Foucault: Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982, Helmut Becker et al. (Hg.), Frankfurt/Main: Materialis Verlag 1985, S. 19.

29 Nikolas S. Rose: *Inventing Our Selves. Psychology, Power and Personhood*, Cambridge: Cambridge University Press 1998, S. 29.

30 M. Pantzar/E.Shove: *Manufacturing Leisure*, S. 256.

äußeren Separierung anregen. „Der Spruch, man sei ‚reif für die Insel‘ meint eigentlich eine äußere Flucht. Aber diese Insel findet sich auch an Ort und Stelle, überall im Alltag. Wir können sie uns selbst schaffen, indem wir durch gezielte Übungen eine mentale Insel entstehen lasse: die so genannte Entspannungsreaktion.“³¹ Genannt werden daraufhin Techniken der progressiven Muskelentspannung, der Meditation sowie der positiven Selbst-Suggestion, um sich vom Stress zu befreien. Die Distanzierung von der (Außen-)Welt wird auch ganz konkret angeraten: Wellness findet seinen bevorzugten Ort in eigens ein- und ausgerichteten öffentlichen oder privaten Räumen. Neben kommerziellen Wellnessangeboten wie Spas ist das eigene Badezimmer unschlagbarer Favorit, es gilt als „Oase der Selbsterneuerung.“³² Nicht nur, weil warmes Wasser entspannt, es ist die räumliche Separierung selbst, die Stress reduziert. „Abschalten bedeutet ...: sich selbst die Nächste sein. Verwöhnen Sie sich, gehen sie auf Egotrip. Alle anderen bleiben ausgesperrt, wenn die Nass- zur Einzelzelle wird.“³³ In diesem Bild der an Isolationshaft gemahnenden Einzelzelle manifestiert sich die Radikalisierung der Wendung auf sich selbst.³⁴ Die Abgrenzung gegenüber anderen impliziert darüber hinaus das Vermögen, aktiv Grenzen gegenüber unangenehmen Ansprüchen zu ziehen. „Manchmal ist es nötig, nein zu sagen und deutlich Grenzen zu ziehen.“³⁵ Die vorgeschlagenen Rhetorikhilfen – „fünf charmante Arten, nein zu sagen“ – versprechen „mehr Selbstbewusstsein durch klare Grenzen.“³⁶ Wie die Buchung von gemeinschaftsorientierten Wellnessurlaube zeigt, wird das Alleinsein jedoch nicht als Wert an sich zelebriert. Die Vorschläge zur Isolation und Abgrenzung von anderen sind so nicht als Aufruf zum Egoismus zu werten, vielmehr erscheinen sie als über-

31 Gesine Baur/Wilhelm Schmid-Bode: Glück ist kein Zufall. Lassen Sie sich vom Glück berühren. Die besten Methoden für ein erfülltes Leben, München: Gräfe & Unzer Verlag, 2000, S. 49.

32 U. Pitroff et al.: Wellness, S. 128.

33 Wellfit 01/03, S. 21.

34 Mit Hilfe des psychoanalytischen Begriffsapparates kann man die Internalisierung der Sorge um sich als neuen Zwang besonders deutlich fassen. „Die narzisstische Selbst-Abkapselung erlaubt es dem Subjekt keineswegs, sich frei in seinem ungestörten Gleichgewicht zu bewegen, sondern setzt es dem Genuß-Gebot des Über-Ich aus“ (Slavoj Zizek: Liebe deinen Nächsten? Nein Danke! Die Sackgasse des Sozialen in der Postmoderne, Berlin: Verlag Volk und Welt 1999, S. 195). „Das Über-Ich hat die Festung der Glückseligkeit bezogen und regiert dort mit eiserner Hand. (...) Die Sinnenfreude ist vom Status der Verheißung in den des Problems übergegangen“ (Pascal Bruckner: Verdammte zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay, Berlin: Aufbau-Verlag 2002, S. 60).

35 U. Pitroff et al.: Wellness, S.13.

36 Ebd., S. 112.

lebensnotwendige Schlüsselkompetenzen, um mit Stress im Alltag fertig zu werden.

Anders jedoch die Betonung der Individualität, sie wird – wie in anderen aktuellen Diskursen zur gelingenden Lebensführung³⁷ – nicht nur explizit gefordert, sondern direkt und indirekt durch die Praktiken mitproduziert. Zwar trägt die Norm, alles darauf auszurichten, dass es einem gut geht, in hohem Maße zur sozialen Homogenisierung bei,³⁸ doch die Ratgeber werden nicht müde, das Gegenteil zu betonen. Sie wollen keine Vorschriften machen oder Verbote aussprechen, stattdessen treten Lustprinzip und individuelle Wohlfühlfaktoren an deren Stelle. „Nur wenn ich selbst in meiner Mitte bin, inneren Frieden und Ausgeglichenheit verspüre, dann kann ich das nach außen tragen. Der Weg dahin ist bei jedem Menschen unterschiedlich, zeitlich gesehen, aber auch inhaltlich.“³⁹ Die Unterschiedlichkeit der Menschen und der Wege bedeutet aber nicht, es gäbe keine Anhaltspunkte dafür, welche Techniken anzuwenden sind. Doch sie sind nicht objektiv vorgegeben, sondern einzig im Individuum, besser: dessen Wohlgefühl zu finden. Damit stellt der Diskurs selbst einen Kompass für die Unübersichtlichkeit der Wellnessangebote bereit. Die Erzeugung eines subjektiven Wohlgefühls ist so das Scharnier, mit dem die vom Diskurs vorgegebenen Technologien von den Einzelnen übernommen werden.

Die Betonung der Individualität heißt also gerade nicht, dass der soziale Druck entfiele. Die Wellnessanwenderin hat sich permanent zu fragen – wie fühle ich mich mit dieser Technik? Tut es mir gut?

37 S. Duttweiler: Sein Glück machen.

38 Die Verankerung im Gefühl erweist sich dabei als ein Moment, dass die Machtverhältnisse im Körper verankert. Die leibliche Erfahrung erweist sich als sozial und kulturell strukturiert, sie ist abhängig vom historisch je spezifischen Denken und Wissen vom Körper und den ihn prägenden Körperpraktiken. Die Machtverhältnisse sitzen „im Fleisch“, sind ein Teil unserer Erfahrung. Die Verleiblichung der körperlichen Erfahrung ist somit ein wesentliches Moment, damit Machtwirkungen sich entfalten und etablieren können. „Damit die Gesellschaft auf ihre Individuen zählen kann, muss sie (...) als ‚objektive Wirklichkeit‘ zu einer leiblichen Realität werden.“ (Gesa Lindemann: „Die Verschränkung von Körper und Leib als theoretische Grundlage einer Soziologie des Körpers und der leiblichen Erfahrungen“, in: Jürgen Friedrich/Bernd Westermann (Hg.): Unter offenem Horizont. Anthropologie nach Helmuth Plessner, Berlin/New York/Paris/Wien: Peter Lang, 1995, S. 133-139, S. 133). Die Individuen müssen „sich hier und jetzt ohne jede Form von Reflexion der jeweiligen sozialen Struktur angemessen erleben.“ (ebd., 139) In der subjektiven Erfahrung verschmelzen die Inkorporation von Wissen, ausgeliefert sein an Zurichtungsstrategien und die Art und Weise, auf sich selbst einzuwirken ineinander.

39 Klappentext zu Zora Gienger: Meine Wohlfühloase. Wellnessideen für jeden Tag. Das Anti-Stress Programm, Freiburg i.B.: Urania 2004.

Steigert es mein Wohlbefinden? Genießt man richtig und ausreichend? So entwachsen den Wellnessanstrengungen unbeabsichtigte Nebenfolgen, wenn Wellness in Stress umschlägt. Neben dem Stress der vielfältigen Körpertechniken, kann sich ein „innerer Stress“ ergeben, der aus den Anstrengungen resultiert, die Balance zwischen Selbstentwertung und Hoffnung auf Selbstverbesserung zu halten. Dass Wellness ge- aber auch gründlich misslingen kann, erzeugt Angst vor dem Versagen, die Gestalt und Form, die man annehmen wollte, tatsächlich zu erlangen und hält zu weiteren Anstrengungen an. Denn das individuelle Wohlbefinden ist ein fragiler, immer wieder von neuem anzustrebender Zustand. Was Zygmunt Bauman in Hinsicht auf Fitness formuliert hat, ist m.E. auch charakteristisch für das Wellnessstreben: „Das Streben nach Fitneß gleicht der Jagd nach einer Beute, die man erst beschreiben kann, wenn sie erlegt ist. Aber man weiß nie, ob das, was man erlegt hat, wirklich die gejagte Beute ist. Ein Leben im Geiste der Fitneß ermöglicht viele gewonnene Schlachten, aber nie einen endgültigen Sieg.“⁴⁰

Wellnesstechnologien sind somit Momente eines voraussetzungs-vollen Prozesses: Man muss sich als veränderungsbedürftig begreifen, die richtigen Techniken auswählen und ihren Einsatz situativ entscheiden, die Anweisungen umsetzen und letztlich ein Ergebnis produzieren, von dem man sagen kann, man fühle sich wohl. Damit generieren diese Technologien einen weitreichenden Effekt: Indem sie das subjektive Gefühl zum alleinigen Maßstab erheben, schärfen sie das Bewusstsein für eigene Vorlieben, intensivieren die Wendung auf sich selbst, erlauben durch die Produktion von intensiven Gefühlen Selbstvergewisserung⁴¹ und steigern die Selbstermächtigung und Selbstbehauptung. Mit anderen Worten: Wellness fördert Individualität und trägt zugleich in der Verallgemeinerung der Forderung des Wohlbefindens zu einer sozialen Homogenisierung von Körperpraktiken und -formen bei.

Ein entscheidendes Moment der Wellnesspraktiken ist ihr Zu-, respektive Eingriff auf Körper *und* Gefühl. Denn in einem sind sich alle Definitionen von Wellness einig: „Where there is consensus, however, is in the fact that wellness no longer constitutes the mere physical nature of the body.“⁴² Dennoch ist es gerade der Körper auf den sich und mit dem sich Einwirkungsmöglichkeiten ergeben.

40 Zygmunt Bauman: *Flüchtige Moderne*, Frankfurt/Main: edition suhrkamp 2003, S. 95.

41 Volker Rittner: „Körper und Identität. Zum Wandel des individuellen Selbstbeschreibungsvokabulars in der Erlebnisgesellschaft“, in: Hans-Günther Homfeldt (Hg.): „Sozialer Brennpunkt“ Körper. Körpertheoretische und -praktische Grundlagen für die Soziale Arbeit, Baltmannsweiler: Schneider-Verlag, 1999, S. 104-116.

42 M. Smith; C. Kelly: *Wellness Tourism*, S. 1.

Durch die doppelte Bestimmung des Körpers, dass wir einen Körper haben und unser Körper sind,⁴³ kann er zum bevorzugten Instrument werden, auf sich einzuwirken. Schon Marcel Mauss hatte den technischen Charakter der Körperpraktiken betont: „Der Körper ist das erste und natürlichste Instrument des Menschen. Oder genauer gesagt, ohne von Instrument zu sprechen, das erste und natürlichste technische Objekt und gleichzeitig technische Mittel des Menschen ist sein Körper.“⁴⁴

Dabei ergibt sich eine merkwürdige Ambivalenz: Zum einen erscheint der Körper im Wellnessdiskurs als Angriffsfläche zahlreicher Gefährdungen und gerät dementsprechend in den Fokus permanenter Aufmerksamkeit. Doch zugleich ist er *das* bevorzugte Medium der Selbstbearbeitung sowie der Selbstvergewisserung. Das Wohlfühlbad, die Verwöhnmassage oder das Aromatherapieprogramm produzieren unmittelbare, körperlich wahrnehmbare Erfahrungen der Einheit mit sich selbst. Um als Wellnesserlebnis gedeutet zu werden, muss sich ein „subjektiver Prozess ... vollziehen, von dem man, sich selbst beobachtend, sagen kann, dass er einem gefalle“,⁴⁵ genauer: ein Zustand, von dem man sagen kann, man fühle sich wohl und genieße sich und das Leben. Ob sich das angenehme Gefühl des Wohlbefindens allerdings tatsächlich einstellt, bleibt trotz einiger Wahrscheinlichkeit kontingent. Die Wellnesspraktiken stellen immer nur Erlebnis*angebote* bereit. Als „psychophysischer Zustand positiver Valenz“ werden im Wohlbefinden körperliche Reaktionen und kognitive Repräsentationen zu einer „Einheit, die der Erlebende als angenehm empfindet.“⁴⁶ Zu einem Gefühlserlebnis wird ein Eindruck erst durch die individuelle Verarbeitung. „Die Vorstellung der Aufnahme von Eindrücken muss ersetzt werden durch die Vorstellung von Assimilation, Metamorphose, gestalten-der Aneignung“⁴⁷ Das Erleben eines Gefühls ist angewiesen auf zwei Komponenten: „objektives“ Material, das körperliche Reaktionen hervorrufen kann, und dessen „subjektive“ Gestaltung, die aus den individuell gebildeten, aber sozial vorstrukturierten kognitiven Repräsentationen erwachsen. Wellnesspraktiken adressieren beide Komponenten: Zum einen modifizieren sie durch die Bilder und

43 Helmuth Plessner: Die Stufen des Organischen und der Mensch: Einleitung in die philosophische Anthropologie, Berlin: de Gruyter 1975.

44 Marcel Mauss: „Die Techniken des Körpers“, in: ders.: Soziologie und Anthropologie 2 - Gabentausch, Soziologie und Psychologie, Todesvorstellungen, Körpertechniken, Begriff der Person, München: Fischer 1989, S. 197-220, S. 206.

45 Gerhard Schulze: Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart, Frankfurt/Main; New York: Campus Verlag 1993, S. 46.

46 Ebd., S. 105.

47 Ebd.44

Texte des Diskurses die kognitiven Repräsentationen im Hinblick auf Genuss, Wohlbefinden und Entspannung. Und zum anderen zielen sie direkt auf die Modifikation des körperlichen „Materials“. So weist die Fähigkeit, relativ zielgenau stimulierbar zu sein, den Körper als das zuverlässige Werkzeug der Arbeit an sich selbst aus. Er wird dabei als informationsverarbeitende Maschine stilisiert, die unter Einbezug kognitiver Repräsentationen vielfältige Einflüsse und Anregungen in positive Gefühle umzuwandeln in der Lage sind. Er ist somit nicht nur „Bühne des Glücks“,⁴⁸ sondern ein Reize verwandelndes Medium – ein Transformator der an sich selbst geleisteten Arbeit in erfahrbares Wohlbefinden. Auf diese Weise wird das Individuum in einen ambivalenten Prozess eingespannt: Auf den ersten Blick scheint Wellness der harten Arbeit an sich selbst wie sie beispielsweise für den Fitness-Diskurs oder die asketische Lebensführung prägend war, entgegen zu stehen. Doch die Wellnessanwenderin muss *eine* Fähigkeit in ganz besonderem Maße beherrschen: Die Arbeit am eigenen Wohlgefühl nicht als harte Arbeit, vielmehr sich selbst und anderen gegenüber als wohltuendes Vergnügen darzustellen. „Das Vergnügen von Wellness besteht, zumindest bis zu einem gewissen Grade, aus einem Lernprozess, der darauf abzielt, Investitionen in das verkörperte Selbst, Aktivitäten, die das langfristige Wohlfühlen fördern, als Vergnügen zu erleben.“⁴⁹

Wellness als Vermittler zwischen Ethik und Ästhetik

Das Ziel dieser „Technologien des Selbst“ – umfassendes Wohlbefinden – ist ausschließlich als Selbstzweck ausgewiesen. Doch zugleich sind die positiven Effekte, die Wellness verspricht, notwendige Voraussetzung einer selbstbestimmten Lebensführung sowie sozialer Anerkennung. Wer sich nicht wohl fühlt und sich zu schnell unter Stress setzen lässt, arbeitet schlecht, schädigt seine Gesundheit und seine Beziehungen und wer nicht gut und gesund aussieht oder keine Ausstrahlung hat, ist in der Regel sozial benachteiligt.

Das Streben nach Wellness wird belohnt durch die Anerkennung, die man durch sie erwirbt. Insofern ist das Vergnügen, das man mit Wellness verbindet, jener Lust nicht unähnlich, die der ostentative Konsum luxuriöser Waren wie teurer

48 Stefan Klein: Die Glücksformel. Oder: Wie die guten Gefühle entstehen, Hamburg: Rowohlt 2002.

49 Monica Greco: „Wellness“, in: Ulrich Bröckling/Susanne Krasmann/Thomas Lemke (Hg.): Glossar der Gegenwart, Frankfurt/Main: Suhrkamp 2004, S. 293-299, S. 297.

Autos oder Delikatessen mit sich bringt. Obwohl es angenehm ist, ein Luxusgefühl zu fahren und gut zu essen, besteht der eigentliche Genuss in der Zurschaustellung des eigenen sozialen Aufstiegs und Wohlstandes.⁵⁰

Damit strebt Wellness einen Zustand an, der nicht nur in höchstem Maße individuell wünschenswert, sondern ebenso sozial gefordert ist. Gesundheit, Energie und Motivation, Abwehrmöglichkeiten gegen Stress sowie die Stimulation positiver Gefühle sind zunehmende notwendige Bedingungen, um auf den vielfältigen Arbeits-, Beziehungs- und Aufmerksamkeitsmärkten als fitt und konkurrenzfähig zu bestehen. „The well-being of the individual ... is becoming an ever more relevant variable in the economic rationale of private enterprise.“⁵¹ So auf sich selbst einzuwirken, dass man sich wohl fühlt, folgt damit dem demokratischen Ideal eines mündigen Bürgers, der die Verantwortung für sich selbst übernimmt und auch seine psychische Balance aktiv gestaltet. Nicht für sein Wohlbefinden zu sorgen und sich „gehen zu lassen“ oder gar sich in vollem Bewusstsein des Risikos selbst zu schaden, gilt als unverantwortlich im Hinblick auf die Gesamtbevölkerung.⁵² Dass das Ziel einer „genussvoll gesunden Lebensweise“⁵³ durch die Ausweitung des Gesundheitsbegriffes prinzipiell unerreichbar geworden ist, steht gerade nicht gegen seinen imperativen Charakter, im Gegenteil: Moralisierung des Körpers und das Steigerungsparadigma der Gesundheit erweisen sich als zwei Seiten einer Medaille. It is „a new morality system in ever-more secularised Western societies, a means of establishing a set of moral tenets based on such oppositions as healthy/diseased, self/other, controlled/unruly, masculine/feminine, nature/culture, civilised/ grotesque, clean/dirty, inside/outside and rational/emotional.“⁵⁴ In dieser Perspektive gewinnt Wellness auch eine politische Dimension: Wellness erweist sich sowohl als Instrument einer persönlichen als auch einer sozialen Therapie. Mit anderen Worten: Sich ein „persönliches Wohlfühlprogramm“ zusammen zu stellen, ist eine persönliche und zugleich eine politische Praktik.

50 Ebd.

51 Monica Greco: „Psychosomatic subjects and the ‚duty‘ to be well: personal agency within medical rationality“, in: *Economy and Society* 3/1993, S. 357-372, S. 369.

52 Das zeigt sich nicht zuletzt im Hinblick auf Übergewicht, dem auch durch Wellness zu Leibe gerückt werden soll. Vgl. dazu S. Duttweiler: *Im Gleichgewicht für ein gesundes Leben*.

53 www.Wellnessverband.de.

54 Alan Peterson/Deborah Lupton: *The New Public Health. Health and Self in the Age of Risk*, London/Thousand Oaks/New Delhi: Sage Publications 1996, S. xii.

Gelingt die positive Selbstbeeinflussung stützen die „Technologien des Selbst“ die ethischen Imperative des umfassenden Wohlbefindens. Als positive, sinnlich wahrnehmbare Erfahrung schreiben sich die Wellnesspraktiken quasi buchstäblich in den Körper ein. Somit erweist sich der Körper der Wellness nicht nur als Knotenpunkt von individueller und politischer Optimierungsbemühungen, sondern auch als Knotenpunkt von Ethik und Ästhetik. „Wellness ist insofern die bewusste und demonstrativ ausgestellte Gesundheit, eine Gesundheit, die man aktiv verfolgen, statt passiv und unwissentlich genießen soll.“⁵⁵ Auf seiner Oberfläche zeigt sich Entspannung und wird Schönheit verhandelt, an seiner Elastizität und Energie lässt sich seine (wieder gewonnene) Jugend oder die Fähigkeit ablesen, mit Stress umzugehen. Ähnlich wie für den gesunden und fitten Körper gilt für den Körper der Wellness, he is „an increasingly important signifier of moral worth, a mark of distinction. (...) The pursuit of health through work on the body has become a crucial means by which the individual can express publicly such virtues as self-control, self-discipline, self-denial and will power – in short, those qualifications considered important to being a „normal“, „healthy“ human being“.

Literatur

- Baier, Karl: Yoga auf dem Weg nach Westen: Beiträge zur Rezeptionsgeschichte, Würzburg: Königshausen & Neumann 1998.
- Bauman, Zygmunt: Flüchtige Moderne, Frankfurt/Main: edition suhrkamp 2003.
- Bingle, Gwen: „Working out for well-being. How fitness and wellness have reframed the paradoxes of body leisure?“, in: Pantzar, Mika; Shove, Elisabeth: Manufacturing Leisure. Innovations in happiness, well-being and fun, Helsinki: National Consumer Research Centre 2005, S. 235-255, S. 243.
- Bruckner, Pascal: Verdammt zum Glück. Der Fluch der Moderne. Ein Essay, Berlin: Aufbau-Verlag 2002.
- Bunton, Robin/Burrows, Roger: „Consumption and health in the ‚epidemiological‘ clinic of late modern medicine“, in: Bunton, Robin/Nettleton, Sarah/Burrows, Roger (Hg.): The Sociology of Health Promotion. Critical analyses of consumption, lifestyle and risk, London/New York: Routledge 1995, S. 206-222.
- Duttweiler, Stefanie: Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie, Konstanz: UVK 2007.

55 M. Greco: Wellness, 294.

- Duttweiler, Stefanie: „Im Gleichgewicht für ein gesundes Leben' - Präventionsstrategien für eine riskante Zukunft“, in: Schmidt-Semisch, Henning/Schorb, Friedrich (Hg.): *Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas*, Wiesbaden: VS-Verlag 2008, S. 125-142.
- Foucault, Michel: *Freiheit und Selbstsorge. Interview 1984 und Vorlesung 1982*, Helmut Becker et al. (Hg.), Frankfurt am Main: Materialis Verlag 1985.
- Foucault, Michel: „Technologien des Selbst“, in: Martin, Luther M./Gutman, Huck/Hutton, Patrick H. (Hg.): *Technologien des Selbst*, Frankfurt am Main: S. Fischer 1993.
- Greco, Monica: „Psychosomatic subjects and the ‚duty to be well‘: personal agency within medical rationality“, in: *Economy and Society* 3/1993, S. 357-372, S. 369.
- Greco, Monica: „Wellness“, in: Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lemke, Thomas (Hg.): *Glossar der Gegenwart*, Frankfurt am Main: Suhrkamp 2004, S. 293-299.
- Hanegraaff, Wouter J.: *New Age Religion and Western Culture. Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, Leiden: Brill 1996.
- Lindemann, Gesa: „Die Verschränkung von Körper und Leib als theoretische Grundlage einer Soziologie des Körpers und der leiblichen Erfahrungen“, in: Friedrich, Jürgen/Bernd Westermann (Hg.): *Unter offenem Horizont. Anthropologie nach Helmuth Plessner*, Berlin/New York/Paris/Wien: Peter Lang, 1995, S. 133-139.
- Mauss, Marcel: „Die Techniken des Körpers“, in: ders.: *Soziologie und Anthropologie 2 – Gabentausch, Soziologie und Psychologie, Todesvorstellungen, Körpertechniken, Begriff der Person*, München: Fischer 1989, S. 197-220.
- Miller, James W.: „The History and Development of a Concept“, in: *Spektrum Freizeit* 1/2005, S. 84-102, S. 88ff.
- Peterson, Alan/Lupton; Deborah: *The New Public Health. Health and Self in the Age of Risk*, London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications 1996.
- Plessner, Helmuth: *Die Stufen des Organischen und der Mensch: Einleitung in die philosophische Anthropologie*, Berlin: de Gruyter 1975.
- Rieger, Stefan: *Kybernetische Anthropologie. Eine Geschichte der Virtualität*, Frankfurt am Main: Suhrkamp 2003, S. 24.
- Rittner, Volker: „Körper und Identität. Zum Wandel des individuellen Selbstbeschreibungsvokabulars in der Erlebnisgesellschaft“, in: Homfeldt, Hans-Günther (Hg.): „Sozialer Brennpunkt“ Körper. Körpertheoretische und -praktische

- Grundlagen für die Soziale Arbeit, Baltmannsweiler: Schneider-Verlag, 1999, S. 104-116.
- Rose, Nikolas S.: *Inventing Our Selves. Psychology, Power and Personhood*, Cambridge: Cambridge University Press 1998.
- Sarasin, Philipp: *Reizbare Maschinen. Eine Geschichte des Körpers, 1765-1914*, Frankfurt am Main: Suhrkamp 2001
- Schulze, Gerhard: *Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart*, Frankfurt am Main; New York: Campus Verlag 1993.
- Smith, Melanie/Kelly, Catherine: „Wellness Tourism“, in: *Tourism Recreation Research* Vol. 31(1), 2006, S. 1-4.
- Žižek, Slavoj: *Liebe deinen Nächsten? Nein Danke! Die Sackgasse des Sozialen in der Postmoderne*, Berlin: Verlag Volk und Welt 1999.

