

# Menschliche Reichweitenangst

## Batterien und Akkus als Metaphern von Lebensenergie

---

Philipp Hauss

### 1. Victoria Beckham lädt am Tegernsee ihre Batterien auf

»Der Lanserhof ist beliebt bei zahlreichen Stars. Hier nehmen sie eine Auszeit vom stressigen Alltag. Aktuell hat es keine geringere als Victoria Beckham an den Tegernsee verschlagen. Eine Woche Detox-Kur stehen hier für Modedesignerin und Ex-Spice-Girl Victoria Beckham auf dem Programm. Damit will die 45-jährige wohl ihre Batterien wieder aufladen, um fit für ihr Modelabel, ihre vier Kinder und Mann David Beckham zu sein.«<sup>1</sup>

Glaubt man den vielen Wellness-Expert\*innen und Ratgeber\*innen unserer Gegenwart, so hat die Angst vor dem leeren Akku ihre Entsprechung im persönlichen Energiemanagement unserer Körper. Klassifiziert man Batterien und Akkus als zeitkritische Medien, so ist der menschliche Organismus tatsächlich ein zeitkritisches Medium par excellence, denn das Leben an sich ist eine Verfallsgeschichte, der Tod unausweichlich. Daher stellt sich nicht nur die metaphysische Frage, was man mit diesem Leben und der zur Verfügung stehenden Zeit und Reichweite anfangen soll, sondern auch die Frage nach der Organisation – und da kommen die Diätiken, Lebensethiken, und eben auch die Selbsttechnologien, über die im Folgenden gesprochen werden soll, ins Spiel: Wie lässt sich unsere Lebensdauer maximieren? Wie können wir mit der uns zur Verfügung stehenden ›Lebensenergie‹ haushalten? Wie kann die Stabilität und Verfügbarkeit von ›Energie‹ möglichst lang gewährleistet werden? Diese Fragen zielen präzise auf das ab, was als Lebensqualität in den Diskursen über das psycho-physische Wohlbefinden vor allen Sinnfragen zu einem Wert an sich geworden ist, nämlich die Fähigkeit, sich bis ins hohe Alter aktiv zu betätigen, Energie umzusetzen.

---

1 Häußinger, Nina: »Victoria Beckham chillt am Tegernsee. Zur Kur im Lanserhof. Tegernseerstimme«, in: tegernseerstimme.de, Online-Artikel vom 17.05.2019, <https://tegernseerstimme.de/victoria-beckham-chillt-am-tegernsee/>, aufgerufen am 30.03.2021.



Das trifft ganz besonders auf die Wellness-Bewegung der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zu, auf die später ausführlich eingegangen wird. Die Strapazen des modernen Lebens und die Vielzahl schlechter Gewohnheiten wird hier als Bedrohung für das eigene Leben empfunden, der »premature death«<sup>2</sup>, also ein durch eigenes Verhalten hervorgerufener, unnötig früher Tod, dessen Vermeidung Sinn und Zweck der Wellness-Praktiken ist. Der Gegenentwurf dazu heißt »Positive Health«, später Wellness, also eine Gesundheit, die über die bloße Abwesenheit von Krankheit hinausweist. Zwischen diesen beiden Polen bewegt sich der Einzelne auf das eine Ziel zu, vom anderen weg, sich ein ganzes Arsenal von Praktiken, Konzepten, Lebensvorstellungen nutzbar machend, um lange bei guter Gesundheit zu leben. Das, was in den 1960er- und 1970er-Jahren noch exotisch klang – Gedankenreisen, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Meditation, rigide Ernährungsregime etc. – hat inzwischen in fast alle Zonen des Lebens Einzug gehalten, natürlich mit besonderer Verbreitung in Bereichen der Entspannung und Regeneration.

In der Wellness-Bewegung, aber auch in anderen Bereichen der »Mind-Body Medicine«<sup>3</sup> lässt sich dabei beobachten, wie gängige technische Konzepte oder Annahmen über das Verhalten von technischen Systemen in Anschlag gebracht werden, um körperliche Prozesse und menschliche Verhaltensweisen neu zu fassen und zu verbessern.

In der Umkehrung der Beobachtung, dass Batterien als Lebewesen angesprochen und ihnen vitale oder eben nicht mehr vitale Zustände zugeordnet werden,<sup>4</sup> ist in den Körperdiskursen spätestens seit Mitte des 20. Jahrhunderts nicht selten von den Batterien in den Lebewesen die Rede und ihre Lebenswelt wird mit Begriffen wie »Aufladen«, »Entladen«, »Energieverbrauch« und »Leerzuständen« gefasst: »Dass sie Kraft sammeln und ihre Systeme regenerieren müssen, lässt Akkuprodukte ja irgendwie menschlich erscheinen. Oder zumindest auf vertraute Art unperfekt,«<sup>5</sup> heißt es in einem Artikel von Max Scharnigg. Die Annahme, dass der menschliche Organismus Energie aufnehmen, speichern und abgeben kann, weckt Assoziationen mit Batterien und Akkus. Darüber hinaus wird in holistischen und esoterischen Exkursen das menschliche Leben als konstantes Zusammenspiel von Energien, Versiegen und Wiedererlangen dieser entworfen.

Dem Einspruch, dass der bloßen Umschreibung mit den aus der Elektronik geborgten Metaphern nur eine komplexitätsreduzierende Funktion zukommt, lässt

2 Ryan, Regina Sara/Travis, John W.: *Wellness Workbook: Second Edition*, Berkeley, Calif.: Ten Speed Press 1988, S. xvii.

3 Harrington, Anne: *The Cure Within. A history of mind-body medicine*, London/New York: Norton & Co. 2008.

4 Vgl. den Beitrag von Fabian Kröger in diesem Sammelband.

5 Scharnigg, Max: »Immer kurz vor leer. Hast Du noch Power oder musst Du schon wieder aufladen? Die seltsamen Parallelen von Akkutechnik und Burn-out-Gesellschaft«, in: *Süddeutsche Zeitung* vom 24./25.08.2019, S. 49.



sich entgegen, dass sich gerade in der Anwendung von technologischen Metaphern auf Körper und Körpervorstellungen zeigt, wie produktiv diese Metaphern Handlungsanweisungen, Verhaltensregeln und Idealbilder generieren, sodass ihnen eine realitätsbildende Funktion zukommt. Die Metapher ist ein zentraler Ort der Kommunikation zwischen unterschiedlichen Bereichen, Kontexten, Disziplinen: in diesem besonderen Fall wird sie zu einem Medium des Austausches zwischen einem innerwissenschaftlichen und einem außerwissenschaftlichen Feld.<sup>6</sup> Außerdem trifft die Beobachtung des Medienwissenschaftlers Stefan Rieger, dass die Befunde, die in metaphorischen Prozessen generiert werden, über die rhetorische Funktion der Illustration oder Modellbildung hinausreichen, für die Wellness-Bewegung und verwandte Konzepte im Besonderen zu.<sup>7</sup>

## 2. Akku leer

In den westlichen Leistungsgesellschaften ist der leere Akku zu einer der zentralen Metaphern für Erschöpfung geworden. Eine kurze Internetrecherche oder ein oberflächlicher Blick über Zeitschriften-Cover belegt deren Verbreitung in Psychologie-, Lifestyle-, Selbsthilfe- Magazinen und Büchern. Max Scharnigg stellt fest, dass manche unserer Begriffe für die menschliche Erschöpfung schon daran angepasst sind: »Unser Akku ist leer, wir sind ausgepowert, wollen abschalten, runterfahren«, müssen als Gegenmaßnahme »neue Energie tanken, rechargen, andocken.«<sup>8</sup> Im Idealfall findet das Aufladen statt, bevor die Lebensakkus widerruflich (das wäre der Burn-out, man beachte den Wechsel zu thermodynamischen Bildern) oder unwiderruflich (das wäre der Tod) leer sind. Der Tod des Organismus lässt sich als Zusammenbrechen der Fähigkeit des Wiederaufladens begreifen. Oder aber – und damit wäre das menschliche Leben der nichtwiederaufladbaren Batterie ähnlicher – als endgültiges Verbrauchen der Lebensenergie, beschleunigt durch ein sorgloses Energiemanagement, das Raubbau am eigenen Körper betreibt. Je nachdem, ob der Körper mit einer Batterie oder einem Akku verglichen wird, sind unterschiedliche Praktiken impliziert: Wird die Lebenskraft als endlich und nicht erneuerbar gedacht, müssen die eigenen Ressourcen umsichtig eingeteilt werden. Begreift man den Körper als

6 Vgl. Kay, Lily E.: *Who wrote the genetic code? A History of the Genetic Code*, Stanford, Calif.: Stanford University Press 2000; Weigel, Sigrid: »Der Text der Genetik. Metaphorik als Symptom ungeklärter Probleme wissenschaftlicher Konzepte«, in: Dies. (Hg.), *Genealogie der Genetik. Schnittstellen zwischen Biologie und Kulturgeschichte*, Berlin: Akademie Verlag 2002, S. 223-246.

7 Vgl. Rieger, Stefan: *Die Individualität der Medien. Eine Geschichte der Wissenschaften vom Menschen*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 2000, S. 303.

8 M. Scharnigg: »Akkutechnik und Burn-Out-Gesellschaft«, S. 49.



Akkumulator, der immer wieder neu mit Energie »gefüllt« werden kann, reicht eine regelmäßige Verschnaufpause am Wochenende oder im Wellness-Urlaub, um die »Akkus aufzuladen«. Auf diese Weise werden Körper durch elektrotechnische Metaphern codiert und geformt, sie prägen ganze Lebensweisen und das eigene Körpergefühl.

Tatsächlich lautet die These dieses Beitrages, dass in den Selbsttechnologien der Wellness und der Stressbewältigung, die sich ab den 1950er Jahren vor allem in den USA entwickelt haben, diese zwei Energiekonzepte – Batterie und Akku – gleichberechtigt nebeneinanderstehen. Gemeinsam sorgen diese zwei Bedeutungsebenen der Metapher dafür, dass Wellness-Praktiken in der Regel auf zwei Aspekte ausgerichtet sind: Auf der einen Seite soll die Lebensdauer der Batterie als endliche Energieressource maximiert werden. Auf der anderen Seite wird eine Verbesserung der Auf- und Entladekapazitäten des Körper-Akkus angestrebt, sodass man dem Ziel einer unendlichen Verfügbarkeit von Energie näherkommt.

### 3. Der Mensch als »Child of Energy« – Wellness-Energien

Schon bei Halbert L. Dunn, den man als Urvater der Wellness-Idee bezeichnen kann, stehen der Verbrauch erneuerbarer und der Verbrauch endlicher Energien nebeneinander. Dunn war, bevor er als Begründer eines Wellness-Konzepts in Erscheinung trat, ein Pionier der sog. Vital Statistics in den USA. 1896 in New Paris, Ohio, geboren, erwarb er seinen M.D. im Jahre 1922 und seinen Ph.D. im Jahre 1923 an der University of Minnesota, und folgte laut eigenen Angaben mit seinen zwei Doktoraten einem festen Glauben an Interdisziplinarität. Nach Stationen am Presbyterian Hospital in New York und an der Mayo Clinic war er bis in die 1960er Jahre in verschiedenen US-amerikanischen staatlichen Gesundheitsinstitutionen tätig. Von 1935 bis 1961 leitete er das staatliche National Office of Vital Statistics (später umbenannt in National Center of Health) und erreichte durch seine Verdienste bei der Ausweitung der Vitalstatistiken in den USA einen gewissen Bekanntheitsgrad. In den Jahren 1957 und 1958 stellte er in zwei Vorträgen seine Überlegungen zur Verbesserung der Lebensqualität vor und beschrieb das optimale Energiemanagement als »High-Level Wellness«.<sup>9</sup> In Anbetracht der Kehrseiten des modernen Lebens forderte Dunn, den Ansatzpunkt der Medizin zu verändern.

9 Den ersten Vortrag (1957) hielt er vor der Medico-Chirurgical Society des District of Columbia, den zweiten (1958) bei der Jahrestagung der Middle States Public Health Association. Publiziert wurden die Vorträge in medizinischen Fachjournalen: Dunn, Halbert: »Points of Attack for Raising the Levels of Wellness«, in: *Journal of the Medical Association* 4/49 (1957), S. 225-235, hier: S. 230. Von »High-Level Wellness« spricht Dunn erstmals in: Ders.: »High-Level Wellness For Man and Society«, in: *American Journal of Public Health* 6/49 (1958), S. 786-792, hier: S. 788.



Die Zeiten, in denen Lebensrettung und Bekämpfung von infektiösen Krankheiten die vornehmliche Aufgabe von Ärzt\*innen und dem Gesundheitswesen sind, seien vorbei. Nun gehe es darum, den Blick umzuwenden und festzustellen, dass der Gegensatz von »sickness« und »unsickness« unerheblich, der Gegensatz von High-Level-Wellness und Low-Level-Wellness dagegen der entscheidende sei.<sup>10</sup> Im Jahr 1959 hielt Dunn eine Vortragsreihe in der Unitarian Church von Arlington, Virginia, in welcher er diese Überlegung vertiefte und Wellness als eine »integrated method of functioning« bezeichnete, »which is oriented toward maximizing the potential of which the individual is capable.«<sup>11</sup> In den folgenden Jahrzehnten gewann Dunns Idee, die eigene Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und einem traditionell maroden US-amerikanischen Gesundheitssystem etwas entgegenzusetzen, immer mehr Unterstützer\*innen.

Im Jahr 1975 wurde dann unweit von San Francisco von John W. Travis in Zusammenarbeit mit der Psychologin Bonnie Burdett das erste Wellness-Zentrum, das Mill Valley Wellness Resource Center, gegründet.<sup>12</sup> John W. Travis, geboren 1943, absolvierte sein Medizinstudium am College of Wooster, Ohio, und später an der Tufts University in Boston, wo er auch seinen Medical Doctor erwarb. Wie Dunn arbeitete er in verschiedenen Public Health-Programmen, bevor er sich 1975 entschied »the practice of sick-care«<sup>13</sup> aufzugeben und das Wellness-Zentrum in Mill Valley zu eröffnen. Dunns Vortragssammlung *High-Level Wellness* war ihm wenige Jahre zuvor, zum damaligen Zeitpunkt im Rahmen seiner Ausbildung zum Facharzt in Allgemeiner Präventivmedizin an der Johns Hopkins University eingeschrieben, zufällig auf einem \$2-Wühltisch des Buchladens der Medical School in die Hände gefallen.<sup>14</sup> Travis war von Dunns Schlagwort wenig angetan – »I thought the word wellness was stupid, and it would never catch on.«<sup>15</sup> Die Ideen dahinter und die Art, wie Dunn sie präsentierte, hätten ihn dafür umso mehr begeistert.

Bei der Entwicklung seiner Wellness-Theorie orientierte sich Dunn an so unterschiedlichen Autoren wie dem Biologen Julian Huxley, dem Jesuiten Pierre Teilhard de Chardin und dem Stressforscher Hans Selye. Aus diesen disparaten Hintergründen destillierte er das Konzept von fünf Grundeigenschaften des Menschen. Eine

10 Dunn, Halbert: »Raising the Levels of Wellness«, S. 230.

11 Dunn, Halbert: *High-Level Wellness. A Collection of Twenty-Nine Short Talks on Different Aspects of the Theme ›High-Level Wellness for Man and Society‹*, Arlington VA: Beatty 1961, S. 5f.

12 Vgl. Hauss, Philipp: »Die Geburt der ›Wellness‹ aus dem Geiste der Statistik. Halbert L. Dunns Suche nach dem Gleichgewichtskontinuum«, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 3/11 (2014), S. 478-484.

13 R.S. Ryan/J.W. Travis: *Wellness Workbook: Second Edition*, S. 322.

14 Zimmer, Ben: »Wellness«, in: [www.nytimes.com](https://www.nytimes.com), Online-Artikel vom 16.04.2010, <https://www.nytimes.com/2010/04/18/magazine/18FOB-onlanguage-t.html>, aufgerufen am 30.03.2021.

15 Ebd.



davon sei eine enorme Menge an ›Energie‹, welche dem Körper zur Verfügung stehe, denn der Körper selber sei eine Erscheinungsform von organisierter Energie.<sup>16</sup> Neben materiell gebundener Energie (z.B. Wasser, Salze, chemische Substanzen), formgebundener Energie (zelluläre Strukturen) und im Körper gespeicherter Energie (z.B. Fett, Hormone etc.) galt Dunns Aufmerksamkeit vor allem zwei Kategorien von Energie, die eine unterschiedliche Handhabung erfordern: »Communication Energy« und die »Expendable Energy«,<sup>17</sup> eine Art Lebensenergie oder Aktivitätsenergie. Während sich erstere unweigerlich verbrauche und somit mit Bedacht eingesetzt werden müsse, lasse sich die letztere wiederherstellen, z.B. durch Schlaf, wie bei einer wiederaufladbaren Batterie.<sup>18</sup> Konsequenterweise waren es die ›Communication Energy« und die ›Expendable Energy«, die in Dunns Wellness-Idee den größten Raum einnahmen, denn ihr Verbrauch und ihre Wiederherstellung können am ehesten vom Menschen beeinflusst und gesteuert werden.

Beide Energiekonzepte stehen im Wellness-Konzept also von Anfang an nebeneinander: Zum einen die Auffassung des Lebens als unaufhaltsames Verbrauchen von Energie ganz im Sinne des zweiten Hauptsatzes der Thermodynamik, demzufolge alle Prozesse auf ein endgültiges Gleichgewicht des Stillstands zulaufen. Hans Blumenberg spricht von der »Tristesse der ›Wärmetod‹-Depression«<sup>19</sup> und auch wenn ein achtsamer Umgang mit der Adaptationsenergie erlaubt, möglichst lange von dieser zu zehren, kann das nur bedingt Trost spenden. Zum anderen das entgegenstehende Energiekonzept der Verbrauchsenergie (»Expendable Energy«), die durch eine Ruhephase immer wieder hergestellt und durch aktive Entspannung sogar in besonderem Maße produziert werden kann; eine Energieform, die im Übermaß benötigt und verschwenderisch eingesetzt werden soll.<sup>20</sup> Der Einsatz beider Energien wird dabei nicht länger als unbewusster Verbrauchsprozess

---

16 Die anderen Grundcharakteristika lauten: Totalität, welche beschreibt, dass der Mensch immer als Ganzes funktioniere, dass kein Teilsystem ausgegliedert werden könne; Einzigartigkeit, die schon allein durch den genetischen Fingerabdruck gewährleistet sei; die Gleichzeitigkeit von innerer und äußerer Welt, in denen der Mensch lebe und die durch »ports of entry« und durch »ports through which we take our food and oxygen and other sources of energy, and get rid of waste products« und durch »ports which bring in information« verbunden seien – diese Eingänge und Ausgänge sind also direkt mit dem Verbrauch von Energie und dem Wiedergewinnen derselben verbunden; und schließlich die Steuerung dieser energetischen Austauschprozesse: die Wechselbeziehung von Selbstintegration und Energieverbrauch, H. Dunn: *Collection of Twenty-Nine Short Talks*, S. 10ff.

17 Ebd., S. 18ff.

18 Vgl. ebd., S. 20ff und S. 139.

19 Blumenberg, Hans: *Die Vollzähligkeit der Sterne*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 2000, S. 101.

20 Vgl. H. L. Dunn: *Collection of Twenty-Nine Short Talks*, S. 20.



betrachtet, sondern kann durch bewusste Steuerung sinnvoll, effektiv und somit zweckdienlicher erfolgen.<sup>21</sup>

#### 4. Reichweitenangst in den Nachkriegsjahrzehnten

Für die Nachkriegszeit seit den 1950er Jahren lässt sich eine besonders spannungsgeladene Konstellation in Bezug auf das Thema Reichweitenangst feststellen: Die individuelle Lebensdauer reichte so weit wie noch nie: »Für jede Erkrankung schien eine Operation, ein Medikament, eine Impfung, oder eine andere Therapie möglich. Die Fortschritte der Medizin nach dem Zweiten Weltkrieg weckten große Hoffnungen und versprachen, wenn schon keine Welt ohne Leid und Krankheit, so wenigstens ein Ende unserer Machtlosigkeit dagegen.«<sup>22</sup> Viele Krankheiten, die zuvor als lebensbedrohlich galten, schienen nun bewältigbar, und die letzten Epidemien lagen lange zurück. Insbesondere die Trias aus Insulin, Cortison und Penicillin ließ den Eindruck entstehen, Infektionskrankheiten könnten, wenn nicht gar ausgerottet, so doch effektiv behandelt werden.<sup>23</sup> Erfolgreiche Immunisierungskampagnen etwa gegen Polio oder die Etappensiege der WHO bei der Bekämpfung der Pocken nährten diesen Fortschrittsglauben weiter.<sup>24</sup> Wie schon erwähnt, gingen Zeitgenossen wie Dunn sogar davon aus, dass sich die Behandlung von Infektionen und die Lebensrettung im Allgemeinen als Aufgabe der Medizin überlebt hätten. Auch waren die verheerenden Kriege zumindest in den westlichen Nationen überwunden und machten einem Zustand weitgehender Stabilität Platz. Gleichzeitig wuchs aber offenbar die Angst vor den Grenzen der Reichweite: Eben jener Dunn sah sich zu einer Diagnose der US-amerikanischen Gesellschaft als »sick society« veranlasst, die der Medizinhistoriker Mark Jackson als für die Nachkriegsjahre typisch darstellt.<sup>25</sup> Auch für die Wissenschaftshistorikerin Anne Harrington ist das eine gängige Selbstbeschreibung der amerikanischen Gesellschaft

- 
- 21 An dieser Stelle löst sich der Wellness-Diskurs von den Ideen der Liegekur, der Regeneration durch Ablenkung oder Rückzug oder ähnlichen Konzepten des 19. und der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, vgl. z.B. Condrau, Flurin: Lungenheilanstalt und Patientenschicksal: Sozialgeschichte der Tuberkulose in Deutschland und England im 19. und frühen 20. Jahrhundert, Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht 2000; Graf, Felix/Wolff Eberhard (Hg.): Zaubergelände. Die Schweiz als Krafraum und Sanatorium, Baden: hier+jetzt Verlag für Kultur und Geschichte, 2010.
  - 22 Borck, Cornelius: »Anatomien medizinischer Erkenntnis«, in: Ders. (Hg.), Anatomien medizinischen Wissens. Medizin Macht Moleküle, Frankfurt a.M: Fischer 1996, S. 9.
  - 23 Bynum, William: Geschichte der Medizin, Stuttgart: Reclam, 2010, S. 171f.
  - 24 Vgl. ebd., S. 197-201; S. 215-217.
  - 25 Jackson, Mark: The Age of Stress. Science and the Search for Stability, Oxford: Oxford University Press 2013, S. 160.



der 1950er Jahre: Aller Nachkriegsprosperität zum Trotz spürte gerade die US-amerikanische Mittelschicht die Mischung aus Abstiegsängsten, Aufstiegsfantasien, rigiden Unternehmenspolitiken, die Mobilität und Flexibilität abverlangten, kurz: den Stress des modernen Lebens.<sup>26</sup> Die ängstlichen Soldat\*innen, die besorgten Hausfrauen, die überarbeiteten Chef\*innen, die suizidgefährdeten Student\*innen und die vernachlässigten Kinder – allen gemeinsam war ein offenkundiges Scheitern, sich an das moderne Leben anzupassen und so wurden ihre physische und psychische Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen.<sup>27</sup> Der englisch-amerikanische Schriftsteller W.H. Auden rief 1947 das viel zitierte »age of anxiety« aus.<sup>28</sup> Zwar lag der Krieg hinter den Menschen, doch mischten sich dessen Traumata mit den Herausforderungen einer sich rapide wandelnden Welt und generierten so Ängste, nicht Todesängste, sondern eine alltägliche Ängstlichkeit und Besorgtheit. Einerseits waren die äußeren, primordialen Gefahren für die körperliche Persistenz so gering wie nie zuvor in der Geschichte, auf der anderen Seiten war die Kehrseite dieser »Moderne« eine Zerstörung der Reichweite von innen heraus.

Wellness-Konzepte, wie das Energiemanagement von Dunn, können als Antwort auf diese spannunggeladene historische Situation verstanden werden. Von besonders großer Bedeutung für ihre Entstehung war dabei die Stressforschung des Mediziners und Biochemikers Hans Selye: Grundsätzlich sind die Energieressourcen des Körpers für die Dauer eines Lebens ausreichend, aber das Wear and Tear des Lebens, der *Stress of Life*, so lautet der Titel von Selyes populärwissenschaftlicher Publikation zum Stress, sorgen für permanente Entladungen.<sup>29</sup> Schon vor Selye hatte z.B. der Physiologe Walter B. Cannon das systemische Reagieren des Körpers und Geistes auf den Stressor herausgestellt.<sup>30</sup> Selye hatte bereits Mitte der 1930er Jahre in Tierversuchen die physiologischen Auswirkungen von Stress nachweisen können.<sup>31</sup> Eigentlich auf der Suche nach einem weiblichen Geschlechts-

26 Vgl. A. Harrington: *The Cure Within*, S. 159.

27 Vgl. M. Jackson: *The Age of Stress*, S. 144.

28 Vgl. A. Harrington: *The Cure Within*, S. 158 und M. Jackson: *The Age of Stress*, S. 141.

29 Selye, Hans: *The Stress of Life*, New York: McGraw Hill 1976.

30 Vgl. Cannon, Walter B.: *Wisdom of the Body. How the Human Body Reacts to Disturbance and Maintains the Stability Essential to Life*, New York: Norton 1963, S. 1458, zitiert nach A. Harrington: *The Cure Within*, S. 147.

31 Dazu Mark Jackson: »Selye's self-referential account of the origins of the general adaptation syndrome, and particularly his emphasis on 1936 as a pivotal moment is not entirely convincing. Although Selye did occasionally recognize his debt to previous researchers, highlighting (arguably in a rather conceited and clichéd manner) the partial inheritance of his ideas from Hippocrates, Bernard, and Canon, it is evident that many aspects of his theory of disease relied heavily on previous or parallel, but often not directly cited, physiological and psychological studies, rather than merely on his own clinical and experimental acumen.«, M. Jackson: *The Age of Stress*, S. 81.



hormon im Blut von Laborratten stellte Selye fest, dass diese auf unterschiedliche Injektionen auf gleiche Weise reagierten. Und nicht nur Injektionen von körperfremden Substanzen (Gewebeproben, Formalin) oder Hormonen, auch physische Einflussnahme wie Kühlung, Erhitzung, Röntgenstrahlen oder mechanische Reizung, Blutverlust, Zufügung von Schmerzen oder erzwungene Muskelanstrengung riefen diese Reaktionen hervor. Es ließ sich überhaupt kein schädlicher Reiz finden, auf den die Körper der Labortiere nicht in dieser Weise reagierten.<sup>32</sup>

Stress, so folgerte Selye aus diesen Beobachtungen, ist eine allgemeine Antwort des Körpers (er spricht dabei von »nonspecific demand«<sup>33</sup>) auf einen speziellen äußeren oder inneren Reiz: »What we actually see when something acts upon the living body is a combination of stress and the specific actions of the agent.«<sup>34</sup> Zusätzlich zu den direkten Auswirkungen einer Reizung finde also eine Reaktion des gesamten Systems statt. Andersherum könnten verschiedene Reize das gleiche spezifische Syndrom auslösen.<sup>35</sup> Entgegen einem linearen Muster von einer spezifischen Ursache finde im Körper auch eine Veränderung des gesamten Systems statt, die Selye als Stress bezeichnete. Dieser bleibe im Körper eben nicht lokal begrenzt, sondern betreffe immer das ganze System, auch wenn der Stressor – dieser könne mannigfaltig sein oder auch nur in einem Übermaß bestehen – ein spezifischer Impuls sei. Für die Medizin, deren Fortschritt maßgeblich durch die Aufspaltung von körperlichen Prozessen und spezieller werdenden Diagnosen vorangetrieben war, bedeutete diese Ganzheitlichkeit ein Umdenken.<sup>36</sup>

Für Selye vollzog sich die scheiternde Anpassung des Körpers dabei in drei Stufen: die unmittelbare Antwort sei die akute Alarmreaktion, danach folge eine Anpassung an den Stressor, die sich in hormonellen, physiologischen und organischen Veränderungen zeige. Wenn die Belastung jedoch weiterhin bestehe oder sogar zunehme, stehe am Schluss der Anpassungsreaktion die Erschöpfung und das Zusammenbrechen der körperlichen Steuerung. Der Körper verbrauche im Prozess der Anpassung mehr und mehr seiner Adaptationsfähigkeit, sodass zuletzt ein Ausgleich der Irritation, die durch den Stressor hervorgerufen werde, nicht mehr vollbracht werden könne: das System kollabiert.<sup>37</sup>

Darüber hinaus führte Selye ein Element in die Konzeption des Stress ein, das bei Cannon und anderen bisher nur eine untergeordnete Rolle gespielt hatte: die Chronizität. Der Stressbegriff emanzipierte sich so endgültig vom Schock und

32 Vgl. H. Selye: *The Stress of Life*, S. 35.

33 Ebd., S. 1.

34 Ebd., S. 53.

35 Vgl. ebd., S. 104.

36 M. Jackson: *The Age of Stress*, S. 104.

37 Vgl. H. Selye: *The Stress of Life*, S. 75.



bezeichnete nun die pathologischen Konsequenzen der fortgesetzten Anpassungsversuche an eine unerbittliche Umgebung.<sup>38</sup> Damit war allerdings auch das Panorama von möglichen Stressoren auf die gesamte Lebenswelt angewachsen. Alles konnte potenziell Stress verursachen, es kam auf das ungünstige Zusammentreffen an. So stellt der Medizinhistoriker Mark Jackson fest:

»Increasingly construed as a normal feature of everyday life, during the post-war decades stress became a defining characteristic of the modern anxious self rather than merely an attribute of the modern environment.«<sup>39</sup>

Die Notwendigkeit, den Lebensstress zu bewältigen, wuchs ins Unermessliche: »The cybernetic mechanism (one might almost be tempted to say ›thermostat‹) has to be set at a higher level to maintain equilibrium in the face of such very excessive demands.«<sup>40</sup> Das Resultat waren laut Selye die »stress diseases«: Bluthochdruck, Herzinfarkte, Magengeschwüre, Migräne, Nackenschmerzen, einige Arten von Asthma, Alkoholismus und andere Süchte, Fettleibigkeit und Untergewicht aufgrund von schlechten Ernährungsmustern.<sup>41</sup>

## 5. Der Körper als Batterie

In Bezug auf die beiden zentralen Bedeutungsebenen der Batterie/Akku-Metapher in der Wellness-Bewegung, der Körper als endliche Batterie sowie als Akkumulator und Dissipator, ist bemerkenswert, dass diese schon bei Selye nebeneinanderstehen. Als eine große Einschränkung des körperlichen Systems gegenüber einem idealisierten Regelkreislauf stellt Selye heraus, dass die Adaptionsvorgänge nicht sorglos und beliebig oft betrieben werden können. Selye prägte für diese endliche Ressource den Begriff »Adaptationsenergie«, welcher Dunn zu seinem bereits erwähnten Konzept der »Communication energy« inspirieren sollte.<sup>42</sup> Die Adaptionsenergie und die Erschöpfung dieser Energie haben nur bedingt mit Anstrengungen, Arbeit und geleisteter Bewegung zu tun. Sie muss aufgewendet werden, um die Struktur aufrechtzuerhalten bzw. sinnvoll zu adaptieren und wieder in Zustände nahe des Gleichgewichts zurückzuführen. Das Problem dieser Adaptionsenergie: sie ist endlich.

38 Vgl. M. Jackson: *The Age of Stress*, S. 82ff.

39 Ebd., S. 145.

40 H. Selye: *The Stress of Life*, S. 84.

41 Vgl. ebd., S. 84.

42 Adaptationsenergie verbraucht das System laut Selye, um sich in wechselnden Umgebungen und trotz verschiedener innerer und äußerer Reize aufrechtzuerhalten, vgl. ebd., S. 66. Siehe auch die Kapitel *The age of stress* und *Under control* in *The Stress of Life*.



»It is as though, at birth, each individual inherited a certain amount of adaptation energy, the magnitude of which is determined by his genetic background, his parents. He can draw upon this capital thriftily for a long but monotonous uneventful existence, or he can spend it lavishly in the course of a stressful, intense, but perhaps more colorful and exciting life. In any case, there is just so much of it, and he must budget accordingly.«<sup>43</sup>

Jeder Adaptionsvorgang entziehe dem Menschen eine gewisse Menge dieser Energie.<sup>44</sup> Letztlich stirbt der Mensch, wenn diese Adaptionsenergie verbraucht ist.

»In fact, I do not think anyone has ever died of old age yet. To permit this would be the ideal accomplishment of medical research (if we disregard the unlikely event of someone discovering how to regenerate adaptation energy).«<sup>45</sup>

Das Schreckgespenst des Wellness-Gedankens, der vorzeitige Tod, wäre ein verfrühter Verbrauch dieser Adaptationsenergie. Dem System steht also nur eine finite Zahl von Anpassungsvorgängen zur Verfügung. »Vitality is like a special kind of bank account which you can use up by withdrawals but cannot increase by deposits.«<sup>46</sup>

Der Mensch ist der Endlichkeit seiner Ressourcen an Lebensenergie jedoch nicht hilflos ausgeliefert. Selyes frohe Botschaft lautet: »man can improve the wisdom of Nature.«<sup>47</sup> Während noch Cannon den Menschen mit der schrecklichen Freiheit entließ, die physiologischen Prozesse nicht steuern zu müssen, dieses aber auch nicht zu können, gibt es bei Selye tatsächlich ein Handlungsarsenal, das dem Menschen die Kontrolle über den Körper zurückgibt. Für ihn existiert eine Möglichkeit, Energie sorgsamer zu verbrauchen, die Verbrauchsenergie zu regenerieren und somit die Auswirkungen auf die Adaptationsenergie möglichst gering zu halten. Daraus ergebe sich eine neue, eine zweite Evolution des Einzelnen im Laufe seiner Lebenszeit: »Through this constant interplay between his mental and bodily reactions, man has in its power to influence this second type of evolution to a considerable extent.«<sup>48</sup> Neben Superkompensation – dem Versuch, Stress mit Stress zu bekämpfen – und Deviation – das stressverursachende Muster zu durchbrechen – kommt klassischerweise Ruhe, also das Schonen der Batterie in Frage. Doch in Anbetracht des neuen Stresses der 1950er und 1960er-Jahre, reicht die traditionelle Liegekur nicht mehr aus. In Frage käme für Selye allenfalls eine medikamentierte Schonung:

43 Ebd., S. 82.

44 Vgl. ebd., S. 113.

45 Ebd., S. 431.

46 Ebd., S. 428.

47 Ebd., S. 85.

48 Ebd., S. xvi.



»Prolonged sleep (e.g., that induced by barbiturates), artificial hibernation, Transcendental Meditation, and treatment with such quieting drugs as chlorpromazine and extracts of the Rauwolfia root appear to act largely through this mechanism.«<sup>49</sup>

Die besondere Bedeutung von Selye für die Wellness-Bewegung und nachfolgende holistische Praktiken und Lebensstile lässt sich auf eine weitere Option zurückführen, die Selyes Stresskonzept bereithielt: die Stressbewältigung. Dahinter verbirgt sich eine Entspannung, die über den bloßen Leerlauf hinausgeht und stattdessen aktiv verlorene Lebensenergie zurückgewinnt – also das Aufladen der Akkus, wie es die Wellness-Bewegung oder heutzutage das Wellness-Wochenende im Spa-Hotel beabsichtigt. Selye ist deshalb vielleicht der wichtigste Einfluss für die Wellness-Bewegung, weil er den Menschen aus der Unmündigkeit des physiologischen Regulationssystems herausholt und verspricht: Der Mensch kann lernen, mit Stress umzugehen: »[T]he problem is one of excessive general stress. It cannot be handled either by deviation or more stress; the great remedy here is to learn to relax as quickly and completely as possible.«<sup>50</sup> Um diesen Zustand der Entspannung schnell und effizient zu erreichen, kommt für Selye »Transcendental Meditation [i.e.], Yoga, Zen, Subud, Nichiren Sho Shu, Hare Krishna, Scientology, Black Moslemism, self-hypnosis, the ›relaxation response‹ (Benson)«<sup>51</sup> in Frage. Ferner auch »muscular exercise, hot baths, saunas, and a number of psychologic techniques [...]«<sup>52</sup> und andere Praktiken, die seit Jahrhunderten bekannt sind als religiöse Rituale.<sup>53</sup>

Die Aufladevorgänge ergeben sich also nicht mehr nur aus dem Wechselspiel von Erschöpfung und passiver Ruhe, sondern bilden die neue Kategorie der aktiven Regeneration heraus, eines kulturell geformten und durch Praktiken strukturierten Leerlaufs. Die hier in Selyes Stresskonzept bereits angelegten zwei Bedeutungsebenen der Batterie/Akku-Metapher für den menschlichen Energiehaushalt – die endliche Adaptationsenergie auf der einen und die Möglichkeit, sich aktiv zu regenerieren und durch Stressbewältigung die finite Zahl der möglichen Aufladevorgänge optimal zu nutzen, auf der anderen Seite – führen zu der Überzeugung, dass der Mensch seinen inneren physiologischen oder biologischen Prozesse nicht länger ausgeliefert ist, sondern dass diese Prozesse nun modellierbar werden. Das

49 Ebd., S. 403.

50 Ebd., S. 420.

51 Ebd., S. 420f.

52 Ebd., S. 453.

53 Vgl. ebd., S. 421. Laut Mark Jackson hat sogar die Tabakindustrie Selye Forschungsgelder angeboten, in der erklärten Hoffnung, Selye möge das Rauchen in den Katalog der stressreduzierenden Maßnahmen aufnehmen. Selye habe dies allerdings nie getan, vgl. Philipp Hauss: »Persönliches Gespräch mit Mark Jackson in Zürich«, unv. Interview vom 08.03.2012.



Ansteigen von Stresshormonen oder Stressreaktionen kann abgefangen werden. Energieverbrauchsprozesse werden steuerbar und gestaltbar.

Eng gebunden an Selyes Stressforschung bilden die Wellness-Praktiken der Zentren und Initiativen schon in der Wellness-Frühzeit genau dieses Fazit ab: aktiv, effizient entspannen, mit den endlichen Ressourcen sorgsam umgehen. So war ein Großteil der Techniken und Praktiken, die z.B. am Wellness Resource Center Verwendung fanden und in den Wellness-Kanon eingingen, der Stressbewältigung und Stressreduktion gewidmet. Tatsächlich fehlte Selyes *Stress of Life* in keiner Reading List der Zentren an der US-amerikanischen Westküste, die sich holistischer Gesundheit widmeten. So wurden nicht nur in Mill Valley sondern auch am Meadowlark Zentrum, am Wholistic Health and Nutrition Institute, und am noch heute existierenden Esalen Institute Stressanamnese und Stressbewältigung nach Selyes Modell angeboten.<sup>54</sup>

Ein zeitgenössisches Mittel des Bewältigungstrainings etwa war die Biofeedback-Arbeit, ein Verhaltenstraining, welches auf der Rückmeldung von Körperzuständen durch Messgeräte basiert. Das kybernetische Konzept einer Steuerung durch Rückkopplung, die dafür sorgt, dass Systeme immer wieder in ein Gleichgewicht zurückkehren, wurde auf körperliche Systeme angewendet und so versucht, die physiologischen Stressreaktionen, die Selye aufgezeigt hatte, aufzufangen. Biofeedback wurde im Laufe der 1970er Jahre rasch zu einer populären Methode der Stressbewältigung, sodass die Messgeräte schließlich sogar Einzugs der Privathaushalte hielten.<sup>55</sup> Diese Anwendungen wurden im Mill Valley Zentrum ergänzt durch Meditation, »guided fantasy«<sup>56</sup>-Massagen (die aber mit denen von »massage parlors or locker room rubdowns«<sup>57</sup> nicht verwechselt werden sollten), Saunagängen und heißen Bädern. Zwei Mitarbeiter\*innen waren außerdem spezialisiert in »Clearing, visual stress reduction, and the process of visualization«.<sup>58</sup> Eine Mitarbeiter\*in instruierte Übungen zur Verbesserung des Sehvermögens und zur Augenentspannung bei bestimmten Sehfehlern. Unsicher lassen sich hier die Ursprünge der späteren Wellness-Kliniken erkennen, die sich immer mehr zu Aufladestationen entwickelt hatten. Das Wellness-Programm im Mill Valley Wellness-Zentrum war anders als die meisten Nachfolgeangebote noch auf einen längeren

54 Vgl. Ardell, Donald B.: *High Level Wellness. An Alternative To Doctors, Drugs, and Disease*, Emmaus, Penns.: Rodale Press 1977, S. 23ff.

55 Vgl. z.B. Boxerman, David/Spilken, Aron: *Alpha-Wellen: Die Technik der Elektronischen Meditation*, Basel: Sphinx 1977; Green, Elmer/Green, Alyce: *Biofeedback: Eine neue Möglichkeit zu heilen*, Freiburg: Hermann Bauer Verlag 1978; Karlins, Marvin/Andrews, Lewis M.: *Biofeedback. Die Technik der Selbstkontrolle*, Stuttgart: Deutsche Verlagsanstalt 1973.

56 D.B. Ardell: *High Level Wellness*, S. 14.

57 Callander, Meryn G./Travis, John W.: *Wellness for helping professionals. Creating compassionate cultures*, Mill Valley, Calif.: Wellness Associates Publications 1990.

58 D.B. Ardell: *High Level Wellness*, S. 14.



Zeitraum (bis zu acht Monaten) und war ambulant; die Klienten kamen wöchentlich für Einzel- und Gruppenaktivitäten. Über dieses längere Programm hinaus, welches vor allem für Leute in der Umgebung nutzbar war, gab es stationäre »10-Day Intensive Wellness Programs« für Personen, die aus fernerer Orten nach Mill Valley reisten<sup>59</sup>. Diese Express-Ladung der eigenen Akkus wurde in den folgenden Jahrzehnten zum Standardmodell einer immer größer werdenden Wellness-Industrie.

## 6. Der Superakku – Entladen als Aufladen

In den metaphorischen Übersetzungsprozessen erschien aber im Kalifornien der 1970er Jahre noch eine andere Lösung am Horizont: Wie bereits oben hervorgehoben, nehmen unterschiedliche Vorstellungen von »Energie« eine zentrale Rolle in den Wellness-Konzepten ein. Generell sei das Leben an sich »a continual dance of energy«.<sup>60</sup> Schon für Dunn war wie oben erwähnt der Mensch »a child of energy«,<sup>61</sup> ein kybernetisch/systemtheoretisch gesprochen »offenes System«, das Materie und Energie austauscht. Als in den 1970er und 1980er-Jahren die ersten Wellness-Zentren entstanden und sich die kalifornische Counterculture mit der kanadischen Stressforschung und den Volksgesundheitsideen aus Washington mischte, fanden die Wellness-Pioniere mit Ilya Prigogine einen idealen Gewährsmann. Prigogine, der spätestens nach seinem Nobelpreis für Chemie 1977 als der »letzte Schrei« galt,<sup>62</sup> hatte mit seinen »dissipativen Strukturen« ein Bild aufgezeigt, wie sich (scheinbar) naturwissenschaftlich untermauert, beide Formen – erneuerbare Verbrauchsenergie und endliche Adaptationsenergie, die die Struktur aufrecht erhält – verbinden ließen.

»Dissipative structures are open systems in which energy is taken in, modified (transformed), and then returned (dissipated) to the environment.«<sup>63</sup>

Die Thermodynamik veranschlagt gemäß des zweiten Hauptsatzes für das thermodynamische Gleichgewicht die maximale Entropie, geschlossene Systeme streben diesem Gleichgewicht zu. Entropie kann in diesem Zusammenhang als eine nicht-reversible Auflösung der Struktur, als Anwachsen des Chaos aufgefasst werden.

59 Vgl. ebd., S. 19.

60 Ryan, Regina Sara/Travis, John W.: *Wellness Workbook. How to achieve Enduring Health and Vitality*: 3rd Edition, San Francisco, Calif.: Celestial Arts 2004, S. xx.

61 H. L. Dunn: *Collection of Twenty-Nine Short Talks*, S. 17.

62 Vgl. Regelman, Johann-Peter/Schramm, Engelbert: »Schlägt Prigogine ein neues Kapitel in der Biologiegeschichte auf?«, in: Günther Altner (Hg.), *Die Welt als offenes System. Eine Kontroverse um das Werk von Ilya Prigogine*, Frankfurt a.M.: Fischer 1986, S. 55-69; S. 66.

63 R. S. Ryan/J. W. Travis: *Wellness Workbook*: 3<sup>rd</sup> Edition, S. xxiv.



Das Ende des Prozesses ist erreicht, wenn sämtliche Struktur zerstört ist, damit keine Energieunterschiede zwischen einzelnen Teilen bestehen können und somit alle Bewegung zu einem Stillstand kommt.

Der Begriff ›dissipative Struktur‹ beschreibt die Entstehung von Ordnung unter einem Entropieexport, so z.B. beim Erhitzen einer viskosen Flüssigkeit von der Unterseite bei gleichzeitiger Kühlung der Oberfläche. Die dabei entstehenden Strukturen sind ein Beispiel für dissipative Strukturen. Diese Strukturen machten nun als Metapher in den holistischen Gesundheitsdiskursen der späten 1970er und 1980er Jahre Karriere. Sie schienen in der als Realität empfundenen Entropiezunahme wie Bastionen der Hoffnung. So wurde scheinbar mit naturwissenschaftlichem Nachweis belegt, dass aus dem unaufhaltsamen chaotischen Lauf der Welt stabile Strukturen entstehen können.

Die tröstliche Erkenntnis schien, dass je mehr Energie fließt und umgesetzt wird, diese desto mehr zum produktiven Strukturgenerator wird, anstatt einfach in die Umgebung dissipiert zu werden. So wurde das thermodynamische Konzept und damit auch die physikalische Unausweichlichkeit der Entladung der Lebensbatterie umgekehrt: Dies brachte der LSD-Apologet Timothy Leary in einer Wortmeldung bei einer Veranstaltung zum Thema »Höhere Intelligenz & Kreativität«<sup>64</sup> zum Ausdruck: »Ihr kennt das 2. Gesetz der Thermodynamik. Es ist von Ilya Prigogine widerlegt worden. Ich habe selber nie an dieses Gesetz und die ›Entropie‹ geglaubt.«<sup>65</sup>

Doch auch abseits solcher subkulturellen Auswüchse bleibt das persönliche und psycho-physische Energiemanagement bis in die Gegenwart ein zentrales Thema in holistischen Gesundheitsdiskursen. Glückliches und erfolgreiches Leben scheint vorauszusetzen, dass Energien gesteuert, bewusst eingesetzt und soweit möglich regeneriert werden. Das Reservoir für die Lebensenergie ist dabei wie ein Hybrid aus Akku und Batterie konzipiert. Die Kombination endlicher und erneuerbarer Energien verspricht unendliche Kraft, die immer wieder zurückgeholt werden kann, bedarf aber auch einer energiepolitischen Selbstsorge für die unter fokussierter Achtsamkeit unaufhaltsam dahinschwindende Ladung. Denn: Der Akkutauch ist gegenwärtig noch den Maschinen vorbehalten.

64 Die Konferenz hatte das Thema »The future of higher intelligence«, fand 1981 an der University of Santa Barbara statt, Gäste waren u.a. Timothy Leary und John C. Lilly.

65 Leary, Timothy: Höhere Intelligenz & Kreativität, Löhrbach: Verlag Werner Pieper & Grüne Kraft 1981, S. 10.



