

»Well-Sex«. Sexualität und Wohlbefinden in John Travis und Regina Ryans *Wellness Workbook* (1981): Eine Quellenlektüre

Anna Michaelis

Abstract: *The article delves into the historical context and intricate discourse surrounding sexual wellness within John W. Travis and Regina S. Ryan's self-help classic *Wellness Workbook* (1981). By synthesizing contemporaneous debates on sexual liberation, feminist perspectives, and nascent environmental consciousness, the authors present the concept of »Well-Sex« as a harmonious fusion of sexual contentment and holistic health. Unpacking the authors' nuanced viewpoints on sexual empowerment, gender roles, societal transitions and the ties between personal agency and relationship commitment, this exploration indicates resonances of these ideas in subsequent wellness narratives. This contributes to the historiography of wellness concepts and the historical narrative of wellness entwined with societal discourse on sexuality.*

Keywords: *Wellness; Sexual Contentment; Gender Roles; Self-Help Literature; Cultural History*

Die Geschichte der Wellnessbewegung in den USA

In ihrem 1981 veröffentlichten *Wellness Workbook* (Ryan/Travis 1981) widmeten der Mediziner John W. Travis und die Psychologin Regina S. Ryan der Rolle der Sexualität für das Wohlbefinden ein eigenes Kapitel. Damit waren Travis und Ryan die ersten Vertreter:innen der US-amerikanischen Wellnessbewegung, die sich explizit mit dem Verhältnis von Sexualeben und Wellness beschäftigten.

Das erste Konzept zur Wellness als Zielbeschreibung eines umfassenden Wohlbefindens des Individuums auf körperlicher und mentaler Ebene geht auf

den Gesundheitsstatistiker Halbert L. Dunn (1896–1975) zurück, der 1961 eine Anthologie eigener Vorträge unter dem Titel *High Level Wellness* (Dunn 1961) veröffentlichte.

Unter Berufung auf die WHO-Definition von 1946, die Gesundheit als »a state of complete physical, mental, and social well-being, and not merely the absence of disease and infirmity« festlegte¹, entwarf Dunn seine Kriterien einer *High Level Wellness* als körperliches und geistiges Wohlbefinden im Familienleben, in der sozialen Umgebung sowie im Arbeitsumfeld (Dunn 1972: 2–3).

Ein gutes Jahrzehnt nach dessen Erscheinen stieß John W. Travis (geboren 1943) auf Dunns Buch, das mittlerweile in der siebten Auflage erschienen war (Dunn 1972)², dessen Rezeptionsausmaß bis zu diesem Zeitpunkt Mitte der 1970er Jahre bisher nicht erforscht worden ist. Dieser Umstand verweist auf das Desiderat einer historiografischen Untersuchung der Geschichte der *Wellness*, vor dessen Hintergrund die Erschließung der Quellen der frühen *Wellness*-Geschichte überaus lohnenswert erscheint.³ Die bisherige Forschung zu Sexualität und Körperregimen hat vorrangig im Kontext des Fitnessparadigmas stattgefunden und vertritt die These, dass Fitness in einem von neoliberalen Prinzipien geprägten Körpermarkt zur Steigerung von Potenz und sexueller Attraktivität beitragen soll (Martschukat 2019). Daher gewinnt die Untersuchung der vielschichtigen Bedeutung, die der Sexualität seitens der *Wellness*-bewegung zugeschrieben wurde, zusätzlich an Bedeutung.

Dem Studium der Medizin an der Tufts University schloss John Travis einen Master in Public Health an der Johns Hopkins University an und arbeitete danach sechs Jahre im U.S. Public Health Service.⁴ 1975 zog sich Travis aus dem Gesundheitsdienst zurück und siedelte nach Kalifornien um, wo er im selben Jahr sein *Wellness Inventory* veröffentlichte (Travis 1975). In Kalifornien traf er auch auf den Gesundheitsplaner Donald B. Ardell (geboren 1939), der sich wie

1 Constitution of the World Health Organization (unterzeichnet am 22.7.1946), 1. (www.who.int/governance/eb/whoconstitutionen.pdf; eingesehen am 04.01.2021).

2 Dunn 1972.

3 Rare, umso hervorhebeneren Ausnahmen stellen Haufß 2014 sowie im weiteren Sinne Miller 2005 dar.

4 https://www.wellnessverband.de/themen/wellness/john_w_travis_wellness.php (eingesehen am 20.6.2023); Interview John Travis mit Don Ardell im Rahmen von Travis' Projekt *An Oral History of Wellness* (https://www.youtube.com/channel/UCKhQl8jRX8mrk2dR_yHU_-A, 0:00–2:00).

er selbst von seiner bisherigen Tätigkeit im staatlichen Gesundheitsdienst abgewandt hatte.⁵ Ardells 1977 publizierter Wellness-Klassiker *High Level Wellness – An Alternative to Drugs, Doctors and Disease* geht auf seine Auseinandersetzung mit Dunns *High Level Wellness* zurück, wie der Titel bereits andeutet.⁶ Travis, Ardell und weitere Mitstreiter:innen teilten nach eigenen Aussagen die Ernüchterung über gesundheitspolitische Entwicklungen während der Präsidentschaften Richard Nixons (Republikaner; 1969–1974) und Gerald Fords (Demokraten; 1974–1977), die von Sparmaßnahmen und Mechanismen der Kostenkontrolle geprägt waren.⁷ Ihre Aktivitäten erscheinen vor diesem Hintergrund auch als Versuch, ihrem Publikum Kompetenzen zu vermitteln, mithilfe derer sich vor allem chronischen Krankheiten vorbeugen ließ und lebensstilbedingte Leiden sich lindern oder gar heilen ließen.

Travis und Ardell gründeten Wellnesscenter in Wisconsin (Mill Valley Wellness Resource Center, 1975 gegründet durch Travis) und Florida (Campus Wellness Center an der University of Central Florida, 1984 gegründet durch Ardell), wo Wellnesskurse und -beratungen angeboten wurden (Hauß 2014: 483). Das im Folgenden vorgestellte *Wellness Workbook* ist Teil eines von Travis in der zweiten Hälfte der 1970er Jahre konzipierten umfassenden Wellnessprogramms aus Seminaren, Lehrbuch und Arbeitsbuch (Ryan/Travis 1981).

Das Wellness Workbook (1981)

Das Workbook ist in einer Weise konzipiert, dass es auch als alleinstehender Ratgeber rezipiert werden konnte bzw. kann. Bis zum heutigen Zeitpunkt sind drei Auflagen erschienen.⁸ Den Autor:innen zufolge ist das Niveau der indivi-

5 Interview John Travis mit Don Ardell im Rahmen von Travis' Projekt *An Oral History of Wellness* (https://www.youtube.com/channel/UckhQJ8jRX8mrk2dR_yHU_-A; das Interview von Travis mit Ardell ist leider online nicht mehr verfügbar, Information bezogen aus eigener Transkription, 0:00–17:00).

6 https://www.wellnessverband.de/themen/wellness/donald_b_ardell_real_wellness.php (eingesehen am 20.6.2023); Ardell, Donald, *High Level Wellness. An Alternative to Drugs, Doctors and Disease*, Emmaus, PA: Rodale Press 1977.

7 Interview John Travis mit Don Ardell im Rahmen von Travis' Projekt *An Oral History of Wellness* (https://www.youtube.com/channel/UckhQJ8jRX8mrk2dR_yHU_-A, 2:00–9:00); Oberlander 2012: 588.

8 Ryan/Travis 1981; Ebd.; Dies. 1988; Dies. 2004.

duellen Wellness von Energieströmen bestimmt, die sich zwölf unterschiedlichen Bereichen zuordnen lassen (s. Abb. 1).

Abb. 1: Ryan, Regina Sara/Travis, John W., *Wellness Workbook*, Berkeley, CA. Ten Speed: 1981, S. 11



Sie differenzieren zwischen den drei Energieformen Essen, Atmen und sensorisches Fühlen im inneren Kreis, die die basale physische Realität menschlichen Lebens konstituieren und neun Energieformen, die unter potenziellem Einfluss der sozialen Umwelt stehen – unter anderem Selbstverantwortlichkeit, Gefühle, Denken, Kommunizieren und auch Sex. Das *Wellness Workbook* ist in zwölf Kapitel unterteilt, die sich jeweils einem

der Energieströme widmen. Dabei kommt dem ersten Kapitel *Wellness, Self Responsibility and Love* die Rolle einer Einführung in Ryans und Travis' Konzept der *Wellness* zu (Ryan/Travis 1981: 2–24). Selbstverantwortung und Liebe beschreiben sie dabei in metaphorischer Sprache als die beiden Säulen, auf denen *Wellness* beruhe und zwischen denen ein ständiger Energiestrom verlaufe, der den Prozess der *Wellness* ausmache. An das erste Kapitel schließt sich der *Wellness Index* an, der als Test zur Selbsteinschätzung Aussagen zu allen zwölf Bereichen der *Wellness* enthält, zu denen der/die Leser:in sich stark zustimmend bis stark ablehnend positionieren kann (Ryan/Travis 1981: 25–46). Hier knüpfen die Autor:innen an Halbert Dunn an, der den Menschen als »manifestation of energy« konzipierte, und dabei auf Hans Selyes Stresskonzept des Allgemeinen Anpassungssyndroms aus den 1930er bis 1950er Jahren aufbaute.⁹

»Well-Sex« im Spannungsfeld von gesellschaftlichem Wandel, Geschlechterrollen und Beziehungsidealen

Das Kapitel *Wellness and Sex* steht an zehnter Stelle im Buch zwischen den Teilen *Wellness and Communicating* und *Wellness and Finding Meaning* (Ryan/Travis 1981: 186–194). Auf insgesamt neun Seiten entfalten Travis und Ryan ihre Sichtweise auf »Well-Sex«, also eine Sexualität, die mit dem Ziel der Herstellung menschlichen Wohlbefindens in Einklang steht und markieren eine solche Sexualität darüber hinaus als Voraussetzung für ein friedliches menschliches Zusammenleben und einen respektvollen Umgang mit der Natur. Wie auch in den übrigen Kapiteln wird der Text ergänzt durch Einschübe und Kästen mit Übungsvorschlägen, Exkursen und Einschüben der Autor:innen, Zitaten anderer Autor:innen und Gedichten. Am Ende des Abschnitts stehen thematisch einschlägige Literaturempfehlungen. Die Autor:innen referenzieren in ihrer Auseinandersetzung mit der Sexualität und ihrer Rolle für *Wellness* drei Motive – das Spannungsverhältnis zwischen Tabuisierung und offener Thematisierung von Sex, Sexualität als Teil von zwischenmenschlichen Beziehungen und die Relationierung zwischen Sexualität und Geschlecht.

Ausgehend vom gewandelten gesellschaftlichen Umgang mit der Sexualität als Folge der Sexuellen Revolution in den späten 1960er und frühen 1970er Jahren problematisieren Travis und Ryan die Persistenz der Tabuisierung von

9 Zur Genese der Stressforschung vgl. Jackson 2013: 11–12; Kury 2012: 55–56 u. 66–67.

Sexualität sowie aus ihrer Sicht ambivalent zu bewertende Folgen der sexuellen Revolution. Die Sexuelle Revolution wird hier als eine Wasserscheide beschrieben, in deren »Davor« Sexualität grundsätzlich im Bereich des Unsagbaren lag und in deren »Danach« Tabuisierungen »trotz« dieser Zäsur weiterbestanden. In Entsprechung zur Vorstellung von den Energieströmen, die im Körper frei fließen können müssen, damit Individuen Wohlbefinden erlangen, muss auch die sexuelle Energie ungehindert strömen können (Ryan/Travis 1981: 186). Dem freien Energiefluss steht allerdings entgegen, dass Sexualität physisch kompartmentalisiert, d.h. auf die Geschlechtsorgane beschränkt wird, wohingegen sich den Autor:innen zufolge »Well-Sex« durch die Einbeziehung und Integration des gesamten Körpers auszeichne. Die Sexuelle Revolution hat gewissermaßen zu dieser »Genitalisierung« des Sexes beigetragen, und die in den Medien transportierten unrealistischen Bilder von Sex erzeugten übersteigerte Erwartungen und sexuellen Leistungsdruck (Ryan/Travis 1981: 186). Waren aus zeitgenössischer Perspektive die Sexuelle Revolution, die Medialisierung und insbesondere die Kommerzialisierung des Sexes in ihrem Nachgang schwerlich voneinander zu differenzieren, so sind die negativ beschriebenen Entwicklungen *ex post* doch als Teil der Sexwelle der 1970er Jahre im Nachgang der Sexuellen Revolution zu historisieren (Allyn 2001: 228–229).

In der Setzung von Travis und Ryan prägt also der gesellschaftliche Diskurs über Sexualität die individuelle Körpererfahrung, und das gilt ebenso für fortwirkende Tabuisierungen, insbesondere des Themas Masturbation, die zu Unwissen, Unsicherheiten und Schuldgefühlen führen. Diese negativen Emotionen wiederum manifestieren sich in sexuellen Funktionsstörungen, Krankheiten, obsessivem Verhalten und körperlichem sowie emotionalem Schmerz (Ryan/Travis 1981: 186–187). Regina Ryan formuliert in einem der autobiografischen Einschübe (Reginas Tagebuch), die sich über das gesamte Buch verteilen, entsprechend die These, dass die Hysterektomie, die sie im Alter von 27 Jahren vornehmen lassen musste, eine Spätfolge der Unterdrückung ihrer Sexualität in Kindheit, Jugend und im jungen Erwachsenenalter gewesen sei (187).

Travis und Ryan beschreiben Sexualität durchweg als Teil einer stabilen und monogamen Paarbeziehung, die auf emotionaler Sicherheit und offener Kommunikation basiere. Sexuelle Berührung stellt dabei ebenfalls eine Form des Austausches mit dem/der Partner:in dar und wird von den Autor:innen in Verbindung mit den im Buch bearbeiteten Dimensionen des sensorischen Fühlens und der Kommunikation gebracht (66, 186, 188) Travis' und Ryans zentrales Postulat nach »Integration« von sexueller Energie in das körperliche Ge-

samerleben erhält Ausdruck in der thematischen Integration der Sexualität auf der Ebene des Textes. Ausgehend von den Literaturhinweisen, die affirmative Ratgeberliteratur für Schwule und Lesben umfassen, und dem Umstand, dass sich der Fragebogenteil auch auf homosexuelle Identitäten bezieht, liegt der Schluss nahe, dass homosexuelle Beziehungen hier ebenfalls implizit referenziert werden (194, 41). Zur Masturbation ermutigen die Autor:innen zwar ausdrücklich, um den eigenen Körper besser kennenzulernen, sie wird allerdings nicht als eine eigenständige Spielart der Sexualität beschrieben, sondern vielmehr als Vehikel zu einem erfüllten Sexualeben mit dem/der Sexualpartner:in (188). Den eigenen Körper und die eigenen sexuellen Präferenzen durch Selbstberührung, Masturbation und den Konsum erotischer Medien kennenzulernen, wird als Teil des Prozesses der Eigenresponsibilisierung des Subjektes erzählt, in dem jede:r zum/zur Expert:in der eigenen Sexualität wird: »Self responsible sex means accepting that you, and only you, are the »expert« about yourself.« (190) Kritisieren Travis und Ryan also die Folgen der Sexwelle und rufen dazu auf, den medial erzeugten Bildern über »normale« Sexualität (zentrale Medien waren hier die Zeitschriften *Playboy*, später *Hustler* und Filme wie *Deep Throat* und *Behind the Green Door*) kritisch zu begegnen, so plädieren sie doch dafür, deren Konsumangebote in verantwortungsvoller Weise zu nutzen (Allyn 2001: 228–235).

In einer Zeit, in der das eigenverantwortliche Agieren des Subjekts auf unterschiedlichsten Ebenen des gesellschaftlichen Lebens (Wirtschaft, Gesundheits- und Körperpolitik) zunehmend als idealtypische Lebenshaltung appelliert wurde, verorten die Autor:innen auch die Sexualität als Bestandteil von Wellness im Bereich der individuellen Verantwortung.¹⁰ Als Optimum des eigenverantwortlichen Sexes setzen sie einen Zustand der inneren Unabhängigkeit von der Nähe zu Dritten und von regelmäßiger sexueller Aktivität, die durch innere Ausgeglichenheit stabilisiert würde.¹¹ Damit öffnen sie ein Spannungsfeld zwischen den Polen der Individualität und der Verantwortung füreinander im Rahmen einer Paarbeziehung, das sie selbst nicht explizit referenzieren oder auflösen.

10 Zur Rolle dieser Responsibilisierung des Individuums im Hinblick auf die therapeutische Arbeit am Selbst seit den 1970er Jahren vgl. den Sammelband Maasen/Elberfeld/Eitler u.a. 2011; hier insbesondere auch der Aufsatz von Patrick Kury zur Beratungsliteratur (139–158) und der Aufsatz von Annika Wellmann zur Sexualtherapie 185–204).

11 Travis/Ryan 1981: 191–192.

Eine tendenzielle Verstärkung erfährt diese Spannung im abschließenden Unterkapitel *Sex and the Planet*, in dem Travis und Ryan eine erfüllte Sexualität in Verbindung mit der Fähigkeit zur Liebe zur Natur und zur universalen Menschenliebe bringen.¹² Sexuelle Gewalt und die Ausbeutung der Natur werden in Analogie zueinander gesetzt, letztere gar als »Vergewaltigung« (»rape«; Travis/Ryan 1981: 193) bezeichnet. Aus Travis' und Ryans Perspektive drückt sich eigenes Unvermögen oft in Gewalt gegenüber anderen oder dem Planeten aus. Die Autor:innen nutzen hier den Begriff »impotency« und stellen damit einen mehr oder weniger impliziten Zusammenhang zwischen Impotenz und gewalttätigem Verhalten her.¹³ Als ideales Gegenbild evozieren sie erneut die monogame Paarbeziehung: »Instead of marrying the earth, or establishing an on-going relationship with her – we have used her to suit our pleasure, denying her cries for help, disrespecting her needs for tenderness and caring.« (Travis/Ryan 1981: 193)

Bemerkenswert ist diese Passage jedoch nicht nur im Hinblick auf die metaphorische Idealisierung der Paarbeziehung und auf die Anklänge an das in den USA seit den 1970ern sich verbreitende Umweltbewusstsein und die aufkommende Ökologiebewegung. Im Sprachbild der Erde als weibliche Entität (»her«, nicht »it«) werden vielmehr auch geschlechterstereotype Bilder evoziert, die sich auf den ersten Blick an den bürgerlichen Geschlechterrollenzuschreibungen orientieren, die das Männliche als aktiv, aggressiv und dominant und das weibliche als passiv, sanft und unterordnend konzipieren.¹⁴ Zuschreibungen dieser Art nehmen jedoch auch der Differenzfeminismus und Ökofeminismus vor, der von der Ökologiebewegung beeinflusst, in den 1970er und 1980er Jahren dem bürgerlichen Geschlechterideologie entgegengesetzte Schlussfolgerungen aus den vorgeblich biologisch bedingten Geschlechtercharakteren zog.¹⁵ Diese feministischen Bewegungen plädierten nicht für eine

12 Ebd.: 193.

13 Ebd.

14 Dazu grundlegend Hausen 1976. Die Festlegung der Erde als weiblich im Sinne der »Muttererde« (»mother earth« ist im Englischen ebenso gebräuchlich wie im Deutschen) war und ist bei Weitem nicht untypisch und hat eine lange kulturelle Tradition. Mit dem auf das Zitat unmittelbar folgenden Satz legen die Autor:innen jedoch nahe, dass sie sich der Bedeutung der Verwendung von Pronomina durchaus bewusst sind, und die Wahl des Pronomens »her« eine bewusste war: Sie kritisieren, dass in Kriegzeiten der Feind zu einem »es« würde, »objectified as evil« (Travis/Ryan 1981: 193).

15 Brennan/Lo 2022.

Unterordnung des weiblichen unter das männliche Geschlecht, sondern rechtfertigten mit »weiblichen« Eigenschaften die Forderung, dass Frauen an politischer und gesellschaftlicher Macht partizipieren sollten, um eine bessere, friedvollere Welt zu schaffen. Es spricht viel dafür, dass Travis und Ryan sich in dem Unterabschnitt *Sex and the Planet* an diesen Ideen orientieren.

Auch die von ihnen vertretene Vorstellung, dass männliche und weibliche Energieanteile (Ratio/Emotion, Extro-/Introvertiertheit, drängend/umsorgend) im Subjekt zu einem inneren Ausgleich kommen müssten, um eine gesunde Sexualität leben zu können, basiert auf solchen geschlechtsspezifischen Charakterzuschreibungen (Travis/Ryan 1981: 191). Hier greifen die Autor:innen implizit die Idee des chinesischen Yin-Yang auf, des Ausgleichs zwischen Gegensätzen, mit der sie sich bereits im Kapitel über das Denken ausführlich beschäftigen (Travis/Ryan 1981: 144). Die innere Mäßigung, der Ausgleich zwischen den Extremen, wird als Voraussetzung für ein Sexuelleben des Wohlbefindens beschrieben. Gleichzeitig lösen sich die Autor:innen in Ansätzen von starren Geschlechtsrollenzuschreibungen, indem sie Männern und Frauen eine Geschlechtsidentität zugestehen, die veränderbar und beeinflussbar ist.

Konklusion

Die drei narrativen Linien, die sich im Kapitel »Wellness and Sex« in der ersten Fassung des »Wellness Workbook« von John Travis und Regina Ryan von 1981 verfolgen lassen, sind in vielfacher Weise in zeitgenössischen Diskursen verwurzelt, von der eher linksliberal geprägten Kritik an der Sexwelle über Kontinuitäten und Wandel in den Geschlechterverhältnisses bis zu einem sich abzeichnenden Bewusstsein über die Ausbeutung der natürlichen Ressourcen im Sinne der Debatten über die »Grenzen des Wachstums«. Mögen diese Bezugnahmen per se nicht überraschend anmuten, so ist das Konglomerat »alter« und »neuer« Vorstellungen, der Affirmation und der Kritik des Wandels im Hinblick auf eine Sexualität im Einklang mit Wellness, das Travis und Ryan präsentieren, doch bemerkenswert und komplex. Eine tiefergehende Analyse, die auch die weiteren Entwicklungen im Verhältnis von Sexualität und Wellness im öffentlichen Sprechen und praktischen Erleben einbezieht, müsste die späteren Ausgaben des *Wellness Workbook* und weiterer medialer Erzeugnisse zum Thema Wellness berücksichtigen. Der Bogen ließe sich dabei spannen bis in die jüngere Vergangenheit, in der das Sprechen über (weibliche) »sexual

Wellness«, befördert unter anderem durch Gwyneth Paltrows Goop-Imperium samt Onlineshop und Netflix-Serie, das als Konsum – wie Emanzipationsangebot einen vorläufigen Endpunkt oder vielleicht auch neuen Auftakt dieses vieldeutigen Verhältnisses zwischen Wellness und Sexualität markiert.

Literatur

- Allyn, David. *Make Love, Not War: The Sexual Revolution. An Unfettered History*, Boston: Little, Brown and Company, 2001.
- Ardell, Donald. *High Level Wellness. An Alternative to Drugs, Doctors and Disease*, Emmaus, PA: Rodale Press 1977.
- Brennan, Andrew/Lo, Norva Y. S. *Environmental Ethics*. In: Zalta, Edward N., *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, publiziert online, 2022, <https://plato.stanford.edu/archives/sum2022/entries/ethics-environmental/>; (zuletzt eingesehen am 20.6.2023).
- Constitution of the World Health Organization (unterzeichnet am 22.7.1946), (<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>; eingesehen am 04.01.2021).
- Dunn, Halbert L., *High-Level Wellness*, 7. Aufl., Arlington, VA: Beatty, 1972.
- Dunn, Halbert L., *High-Level Wellness*, Arlington, VA: Beatty, 1961.
- Hausen, Karin. *Die Polarisierung der »Geschlechtscharaktere. Eine Spiegelung der Dissoziation von Erwerbs- und Familienleben*. In: Conze, Werner (Hg.): *Sozialgeschichte der Familie in der Neuzeit Europas*, Stuttgart: Klett, 1976, 363–393.
- Hauß, Philipp. *Die Geburt der »Wellness« aus dem Geiste der Statistik. Halbert L. Dunns Suche nach dem Gleichgewichtskontinuum. Zeithistorische Forschungen* 11 (2014), 478–48.
- Jackson, Mark. *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*, Oxford: Oxford University Press, 2013
- Kury, Patrick. *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*, Frankfurt a.M./New York: Campus, 2012.
- Maassen, Sabine/Elberfeld, Jens/Eitler, Pascal u.a. (Hg.). *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den »langen« Siebzigern*, Bielefeld: transcript, 2011.
- Martschukat, Jürgen. *Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde*, Frankfurt a.M.: Fischer, 2019.

- Miller, James William, Wellness. The History and Development of a Concept. *Spektrum Freizeit* 27 (2005) 1, 84–106.
- Oberlander, Jonathan. Unfinished Journey. A Century of Health Care Reform in the United States. *The New England Journal of Medicine* 367 (2012) 7.
- Ryan, Regina Sara/Travis, John W. Wellness workbook. How to achieve enduring health and vitality, Berkeley, CA. Celestial Arts, 2004.
- Ryan, Regina Sara/Travis, John W. Wellness Workbook, Berkeley, CA. Ten Speed, 1988.
- Ryan, Regina Sara/Travis, John W., Wellness Workbook, Berkeley, CA. Ten Speed, 1981.
- Travis, John W. Wellness Inventory, Ukiah, CA. Wellness Associates, 1975. http://www.wellnessverband.de/themen/wellness/john_w_travis_wellness.php (eingesehen am 20.6.2023).
- Travis, John. Interview mit Don Ardell im Rahmen von Travis' Projekt An Oral History of Wellness (https://www.youtube.com/channel/UCkhQI8jRX8mrk2dR_yHU_-A, 0:00-2:00).
- Travis, John. Interview mit Don Ardell im Rahmen von Travis' Projekt An Oral History of Wellness (https://www.youtube.com/channel/UCkhQI8jRX8mrk2dR_yHU_-A; das Interview von Travis mit Ardell ist leider online nicht mehr verfügbar, Information bezogen aus eigener Transkription, 0:00-17:00). https://www.wellnessverband.de/themen/wellness/donald_b_ardell_real_wellness.php (eingesehen am 20.6.2023).
- Travis, John. Interview mit Don Ardell im Rahmen von Travis' Projekt An Oral History of Wellness (https://www.youtube.com/channel/UCkhQI8jRX8mrk2dR_yHU_-A, 2:00-9:00).

