

# **»Ich habe mir das Prinzip, das dem Stein inhärent ist, zu Nutze gemacht, um für mich weiterzukommen.«**

## **Der Gebrauch von Heilsteinen zwischen Selbstoptimierung und therapeutischer Alltagspraktik**

---

*Kirsten Flöter*

### **Einleitung**

Der blaue Chalcedon gehört zur Gruppe der Quarze und kommt hauptsächlich in Namibia vor. Wie man auf der Webseite des *Vereins zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit* nachlesen kann, soll er zu den wichtigsten Heilsteinen gehören, was impliziert, dass dem Stein bestimmte Wirkkräfte zugeschrieben werden. So fördere er innere Ruhe, Redegewandtheit, erhöhe die Aufmerksamkeit und löse Beklemmungen. Zudem beschere er einen guten Schlaf, da er Alpträume fernhalte sowie Schlafstörungen lindere. Um diese Wirkungen zu erzielen, sollte der Stein direkt an der Haut getragen werden, beispielsweise als Kette. Den stärksten Effekt entfalte er in Kontakt mit dem Halschakra oder dem Dritten Auge. Die Webseite schreibt dem Halbedelstein eine lange Nutzungsgeschichte zu. In der Steinzeit soll er zur Manufaktur von Waffen gedient haben, im Altertum fand er als Bestandteil von Schmuck und Kunstwerken Verwendung. Eine etwas skurril anmutende Nutzungsweise wird dem griechischen Rhetoriker Demosthenes nachgesagt. Er soll eine laute und deutliche Aussprache mit Hilfe eines Chalcedons im Mund trainiert haben. Nicht zuletzt wird dem Stein ein Sternzeichen zugeordnet. Er gilt als »Hauptstein« für Schützen und bringe Personen dieses Sternzeichens innere Gelassenheit, zudem fördere er Zuverlässigkeit. Für den Wassermann, Zwilling und Skorpion fungiere er als »Nebenstein«, der Ausgeglichenheit, Zuver-

sicht sowie Beruhigung herbeiführe (vgl. Verein zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit 2022).

Liest man sich diese angeführten Wirkungsweisen durch, stellt sich die Frage, ob die Nutzung des Steins nun als ein Mittel zur Selbstoptimierung hin zu einem ausgeglicheneren und redegewandteren Menschen interpretiert werden kann. Die Bandbreite der unter dem Begriff »Selbstoptimierung« subsumierten Phänomene ist immens und eine solche Zuschreibung angesichts des heterogenen Spektrums denkbar. Selbstoptimierung reicht von Praktiken der Körperperformance mittels Fitness und Ernährung bis hin zu technisch unterstützten Formen der Selbstverbesserung, wie sie unter dem Stichwort »Enhancement« diskutiert werden. Dass Praktiken der Selbstoptimierung nicht ausschließlich körperlicher oder technischer Natur sein müssen, wurde in vorangegangenen Arbeiten zur Thematik bereits berücksichtigt (vgl. z.B. Sieben/Sabisch-Fechtelpeter/Straub 2012). Die Vorstellung einer Verbesserung von mentalen Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmalen, Gemütszuständen oder Verhaltensdispositionen, an der die Popularisierung der Psychoindustrie einen wesentlichen Anteil nimmt (vgl. Illouz 2009), wird in den einschlägigen Debatten zur Selbstoptimierung ebenfalls thematisiert (vgl. Straub 2019: 22-23). Ruth Conrad und Roland Kipke bezeichnen Bemühungen, die auf eine mentale Selbstgestaltung abzielen, als »Selbstformung«, wozu beispielsweise Meditationstechniken, spirituelle Praktiken und Gedächtnisübungen gezählt werden, jedoch nicht die Therapie von Krankheiten oder andere Einflüsse von außerhalb (z.B. pädagogische Mittel) (vgl. Conrad/Kipke 2015: 9).

Wie an dem eingangs erwähnten Beispiel deutlich wird, entzieht sich der Heilsteingebruch einer eindeutigen Kategorisierung als Schmuck, (selbst-)therapeutische Anwendung oder Mittel zur Verbesserung emotionaler Zustände bzw. kognitiver Fähigkeiten. Vielmehr zeichnet sich diese Form von Spiritualität<sup>1</sup> durch ihre Heterogenität und Bedeutungsvielfalt aus, die im Rahmen der vorliegenden mikroanalytischen Untersuchung nur ansatzweise skizziert werden können. Im Folgenden werde ich einen Einblick

---

1 Spiritualität als »persönliche Bezugnahme auf ›Gott‹ oder gottähnliches Transzendentes« (Knoblauch 2010: 20) avancierte zu einer medial häufig thematisierten kulturellen Bewegung, die sich in Form von Ratgebern oder Warenangeboten auf dem Markt verbreitet. Ein zentrales Charakteristikum von Spiritualität ist ihre subjektivistische Ausrichtung. Jeder hat potentiell die Möglichkeit, institutionell unabhängige Transzenderfahrungen zu erleben (vgl. ebd.: 21, 23; Aka 2010: 10).

in den kulturellen Umgang mit Heilsteinen geben und aus kulturanthropologischer Perspektive analysieren, wie sie zu Zwecken der Selbstoptimierung und im Sinne von Heilung genutzt werden. Es geht dabei nicht darum, nach der gesundheitlichen Wirksamkeit des heterodoxen<sup>2</sup> Phänomens zu fragen, sondern dezidiert den individuellen und kulturellen Umgang mit Steinen in den Blick zu nehmen, also deren »Dingbedeutsamkeit« (Kramer 1995) zu erfassen. Eine kulturwissenschaftliche Spiritualitäts- und Gesundheitsforschung strebt demnach nicht die Legitimation oder Diffamierung ihrer Untersuchungsgegenstände an, sondern interessiert sich für die Perspektiven der Akteur\*innen. Um mich diesen anzunähern, verfolge ich eine induktive Vorgehensweise. Ausgehend von einem Handbuch über Heilsteine und einem Interview, welches ich im Rahmen meines Promotionsprojekts über »Spiritualität auf Mittelaltermärkten« mit einem Händler von Steinen geführt habe, möchte ich fragen: Wie werden Heilsteine von dem befragten Akteur zu Optimierungszwecken eingesetzt und wie wird deren angenommene Wirkungsweise legitimiert? Auf welche Lebensbereiche bezieht sich die Nutzung von Heilsteinen und welche konkreten Ziele werden verfolgt? Lässt sich eine Grenze zwischen Heilung und Optimierung ziehen?

Mit der induktiven Methode ist eine offene Herangehensweise an die Denkfigur der Selbstoptimierung verbunden, weshalb ich unter dem Begriff im Kern eine kulturell geprägte Form der Verbesserung verstehe, die also von den Faktoren Raum, Zeit und Gesellschaft abhängt. Damit diese weite Auffassung von Selbstoptimierung nicht den Anschein von Beliebigkeit hat und jegliche Formen der Selbstverbesserung darunter gefasst werden, möchte ich ferner Intentionalität, also die aktive, bewusste Anwendung einer Selbstoptimierungstechnik als weiteres Definitionsmerkmal ergänzen. Techniken der Selbstoptimierung verfügen außerdem über das Potential, eine identitätsstiftende Funktion für die Anwender\*innen einzunehmen und selbstreflektierend wirksam zu sein. Ob sich die der Selbstoptimierung inhärente Steigerungslogik an Perfektionierung, einer quantitativen Steigerung oder relational an Wettbewerbsbedingungen (vgl. Bröckling 2020: 2-3) orientiert, soll anhand empirischen Materials diskutiert werden. Denn ob wirklich das Bestmögliche, das Optimum angestrebt wird, bleibt zu

2 Während Orthodoxie die gängige Denkweise der Weltinterpretation darstellt, lässt sich Heterodoxie als entgegengesetzte Alternative zu dominierenden Diskursen verstehen. Das Begriffspaar funktioniert folglich relational und in Abhängigkeit von dem, was als wissenschaftlichen Standard angesehen wird (vgl. Bourdieu 1976: 332).

fragen, zumal auch eine ostentativ gezeigte Orientierung am Mittelmaß ein zu beachtender Aspekt ist, wie Stefan Groth gezeigt hat (vgl. Groth 2019). Was überhaupt als Optimum verstanden wird, unterliegt individuellen wie historischen Parametern.

Im ersten Teil der folgenden Darstellung werde ich auf Grundlage eines Handbuchs über Steinheilkunde als Quelle die zentralen Thesen des Heilsteingebruchs im deutschen Raum skizzieren. Der Fokus liegt dabei auf den Erklärungen zu den Wirkkräften der Steine, der praktischen Nutzung sowie der Pflege der Objekte. Die Ausführungen sind unverzichtbar, um die darauffolgenden konkreten Anwendungsbeispiele und die dahinter liegenden Wissensstrukturen verstehen zu können. Im zweiten Teil werde ich anhand von Auszügen aus einem von mir im Jahr 2019 durchgeführten Interview mit einem Nutzer und Händler von Heilsteinen die individuellen Bedeutungszuschreibungen in den Blick nehmen.

## Prinzipien der »Steinheilkunde«

Die folgenden Ausführungen beruhen auf dem Handbuch *Die Steinheilkunde*<sup>3</sup> (1995) von Michael Gienger. Der 2014 verstorbene Autor und Seminarleiter war Mitbegründer des Vereins *Steinheilkunde e.V.* und der *Cairn Elen Lebensschulen*, die seit 1997 auf Grundlage der »Forschungen« und Publikationen Gengers Beratungen, Seminare und Ausbildungen im Bereich der Steinheilkunde anbieten (vgl. Cairn Elen 2022). Da mein Interviewpartner eine Steinheilkunde-Ausbildung bei Gienger absolvierte und sich dementsprechend auf die von ihm erlernten Inhalte bezieht,<sup>4</sup> erscheint es sinnvoll, ein Buch Gengers als Primärquelle heranzuziehen. Ferner ergeben sich dadurch

3 Man könnte kritisch anmerken, dass eine Quelle von 1995 nicht mehr geeignet ist, um gegenwärtige Praktiken der Selbstoptimierung zu untersuchen. Dem lässt sich nach einer kursorischen Recherche im Internet entgegenhalten, dass sich im Bereich der Steinheilkunde in den letzten Jahrzehnten nicht viel verändert hat. Nach wie vor ist die Verbesserung und Heilung körperlicher und mentaler Zustände Kerngegenstand, worauf auch der Fokus in diesem Aufsatz liegt. Vgl. die Webseiten des *Steinheilkunde e.V.* und des *Vereins zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit*. Ferner greift die Steinheilkunde auf ein kanonisches Vokabular und tradierte Denkschablonen zurück, die als kulturelle Versatzstücke immer wieder (re)kombiniert werden (vgl. auch Treiber 2004: 319–322).

4 Zur Rolle von Vorbildern, vgl. Lehmann 2009.

Anknüpfungspunkte an die kulturwissenschaftliche Rezeptionsforschung von Ratgeberliteratur als Agenten der Selbstformung (vgl. Heimerdinger 2015), wozu die Schriften über Steinheilkunde im weitesten Sinne gezählt werden können.

## Wirkkraft der Steine und praktische Anwendung

Nach Giengers Handbuch wird die Wirkkraft der Steine durch ihre Entstehungsprozesse begründet sowie mit der inneren Struktur, den beinhalteten Mineralstoffen, Farben und Form des Steins; Elemente, die teils aus der antiken Signaturenlehre bekannt sind.<sup>5</sup> So sollen beispielsweise Magmatite, die aufgrund ihrer Entstehung zu den Primärmineralien gehören, Lernprozesse unterstützen; insbesondere in Lebenssituationen, die einen Neubeginn beinhalten, solle man auf Primärmineralien zurückgreifen. »Sie fördern den notwendigen Wachstumsprozeß und helfen bei jenen Krankheiten, die für uns typischerweise in diesen Situationen auftreten.« (Gienger 1995: 36)

Neben den Gesteinstypen sollen die Kristallstrukturen zur Wirkkraft der Steine beitragen. Hier wird in Giengers Handbuch zwischen sieben Kristallstrukturen (hexagonal, rhombisch, trigonal usw.) unterschieden, denen bestimmte Muster der Lebensführung zugeschrieben werden. Ausgehend von der Beobachtung, dass bestimmte »Typen« von Menschen sich zu bestimmten Steinen hingezogen fühlen, schließt Ginger auf eine Verbindung von Kristallstrukturen und »Lebensstilen« (vgl. ebd.: 46-54).<sup>6</sup> Beispielsweise entsprächen kubische Kristallstrukturen, welche sich durch einen quadratischen Aufbau kennzeichnen, einem geregelten Lebensstil, der durch Ordnung, Pünktlichkeit und das Festhalten an gewohnten Verhaltensmustern bestimmt sei. Der »kubische Lebensstil« habe die Bestrebung, »die Arbeit zu effektivieren, Abläufe zu optimieren und die Ergebnisse zu verbessern.« Für »Kubiker\*innen«

5 Die Signaturenlehre wurde in der Frühen Neuzeit von Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus, aufgegriffen, der anhand äußerer Merkmale von Dingen wie Farbe oder Form Rückschlüsse auf deren Wirkkräfte zur medizinischen Behandlung zog (vgl. Treiber 2004: 324).

6 Diese Zuordnungen sollen zum einen die Auswahl eines passenden Heilsteins erleichtern, wenn für die aktuelle Lebenssituation mehrere in Frage kommen. Zum anderen sollen die Beschreibungen »zur Interpretation eines intuitiv ausgewählten Steins dienen, was dabei helfen kann, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und sich über die eigenen Schwächen und Stärken bewußt zu werden« (Gienger 1995: 86).

sei »Erfolg ein Naturgesetz« (ebd.: 58). Im Gegensatz dazu stehe der monokline Lebensstil, der sich durch Unbeständigkeit und häufige Veränderungen auszeichne. Im Grunde seien diese Zuschreibungen neutral und es liege in der Hand der Menschen, die inneren Veranlagungen zu nutzen. Es können auch negative Entwicklungen eines Lebensstils eintreten, wenn man von der entsprechenden »inneren Struktur« dominiert werde. Steine mit der gleichen Kristallstruktur seien dazu in der Lage, nach dem homöopathischen Ähnlichkeitsprinzip dadurch aufgetretene Probleme oder Krankheiten zu bessern. Ebenso sei es möglich, sich einen neuen »Lebensstil« anzueignen, indem man auf Mineralien mit einer anderen Kristallstruktur zurückgreife. Dieser »Lernprozess« erfordere jedoch Geduld und könne sich über Monate hinziehen (vgl. ebd.: 73; 82-84).

Auf die angenommene Wirkkraft der in einem Stein vereinten Mineralstoffe, Farben und Formen möchte ich anhand von Beispielen zu sprechen kommen. Der Mineralstoff Eisen helfe beispielsweise auf »körperlich[er]« Ebene »bei Schwäche, Müdigkeit und Kraftlosigkeit. Die Funktionen von Leber, Milz, Darm und Knochenmark werden durch Eisen angeregt«. Auf einer »seelisch/mentale[n]« Ebene fördere Eisen »Tatkraft, Initiative, Dynamik, Ausdauer, Willenskraft, Durchsetzungsvermögen und Begeisterungsfähigkeit«. Die »spirituell[e]« Dimension von Eisen »reinigt das Bewußtsein von schmerzlichen und unangenehmen Inhalten, bringt Wachstum und vertieft die Meditation« (ebd.: 116).<sup>7</sup> Auch Farben hätten eine Auswirkung auf das körperliche und seelische Empfinden. Beispielsweise seien rote Mineralien anregend, verstärkten Emotionen und erhöhten das Durchhaltevermögen. Schwarze Mineralien hingegen eigneten sich, um überschüssige Energie zu reduzieren. So könne beispielsweise ein schwarzer Turmalin Schmerzen lindern, da bei Schmerzen ein »Energiestau« vorhanden sei (vgl. ebd.: 139-141). Die Steine lassen sich in verschiedene Formen bringen, die ebenfalls die Wirkkraft beeinflussen sollen. Steine in Pyramiden-Form dienten insbesondere der Energie-Konzentration, Kugeln eigneten sich als Meditationshilfe

---

7 Die Unterteilung in eine spirituelle, seelische, mentale und körperliche Wirkung der Steine erinnert an die Vorstellung von der Dreigliedrigkeit des Menschen (Leib, Seele, Geist), die Rudolf Steiner in seiner anthroposophischen Lehre vertritt (vgl. Zander 2007: 572-573). Dass diese Ähnlichkeit kein Zufall ist, zeigt die betonte Bezugnahme auf Anthroposophie sowie Homöopathie und Naturheilkunde in Publikationen zur Steinheilkunde (vgl. Treiber 2004: 321, 324), auf die im Detail nicht näher eingegangen werden kann.

und Ketten wirkten aufgrund des geschlossenen Kreises auf den Bereich um den Kopf besonders intensiv (vgl. ebd.: 188).

Nach Gienger gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Anwendung von Heilsteinen. Dazu gehört das Tragen am Körper, etwa in der Form von Schmuck oder als »Handschmeichler« in der Hosentasche. Im besten Fall soll der Stein direkt an der Haut getragen werden, so lange bis das gewünschte Ergebnis, beispielsweise eine Besserung von Krankheitssymptomen, eingetreten sei. Ähnlich verhalte es sich beim Auflegen von Steinen. Dabei wird der Heilstein auf die schmerzende Stelle oder ein zu behandelndes Organ gelegt. Diese Verfahren zählen zur äußeren Anwendungsmöglichkeit von Steinen, die jedoch laut Giengers Handbuch nur einen lokal begrenzten Wirkungsbereich haben können. Im Gegensatz dazu stehe die innere Einnahme von Edelstein-Essenzen, die den gesamten Körper betreffe. Diese entstünden durch Einlegen in Wasser und seien besonders wirkmächtig (vgl. ebd.: 190-191, 196-197). Ein letztes Beispiel für die Anwendungsweisen stellt das Aufstellen von Heilsteinen im Raum dar. »Die Atmosphäre, in der wir leben und arbeiten«, so Gienger, »beeinflusst nachhaltig Empfinden, Gesundheit und das Resultat unseres Tuns« (ebd.: 198). Das Aufstellen von Steinen in unmittelbarer Reichweite habe einen positiven Effekt auf das körperliche Wohlergehen. Ist eine »seelische Bereicherung« erwünscht, müsse der Stein so platziert werden, dass er sichtbar und so ausgewählt, dass er für die Nutzer\*innen ästhetisch ansprechend ist (vgl. ebd.: 198).

Auch der Umgang mit Steinen, so Gienger, stelle keine einseitige Angelegenheit dar, sondern lasse sich als Wechselbeziehung zwischen Menschen und Stein charakterisieren. Der Stein gebe einerseits Energie an die Nutzer\*innen ab, andererseits nehme er »Informationen« auf, die nach einiger Zeit auf die Person »zurückstrahlen« können. »In dem Moment ist der Punkt gekommen, daß der Stein gereinigt werden sollte.« (Ebd.: 198) Gienger unterscheidet hier zwischen »Entladung, Reinigung und Aufladen von Heilsteinen«, welche mittels verschiedener Verfahren vollzogen werden können (ebd.: 199).

## Wissensstrukturen und Legitimationsstrategien

Anhand der Ausführungen aus dem Handbuch wird deutlich, dass neben einer therapeutischen Nutzung der Steine zur Linderung körperlicher und psychischer Beschwerden Ziele angestrebt werden, die ebenfalls von anderen

Selbstoptimierungsweisen bekannt sind. Ein gesteigertes Konzentrationsvermögen und Lernfähigkeit impliziert beispielsweise auch die Technik des Neuroenhancement (vgl. Wagner 2017). Augenscheinlich spricht der Heilsteingebruch gesellschaftliche Bedürfnisse an (vgl. Treiber 2004: 306) und dient als Indikator für gängige Vorstellungen eines gesunden und erfolgreichen guten Lebens. Auf dem Markt der Selbstoptimierungs- und Heilungsweisen muss er sich jedoch neben zahlreichen anderen Angeboten bewähren, wodurch (individuelle) Legitimationsstrategien der eigenen Wissensbestände umso wichtiger werden. Dazu gehört der wissenschaftliche Anstrich, den sich die Steinheilkunde gibt. Insbesondere Anknüpfungspunkte an naturwissenschaftliche Erkenntnisse und Begrifflichkeiten spielen dabei eine zentrale Rolle (vgl. auch ebd.: 318-319): Demnach sollen Steine wie Computer »Informationen speichern«, mathematische Formen werden mit Persönlichkeitsstrukturen in Verbindung gesetzt und ausführliche Beschreibungen aus dem Bereich der Geologie bilden den grundlegenden Rahmen. Die angenommenen Ähnlichkeiten und Wechselwirkungen zwischen Stein und Mensch basieren auf der Idee der Sympathielehre, nach der alles mit allem in einem Zusammenhang steht und verbunden ist (vgl. ebd.: 323-325; Petzoldt 2011: 20-21). Dieses Denken in Analogien zeigt sich beispielsweise in der Gleichsetzung von Kristallstrukturen und »Lebensstilen«.

Die Befunde mögen die der Steinheilkunde zugrundeliegenden Wissensstrukturen beleuchtet haben, jedoch sagen sie noch nichts darüber aus, in welchen Lebenslagen und wie der Gebrauch von Heilsteinen im Alltag vollzogen wird. Einen ersten groben Einblick sollen die beiden folgenden empirischen Beispiele gewähren.

### **Anwendungsbeispiel 1: Heilsteingebruch zum Zweck der Selbstoptimierung**

Die beiden Beispiele stammen aus einem Interview mit dem Steinhändler Udo<sup>8</sup> (\*1966), welches ich im Sommer 2019 auf einem Mittelaltermarkt in Mittelhessen geführt habe. Udo verdient seit 2005 hauptberuflich seinen Lebensunterhalt mit dem Verkauf von Mineralien sowie Modeschmuck

---

8 Der Name wurde zwecks Wahrung der Persönlichkeitsrechte pseudonymisiert. Da man sich innerhalb der Mittelalterszene duzt, verwende ich im Folgenden nur einen Vornamen.

und führt gelegentlich (unentgeltlich) Lebensberatungen an seinem Stand durch. Sein Wissen über Heilsteine erwarb der ehemalige Elektriker in einer Steinheilkunde-Ausbildung bei Michael Gienger. Einige Thesen der oben zusammengefassten Steinheilkunde kommen auch im Interview zur Sprache, wie beispielsweise die angenommene Korrelation von Kristallstrukturen und »Lebensstilen«, die ich bereits umrissen habe. Wie Udo dieses Prinzip gewinnbringend für sich nutzt, zeigt eine längere, aber instruktive Vignette aus der Feldforschung. Nachdem Udo sich zur Selbständigkeit entschied, habe er als »kreativer Chaot« keine Erfahrung mit Buchhaltung gehabt:

»Auf jeden Fall, die Vorstellung sich wieder hinzusetzen, um eine Buchführung oder eine Steuererklärung zu machen, hat in mir einen Riesenberg erschaffen. ›O je, ich schaffe es nicht, ich kann es nicht.‹ Bis ich irgendwann erkannt habe, das kostet mich mehr Kraft diesen Berg aufrechtzuerhalten als einfach anzufangen und es zu tun. Da habe ich überlegt: ›Womit kannst du dir das leichter machen? Was repräsentiert das, was dir fehlt?‹ Da kam ich auf den Fluorit. Der ist kubisch. Innere, äußere Ordnung, Struktur, Lernfähigkeit, Konzentration, alte Muster loslassen. Den als Schmuck zu tragen war mir zu heftig. Aber ich habe ein großes Exemplar auf den Schreibtisch gestellt, nachdem ich ein bisschen Platz geschaffen habe, damit das darauf passt. Das hat ausgereicht. Ich habe mir Ordner gekauft, ich habe angefangen, Rechnungen oder Markteinnahmen zeitnah abzuheften. Was nicht heißt, dass das Büro ordentlich aussieht, aber ich habe eine Struktur, eine ordentliche Struktur in meine Position bekommen, dass wenn ich an die Steuer komme, das einfach in meinem Programm eingeben muss. [...] Und danach habe ich ihn [den Stein] auch wieder weggetan. Weil, das hat sich etabliert in mir. Sowohl der Berg ist weg, es zu tun und dadurch, dass ich einmal das Ordnersystem, was für mich stimmig war, etabliert habe, bin ich auch dageblieben. Und das zweite war, bevor ich mich selbständig gemacht habe, als kreativer Chaot habe ich 15 Sachen angefangen und von den 15 Sachen 21 nicht fertig gemacht, weil ich wieder spontane Ideen hatte. [...] Aber letztendlich ist ganz viel davon liegen geblieben, unvollendet. Da habe ich gesagt: ›Wenn du dich jetzt selbständig machen willst, darf dir das nicht passieren. Du musst beim Arbeitsamt die Ich-AG durchkriegen, du musst Termine machen, du musst dir eine Krankenkasse suchen, du musst dieses und jenes machen, du darfst dich nicht verzetteln.‹ Und dann habe ich mit dem Aquamarin gearbeitet, hexagonales Prinzip: Zielgerichtet handeln, links und rechts alles stehen und liegen lassen und nicht eher aufhören, bis dieses Ziel erreicht

ist. Ellenbogen-Manager-Prinzip. Zur Not auch gegen den Körper: Frühstück vergessen, arbeiten. Und dann auf einmal – vorher war das so, ich habe irgendwo angerufen und die Leute haben mir einen Termin gegeben. Dann habe ich angerufen und habe gesagt: ›Wann macht ihr auf morgens? Wann kann ich kommen?‹ – ›So um zehn rum.‹ Dann habe ich gesagt: ›Macht ihr nicht um acht auf?‹ – ›Ja, gut. Dann komm um acht.‹ So habe ich gedacht: ›Bin ich das?‹ Nachdem ich selbständig war, durfte er wieder gehen. Aber ich habe mir damit geholfen. Ich habe mir das Prinzip, das dem Stein inhärent ist, zu Nutze gemacht, um für mich weiterzukommen.«

Um beruflich einen neuen Weg einschlagen zu können und die dafür notwendigen organisatorischen Schritte zu vollziehen, griff Udo auf zwei Heilsteine zurück, denen er persönlichkeitsverändernde Wirkkräfte zuschreibt. Aus Udos Sicht vereinfachte die dadurch erzielte Selbstoptimierung, die den Charakter einer »Selbsteffektivierung im Sinne einer Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und Produktivität« (Meißner 2016: 224) trägt, seinen Weg in die Selbständigkeit. Udos Nutzung der Heilsteine war Resultat einer eingehenden Selbstreflexion und gezielten Überlegungen: Als »kreativer Chaot« kannte er seine Schwächen, die es mittels einer absichtsvollen Vorgehensweise zu überwinden galt, um seine Ziele zu erreichen. Der Prozess der Selbstoptimierung ist hier stark von Selektion geprägt: Nicht das ganze Selbst ist Gegenstand der Verbesserung, sondern bestimmte Verhaltensdispositionen und Persönlichkeitsmerkmale. Ferner musste Udo aus der großen Bandbreite an Heilsteinen (schließlich listet Giengers Handbuch rund 100 Steine) eine Auswahl treffen, die den Rückgriff auf erlerntes (Experten-)Wissen nötig machte, das er im Rahmen seiner Heilsteinkunde-Ausbildung erworben hatte.<sup>9</sup> Anders als manche Auffassungen von Optimierung implizieren, geht es bei dieser Selbstverbesserung nicht um einen endlosen Prozess hin zu einem nie zu erreichenden Optimum, sondern um eine zeitlich begrenzte Angelegenheit. Denn als Udo den Eindruck hatte, die durch den Stein erworbenen Fähigkeiten vollkommen verinnerlicht zu haben, schien ihm die Anwesenheit des Steins auf seinem Schreibtisch nicht mehr notwendig zu sein. In dieser Lebenslage empfand Udo andere Persönlichkeitsmerkmale als hilfreich, die eher dem Typus eines »unternehmerischen Selbst« (Bröckling 2007) entsprechen, welches sich selbstdiszipliniert an die Anforderungen einer Leistungs-

9 Über das Ausloten und Auswählen verschiedener Optimierungspotentiale, vgl. Groth in diesem Band.

und Wettbewerbsgesellschaft anpasst (»Ellenbogen-Manager-Prinzip«). Dieser Typus entspricht jedoch nicht Udos Vorstellung von sich und seiner Persönlichkeit (»Bin ich das?«). Man könnte sagen, eine Orientierung an der Idee des »authentischen«, »singulären« Ichs (vgl. Reckwitz 2017) schimmert hier durch, welchem langfristig mehr Wert beigemessen wird.

## Anwendungsbeispiel 2: Heilsteine als selbsttherapeutische Alltagspraktik

Das zweite Anwendungsbeispiel thematisiert den Gebrauch von Heilsteinen als selbsttherapeutische Alltagspraktik<sup>10</sup>. Mit Hilfe von Qigong und »Edelsteinwasser«<sup>11</sup> habe Udo einen Meniskusabriss geheilt. Er berichtet:

»Und dann habe ich speziell für mich [das Edelsteinwasser] zusammengestellt. [...] Die Knie waren blockiert, weil der Meniskus abgerissen war, hat die Kniescheibe verklemmt, sich nicht beugen wollen. [...] Dann war ein Stein drin [im Edelsteinwasser], gut der könnte vielen Leuten helfen. Es ist ein Apatit, Regeneration von Knorpel und Knochen. Phosphat-Gestein, was chemisch fast identisch mit dem menschlichen Knochen ist. Der hilft bei Knochenbrüchen, dass das schneller wächst oder Knorpel nachwachsen lassen, was auch immer. Dann war ein Bergkristall drin, um die Geschichte zu verstärken. Dann war grüner Turmalin drin, um die energetische Blockade in dem Knie aufzulösen. Damit die Energie über die Meridiane wieder durchfließen kann und das hilft heilen. Und halt Qigong-Übungen. Lange Standübungen mit gebeugten Knien, damit die Energie ins Fließen kommt. Ich war innerhalb von einer Woche, eineinhalb, schmerzfrei und das Wasser habe ich bestimmt ein dreiviertel Jahr getrunken. Nicht, weil ich gedacht habe, ich bräuchte das noch, weil ich es einfach gemacht habe. Und ich habe das auch niemals neu gemacht und die Steine niemals gereinigt, neu aufgeladen. Ich hatte eine Keramik-Karaffe, wo kein Licht reinkam, konnten auch keine Algen entstehen. Wenn ich mir ein Glas rausgenommen habe, habe ich das Wasser, was ich rausgenommen habe, ergänzt. Aber es war immer mehr Wasser drin als ich entnommen habe. Und meine Idee dahinter war, es potenziert sich. Und irgendwann hat es mich nicht mehr gezogen, dieses

10 Zur Selbstmedikation in Deutschland, vgl. Mildenerberger 2015.

11 In Giengers Handbuch ist die Rede von »Edelstein-Essenzen«, gemeint ist aber die gleiche Anwendungsweise.

Wasser zu trinken. Dann habe ich gesagt: ›Jetzt ist das Thema gut. Fertig.« Und bei dem ersten Meniskusabriss bin ich natürlich ins Krankenhaus, habe mich operieren lassen, habe wochenlang Arbeit damit gehabt. Und den habe ich anders hingekriegt.«

Im Gegensatz zu den mentalen und persönlichkeitsmodifizierenden Wirkungen der Steine bezieht sich Udo in diesem Anwendungsbeispiel ganz auf die körperlichen Effekte des Heilsteingegebrauchs. In der Art einer »bricolage« (Lévi-Strauss 1994) wird dieser mit der asiatischen Körperpraktik Qigong zu einem individuellen Heilverfahren »zusammengebastelt«, welches sich seinem Erleben nach effizienter erwiesen habe als eine Behandlung mit herkömmlichen medizinischen Methoden.<sup>12</sup>

Damit nicht der Eindruck entsteht, dass Udo sämtliche Schwierigkeiten, die er im Leben zu bewältigen hat, mittels der Nutzung eines Dingtypus zu lösen gedenkt, erscheint es mir zum Abschluss der Analyse sinnvoll, auf sein persönliches Verhältnis zum Heilsteingebrauch zu verweisen: »Für mich gibt es nicht nur [betont] die Steine,« erklärt er mir. »Für mich kann alles hilfreich sein und kann auch alles blöd sein. Ich weiß, ich kann mit den Steinen helfen, kann auch beraten. Aber letztendlich, wenn ich richtig gut beraten will, berate ich ja mit allem, was ich für mich als wahr empfinde. Und da bin ich über die Steine hinaus.« Die Heilsteine stellen für ihn dementsprechend ein Hilfsmittel dar, auf das man zurückgreifen kann, aber keinen Ersatz für eine von ihm als tiefergehend empfundene und notwendig erachtete Selbstreflexion. Letztendlich müsse man in die »Eigenverantwortung« gehen, um der Ursache und Lösung von Problemen effektiv näher zu kommen, was uns wieder zum Kern der Selbstoptimierung als selbstreflexive Verbesserung bringt.

## Zusammenfassung und Fazit

Anhand des Fallbeispiels und des Handbuchs als Quelle lässt sich exemplarisch eine Bandbreite an unterschiedlichen Anwendungsbereichen von Heilsteinen zeigen, welche von der Optimierung des Arbeitsverhaltens hin zur

---

12 Was jedoch nicht bedeutet, dass Therapieansätze der akademischen Medizin grundsätzlich abgelehnt werden. Der Vorstellung von den sich gegenüberstehenden Systemen »Schulmedizin« und »Volksmedizin« ist in der Kulturanthropologie einer differenzierten Betrachtungsweise gewichen, die die Verflechtungen zwischen approbiertem und nicht-approbiertem medizinischen Wissen betont (vgl. Simon 2008).

Heilung körperlicher Gebrechen reicht. Der Gebrauch von Heilsteinen bewegt sich jenseits einer eindeutigen Kategorisierung von körperlicher oder mentaler Selbstoptimierung, sondern verspricht, für spirituelle Vorstellungen typisch, eine ganzheitliche Wirkkraft, die verschiedene Lebensbereiche betrifft (vgl. Knoblauch 2009: 127). Man könnte auch von einer ganzheitlichen Optimierungspraktik sprechen. Dabei fragt die Steinheilkunde nicht nach der Therapiewürdigkeit bestimmter körperlicher und geistiger Zustände, sondern gibt den Nutzer\*innen mit den Wirkungs- und Anwendungsbeschreibungen der Steine, die in Handbüchern oder im Internet nachgelesen werden können, ein Instrumentarium an die Hand, welches zur eigenmächtigen Arbeit an sich selbst befähigen soll. Der Heilsteingebruch stellt dabei nur ein mögliches Mittel auf dem Markt der pluralen Heilverfahren und Selbstoptimierungspraktiken der »Multioptionsgesellschaft« (Gross 1994) dar, welches je nach Belieben mit anderen kulturellen Versatzstücken kombiniert werden kann, sodass sich daraus ein individuelles Programm der Selbstoptimierung ergibt. Zur Legitimierung der Wirkungsweise des Heilsteingebruchs wird auf naturwissenschaftliche Erkenntnisse und Vokabeln zurückgegriffen, wodurch Anschluss an gängige Muster der Welterklärung ermöglicht werden soll. Dabei wird betont, dass die Steine keine alleinige Lösung aller Probleme darstellen, sondern eine unterstützende Funktion haben: »Mineralien und Gesteine können nun zwar unsere Veranlagung nicht ändern, jedoch können sie uns helfen, dieses innere Potential zu entwickeln und zu entfalten.« (Ginger 1995: 36)

Zum Abschluss komme ich noch einmal auf den blauen Chalcedon zurück, den ich eingangs vorgestellt habe. Handelt es sich dabei nun um ein Mittel zur Selbstoptimierung, etwa zur Erlangung innerer Gelassenheit oder Redegewandtheit? Die Ergebnisse dieser Untersuchung lassen solch eine Deutung zu, weshalb ich an dieser Stelle für Offenheit gegenüber neuen und vielleicht ungewöhnlichen Perspektiven auf das Themenfeld Selbstoptimierung plädieren möchte. Spirituelle Praktiken als »irrational«<sup>13</sup> abzutun, verschließt den Blick auf neue Erkenntnisse, denn gerade die Analyse des vorliegenden Fallbeispiels hat gezeigt, dass zielgerichtetes, vernunftgeleitetes Handeln zum

---

13 Die Nutzung von Heilsteinen und andere spirituelle Praktiken folgen einer eigenen Logik und besitzen für die Anwender\*innen sinnhafte Bedeutung. Zuschreibungen von Irrationalität auf Grundlage naturwissenschaftlicher Erkenntnisse verweisen vielmehr auf normative Vorstellungen und schränken das Verstehen dieser Handlungen ein (vgl. Treiber 2013: 88-90).

Zweck einer Verbesserung des Selbst sich nicht auf gängige Techniken der Selbstoptimierung (wie beispielsweise Formen der Selbstvermessung<sup>14</sup>) beschränken lässt, sondern auch außerhalb des Erwartbaren vorzufinden ist. Den wissenschaftlichen Fokus auf technikbasierte, quantifizierbare Optimierungsprozesse gilt es somit um qualitativ ausgerichtete Selbstoptimierungspraktiken zu erweitern, die noch stärker untersucht werden müssen. Letztendlich ist jedoch situativ zu bestimmen, ob es sich bei einer Praktik um Selbstoptimierung handelt und worauf das Optimum ausgerichtet ist. Denn welche Funktionen Praktiken erfüllen, welche Bedeutung ein Ding für deren Besitzer\*innen oder Anwender\*innen hat, lässt sich nicht pauschal mit Verweis auf eine Zeitdiagnose wie die der Selbstoptimierung beantworten, sondern erfordert einen mikroskopischen Blick auf die einzelnen Akteur\*innen.<sup>15</sup> Möglicherweise gilt das auch für andere Praktiken, die bevorzugt aus dem Blickwinkel der Selbstoptimierung untersucht werden.

## Literatur

- Aka, Christine (2010). »Ich bin meine eigene Sekte«. Volkskundliche Religionsforschung und Patchwork-Spiritualität. In: Mohrmann, Ruth-E. (Hg.) *Alternative Spiritualität heute*. Münster u.a., 9-18.
- Bourdieu, Pierre (1976). Entwurf einer Theorie der Praxis auf der ethnologischen Grundlage der kabyliischen Gesellschaft. Frankfurt a.M.
- Bröckling, Ulrich (2007). *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*. Frankfurt a.M.
- Bröckling, Ulrich (2020). Optimierung, Preparedness, Priorisierung. Soziologische Bemerkungen zu den drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart. Abrufbar unter: <https://www.soziopolis.de/beobachten/gesellschaft/artikel/optimierung-preparedness-priorisierung/> (Stand: 13.03.2022).
- Cairn Elen (2022). <https://cairn-elen.de/historie.html> (Stand: 13.03.2022).
- Conrad, Ruth/Kipke, Roland (2015). Einleitung: Selbstformung – ein alltägliches Phänomen und seine wissenschaftliche Bearbeitung. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*. Münster, 9-17.

14 Vgl. hierzu Mau 2018; Duttweiler et al. 2016.

15 Vgl. auch Scheller in diesem Band, der für mikrosoziologische Perspektiven auf Selbstoptimierungspraktiken im Sinne des Quantified Self plädiert.

- Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) (2016). *Leben nach Zahlen. Selbsttracking als Optimierungsprojekt?* Bielefeld.
- Gienger, Michael (1995). *Die Steinheilkunde. Ein Handbuch.* Saarbrücken.
- Gross, Peter (1994). *Die Multioptionengesellschaft.* Frankfurt a.M.
- Groth, Stefan (2019). Optimierung bis zur Mitte. Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung. *Österreichische Zeitschrift für Volkskunde* 122, 27-54.
- Heimerdinger, Timo (2015). Zwangloser Zwang? Lebensratgeber-Literatur, Selbstformung und Alltagspragmatik. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis.* Münster, 97-113.
- Illouz, Eva (2009). *Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe.* Frankfurt a.M.
- Interview mit Udo (\*1966), geführt am 20. Juli 2019 im Landkreis Limburg-Weilburg.
- Knoblauch, Hubert (2009). *Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft.* Frankfurt a.M.
- Knoblauch, Hubert (2010). Populäre Spiritualität. In: Mohrmann, Ruth-E. (Hg.) *Alternative Spiritualität heute.* Münster u.a., 19-34.
- Kramer, Karl-Sigismund (1995). Dingbedeutsamkeit. Zur Geschichte des Begriffs und seines Inhaltes. *Anzeiger des Germanischen Nationalmuseums*, 22-32.
- Lehmann, Albrecht (2009). Vorbilder als Kulturthema. Zur lebensgeschichtlichen und kulturellen Bedeutung von Nachahmung. *Zeitschrift für Volkskunde* 105, 169-184.
- Lévi-Strauss, Claude (1994). *Das wilde Denken.* 9. Aufl. Frankfurt a.M.
- Mau, Steffen (2018). *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen.* Berlin.
- Meißner, Stefan (2016). Selbstoptimierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Selbststeigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung. In: Selke, Stefan (Hg.) *Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel.* Wiesbaden, 217-236.
- Mildenberger, Florian (2015). Halbstaatliche Überwachung staatlich zugelassenen Chaos – Die »Zentrale zur Bekämpfung der Unlauterkeit im Heilgewerbe« in Mainz (1950-1965). *Volkskunde in Rheinland-Pfalz* 30, 44-62.
- Petzoldt, Leander (2011). *Magie. Weltbild Praktiken Rituale.* München.

- Reckwitz, Andreas (2017). *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin.
- Sieben, Anna/Sabisch-Fechtelpeter, Katja/Straub, Jürgen (Hg.) (2012). *Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme*. Bielefeld.
- Simon, Michael (2008). Laienätiologien und die Popularisierung medizinischer Diskurse – zwei sinnvolle Konzepte der Medikalkulturforschung? *Bricolage. Innsbrucker Zeitschrift für Europäische Ethnologie* 5, 39-52.
- Steinheilkunde e.V. (2022). <https://www.steinheilkunde-ev.de/> (Stand: 13.03.2022).
- Straub, Jürgen (2019). *Das optimierte Selbst. Kompetenzimperative und Steigerungstechnologien in der Optimierungsgesellschaft. Ausgewählte Schriften*. Gießen.
- Treiber, Angela (2004). Populäre Religiosität in der Industrie- und Informationsgesellschaft. Heil und Heilung durch Steine. *Rheinisches Jahrbuch für Volkskunde* 35, 305-338.
- Treiber, Angela (2013). Für einen Wandel der Diskurse um Superstition – Irrationalität – Spiritualität. In: Kreissl, Eva (Hg.) *Kulturtechnik Aberglaube. Zwischen Aufklärung und Spiritualität. Strategien zur Rationalisierung des Zufalls*. Bielefeld, 83-106.
- Verein zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit (2022). <https://www.edelsteine.net/chalcedon-blau/> (Stand: 13.03.2022).
- Wagner, Greta (2017). *Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement*. Frankfurt a.M./New York.
- Zander, Helmut (2007). *Anthroposophie in Deutschland. Theosophische Weltanschauung und gesellschaftliche Praxis 1884-1945, Bd. 1*. Göttingen.