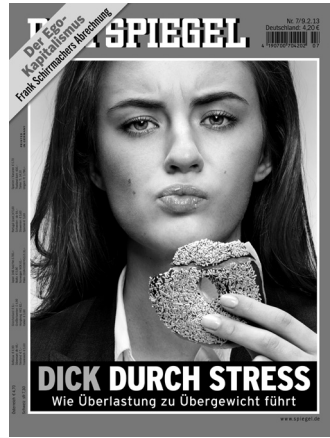
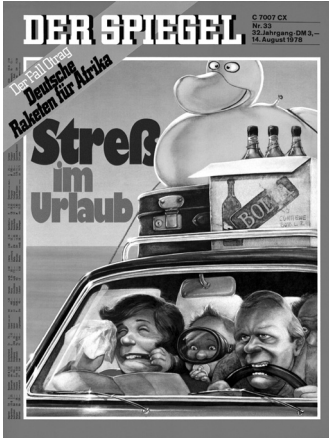


Lea Haller / Sabine Höhler / Heiko Stoff

STRESS – KONJUNKTUREN EINES KONZEPTS

Seit den 1970er-Jahren ist Stress eine zentrale Lebenserfahrung und ein privilegiertes Deutungskonzept westlicher Gesellschaften. Die Medien widmen sich dem Thema mit einem breiten Spektrum an Korrelationen: Stress und Ernährung, Stress durch beleuchtete Städte, Stress im Urlaub, Banken unter Stress, gestresste Schulkinder, Stress am Steuer, digitaler Stress. Die Geschichtswissenschaft befasst sich mit diesem Komplex allerdings erst seit kurzem.¹ So erschienen 2012 und 2013 zwei Monographien zur Geschichte des Stresses: »Der überforderte Mensch« des Schweizer Historikers Patrick Kury und »The Age of Stress« des britischen Medizinhistorikers Mark Jackson. Beide folgen mit wissenschafts- und begriffshistorischen Methoden der Genese des Stresskonzepts im 20. Jahrhundert, wobei Kury eher zeitgeschichtlich argumentiert und auf die deutschsprachige Debatte fokussiert, während Jackson eine medizin- und kulturhistorische Studie für den englischsprachigen Raum vorlegte. 2014 gaben David Cantor und Edmund Ramsden einen Sammelband mit dem Titel »Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century« heraus, der sich der Vielfalt der sozialen und ökonomischen Kontexte widmet, die Stressphänomene hervorgerufen haben und die durch

1 Mit wenigen Ausnahmen: Cornelius Borck, Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter. Stress als Erfolgsprodukt der fünfziger Jahre, in: *Archiv für Mediengeschichte* 4 (2004), S. 73-83; Lea Haller, Stress, Cortison und Homöostase. Künstliche Nebennierenrindenhormone und physiologisches Gleichgewicht, 1936–1960, in: *NTM. Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin* 18 (2010), S. 169-195; Hans-Georg Hofer, Von gestressten Körpern und kaputten Autos. Hans Selye (1907–1982) und das »Allgemeine Adaptionssyndrom«, in: *Praxis. Schweizerische Rundschau für Medizin* 95 (2006), S. 1347-1350; Russell Viner, Putting Stress in Life. Hans Selye and the Making of Stress Theory, in: *Social Studies of Science* 29 (1999), S. 391-410.



Stress – ein Dauerthema in wechselnden Kontexten
(SPIEGEL-Cover Nr. 33/1978 und 7/2013)

Stressdiskurse und Stressforschung neu organisiert wurden.² Das vorliegende Heft baut auf dieser Forschung auf, verändert den Blickwinkel aber nochmals. Es betrachtet Stress nicht allein als Überlastungsdiskurs, sondern fokussiert auch die performative Kraft von Stress.

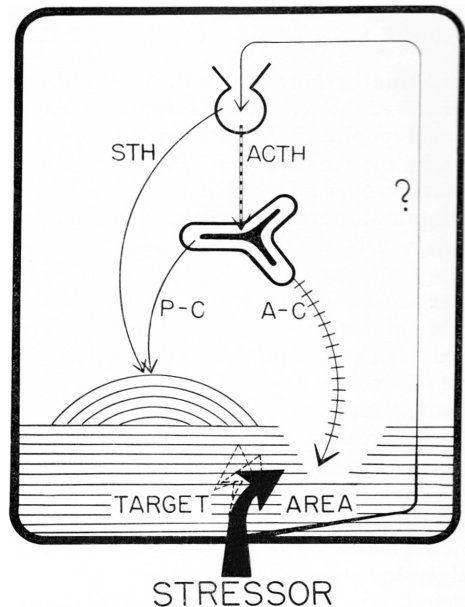
Das Stresskonzept verbindet seit der Mitte des 20. Jahrhunderts den medizinischen Diskurs der Überlastung und das arbeitsökonomische Thema der Ermüdung mit Selbsttechniken der körperlichen und psychischen Regulierung. Ein zivilisationskritischer Impetus inszeniert dabei das innere und das äußere Milieu, das Individuum und seine Umwelt als eine Konstellation der Gefährdung und Kontamination. Während Überlastung und Ermüdung bis in die 1960er-Jahre als Folgeprobleme zu hoher Arbeitsanforderungen diskutiert wurden, steht das Stresskonzept seit den 1970er-Jahren in einem diskursiven Verhältnis zur Lebensqualität (*quality of life*). Stressmanagement reüssierte als Glückstechnik; aus einer deskriptiven Kategorie wurde ein präskriptives Programm. Uns interessiert folglich nicht nur, wie der Stressbegriff durch wissenschaftliche Disziplinen gewandert ist, um schließlich als Selbstbeschreibungskategorie westlicher Gesellschaften eine ungeheure Eigendynamik zu entwickeln. Es geht uns in erster Linie um die *Pragmatik* des Begriffs, um die Frage nach seinem handlungsleitenden Gehalt. Stress *bezeichnete* nicht nur etwas, sondern er *tat* etwas: Er stiftete Ordnung in einer sich permanent verändernden Welt, er strukturierte Tagesabläufe und Erholungsprogramme, er förderte das präventive Denken, und er erlaubte

2 Patrick Kury, *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*, Frankfurt a.M. 2012; Mark Jackson, *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*, Oxford 2013; David Cantor/Edmund Ramsden (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester 2014. Für Juni ist angekündigt: Mark Jackson (Hg.), *Stress in Post-War Britain*, London 2015.

es einzelnen Akteuren bzw. Akteursgruppen, im neuen diskursiven Feld an Kontur zu gewinnen. Die begriffliche Analogie zwischen dem Stress der Individuen, dem Stress einer Institution, dem Stress eines technischen Apparats und dem Stress der Umwelt verweist schließlich auf das starke Deutungsangebot des Stresskonzepts in Gesellschaften, die sowohl sich selbst als auch ihre Maschinen, Verfahren und ihre Natur als eminent *dynamisch* begreifen.

Diese Dynamik war bereits in der Zwischenkriegszeit Teil des Vokabulars und der Regulierungskonzepte von Biologie und Physiologie. 1932 legte der amerikanische Physiologe Walter B. Cannon mit »The Wisdom of the Body« eine Studie zur Selbstregulation und Homöostase vor, die auch auf die Gesellschaft (den »sozialen Organismus«) angewendet werden konnte. 1935 verwendete er für Belastungen des Organismus erstmals die physikalischen Begriffe »stress and strain«.³ Zur gleichen Zeit entwarf der in Montreal forschende Mediziner Hans Selye ein Konzept der physischen Anpassung an schädliche Einwirkungen (Kälte, Infektionen, Verletzungen, Vergiftungen), wobei er sich für die hormonellen Mechanismen interessierte, die es dem Körper ermöglichten, während einer bestimmten Zeit trotz der Schädigung weiter zu funktionieren.⁴ Dieses Konzept zeitweiliger Adaptation unter hoher Belastung wurde

Die Hauptreaktionsbahnen der Stresseffekte nach Selye – die Abkürzungen stehen jeweils für bestimmte Hormongruppen. (aus: Hans Selye, Der derzeitige Stand der Stressforschung [Physiologische Experimente zum Psyche-Hormon-Problem], in: Heinrich Meng [Hg.], Psyche und Hormon. Einführung in die endokrine Psychosomatik, psychoanalytische Klinik und Lehre vom Stress, Bern 1960, S. 125-136, hier S. 134)



3 Walter B. Cannon, *The Wisdom of the Body*, New York 1932; ders., Stresses and Strains of Homeostasis, in: *The American Journal of the Medical Sciences* 189 (1935), S. 13f. Siehe dazu den Beitrag von Cornelius Borck in diesem Heft.

4 Hans Selye, A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents, in: *Nature* 138 (1936), S. 32.

in den 1940er-Jahren in der Luftfahrtmedizin und der Kriegsforschung aufgegriffen sowie von Selye selber unter dem Begriff »Stress« in den 1950er-Jahren breit populärisiert.⁵

In den USA etablierte sich der Stressbegriff zur Beschreibung unspezifischer Erschöpfungszustände. Dabei wurde Stress zunehmend psychologisiert und Bestandteil einer wachsenden Ratgeberliteratur. Im Lauf der 1970er-Jahre und vor allem in den 1980er-Jahren wurde Stress auch im deutschsprachigen Raum zu einer maßgeblichen Kategorie der Selbstwahrnehmung und Selbstdiagnose breiter Bevölkerungsschichten. Stress stellte damit eine spezifische Subjektivierungsweise in einer durch Erfolg und Leistung strukturierten Wettbewerbsgesellschaft dar. Der gewaltige Boom an entsprechender Literatur suggeriert, dass es sich dabei um ein neues Phänomen und um neue Erkenntnisse gehandelt habe, aber dass die Menschen in den transatlantischen Gesellschaften ermüden, wird seit Ende des 19. Jahrhunderts ebenso unermüdlich beteuert.⁶ Der Stressbegriff war flexibel genug, sowohl die Zugehörigkeit zu einer leistungsfähigen und opferbereiten Elite zu markieren wie auch als Signum einer Gesellschafts- und Zivilisationskritik zu wirken.

Das biologische Regulationsmodell war dabei metonymisch auf andere Systeme übertragbar – Banken, Märkte und die Natur können unter Stress stehen, Atomreaktoren werden »Stresstests« unterzogen. Stress wurde zu einem ubiquitären Konzept. Der Begriff verbindet Biochemie, Endokrinologie, Kybernetik, Psychosomatik, Konstitutionsforschung, Sozialmedizin, Ökologie und Gesellschaftskritik; er steht für biochemische Prozesse, für Risikofaktoren und für die Steuerungskrise westlicher Gesellschaften. Eine Geschichte des Stresskonzepts müsste also zugleich begriffs-, medizin-, wissenschafts-, sozial-, kultur-, wirtschafts-, alltags- und körpergeschichtlich verfasst werden. Sie stünde vor der schwierigen Aufgabe, an Experimentalsystemen, Phänomenen, Praktiken, Techniken, Verfahren und Diskursen gleichermaßen zu arbeiten. Dabei ist der Doppelcharakter des Stressbegriffs als empirisches Konstrukt und als soziokulturelle Metapher besonders problematisch – Stress sei, so Jackson, »a hybrid phenomenon«.⁷ Mit Ilana Löwy ließe sich auch von einem »boundary concept« oder einem »unscharfen Begriff« sprechen, der Konstruktionen bestimmter Wissensbereiche ermöglicht, indem er Allianzen zwischen professionellen Gruppen schafft und es ihnen erlaubt, »sich einer im Wandel begriffenen kognitiven und sozialen

5 Ders., *The Physiology and Pathology of Exposure to Stress. A Treatise Based on the Concepts of the General Adaptation Syndrome and the Diseases of Adaptation*, Montreal 1950; ders., *The Story of the Adaptation Syndrome*, Montreal 1952; ders., *The Stress of Life*, New York 1956. Dazu: Mark Jackson, Evaluating the Role of Hans Selye in the Modern History of Stress, in: Cantor/Ramsden, *Stress, Shock, and Adaptation* (Anm. 2), S. 21-48.

6 Wolfgang Martynkewicz, *Das Zeitalter der Erschöpfung. Die Überforderung des Menschen durch die Moderne*, Berlin 2013; Sighard Neckel/Greta Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin 2013; Stephan Grünewald, *Die erschöpfte Gesellschaft. Warum Deutschland neu träumen muss*, Frankfurt a.M. 2013; Byung-Chul Han, *Müdigkeitsgesellschaft*, Berlin 2010.

7 Jackson, *The Age of Stress* (Anm. 2), S. 16.

Umgebung anzupassen«.⁸ Durch Kumulation wird man einem solchen Phänomen nicht gerecht. Auch mit einer mäandrierenden Geschichte, die dem Stressbegriff von der Physiologie über Biochemie und Psychologie bis zur Popularisierung folgt, verfehlt man einen zentralen Punkt – nämlich das enorme Deutungsangebot, das dem Begriff eignet.

Mit dem Stressbegriff ließ und lässt sich eine Gesellschaft denken, die durch *Elastizität* ausgezeichnet ist. Der Stress erlaubt Anpassungsleistungen als individuelle, situationsbedingte, dynamische Bewältigungsstrategien. Unsere These lautet, dass der Stress nicht nur Syndrom und Krisenphänomen einer Gesellschaft im Umbruch ist, sondern konstitutiv ist für eine Gesellschaft, die sich per se als instabil, wandelbar, innovativ und dynamisch begreift. Der »flexible Mensch«⁹ der Spätmoderne benötigt nicht nur Stress, sondern auch einen Stressbegriff. Stress ist also in erster Linie ein Deutungs- und Handlungsangebot, mit dem die Menschen ihre eigene Verfasstheit und die Verfasstheit ihrer Lebenswelt beschreiben und gleichzeitig verändern. Die Verwendungskontexte des Stressbegriffs wurden durch seine mehrschichtigen Bedeutungsaufloadungen geprägt und mitgestaltet. Wir schlagen vor, vier solche semantischen Aufladungen zu unterscheiden, wobei es sich weniger um eine chronologische Ordnung als vielmehr um Deutungsvarianten handelt, die in unterschiedlichen Kontexten aufkamen und sich im heutigen Stressbegriff überlagern: 1. Stress als Regulations- und Anpassungsmodell, 2. Stress als Prinzip der Wettbewerbsgesellschaft, 3. Stress als Zivilisationskritik und 4. Stress als flexible Ökologie.

1. Regulation und Anpassung: Elastische Systeme

Für den rasanten Aufstieg des Stresskonzepts in der Selbstbeschreibung westlicher Gesellschaften ab den 1970er-Jahren war zentral, dass der Stress im physiologischen und biochemischen Kontext der Zwischen- und Nachkriegszeit als *dynamischer Funktionsbegriff* etabliert worden war. Das Stresskonzept wurde in Bezug auf körperliche Regulationsmodelle entwickelt. Der auf Gleichgewichtszustände abzielende, durch Umwelteinflüsse immer gefährdete und latent destabilisierte Organismus – das »innere Milieu«, das Claude Bernard Mitte des 19. Jahrhunderts so einflussreich als neues physiologisches Modell eingeführt hatte¹⁰ – strebe mittels selbstregulierender Funktionen nach Stabilität und Konstanz, ohne allerdings je in einen statischen Zustand

8 Ilana Löwy, Unschärfe Begriffe und föderative Experimentalstrategien, in: Hans-Jörg Rheinberger/ Michael Hagner (Hg.), *Die Experimentalisierung des Lebens. Experimentalsysteme in den biologischen Wissenschaften 1850–1950*, Berlin 1993, S. 188–206, hier S. 189f.

9 Richard Sennett, *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin 1998.

10 Claude Bernard, *Leçons sur les phénomènes de la vie communs aux animaux et aux végétaux*, Bd. 1, Paris 1878, S. 106.

überzugehen. Der Begriff der Homöostase, den Walter B. Cannon für diese permanente Adaptationsleistung vorschlug, sei nicht mit einem simplen physiko-chemischen Gleichgewichtszustand zu verwechseln: »The word does not imply something set and immobile, a stagnation. It means a condition which may vary, but which is relatively constant.« Homöostase vereinte in sich also ein Paradox: Stabilität werde gerade durch Veränderung erreicht.¹¹ Es war eine permanente Suche nach einem neuen Gleichgewicht, das sich allerdings nie komplett einstellte, ja nie einstellen durfte.

Bereits um 1900 schrieb Charles Richet im *Dictionnaire de physiologie*, dass alle Lebewesen stabil seien, dass diese Stabilität aber auf einem scheinbaren Widerspruch basiere – der Fähigkeit, auf äußere Stimuli mit Modifikation und Veränderung zu reagieren.¹² Über dieses eigenartige Gleichgewicht schrieb der Biologe und Systemtheoretiker Ludwig von Bertalanffy 1937, es sei »nicht ein echtes und daher arbeitsunfähiges, sondern ein Pseudogleichgewicht, das in einem gewissen Abstand vom wahren Gleichgewicht konstant erhalten wird; wir bezeichnen es als ›dynamisches Gleichgewicht‹«. ¹³ Es handelte sich weder um einen fixierten Zustand noch um einen stereotypen Reflex, sondern um einen andauernden, situationsbedingten Prozess. Dieses Körperkonzept war nicht durch neurale Leistungen nach dem Schema Reiz und Reaktion erklärbar, wie sie im 19. Jahrhundert maßgeblich gewesen waren und auch das Krankheitsbild der Neurasthenie geprägt hatten. Es basierte auf der neuen Lehre der inneren Sekretion. Das Hormonkonzept machte es möglich, organische Abläufe nicht als Summe einzelner Maschinenprozesse zu denken, sondern als dynamisches Systemgeschehen.

Cannons homöostatisches Konzept war gleichzeitig ein sozialpolitisches Projekt. Die »fluide Matrix«, die dafür verantwortlich sei, dass im Organismus konstante Lebensbedingungen aufrechterhalten würden, ließ sich auf die Krise der frühen 1930er-Jahre übertragen. Die Frage, ob eine zentralistische Regierung oder eher eine dezentrale, demokratische Selbstorganisation die bessere Staatsform sei, war über biologische Erkenntnisse hinaus von Bedeutung, als man in den USA und in Europa Alternativen zum liberalkapitalistischen Gesellschaftsmodell suchte. Im Epilog zu seinem Buch testete Cannon Parallelen zwischen biologischer und sozialer Homöostase und sprach sich für eine Übertragung physiologischer Erkenntnisse auf die Gesellschaft aus: Sowohl die organische als auch die soziale Wohlfahrt basierten auf dem Prinzip der Reziprozität, auf flexibler Kooperation und auf Integration aller Teile; es gelte also, auch die Anpassungsprobleme des »sozialen Körpers« mit selbstregulativen Mechanismen zu lösen. Das entsprach der Politik des *New Deal*, die Roosevelt nach 1933 realisierte, und es widersprach der Diktatur, die als zentralistische Befehlsgewalt funktionierte.¹⁴

11 Cannon, *Wisdom* (Anm. 3), S. 24; Lea Haller, *Cortison. Geschichte eines Hormons 1900–1955*, Zürich 2012, S. 138.

12 Charles Richet, *Dictionnaire de physiologie*, Bd. IV, Paris 1900, S. 721.

13 Ludwig von Bertalanffy, *Das Gefüge des Lebens*, Leipzig 1937, S. 81.

14 Cannon, *Wisdom* (Anm. 3), S. 24f. Dazu Jakob Tanner, »Fluide Matrix« und »homöostatische Mechanismen«. Probleme eines Konzepttransfers zwischen Organismus und Gesellschaft, in: Jörg Martin/Jörg Hardy/Stefan Cartier (Hg.), *Welt im Fluss. Fallstudien zum Modell der Homöostase*, Stuttgart 2008, S. 11–29.

Auch Hans Selye, der seine medizinische Ausbildung in Österreich-Ungarn durchlaufen hatte und Mitte der 1930er-Jahre in Montreal am Department of Biochemistry der McGill University arbeitete, sah im Labor mehr als simple Versuchsergebnisse. Als seine Versuchstiere auf die Behandlung mit verschiedenen Organextrakten und schließlich auch auf toxische Substanzen, Kälte, exzessive Muskelarbeit und Infektionen immer die gleiche Reaktion zeigten, begann er sich für diese unspezifische Anpassungsleistung zu interessieren, die anscheinend eine universelle Antwort auf Schäden aller Art war. In einem kurzen, 1936 in der Zeitschrift »Nature« publizierten Artikel nannte er dieses stereotype Muster »General Adaptation Syndrome«. Er beschrieb drei Stadien der Anpassung: eine erste Phase massiver Schädigung des Organismus, die dazu führe, dass der Organismus alle verzichtbaren Funktionen einstelle (*alarm reaction*); eine zweite Phase der Anpassung an die widrigen Umstände etwa 48 Stunden nach der Schadensexposition (*stage of resistance*), in der die Nebennieren vergrößert seien, die Hormonproduktion der anderen Drüsen hingegen reduziert, und der Organismus wieder weitgehend normal funktioniere; schließlich eine dritte Phase totaler Erschöpfung (*stage of exhaustion*), in der das Tier bei anhaltender Schadensexposition die Resistenz verliere und der Belastung mit ähnlichen Symptomen wie in der ersten Phase endgültig erliege.¹⁵

Die Beobachtung dieser erstaunlichen Anpassungsleistung des Körpers in der zweiten Phase führte zu einem gesteigerten Interesse an den Hormonen der Nebennieren – Adrenalin und insbesondere den Corticosteroiden –, die später auch als »Stresshormone« bezeichnet wurden. Zahlreiche Stressforscher und allen voran Selye selber haben die »Entdeckung« des Allgemeinen Anpassungssyndroms als Initialzündung für die Stressforschung in die Annalen eingeschrieben. Selye war aber weder der geniale Außenseiter noch ausschließlich ein gewiefter Wissenschaftsunternehmer und Medienmanipulator in eigener Sache.¹⁶ Seine Leistung bestand in erster Linie darin, dass er die Frage nach der Umwelt bzw. dem Milieu, die in den 1930er-Jahren in zahlreichen Disziplinen von der Arbeitswissenschaft über die Biologie und den Städtebau bis zur Soziologie ins Zentrum der Aufmerksamkeit rückte, und den damit einhergehenden Schlüsselbegriff der *Adaptation* (d.h. der Anpassung des Körpers an die Lebensbedingungen, des Individuums an die Gesellschaft oder der Gesellschaft an die technisierte Umwelt) produktiv auf Endokrinologie und Medizin angewendet hatte. Statt den Blick auf einzelne Symptomkomplexe zu richten und klar voneinander unterscheidbare Krankheitsbilder zu beschreiben, fragte er nach dem hormonell gesteuerten Mechanismus, der es dem Körper erlaube, in einer sich verändernden Umwelt und trotz erheblicher schädlicher Fremdeinwirkung zumindest eine Zeitlang die zentralen Lebensfunktionen aufrechtzuerhalten.

Die hormonelle Reaktionskette des »General Adaptation Syndrome« war in der Forschung zwar umstritten, erwies sich während des Zweiten Weltkriegs aber als plausibles Erklärungsmodell für die Erschöpfungszustände von Soldaten unter

15 Selye, A Syndrome (Anm. 4).

16 Jackson, *The Age of Stress* (Anm. 2), S. 79f.

Extrembelastungen (»combat fatigue«), insbesondere bei der Luftwaffe. Damit erlangte Selyes Konzept wider Erwarten militärische Bedeutung.¹⁷ Dass Kampfpiloten eine Anzahl Einsätze fliegen konnten, um dann – anscheinend nach dem Verbrauch ihrer Adaptationsenergie – plötzlich zu kollabieren, entsprach dem Schema, das Selye an Ratten beobachtet hatte. Piloten in modernen Kampffjets boten ein ideales Untersuchungsobjekt für einen Organismus, der extremen Umweltbedingungen ausgesetzt war: Hohe Flughöhen, Sauerstoffmangel, schnelle Sturzflugmanöver, Beschleunigungs- und Zentrifugalkräfte – der Organismus wurde in den technisch hochgerüsteten Flugzeugen Kräften ausgesetzt, die seine Normalbedingungen überstiegen. »The machine has far outstripped the man«, kommentierte ein Offizier, der für das *Committee on Aviation Medicine* des National Research Council arbeitete.¹⁸ In diesem Kontext wurden die Adaptation und der Stress semantisch zusammengeführt. Der Flugstress (»the stress of flying«) wurde von höchster Stelle zu einem dringlichen Forschungsobjekt erklärt.¹⁹

In der Kriegsforschung wurde aus Selyes Theorie ein Experimentalsystem mit klinischem Anwendungsbereich. Zugleich zeigte sich hier das moderne Subjekt – wachsam und stets einsatzbereit – in Reinform. Die Front hatte sich in den Alltag verschoben.²⁰ Selye selbst ersetzte in den 1950er-Jahren das »General Adaptation Syndrome« sukzessive durch den Begriff »Stress« und verlagerte damit den Fokus von der Anpassungsleistung auf die Umweltfaktoren – die »Stressoren«. Damit war ein neuer Bedeutungsrahmen gegeben: Das am Körper entwickelte Stressmodell von Einwirkung, Anpassung und Zusammenbruch wurde für Optimierungsangebote geöffnet, die sich sowohl auf die Verbesserung der Umweltbedingungen als auch auf die Förderung von Resistenz bezogen. Seit den 1980er-Jahren können auch Unternehmen in einem diffizilen wirtschaftlichen Umfeld, technische Objekte unter besonderen Belastungsbedingungen und mit Katastrophen konfrontierte Ökosysteme Spannungszustände aufweisen, die man unter dem Begriff »Stress« erfasst. »Stresstests« simulieren das Verhalten von Systemen unter Extrembedingungen, die es nicht mehr zu entlasten oder aufzuheben, sondern zu vermessen, zu prüfen und zu optimieren gilt.

17 Ders., In Search of Stability: Hans Selye and the Biology of Stress, in: *Wellcome History* 32 (2006), S. 1-4, S. 123-130.

18 Zit. nach Nicolas Rasmussen, Steroids in Arms. Science, Government, Industry, and the Hormones of the Adrenal Cortex in the United States, 1930–1950, in: *Medical History* 46 (2002), S. 299-324, hier S. 312.

19 Gregory Pincus/Hudson Hoagland, Steroid Excretion and the Stress of Flying, in: *Journal of Aviation Medicine* 14 (1943), S. 173-193. Pincus und Hoagland arbeiteten an der Clark University in Worcester, Massachusetts, und untersuchten für die United States Navy and Air Force den Zusammenhang zwischen Stress und Hormonausschüttung.

20 Ähnlich auch die Schlafforschung; siehe Hannah Ahlheim, Die Vermessung des Schlafs und die Optimierung des Menschen. Eine deutsch-amerikanische Geschichte, 1930–1960, in: *Zeithistorische Forschungen/Studies in Contemporary History* 10 (2013), S. 13-37.

2. Arbeit, Erfolg und Leistung in der Wettbewerbsgesellschaft

Stress als Regulations- und Anpassungsmodell entwickelte in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts eine enge Beziehung zu Vorstellungen von Arbeit, Erfolg und insbesondere Leistung. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts ist Leistung ein Leitbegriff westlicher Gesellschaften: Menschen und Maschinen, Zellen und Organismen »erbringen« Leistung; der Begriff taucht beim Sport, in Arbeitsverhältnissen, im Schulunterricht, in der Freizeit und beim Sex auf. Leistung als »regulierende[s] Prinzip und Wert aller Lebensbereiche« verbindet einen optimierbaren Organismus mit Arbeitseffizienz und Wettbewerbsökonomie.²¹ Die physiologische Ausrichtung des Körpers auf Arbeitsleistungen vollzog sich bereits während der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Ökonomische Physik und physikalische Ökonomie mit ihren Hauptbegriffen Arbeit, Kraft und Leistung erklärten die Produktivität des industriellen Zeitalters durch die Funktionsäquivalenz von Dampfmaschine und Körper. Anson Rabinbach hat in seiner bahnbrechenden Studie »The Human Motor« gezeigt, wie die Physiologie des Arbeitskörpers am Begriff der Ermüdung (*fatigue*) neu ausgerichtet wurde.²² Der arbeitende Organismus sollte möglichst effizient arbeiten, sich selbst kontrollieren und dafür sorgen, dass er sich und seinen Energievorrat wieder auffrische.²³

Leistungsstreben wurde um 1900 intensiv als soziales Prinzip diskutiert, Leistungsoptimierung zur Pflicht einer produktiven und mobilen Wettbewerbsgesellschaft erhoben, in der Privilegien keine Rolle mehr spielen sollten.²⁴ Körper und Gesellschaft waren um 1900 bereit für Leistungen – und es waren die Widerstände gegen eine optimale Leistungsfähigkeit, die damit zum medizinischen wie politischen Problem wurden. Die von Frederick W. Taylor und Frank B. Gilbreth als *Scientific Management* propagierte Anpassung des Menschen an Arbeitsprozesse, die deutsche Arbeitsphysiologie

21 So Heinz Kluth, Amtsgedanke und Pflichtethos in der Industriegesellschaft, in: Günter Hartfiel (Hg.), *Das Leistungsprinzip. Merkmale – Bedingungen – Probleme*, Opladen 1977, S. 152-165, hier S. 160. Einen Überblick zur Leistungsdebatte, die um 1970 kulminierte, am Beginn des 21. Jahrhunderts aber wieder auf der Tagesordnung steht, geben die Beiträge in Kai Dröge/Kira Marrs/Wolfgang Menz (Hg.), *Rückkehr der Leistungsfrage. Leistung in Arbeit, Unternehmen und Gesellschaft*, Berlin 2008. Vgl. zudem Heiko Stoff, Das Leistungsprinzip in der Wettbewerbsgesellschaft, 1960–1980, in: Frank Becker/Ralf Schäfer (Hg.), *Die Spiele gehen weiter. Profile und Perspektiven der Sportgeschichte*, Frankfurt a.M. 2014, S. 277-305.

22 Anson Rabinbach, *The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity*, Berkeley 1990. Siehe dazu auch Philipp Sarasin/Jakob Tanner (Hg.), *Physiologie und industrielle Gesellschaft. Studien zur Verwissenschaftlichung des Körpers im 19. und 20. Jahrhundert*, Frankfurt a.M. 1998.

23 Robert Werner Schulte, Psychotechnik auf allen Gebieten, in: Ludwig Lewin (Hg.), *Der erfolgreiche Mensch, Bd. III: Der wirtschaftliche und der öffentliche Erfolg*, Berlin 1928, S. 11-38, hier S. 25.

24 Nina Verheyen, Unter Druck. Die Entstehung individuellen Leistungsstrebens um 1900, in: *Merkur* 66 (2012), S. 382-390; Petra Korte, Die Semantik des Leistungsbegriffs. Zur Formatierung einer Denkweise, in: Renate Girmes/Petra Korte (Hg.), *Bildung und Bedingtheit. Pädagogische Kommunikation im Kontext individueller, institutioneller und gesellschaftlicher Muster*, Opladen 2003, S. 41-57.

und die als Psychotechnik institutionalisierte rationale Nutzung quantifizierbarer Kompetenzen wurden in den 1920er-Jahren intensiv und durchaus kritisch diskutiert.²⁵ Im Zuge der »Abgleichung« von Arbeitsressourcen und wirtschaftlicher Nachfrage wurde dabei auch die Ruhephase Gegenstand einer optimalen Bewirtschaftung. Friedrich Nietzsche hatte bereits in den 1880er-Jahren registriert, dass selbst die Muße der »atemlose[n] Hast der Arbeit« unterworfen werde.²⁶ Im physiologischen Produktivismus, den Nietzsche als den kommenden Amerikanismus heraufdämmern sah, wurde die Kontemplation zur reinen Energieersparnis.

Die Verwissenschaftlichung der Leistung verwies bereits im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts auf Symptome, denen durch das Einhalten des biblischen siebten Tages, an dem zu ruhen sei, nicht mehr beizukommen war. Spätestens seit den 1920er-Jahren ist die Sorge um den tendenziell überanstrengten Körper mit Selbsttechniken der Anpassung, der Optimierung und der Erneuerung verbunden; Erholung wurde eine Notwendigkeit des zu regenerierenden Arbeits- und Sportkörpers. Das psychotechnische Ziel war nicht die mit dem amerikanischen Kapitalismus gleichgesetzte tayloristische Leistungsmaximierung, sondern die Ermittlung und Erreichung eines Leistungsoptimums. Dabei problematisierte ein antiamerikanischer Diskurs besonders im deutschsprachigen Raum die intensive Ausnutzung der Arbeitskraft als Raubbau am »Volkskörper«.²⁷ Im Nationalsozialismus galt zwar der Leistungsimperativ – »Nur wer dauernd nach Höchstleistungen strebt, kann sich in der Welt durchsetzen«, lautete ein häufig wiedergegebenes Hitler-Zitat –, aber dieser Imperativ war mit einer völkisch fundierten Kritik der Ökonomisierung von Körper und Gesundheit verbunden, die in der Nachkriegszeit auch in das bundesdeutsche Projekt der Gesundheitsvorsorge übernommen wurde.²⁸

25 Zu diesem gut erforschten Themenspektrum seien nur einige repräsentative deutschsprachige Beiträge erwähnt: Frank Becker, Rationalisierung – Körperkultur – Neuer Mensch. Arbeitsphysiologie und Sport in der Weimarer Republik, in: Theo Plesser/Hans-Ulrich Thamer (Hg.), *Arbeit, Leistung und Ernährung. Vom Kaiser-Wilhelm-Institut für Arbeitsphysiologie in Berlin zum Max-Planck-Institut für Molekulare Physiologie und Leibniz-Institut für Arbeitsforschung in Dortmund*, Stuttgart 2012, S. 149-170; Philipp Sarasin, Die Rationalisierung des Körpers. Über »Scientific Management« und »biologische Rationalisierung«, in: ders., *Geschichtswissenschaft und Diskursanalyse*, Frankfurt a.M. 2003, S. 61-99; Hans-Christian von Herrmann, Pensum – Spur – Code. Register der Arbeitswissenschaft bei Taylor, Gilbreth und Bernstein, in: Ulrich Bröckling/Eva Horn (Hg.), *Anthropologie der Arbeit*, Tübingen 2002, S. 193-208; Lutz Raphael, Die Verwissenschaftlichung des Sozialen als methodische und konzeptionelle Herausforderung für eine Sozialgeschichte des 20. Jahrhunderts, in: *Geschichte und Gesellschaft* 22 (1996), S. 165-193. Zur Psychotechnik: Katja Patzel-Mattern, *Ökonomische Effizienz und gesellschaftlicher Ausgleich. Die industrielle Psychotechnik in der Weimarer Republik*, Stuttgart 2010.

26 Friedrich Nietzsche, *Die Fröhliche Wissenschaft* (»la gaya scienza«) [1882], München 1969, S. 190f.

27 Egbert Klautke, Kronzeugen des Antiamerikanismus in Deutschland und Frankreich. Adolf Halfeld und Georges Duhamel, in: Wolfgang Eßbach (Hg.), *Welche Modernität? Intellektuellendiskurse zwischen Deutschland und Frankreich im Spannungsfeld nationaler und europäischer Identitätsbilder*, Berlin 2000, S. 173-191.

28 Eric Michaud, Le nazisme, un régime de la citation, in: *Images Re-vues*, hors-série 1/2008, URL: <<http://imagesrevues.revues.org/885>>; Tilla Siegel, *Leistung und Lohn in der nationalsozialistischen »Ordnung der Arbeit«*, Opladen 1986, S. 62-124.

Dieses Leistungsprinzip war nicht identisch mit jenem Erfolgsstreben, das aus deutscher Perspektive als eine kulturelle Besonderheit Amerikas und der liberalisierten kapitalistischen Wirtschaft erschien: Der erfolgreiche Mensch muss selbstbewusst und -diszipliniert auftreten und andere von seinen Fähigkeiten überzeugen; er benötigt Wissen über sich und andere, um zu reüssieren und damit auch glücklich zu werden.²⁹ Sigmund Freud hielt in seinem Essay zum »Unbehagen in der Kultur« 1930 fest, dass Erfolg von der Fähigkeit der psychischen Konstitution abhängt, »ihre Funktion der Umwelt anzupassen und diese für Lustgewinn auszunützen«. Bei mangelhafter Anpassung blieben nur Ersatzbefriedigungen, die Flucht in die neurotische Krankheit, der Trost im Lustgewinn der chronischen Intoxikation oder der verzweifelte Auflehnungsversuch der Psychose.³⁰ Erfolg und Leistung waren gleichermaßen vom flexiblen Umgang mit Psyche und Physis abhängig, aber weder musste Leistung notwendigerweise zum Erfolg führen, noch bedeutete Erfolg zwingend Lebensglück.³¹

Während die Beziehung von Höchstleistung und Ermüdung an der langen Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert konstituiert wurde, ist die Engführung von Arbeitsbelastung und Krankheit ein durchaus älterer medizinischer Topos.³² Die Überlastung durch berufliche Verpflichtungen erschien nach dem Zweiten Weltkrieg, im Gegensatz zur Ermüdung des Industriezeitalters, als Krankheit verantwortlicher Männer. Die ambivalente Verbindung von Krankheit und sozialem Statusgewinn drückte sich vor allem in der »Managerkrankheit« aus, die in der Bundesrepublik der 1950er-Jahre intensiv diskutiert wurde. Die Leistungsgesellschaft drohte ausgerechnet ihre Leistungsträger zu zerstören. So klagte Arnold Gehlen, dass es gerade das »verantwortliche und leistungsfreudige Bürgertum« sei, das zerrieben und zerschissen werde.³³ Die

29 Sighard Neckel, Erfolg, in: Ulrich Bröckling/Susanne Krasmann/Thomas Lemke (Hg.), *Glossar der Gegenwart*, Frankfurt a.M. 2004, S. 63-70; ders., Ehrgeiz, Reputation und Bewährung, in: Günter Burkart/Jürgen Wolf (Hg.), *Lebenszeiten. Erkundungen zur Soziologie der Generationen*, Wiesbaden 2002, S. 103-117.

30 Sigmund Freud, *Das Unbehagen in der Kultur*, Wien 1930, S. 38.

31 Gustav Ichheiser, Die Antinomie zwischen Politik und Moral nach Machiavelli, in: *Zeitschrift für Völkerpsychologie und Soziologie* 5 (1927), S. 294-309; Sighard Neckel, »Leistung« und »Erfolg«. Die symbolische Ordnung der Marktgesellschaft, in: Eva Barlösius/Hans-Peter Müller/Steffen Sigmund (Hg.), *Gesellschaftsbilder im Umbruch. Soziologische Perspektiven in Deutschland*, Leverkusen 2001, S. 245-265.

32 Beispielfhaft sei auf die Memoiren des Herzog von Saint Simon verwiesen, der anschaulich berichtete, dass der französische Kriegs- und Finanzminister Michel Chamillart auf die zahlreichen Pflichten, die ihm Ludwig XIV. aufgebürdet habe, mit Krankheitserscheinungen wie Schwindelanfällen, Kopfschmerzen und Appetitlosigkeit reagiert und um Entlastung (»être déchargé«) gefleht habe. Sigrid von Massenbach (Hg.), *Die Memoiren des Herzogs von Saint Simon. Zweiter Band: 1705–1709*, Frankfurt a.M. 1985, S. 81.

33 Arnold Gehlen, Arbeiten – Ausruhen – Ausnützen. Wesensmerkmale des Menschen, in: Carl Friedrich von Siemens Stiftung (Hg.), *Sinn und Unsinn des Leistungsprinzips. Ein Symposium*, München 1974, S. 7-19, hier S. 18; Otto Graf, *Die Krankheit der Verantwortlichen. Die Manager-Krankheit*, Köln 1953. Aus heutiger Sicht: Kury, *Der überforderte Mensch* (Anm. 2), S. 109-175; ders., Zivilisationskrankheiten an der Schwelle zur Konsumgesellschaft. Das Beispiel der Managerkrankheit in den 1950er- und 1960er Jahren, in: Martin Lengwiler/Jeanette Madarász (Hg.), *Transformationen der Gesundheit zwischen Politik und Kultur. Praktiken der Prävention im europäischen Vergleich (20. Jahrhundert)*, Bielefeld 2009, S. 185-207.

politische Funktionalität des elitistischen Managerbegriffs und die Existenz eines bereits bestehenden Krankheitskonzepts der Überlastung verhinderten, dass der Stressbegriff im deutschsprachigen Raum vor den 1970er-Jahren dominant wurde (siehe dazu auch den Beitrag von Hans-Georg Hofer in diesem Heft). In den USA setzte sich dagegen in den 1960er-Jahren die Bezeichnung »executive stress« durch, die explizit diejenigen benannte, die verantwortungsbewusst und antizipierend agierten und trotzdem zusammenbrachen.³⁴

Selyes Stresskonzept wurde in den 1950er- und 1960er-Jahren nicht nur in der anglo-amerikanischen, sondern auch in der deutschsprachigen biomedizinischen Literatur intensiv und kritisch diskutiert, ohne dass der Stressbegriff jedoch diesen engen Rahmen der Fachdebatte verließ.³⁵ Gesellschaftlich relevant wurde Stress seit den 1960er-Jahren in Bezug auf die Umgestaltung der Arbeitswelt. Dies galt insbesondere für die sozialmedizinisch und psychosomatisch orientierte Stressforschung, die vor allem durch den schwedischen Psychologen Lennart Levi auch im Rahmen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) tätig wurde. Stress bei der Arbeit verwies dabei ebenso auf eine nicht mehr zeitgemäße Betriebsorganisation wie auf eine ungenügende individuelle Arbeitsökonomie.³⁶ Mit der Bildungsexpansion der späten 1960er-Jahre und der Konzeption von Arbeitskraft als »Humankapital« wurde der flexible Erfolgsmensch der Jahrtausendwende vorstellbar: ein selbstregulierter Wettbewerber im Kampf um Ressourcen und Inhaber einer »Kompetenzbiographie.«³⁷ Diese »Kompetenzmaschine«³⁸ trat an die Stelle des erfolgreichen Leistungskörpers.

Das politische Gegenmodell zur gestressten Wettbewerbsgesellschaft war das sozialdemokratische Projekt der »Lebensqualität«: eine zwar produktive, aber systemoptimierte Gesellschaft ohne Hetze und Leistungsdruck.³⁹ Mark Jackson schreibt in seiner Monographie, Stress sei ein Phänomen der 1980er-Jahre. Erst in dieser Phase sei der Begriff weltweit zu jenem Kennwort des überforderten Menschen geworden,

34 Harry Levinson, *Executive Stress*, New York 1970.

35 Kury, *Der überforderte Mensch* (Anm. 2), S. 178-206.

36 Arnulf Rüssel, Der Einfluss betrieblicher, außerbetrieblicher und persönlicher Faktoren auf das Befinden bei der Arbeit, in: *Zeitschrift für Experimentelle und Angewandte Psychologie* 11 (1964), S. 556-595; Jackson, *The Age of Stress* (Anm. 2), S. 198-210; Kury, *Der überforderte Mensch* (Anm. 2), S. 106.

37 John Erpenbeck/Volker Heyse, *Die Kompetenzbiographie. Wege der Kompetenzentwicklung*, Münster 1999. Zum Humankapitalkonzept u.a.: Brigitta Bernet/David Gugerli, Sputniks Resonanzen. Der Aufstieg der Humankapitaltheorie im Kalten Krieg – eine Argumentationskizze, in: *Historische Anthropologie* 19 (2011), S. 433-446; Thorsten Halling/Julia Schäfer/Jörg Vögele, Der Mensch als volkswirtschaftliches Kapital. Theorie und Praxis ökonomischer Be- und Entwertung von Bevölkerungsgruppen, in: Rainer Mackensen/Jürgen Reulecke/Josef Ehmer (Hg.), *Ursprünge, Arten und Folgen des Konstrukt »Bevölkerung« vor, im und nach dem »Dritten Reich«*. Zur Geschichte der deutschen Bevölkerungswissenschaft, Wiesbaden 2009, S. 217-228.

38 Michel Foucault, *Die Geburt der Biopolitik. Geschichte der Gouvernementalität II. Vorlesung am Collège de France 1978–1979*, Frankfurt a.M. 2004, S. 319.

39 Edgar Heim, Stress und Lebensqualität, in: *Die Schweiz* 46 (1975), S. 164-175; Erhard Eppler, *Maßstäbe für eine humane Gesellschaft. Lebensstandard oder Lebensqualität?*, Stuttgart 1974; dazu Patrick Kury, Vom physiologischen Stress zum Prinzip »Lebensqualität«: Lennart Levi und der Wandel des Stresskonzepts um 1970, in: *Body Politics* 1 (2013), S. 119-137.

als der er heute im Zusammenspiel mit Burnout und Depression gebräuchlich ist.⁴⁰ Angeleitet durch psychologische Beratung sollte das Subjekt der Wettbewerbsgesellschaft lernen, mit Stress umzugehen (»coping with stress«). Dazu aber brauchte es Wissen, Anweisungen, Methoden, Mittel und Orte. Seit den 1980er-Jahren etablierte sich entsprechend eine Stressbewältigungsindustrie mit neuen Berufen und profitablen Einnahmequellen.⁴¹

Der zu einer energiegelichen Präsenz aufgerufene Wettbewerber braucht nicht nur Entspannung und Entschleunigung, er ist zugleich zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit, zur »energetischen Aufladung« verpflichtet. Das individuelle Ziel ist nicht Stressvermeidung, sondern Stressmanagement.⁴² Im Frühjahr 2007 gab der Techno-DJ Sven Väth der »Financial Times Deutschland« zu Protokoll, dass er sich nach einem anstrengenden Arbeits- und Partysommer auf Ibiza im Winter eine ayurvedische Phase gönne. Er verzichte dann auf Alkohol und vermeide Stress. Anschließend reise er nach Phuket in ein Wellness-Resort.⁴³ Das »Zauberwort im Wellness-Diskurs«, halten Elisabeth Mixa und Patrick Vogl pointiert fest, sei die »Energie« als »eine Gegenformel zum allzeit beschworenen und allgegenwärtigen Stress«.⁴⁴ Stressmanagement wurde zu einem zentralen Dispositiv der Wettbewerbsgesellschaft, das die Konzepte der Überlastung und Ermüdung aufhob und in Selbst- und Glückstechniken verwandelte. Erfolgsorientierung und Leistungsoptimierung wurden zum Gegenstand von Interventionen, deren Ziel nicht Stressfreiheit, sondern ein adäquater Umgang mit dem normalen Ausnahmezustand ist. Leistungssteigernde Erholung ist seither



Ein Beispiel von vielen aus der neueren Ratgeberliteratur (Martin Frondorf/Gabriele Veit, Kein Stress mit der Entspannung. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson erfolgreich einsetzen. Plus CD mit geführten Anleitungen und Musik, Oberstdorf 2013)

40 Jackson, *The Age of Stress* (Anm. 2), S. 1-20.

41 Ebd., S. 181-223.

42 Stefanie Duttweiler, Body-Consciousness – Fitness – Wellness – Körpertechnologien als Technologien des Selbst, in: *Widersprüche* 87 (2003), S. 31-43.

43 Siems Luckwaldt (Protokoll), How I spend it: Sven Väth, in: *Financial Times Deutschland*, 9.5.2007.

44 Elisabeth Mixa/Patrick Vogl, Es wird kuschelig. Visualisierungsweisen von Geschlecht im Wellness-Diskurs, in: *Querformat* 3 (2010), S. 62-69, hier S. 64.

Ziel einer Körperpolitik und Selbstverpflichtung, die bis in die Stretch-Kleidung der Aerobic-Bewegung dem Prinzip Elastizität folgt. Zugleich erscheint diese elastische Anpassung selbst als das eigentliche Glücksversprechen.

3. Zivilisationskritik: Stress als Krankheitsfaktor und die stressfreie Gesellschaft als Utopie

Mit Claude Bernards Konzept eines äußeren und inneren Milieus hatte sich Ende des 19. Jahrhunderts eine physiologische Ordnung etabliert, die einen idealerweise konstanten Organismus zwar als eigengesetzlich konstituierte, ihn aber dennoch in Relation zur Umwelt setzte. Jakob Johann von Uexküll führte 1909 einen entsprechenden Umweltbegriff auf höchst einflussreiche Weise in die Biologie ein.⁴⁵ Dass dem inneren Milieu durch Agenten des äußeren Milieus Gefahr drohe, war nicht nur ein biomedizinisches, sondern ebenso ein politisches Leitmotiv des späten 19. Jahrhunderts. Insbesondere in der Metaphorik der Bakteriologie wurde der Körper als immer gefährdet, aber ebenso rein wie selbstregulativ in einer kontaminierten und kontaminierenden Umwelt vorgestellt.⁴⁶ Der Organismus wehre sich gegen äußere Gefahren sowohl durch Anpassungsleistungen als auch durch die Mobilisierung von Abwehrstoffen.⁴⁷ Die kontaminiert-kontaminierende Umwelt – das war an der langen Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert vor allem die technisierte und urbanisierte Zivilisation selbst.

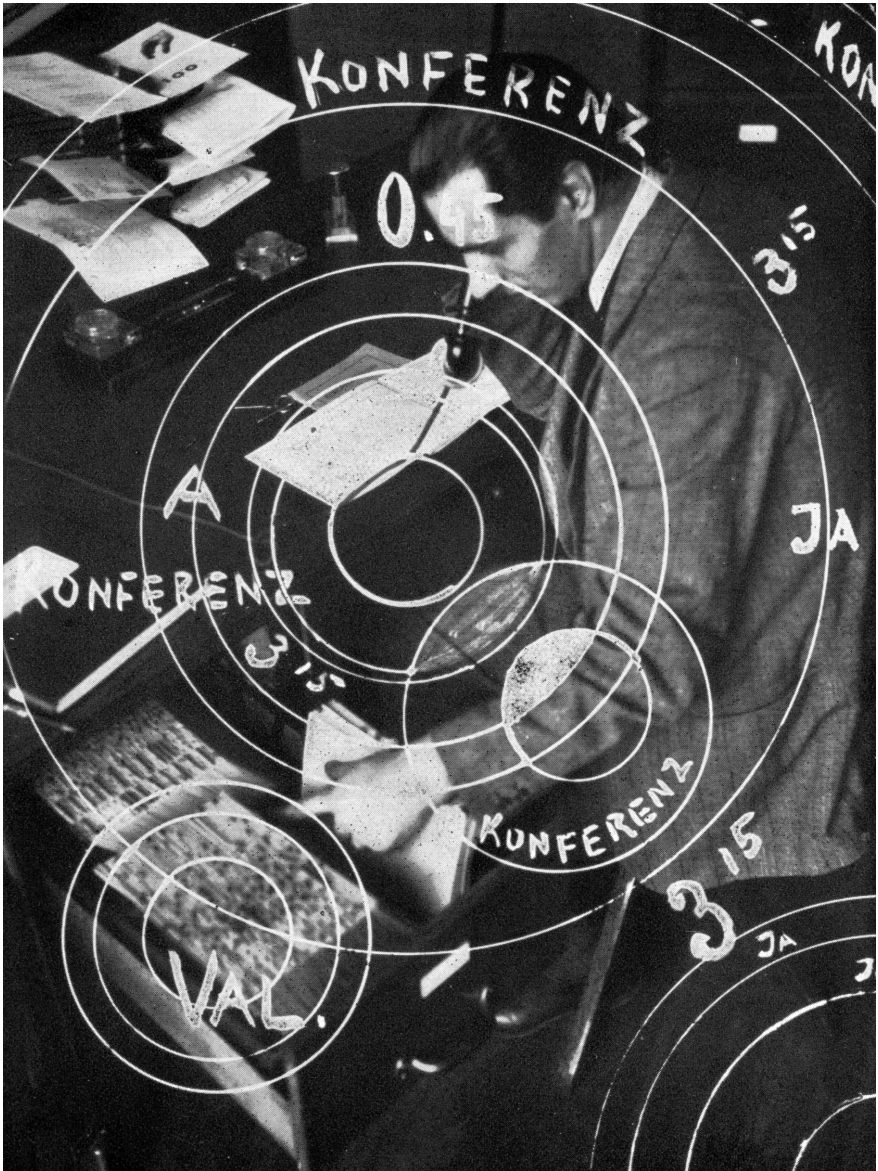
Erstmals programmatisch ausformuliert wurde dieser zivilisationskritische Diskurs als psychiatrisches Krankheitsbild der Neurasthenie, die explizit als amerikanische Krankheit verstanden wurde. Die Neurasthenie versammelte Beschleunigungs- und Überlastungsangst, schloss an den breiten Degenerationsdiskurs an und formulierte zugleich eine bürgerliche Kritik am anarchischen Kapitalismus.⁴⁸ An den Nerven zehrten Hektik und Lärm, Masse und Vereinzeln, Industrielandschaften und Warenwelten. Ein damit korrespondierender Effekt der Individualisierung provozierte zugleich einen Lebensstil, der zum Konsum als toxisch definierter Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Tabak verführte. Nervöse Menschen waren anfällig für Reize, dabei jedoch nicht widerstandsfähig, sondern konstitutiv labil. Behandlungsvorschläge richteten sich nicht gegen eine produktive, leistungsorientierte Gesellschaft, sondern

45 Jakob Johann von Uexküll, *Umwelt und Innenwelt der Tiere*, Berlin 1909; Claude Bernard, *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, Paris 1865, S. 128-132.

46 Linda Nash, Purity and Danger. Historical Reflections on the Regulation of Environmental Pollutants, in: *Environmental History* 13 (2008), S. 651-658; Philipp Sarasin u.a. (Hg.), *Bakteriologie und Moderne. Studien zur Biopolitik des Unsichtbaren 1870–1920*, Frankfurt a.M. 2006.

47 Heiko Stoff, *Wirkstoffe. Eine Wissenschaftsgeschichte der Hormone, Vitamine und Enzyme, 1920–1970*, Stuttgart 2012, S. 70ff., S. 83f., S. 191ff.

48 Joachim Radkau, *Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler*, München 1998; Wolfgang Eckart, »Die wachsende Nervosität unserer Zeit«. Medizin und Kultur um 1900 am Beispiel einer Modekrankheit, in: Gangolf Hübinger/Rüdiger vom Bruch/Friedrich Wilhelm Graf (Hg.), *Kultur und Kulturwissenschaften um 1900, Bd. 2: Idealismus und Positivismus*, Stuttgart 1997, S. 207-226.



»Die Gedächtnis-Uhr »Memor« erinnert durch eine Weckvorrichtung an alle im Laufe des Tages zu den verschiedensten Zeiten getroffenen Verabredungen bzw. Konferenzen.«

(aus: Ludwig Lewin [Hg.], Der erfolgreiche Mensch, Bd. III: Der wirtschaftliche und der öffentliche Erfolg, Berlin 1928, Tafel 231)

forderten die Stärkung des psychophysischen Apparats und die Auslese widerstandsfähiger Typen. Fixpunkt war die Arbeit am optimierten und den Anforderungen angepassten oder gegen Reize und Giftstoffe wehrhaft gemachten Körper. Der Topos des durch die Umwelt gefährdeten Individuums verbindet die Neurasthenie mit dem Stress. Beiden gemeinsam war die Aufforderung, die Nerven zu bewahren angesichts der Gefährdungen und Risiken des modernen Lebens. Von der »Nervennahrung« bis zum unübersichtlichen Angebot an Aufputsch- und Beruhigungsmitteln schien der Mensch auf Ängste, Belastungen, Reize und Katastrophen eingestellt werden zu können.⁴⁹

Inneres und äußeres Milieu stehen in einem Verhältnis von Schaden und Abwehr. Im biologischen Sinne, schrieb Selye 1950, markiere Stress exakt diese Beziehung: »the interaction between damage and defence«.⁵⁰ Stress war immer zugleich ein Syndrom, ausgelöst durch Überlastung, und ein sich in Erschöpfung manifestierender kritischer Zustand moderner Lebensweise. Bevor die Stressvorbeugung institutionalisiert wurde, stand bereits ein umfangreiches Repertoire an Gegenmaßnahmen bereit, die von der neuen Ernährungslehre und der Lebensreform über Körper- und Sozialhygiene bis zur sportlichen Betätigung auf den »fitten Körper« abzielten.⁵¹ Das spekulative Krankheitsbild der Zivilisationskrankheiten war mit dem Entstehen einer Präventivmedizin verzahnt, die im Laufe des 20. Jahrhunderts diverse sozialmedizinische, gesundheitspolitische und körperkulturelle Praktiken hervorbrachte.⁵² Da sich Stresssituationen in nahezu alle Lebensbereiche ausbreiteten – über den Arbeitsplatz hinaus in Paarbeziehungen, Familien, in die Freizeit und in den Urlaub, wie dies in den 1970er-Jahren vor allem der Wissenschaftspopularisierer Frederic Vester der westdeutschen Öffentlichkeit erklärte –, musste Stressmanagement ebenso in allen Lebenslagen eingeübt werden.⁵³ Die Unfähigkeit des Organismus, auf Anforderungen der

49 Frank W. Stahnisch, The Emergence of »Nervennahrung«. Nerves, Mind and Metabolism in the Long Eighteenth Century, in: *Studies in History and Philosophy of Science, Part C: Studies in History and Philosophy of Biological and Biomedical Sciences* 43 (2012), S. 405-417; Alexander von Schwerin, Die Contergan-Bombe. Der Arzneimittelskandal und die neue risikoepistemische Ordnung der Massenkonsungesellschaft, in: Nicholas Eschenbruch u.a. (Hg.), *Arzneittelgeschichte des 20. Jahrhunderts. Historische Skizzen von Lebertran bis Contergan*, Bielefeld 2009, S. 255-282, hier S. 260.

50 Hans Selye, Stress and the General Adaptation Syndrome, in: *British Medical Journal* 1 (1950), S. 1383-1392, hier S. 1384.

51 Simon Graf, Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in postfordistischen Verhältnissen, in: *Body Politics* 1 (2013), S. 139-157.

52 Kury, *Der überforderte Mensch* (Anm. 2), S. 172; Volker Roelcke, Zivilisationskrankheit: Historisches und Systematisches zu einem Paradigma der Stress-Erkrankungen, in: *Medizinische Mitteilungen* 76 (2005), S. 32-43; ders., »Gesund ist der moderne Culturmensch keineswegs ...«. Natur, Kultur und die Entstehung der Kategorie »Zivilisationskrankheit« im psychiatrischen Diskurs des 19. Jahrhunderts, in: Achim Barsch/Peter M. Hejl (Hg.), *Menschenbilder. Zur Pluralisierung der Vorstellungen von der menschlichen Natur (1850–1914)*, Frankfurt a.M. 2000, S. 215-236. Zur Gesundheitsprävention siehe das Themenheft »Zeitgeschichte der Vorsorge« dieser Zeitschrift, mit weiterer Literatur: <<http://www.zeithistorische-forschungen.de/3-2013>>.

53 Frederic Vester, *Phänomen Streß. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?*, Stuttgart 1976 (und öfter).

Umwelt zu reagieren, wurde – maßgeblich durch den amerikanischen Psychologen Richard S. Lazarus – als »environmental stress« definiert.⁵⁴ Als durchlässiges Verhältnis von Umwelt und Individuum wurde Stress zu einem Hauptthema der entstehenden Psychosomatik und gleichzeitig zu einem Begriff, der es ermöglichte, ein erschreckendes zivilisationskritisches Bild der modernen Gesellschaft als Konglomerat von Angst und Beschleunigung zu zeichnen.⁵⁵

Mit der Krise des produktiven Menschen korrespondierte die Krise des Konsumenten in der Wettbewerbsgesellschaft. Das meinte konkret die fehl gegangene Anpassung durch den Konsum von Alkohol, Nikotin und Drogen, verwies aber zugleich auf falsches Konsumverhalten, falsche Ernährung, falsche Lebensweisen und falsches Glück. Der unglückliche Zustand der Menschheit, das Missverhältnis enorm verbesserter Lebensmöglichkeiten und zunehmender Unzufriedenheit, waren erklärungsbedürftig. Seit 1975 unterschied Selye in seinen mittlerweile populärwissenschaftlichen Schriften auf einflussreiche Weise zwischen einem aus evolutionsbiologischen Gründen notwendigen guten Stress (*eustress*) und einem gesellschaftlich verursachten, aber auch durch falsche Anpassungsleistungen selbst verschuldeten schlechten Stress (*distress*). *Eustress* ermögliche es, die alarmistischen Stressvorstellungen durch einen positiven Bezug auf Risiken, auf Leistungsbereitschaft und Wettbewerbsfähigkeit zu unterwandern und sich den Erfordernissen einer dynamisierten und individualisierten Gesellschaft neu anzupassen. Die in zahllosen Ratgeberbüchern und Fernsehsendungen verbreitete Botschaft lautet seit Mitte der 1970er-Jahre, *eustress* zu genießen und *distress* zu vermeiden.⁵⁶

Die »Inputverweigerung« jugendlicher Aussteiger, um im Jargon der Zeit zu bleiben, war in den westlichen Gesellschaften nie mehr als eine marginalisierte Außenseiterposition.⁵⁷ Stressfreie Gesellschaften wurden hingegen im Fernen Osten gesucht, in unentdeckten Idyllen und zivilisationsfernen Oasen der Entschleunigung. Den romantisierenden Projektionen entsprach ein neuer sozialwissenschaftlicher Forschungsbereich. Um 1970 stellte Y. Scott Matsumoto unter dem Schlagwort »social stress« die Frage,

54 Richard S. Lazarus/Judith Blackfield Cohen, Environmental Stress, in: Irwin Altman/Joachim F. Wohlwill (Hg.), *Human Behavior and Environment. Advances in Theory and Research Volume 2*, New York 1977, S. 89-127; Jackson, *The Age of Stress* (Anm. 2), S. 173.

55 Jackson, In Search of Stability (Anm. 17); ders., *The Age of Stress* (Anm. 2), S. 143, S. 159f., S. 163-166. Hier schließen recht ungebrochen die Arbeiten von Hartmut Rosa an; etwa ders., *Beschleunigung und Entfremdung. Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*, Frankfurt a.M. 2013.

56 Kury, *Der überforderte Mensch* (Anm. 2), S. 224-244; Mark Jackson, The Pursuit of Happiness. The Social and Scientific Origins of Hans Selye's Natural Philosophy of Life, in: *History of the Human Sciences* 25 (2012), S. 13-29. Zur Ratgeberliteratur: Stephanie Kleiner/Robert Suter (Hg.), *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900–1940*, Berlin 2015 (angekündigt für April); Sabine Maassen u.a. (Hg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den »langen« Siebzigern*, Bielefeld 2011; Stefanie Duttweiler, *Sein Glück machen. Arbeit am Glück als neoliberale Regierungstechnologie*, Konstanz 2007; Dieter Thomä, *Vom Glück in der Moderne*, Frankfurt a.M. 2003.

57 Rainer Döbert/Gertrud Nunner-Winkler, Konflikt- und Rückzugspotentiale in spätkapitalistischen Gesellschaften, in: *Zeitschrift für Soziologie* 2 (1973), S. 301-325, hier S. 302; Gernot Böhme (Hg.), *Kritik der Leistungsgesellschaft*, Bielefeld 2010. Siehe auch den Beitrag von Heiko Stoff in diesem Heft.

warum in Japan viel weniger Menschen an Herzerkrankungen starben als in den USA. Die »stresses and strains of modern Western life« reichten ihm angesichts des urbanisierten Japan als Erklärung aber nicht aus – richtungsweisend stellte er fest, dass in Japan immer schon Entspannungsorte existiert hätten. Während Modernisierung und Zivilisierung überall auf der Welt sozialen Stress hervorbrächten, gebe es eine fernöstliche Tradition der Selbstsorge, die der achtsamen Stressvorbeugung und -bewältigung diene. Im Zeitalter des Stresses sind Techniken des Selbst nicht hippokratisch, sondern häufig zenbuddhistisch orientiert; der Wellnessdiskurs ist somit exotisierend.⁵⁸

4. Stress als flexible Ökologie: Risikoakzeptanz und Innovationspolitik

Zwischen 1965 und 1975 kehrte sich der Blick auf die Beziehung von Mensch und Umwelt um. Hatten Bernards inneres und äußeres Milieu sowie Uexkülls Innenwelt und Umwelt den Menschen ins Zentrum gestellt, der schädlichen Umwelteinflüssen ausgesetzt war, markiert die »1970er-Diagnose« (Patrick Kupper) die Wende hin zu einem Umweltbegriff, der auf eine neue Weise anthropozentrisch formuliert war. Einerseits sah sich der Mensch vollständig in globale ökologische Prozesse eingebunden. Andererseits begriff er sich zunehmend selber als Stressor, als Verursacher von Umweltproblemen, die als die Kehrseite wissenschaftlicher und technischer Fortschritte der Industrialisierung und ihrer wachsenden Konsumgesellschaften in den Blick kamen. Radioaktive Rückstände, Pestizide, Schwefel, Feinstaub und Müll – nun war es der Mensch, der in seiner Umwelt wütete und ihr damit auf nicht gekannte Weise zusetzte, wie es der amerikanische Ökologe G. Evelyn Hutchinson 1970 fasste.⁵⁹

Angesichts der alarmierenden Bestandsaufnahmen der entstehenden Umweltbewegung mutet es fast paradox an, dass sich der Mensch zum Verwalter (*steward*) der bedrohten Umwelt bestimmte.⁶⁰ Hierin drückt sich die spezifische Verfasstheit der neuen Umwelt als direkt auf den Menschen bezogen und als wissenschaftlich-technisch durchzogen aus. Während »Natur« und »Naturschutz« Zeichen und Gegenentwurf der Zivilisation bedeuteten, wie sie etwa in Idealvorstellungen der »Wildnis« als Ort

58 Y. Scott Matsumoto, Social Stress and Coronary Heart Disease in Japan: A Hypothesis, in: *The Milbank Memorial Fund Quarterly* 48 (1970), S. 9-36. Zum Konnex von Achtsamkeit, Stressbewältigung und Zen-Buddhismus: Kirk Warren Brown/Richard M. Ryan, The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003), S. 822-848. Zur diesbezüglichen Interpretation von Wellness: Alma-Elisa Kittner, Weichspüler der Wüste. Orientalismus und Exotismus heute, in: *Querformat* 3 (2010), S. 46-55.

59 G. Evelyn Hutchinson, The Biosphere, in: *Scientific American* 223 (1970) H. 3, S. 44-53, hier S. 53; Patrick Kupper, Die »1970er Diagnose«. Grundsätzliche Überlegungen zu einem Wendepunkt der Umweltgeschichte, in: *Archiv für Sozialgeschichte* 43 (2003), S. 325-348.

60 Zum Bild der Verantwortung des Menschen als Erdverwalter (*stewardship*) um 1970 siehe z.B. Barbara Ward/René Dubos, *Only One Earth. The Care and Maintenance of a Small Planet*, New York 1972.

der Erholung und des Abenteuers für den eingespannten modernen Menschen Ausdruck fanden, sah »Umwelt« keinen Ort für eine reine unberührte Schöpfung vor. Begriffe wie Umweltkrise, Umweltschutz und Umweltpolitik (die in Bezug auf »Natur« allesamt keinen Sinn ergeben) kennzeichnen die neuen Problemwahrnehmungen der Zeit, aber auch neue gesellschaftliche Eingriffs- und Gestaltungsmöglichkeiten.⁶¹ Nicht zufällig spricht die Umweltgeschichtsschreibung von der »Erfindung der Umwelt« in den frühen 1970er-Jahren.⁶² So lässt sich erklären, dass die Dekade als Epoche ausgewiesen wurde, als »Umweltzeitalter« oder »Ära der Ökologie«.⁶³

Die den Menschen einbeziehende Umwelt war systemisch konzipiert und trug holistische, teilweise geradezu totalitäre kybernetische Züge. Um 1970 fassten Systemökologen die Subjekte und die Objekte aus Natur- und Sozialwissenschaften, aus Psychologie und Ökologie zu einem integralen Verständnis der Umwelt als Funktionsganzes, das durch Selbstorganisation und geschickte Regulierung gesteuert und optimiert werden könne.⁶⁴ In der Hochzeit des Kalten Kriegs, in der als ein wahrscheinliches Bedrohungsszenario der Nuklearkrieg galt, war es das Ziel der Forscher, robuste Mensch-Umwelt-Systeme zu entwickeln, die ausfallsicher auf Stressoren aller Art reagieren sollten, ganz gleich ob atomarer Erstschatung oder Erdbebenkatastrophe (siehe den Beitrag von Cécile Stehrenberger in diesem Heft). Ähnlich lässt sich für die frühen 1970er-Jahre eine neue ökologische Forschung zur Qualität von Ökosystemen beobachten, die nach anthropogenen katastrophischen Ereignissen effektiv reagieren, sich erholen und in funktionale Gleichgewichte zurückfinden sollten. Die Stressökologen betrachteten nicht mehr nur die umweltlichen und gesellschaftlichen Folgen der Ausnützung und Verschmutzung der irdischen Natur, sondern setzten auf natürliche Evolution, auf die Robustheit, Flexibilität und Regenerationsfähigkeit von Natur (siehe den Beitrag von Sabine Höhler in diesem Heft).

Solche Forschungen verstanden Stress nicht mehr in erster Linie als Auslöser oder Folge ökologischer Krisen und Katastrophen. Stress wurde Rahmenbedingung eines wissenschaftlich-experimentellen Gefüges und Instrument in der Umsetzung eines neuen Flexibilitätsgebots. Soziale und ökologische Systeme sollten sich wachsenden Leistungsanforderungen und Risiken gegenüber als widerstands- und adaptionsfähig erweisen und so den beständig drohenden Kollaps abwenden. Als Gegenbegriff

61 Bernhard Gißibl/Sabine Höhler/Patrick Kupper (Hg.), *Civilizing Nature. National Parks in Global Historical Perspective*, New York 2012. Jens Ivo Engels zufolge tauchte der Begriff »Umweltschutz« in der Bundesrepublik als Quellenbegriff der politischen Debatte ab 1969 auf. Ders., *Naturpolitik in der Bundesrepublik. Ideenwelt und politische Verhaltensstile in Naturschutz und Umweltbewegung 1950–1980*, Paderborn 2006, S. 21.

62 Sandra Chaney, *Visions and Revisions of Nature. From the Protection of Nature to the Invention of the Environment in the Federal Republic of Germany, 1945–1975*, Ann Arbor, UMI Dissertation Services 2006 (Chapel Hill, University of North Carolina, 1996).

63 Joachim Radkau, *Die Ära der Ökologie. Eine Weltgeschichte*, München 2011.

64 Für den integrierenden Zugriff siehe z.B. Howard T. Odum, *Environment, Power, and Society*, New York 1971; Geof Bowker, How to be Universal: Some Cybernetic Strategies, 1943–1970, in: *Social Studies of Science* 23 (1993), S. 107-127.

zum Stress etablierte sich »Resilienz« als neuer interdisziplinärer Schlüsselbegriff der Anpassungsforschung. Flexibilität, Diversität, Variabilität und Dezentralität sollten ein System befähigen, katastrophische Ereignisse und Bedingungen elastisch abfedern zu können und ohne Einbuße der Funktionalität in neue Gleichgewichtszustände zu finden. Resilienz stieg zum Ideal der individuellen und der systemischen Lern- und Adaptationsfähigkeit auf.

Das Beispiel der »Failure Week«, die eine britische Eliteschule 2012 veranstaltete, zeigt, wie der Leistungsdruck und das persönliche Versagen der Studierenden eingerechnet, ja eingefordert werden, um die individuelle Leistungsfähigkeit und die institutionelle Performance zu steigern. »Wimbledon High School is showing how making mistakes is not necessarily a bad thing, that it is fine to try – and fail – and then pick yourself up and try again – or as Samuel Beckett said, ›fail better««, so die Veranstalter.⁶⁵ Stress und Stressbewältigung werden zum zentralen Dispositiv der auf Humankapital setzenden Leistungsökonomie. Der Mensch als Investor muss lernen, sein Kompetenzportfolio unter hohem persönlichem Einsatz und mit erheblichen persönlichen Risiken clever zu managen; der Crash wird einkalkuliert. Ähnlich setzt die derzeitige Klimafolgenforschung nicht mehr auf die Abschaffung des Klimaproblems, sondern auf die sozial-ökologische Abfederung der Folgen globaler Erwärmung. Risikoakzeptanz und technische Innovation sollen sowohl in der Umwelt als auch in der Gesellschaft für Anpassungsleistungen sorgen. In einer solchen Sicht stellen persönliches Versagen und Umweltkatastrophen keine entwicklungshemmenden Probleme dar, sondern entwicklungsfördernde Motoren.

Es ist diese Situation, die durch den »Stresstest« als Wort des Jahres 2011 präzise und weit über die Begründung der Gesellschaft für deutsche Sprache (GfDS) hinaus umschrieben wird. Stress ist nicht deshalb brisant, weil er als Begriff ubiquitär geworden ist und sich damit »aus sprachlicher Sicht als äußerst produktiv« erwiesen hat. Die »politische, wirtschaftliche und gesamtgesellschaftliche Relevanz«,⁶⁶ die die GfDS feststellt, liegt vielmehr darin, dass der Stresstest als Flexibilisierungsinstrument eingesetzt wird. Er bedeutet die geplante Auslenkung aus dem komfortablen Gleichgewichtszustand, um Abwehr- und Anpassungstechniken zu entwickeln. Der Stresstest, so die Vorstellung, macht das Verhalten eines beliebigen Systems unter Extrembedingungen simulierbar. Der Begriff und die Praktiken, die um den Stress herum

65 Judith Burns, ›Failure Week« at top girls' school to build resilience, in: *BBC News*, 5.2.2012. Das Beckett-Zitat lautet vollständig: »Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.« Samuel Beckett, *Worstward Ho*, New York 1983 (dt. Übers.: *Worstward Ho/Aufs Schlimmste zu*, Frankfurt a.M. 1989).

66 »Stresstest« zum Wort des Jahres 2011 gewählt. Gesellschaft für deutsche Sprache, Pressemitteilung vom 16.12.2011, URL: <<http://gfds.de/stresstest-zum-wort-des-jahres-2011-gewaehlt/>>. Dort hieß es auch: »Auf den 6. Rang wurde ›Burnout« gewählt. Zwar ist das Wort und insbesondere die Krankheit schon seit längerem verbreitet, doch ist Burnout zunehmend als Ausdruck der Probleme unserer heutigen schnelllebigen Zeit zu verstehen und verbreitet sich als Begriff derzeit geradezu inflationär.«

entstanden sind, erscheinen produktiv, weil sie Belastbarkeit mit der Vorstellung der Kalkulierbarkeit von Risiken verknüpfen. Stresstests suggerieren die Möglichkeit, Ausfallsicherheit zu erzielen – sei es Finanz-, Energie- oder Umweltsicherheit.

Als Optimierungs- und Gestaltungstools haben Stress und Resilienz ihren eigenen wachsenden Markt geschaffen. Die Ratgeberliteratur ist im letzten Jahrzehnt gleichsam explodiert. Es soll praktisch alles resilient sein, was System hat: Infrastrukturen, Städte und Kommunen, Organisationen und politische Systeme, Finanzmärkte, die moderne Ehe und das Wissenschaftssystem. Erst seit kurzem lassen sich auch kritische Stimmen zur Resilienz vernehmen, die darauf hinweisen, dass das Flexibilisierungs- und Anpassungsgebot von Stress und Resilienz bestehende Machtgefüge nicht in Frage stellt, sondern bestätigt. Um die inzwischen allgegenwärtige Verwendung des Resilienz-begriffs zu kritisieren, verwies der amerikanische Blogger Tom Slater im Januar 2014 auf ein Straßenposter aus New Orleans, das in großen Lettern »Stop calling me resilient« fordert. »Resilience, the latest urban policy and think tank buzzword extolled upon the world's urban dwellers, operates as an insidious alias to dispossession and territorial stigmatization.«⁶⁷ Das Anpassungsgebot verlagert nicht nur die Verantwortung für das richtige und erfolgreiche Dasein in das Individuum. Erst langsam dämmert den gestressten und den resilienten Subjekten, dass dieses Gebot zugleich immer weitere Zumutungen legitimiert, Fragen nach den herrschenden politischen Strukturen ignoriert und Möglichkeiten des Widerspruchs verwehrt.

5. Ausblick: Die Produktivität des Stresses

Der Stressbegriff konstituiert glückliche Lebensweisen des Stressmanagements und der Wellness, institutionalisiert Forschungsdisziplinen, gibt Selbstbestätigung und Zustimmung, bündelt Leiden und Kritik. Kaum ein anderer zeitgenössischer Begriff ist so unscharf und wird doch so schnell verstanden. Seit seiner Entstehung im medizinischen Kontext der 1930er-Jahre ist der Stressbegriff sowohl an die Konstituierung eines regulativ-homöostatischen Körperkonzepts und die Psychologisierung von Selbsttechniken gebunden als auch an die Auseinandersetzungen um eine liberalisierte, auf Leistung und Erfolg gestützte westliche Wettbewerbsgesellschaft. Inzwischen ist seine Reichweite noch gewachsen. Stress belastet das nicht-menschliche Leben und die Natur. Auch die gebaute Umwelt steht unter Stress oder wird unter Stress gesetzt.

Über die Beiträge dieses Themenhefts hinaus wären weitere Dimensionen in zeit-historischer Perspektive zu erforschen, etwa die geschlechterspezifischen Charakteristika von Stress. Es hat sich gezeigt, dass der Stress als Zeichen der beruflichen

67 Tom Slater, The Resilience of Neoliberal Urbanism, 28.1.2014, URL: <<http://www.opendemocracy.net/opensecurity/tom-slater/resilience-of-neoliberal-urbanism>>.

Überlastung und Belastung durch Verantwortung – als Leiden der Verantwortlichen – zunächst nicht nur als Zivilisations-, sondern zugleich als eine Männerkrankheit erschien. Er hatte dabei immer auch die Aura eines heroisch-tragischen Opfergangs einer männlichen Elite: Der Stadtbaurat Rudolf Hillebrecht etwa erlitt beim rastlosen Aufbau des neuen Hannover zwischen 1955 und 1958 zwei Herzinfarkte und ein Magengeschwür, was in späteren Nachrufen zwar ein wenig nachdenklich, aber doch bewundernd als Folge eines »Pflicht- und Leistungsethos« vermerkt wurde.⁶⁸ Insbesondere Selyes *eustress* funktioniert als ein Hinweis auf die biologische Notwendigkeit der Herausforderung des männlich konnotierten Daseinskampfes. In der sozialpsychologischen Literatur ist *distress* dann auch viel häufiger mit Weiblichkeit (*female distress*) als mit Männlichkeit (*male distress*) verbunden. Es bliebe zu erforschen, inwieweit *distress* mit der Ausweitung des Stresskonzepts in alle Lebensbereiche (Sexualität, Freizeit, Familie, Haushalt, Beziehungen), dem Leistungsprinzip dabei immer dicht auf den Fersen, zugleich diskursiv feminisiert worden ist.

Stress ist nicht denkbar ohne die Unterscheidung zwischen innerem und äußerem Milieu, zwischen Psychophysik und Umwelt. Eine bedrohte Entität – ein Körper, ein System, ja die Umwelt selbst – muss sich anpassen, resilient werden, um unter veränderten Bedingungen weiter zu funktionieren. Stressdiskurse beziehen Selbstmanagement, Adaptationsleistungen und Glückstechniken mit ein. Die Möglichkeiten einer radikalen Stressvermeidung jedoch, ein stressfreies Leben ohne resiliente Techniken, sind bislang nicht einmal ansatzweise geschichtswissenschaftlich erfasst worden. Vom späten 19. Jahrhundert bis in die Gegenwart existiert dabei durchaus eine Tradition der radikalen Abkehr vom leistungs- und erfolgsorientierten Leben, die das Loblied von Faulheit und Müßiggang singt sowie westliche Arbeitsmoral und das Dogma der Arbeit bekämpft.⁶⁹

Stress ist ein elastischer Begriff, der zugleich die Plastizität westlicher Lebensweisen aufzeigt. In seiner Vergesellschaftung mit Wettbewerb, Individualismus und Liberalismus, so ein heutiges zivilisationskritisches Narrativ, verbreitet er sich dabei mit der rasenden Geschwindigkeit der Globalisierung über den Erdball und bedroht die letzten Enklaven der Langsamkeit und Gemütsruhe von Ostfriesland bis Bhutan. Kaum eine Vorabendserie, die nicht geschäftige Städter an gemächlichen Landbewohnern scheitern ließe. Eine unromantische Geschichte stressfreier Gebiete aber ist trotz der aktuellen Konjunktur an Stressliteratur noch nicht geschrieben worden. Dabei lässt sich gewiss pointieren, dass überall, wo der (neo)liberale Kapitalismus herrscht, auch ein Stressdiskurs als repressiv toleriertes Selbstmitleid existiert; in diktatorischen Staaten hingegen ist eine Selbstdarstellung durch den Appell an Stress kaum denkbar

68 Hillebrecht ist schließlich doch noch 89 Jahre alt geworden. Sid Auffarth, Rudolf Hillebrecht 26.2.1910 – 6.3.1999. Eine biographische Skizze, in: Sid Auffarth/Ralf Dorn (Hg.), *Ein Leben für Hannover. Festschrift zum 100. Geburtstag von Rudolf Hillebrecht (geboren 1910 – gestorben 1999)*, Hannover 2010, S. 11-23, hier S. 19f.

69 Vgl. etwa Paul Lafargue, *Le droit à la paresse. Réfutation du droit au travail de 1848*, Paris 1883; Wolfgang Asholt/Walter Fähnders (Hg.), *Arbeit und Müßiggang 1789–1914. Dokumente und Analysen*, Frankfurt a.M. 1991; Tom Hodgkinson, *How to be Idle*, London 2004.

(zum sowjetischen Kontext siehe den Beitrag von Susanne Bauer im vorliegenden Heft). Unter diesen Bedingungen erscheint auch eine vergleichende Kulturgeschichte des Stresses als ein schwieriges Unterfangen. Die bisherigen interkulturell orientierten sozialpsychologischen Studien leiden darunter, den Stressbegriff selbst nicht zu historisieren, auch wenn sie durchaus Antworten auf differente Erlebensweisen und Bedeutungen von Leiden und Glück geben können.⁷⁰ Der in diesem Heft beschriebene Stressdiskurs ist ein eminent westliches Phänomen. Eine weitergehende, global-historisch orientierte Historiographie des Stresses müsste sich auf die Suche nach strukturell verwandten gesellschaftlichen Syndromen machen bzw. den Import und die Transformation von Adaptations- und Leistungsgedanken in verschiedenen sozio-politischen Zusammenhängen untersuchen. Eine solche Geschichte des Stresses ist noch zu schreiben.

Für zusätzliches Bildmaterial siehe die Internet-Version unter
<<http://www.zeithistorische-forschungen.de/3-2014/id=5136>>.

Dr. Lea Haller

Eidgenössische Technische Hochschule Zürich | Institut für Geschichte
Clausiusstr. 59 (RZ) | CH-8092 Zürich
E-Mail: lea.haller@history.gess.ethz.ch

Dr. Sabine Höhler

KTH Royal Institute of Technology | School of Architecture and the Built Environment
Division of History of Science, Technology and Environment
Teknikringen 74 D | SE-100 44 Stockholm
E-Mail: sabine.hoehler@abe.kth.se

PD Dr. Heiko Stoff

Medizinische Hochschule Hannover
Institut für Geschichte, Ethik und Philosophie der Medizin
Carl-Neuberg-Str. 1 | D-30625 Hannover
E-Mail: stoff.heiko@mh-hannover.de

70 Petia Genkova/Tobias Ringeisen/Frederick T.L. Leong (Hg.), *Handbuch Stress und Kultur. Interkulturelle und kulturvergleichende Perspektiven*, Wiesbaden 2013.