

SABINE MAASEN, JENS ELBERFELD,  
PASCAL EITLER, MAIK TÄNDLER (HG.)

**Das beratene Selbst**  
**Zur Genealogie der Therapeutisierung**  
**in den ›langen‹ Siebzigern**

**[transcript]**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **© 2011 transcript Verlag, Bielefeld**

Die Verwertung der Texte und Bilder ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Kordula Röckenhaus, Bielefeld

Satz: Katharina Lang, Bielefeld

Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar

ISBN 978-3-8376-1541-8

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.

Besuchen Sie uns im Internet: <http://www.transcript-verlag.de>

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis und andere Broschüren an unter: [info@transcript-verlag.de](mailto:info@transcript-verlag.de)

# Inhalt

---

## **Das beratene Selbst**

Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern:

Eine Perspektivierung

Sabine Maasen | 7

*Psycho-Wissen: eine genealogische Notiz\** | 35

## **Die Konstitution des Selbst durch Beratung und Therapeutisierung**

Die Geschichte des Psychowissens im frühen 20. Jahrhundert

Uffa Jensen | 37

*Psychoboom: eine genealogische Notiz* | 57

## **»Psychoboom«**

Therapeutisierungsprozesse in Westdeutschland

in den späten 1960er- und 1970er-Jahren

Maik Tändler | 59

*Familientherapie: eine genealogische Notiz* | 95

## **»Patient Familie«**

Zu Diskurs und Praxis der Familientherapie (BRD 1960-1990)

Jens Elberfeld | 97

*Stresstherapie: eine genealogische Notiz* | 137

## **Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation**

Die ersten deutschsprachigen Stress-Ratgeber der 1970er Jahre

Patrick Kury | 139

---

\* Die »genealogischen Notizen« wurden von Sabine Maasen verfasst.

*New Age-Therapie: eine genealogische Notiz* | 159

**»Selbstheilung«**

Zur Somatisierung und Sakralisierung von Selbstverhältnissen  
im New Age (Westdeutschland 1970-1990)

Pascal Eitler | 161

*Sexualtherapie: eine genealogische Notiz* | 183

**Instruktionen für ein sensibles Selbst**

Sexualtherapie und Zärtlichkeitsregime um 1980

Annika Wellmann | 185

*Wachkoma: eine genealogische Notiz* | 205

**Therapeutic touch**

Zur Geschichte eines nicht mehr liegen gelassenen Körpers

Christian Hoffmann | 207

*Coaching: eine genealogische Notiz* | 241

**Coaching**

Die Mobilisierung der Psyche 1775-1975

Boris Traue | 243

*Sozialtherapie: eine genealogische Notiz* | 263

**»Sozialtherapie ist eine Therapie, die sozial macht«**

Therapeutisierungsprozesse im westdeutschen Strafvollzug  
der langen 1970er Jahre

Marcel Streng | 265

*Selbsthilfe: eine genealogische Notiz* | 291

**»Selbstveränderung und Sozialveränderung«**

Von der Selbsthilfegruppe und ihren Verheißungen zum  
Bürgerschaftlichen Engagement und seinen Zumutungen

Barbara Sutter | 293

**Autorinnen und Autoren** | 313

## Stresstherapie: eine genealogische Notiz

---

Jürgen Habermas stellte vor einiger Zeit fest, dass Bürger diejenigen »Krisen«, die durch den Abbau staatlicher Leistungen im Bereich der Bereitstellung öffentlicher Güter und Dienstleistungen entstehen, als »lebensweltlichen Stress«<sup>1</sup> erlebten. Das Wort »Stress« hat sich nicht nur in der gesellschaftsdiagnostischen Fachliteratur einen legitimen Platz erobert, sondern auch im allgemeinen gesellschaftlichen Diskurs enorm verbreitet, und ebenso die Praktiken zu seiner Bewältigung. »Nicht mehr Staat und Gesellschaft, sondern der multioptional einsetzbare Einzelne bildet nun den Knotenpunkt aller Verhältnisse. Im Fall der Ich-AG ist jeder Einzelne sogar Arbeiter und Unternehmer in einer Person; er ist Selbstmanager und Direktvermarkter und damit allein zuständig für Scheitern und Gelingen seines Lebens.«<sup>2</sup> Damit dieses komplexe Ansinnen nicht scheitert, dient sich Hilfe an. Persönlichkeitsseminare oder Kurse zum Zeitmanagement stärken »Stressresistenz, Selbstwirksamkeitserwartung und Nachhaltigkeitsbereitschaft«.<sup>3</sup>

Stressmanagement dient zwar auch dem persönlichen Wohlbefinden, aber zugleich gilt es als wirksame Methode der Leistungssteigerung durch den reflektierten und schonenderen Einsatz individuell verfügbarer Ressourcen. Dies geschieht v.a. durch eine »gesunde Balance von An- und Entspannung« – eben auf diese Weise erzielt man »einen spürbaren Zugewinn an Motivation und Performance«. Das Vokabular des »Humankapitals« und die Semantik der »Bewirtschaftung knapper Ressourcen« trägt in diesem Feld zu einer »Ökonomisierung des Selbst« bei, die bereits die Grenzen des nur-Metaphorischen erreicht hat und nun in der Figur des »Arbeitskraftunternehmers« seinen Ausdruck findet.<sup>4</sup>

---

1 | Habermas, Jürgen, Hat die Demokratie noch eine empirische Dimension? Empirische Forschung und normative Theorie, in: soFid Politische Soziologie, 2, 2008, S. 9-38, hier: S. 25.

2 | [www.zeit.de/2003/52/Ich-AG\\_2fKrise\\_II](http://www.zeit.de/2003/52/Ich-AG_2fKrise_II)

3 | Ebd.

4 | Pongratz, H.J. u. Voß, G.G (Hg.), Typisch Arbeitskraftunternehmer? Befunde der empirischen Arbeitsforschung, edition sigma, Berlin 2004.

Dies erhellt nicht zuletzt die Integration von Stressmanagement in gesundheitspolitische Präventivmassnahmen. Im Projekt SWiNG (Stressmanagement, Wirkung und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung) etwa »werden nach neuesten Erkenntnissen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) umgesetzte Interventionen (mit Fokus Stress) auf die Wirkungsweise und den ökonomischen Nutzen untersucht und entsprechende Erfolge belegt.«<sup>5</sup> Förderprogramme dieser Art beruhen auf der Erwartung, dass die individuelle und organisationale Verbesserung der Arbeitsgestaltung und -produktivität nicht zuletzt das Image des Betriebes (intern und extern) verbessert und so einen signifikanten Beitrag zu dessen Wettbewerbsfähigkeit leistet.

Ob individuell oder organisational, Stressmanagement formiert sich stets als ein heterogenes Ensemble therapeutisch-beratender Techniken. Während individuelle Formate v.a. auf Bewegung, Entspannung und Ernährung setzen, sind organisationale Formate außerdem durch Führungsschulungen, Angebote zum partizipativen Teammanagement oder die Einrichtung von Stressanlaufstellen charakterisiert. Zwischen individuellen »Coping« und unternehmerischem »Standortvorteil« gilt es, zügig aus der »Stresskrise« herauszukommen oder besser noch: gar nicht erst hineinzugeraten. Und will man wissen, wo man in Punkto Stress steht, so gibt es unterdessen für Individuen, ebenso wie für Banken oder Kernkraftwerke »Stresstests«, die Belastungsstärke und Fehlerresistenz indizieren und im gegebenen Falle Interventionen nahelegen.

Die empirische Erforschung des Stresses reicht zwar, wie der folgende Beitrag deutlich macht, bis in die 1930er Jahre zurück; doch die Anfänge seiner Regierbarmachung für das gegenwärtige Selbst und seine Organisationen hat erst in den 1970er Jahren einen besonderen Schub erfahren: Populärwissenschaft und Medialisierung trugen schnell zur Verbreitung des facettenreichen Zusammenhangs von individuellem und sozialem Gleichgewicht bei – eine stets prekäre Balance, die es durch eine Reihe individuell abzustimmender therapeutischer Techniken herzustellen und immer wieder auszurichten galt. Die eigentümliche Verschmelzung von älteren Formen staatlicher Gesundheitsführung mit individualistischen Techniken der Selbstführung bereiten das Feld vor, das neosoziale Re-Konfigurationen des »Stressmanagements« in der Gegenwart aufzugreifen. In dieser Phase ereignet sich u.a. die Verschiebung vom Konzept einer »Managerkrankheit«, also einer Symptomatik, die speziell Führungskräfte aufweisen, zu einem demokratisierten Konzept des Selbst- und Organisationsmanagements: Stresstherapie stellt Arbeitnehmer und Unternehmen in einen quasi-kybernetischen Zusammenhang.

---

**5** | [www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Betriebliche\\_Gesundheitsfoerderung/Programme\\_Projekte/swing/SwingDokumente/Factsheet\\_SWiNG\\_d.pdf](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Betriebliche_Gesundheitsfoerderung/Programme_Projekte/swing/SwingDokumente/Factsheet_SWiNG_d.pdf) (aufgesucht am 28.3.2011).

# Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation

Die ersten deutschsprachigen Stress-Ratgeber der 1970er Jahre

---

PATRICK KURY

[...] die Bedeutung von Streß für körperliche und seelische Gesundheit wird einem immer größeren Kreis von Ärzten bewußt. An diesem Prozess hat im europäischen Raum nicht zuletzt L. Levi durch seine Arbeiten und sein Engagement im gesundheitspolitischen Raum entscheidenden Anteil. Das Streßproblem wird aber auch immer stärker von Pädagogen, Psychologen und Soziologen analysiert. Die zunehmende Beschäftigung der Massenkommunikationsmittel mit dem Streß zeigt überdies, daß man dieser Problematik, auch schon in diesem Stadium der Forschung, eine hohe gesellschaftspolitische Bedeutung zubilligt.<sup>1</sup>

Mit diesem Worten skizzierte der Direktor der Medizinischen Universitätsklinik Bonn, August W. von Eiff, die Durchsetzung des Stressdiskurses in Wissenschaft und Gesellschaft in der Bundesrepublik Deutschland Mitte der 1970er Jahre. Das gewachsene wissenschaftliche Interesse an Stress wird auf eine breite Rezeption des Stresskonzepts von Hans Selye sowie auf eine vertiefte Beschäftigung mit der skandinavischen Stressforschung, insbesondere mit den Arbeiten des international renommierten Sozialmediziners Lennart Levi zurückgeführt, der sich für die psychosoziale Dimension von Stress interessierte. Unter Beteiligung von Lennart Levi fanden in der BRD zwischen 1975 und 1977 denn auch erste medizinische Konferenzen statt, die ausschließlich dem Thema »Stress« gewidmet waren.<sup>2</sup>

---

1 | Von Eiff, Seelische und körperliche Störungen durch Streß, S. V.

2 | Halhuber, Psychosozialer »Stress« und koronare Herzkrankheit 1 und 2. Von Eiff, Seelische und körperliche Störungen durch Streß.

Die Beschäftigung mit Stress blieb jedoch nicht nur medizinischen Experten vorbehalten, denn zugleich wurde Stress auch zu einem öffentlichen Thema. 1976 realisierte der bekannte Biokybernetiker Frederic Vester mit »Phänomen Streß« einen populärwissenschaftlichen Bestseller.<sup>3</sup> Im gleichen Jahr strahlte das Zweite Deutsche Fernsehen eine von Frederic Vesters konzipierte und realisierte mehrteilige Serie aus, und das Nachrichtenmagazin »Der Spiegel« widmete Stress im Februar 1976 erstmals eine Titelgeschichte.<sup>4</sup> Die Popularisierung und »Vergesellschaftung« von Stress und, damit verbunden, die Übernahme des Begriffs in den allgemeinen Wortschatz Mitte der 1970er Jahre gingen derart rasch vorstatten, dass deutsche Mediziner bereits 1977 vor dem Gebrauch dieses »Modeworts« warnten.<sup>5</sup>

Die Medialisierung, Popularisierung und Demokratisierung von Stress schlug sich ebenfalls in der Ratgeberliteratur nieder. Die Zahl entsprechender Veröffentlichungen, die Mitte der 1970er Jahre zum Thema auf den deutschen Buchmarkt drängten und sich an ein breites Publikum richteten, wuchs sprunghaft an. Zwischen 1973 und 1977 erschienen rund zwei Dutzend Publikationen, die sich dem individuellen Umgang mit Stress widmeten; mehrheitlich in Buchform, teilweise auch als Kassettenlehrgänge.<sup>6</sup>

Dieser Boom von Stress-Ratgebern fiel in eine Zeitspanne, die in den Sozialwissenschaften als zweite Phase der Herausbildung und Etablierung von Beratungsangeboten bezeichnet wird.<sup>7</sup> Während die Jahre nach dem Ersten Weltkrieg bis in die frühen 1930er Jahre allgemein als Zeit der Institutionalisierung der Ratgeberliteratur gelten, in der eine »Aufklärung

**3** | Vester, Phänomen Streß. Die Bestsellerliste findet sich in: Der Spiegel, 19. Februar 1976, Nr. 7, S. 144.

**4** | Vester, Phänomen Streß, Film 1976. Streß. »Neue Krankheit des Jahrhunderts«, in: Der Spiegel, 19. Februar 1976, Nr. 7, S. 46-59. Die Titelseite trug den Heftaufmacher: »Stress – Krankheit des Jahrhunderts«.

**5** | Halhuber, Psychosozialer »Stress« und koronare Herzkrankheit 1, S. 115f. Zur Popularisierung des Stressbegriffs vgl.: Radkau, Das Zeitalter der Nervosität, S. 445f. Zur »Vergesellschaftung von Stress« vgl. Bauch, Gesundheit als sozialer Code, S. 62. Mit dem Ausdruck »Vergesellschaftung von Stress« in der BRD um die Mitte der 1970er Jahre soll gemeint sein, dass das psychosoziale Stresskonzept damals zu einem festen Bestandteil sozialer, politischer, wirtschaftlicher und ökologischer Belastungs- und Anpassungsdiskurse wurde.

**6** | Vgl. bspw.: Kerner u. Selye, Stress bedroht unser Herz; Lindemann, Überleben im Stress; Ders., Anti-Stress-Programm; Selye, Bewältigung und Lebensgewinn; Hartmann, Keine Zeit für die Gesundheit; Huber, Die Anti-Stress-Schule; Auer, Stress dich gesund, McQuade u. Aikman, Keine Angst vor Stress; Thorwarth, Stop dem Streß, Birkenbihl, Stress im Griff; Ruthe, Streß muss sein; Beson u. Klipper, Gesund im Stress; Bruker, Krank durch Stress. Allg. zur ersten Welle der Ratgeberliteratur in Deutschland vgl.: Troch, Stress und Persönlichkeit, S. 31-34.

**7** | Vgl.: Duttweiler, Beratung, Maasen, Genealogie der Unmoral.



und Verbreitung von Wissen« auszumachen ist, steht das Jahrzehnt zwischen der Mitte 1960er und 1970er Jahre für die Herausbildung und Etablierung »psychologisch-psychotherapeutisch[er]« Beratungsangebote. Nahezu alle bekannten Beratungsangebote, so die sozialwissenschaftliche Annahme, seien während dieser beiden Epochen »von gesellschaftlichen Reformbewegungen erfunden und etabliert« worden.<sup>8</sup>

Während in dieser modellartigen Periodisierung die vielfältigen Beratungsformen, die bereits vor dem Ersten Weltkrieg bestanden und Auswirkungen auf die Ratgeberkultur des 20. Jahrhunderts hatten, zu wenig Beachtung geschenkt wird, trat die Beratung mit dem Aufstieg der Psychologie zum medizinischem und gesellschaftlichen Orientierungswissen in den 1960er und 70er Jahren in der Tat in eine neue Phase.<sup>9</sup> Das wieder erwachte Interesse für somatosomatische sowie das neu geweckte breite Interesse für psychosomatische Zusammenhänge insbesondere nach »1968« sind besonderer Ausdruck dieser Entwicklung.<sup>10</sup> Zur gleichen Zeit setzte auf internationaler Ebene eine Debatte über »qualitative Ziele« von Sozialstaaten ein. Von der OECD angeregt, begannen sich seit den frühen 1970er Jahren Politik und Öffentlichkeit Überlegungen zur sogenannten »Lebensqualität« zu machen. Dabei gingen Politikerinnen und Politiker der Frage nach, wie sich die Qualität der Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen verbessern lasse.<sup>11</sup> Vor dem Hintergrund dieser internationalen Debatten über »Lebensqualität«, der ökonomischen und ökologischen Krise nach 1973 beziehungsweise 1974 sowie dem allgemein gewachsenen Interesse an psychologischen Fragen, begann sich auch in Deutschland das psychosoziale Stresskonzept zu etablieren und das breite Interesse am Thema Stress stieg explosionsartig an.

Die Analyse der ersten Generation deutschsprachiger Stress-Ratgeber innerhalb der zweiten Phase der Herausbildung und Etablierung von Beratungsangeboten steht im Mittelpunkt der folgenden Überlegungen. Dabei wird die Thematisierung von Stress in der westdeutschen Gesellschaft, in Österreich und der Schweiz sowohl als Faktor als auch als Produkt für neue Beratungsangebote sowie für eine Psychologisierung und Psychosomatisierung der Medizin betrachtet. Es wird argumentiert, dass die Ratgeberliteratur die »diskursive Explosion« von Stress in der westdeutschen Gesellschaft in den 1970er Jahren mit vorantrieb, dazu beitrug, dass Stress zu einem »kulturellen Code« für unterschiedlichste Belastungen avancierte und über empfohlene Bewältigungstechniken an der Modellierung des Selbst in der postindustriellen Gesellschaft beigetragen hat.

---

**8** | Alle Zitate: *Duttweiler*, Beratung, S. 24.

**9** | *Messerli*, Zur Geschichte der Medien des Rates.

**10** | Vgl. *Hofer*, Nerven, Kultur und Geschlecht, sowie den Beitrag von Eitler in diesem Band.

**11** | *Organisation de Coopération et de Développement Economiques*, Programme d'élaboration des indicateurs sociaux de l'OCDE.

Der Beitrag wendet sich zuerst der Frage zu, weshalb eine vertiefte Stressrezeption im deutschsprachigen Raum im Vergleich zum angelsächsischen und skandinavischen Raum erst spät erfolgte. Anhand der Ratgeberliteratur der 1970er Jahre wird dann in einem zweiten Schritt nach den damaligen Angeboten im Umgang mit und der Bewältigung von Stress gefragt. Am Beispiel des autogenen Trainings, das unter den empfohlen Selbsttechniken der Stress-Ratgeber eine herausragende Stellung einnahm, sollen einerseits Formen dargestellt werden, die für Deutschland typisch waren. Andererseits wird das innovative Potenzial der Stressthematisierung für eine umfassende (Selbst-)Beratung nach 1970 im Fokus der Betrachtung stehen. Es soll gezeigt werden, wie Mitte der 1970er Jahre über das Reden vom Stress internationale biochemische und sozialmedizinische Erkenntnisse sowie individualistisch angelegte Techniken der Selbstführung mit in Deutschland propagierten Formen der »Gesundheitsführung« verschmolzen.

## »STRESS«: ODER DER AUFSTIEG EINES GLEICHGEWICHTS-KONZEPTS

Die Anfänge der Stressforschung fallen in die anderthalb Dekaden zwischen der Mitte der 1930er und den beginnenden 1950er Jahren. Eine herausragende Rolle in der frühen Konzeptualisierung von Stress spielte der ungarisch-kanadische, an der McGill Universität von Montreal forschende und lehrende Mediziner und Biochemiker Hans Selye (1907-1982). Auf der Suche nach einem vermuteten, jedoch damals noch nicht bestimmten Geschlechtshormon machte Hans Selye die Beobachtung, dass die Organe seiner Versuchstiere auf unterschiedliche Belastungen gleichförmig reagierten. 1936 veröffentlichte er diese Beobachtung in der renommierten Zeitschrift »Nature« unter dem Titel »A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents«<sup>12</sup>.

In der Folge erforschte Hans Selye die körpereigenen, physiologisch-hormonellen Reaktionen weiter, die grundsätzlich bei jeder Herausforderung und Schädigung des Organismus festzustellen seien. Den dabei entdeckten stereotypen Ablauf der Reaktionen bezeichnete Selye als »General Adaptation Syndrome«, zu Deutsch »Allgemeines Anpassungssyndrom« (AAS). Seit 1946 brachte er die Abläufe beim Allgemeinen Anpassungssyndrom in mehreren Publikationen mit dem Terminus Stress in Verbindung. Einen Begriff, den vor Selye der bekannte amerikanische Physiologe Walter B. Cannon zur Beschreibung endokrinologischer Abläufe verwendet, aus seinen Überlegungen aber kein Konzept entwickelt hatte.<sup>13</sup> Selye beschrieb das Allgemeine Anpassungssyndrom als einen

---

12 | Selye, A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents, S. 32.

13 | Cannon, The Interrelations of Emotions as Suggested by Recent Physiological Researches, S. 262; Ders., Stresses and Strains of Homeostasis, S. 13.

dreiphasigen physiologisch-hormonellen Reaktionsablauf, der unabhängig von der Art des jeweiligen Einflusses funktioniere. So reagiere der Organismus auf unterschiedliche Herausforderungen wie Angst, Frustration, Verletzung und Infektion, aber auch auf positive Emotionen physiologisch-biochemisch in gleicher Weise. In direktem Zusammenhang mit dem Allgemeinen Anpassungssyndrom bezeichnete Hans Selye seit 1949 die äußeren störenden Faktoren, die auf den Organismus einwirken, als »stressors« oder »stressor agents«<sup>14</sup>.

Seit dem Zweiten Weltkrieg hatten auch britische und amerikanische Militärmediziner und -psychiater den Begriff Stress verwendet. Der Terminus hatte ihnen hauptsächlich zur Beschreibung unterschiedlichster physischer und psychischer Belastungen, denen Fliegersoldaten im Gefecht ausgesetzt waren, gedient, teilweise aber auch für die Folgen dieser Belastungen, unter denen die Soldaten nicht selten auch noch lange nach dem Kriegseinsatz litten.<sup>15</sup> Obwohl die Militärmediziner den Begriff Stress zeitgleich zu Selye verwendet hatten, war es während des Zweiten Weltkriegs zu keiner gegenseitigen Bezugnahme gekommen. Erst 1946 übernahm Selye den Stressbegriff im Sinne eines belastenden Einflusses und brachte diesen mit dem Allgemeinen Anpassungssyndrom in Zusammenhang. Doch die Rezeption von Selyes Stressparadigma führte nach 1950 zu einer Dynamisierung der psychologischen Stressforschung.<sup>16</sup> Schließlich waren es die angelsächsische Psychosomatik und Psychologie sowie die an psychosomatischen Zusammenhängen interessierte Sozialmedizin schwedischer Provenienz, welche die Stressforschung nach 1950 nachhaltig prägte.<sup>17</sup> Den psychosomatischen, psychologischen und sozialmedizinischen Ansätzen der Stressforschung nach 1950 gemein war zunächst der systematische Einbezug psychischer, sozialer und kultureller Faktoren bei der Erklärung der Entstehung und Bewältigung von Stress sowie der Entstehung von Krankheiten. Ebenso übernahmen sie die canonsche Vorstellung eines körpereigenen Gleichgewichts, das durch belastende Herausforderungen instabil geworden sei und durch eine Anpassungsleistung wiederhergestellt werden müsse, eine Anpassungsleistung *nota bene*, die im Fall einer übermäßigen körperlichen Reaktion krank machen könne.

Als herausragende Vertreter der frühen psychologischen, psychosomatischen und sozialmedizinischen Erforschung von Stress sind für den angelsächsischen Raum der Neurologe Harold G. Wolff und der Psychologe Richard S. Lazarus zu nennen, im europäischen Forschungszusammenhang ragt der schwedische Sozialmediziner Lennart Levi heraus.

---

**14** | Selye, *The Physiology and Pathology of Exposure to Stress*, S. 27.

**15** | Vgl. bspw. *Grinker u. Spiegel, Men under Stress* und *Wright, Operational Strain*.

**16** | *Cooper u. Dewe, Stress*, S. 29f. und S. 36. Zur Rolle von Selye vgl. auch: *Borck, Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter*, S. 73-84.

**17** | *Kury, Stress*, S. 75-82.

Letzterer gab beispielsweise im Jahr 1967 wegleitende Arbeiten zu Stress aus psychosomatischer und sozialmedizinischer Perspektive unter dem Titel »Emotional Stress«<sup>18</sup> heraus.

## VERSPÄTETE REZEPTION IN DEUTSCHLAND

Während in den USA Selyes Stressparadigma in den 1950er und 1960er Jahren breite wissenschaftliche und öffentliche Beachtung fand, stieß es in den deutschsprachigen Ländern vorerst nur auf geringe Resonanz. Auch als 1953 und 1957 Hans Selyes Publikationen »The Story of the Adaptation Syndrome« und »The Stress of Life« in deutscher Übersetzung erschienen, änderte sich dies kaum.<sup>19</sup> Obwohl der Begriff Stress und das Konzept des Allgemeinen Anpassungssyndrom zumindest in Fachkreisen bekannt war, sollte, wie eingangs dargelegt, im deutschen Sprachraum erst in den 1970er Jahren ein vertiefte Auseinandersetzung mit Stress einsetzen.

Die spät einsetzende Beschäftigung mit dem Stresskonzept lässt sich zunächst durch den Verlust von Experten und wenigen Expertinnen in den Fachbereichen der Endokrinologie und Biochemie erklären. Ein beachtlicher Teil medizinischer Forscher, meist mit jüdischem Hintergrund, emigrierten, um sich vor den Nationalsozialisten in Sicherheit zu bringen. Zu nennen sind etwa die Endokrinologen Ludwig Adler, Selmar Aschheim, Bernhard Aschner, Maximilian R. Ehrenstein, Ludwig Fraenkel, Manes Kartagener, Hans Peter Laqueur oder Robert Meyer. Andere jüdische Wissenschaftler wie Károly Gyula David und Salomon Kober waren von den Nationalsozialisten ermordet worden.<sup>20</sup> Anlässlich des ersten Symposiums der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie im Jahr 1953 äußerte sich deren Präsident Arthur Jores zum Stand der Endokrinologie in Deutschland nach 1945. Ohne die Hintergründe der nationalsozialistischen Wissenschafts- und Rassenpolitik direkt anzusprechen, resümierte Jores:

Der deutsche Sprachraum ist die Geburtsstätte der Endokrinologie gewesen. Von Biedl stammte das erste Lehrbuch dieses Faches, und Hirsch gab im Jahre 1929 das erste Handbuch heraus mit fast nur deutschen Autoren als Mitarbeitern. Das Schwergewicht endokrinologischer Forschung liegt heute in Amerika. In Deutschland gibt es nur noch wenige, die sich dieses so wichtigen Sondergebietes noch annehmen.<sup>21</sup>

**18** | *Levi*, Emotional Stress.

**19** | *Selye*, Einführung in die Lehre vom Adaptionssyndrom; Ders., Stress beherrscht unser Leben.

**20** | *Bettendorf*, Zur Geschichte der Endokrinologie und Reproduktionsmedizin.

**21** | *Jores*, Vorwort, o. S. *Kury*, Stress, S. 179-185.

Neben den stark unterschiedlichen Entwicklungsmöglichkeiten für eine biochemisch orientierte medizinische Forschung nach 1945 in den USA, Kanada und Skandinavien auf der einen und in Deutschland auf der anderen Seite fielen auch gesellschaftliche und sozioökonomische Faktoren ins Gewicht. Die ersten Jahre des Wiederaufbaus, die Rückkehr und Reintegration von Kriegsgefangenen, die Überwindung der Mangelwirtschaft, die schrittweise Verbesserung der Wohnungsnot sowie die Schwierigkeiten eines demokratischen Neubeginns rückten vorerst andere gesundheitspolitische Probleme in den Vordergrund als die Fragen nach individuellen physischen und psychischen Anpassungsleistungen.

Bereits zu Beginn der 1950er Jahre tauchte in Deutschland und Österreich, später und unter anderen Voraussetzungen auch in der Schweiz, jedoch ein sozialmedizinischer Terminus auf, der für ein Jahrzehnt große Popularität erlangen sollte: die »Managerkrankheit«<sup>22</sup>. Seit diesem Zeitpunkt machten Ärzte Leistungsdruck, Krankheit und Tod von Männern in leitenden Funktionen zum Thema. Dafür setzte sich um 1953 der Begriff der Managerkrankheit durch. Ein Begriff, mit dem Überarbeitung und Erschöpfung vor allem der wirtschaftlichen und politischen, hauptsächlich männlichen Elite zugeschrieben wurden. Medizinisch wurde die Managerkrankheit zunächst vor allem als Herzgefäßerkrankung verstanden, doch schon bald deuteten zahlreiche Mediziner sie als psychosomatische Zivilisationskrankheit, der ganz unterschiedliche Leiden und Symptome zugerechnet und deren Ursache in der sozioökonomischen und kulturellen Situation der 1950er Jahre gesehen wurden.<sup>23</sup> Die Managerkrankheit ermöglichte es, physische und psychische Belastungen zu beschreiben, die für die Phase von Wiederaufbau und Wirtschaftswachstum typisch waren. Als Verbrauchs-, Abnützungs- oder Erschöpfungskrankheit gründete sie auf älteren medizinischen Konzepten wie der Neurasthenie sowie auf mechanistischen Körpervorstellungen.

Das Stresskonzept von Hans Selye, das in Anlehnung an Walter B. Cannon auf körpereigenen, durch endokrine Abläufe regulierten Gleichgewichtsvorstellungen basierte, nahmen die deutschsprachigen Mediziner dabei nur marginal zur Kenntnis.<sup>24</sup> Die Beschäftigung mit der Managerkrankheit, die in den 1950er Jahren auch eine Reihe von Gesundheitsratgebern hervorgebracht hat, die sich explizit an die wirtschaftliche und politische Elite richtete, stand einer breiten Stressrezeption im Weg. Hingegen schlug die Managerkrankheit eine Brücke für deutsche Mediziner, die vor 1945 Karriere gemacht haben.<sup>25</sup> Mit der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit zivilisatorischen Belastungen konnte nämlich an die nationalsozialistische Leistungsmedizin und Ermüdungs-

---

**22** | Zur bisher noch kaum erforschten Managerkrankheit vgl. *Kury*, Zivilisationskrankheiten an der Schwelle zur Konsumgesellschaft.

**23** | *Halhuber*, Begriff und Bedeutung der Managerkrankheit, S. 462.

**24** | *Kury*, Stress, S. 179-185.

**25** | *Kury*, Stress, S. 155-179.

forschung angeschlossen werden, ohne dass sich die deutschen Experten auf die angelsächsische und skandinavische biochemisch ausgerichtete Stressforschung hätten beziehen müssen.

Der Belastungsdiskurs und das populärwissenschaftliche Konzept der Managerkrankheit ermöglichten es, die angenommenen physischen und psychischen Folgen von Wiederaufbau und Wirtschaftswunder in Deutschland breit zu diskutieren. Der soziale Wandel der Nachkriegszeit und die wahrgenommene Zunahme von körperlichen und psychischen Belastungen konnten mit der Bezeichnung Managerkrankheit in einen direkten Zusammenhang gestellt werden. Sie stand zwar für die als krank machend angesehenen Auswüchse des Wiederaufbaus und Wachstums, doch war sie zugleich untrennbar mit der Erfolgsgeschichte der Bundesrepublik mit Währungsreform und Wirtschaftswunder verflochten. Als Ende der 1950er Jahre wichtige Etappen des Wiederaufbaus geschafft waren und gewerkschaftliche Massnahmen zum Schutz der Arbeitnehmer griffen, verlor der vage und naturwissenschaftlich konzeptlose Begriff der Managerkrankheit rasch an Bedeutung und verschwand ähnlich schnell aus der medizinischen Literatur, wie er ein Jahrzehnt zuvor aufgetaucht war. Im Bewusstsein der Bevölkerung blieb der Begriff hingegen weit über die 1950er Jahre hinaus haften.

## RATGEBER ZWISCHEN ÜBERLIEFERUNG UND ERNEUERUNG

Die Stress-Ratgeber der 1970er Jahre überboten sich gegenseitig mit allgemeinen Empfehlungen zur Selbstführung und rieten ganz grundsätzlich dazu, Stressoren zu vermeiden.<sup>26</sup> Sie empfahlen in der Regel, auf den Gebrauch von Medikamenten wie Schlaf- und Schmerzmittel sowie Tranquilizer wenn immer möglich zu verzichten sowie den Konsum von Alkohol und Tabak einzuschränken.<sup>27</sup>

Einen großen Stellenwert maßen die Ratgeber der körperlichen Er-tüchtigung bei.<sup>28</sup> Zur Minimierung von Stress wurde die Benutzung von Trimm-dich-Pfaden, Fitnesszentren und Saunabädern oder das Ausüben von Ausdauersportarten wie Wandern, Schwimmen und Dauerlauf ange-priesen. Häufig folgte auch der Ratschlag, in der Freizeit eine auf Aus-gleich ausgerichtete Tätigkeit wie die Gartenarbeit auszuüben sowie auf das Einhalten der Urlaubs- und Freizeiten Wert zu legen. All diese Rat-schläge zur Körperertüchtigung, zum Maßhalten sowie zur Schaffung eines Ausgleichs von Beruf und Freizeit unterschieden sich kaum von denjenigen Empfehlungen, wie sie etwa von den Leistungsmedizinern Max Hochrein und Irene Schleicher während des Nationalsozialismus oder von den Exponenten der Managerkrankheit in den 1950er Jahren

---

26 | *Birkenbihl*, Stress im Griff, S. 83-104.

27 | *Troch*, Stress und Persönlichkeit, S. 32-34.

28 | *Auer*, Stress dich gesund, S. 29-126.

formuliert worden waren.<sup>29</sup> Bei den Ratschlägen zur Vermeidung der Managerkrankheit in den 1950er Jahren war es jedoch meistens noch darum gegangen, Führungskräften Arbeitstechniken zu vermitteln, damit diese lernen, sich bezüglich Arbeitsumfang und emotionaler Inanspruchnahme zu entlasten.<sup>30</sup>

Bei den Ratgebern, die sich Mitte der 1970er Jahre aus betrieblicher Perspektive dem Thema Stress annahmen, ist hingegen »Demokratisierung« festzustellen. So widmeten sich die Ratgeber nicht mehr nur der »Entlastung von Führungskräften«, sondern dem Wohl aller Arbeitnehmer wurde vermehrt Interesse beigemessen. Im November 1974 etwa widmete die schweizerische Zeitschrift »Industrielle Organisation« dem Thema »Überarbeitung – Überforderung – Stress« eine eigene Nummer.<sup>31</sup> Das Heft beleuchtete Stress aus unterschiedlichen betriebswirtschaftlichen und -psychologischen Aspekten, so bspw. aus der Sicht der Optimierung der industriellen Fertigung und der betrieblichen Struktur. Zudem befasste sich die Nummer mit verschiedenen Formen der Überarbeitung und der Überforderung. Das Ziel jedes Betriebes müsse es sein, Überarbeitung und Überforderung zu verhüten, hielt etwa Bohren-Hoerni fest, um gleich daran anschließend fortzufahren, dass eine »Bejahung von Stress als eine Reifung und Fortschritt fördernde Erscheinung im Leben des Menschen [...] zur besseren Bewältigung«<sup>32</sup> beitrage.

Die »Demokratisierung« beschränkte sich nicht nur auf das Aufbrechen der Hierarchien im Berufsleben. Die Stress-Ratgeber der 1970er Jahre richteten sich an ein breites Publikum in allen Lebenslagen. Zudem ist eine Vervielfachung der angepriesenen Selbsttechniken festzustellen. Im Vergleich zu den Publikationen, die in den 1950er Jahren in Sachen Managerkrankheit Rat boten, zeichneten sich die frühen Stress-Ratgeber der 1970er Jahre durch unterschiedliche Methoden entspannender und autosuggestiver Art aus, wie Atmungsübungen, Meditation, Yoga, Zen, Gymnastik, progressive Relaxation, Couéismus oder autogenes Training. Das von Johannes H. Schultz konzipierte autogene Training bildete dabei die am häufigsten angepriesene Methode im Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen und stellte eine Art autosuggestive Frühform des Stressmanagements dar.<sup>33</sup> Das autogene Training galt gleicher-

---

**29** | Hochrein u. Schleicher, Ärztliche Probleme der Leistungssteigerung; dies., Unternehmerkrankheit; Franke, Die sogenannte Managerkrankheit.

**30** | Vgl.: Baumgarten, Die Managerkrankheit; Mechler, Führungskräfte brauchen Entlastung; Tectander, Der Mann an der Spitze.

**31** | Industrielle Organisation, 43, 1974, Nr. 11.

**32** | Beide Zitate: Bohren-Hoerni, Überarbeitung – Überforderung – Stress, S. 471.

**33** | Troch, Stress und Persönlichkeit, S. 31-35. Lindemann, Überleben im Stress. Huber, Die Anti-Stress-Schule.

maßen als Stressprophylaxe und Therapie zur Stressbewältigung, so etwa bei Hannes Lindemann.<sup>34</sup>

## SELBSTTECHNIK MADE IN GERMANY

Der Mediziner Hannes Lindemann, der Mitte der 1950er Jahre mit einem Einbaum und anschließend mit einem Serienfaltboot den Atlantik überquert und damit internationale Berühmtheit erlangt hatte, führte seine extremen Willensleistungen auf eine intensive Beschäftigung mit dem autogenen Training zurück. In seinen Ratgebern zum Stress und zum autogenen Training ging Lindemann davon aus, dass die »sogenannten Zivilisationsleiden und -erscheinungen« weiterhin zunehmen würden und das autogene Training für den Umgang mit dieser Entwicklung »in verschiedener Hinsicht helfen«<sup>35</sup> könne. Der Mediziner Lindemann erkannte den Nutzen des autogenen Trainings auf unterschiedlichen Ebenen. So entfalte das autogene Training eine kurative Wirkung und könne »eine angeschlagene Gesundheit wiederherstellen oder mangelnde Gesundheit komplettieren. Es kann vor allem aber den Menschen wieder zur Besinnung bringen, zur Klarheit über sich selbst und ihm damit den Schlüssel zum Mitmenschen zur Mitmenschlichkeit an die Hand geben.«<sup>36</sup> Über die heilende und sozial ausgleichende Wirkung, die Lindemann dem autogenen Training zuschrieb, hob der Mediziner noch eine dritte Wirkung hervor, die mit der Anwendung von Johannes H. Schultz' Methode erreicht werden könne. Das autogene Training »vermag den ›veralteten‹ Menschen zu modernisieren und ihn in die Lage zu versetzen, sich seinen technischen Errungenschaften besser anzupassen.«<sup>37</sup> Lindemann erkannte in den Entspannungsübungen des autogenen Trainings nicht nur eine Methode, mit der der Einzelne zu mehr Gelassenheit finde, sondern auch einen Schlüssel zur individuellen Optimierung im Sinne fortlaufender Anpassung an sich ständig wandelnde Umweltbedingungen. Anpassung war, wie oben gesehen, bei Hans Selyes Allgemeinem Anpassungssyndrom die entscheidende Fähigkeit des Organismus mittels körpereigener Abläufe auf Stressfaktoren zu reagieren. Über die angepriesene Selbsttechnik des autogenen Trainings wird die Fähigkeit der Anpassung aus dem Körperinneren nach außen exkorporiert. Das autogene Training erhöht, so kann gefolgert werden, über eine konzentrierte Selbstentspannung die Möglichkeiten fortdauernder Anpassung und macht das Individuum fit, sich in Alltag und Arbeitswelt zu behaupten, soll heißen, sich laufenden neuen Herausforderungen zu stellen. Bevor weiter auf das Potenzial der Stress-Ratgeber der 1970er Jahre eingegangen wird, sollen

**34** | Lindemann, Überleben im Stress, S. 152-156.

**35** | Ebd., S. 150.

**36** | Ebd.

**37** | Ebd.



die Karrieren des autogenen Trainings und ihres Schöpfers, Johannes H. Schultz, zurückverfolgt werden. Dabei handelt es sich um ein Lehrstück deutscher Wissenschaftsgeschichte im 20. Jahrhundert.

In den späten 1920er Jahren hatte Schultz, basierend auf umfangreichen Selbstversuchen, ein autosuggestives Entspannungsprogramm entwickelt, das er schon bald »autogenes Training« nannte. Sein Buch »Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung)« war erstmals 1932 erschienen und hatte ihm große internationale Anerkennung verschafft. Während der Zeit des Nationalsozialismus erschienen die zweite bis fünfte Auflage, in den 1950er Jahren folgten die sechste bis neunte Auflage, in den 1960er Jahren die zehnte bis zwölfte und in den 1970er Jahren die dreizehnte bis sechzehnte Auflage. In den 1980er Jahren sank die Zahl der Neuauflagen auf zwei und in den 1990er Jahren erschien lediglich eine neue Auflage. Im Jahr 2003 ist mittlerweile die zwanzigste Auflage erschienen.<sup>38</sup>

Das autogene Training umfasst im Kern sechs Übungen zur Muskel- und Gefäß-, Herz-, Atem-, Bauch- und Kopfschmerzspannung. Ziel ist es, über tiefe Entspannung mehr Gelassenheit und dadurch, in einem weiteren Schritt, größere Leistungsfähigkeit zu erlangen.<sup>39</sup>

Im Jahr 1919 wurde Schultz von der Universität zum außerordentlichen Professor für Psychiatrie und Nervenheilkunde berufen. Zwischen 1936 und 1945 war er stellvertretender Direktor des Deutschen Instituts für psychologische Forschung und Psychotherapie in Berlin, dem »Göring-Institut«, das nach seinem Direktor, Matthias Heinrich Göring, benannt war. Ziel des Instituts sei »die Entwicklung einer von der ›jüdischen‹ Psychoanalyse gereinigten ›Neuen Deutschen Seelenheilkunde‹«<sup>40</sup> gewesen. Schultz' Arbeiten während des Nationalsozialismus legen Zeugnis davon ab, dass er sowohl das rassenhygienische und eugenische Konzept der nationalsozialistischen »Gesundheitsführung« als auch die Bestrebungen zur Entwicklung einer »Neuen Deutschen Seelenheilkunde« unterstützt und insbesondere mit der Psychotherapie zu verbinden versucht hatte. Beispielsweise, so halten Brunner und Steger, die sich am ausführlichsten kritisch mit dem Werdegang von Schultz beschäftigt haben, fest, habe sich Schultz bereits 1935 auf der Grundlage des »Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses« für die Zwangssterilisation und -kastration bei Männern »etwa aus erbbiologischen Gründen« ausgesprochen, wobei er gleichzeitig für »intensive ärztliche Seelenhilfe« für die Betroffenen dieser Maßnahmen plädiert habe, »um psychische Katastrophen«<sup>41</sup> zu ver-

---

**38** | Schultz, *Das autogene Training*.

**39** | Künzel, »Ich bin ganz ruhig«; *Kleinsorge, Selbstentspannung*, S. 67-75.

**40** | Angaben und Zitat: Brunner u. Steger, Johannes Heinrich Schultz, S. 18f.

**41** | Schultz, *Psychische Folgen der Sterilisation und Kastration beim Manne*, Zitat nach: Brunner u. Steger, Johannes Heinrich Schultz, S. 18f.

meiden. Zugleich soll er sich für das »Heilen« der Homosexualität mittels Psychotherapie stark gemacht haben.<sup>42</sup>

In einem längeren Aufsatz mit dem Titel »Der nervöse Zustand«, den Schultz 1940 im Sammelband »Zivilisationsschäden am Menschen« von Heinz Zeiss und Karl Pintschovius veröffentlicht hatte, kommen seine Vorstellungen der Psychologie im Dienst der nationalsozialistischen »Gesundheitsführung« für die Leistungssteigerung im völkisch-deutschen Sinn zur Geltung. Hier dominieren diffuse Beschwörungen des »beseelten Organismus« Mensch«, der durch die »zentralen Gefahren der Zivilisation« bedroht werde: »*Individualisierung – Intellektualisierung – Isolierung*«<sup>43</sup>. Schultz hatte in der Psychotherapie den Schlüssel zur Besserung erkannt und im Sinne des Deutschen Instituts für Psychologische Forschung und Psychotherapie in Berlin die »Entwicklung einer *einheitlichen deutschen Psychotherapie*« propagiert. Die Ziele der Psychotherapie bei Neurosen seien »Entängstung, Klärung, Härtung, Entwicklung zu Selbstverantwortung und Gruppeneinpassung, Charakterbildung«. Außer in der »*seelischen Führung*« durch Psychotherapie, hatte Schultz aber auch in der »*Aufhebung [...] der Denaturierung*« des Menschen sowie der »*Renaturierung [...] durch Alltagsumgestaltung*« wie »Freiluftgymnastik«, »mäßige Kost«, »*Urlaubs- und Freizeitgestaltung*« und anderes mehr die Massnahmen zur »Abwehr der leichten Zivilisationsneurosen«<sup>44</sup> erkannt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg betätigte sich Schultz weiterhin als niedergelassener Nervenarzt in Berlin und war bis zu seinem Tod im Jahr 1970 Ehrenpräsident der Berliner medizinischen Gesellschaft.<sup>45</sup> Als einer der ersten Wissenschaftler und Ärzte beschäftigte sich Schultz in den 1950er Jahren mit der psychologischen Dimension der Managerkrankheit.<sup>46</sup> Schultz erkannte in der Managerkrankheit eine »Zeiterkrankung« und ging davon aus, dass diese durch »tiefere Selbstbesinnung«<sup>47</sup> überwunden werden könne. So seien »für den Menschen als ›beseelten Organismus« [...] Gestaltung und Verwertung der Freizeit, besinnlich fruchtbarer Aufbau der Persönlichkeit, vom erfreuenden hobby [sic!] bis hinauf zu religiöser Bergung [von] vitaler Bedeutung«<sup>48</sup>.

Bei seinen Überlegungen zur Managerkrankheit bezog sich Schultz als einer der wenigen Mediziner, die sich damit beschäftigt hatten auf das Konzept von Cannons Homöostase und auf Hans Selyes »Lehre vom Stress«, wie er es nannte. Sein Interesse an endokrinologischen Fragen kam ihm hier zugute. Schultz wollte darauf aufmerksam machen, »wie

42 | Brunner u. Steger, Johannes Heinrich Schultz, S. 22f. Roelcke, »Zivilisationsschäden« am Menschen und ihre Behandlung, S. 14.

43 | Schultz, Der nervöse Zustand, S. 89. Hervorhebung im Original.

44 | Alle Zitate: ebd., S. 99f. Hervorhebungen im Original.

45 | Brunner u. Steger, Johannes Heinrich Schultz, S. 20.

46 | Schultz, Managerkrankheit.

47 | Ebd., S. 2 und 5.

48 | Ebd., S. 5.

kompliziert die biologischen Hintergrundsabläufe [sic!] spielen, wenn es sich um die plötzlichen Katastrophen [wie etwa Herzinfarkt oder Schlaganfall] leistungsbewährter, überwiegend männlicher Patienten mittlerer Jahre«<sup>49</sup> handle. Allerdings verzichtete Schultz darauf, diese »komplizierten« Abläufe genauer zu erklären. Hingegen betonte er, dass es »unser aller ernstes Bemühen sein« müsse, der »allgemeinen Friedlosigkeit und Sinnleere entgegenzuarbeiten«. In der »Erziehung der kommenden Generation zu gesunder Bergung in wahren Sinnwerten des Lebens«<sup>50</sup> könne, so Schultz, die Managerkrankheit überwunden werden.

Bis zahlreiche Autoren das autogene Training Mitte der 1970er Jahren vorübergehend zu einer Schlüsseltechnik im Umgang mit Stress erklärten, hatte diese Selbsttechnik eine längere, typisch deutsche Karriere hinter sich. So hatte Johannes H. Schultz das Programm der »konzentrativen Selbstentspannung« bereits seit den 1930er Jahren propagiert. In den 1940er Jahren hatte er »eine Form psychischer Gesundheitsgymnastik« gegen die »Nervosität«, aber auch zur »geistig-seelischen Ertüchtigung des Normalen« im Dienste einer nationalsozialistischen »Gesundheitsführung« vertreten. Nach dem Zweiten Weltkrieg hatte er das autogene Training als Mittel gegen die Managerkrankheit und für eine »Erziehung der kommenden Generation« »in wahren Sinnwerten des Lebens«<sup>51</sup> empfohlen.

## **SELBSTOPTIMIERUNG ALS BIOLOGISCHES PRINZIP: HANS SELYES KONZEPT DES »ALTRUISTISCHEN EGOISMUS«**

Als einer der ersten Autoren, die populäre Ratgeber zum Thema Stress veröffentlichten, trat auch kein Geringerer als Hans Selye selbst in Erscheinung. Im Jahr 1974 erschien im Piper Verlag »Stress, Bewältigung und Lebensgewinn«. Dabei handelte es sich um eine Übersetzung seines zeitgleich in den USA veröffentlichten Ratgebers »Stress without Distress«<sup>52</sup>. Selye bot darin nicht nur eine allgemein verständliche Einführung in die Stresstheorie und die Stressforschung. Er erteilte auch Ratschläge, wie der Leser seinen eigenen, individuellen »Stresspegel« erkennt und seine Freizeit besser nutzen könne und so besser mit Stress, der von Selye so bezeichneten »Würze des Lebens«<sup>53</sup>, umzugehen lerne. In Selyes Ratgeber findet sich auch ein Hinweis zur Modifikation seines eigenen Stressverständnisses im Sinne einer psychologischen Neudeutung. Der Pionier der physiologischen Stressforschung wies nämlich beiläufig darauf hin,

49 | Ebd., S. 2 und 5.

50 | Alle Zitate: *Schultz*, Die Managerkrankheit als medizinisch-psychologisches Problem, S. 5.

51 | Alle Zitate: ebd., S. 5.

52 | *Selye*, *Bewältigung und Lebensgewinn*, S. 179.

53 | Ebd., S. 127.

dass Emotionen wie Ärger, Wut und Enttäuschung die häufigsten Stressoren bildeten. So hielt er fest: »Tatsächlich sind ja beim Menschen mit seinem hoch entwickelten Nervensystem Gemütsregungen die am häufigsten auftretenden Stressoren, und es ist daher ganz selbstverständlich, dass diese meistens bei psychiatrischen Patienten angetroffen werden.«<sup>54</sup>

Die Motivation für seine ratgeberische Tätigkeit schöpfte Selye nach eigenen Worten aus der Erkenntnis, dass sein in der endokrinologischen Forschung gewonnenes Wissen betreffend Anpassung, Abwehr und körperlichem Gleichgewicht auch für das soziale Leben Modellcharakter hätte und sich auf den Alltag des Menschen übertragen ließe:

Nachdem ich mich fast vier Jahrzehnte im Laboratorium mit der Erforschung der physiologischen Mechanismen beschäftigt habe, die uns die Anpassung an den Stress des Lebens ermöglichen, bin ich überzeugt, dass die Grundsätze, nach denen sich das Leben auf dem Niveau der Zelle gegen Stress verteidigt, auch auf den ganzen Menschen, ja selbst auf das gesamte menschliche Gesellschaftsgefüge weitgehend zutreffen.<sup>55</sup>

Vor dem Hintergrund dieser Biologisierung des Sozialen skizzierte Selye eine in seinen Augen ideale Lebensführung, die er als »altruistischen Egoismus« bezeichnete. Da sich Stress grundsätzlich nicht vermeiden lasse, müssten die Menschen ihr Leben in einer Art und Weise führen, die es ihnen ermöglicht, viel Eustress und wenig Distress zu erfahren. Zwar seien die Menschen wie alle Lebewesen *per se* Egoisten, doch müssten sie sich aus biologischen Gründen, also aus Gründen des Überlebens und der eigenen Sicherheit, altruistisch verhalten. Nur wenn sie ihre Leistung für eine Gegenleistung anbieten, seien sie in der Lage, ihr Überleben zu sichern. Auf diese Weise achte zwar jeder auf seinen eigenen Nutzen, doch richte er seine Ziele so aus, dass er den anderen maximal nützlich wird, was wiederum seine eigene Sicherheit garantiere.<sup>56</sup> Möglich ist, dass sich Selye bei seinen Überlegungen zum »altruistischen Egoismus« vom britischen Genetiker und Evolutionstheoretiker William Hamilton hat inspirieren lassen, der im Altruismus eine genetisch bedingte Überlebensstrategie erkannt hatte.<sup>57</sup>

Bezüglich der Übertragung von physiologisch-endokrinologischen Prozessen auf das menschliche Zusammenleben findet sich bei Selye eine weitere bemerkenswerte Parallele zu den Arbeiten von Walter B. Cannon. Eine aus der Biologie abgeleitete sozialpolitische Verhaltenslehre hatte Walter B. Cannon 1932 in »The Wisdom of the Body« propagiert. Für Cannon war es die »Weisheit des Körpers«, die danach strebe, ein inneres Gleichgewicht herzustellen. Dieser Gleichgewichtszustand, von Cannon

---

54 | Ebd., S. 61f.

55 | Ebd., S. 45.

56 | Ebd., S. 147-189.

57 | *Hamilton, The Genetical Evolution of Social Behavior.*

als Homöostase bezeichnet, hatte für den amerikanischen Physiologen ein Modell gebildet, um auch auf politischer und sozialer Ebene auf die Herstellung und Erhaltung eines Gleichgewichtszustandes hinzuwirken, was er als »social homeostasis«<sup>58</sup> bezeichnet hatte.

Hans Selye, der sich von den physiologischen Mechanismen des von ihm beschriebenen Allgemeinen Anpassungssyndroms inspirieren ließ, erklärte nun nicht das Streben nach sozialem Gleichgewicht im Sinne der Homöostase, sondern den »altruistischen Egoismus« zum Kernstück seiner Lebensphilosophie sowie seines ratgeberischen Ansatzes: nicht in der Idealvorstellung eines gesellschaftlichen Gleichgewichts also, sondern im individuellen Egoismus, der ausschließlich aus strategischen Gründen altruistisch gewendet werde, lag für Selye das *Movens* des menschlichen Handelns und, so kann weiter gefolgert werden, die Bedingung für das Funktionieren des Individuums in der Gesellschaft. Selye hielt es für die »vornehmste Lebensaufgabe des Menschen, das eigene Ich seinem inneren Vermögen so weit wie möglich zum Ausdruck zu bringen.« Um dies zu erreichen, muss das Individuum die »zur Verfügung stehenden Anpassungsenergien in angemessenen Raten in einer Richtung einsetzen«, die den »innewohnenden Fähigkeiten entspricht«<sup>59</sup>. Zwar vertrat er die Auffassung, dass die Menschen von Geburt an die gleichen Aufstiegschancen haben sollten, doch als Biologe konnte er den in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung, wie Selye meinte, leider oft falsch ausgelegten Grundsatz, »daß alle Menschen gleich geschaffen sind«<sup>60</sup>, nicht anerkennen. So sollte jeder Einzelne innerhalb seiner angeborenen »Leistungsgrenzen nach Vortrefflichkeit«<sup>61</sup> streben.

Neben dem altruistischen Egoismus als stressminimierendes Lebensprinzip sprach sich Selye auch für ein striktes Zeitregime aus. In seiner bereits im Jahr 1965 erschienenen Darstellung »Vom Traum zur Entdeckung«, eine mit pseudophilosophischen Ratschlägen unterlegte Anleitung für werdende Wissenschaftler, empfahl er zur Bewältigung großer Arbeitspensien ein äußerst rigides, engmaschiges Zeitmanagement, das er anhand eines einzigen Arbeitstages exemplifizierte. Dieses Zeitmanagement umfasste nicht nur all seine Tätigkeiten bei der Arbeit im Büro und im Labor, sondern auch seine Aufgaben zu Hause in der Familie. Seine Tätigkeiten ordnete er dabei allerdings einem derart akribischen Minutenplan unter, dass jeglicher individueller Gestaltungsspielraum verloren zu gehen schien.<sup>62</sup>

Hans Selyes pseudophilosophisches Konzept des »altruistischen Egoismus«, sein vorgestelltes rigides Zeitmanagement sowie das stark

**58** | Cannon, *The Wisdom of the Body*, S. 305-324.

**59** | Alle Zitate: Selye, *Bewältigung und Lebensgewinn*, S. 155.

**60** | Ebd., S. 155f.

**61** | Ebd., S. 156.

**62** | Selye, *Wirklichkeit*, S. 170-173. Zu Selyes Zeitmanagement vgl. auch: Borck, *Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter*, S. 78-80.

gewachsene Interesse am autogenen Training sind drei Beispiele von vielen, die die zunehmende Anleitung zur Selbstführung um 1970 dokumentieren. Zur gleichen Zeit etablierte sich in den BRD das psychosoziale Stresskonzept. Als Promotoren wirkten, wie gesehen, Mediziner und Naturwissenschaftler. Vor allem aber waren es die Massenmedien wie Zeitschriften, Bestseller, Fernsehsendungen und Ratgeber, die dem Thema Stress zum Durchbruch verhalfen. Der nachhaltige Erfolg des psychosozialen Stresskonzepts in Deutschland muss vor dem Hintergrund des sozioökonomischen Wandels und gesellschaftspolitischer Entwicklungen der 1970er Jahre gelesen werden. Ökonomische und ökologische Krisen, ein sich formierendes Umweltbewusstsein sowie eine neue sozialpolitische Agenda führten Mitte der 1970er Jahre zum Einsetzen eines intensiven Nachdenkens über Lebensqualität, Ökologie und eine gesunde Lebensführung. Stress stieg dabei nach und nach zum Antipoden von Lebensqualität, zu einer omnipräsenten Chiffre für Belastungen jeder Art auf.

Heute zählen Techniken zur Vermeidung von Stresssituationen und das Minimieren von Stressfaktoren zu den Kerninhalten von Beratungstätigkeiten, die sowohl die Salutogenese des Einzelnen als auch die Optimierung des Individuums hin zum »unternehmerischen Selbst« (Bröckling) zum Ziel haben: »Stressbewältigungstraining«, »Stressbelastbarkeitstraining«, »Stressmanagement«, »Stressimpfungstraining«, »Stressimmunisierungstraining«, »Stresspräventionstraining«, »Stressresistenztraining« sind einige Angebote, mit deren Hilfe der Einzelne befähigt werden soll, die Herausforderungen der Gegenwart zu meistern.<sup>63</sup> Auf dem Weg zu diesem reichhaltigen Angebot von individualisierten Bewältigungstechniken markieren die 1970er Jahre mit der Popularisierung von Stress und der Etablierung von Stress-Ratgebern eine entscheidende Wendemarke. Damals verschmolzen in Deutschland ältere Formen der Gesundheitsprophylaxe, wie sie in der Weimarer Republik, in der nationalsozialistischen »Gesundheitsführung«, und in der frühen Nachkriegszeit, im Zeitalter von Wirtschaftswunder und Wiederaufbau propagiert wurden mit individualistisch ausgerichteten Formen der Selbstführung.

## LITERATUR- UND QUELLENVERZEICHNIS

- Auer, Fred, Stress dich gesund, Das neue Fitness-Training zur Überwindung von Stress und anderen Zivilisationskrankheiten, München 1976.
- Bauch, Jost, Gesundheit als sozialer Code. Von der Vergesellschaftung des Gesundheitswesens zur Medikalisierung der Gesellschaft, Weinheim 1996.
- Baumgarten, Franziska, Die Managerkrankheit, psychologisch betrachtet, in: Industrielle Organisation. Betriebswirtschaftliches Institut der ETH Zürich, 28, 1959, Nr. 8, S. 245-248.
- Beson, Herbert u. Klipper, Miriam Z., Gesund im Stress. Eine Anleitung zur Entspannungsreaktion, Wien 1978.
- Bettendorf, Gerhard (Hg.), Zur Geschichte der Endokrinologie und Reproduktionsmedizin, Berlin u.a. 1995.
- Birkenbihl, Vera F., Stress im Griff. Negativen Stress dosieren, positiven bewusst suchen, München 1977.
- Bohren-Hoerni, Margrit, Überarbeitung – Überforderung – Stress. Problemstellungen im Alltag und Wege zur Bewältigung, in: Industrielle Organisation. Betriebswirtschaftliches Institut der ETH Zürich, 43, 1974, Nr. 11, S. 468-475.
- Borck, Cornelius, Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter. Stress als Erfolgsprodukt der fünfziger Jahre, in: Engell, Lorenz u. Siegert, Bernhard et al. (Hg.), Archiv für Mediengeschichte – 1950, Weimar 2004, S. 73-84.
- Bruker, Max O., Krank durch Stress. Die lebens- und spannungsbedingten Krankheiten und ihre Heilung, St. Georgen 1978.
- Brunner, Jürgen u. Steger, Florian, Johannes Heinrich Schultz (1884-1970). Ein biographischer Rekonstruktionsversuch im Spannungsfeld von Wissenschaft und Politik, in: BIOS. Zeitschrift für Biographieforschung und oral history, 19, 2006, Heft 1, S. 16-25.
- Cannon, Walter B., The Interrelations of Emotions as Suggested by Recent Physiological Researches, in: American Journal of Psychology, 25, 1914, S. 256-282.
- , The Wisdom of the Body, New York 1939 (erstmalig London 1932).
- , Stresses and Strains of Homeostasis, in: American Journal of the Medical Sciences, 189, 1935, S. 1-14.
- Cooper, Cary L. u. Dewe, Philip, Stress. A Brief History, Malden 2004.
- Duttweiler, Stefanie, Beratung, in: Bröckling, Ulrich u. Krasmann, Susanne et al. (Hg.), Glossar der Gegenwart, Frankfurt a.M. 2004, S. 23-29.
- Franke, Klaus, Die sogenannte Managerkrankheit. Ihre Ursachen, ihre Behandlung, ihre Verhütung, eine ärztliche Schrift für den überarbeiteten Menschen, Stuttgart 1956.
- Grinker, Roy R. u. Spiegel, John P., Men under Stress, Philadelphia 1945.
- Halhuber, Max J., Begriff und Bedeutung der Managerkrankheit, in: Ars medici. Das Organ des praktischen Arztes, 43, 1953, Nr. 1, S. 462-466.

- , (Hg.), Psychosozialer »Stress« und koronare Herzkrankheit. Verhandlungsbericht vom Werkstattgespräch am 8. und 9. Juli 1976 in der Klinik Höhenried, Berlin u.a. 1977.
- , (Hg.), Psychosozialer »Stress« und koronare Herzkrankheit 2., Therapie und Prävention, Verhandlungsbericht vom 2. Werkstattgespräch am 7. und 8. Juli 1977 in Höhenried, Berlin u.a. 1978.
- Hamilton, William D., The Genetical Evolution of Social Behaviour I and II, in: *Journal of Theoretical Biology*, 7, 1964, S. 1-16 und 17-52.
- Hartmann, Karl H., Keine Zeit für die Gesundheit? Alle Hilfen gegen Stress, Stuttgart 1975.
- Hochrein, Max u. Schleicher, Irene, Ärztliche Probleme der Leistungssteigerung, Leipzig 1943.
- , Unternehmerkrankheit. Entstehung und Verhütung, Stuttgart 1953.
- Hofer, Hans-Georg, Nerven, Kultur und Geschlecht, Die Neurasthenie im Spannungsfeld von Medizin- und Körpergeschichte, in: Stahnisch, Frank u. Steger, Florian (Hg.), *Medizin, Geschichte und Gesellschaft. Körperhistorische Rekonstruktionen von Identitäten und Differenzen*, Stuttgart 2005, S. 225-244.
- Huber, Günther K., Die Anti-Stress-Schule. Ein Kassetten-Lehrprogramm zum Selbststudium des Autogenen Trainings und anderer Entspannungsübungen, München 1975.
- Jores, Arthur, Vorwort, in: Nowakowski, Henryk, *Zentrale Steuerung der Sexualfunktion. Die Keimdrüsen des Mannes*, 1. Symposium der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie, Berlin u.a. 1955.
- Kerner, Fred u. Selye, Hans, Stress bedroht unser Herz. 6 Stufen zu längerem Leben, München 1973.
- Kleinsorge, Hellmuth, Selbstentspannung. Trainingsheft für das Autogene Training, Stuttgart, New York 1978.
- Künzel, Udo B., »Ich bin ganz ruhig«. Psychoanalyse und Politik in den Publikationen des Begründers des Autogenen Trainings, Johannes Heinrich Schultz, Diss., Frankfurt a.M. 1998.
- Kury, Patrick, Stress – Eine Geschichte von Belastung und Anpassung im angelsächsischen und deutschsprachigen Raum im 20. und 21. Jahrhundert, (noch unveröffentlichtes Habilitationsmanuskript, eingereicht an der Philosophisch-historischen Fakultät der Universität Bern, 2. September 2010).
- , Zivilisationskrankheiten an der Schwelle zur Konsumgesellschaft, Das Beispiel der »Managerkrankheit«, in: Overath, Petra (Hg.), *Die vergangene Zukunft Europas. Kulturwissenschaftliche Analysen von demografischen Prognosen und Wissensordnungen* (im Druck, erscheint im Böhlau-Verlag, Köln 2011).
- Levi, Lennart, *Emotional Stress. Physiological and Psychological Reactions, Medical, Industrial and Military Implications*, Basel 1967.
- Lindemann, Hannes, Überleben im Stress. Autogenes Training, Der Weg zu Entspannung, Gesundheit, Leistungssteigerung, München u.a. 1974.



- , Anti-Stress-Programm. So bewältigen Sie den Alltag, München 1974.
- Maasen, Sabine, Genealogie der Unmoral. Zur Therapeutisierung sexueller Selbste, Frankfurt a.M. 1998.
- McQuade, Walter u. Aikman, Ann, Keine Angst vor Stress. Mit Trainingsprogramm für Körper und Seele, Rüslikon-Zürich 1976.
- Mechler, Heinrich, Führungskräfte brauchen Entlastung. Mit Management-Methoden gegen die Managerkrankheit, Stuttgart 1956.
- Messerli Alfred, Zur Geschichte der Medien des Rates, in: Bänzinger, Peter-Paul u. Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.) Fragen Sie Dr. Sex! Ratgeberkommunikation und die mediale Konstruktion des Sexuellen, Berlin 2010, S. 30-57.
- Organisation de Coopération et de Développement Economiques, Programme d'élaboration des indicateurs sociaux de l'OCDE, Liste des préoccupations sociales communes à la plupart des pays membres de l'OCDE, Paris 1973.
- Radkau, Joachim, Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler, München 1998.
- Roelcke, Volker, »Zivilisationsschäden« am Menschen und ihre Behandlung. Das Projekt einer »seelischen Gesundheitsführung« im Nationalsozialismus, in: Medizinhistorisches Journal, 31, 1996, S. 3-48.
- Ruthe, Reinhold, Streß muss sein! Freiburg i.Br. u.a. 1977.
- Schultz, Johannes H., Das autogene Training (konzentrierte Selbstentspannung). Versuch einer kritisch-praktischen Darstellung, Leipzig 1932.
- , Psychische Folgen der Sterilisation und Kastration beim Manne, in: Zeitschrift für ärztliche Fortbildung, 31, 1935, S. 161-165.
- , Der nervöse Zustand, in: Zeiss, Heinz/Pintschovius, Karl (Hg.), Zivilisationsschäden am Menschen, München u.a. 1940, S. 82-102.
- , Die Managerkrankheit als medizinisch-psychologisches Problem, in: Medizinischer Monatsspiegel, 2, 1953, 1, S. 1-5.
- Selye, Hans, A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents, in: Nature, 138, 1936.
- , 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.
- , Einführung in die Lehre vom Adaptationssyndrom, hg. und übersetzt von Heinz Köbcke, unter Mitarbeit von Rudolf Hoene und Gunnar Heuser, Stuttgart 1953 (erstmalig Montreal 1952).
- , Stress beherrscht unser Leben, Düsseldorf 1957 (erstmalig New York 1954).
- , Vom Traum zur Wirklichkeit. Vademecum eines Wissenschaftlers, Düsseldorf 1965.
- , Stress. Bewältigung und Lebensgewinn, München u.a. 1974 (erstmalig Philadelphia u.a. 1974).
- Tectander, Joseph, Der Mann an der Spitze. Produktive Betriebsführung ohne Managerkrankheit, Rapperswil 1957.

- Thorwarth, Alfred, Stop dem Streß. Das Buch zum Fernsehkurs, Stuttgart 1977.
- Troch, Achim, Stress und Persönlichkeit. Eine problemorientierte Einführung in die Tiefenpsychologie von Sigmund Freud und Alfred Adler, München u.a. 1979.
- Vester, Frederic, Phänomen Streß. Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet? Stuttgart 1976.
- , Phänomen Streß, © Malik Management Zentrum St. Gallen AG, Film 1976.
- Von Eiff, August W. (Hg.), Seelische und körperliche Störungen durch Streß, Stuttgart u.a. 1976.
- Wenninger, Gerd (Hg.), Lexikon der Psychologie, 5 Bände, Heidelberg 2000-2002.
- Wright, David G., Operational Strain, Stress in Combat Flyers, in: Interallied Conferences on War Medicine 1942-1945, London 1947, S. 244-246.