

Ist Stress westlich?

Zum zeitgeschichtlichen Ort der Belastungsorge

von Jan Arend

On Stress and Its Place in Contemporary History

When does stress – understood as a bodily and psychological condition connected to rapid social change and the pressure to perform – become a social concern? Previous historical research has situated the topic exclusively in the West: stress as a characteristic condition of what is understood to be Western capitalism. Using the examples of the state socialist GDR and Czechoslovakia in the 1960s–1980s, this contribution demonstrates how stress became a broad social concern in a non-liberal, non-capitalist context. It thereby challenges the notion that stress is a Western phenomenon, proposing instead to see it in the context of developed and “multiple” modernities.

Als 1989/91 die staatssozialistischen Regime im östlichen Europa zusammenbrachen, standen vielfältige Fragen und Erwartungen im Raum. Nicht zuletzt richtete sich dabei das Augenmerk auf den ökonomischen Bereich. Welche Ressourcen standen für den Übergang zur Marktwirtschaft bereit, welche Hindernisse im Weg? Für Beobachter und Beobachterinnen in Ost und West kam es dabei in erster Linie auf die Menschen in den Transformationsgesellschaften an: Würden sie – vor dem Hintergrund ihrer Prägungen aus der sozialistischen Zeit – den spezifischen Anforderungen marktwirtschaftlicher Leistungsgesellschaften gewachsen sein? Die Feuilletons produzierten in dieser Zeit eine wahre Fülle psychologisierender Deutungen des „sozialistischen Erbes“. Auf der Grundlage von Annahmen über die psychische Prägung der Menschen im Staatssozialismus zog man dabei Schlüsse für die Erfolgsaussichten einer marktwirtschaftlichen Transformation. Die Tonlage dieser Beiträge war oft pessimistisch: Der Sozialismus habe Menschen hervorgebracht, die Risiken scheuten, wenig unternehmerische Initiative zeigten und es an Leistungsbereitschaft und Flexibilität mangeln ließen.¹

- 1 Als Beispiele für psychologisierende Deutungen des „sozialistischen Erbes“ in Bezug auf die Erfolgsaussichten der Transformation vgl. Roland Stimpel, Ganze Generation. Arbeitspsychologie. Wie Werktätige im Osten geprägt wurden, in: Wirtschaftswoche, 16. 8. 1991, S. 44–46; Jochen Kienbaum u. Christof Obermann, Führungskräfte im Osten sind viel sensibler als im Westen, in: Die Welt, 30. 3. 1991, S. 3; Lutz Marz, Dispositionskosten des Transformationsprozesses. Werden mentale Orientierungsnot zu wirtschaftlichen Problem?, in: APuZ 1992, H. 24, S. 3–14. Die mediale Diskussion stützte sich dabei auf (sozial-)psychologische Studien. Siehe z.B. Eric Scheye, Psychological Notes on Central Europe 1989 and Beyond, in: Political Psychology 12. 1991, S. 331–344. Auch entstand eine umfangreiche Ratgeberliteratur, die sich auf

In diesen Debatten fiel auffallend oft der Begriff Stress. Es scheint, dass für zahlreiche Kommentatoren und Kommentatorinnen der Erfolg des Wandels zum Kapitalismus nicht zuletzt von der Frage abhing, ob sozialistisch geprägte Menschen eigentlich mit Stresszuständen umgehen könnten. Stressresistenz wurde dabei als zentrale Ressource dargestellt, um mit dem Tempo des gesellschaftlichen Umbruchs und der kompetitiven Atmosphäre des Kapitalismus zurechtzukommen. Ein Beispiel gibt ein Artikel, der 1991 in der *Neuen Zeit* erschien und sich an Ostdeutsche wandte, die mit dem Gedanken spielten, sich selbstständig zu machen. Er empfahl eine „sorgfältige Selbstprüfung“ und fragte: „Besitzen sie die Konstitution, einen zwölf bis 14-Studentag gesundheitlich und nervlich durchzustehen? Verkraften sie Stress und Belastung selbst über Monate hinweg gut?“²

Mit dem Stressbegriff trat ein Konzept in die Debatte, das körperlich-psychische Belastungserscheinungen bezeichnet und mit Leistungs-, Konkurrenz- und Zeitdruck assoziiert wird. Generell verweist der Stressbegriff auf rapide Wandlungserscheinungen und den entsprechenden Anpassungsdruck für das Individuum. Dass die Stressthematik gerade beim Übergang zur Marktwirtschaft zentral wurde, hatte darüber hinaus mit einer weitverbreiteten Sichtweise zu tun: Stress sei typisch für Lebensstile im Kapitalismus beziehungsweise Neoliberalismus.

Stress wurde in der Diskussion um die Erfolgsaussichten der postsozialistischen Transformation also verbreitet als westlich-kapitalistisches Phänomen gedeutet. Dieser Logik zufolge stellte der Umgang mit Stress für die im Sozialismus geprägten Menschen eine Herausforderung dar, der sie sich nun stellen mussten, um selbst „westlicher“ zu werden. Laut einer verbreiteten Erwartung würde Stress im Postsozialismus zu einer zentralen Erfahrung der neuen, kapitalistisch geprägten Zeiten werden.

Die These vom Stress als Grundgefühl eines als westlich verstandenen Kapitalismus fand sich nicht nur in den Zeitdiagnosen der Feuilletons. Auch die historische Forschung hat an diesem Narrativ mitgeschrieben. Der Zugang historischer Studien ist freilich differenzierter als derjenige der Feuilletons. Stress wird in der geschichtswissenschaftlichen Forschung meist nicht losgelöst von den Diskursen und sozialen Praktiken derjenigen untersucht, die sich selbst oder anderen Stress zuschreiben. Stress wird auch nicht getrennt von der Geschichte des Begriffes selbst behandelt. Historische Arbeiten

die Qualitäten und Schwächen der Ostdeutschen als Arbeitnehmer und Selbstständige fokussierte. Vgl. für ein Beispiel Klaus Macharzina u. a., *Werthaltungen in den neuen Bundesländern. Strategien für das Personalmanagement*, Wiesbaden 1992.

- 2 O. A., Checkliste. Prüfen Sie sich selbst, in: *Neue Zeit*, 10. 5. 1991, S. 24. Vgl. für weitere beispielhafte Diskussionsbeiträge: Jiří Nehněvajs, *Několik poznámek o společenské změně*, in: *Sociologický časopis* 26. 1990, S. 342–344; Michael Schmitz, *Wendestress. Die psychosozialen Kosten der deutschen Einheit*, Berlin 1995; Christian Böhmer, *Mit schnellem Westauto in den Tod gerast. Unfallbilanz des vergangenen Jahres: 704 Menschen starben auf Brandenburgs Straßen*, in: *Neue Zeit*, 8. 1. 1991, S. 5.

vermeiden tendenziell den Versuch, Stress bei Akteuren und Akteurinnen der Vergangenheit gewissermaßen zu diagnostizieren. Sie fragen eher nach historischen Konjunkturen der gesellschaftlichen Beschäftigung mit Stress.

Tatsächlich handelt es sich hier um eine hochspannende Frage: Wann, wo und weshalb wird Stress historisch zu einer gesellschaftsprägenden Thematik? Unter welchen historisch-gesellschaftlichen Bedingungen verfängt die Idee von Stress bei den Akteuren und Akteurinnen, weil sie ein plausibles Deutungsangebot für ihre Lebenswirklichkeit enthält? Die Antwort der Forschung auf diese Frage fällt bislang eindeutig aus: Stress gewinne seine Plausibilität als Selbst- und Gesellschaftsdiagnose „überall, wo der (neo-) liberale Kapitalismus herrscht“. Daher stelle die gesellschaftliche Sorge um den Stress ein „eminent westliches Phänomen“ dar.³ Diese Verortung der Thematik erscheint problematisch, denn sie trägt zu einem Narrativ westlicher Singularität bei. Sie suggeriert, dass der Westen (beziehungsweise der Kapitalismus westlicher Prägung) eine klar identifizierbare, homogene Größe darstellt und sich zugleich fundamental von nichtwestlichen Ordnungen unterscheidet. Dies verstellt den Blick auf die Ähnlichkeiten, Analogien und Verflechtungen zwischen westlichen und anderen Regionen.⁴

Dieser Beitrag will die Frage nach dem historischen Ort von Stress auf eine breitere Grundlage stellen. Er wendet sich Gesellschaften zu, die zwar in der Moderne eine Geschichte kapitalistischer Entwicklung kennen, nach 1945 jedoch einen alternativen Entwicklungsweg – der explizit als Gegenmodell zum Westen verstanden wurde – einschlugen. Am Beispiel der DDR und der Tschechoslowakei der 1960er bis 1980er Jahre wird hier gefragt, ob der Stressbegriff auch im staatssozialistischen und planwirtschaftlichen Kontext Ost- und Mitteleuropas ein plausibles Deutungsangebot enthielt und zur Selbst- und Gesellschaftsdiagnose taugte. Auf diese Weise wird die Verknüpfung der Stressthematik mit westlichen Lebensweisen kritisch hinterfragt. Der Beitrag argumentiert, dass Konjunkturen gesellschaftlicher Sorge um den Stress stattdessen im Kontext multipler Modernen zu analysieren sind. Der historische Ort von Stress ist der einer vielgestaltigen entwickelten Moderne, die weder notwendigerweise westlich, (neo-)liberal und/oder kapitalistisch sein muss.⁵ Auf der methodischen Ebene zeigt der Aufsatz am Beispiel von Stress somit, wie wir die Thematik des gesellschaftlichen Umgangs mit

3 Lea Haller u. a., Stress. Konjunkturen eines Konzepts, in: ZF 11. 2014, S. 359 – 381, hier S. 380 f.

4 Vgl. zur Kritik an einer Sichtweise des Westens als singular und homogen: Shalini Randeria, Jenseits von Soziologie und soziokultureller Anthropologie. Zur Ortsbestimmung der nichtwestlichen Welt in einer zukünftigen Sozialtheorie, in: Soziale Welt 50. 1999, S. 373 – 382; Göran Therborn, Entangled Modernities, in: European Journal of Social Theory 6. 2003, S. 293 – 305.

5 Shmuel Noah Eisenstadt, Multiple Modernities, in: Daedalus 129. 2000, S. 1 – 29.

Gefühlen und Körperempfindungen in die Diskussion um Spielarten und Variationen der Moderne einbeziehen können.⁶

Zunächst wird ein Überblick über die bisherige Historiografie zur Frage nach den Konjunkturen gesellschaftlicher Stresssorge gegeben. Dabei zeige ich, wie die problematische Sichtweise von Stress als westlichem Phänomen in der Forschung dominant wurde. Im empirischen Teil des Beitrags wird gezeigt, dass die Sorge um den Stress auch im illiberal-planwirtschaftlichen Kontext des Spätsozialismus in verschiedenen Lebensbereichen heimisch wurde. Auf dieser Grundlage wird abschließend ein alternativer, auf der Idee multipler Modernen fußender Vorschlag zur historischen Einordnung der Stressstematik formuliert.

I. „Advanced Western Societies“ – Konturen der Stress-Historiografie

Ausgehend von der Idee, dass die Stresssorge ein westliches Phänomen sei, hat sich die Forschung bislang auf die Länder des westlichen Europas und auf Nordamerika konzentriert. Dabei haben mehrere Arbeiten die Ähnlichkeiten und Unterschiede zu älteren Belastungsdiskursen seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert herausgearbeitet. Schon in den Dekaden um 1900 thematisierten Debatten etwa in den USA und im deutschsprachigen Raum die psychischen Belastungen, die mit den Beschleunigungserfahrungen in modernen Gesellschaften einhergingen. Kreisten diese Diskurse um Begrifflichkeiten wie Nervosität und Neurasthenie, so verwies die Debatte zur „Managerkrankheit“ nach 1945 auf die psychischen Belastungen von Eliten im Kontext von Wiederaufbau und einsetzendem Wirtschaftswachstum. Wie in der Stressdebatte brachten diese älteren Belastungsdiskurse Modernisierungs- und Beschleunigungserfahrungen mit psychisch-körperlichen Beschwerden in Zusammenhang. Unterschiede zwischen dem Stresskonzept und den älteren Diagnosen finden sich hingegen in den zugrundeliegenden physiologischen Paradigmen. Stress unterscheidet sich auch hinsichtlich seiner sozialen Verortung von den Vorläuferphänomenen. Insbesondere die Diagnose „Managerkrankheit“ zielte explizit auf wirtschaftliche Führungskräfte, während Stress breiten Schichten auch jenseits der Elite zugeschrieben wird.⁷

6 Zum Einstieg in die Emotions- und Körpergeschichte vgl. Ute Frevert, Was haben Gefühle in der Geschichte zu suchen?, in: GG 35. 2009, S. 183–208; Monique Scheer u. Pascal Eitler, Emotionengeschichte als Körpergeschichte. Eine heuristische Perspektive auf religiöse Konversionen im 19. und 20. Jahrhundert, in: ebd., S. 282–313.

7 Zu einem weiteren wichtigen Unterschied vgl. die unten stehenden Ausführungen zum mit dem Stressbegriff verknüpften Präventionskonzept. Joachim Radkau, Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler, München 2000; David G. Schuster, Neurasthenic Nation. America's Search for Health, Happiness, and Comfort, 1869–1920, New Brunswick 2011; Patrick Kury, Der überforderte Mensch.

Die Geschichte stressbezogener Expertise haben wissens- und wissenschaftsgeschichtliche Arbeiten behandelt. Sie zeigen, wie der Begriff seit den 1920er Jahren für unterschiedliche humanwissenschaftliche Expertisefelder – von der Physiologie über die Militärforschung bis zur Psychologie – bedeutsam wurde, um Belastungserscheinungen zu erfassen.⁸ Im Verlauf der 1960er und 1970er Jahre avancierte Stress dann zu einem breit diskutierten Thema – weit über medizinische Laboratorien und psychologische Fachzeitschriften hinaus. Im Zuge dieses Wandels, der in den USA früher einsetzte als beispielsweise in Deutschland, wurde Stress zu einem gesellschaftsprägenden Alltagswort. Als *fashionable disease* diente der Begriff einer leistungsbereiten Elite zur Selbststilisierung, während sozial schlechter gestellte Gruppen verbreitet als Opfer von Stress dargestellt wurden. Die Konjunktur des Stressbegriffs dauert bis heute an: Das Thema steht auch in der Gegenwart im Zentrum gesellschaftlicher Debatten, wobei teilweise neue Begrifflichkeiten (zum Beispiel Burnout) diskussionsprägend geworden sind.⁹

Wie erklären die vorliegenden Arbeiten diesen gesellschaftlichen Bedeutungsgewinn der Stressthematik seit den 1960er Jahren? Der folgende Überblick beleuchtet diese Frage und zeigt dabei, wie sich in die Narrative der historischen Stressforschung ein empirisch nicht begründetes Konzept von „Westlichkeit“ eingeschlichen hat. Die vorliegenden Studien identifizieren bestimmte Faktoren zur Erklärung der Stresskonjunktur und interpretieren diese sodann – manchmal implizit, häufig explizit – als Erscheinungsformen dieser „Westlichkeit“. Dies erklärt, weshalb die Frage nach dem gesellschaftlichen Umgang mit Stress außerhalb westlicher Gesellschaften bislang kaum gestellt worden ist.

In der Forschung herrschen zwei, meist miteinander kombinierte Ansätze zur Erklärung der bis heute anhaltenden Stresskonjunktur vor. Zum einen verweisen vorliegende Studien auf Aspekte strukturell-gesellschaftlichen Wandels. Zum anderen bringen sie den Anstieg der Aufmerksamkeit für das

Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout, Frankfurt 2012, S. 52–54 u. S. 169–175.

- 8 Kury, *Der überforderte Mensch*, insb. S. 55–221; Mark Jackson, *The Age of Stress. Science and the Search for Stability*, Oxford 2013, insb. S. 21–223; 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; Edmund Ramsden u. David Cantor (Hg.), *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*, Rochester, NY 2014; Russell Viner, *Putting Stress in Life. Hans Selye and the Making of Stress Theory*, in: *Social Studies of Science* 29. 1999, S. 391–410. Der Stressbegriff spielt auch in der Geschichte von Expertisefeldern wie den Materialwissenschaften und der Ökologie eine Rolle. Die Verknüpfungen zum humanwissenschaftlichen Stressbegriff rekonstruiert Sabine Höhler, *Resilienz. Mensch – Umwelt – System. Eine Geschichte der Stressbewältigung von der Erholung zur Selbstoptimierung*, in: ZF 11. 2014, S. 425–443.
- 9 Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 267–290; Haller, *Stress*; Brigitta Bernet u. a., „Auf den ersten Blick quer“. Stress als flexible Regulierung und die Dis-Kontinuitäten des 20. Jahrhunderts, in: ZF 11. 2014, S. 444–461, hier S. 453.

Stressthema mit Entwicklungen im Bereich individueller Lebensführung in Verbindung.

Insbesondere mit Blick auf den deutschen Kontext haben einschlägige Arbeiten strukturgeschichtlich argumentiert und dabei auf gesellschaftliche, ökonomische und technologische Wandlungsprozesse hingewiesen, die im Zusammenhang mit dem Ende des wirtschaftlichen Booms der Nachkriegszeit standen. Die verbreitete gesellschaftliche Sorge um den Stress war demnach eng verknüpft mit der Flexibilisierung der Arbeitswelt im Zeichen von Postfordismus und neoliberalen Arbeitsmarktreformen. Der Einzug des Computers am Arbeitsplatz und später im Privatleben habe jene Sorge um technologisch induzierten Stress befördert, die noch die heutigen Debatten um die Digitalisierung prägt. Die Popularisierung des Stresskonzepts sei zudem im Kontext von sich zeitgleich etablierenden pessimistischen Zeitdiagnosen zu sehen, die oft – wie im Falle des „Club-of-Rome“-Berichts „Die Grenzen des Wachstums“ (1972) – mit einem Bewusstsein für Umweltbelastungen und deren negative Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit verbunden waren.¹⁰

Die Forschung hat die gesellschaftliche Aufmerksamkeit für den Stress auch im Kontext von historischen Entwicklungen im Bereich der individuellen Lebensführung verortet. Zum einen geht es dabei um die „Therapeutisierung“ von Gesellschaften. Gemeint ist der gesellschaftliche Bedeutungsgewinn psychologischen Wissens im westlichen Europa und Nordamerika seit den 1960er Jahren, der sich in der häufigen Inanspruchnahme von Therapeuten und Therapeutinnen, Coaches und psychologischen Ratgebermedien äußerte. Unter dem Einfluss psychologischer Expertise wurde der oder die Einzelne zunehmend zur evaluierenden Introspektion und Selbstoptimierung angehalten, um sich privat und beruflich für die Leistungsgesellschaft fit zu machen. Wie entsprechende Arbeiten gezeigt haben, gehörte die Propagierung von Techniken des individuellen Stressmanagements ganz zentral zum Therapeutisierungstrend.¹¹

10 Vgl. zur Umbruchphase generell: Anselm Doering-Manteuffel u. Lutz Raphael, *Nach dem Boom. Perspektiven auf die Zeitgeschichte nach 1970*, Göttingen 2012; Konrad H. Jarausch (Hg.), *Das Ende der Zuversicht? Die siebziger Jahre als Geschichte*, Göttingen 2008. Spezifisch zur Stresswahrnehmung: Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 223–266; Donella H. Meadows, *The Limits to Growth. A Report for the Club of Rome's Project on the Predicament of Mankind*, New York 1972.

11 Vgl. Joel Pfister u. Nancy Schnog (Hg.), *Inventing the Psychological. Toward a Cultural History of Emotional Life in America*, New Haven 1997; Sabine Maasen, *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den „langen“ Siebzigern. Eine Perspektivierung*, in: Sabine Maasen u. a. (Hg.), *Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den „langen“ Siebzigern*, Bielefeld 2011, S. 7–34; Nikolas Rose, *Inventing Our Selves. Psychology, Power, and Personhood*, Cambridge 1998. Spezifisch zu Stress: Patrick Kury, *Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation. Die ersten deutschsprachigen Stressratgeber der 1970er Jahre*, in: Maasen, *Das beratene Selbst*, S. 139–158.

Historische Arbeiten erklären die Konjunktur der Stresssorge auch mit dem Hinweis auf den lebensstilprägenden Wandel von Körperbildern und Gesundheitsvorstellungen, insbesondere seit den 1970er Jahren. In dieser Zeit gewann ein neues Verständnis von Gesundheitsprävention an Einfluss: Die Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden wurde nun zunehmend beim Individuum verortet. Während ältere Hygiene- und Prophylaxekonzepte dem Staat eine aktiv-intervenierende Rolle zuwiesen, sah man diesen nun zunehmend als eine „appellierende Instanz gegenüber einem Individuum, das sein Verhalten selbst steuern soll.“¹² Vor diesem Hintergrund erklärt sich auch der Aufstieg von Fitness und Wellness zu Leitbegriffen individueller Lebensführung für wachsende Bevölkerungssegmente seit den 1980er Jahren. Die Sorge um Stress als Risikofaktor gehörte, wie entsprechende Studien zeigen, ganz zentral zu dieser neuen Idee gesundheitlich-präventiver Selbstregulierung.¹³ Gerade in dieser Hinsicht unterscheidet sich die Stresssorge auch von älteren Belastungsdiskursen etwa zu Nervosität und Neurasthenie, die eher mit staatszentrierten Prophylaxekonzepten verbunden waren.

Der britische Medizinhistoriker Mark Jackson hat eine der meistzitierten Arbeiten zur Stressgeschichte geschrieben und dabei eine wichtige Interpretation der historischen Stresskonjunktur im englischsprachigen Raum geliefert. Seine Erklärung umfasst viele der in diesem Forschungsüberblick aufgeführten Faktoren, die er zu einem überzeugenden Gesamtbild zusammenfügt. Zugleich wird in seinem Beitrag auf beispielhafte Weise jene problematische Tendenz der Historiografie deutlich, die Stressthematik in einem vorgestellten Westen zu verorten. Laut Jackson ist das für die Stresskonjunktur verantwortliche Faktorenbündel – vom technologischen Wandel über moderne Arbeitsrhythmen bis hin zum Imperativ der Selbstoptimierung – charakteristisch für „advanced western societies“. Der Westen wird hier zu einem Überbegriff, der eine ganze Reihe von Kontexten subsumiert. Gerade deswegen wird der Westen für Jackson auch zum historischen Ort der Stresssorge. Die Möglichkeit anderer Orte deutet Jackson durchaus an, jedoch in der Terminologie der „Westernisierung“ („modern westernized societies“). Die Sorge um Stress ist für Jackson also außerhalb des geografischen Westens durchaus vorstellbar, aber nur, insofern es sich dabei um „westernisierte“ Regionen handelt. Dieses Muster einer „Verwestlichung“

12 Philipp Sarasin, Die Geschichte der Gesundheitsvorsorge. Das Verhältnis von Selbstsorge und staatlicher Intervention im 19. und 20. Jahrhundert, in: *Cardiovascular Medicine* 14. 2011, S. 41–45, hier S. 44.

13 Simon Graf, Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund. Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen, in: *Body Politics* 1. 2013, S. 139–157; Stefanie Duttweiler, „Körper, Geist und Seele bepuscheln ...“. Wellness als Technologie der Selbstführung, in: Barbara Orland (Hg.), *Artifizielle Körper – lebendige Technik. Technische Modellierungen des Körpers in historischer Perspektive*, Zürich 2005, S. 261–277.

der Stressthematik ist für die überwiegende Mehrheit der Beiträge zum Forschungsfeld charakteristisch.¹⁴

Der vorliegende Beitrag stellt diese Sichtweise infrage. Er weist am Beispiel staatssozialistischer Gesellschaften der 1960er bis 1980er Jahre nach, dass ein großer Teil der in der Forschung beschriebenen Entwicklungstrends – in jeweils eigener Ausformung – auch außerhalb des kapitalistischen Westens beobachtbar waren. Der Beitrag zeigt ferner, dass solche Entwicklungen im Staatssozialismus von den Zeitgenossen konkret mit Stress in Verbindung gebracht wurden. Dies gilt etwa für bestimmte Aspekte technologischen Wandels, Umweltprobleme und Maßnahmen zur Produktivitätssteigerung am Arbeitsplatz. Wie im Westen entwickelte sich die Stresssorge dabei im Zuge eines Wandels von Gesundheitsvorstellungen hin zur Prävention. Auch östlich des „Eisernen Vorhangs“ begegnen uns Ansätze von Therapeutisierung und die Selbststilisierung von Eliten durch die Eigendiagnose Stress. Insgesamt resultiert diese Vergleichbarkeit mit der westlichen Entwicklung aus strukturellen Ähnlichkeiten einerseits sowie aus Transfers und Verflechtungen andererseits.¹⁵

14 Jackson, *Age of Stress*, S. 2, S. 5, S. 15, S. 18 u. S. 266 f. Für weitere Beispiele vgl.: Haller, *Stress*; Ari Väänänen u. a., *The Growth and the Stagnation of Work Stress. Publication Trends and Scientific Representations 1960–2011*, in: *History of the Human Sciences* 27. 2014, S. 116–138, hier S. 117 u. S. 130–132. Auch die Studie von Patrick Kury bricht nicht mit diesem Trend. Obwohl sein Interesse dem „deutschsprachigen Raum“ im 20. Jahrhundert gilt, stellt Kury die Frage nach Stress in der DDR nicht. Es bleibt unklar, ob die Nichtbehandlung der DDR aus arbeitsökonomischen oder inhaltlichen Gründen erfolgte. Kury, *Der überforderte Mensch*, S. 13 f. Exklusiv im Westen verortet wird in der Forschung nicht selten auch die gesamte Therapeutisierungsthematik. Vgl. z. B. Nikolas Rose, *Experts of the Soul*, in: *Psychologie und Geschichte* 3. 1991, S. 91–99, hier S. 91; Joel Pfister, *On Conceptualizing the Cultural History of Emotional and Psychological Life in America*, in: Joel Pfister u. Nancy Schnog (Hg.), *Inventing the Psychological. Toward a Cultural History of Emotional Life in America*, New Haven 1997, S. 17–59, hier S. 22. In differenzierterer Form findet sich dieses Argument auch bei Christine Leuenberger, *Cultures of Categories. Psychological Diagnoses as Institutional and Political Projects Before and After the Transition from State Socialism in 1989 in East Germany*, in: *Osiris* 22. 2007, S. 180–204, hier S. 203. Ergänzend sei hier noch auf Forschungen hingewiesen, deren Schwerpunkt auf einer wissens- bzw. medizingeschichtlichen Betrachtung der Stressthematik im engeren Sinne liegt und die aus diesem Grunde die Frage nach der „Westlichkeit“ von Stress nur peripher berühren. Vgl. als Beispiele: Cornelius Borck, *Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter. Stress als Erfolgsprodukt der fünfziger Jahre*, in: *Archiv für Mediengeschichte* 4. 2004, S. 73–83; Cary L. Cooper, *Stress. A Brief History*, Oxford 2004.

15 Vgl. zur Thematik von Vergleich und Verflechtung im Ost-West-Verhältnis: Frank Bösch (Hg.), *Geteilte Geschichte. Ost- und Westdeutschland, 1970–2000*, Göttingen 2015; Martin Schulze Wessel, *Konvergenzen und Divergenzen in der europäischen Geschichte vom Prager Frühling bis heute*, in: *GG* 43. 2017, S. 92–109; Charles S. Maier, *Two Sorts of Crisis? The „long“ 1970s in the West and the East*, in: Hans Günther Hockerts (Hg.), *Koordinaten deutscher Geschichte in der Epoche des Ost-West-Konflikts*, München 2004, S. 49–62.

Dabei geht es jedoch keineswegs darum, eine prinzipielle Gleichheit der Verhältnisse in Ost und West zu postulieren. Der Beitrag arbeitet nämlich zugleich heraus, dass die Stresssorge im sozialistischen Kontext auch eigene Schwerpunkte hatte und in mehreren Bereichen spezifische Züge annahm. Diese für den Staatssozialismus spezifischen Aspekte machen auch deutlich, dass sich nicht von einer „Verwestlichung“ sprechen lässt.

II. Stress jenseits des Westens am Beispiel von ČSSR und DDR im Spätsozialismus

Seit Mitte der 1960er Jahre lässt sich der Stressbegriff im Staatssozialismus nachweisen. Er kam ursprünglich als Westimport in den Sprachgebrauch der Volksrepubliken – vermittelt über Expertendebatten. Einmal im sozialistischen Kontext angekommen, entwickelte er jedoch, wie unten dargelegt wird, ein Eigenleben. Die Sorge um den Stress institutionalisierte sich im planwirtschaftlich-illiberalen Kontext des späten Staatssozialismus in vielfacher Weise.

Um dies darzulegen, werden hier drei zentrale lebensweltliche Bereiche beleuchtet, in denen Stress als Deutungsmuster zeitgenössisch an Relevanz gewann. Zunächst geht es am Beispiel sozialistischer Industriebetriebe um den Bereich von Arbeit und Produktion. Dabei schildere ich, wie die Sorge um den Stress in der staatssozialistischen Arbeitswelt heimisch wurde und zunehmend die Praktiken verschiedener Akteure und Akteurinnen am Arbeitsplatz prägte. Zweitens beleuchte ich den Bedeutungsgewinn der Stressthematik im Umgang mit Krankheit und körperlich-psychischen Beschwerden. Hierbei wird exemplarisch die therapeutische Praxis bei Neurosen und psychosomatischen Problemen in Kliniken und Krankenhäusern analysiert. Eine Diskussion des zeitgenössischen Blicks auf sexuelle Potenzbeschwerden bei Männern – eine schon damals häufig mit Stress assoziierte Problematik – vertieft diesen Aspekt. Drittens werden schließlich Praktiken gesunder Lebensführung untersucht, die sich in den 1970er und 1980er Jahren zunehmend verbreiteten und im Kontext einer neuen, auf individuelle Prävention und Risikoabwehr zielenden Gesundheits Sorge standen. Meine Beispiele sind hier Yoga und die Entspannungstechnik autogenes Training.

1. „Einseitige Belastung“ – Stressorgen im sozialistischen Industriebetrieb

Angesichts der ökonomischen, politischen und ideologischen Bedeutung der Industriearbeit in staatssozialistischen Gesellschaften liegt es nahe, bei der Frage nach dem gesellschaftlichen Stellenwert der Stresssorge zunächst diesen Bereich in den Blick zu nehmen. Die Industriebetriebe, in denen eine große Mehrheit der Bevölkerung beschäftigt war, deckten zahlreiche soziale Funktionen ab und sollten dem Anspruch nach ihre Belegschaften umfassend

versorgen. Gerade deshalb ist es naheliegend, dass die Sorge um psychische Belastungen hier manifest werden konnte.

Tatsächlich lässt sich zeigen, dass für zahlreiche Akteursgruppen in sozialistischen Industriebetrieben – von den Betriebsmedizinern sowie den Arbeitsschutzbeauftragten über die Gewerkschaftsfunktionäre und -funktionärinnen bis hin zu den mit Industriedesign befassten Arbeitsplatzgestaltern – die Stressthematik seit den 1960er Jahren an Bedeutung gewann. Dies äußerte sich zunehmend in der Anwendung gesundheitlich-präventiver Strategien, die auf körperlichen und psychischen Ausgleich zielten. Der Stress wurde dabei verschiedenen Ursachen zugeschrieben: Dysfunktionalitäten der Planwirtschaft wurden ebenso problematisiert wie der psychische Druck durch Anreizsysteme (Leistungslohn). Lärm am Arbeitsplatz galt ebenso als Quelle von Stress wie die Umstellung auf neue Arbeitstechnologien.

Unmittelbarer Anlass der Beschäftigung mit Stress im Betrieb waren häufig Unfälle und krankheitsbedingte Fehlzeiten in der Belegschaft. Leitende Angestellte des Berliner Transformatorenwerks Karl Liebknecht beispielsweise brachten den hohen Krankenstand, der Mitte der 1960er Jahre in ihrem Betrieb herrschte, mit Stress in Zusammenhang. Wie ein betriebsinterner Bericht formulierte, resultierten hier psychische Belastungen aus dem „mangelhaften, unrythmischen Produktionsablauf“. Planungsprobleme führten zu temporärem Mangel von zu verarbeitendem Material. Dadurch entstünden immer wieder Zeiten des Leerlaufs, auf die wiederum Phasen belastender Hektik folgten. Diese „Unkontinuität in der Produktion“ identifizierte der Bericht als Ursache für „nervlich bedingte“ Magen-Darm-Beschwerden bei den Arbeitern und Arbeiterinnen, was zu einem Anstieg der Krankheitstage führte. Hier wurden also verbreitete Organisationsprobleme in der zentral gelenkten Wirtschaft mit psychosomatischen Problemen in Zusammenhang gebracht.¹⁶

Arbeitsschutzbeauftragte und Betriebsmediziner sorgten sich in diesem Zusammenhang insbesondere um die psychische Belastung von leitenden Angestellten, die in der Verantwortung für Planung und reibungslose Produktion standen. Arbeitswissenschaftliche Untersuchungen in sozialistischen Industriebetrieben bestätigten diese Befürchtungen. So waren Arbeitskräfte mit Leitungsfunktion laut einer umfassenden Studie des Arbeitswissenschaftlers František Engelsmann Mitte der 1960er Jahre in tschechoslowakischen Betrieben weit stärker von neurotischen und psychosomatischen Symptomen betroffen als die ihnen unterstellten Arbeiter. Über fünfzig Prozent dieser Gruppe zeigten milde bis starke Anzeichen übermäßiger psychisch-nervaler Belastung.¹⁷

16 Landesarchiv Berlin [im Folgenden LAB], C Rep. 411, Nr. 1504, Dokument „Bericht für L, W und BGL“ vom 24. 10. 1964, gez. mit Schmolinski, Bl. 1, Bl. 7 f. u. Bl. 10.

17 František Engelsmann, *Dotazníkové metody zkoumání osobnosti zejména neurotičnosti. Příspěvek k metodám zkoumání duševního zdraví*, Prag 1966; Zeitzeugenge-

Auch die Anreizsysteme, mit denen staatssozialistische Betriebe ihre Werk-tätigen zu größeren Leistungen anspornen wollten, wurden seit den 1960er Jahren zunehmend als eine Quelle von Stress gesehen. Arbeitsschützer und -schützerinnen sowie Gewerkschaftsvertreter diskutierten Maßnahmen zur Produktivitätssteigerung, wie etwa den Leistungslohn, auch als Ursache von Leistungs- und Konkurrenzdruck, der die Werk-tätigen psychisch belasten konnte. Mitarbeiterinnen der Elektro-Apparate-Werke Berlin-Treptow beklagten um 1960 anlässlich der Befragung durch eine Arbeitshygienikerin, dass sie sich durch den Leistungslohn psychisch unter Druck gesetzt fühlten. Sie benutzten dabei den Begriff Termindruck. Die Untersuchung stellte fest, dass die krankheitsbedingten Fehlzeiten im Betrieb durch diesen Umstand mit verursacht worden waren.¹⁸

Spezifische Aufmerksamkeit von Betriebsmedizinern, Arbeitspsychologinnen und den Arbeitsschutzabteilungen galt dem Lärm. Generell betrachtet war das Problembewusstsein keineswegs neu. Die Suche nach technischen Maßnahmen der Entdröhnung und Schallabsorption beispielsweise beschäftigte Industriebetriebe nicht erst in der sozialistischen Phase. In den 1970er Jahren lässt sich jedoch insofern ein Wandel in der Problemwahrnehmung feststellen, als Lärm nun zunehmend auch als psychischer Stressor verstanden wurde. Damit wurde neben der Sorge um physische Gehörschäden nun zunehmend auch einer mental-kognitiven Dimension der Lärmbelastung Aufmerksamkeit geschenkt. Das Augenmerk galt nun neben der Maschinenarbeit verstärkt auch dem Lärmschutz bei konzentrativ anspruchsvollen und „geistig schöpferischen“ Arbeiten.¹⁹

spräch mit dem ostdeutschen Mediziner und Psychotherapeuten S. (Anonymisierung auf Wunsch des Zeitzeugen) vom 25. Juli 2018.

- 18 Universitätsarchiv der Humboldt-Universität zu Berlin [im Folgenden HUB, UA], 039001/63 (Lehrstuhl Arbeitshygiene Charité), Gutachten von Dr. Eitner zur Arbeit von Frau Pannwitz „Krankenstandsprobleme in einem Berliner Großbetrieb (EAW Berlin-Treptow) bei weiblichen Beschäftigten im sechsten Lebensdezenium, 1959 – 1961“, 15. 1. 1965. Dieser Bestand enthält weitere Untersuchungen aus den 1960er Jahren zu Betrieben im Raum Berlin, die auf Befragungen der Arbeiterschaft fußen und Stressbelastungen thematisieren. Den Zusammenhang von Leistungsanreizen und Stress berühren auch János Lukács u. Michael Burawoy, *The Radiant Past. Ideology and Reality in Hungary's Road to Capitalism*, Chicago 1992, S. 43. Generell zum sozialistischen Leistungsprinzip vgl. Peter Hübner, *Arbeit, Arbeiter und Technik in der DDR 1971 bis 1989. Zwischen Fordismus und digitaler Revolution*, Bonn 2014, S. 210 – 222.
- 19 Zur Sichtweise von Lärm als Stressor vgl. Jiří Semotán u. Milada Semotánová, *Hluk a duševní hygiena pracujících. Populární vědecké pojednání*, Prag 1962; Marie Vondráková, *Hluk a stres. Experimentální studie*, Prag 1969; Peter Wensierski, *Ökologische Probleme und Kritik an der Industriegesellschaft in der DDR heute*, Berlin 1988, S. 254 – 265; Giselher Schuschke, *Lärm und Gesundheit*, Berlin 1976. Zu technischen Maßnahmen vgl. z. B. die Ansätze im VEB Leichtmetallbau Berlin Mitte der 1970er Jahre. LAB, C Rep. 782, *Lärmmeßprotokolle, 1967 – 1978. Zur Aufmerksamkeit für Lärm im Kontext konzentrierter, „geistig schöpferischer“ Arbeit* vgl. Amt für Standardisierung, *Meßwesen und Warenprüfung, DDR-Standard. Arbeitshygiene Lärm am Arbeitsplatz*

Generell galten technologische Neuerungen im Betrieb als Einfallstor für den Stress. Dabei problematisierten Betriebsärzte und Gewerkschaftsvertreter vor allem einen psychischen Anpassungsdruck, der bei der Umstellung auf neue technische Verfahren auftrat. So interpretierten Gesundheitsverantwortliche im Berliner Volkseigenen Betrieb Herrenbekleidung einen Anstieg der krankheitsbedingten Fehlzeiten im Jahr 1964 als Resultat technischer Neuerungen. Der entsprechende Bericht hielt fest:

In der Technologie des Betriebs werden z. Zt. entscheidende Veränderungen vorgenommen, z. B. Einführung der Klebetechnik, Schrägverarbeitung der Einlagen, Veränderung der Passform und technologische Veränderung im Zuschnitt mit dem Ziel, ohne Schere arbeiten zu können. Hieraus ergibt sich, dass viele Kolleginnen umlernen müssen. Die Meister sind durch Umstellungen und Umbesetzungen derart in Anspruch genommen. [...] Nach Ansicht des Betriebsarztes [ist damit] eine erhöhte Konzentration und damit eine stärkere Belastung des zentralen Nervensystems verbunden.²⁰

Als besonders von technologisch induziertem Stress betroffen galten Arbeiter und Arbeiterinnen in Kontrollzentren, die komplexe technische Systeme bedienten. Bei diesen Operatoren, die am elektronischen Schaltpult stehend Produktionsprozesse steuerten, handelte es sich um eine um 1970 in sozialistischen Industriebetrieben rapide wachsende Gruppe. Die besondere psychische Belastung der Operatoren und Operatorinnen wurde in einer Art Verantwortungsdruck gesehen: Sie trafen per Knopfdruck weitreichende Entscheidungen, die tief in den Produktionsprozess hineinreichten. Diese „Entscheidungsfindung im unmittelbaren Dialog zwischen Mensch und Arbeitsstation“ galt als sensibles Moment im Produktionsprozess.²¹ Fehler konnten zu schwerwiegenden materiellen Verlusten führen und auch das Leben von Arbeitskräften gefährden. Als besonders anspruchsvoll galt daher die Operatortätigkeit etwa in Atomkraftwerken, chemischer Industrie und bei der Verkehrsüberwachung.²² Im Übergang von den 1960er zu den 1970er Jahren lässt sich bei den für das Design der Arbeitsplätze zuständigen Ingenieuren und industriellen Formgestaltern zunehmend ein Bewusstsein für den Stress der Operatoren feststellen. Man versuchte nun, beim Bau der Schaltulte die Zahl der Bedienelemente zu reduzieren, um der „visuellen und

Grenzwerte, in: Technische Normen, Gütevorschriften und Lieferbedingungen 32624, Gruppe 963601.

- 20 LAB, C Rep. 910, Nr. 456, 2, Bl. 21, FDGB Berlin, „Auswertung des Einsatzes zur Entwicklung des Gesundheits- und Arbeitsschutzes“, Verwaltung der Sozialversicherung, 25. 5. 1964.
- 21 LAB, C Rep. 411, Nr. 1579, VEB Transformatorenwerk „Karl Liebknecht“ Berlin, „Konzeption zum Einsatz der Mikrorechnerntechnik für den Zeitraum 1986–1990“, 14. 3. 1986.
- 22 Oldřich Matoušek u. Jiří Růžička, Osnova profesiogramu operátora v řídícím centru, in: dies. (Hg.), Profesiografická schémata, Prag 1984, S. 92–100, hier S. 93 f.

informativen Belastung“ und der damit verbundenen psychisch-nervalen Beanspruchung des Operators entgegenzuwirken.²³

Die wachsende Aufmerksamkeit für die Stressthematik lässt sich auch anhand der Entwicklung von Leitkonzepten der sozialistischen Arbeitsmedizin und Arbeitspsychologie nachvollziehen. Hatten die Experten und Expertinnen in diesem Bereich den Stressbegriff bereits seit den 1950er Jahren rezipiert, so prägte dieser seit Mitte der 1960er Jahren zunehmend ihre Ideen zur konkreten Gestaltung des Arbeitsalltags. Im Zusammenhang mit der Stressthematik formulierten arbeitsmedizinische und arbeitspsychologische Beiträge seit dieser Zeit ein Konzept von einseitiger Belastung und psychisch-körperlichem Ausgleich. Zentral ist dabei die Frage nach spezifischen Praktiken der aktiven Erholung – es ging also nun um mehr als um das bloße Aussetzen von Belastungen. Unter einseitigen Belastungen wurden explizit nicht nur körperliche Belastungen verstanden. Ein einschlägiger Ratgeber sah es beispielsweise als Problem, wenn Facharbeiter auch in der Mittagspause „fachsimpeln“ würden, mental also in einseitiger Weise bei den Problemen ihrer Arbeit blieben.²⁴ Es ging also zunehmend um eine umfassende Ausgeglichenheit im psychischen und körperlichen Sinne, wie sie als Idee auch heutige Konzepte von Gesundheit prägt.²⁵ Konkret angewandt wurde die Ausgleichsidee in Form von „berufsspezifischem Ausgleichssport“. Entsprechende Gymnastikübungen wurden beispielsweise seit 1969 in einer Frauenabteilung bei Carl Zeiss Jena betrieben, nachdem Betriebsmediziner bei den Arbeiterinnen „Nervosität durch einseitige Beanspruchung bestimmter Hirnzentren“ festgestellt hatten.²⁶

Insgesamt betrachtet wird deutlich, dass die Sorge um den Stress in sozialistischen Industriebetrieben sich sowohl auf Themen bezog, die für

23 Gretel Lechtenfeld, Zum Zusammenhang von Formgestaltung und Arbeitsumweltgestaltung im entwickelten Sozialismus am Beispiel typischer Operateurarbeitsplätze des Funkwesens der Deutschen Post, Diss. Humboldt-Universität Berlin 1983, S. 111.

24 Der Autor des Ratgebers äußerte sich positiv über Betriebe, die in den Mittagspausen Volleyball spielen ließen, um solches Fachsimpeln zu unterbinden. Johannes Thamm, Ausgleich und Entspannung, Berlin 1973², S. 22 u. S. 45.

25 Zum Bedeutungsgewinn der Ausgleichsidee und des Konzeptes der aktiven Erholung bei Betriebsmedizinern und Betriebsmedizinerinnen vgl. Winfried Hacker u. Peter Richter, Psychische Fehlbeanspruchung, psychische Ermüdung, Monotonie, Sättigung und Stress, Berlin 1980; Zbyněk Bureš, Psychologie práce a její užití, Prag 1973, S. 174 – 189; Oldřich Matoušek u. Jiří Růžička, Psychologie práce, Prag 1965, S. 88. Vgl. zum Verständnis von Einseitigkeit und Belastung Hans Arnold u. a., Die Komplexe sozialistische Rationalisierung in der Industrie der DDR, Berlin 1967, S. 74; E. Kersten, Dritter Kongreß der Gesellschaft für Arbeitshygiene und Arbeitsschutz 1969, 21. – 24. Oktober 1969 in Potsdam. Arbeitshygiene und Arbeitsschutz im Prozeß der wissenschaftlich-technischen Revolution in der DDR, Berlin 1971, S. 36 f., S. 54 u. S. 67.

26 Zu Carl Zeiss Jena vgl. Unternehmensarchiv Carl Zeiss Jena, VA 01389, Bl. 20, Modell der Leitung des Teilsystems Körperkultur und Sport im Kombinat VEB Carl Zeiss Jena. Vgl. zum Ausgleichssport in weiteren DDR-Betrieben Molly Wilkinson Johnson, Training Socialist Citizens. Sports and the State in East Germany, Leiden 2008, S. 83 f. u. S. 141.

den sozialistischen Kontext spezifisch erscheinen (Rhythmusstörung der Planwirtschaft), als auch auf Stressursachen, die zeitgleich im Westen ähnlich debattiert wurden (technologische Innovation und Lärm). Wichtig ist die Feststellung, dass – zum Beispiel im Zusammenhang mit dem Leistungslohn – durchaus auch im sozialistischen Betrieb Leistungs- und Konkurrenzdruck als Quellen von Stress thematisiert wurden. In der zunehmenden Orientierung auf psychischen Ausgleich und aktive Erholung kam zudem ein Bedeutungsgewinn präventiver Gesundheitsvorsorge zum Ausdruck, der, wie im folgenden Abschnitt gezeigt wird, auch außerhalb des betrieblichen Kontextes prägend wurde.

2. Psychosomatik und Neurose – Stress als Deutungsmuster von Krankheitserscheinungen

Seit den 1970er Jahren kam es in staatssozialistischen Ländern wie der Tschechoslowakei und der DDR zu einer verstärkten Institutionalisierung von Angeboten in den Bereichen Therapie und Lebensberatung. Die Aufmerksamkeit richtete sich dabei auf diverse psychologische und medizinische Problemlagen – etwa auf Eheprobleme, neurotische Erkrankungen und Alkoholismus. Zum einen lässt sich eine verstärkte Verbreitung von Ratgebermedien beobachten, zum anderen wuchs die Zahl von Therapiezentren und Beratungsstellen. Im Kontext dieser spätsozialistischen Beratungs- und Therapielandschaft wurden zunehmend Beschwerden und Befindlichkeiten thematisiert, die die Betroffenen auf Phänomene wie Leistungsdruck und Zeitknappheit zurückführten. Der Stressbegriff findet dabei häufig explizit Verwendung. Wer auf Ratgebermedien und therapeutische Institutionen blickt, findet somit auch in der spätsozialistischen Gesellschaft weitere Räume und Kontexte, in denen sich die gesellschaftliche Sorge um den Stress ausbreitete.

Wie Stress zunehmend zu einem Deutungsmuster von Krankheit wurde und dadurch den therapeutischen und beraterischen Umgang mit körperlich-psychischen Beschwerden prägte, wird im Folgenden anhand von zwei Beispielen besprochen: Erstens geht es um den Umgang mit Potenzbeschwerden bei Männern. Damit wird eine Problematik analysiert, die in den 1970er und 1980er Jahren zunehmend mit Stress in Verbindung gebracht wurde. Zugleich kann an diesem Beispiel beleuchtet werden, wie die Sorge um den Stress auch zwischenmenschliche Intimbeziehungen betraf. Daneben beleuchte ich zweitens den therapeutischen Umgang mit einem breiteren Spektrum psychisch-körperlicher Symptomaten in Krankenhäusern und Nervenheilstätten.

Stress als Deutungsmuster in der Sexualität: Impotenz und Erektionsstörungen
Menschen mit Problemen im sexuellen Bereich standen in der Tschechoslowakei und der DDR im Spätsozialismus unterschiedliche Beratungs- und Therapieangebote zur Verfügung. Zunächst spielte in diesem Bereich die

Ratgeberliteratur eine wichtige Rolle. Viele Ratsuchende dürften bei diesem schambehafteten Thema zunächst die Lektüre von Ratgebern dem Besuch einer Beratungsinstitution vorgezogen haben.²⁷ Daneben arbeiteten in größeren Städten seit den 1950er Jahren sexualwissenschaftliche Institute und Ambulanzen, an die sich Ratsuchende wenden konnten. In der Breite spielten aber die Eheberatungsstellen eine weitaus wichtigere Rolle, deren Netz seit den 1970er Jahren in beiden Ländern rapide wuchs.²⁸ Laut ihrem politischen Auftrag sollte die Ehe- und Familienberatung der „Erziehung zur Ehe“ und einer auf die Steigerung der Geburtenzahlen abzielenden Familienpolitik dienen. Ein störungsfreies Sexualleben verheirateter Paare war im Sinne dieser Politik, weshalb es zum expliziten Auftrag der Beratungsstellen gehörte, Prophylaxe gegen männliche Potenzbeschwerden und weibliche „Frigidität“ zu betreiben. Zum Mitarbeiterstab der Beratungsstellen gehörten deshalb durchweg auch sexualwissenschaftlich geschulte Mediziner und Medizinerinnen sowie Psychologinnen und Psychologen.²⁹ Mitte der 1960er Jahre setzte – bei Behandelnden und bei Betroffenen – ein Wandel in den Sichtweisen auf Potenzbeschwerden ein, wobei Stress als

- 27 Rundfunksendungen wie das seit 1963 im tschechoslowakischen Rundfunk gesendete Format „Vertrauliche Gespräche“ (Důvěrné hovory) erfüllten eine ähnliche Funktion. Hier riefen Hörer an und ließen sich in der laufenden Sendung anonym zu ihren sexuellen Problemen beraten. Dabei kamen auch Potenzbeschwerden zur Sprache. Vgl. Vladimír Barták u. a., *Důvěrné hovory. Rozhlasové besedy o problémech sexuálního života*, Prag 1968, S. 214–222 u. S. 246.
- 28 Der Ausbau der Eheberatungsstellen ging in beiden Ländern auf gesetzliche Initiativen der 1960er Jahre zurück. Mitte der 1970er Jahre gab es in jedem Verwaltungskreis der DDR eine solche Beratungsstelle. In der Tschechoslowakei waren im Jahr 1978 insgesamt 37 Beratungsstellen in Betrieb, die jährlich 12.000 Beratungsfälle bearbeiteten. Im Verlauf der 1980er Jahre verbreitete sich das Angebot weiter. Vgl., Nationalarchiv der Tschechischen Republik in Prag, Fond MPSV (Ministerstvo práce a sociálních věcí, Prag), Sign. 8600, Karton 102, Bl. 2 „Informace o činnosti manželských a předmanželských poraden v ČSR v r. 1977“, 23. 5. 1978 u. „Zpráva o dalším vývoji předmanželského poradenství“, 7. 8. 1979; Lykke Aresin, *Ehe- und Sexualberatungsstellen und Familienplanung in der DDR*, in: Joachim Stephan Hohmann (Hg.), *Sexuologie in der DDR*, Berlin 1991, S. 71–94, hier S. 76–80 u. S. 85–91; Tomáš Novák u. Petr Šmolka, *Manželské a rodinné poradenství*, Prag 2016, S. 11–17.
- 29 Zum Prophylaxeauftrag: LAB, C Rep. 131–16, Nr. 39, Rat des Stadtbezirks Mitte, „Information über den Stand der Ehe-, Familien- und Sexualberatung im Stadtbezirk Mitte“, 30. 11. 1976. Vgl. genereller zur politischen Funktion der Eheberatung in der DDR Schäffler, *Paarbeziehungen in Ostdeutschland*, S. 178–191. Die Autorin geht hier auch auf die im Rahmen dieses Beitrags nicht behandelbare kirchliche Eheberatung in der DDR ein. Laut Zahlen für die Beratungsstellen der Stadt Berlin machten Sexualstörungen um 1970 ungefähr ein Fünftel der Beratungsfälle aus. Im Verlauf der 1980er Jahre wuchs die Zahl derjenigen, die wegen Potenzbeschwerden Rat suchten. Dies dürfte darauf zurückzuführen sein, dass inzwischen mehr Betroffene durch Ratgebermedien auf das Angebot hingewiesen worden waren. Vgl. LAB, C Rep. 118, Nr. 499, Beantwortung der Fragen; HUB, UA, 038003/26, Jahresbericht 1971 (Jugend- und Sexualberatung Berlin-Lichtenberg); Aresin, *Ehe- und Sexualberatungsstellen*, S. 90.

Deutungsmuster an Wichtigkeit gewann.³⁰ Noch in den 1950er und den frühen 1960er Jahren lag der Schwerpunkt der Deutungen bei Behandelnden und Patienten tendenziell eher auf körperlichen, auf Organschäden und die erbliche nervale Konstitution zurückgehenden Ursachen. Bei den betroffenen Männern kam dabei zudem oft eine noch auf das 18. Jahrhundert zurückgehende Vorstellung nervlicher Erschöpfung zum Ausdruck, der zufolge die geschlechtliche Potenz sich, insbesondere durch häufige Onanie, „verbrauchen“ könne. Die Ärzte und Ärztinnen lehnten zwar diese Erschöpfungstheorie überwiegend ab, unterstützten aber die tendenziell somatisierenden Sichtweisen und verschrieben Hormone sowie Diäten und Kneipp-Kuren zur Stärkung der nervlichen Konstitution.³¹

Nach 1965 verschob sich das Bild – zunächst bei den Ärzten und Psychologen und in der Folge auch bei den Betroffenen. Die Aufmerksamkeit galt nun seltener dem organischen Befund und häufiger den Gedanken und Gefühlen der Betroffenen beim Geschlechtsverkehr. Dabei suchte man die Ursachen nun stärker auch im Alltag der Patienten und fragte nach Belastungen durch psychischen Stress, dessen Ursache entweder in der Partnerschaft selbst oder in anderen Lebensbereichen gesehen wurde, insbesondere im Beruflichen. Auch kam es, insbesondere in den 1980er Jahren, zunehmend zu Verweisen auf Beschleunigungserfahrungen und Zeitdruck. Typisch ist die Einschätzung der tschechischen Sexualtherapeutin Jaroslava Pondělíčková-Mašlová, die 1986 Sexualstörungen mit dem Stress im „gehetzten heutigen Leben“ in Verbindung brachte, in dem Menschen nichts so sehr fehle wie Zeit. Es galt nun als vorherrschende Aufgabe, sich von Alltagsstress, Zeitdruck und Erwartungen freizumachen, um sich gedanklich und emotional auf die Liebe einzustimmen.³² In diese Richtung argumentierten auch die DDR-Mediziner Hoffmann

30 Verschiedene Quellen geben Einblick in die Deutungen von Potenzbeschwerden im Spätsozialismus und erhellen sowohl die Sichtweisen der beratenden Experten und Expertinnen als auch jene der Betroffenen selbst. Zum einen sind Briefe überliefert, die Ratsuchende an Ärzte und Ärztinnen schrieben. Weitere Erkenntnisse liefern Zeitzeugengespräche mit Beschäftigten des Gesundheitswesens, die im Spätsozialismus im Bereich der Sexualberatung tätig waren. Zudem enthält die Ratgeber- und Fachliteratur oft präzise Fallschilderungen und geht sowohl auf die Sichtweise von Experten und Expertinnen als auch auf die Selbstdiagnosen der Betroffenen ein.

31 Zur Sichtweise der betroffenen Männer in den 1950er Jahren vgl. die Briefe in Hanns Schwarz, *Schriftliche Sexualberatung. Erfahrungen und Vorschläge mit 60 Briefen und Antworten*, Rudolstadt 1959, S. 25–29. Generell zur Erschöpfungstheorie bei Potenzbeschwerden vgl. Franz X. Eder, *Kultur der Begierde. Eine Geschichte der Sexualität*, München 2009², S. 117 u. S. 139. Die Verbreitung körperlicher Deutungen bei betroffenen Männern betont Siegfried Schnabl, einer der führenden DDR-Sexualwissenschaftler mit extensiver Beratungserfahrung seit den 1950er Jahren. Siegfried Schnabl, *Mann und Frau intim. Fragen des gesunden und des gestörten Geschlechtslebens*, Berlin 1979, S. 106 u. S. 114 f. Für eine Diskussion zeitgenössischer ärztlicher Sichtweisen vgl. Emil Žalman, *Rozhovory o lásce a manželství*, Prag 1958, S. 86–93.

32 Vgl. hierzu: Jaroslava Pondělíčková-Mašlová, *Manželská sexualita*, Prag 1986, S. 145 f.; Hans-Joachim Hoffmann u. Peter G. Klemm, *Ein offenes Wort. Ein Buch über die Liebe*,

und Klemm Anfang der 1970er Jahre in einem Brief an einen Patienten mit Potenzbeschwerden: „Das tägliche Leben bringt doch so viele Belastungen mit sich, dass die Gedanken des Alltags nicht immer ganz aus dem Kopf zu vertreiben sind, auch wenn man sich auf den Feiertag der Liebe einstellen will.“³³

Zunehmend wurde dabei auch der (mithin selbst auferlegte) sexuelle Leistungsdruck als Quelle von potenzgefährdendem Stress thematisiert. Ein Patient des DDR-Sexualpsychologen Siegfried Schnabl erkannte im Beratungsgespräch, dass er sich von der „Bullentheorie“ distanzieren müsse, die laute: „Frauen lieben einen Mann umso mehr, je leistungsfähiger (er meint damit größer und erigierter) sein Genitale ist.“³⁴ Schnabl und weitere Berater, wie der in den 1980er Jahren als Sexologe in Kliniken in Prag und Horní Beřkovice tätige Petr Weiss, betonten, dass es sich bei ihren Patienten oft um beruflich – und eben auch sexuell – leistungsbezogene Individuen gehandelt habe, die sich in der Situation eines Wettbewerbs sahen:

Er verhält sich nicht mehr wie ein Mann, der in Zärtlichkeit und Sehnsucht Liebe schenken möchte und begehrt, sondern wie einer, der einen Wettkampf unbedingt gewinnen will. [...] Der zu vollziehende Akt der Vereinigung lastet auf dem Impotenten wie der Druck einer Prüfung, von der sehr viel abhängt.³⁵

Daher wurde Paaren, die ihr Sexualleben als unbefriedigend empfanden, geraten, sich nicht auf Leistung und Erfolg zu fokussieren. Stattdessen sollten sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre konkreten Empfindungen im intimen Moment lenken.³⁶

Ein spezifischer, seit den 1960er Jahren immer wieder als Stressfaktor benannter Umstand war die Wohnungsproblematik in sozialistischen Städten. Aufgrund des Mangels an Wohnraum wohnten junge Paare oft mit ihren (Schwieger-) Eltern auf engem Raum. Ältere Paare wiederum teilten sich eine kleine Wohnung mit teils erwachsenen Kindern. Wie Josie McLellan ausführt, erschwerten solche beengten, mehrgenerationalen Wohnformen die Entwicklung einer intimen Partnerschaft, was zu Ehen führen konnte, die sich für die

Berlin 1972, S. 251. Vgl. auch die Fallschilderungen zu Paaren, die während des Geschlechtsverkehrs durch Gedanken an finanzielle Probleme und Sorgen mit den Kindern abgelenkt waren: Stanislav Kratochvíl, *Jak žít s neurózou. Rady nemocným*, Prag 1981, S. 129 f. Eine Deutung von Sexualstörungen als Folge von unterschiedlichen Formen von Stress findet sich in Dieter Seefeldt, *Stress. Verstehen – Erkennen – Bewältigen. Mit praktischen Übungen für jeden*, Leipzig 1989, S. 89, S. 93 u. S. 140 f.

33 Hoffmann u. Klemm, *Ein offenes Wort*, S. 251.

34 Schnabl, *Mann und Frau*, S. 182.

35 Ebd., S. 181.

36 Vgl. zur Thematik des sexuellen Leistungsdrucks: Zeitzeugengespräch mit dem tschechischen Sexologen Petr Weiss vom 4. März 2019; Kateřina Lišková, *Sexual Liberation, Socialist Style. Communist Czechoslovakia and the Science of Desire, 1945 – 1989*, Cambridge 2018, S. 147; Pondělíčková-Mašlová, *Sexualita*, S. 135 f.

Partner „flimsy“ und „lacking in substance“ anfühlten.³⁷ Männer mit Sexualstörungen brachten ihre Beschwerden oft mit dem Mangel an intimen Rückzugsräumen in der eigenen Wohnung in Verbindung. Der Stressaspekt lag hier für die Betroffenen in der Angst, bei einer sensiblen, mit Versagensängsten verbundenen Beschäftigung womöglich durch Dritte beobachtet beziehungsweise gestört zu werden. Sexualberater und -beraterinnen maßen dem Problem seit den 1970er Jahren große Bedeutung bei.³⁸

Insgesamt wäre es zu einfach, die Entwicklung der Sichtweisen auf männliche Potenzbeschwerden als eine lineare Aufmerksamkeitsverschiebung vom Körperlichen zum Psychischen zu sehen. Schon in den 1950er Jahren war ein Bewusstsein für psychische Aspekte durchaus vorhanden und klang in der Betonung des – freilich auch stark somatisch verstandenen – Nervalen an. Umgekehrt schloss auch in der späteren Phase körperliche Ursachen niemand aus.³⁹ Was sich veränderte, war gewissermaßen die gedankliche Verortung des psychischen Faktors: In der frühen Phase wurde das „schwache“ Nervenkosüm, das man bestimmten Individuen als Teil ihres Naturells zuschrieb, mit Potenzbeschwerden in Verbindung gebracht. In der späteren Phase waren es die belastenden Erwartungen und der empfundene Zeitdruck in verschiedenen Lebensbereichen, die als psychischer Faktor für Potenzbeschwerden gesehen wurden. Im Feld der Sichtweisen auf Potenzbeschwerden hatte also ein Stresskonzept an Bedeutung gewonnen.

Die hier geschilderte Entwicklung der Sichtweisen auf männliche Potenzbeschwerden ist im Kontext der Debatten internationaler Experten und Expertinnen zu sehen, an denen sozialistische Fachleute teilhatten. Sie folgten den Ansätzen einer sich zunächst in den USA seit den 1960er Jahren etablierenden professionellen Sexualtherapie, die ebenfalls für ein Stresskonzept offen war und dabei Fragen von beruflicher Belastung und sexuellem Leistungsdruck thematisierte.⁴⁰ Zugleich kamen, insbesondere bei der Problematik des ehelichen Wohnens, Aspekte zur Sprache, die in westlichen Debatten nur eine geringe Rolle spielten und die spezifisch erscheinen für staatssozialistische Sichtweisen auf den Zusammenhang von Stress und Potenzstörungen.

Psychosomatik in der Klinik

Potenzbeschwerden sind nur ein Beispiel für eine psychisch-körperliche Symptomatik, die in den letzten Dekaden staatssozialistischer Herrschaft

37 Josie McLellan, *Love in the Time of Communism. Intimacy and Sexuality in the GDR*, New York 2011, S. 79.

38 Stanislav Kratochvíl, *Manželská terapie*, Prag 1985, S. 157 f.; Pondělíčková-Mašlová, *Sexualita*, S. 133; Lišková, *Sexual Liberation*, S. 146 – 151; Zeitzeugengespräch mit Petr Weiss vom 4. März 2019.

39 Körperliche Ursachen betonen beispielsweise Václav Michal, *Impotence jako následek tepenných uzávěrů a zúžení a možnosti jejich chirurgické léčby*, Prag 1977; Josef Šimána, *Arteficiální erekce a její význam v diagnostice a léčbě impotence*, Plzeň 1983.

40 Angus McLaren, *Impotence. A Cultural History*, Chicago 2008, S. 208 – 233.

zunehmend häufiger durch das Prisma des Stressbegriffs gedeutet wurde. Daneben gibt es eine ganze Reihe von Symptomen und Befindlichkeiten, die von Betroffenen und Behandelnden ebenfalls verstärkt mit Stress in Verbindung gebracht wurden. Dies galt für Beschwerden wie chronische Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlaflosigkeit und Angstzustände – also für relativ häufig auftretende Übel, die nicht notwendigerweise mit schweren psychischen oder körperlichen Erkrankungen im Zusammenhang stehen. Diese Symptomatiken, die oft als neurotisch oder psychosomatisch bezeichnet wurden, zogen in staatssozialistischen Gesellschaften in den 1970er und 1980er Jahren verstärkte Aufmerksamkeit von Experten und Expertinnen auf sich. Auch wurden sie zunehmend öffentlich in Presse und Rundfunk thematisiert. Dies war ein substanzieller Wandel gegenüber den Dekaden vor 1970, als die Thematik von Neurosen und psychosomatischen Beschwerden medial entweder beschwiegen oder ausschließlich als Problem des Westens dargestellt wurde.⁴¹

Wie im Falle der Sexualstörungen lässt sich dabei in den letzten Dekaden des Staatssozialismus eine verstärkte Institutionalisierung von Beratung und Therapie beobachten. Krankenhäuser, Nervenheilstätten sowie Kur- und Bädereinrichtungen bauten zunehmend Abteilungen beziehungsweise Programme auf, deren Schwerpunkt auf der Behandlung und Prävention solcher Symptomatiken lag.⁴² So entstand im Kliniksanatorium Heinrich Heine in

41 Vgl. zur Literatur von Experten und Expertinnen: A. Erbe u. H. Hess, Die Häufigkeit neurotischer Störungen in einem Kneippsanatorium und daraus resultierende Konsequenzen, in: Zeitschrift für ärztliche Fortbildung 69. 1975, S. 1173; Dieter Seefeldt u. Maria Ullrich, Das Anti-Stress-Programm. Eine Serie psychagogischer Vorträge innerhalb eines komplexen Therapieprogramms für funktionell-neurotische und psychosomatische Erkrankungen, in: Zeitschrift für Physiotherapie 32. 1980, S. 429–434, hier S. 429; Kratochvíl, Jak žít. Zahlreiche Presseartikel der 1970er und 1980er Jahre berichteten über das Problem neurotischer Erkrankungen, oft mit dem Hinweis auf steigende Fallzahlen. Vgl. z.B. o.A., Autogenes Training für Gesunde. Psychische Spannungen auch ohne Medikamente zu beheben, in: Neues Deutschland, 8. 11. 1975, S. 12; Z. Kukurová, Jako v království Šípkové Růženky. Elektropsánek v lázních Jeseníku navrací zdraví a dobrou mysl, in: Pravda (Bratislava), 20. 7. 1978, S. 52; o.A., Eigenschaften des modernen Patienten. Krankheitsbilder verwischen und sind schwieriger zu diagnostizieren, in: Berliner Zeitung, 27. 12. 1986, S. 13.

42 In der ČSSR handelt es sich um Institutionen wie das 1969 in Prag eröffnete Tagessanatorium für neurotische Patienten Horní Palata, das psychiatrische Rehabilitationsklinikum im mittelböhmischen Lobeč und die psychiatrischen Heilstätten in Horní Beřkovic, Kroměříž und Petrohrad. Einschlägige DDR-Beispiele sind die bereits 1964 eröffnete, an das Berliner Haus der Gesundheit angegliederte Neurosekl. Hirschgarten und die 1980 im Diakoniewerk Halle eröffnete Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik. Vgl. Zeitzuginnengespräch mit der tschechischen Psychotherapeutin Hana Junová vom 5. März 2019; Jiří Kňazovčík u. a., Dějiny Psychiatrické léčebny v Horních Beřkovicích v letech 1891–2011, Horní Beřkovic 2011, S. 14 u. S. 24 f.; o.A., Sedmdesát let psychiatrické léčebny v Kroměříži. 1909–1979, Kroměříž 1979; Wolfgang Kruska, Haus der Gesundheit (HdG) Ostberlin und Klinik Hirschgarten (Higa), in: Michael Geyer (Hg.), Psychotherapie in Ostdeutschland. Geschichte und Geschichten

Potsdam-Neufahrland in den 1970er Jahren eine psychosomatische Abteilung, in der die Patienten und Patientinnen durchschnittlich vier bis sechs Wochen zur Kur blieben. Wie der Mediziner Dieter Seefeldt, der die Abteilung aufbaute, schreibt, waren die Patienten für das Deutungsmuster Stress sehr empfänglich: „Zahlreiche Patienten interpretieren bereits bei der Anreise ihre Beschwerden oder einen Teil ihrer Beschwerden direkt oder sinngemäß als Folgen des täglichen Stresses.“⁴³ Seefeldt führte in der Abteilung seit 1977 ein „Anti-Stress-Programm“ durch. Dabei traf man sich zweimal wöchentlich zu informationsvermittelnden Gruppengesprächen, die Themen gewidmet waren wie beispielsweise „Durch Ehrgeiz zum Magengeschwür?“ und „Warum gerade ich? Zum Problem der stresssensiblen Persönlichkeit“.⁴⁴ Der sozialistische Staat beziehungsweise die Partei standen in einem unklaren Verhältnis zu dieser therapeutischen Hinwendung zum Stress. Prinzipiell hatte die Beschäftigung mit der Stressthematik das Potenzial, in eine Regimekritik zu münden: Es war ja keineswegs offensichtlich, weshalb Stress in Staaten mit umfassendem wohlfahrtsstaatlichem Versorgungsanspruch, in denen überdies Arbeits- und auch Erholungsprozesse einer zentralen Planung unterlagen, ein Problem darstellen sollte. Doch die Beschäftigung mit Stress in Institutionen des staatlichen Gesundheitswesens wurde in den 1970er und 1980er Jahren nur selten unterdrückt. Vielmehr wurde sie meist geduldet und bisweilen auch ermuntert. In manchen Fällen war der Stressbegriff gerade für Repräsentanten und Repräsentantinnen des Regimes als Diagnose für Entwicklungen in der sozialistischen Gesellschaft akzeptabel, weil er auch auf die Modernität des Sozialismus verwies und rapide gesellschaftliche Entwicklung suggerierte. Litten Parteifunktionäre und Leitungskader an psychosomatischen Beschwerden, so führten sie diese zudem gerne auf Stress zurück, da sie mit diesem Begriff – anders als etwa mit dem Begriff Angst – auch auf ihre beruflichen beziehungsweise politischen Leistungen hinweisen konnten. Wie im Westen diente hier also der Stressbegriff zur Selbststilisierung politischer und wirtschaftlicher Eliten.⁴⁵

Bei den genannten Sanatorien und Klinikabteilungen, die sich um 1970 der Sorge um den Stress zuwandten, handelte es sich mitunter um relativ periphere Institutionen, denen seitens der staatlichen Überwachungsapparate wenig Aufmerksamkeit zuteilwurde. Zwar gab es für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen keine Sicherheit, unbeobachtet zu sein, wenn sie ideologisch nicht genehme psychoanalytische Methoden anwandten. Doch kam es in den 1970er und 1980er Jahren selten zu Problemen mit Behörden. Es florierte auch die

1945–1995, Göttingen 2011, S. 112–114; Helga Hess, Die Herausbildung eines Instituts für Psychotherapie und Neurosenforschung (IfPN) mit Integration der Ambulanz, Klinik und Forschung, in: ebd. 369–377.

43 Seefeldt u. Ullrich, Anti-Streß-Programm, S. 431.

44 Ebd., S. 430 f.

45 Zeitzeugengespräch mit S.

Rezeption westlicher Ansätze zum Umgang mit psychosomatischen Beschwerden, wobei entsprechende Texte oft im Selbstverlag verbreitet wurden.⁴⁶

In der Tschechoslowakei erhielten nach der Niederschlagung des Prager Frühlings zahlreiche Therapeuten und Mediziner, die sich gegen die Invasion gestellt hatten, Berufsverbot in Prag. Außerhalb der Hauptstadt bestand in Kliniken und Beratungsstellen jedoch ein Mangel an Fachpersonal. Gerade in solchen provinziellen Settings, die auch in der DDR existierten, entwickelten Fachleute mit einer gewissen Distanz zum Regime psychosomatische Abteilungen und Programme und schufen damit Kontexte, in denen auch der Alltagsstress im Staatssozialismus – verursacht beispielsweise durch die Wohnungsproblematik oder Dysfunktionalitäten der Planwirtschaft – thematisiert werden konnte.⁴⁷

Die Aufmerksamkeit für den Stress kam auch in der Wahl therapeutischer Methoden zum Ausdruck. Insgesamt ist in staatssozialistischen Ländern seit den 1960er Jahren eine Erweiterung des psychotherapeutischen Methodenarsenals zu beobachten. Speziell auf die Bekämpfung von Stress zielte die Vermittlung von Entspannungstechniken, die zum Programm fast aller erwähnten Institutionen gehörte.⁴⁸

Unter den zahlreichen Entspannungstechniken kam besonders oft das von dem deutschen Psychiater Johannes Heinrich Schulz um 1932 entwickelte autogene Training zum Einsatz. Bei dieser auf Autosuggestion beruhenden Entspannungstechnik sollen Praktizierende lernen, Entspannungszustände selbst herbeizuführen, indem sie, in bequemer Position sitzend oder liegend, im Geiste bestimmte Formeln wiederholen (zum Beispiel: Mein Körper wird warm und schwer). Aus ideologischer Perspektive hatte das autogene Training den Vorteil, dass es – im Vergleich zu Yoga etwa – als wissenschaftliche Methode galt und nicht an bestimmte spirituelle beziehungsweise religiöse Traditionen gebunden war.⁴⁹

46 Zeitzeuginnengespräch mit Hana Junová vom 5. März 2019. Zum psychotherapeutischen Samisdat vgl. Adéla Gjuríčová, Bohatství pod neviditelným pláštěm? Psychoterapie v Československu po roce 1968, in: Soudobé dějiny 3. 2017, S. 311 – 334, hier S. 319.

47 Zeitzeugengespräch mit dem tschechischen Psychologen Karel Gawlík vom 2. März 2019; Zeitzeugengespräch mit S.

48 Zu den in therapeutischen Institutionen angewandten Entspannungsverfahren zählten unter anderem Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation und Hypnose. Daneben ergänzten expressive, auf den kreativen Ausdruck der Gefühls- und Gedankenwelt zielende Therapien wie die Kunsttherapie und Psychogymnastik zunehmend ältere Ansätze wie die Medikamenten- und Gesprächstherapie. Aus der Perspektive der Erkrankten hat der Regisseur und Schauspieler Miroslav Macháček die Erfahrung mit diesen neuen Therapien beschrieben. Macháček verbrachte das erste Halbjahr 1975 aufgrund von Depressionen in der Psychiatrischen Heilanstalt Prag-Bohnice. Vgl. seine posthum veröffentlichten Aufzeichnungen: Miroslav Macháček, Zápisky z blázince, Prag 1995, S. 48, S. 76 u. S. 123 f.

49 Vgl. für eine Beschreibung der Anwendung des autogenen Trainings im Klinikalltag: Karel Gawlík, Léčebný program a komunita v Horních Beřkovicích. Manuskript, verfasst nach 1974 [im Besitz des Autors].

Die Mediziner Hellmuth Kleinsorge und Gerhard Klumbies, die das autogene Training in den frühen 1960er Jahren an der Medizinischen Universitäts-Poliklinik in Jena anwandten, sammelten systematisch die Erfahrungsberichte ihrer Patienten und Patientinnen. In ihren Rückmeldungen verwiesen diese oft auf ihre Schwierigkeiten, sich vom Alltagsleben und beruflichen Sorgen freizumachen. Berufliches ließ die Teilnehmenden demnach auch während der (angestrebten) Entspannung nicht los. Typisch sind folgende Aussagen:

Durch Ärger (beruflich) unmittelbar vor der Übungsstunde nur geringer Erfolg bei den drei Übungen. Konzentration war oft auf die vorher stattgefundene Debatte im Betrieb gelenkt.

Konnte mich nie ganz konzentrieren und fühle mich nicht erholt. Wichtige dienstliche Angelegenheiten lassen mich nicht zur Ruhe kommen. Hals und Schlaf sind noch nicht wieder besser geworden.⁵⁰

Der berufliche Stress wird hier – ähnlich wie bei der Deutung von Sexualstörungen – als Phänomen beschrieben, das auf außerberufliche Lebensbereiche übergreift. Er wirkt sich auf die Entspannungsvorhaben beim autogenen Training ebenso aus wie er die Sexualität beeinträchtigt. Stress wird hier also als Phänomen erlebt, das gewissermaßen zwischen verschiedenen Lebensbereichen wandert. Auch in dieser Hinsicht erscheinen staatssozialistische und westliche Sichtweisen auf die Stressthematik vergleichbar.

Zudem lässt sich auch im staatssozialistischen Kontext von einer Institutionalisierung therapeutischer Psychologie sprechen, die sich freilich anders als im Westen eher in staatlich wenig beachteten Nischen vollzog und semi-formellen Charakter hatte. Dennoch konnte sie zu einer Keimzelle der gesellschaftlichen Stresssorge werden, von der, wie im Falle der Therapeutisierung westlicher Gesellschaften, auch Impulse für die Lebensführung von Gesunden ausgingen.⁵¹ Dies wird im folgenden Abschnitt gezeigt.

3. Individuelles Stressmanagement im Staatssozialismus: autogenes Training und Yoga

In staatssozialistischen Gesellschaften wurde die Sorge um den Stress seit den 1970er Jahren auch jenseits der Sphären von Arbeit und Klinik heimisch. Sie entwickelte sich zu einem Bestandteil von neuen Lebensstilen, die stärker als früher auf die Erhaltung der Gesundheit ausgerichtet waren. Der Fokus auf das Gesundbleiben, der einen wachsenden Teil der Bevölkerung staatssozialistischer Länder erfasste, entsprang einerseits staatlichen gesundheitspolitischen Initiativen. Diese richteten sich seit den 1970er Jahren stärker in Richtung

50 Hellmuth Kleinsorge u. Gerhard Klumbies, *Technik der Relaxation. Selbstentspannung*, Jena 1961, hier S. 53.

51 Sarah Marks, *Suggestion, Persuasion and Work. Psychotherapies in Communist Europe*, in: *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 20. 2018, S. 10–24; Gjuričová, Bohatství, S. 331–334.

Prävention aus und propagierten dabei die Verantwortung des Individuums im Umgang mit Gesundheitsrisiken.⁵² Zugleich handelt es sich um ein Merkmal zahlreicher Formen subkultureller Lebensführung, die in einer gewissen Distanz zur staatlichen Politik standen.

Welche Rolle das individuelle Stressmanagement innerhalb solcher Lebensstile spielte, soll abschließend am Beispiel zweier Praktiken beschrieben werden, die seit den 1970er Jahren zunehmend Verbreitung fanden: Zum einen geht es um das bereits im klinischen Kontext diskutierte, schulmedizinisch begründete autogene Training, zum anderen um die spirituell grundierte Körpertechnik Yoga. Diese Praktiken unterschieden sich sozial und kulturell in mancher Hinsicht. Gemeinsam war ihnen, dass für diejenigen, die sie betrieben, im Verlauf der letzten Dekaden des Staatssozialismus eine Stresswahrnehmung handlungsleitend wurde, die andere Antriebe und Motivlagen ergänzte und teilweise verdrängte.

Das autogene Training wurde neben der Anwendung in Kliniken zunehmend als Alltagspraxis der gesunden Lebensführung praktiziert. Ratgebermedien, die sich seit den 1960er Jahren eines starken Absatzes erfreuten,⁵³ priesen das autogene Training als Mittel zur Abwehr von mit Stress verknüpften Gesundheitsrisiken. Dabei kam ein breites Spektrum von potenziellen Belastungen zur Sprache: einseitige Arbeitsanstrengung, ein Zuviel an Technologie im Alltag, „Reizüberflutung“, die generelle „Hektik der gegenwärtigen Zeit“ und auch spezifische, im Kontext des „Kalten Krieges“ angstbesetzte Themen wie etwa Radioaktivität.⁵⁴ Seit den 1960er Jahren erschienen zahlreiche Audiokassetten mit Entspannungstrainings zur Anwendung zu Hause. Das vom slowakischen Schauspieler Ladislav Chudík gesprochene Entspannungstraining „Psychobalzám“ etwa verkaufte sich im Zeitraum zwischen 1983 und 1995 über 60.000 Mal.⁵⁵

- 52 Carsten Timmermann, *Appropriating Risk Factors. The Reception of an American Approach to Chronic Disease in the Two German States, c. 1950 – 1990*, in: *Social History of Medicine* 25. 2012, S. 157 – 174.
- 53 Einen Hinweis auf die Popularität des autogenen Trainings gibt der Umstand, dass einführende Publikationen zur Entspannungstechnik oft in kurzer Zeit in mehreren Auflagen veröffentlicht wurden: Zwischen 1961 und 1967 erschien in drei Auflagen Kleinsorge u. Klumbies, *Relaxation*. Zwischen 1977 und 1984 erschien in vier Auflagen Peter Oderich, *Lebe ich richtig? Risikofaktoren in unserem Leben. Die Methode des autogenen Trainings*, Berlin 1977. Zwischen 1976 und 1990 erschien in neun Auflagen Werner König u. a., *Fibel für autogenes Training. Anleitung für Übende*, Jena 1979. Der in erster Auflage 1988 erschienene Ratgeber von Vojáček hatte eine Auflage von 30.000: Karel Vojáček, *Autogenní trénink*, Prag 1988.
- 54 O. A., *Autogenes Training*; Oderich, *Lebe ich richtig?*, S. 16; Vojáček, *Autogenní trénink*, S. 37 – 41.
- 55 Milan Kožiak, *Psychobalzám. Předspánková hudobně-slovní relaxace*, Bratislava 2014. Vgl. für weitere Aufnahmen Kleinsorge u. Klumbies, *Relaxation*; Josef Svatopluk Matějka u. a., *Psychorádce*, Prag 1987.

Der staatssozialistische Diskurs zum autogenen Training als Technik der Stressbekämpfung ist in einer wichtigen Hinsicht vergleichbar mit zeitgleich auftretenden westlichen Diskursen: Auch im staatssozialistischen Kontext wurden solche Entspannungstechniken auf Ziele wie Leistungssteigerung und effiziente Erholung bezogen. Auch östlich des „Eisernen Vorhangs“ wurde das Individuum also dazu angehalten, sich durch persönliches Üben im Umgang mit Stress fit zu machen für eine schnelllebige moderne Arbeits- und Lebenswelt. So beschrieb beispielsweise Stanislav Kratochvíl das autogene Training 1981 als

eine nützliche Methode zur [...] Intensivierung der Erholung, Verringerung der Schmerzempfindlichkeit, Entfernung unangenehmer Körperempfindungen, Erhöhung der Leistungsfähigkeit und der Widerstandsfähigkeit gegen negative Einflüsse der schnelllebigen Moderne sowie zur Aneignung erwünschter Eigenschaften.⁵⁶

Wenn auch im Westen entsprechende Diskurse eine größere gesellschaftliche Reichweite gehabt haben dürften, so bleibt doch festzuhalten: Diesseits wie jenseits des „Eisernen Vorhangs“ finden wir im Ratgebergenre eine auf psychologischem Expertenwissen beruhende Denkfigur der Selbstoptimierung, für die das Stresskonzept zentral ist.

Anders als das autogene Training galt die Praxis von Yoga aufgrund ihrer Wurzeln in spirituellen und religiösen Traditionen Asiens im staatssozialistischen Kontext als ideologisch verdächtig. Bis in die 1960er Jahre waren der Beschäftigung mit dieser Lehre daher enge politische Grenzen gesetzt. Die Wege zum Yoga waren in dieser Zeit individuell und verschlungen. Sie führten, wie im Falle des tschechischen Balletttänzers Jiří Čumpelík, über Westkontakte und das Selbststudium von Samisdat-Literatur. Auch wurde Yoga durch Personen vermittelt, die noch in der Zwischenkriegszeit mit der Praxis vertraut geworden waren.⁵⁷ Ab den 1960er Jahren wandelte sich das Klima insofern, als Yoga nur noch selten aktiv unterdrückt wurde. Die Praxis ist nun in einem politischen Graubereich angesiedelt: skeptisch beobachtet, tendenziell nicht genehm, aber oft ignoriert. Es etablierten sich semiformelle Yoga-Kreise, die manchmal unter dem Dach von legalen Institutionen Unterschlupf fanden, beispielsweise in Turnvereinen.⁵⁸

Wer sich im Staatssozialismus mit Yoga beschäftigte, hatte oft einen spirituellen Bezug zu den Übungen. Doch gab es durchaus eine relevante Gruppe von Menschen, die Yoga ohne spirituelle Interessen praktizierte. Ihre Beweggründe

56 Kratochvíl, *Jak žít*, S. 148. Für weitere Beispiele vgl. Thamm, *Ausgleich und Entspannung*, S. 9; Vladimír Dvořáček, *Základy pohybové a duševní hygieny*, Havířov 1989, S. 6.

57 Zeitzeugengespräch mit dem tschechischen Physiotherapeuten und ehemaligen Balletttänzer Jiří Čumpelík vom 6. März 2019. Vgl. auch Mathias Tietke, *Yoga in der DDR. Geächtet, geduldet, gefördert*, Kiel 2014, S. 19–62.

58 Zeitzeugengespräch mit Jiří Čumpelík; Zeitzeugengespräch mit dem ostdeutschen Mediziner und Psychotherapeuten Karl-Heinz Bomberg; Tietke, *Yoga in der DDR*, S. 63–97.

waren vergleichbar mit jenen, die Menschen zum autogenen Training führten: Sie suchten Entspannung und strebten Ausgeglichenheit an, auch um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Bei dieser zweiten Gruppe war die Praxis des Yoga auch keineswegs zwingend mit einer kritischen Distanz zum Regime verknüpft.⁵⁹

Auf medialer Ebene, in Zeitungen und Zeitschriften, wurde in den 1970er und 1980er zunehmend auch positiv über Yoga berichtet. Dies war möglich, weil Yoga ideologisch gewissermaßen gezähmt wurde. Die Autoren und Autorinnen entsprechender Beiträge erwähnten die spirituellen Ursprünge der Übungen nur noch selten oder beschrieben sie als für die Gegenwart nicht mehr relevant. Dafür trat der Aspekt von Gesundheits- und Lebensstil in den Vordergrund. Mit der Yoganastik – der Mischbegriff verbindet Yoga und Gymnastik – wurde eine rationale, mit dem Gütesiegel der Wissenschaft versehene Yogaerfahrung, eine Art entspannender Gesundheitssport, propagiert. Die von dem bekannten Tennisspieler Horst Stahlberg verfasste Fibel „Yoganastik für jedermann“ wurde 1978 in Magdeburg mit Unterstützung des Stadtrats veröffentlicht. Die Auflage von 20.000 Stück war in kurzer Zeit vergriffen. Insbesondere seit den 1980er Jahren wurde Yoga auch zunehmend mit staatlichen Mitteln medizinisch erforscht: Es gab nun ein offen bekundetes gesundheitspolitisches Interesse an der Körpertechnik.⁶⁰

Für diese ideologische Zählung des Yoga spielte der Bezug auf Stress eine wichtige Rolle. Yoga-Ratgeber schilderten das moderne Leben mit Vorliebe als hektisch und technologisch befrachtet. Yoga propagierten sie als Heilmittel für die damit verbundenen psychischen Belastungen. Wie in den Fibern zum autogenen Training ist in Yogabüchern aus staatssozialistischer Zeit der Stressbegriff sehr verbreitet. Hier wird eine Funktion der gesellschaftlichen Thematisierung von Stress erkennbar, die gerade im ideologischen Kontext des Staatssozialismus besondere Bedeutung hatte: Der Stressbezug diente dazu, spirituell grundierte Praktiken wie das Yoga zu legitimieren. Durch die

59 Zeitzeugengespräch mit Karl-Heinz Bomberg vom 18. Januar 2018. Vgl. auch die Erinnerungen der tschechischen Schriftstellerin Daniela Fischerová, deren Beschäftigung mit Yoga um 1968 begann: Miroslav Vaněk (Hg.), *Obyčejní lidé –?! Pohled do života tzv. mlčící většiny: životopisná vyprávění příslušníků dělnických profesí a inteligence*, Prag 2009, Bd. 2, S. 186 – 190.

60 Esther Jahn, *Yoga. Ein Weg zur Gesundheit*, Jena 1990; Horst Stahlberg, *Yoganastik für jedermann. 80 Übungen zur aktiven Gesunderhaltung*, Magdeburg 1978; Tietke, *Yoga in der DDR*, S. 34 u. S. 98 – 141. Für Beiträge in Zeitschriften vgl.: A. Wolf, *Výživa a jóga*, in: *Zdraví*, 2. 2. 1970, S. 15; Jan Dobiáš, *Za jógou do Harrachova*, in: *Mladý svět*, 4. 8. 1970, S. 31; o. A., *Podněty odjinud*, in: *Vlasta* 27. 1988, S. 18. Die monatlich erscheinende DDR-Zeitschrift *Deine Gesundheit* brachte seit 1984 eine zwölfteilige Artikelserie zu Yoga. 1986 erschienen die Artikel gesammelt in einer vom VEB Verlag Volk und Gesundheit herausgegebenen Broschüre. Diese hatte eine Auflage von 250.000 Exemplaren und war schnell vergriffen. Vgl. o. A., *Yoga*, Berlin 1986; Christian Fuchs, *Yoga in Deutschland*, in: Michael Bergunder (Hg.), *Westliche Formen des Hinduismus in Deutschland. Eine Übersicht*, Halle 2006, S. 163–186, hier S. 181.

Verknüpfung mit der Stressproblematik wurde Yoga ein säkularer, wissenschaftlicher und moderner Charakter zugeschrieben. In Ländern wie der DDR und der ČSSR war dies eine Vorbedingung für die Verbreitung der Übungen.⁶¹

Yoga und autogenes Training stehen beispielhaft für eine Reihe von Aktivitäten, die im späten Sozialismus der Suche nach Entspannung dienten und damit auch im Kontext der Prophylaxe und Bekämpfung von Stress standen.⁶² Politisch lassen sich diese Praktiken nicht eindeutig verorten – weder als durchweg oppositionell noch als tragende Säulen des Staatssozialismus. Wer sich um Stress sorgte und sich deshalb diesen Beschäftigungen zuwandte, tat dies manchmal aus einer kritischen Haltung heraus, die die Ursache für den Stress beim Regime beziehungsweise beim Sozialismus verortete. Manchmal aber entsprang das persönliche Stressmanagement gerade dem Versuch, sich leistungsfähig zu halten, um innerhalb des sozialistischen Systems gut zu funktionieren. Dies galt auch für Yoga, das als Lehre quer zur ideologischen Linie der Partei stand, aber mit durchaus unterschiedlichen Motivationen praktiziert wurde.

Gängige Konzepte zur Charakterisierung politischer Haltungen im Staatssozialismus – also Begrifflichkeiten wie Widerstand, Dissens und auch Konformität – sind also nur mit Einschränkung geeignet, um die hier beschriebenen Praktiken des Stressmanagements einzuordnen.⁶³ Zumindest für einen Teil der Fälle führt jedoch ein Ansatz weiter, den die Historikerinnen Josie McLellan und Juliane Fürst entwickelt haben. Unter dem Stichwort der *drop-out cultures* analysieren sie subkulturelle Praktiken (Punk, Pazifismus, auch Yoga), die Individuen vom spätsozialistischen alltagskulturellen Mainstream wegführten, dabei aber eher auf ein individuelles Selbstgefühl als auf politischen Wandel aus waren. Diese *drop-out cultures* privilegierten emotionale Erfah-

61 Aladar Kogler, *Joga. Základy telesných čvičení*, Bratislava 1971, S. 5 f.; Milada Bartoňová u. a., *Joga od staré Indie k dnešku*, Prag 1971, S. 17 f.; Seefeldt, Stref, S. 335 – 340.

62 In diesem Zusammenhang ließen sich weitere Themen diskutieren, die hier aus Platzgründen unberücksichtigt bleiben. Ein Beispiel wäre die Suche nach Erholung in der Natur. Mit Blick auf die Nutzung von ländlichen Wochenendhäusern (*chaty*) hat Petra Schindler-Wisten in einer auf einem breiten Sample von Zeitzeugengesprächen beruhenden Untersuchung hierzu anregendes Material geliefert. Aus ihrer Studie geht hervor, dass in der Tschechoslowakei für den Rückzug ins Wochenendhäuschen seit den 1970er Jahren neben politischen und ökonomischen Motiven zunehmend auch Antriebe wichtig wurden, die zeitgenössisch im Zusammenhang mit der Stressorge standen. Petra Schindler-Wisten, *O chalupách a lidech. Chalupářství v českých zemích v období tzv. normalizace a transformace*, Prag 2017, S. 10, S. 67 – 70 u. S. 109 – 115.

63 Auch der in der Sozialismusforschung breite Anwendung findende Begriff Eigensinn bietet sich hier nicht zwingend an, weil er in erster Linie auf die findige Umdeutung von Vorgaben des Regimes zielt – ein Moment, das bei den hier diskutierten Praktiken nicht durchgängig im Vordergrund steht. Vgl. Thomas Lindenberger, *Die Diktatur der Grenzen. Zur Einleitung*, in: ders. (Hg.), *Herrschaft und Eigen-Sinn in der Diktatur. Studien zur Gesellschaftsgeschichte der DDR*, Köln 1999, S. 13 – 44.

rungen gegenüber politischen und sozialen Positionierungen.⁶⁴ Auch bei den hier diskutierten Praktiken des Stressmanagements ging es mitunter weniger darum, den Sozialismus zu verändern oder zu überwinden, als sich unter sozialistischen Bedingungen anders zu fühlen.

III. Fazit und Ausblick: Stress und sein zeitgeschichtlicher Ort

Anders als bislang in der geschichtswissenschaftlichen Forschung postuliert, ist die gesellschaftliche Sorge um den Stress kein spezifisch westliches Phänomen. Stress – verstanden als eine mit beschleunigtem Wandel, Konkurrenz- und Leistungsdruck assoziierte psychisch-körperliche Belastung – geriet auch außerhalb von liberalen Demokratien und eines kapitalistischen beziehungsweise neoliberalen Wirtschaftssystems in den Fokus gesellschaftlicher Aufmerksamkeit. Die im vorliegenden Beitrag durchgeführte Analyse spätsozialistischer Kontexte der Stresssorge zeigt nicht nur auf, inwiefern die Idee vom westlichen Stress zu kurz greift. Sie gibt auch Anhaltspunkte für eine alternative, plausiblere historische Verortung des Phänomens.

Im illiberal-planwirtschaftlichen Kontext des späten Staatssozialismus prägte die Stresssorge zunehmend Praktiken und Deutungsmuster am Arbeitsplatz, im Gesundheitswesen, in den Sphären von Partnerschaft und Sexualität sowie im Bereich der individuellen Lebensführung. Wenn Akteure und Akteurinnen im späten Sozialismus Stress thematisierten, so war dies mit einer ganzen Reihe von Sichtweisen und Motiven verknüpft. Zwei Aspekte standen oft im Vordergrund: Erstens kam häufig ein relativ neues Gesundheitsverständnis zum Ausdruck, das die Verantwortung für Risikoabwehr und gesunde Lebensführung beim Individuum verortete. Das Stressmanagement fungierte in diesem Sinne als Strategie des Gesundbleibens. Zweitens wurde im Zusammenhang mit der Stresssorge oft auf eine – entweder bereits wahrgenommene oder in naher Zukunft erwartete – rapide Wandlung der Lebenswelt verwiesen, insbesondere in den Bereichen von Arbeit, Technologie und Umwelt.

Der Tempodiskurs in den Quellen ist in der Tat auffällig. Wie sind diese Beschreibungen von Beschleunigung und gesellschaftlichem Wandel zu bewerten, die in spätsozialistischen Quellen oft die Thematisierung von Stress begleiten? Auf den ersten Blick scheinen sie quer zu etablierten historiografischen Deutungsmustern der spätsozialistischen Zeit zu stehen. Unter dem Stichwort der Stagnation hat die Forschung die 1970er und 1980er Jahre im staatssozialistischen Teil Europas mit teils überzeugenden Argumenten als

64 Juliane Fürst, Introduction. To Drop or Not to Drop, in: Juliane Fürst u. Josie McLellan (Hg.), *Dropping Out of Socialism. The Creation of Alternative Spheres in the Soviet Bloc*, Lanham 2017, S. 1–20, hier S. 8.

eine bleierne, von gesellschaftlichem und wirtschaftlichem Stillstand geprägte Zeit beschrieben. Dieser Deutung folgend, könnte man die Akzentuierung von Beschleunigung und Wandel in den Quellen als bloßes Diskursphänomen abtun. Schließlich lag es ja durchaus auf der Linie sozialistischer Fortschrittspropaganda, auf rasante Entwicklungen hinzuweisen.

Doch eine solche Sichtweise greift zu kurz. Sie lässt sich widerlegen, ohne dass dafür der Stagnationsthese völlig abgeschworen und der späte Staatssozialismus stattdessen als gesellschaftlich hochdynamische Epoche dargestellt werden muss (was sicherlich eine Überzeichnung wäre). Tatsächlich waren viele der Entwicklungen in Technologie, Arbeitswelt und Lebensführung, die zeitgenössisch mit der Stresssorge verknüpft wurden, realhistorisch in spätsozialistischen Gesellschaften nur in beschränktem Umfang verwirklicht. Weder lässt sich von der umfassenden Entwicklung einer digitalen Wissensgesellschaft sprechen noch von einem durchgängigen Wandel hin zum Postfordismus. Auch hatte die in diesem Aufsatz am Beispiel der Stressratgeber beschriebene Selbstoptimierungswelle einen begrenzten Wirkungsbereich.

Doch kommt es hier nicht allein auf den realhistorischen Stand von Entwicklungen an. Auch die Erwartungen an erst noch eintretende Veränderungen waren eine signifikante Quelle der gesellschaftlichen Sorge um den Stress. Auch wenn in einzelnen Lebensbereichen von rasantem Wandel noch wenig zu spüren war, so waren die 1970er und 1980er Jahre in staatssozialistischen Ländern doch geprägt von einer durch globale Entwicklungen befeuerten Vorstellung, dass sich Arbeit, Alltag und Umwelt unter dem Einfluss rapiden technologischen und gesellschaftlichen Wandels nachhaltig verändern würden. Wie in zahlreichen westlichen Gesellschaften verbanden sich diese Zukunftserwartungen, die charakteristischerweise zwischen Angst und Euphorie schwankten, im Spätsozialismus eng mit der Stresssorge.⁶⁵

Der Stressbegriff kam zwar ursprünglich aus dem Westen in den staatssozialistischen Sprachgebrauch. Unter sozialistischen Bedingungen wirkte sein Deutungsangebot jedoch spezifisch: Stress kam zunehmend auch in Zusammenhängen zur Sprache, die in westlichen Stressdebatten nicht im Vordergrund standen. So wurde Stress im sozialistischen Kontext mit den Rhythmusstörungen im planwirtschaftlichen Produktionsprozess in Verbindung gebracht. Auch die Problematik gestörter Intimität in engen, mehrgenerationalen Wohnarrangements stand in Stressdebatten westlich des „Eisernen Vorhangs“ nicht im Zentrum. Als spezifisch für den staatssozialistischen Kontext erscheint auch die Rolle der Stressthematizierung bei der Legitimation von spirituellen, ideologisch unliebsamen Praktiken wie Yoga.

65 Joachim Radkau hat dies am Beispiel eines vergleichbaren Falls – der Sorge um Nervosität in den Jahrzehnten um 1900 – dargelegt. Radkau, *Zeitalter der Nervosität*, S. 185–231.

Die Sorge um den Stress in Gesellschaften wie der DDR und der ČSSR ist also mehr als das Symptom einer „Verwestlichung“ des späten Staatssozialismus. Westliche und staatssozialistische Stressdiskurse überlappten sich teilweise, waren aber keineswegs deckungsgleich. Der Stressbegriff konnte in der Alltagssprache des Spätsozialismus Wurzeln schlagen, weil er insgesamt ein plausibles Deutungsangebot für bestimmte Aspekte der spätsozialistischen Lebenswelt enthielt – einer Lebenswelt, die sowohl Ähnlichkeiten als auch Differenzen zu westlichen Lebenswelten aufwies, also keineswegs insgesamt als „verwestlicht“ gelten kann.

Wenn nun aber der Westen als exklusiver historischer Ort der Stresssorge wegfällt – wie lässt sich die Thematik dann geschichtlich einordnen? Gestützt auf die Befunde dieser Untersuchung wird hier ein Ansatz vorgeschlagen, der insbesondere künftige, auf weitere Weltregionen ausgreifende Untersuchungen anregen soll. Dabei stehen drei Argumente im Vordergrund. Erstens handelt es sich bei der gesellschaftlichen Sorge um den Stress um ein distinkt modernes Phänomen, wobei Moderne als „an open process of transformative dynamism, triggered and driven by all the extensive changes in science, technology, culture and society in the course of the advance of industrialism“ verstanden wird.⁶⁶ Die gesellschaftliche Sorge um den Stress bezieht sich ganz wesentlich auf die Folgewirkungen der industriell und technologisch befeuerten Beschleunigung, sei diese realhistorisch präsent oder in naher Zukunft erwartet. Dabei ist es jedoch nicht so, dass moderne Zustände die Stresssorge gewissermaßen erzwingen. Modernität ist – dies gilt gerade für die Stresssorge – „less a causal factor than a context, an environment within which certain ideas, aspirations, and practices are more likely to find support than others.“⁶⁷

Zweitens ist von verschiedenen Spielarten der Moderne auszugehen, die trotz ihrer Unterschiede alle zu einem Kontext der gesellschaftlichen Stresssorge werden können. Ich nehme dabei Bezug auf den von Shmuel Noah Eisenstadt entwickelten Ansatz der *multiple modernities*.⁶⁸ Die Moderne tritt Eisenstadt zufolge nicht in einer singulären und homogenen Gestalt auf. Zwar nimmt sie ihren Ausgang in westlichen Kontexten, doch transformiert sie sich in ihrer

66 Ulrich Herbert, Europe in High Modernity. Reflections on a Theory of the 20th Century, in: Journal of Modern European History 5. 2007, S. 5–21, hier S. 11.

67 Ronald Suny, On Ideology, Subjectivity, and Modernity. Disparate Thoughts About Doing Soviet History, in: Russian History 35. 2008, S. 251–258, hier S. 258.

68 Eisenstadt, Multiple Modernities. Vgl. für ähnliche Ansätze: Dilip Parameshwar Gaonkar (Hg.), Alternative Modernities, Durham 2001; Arjun Appadurai, Modernity at Large. Cultural Dimensions of Globalization, Minneapolis 1996. Zur Anwendung des Ansatzes der *multiple modernities* auf den Staatssozialismus vgl. Katherine Pence u. Paul Betts, Introduction, in: dies. (Hg.), Socialist Modern. East German Everyday Culture and Politics, Ann Arbor 2011, S. 1–35, hier S. 11–13. Generell zur Modernität spätsozialistischer Gesellschaften vgl. auch Marie-Janine Calic u. a., Introduction, in: dies. (Hg.), The Crisis of Socialist Modernity. The Soviet Union and Yugoslavia in the 1970s, Göttingen 2011, S. 7–27.

Durchsetzung und Verbreitung außerhalb des Westens. Sie wird vor Ort adaptiert, übersetzt und damit auch in jeweils eigener Ausprägung neu hervorgebracht. Dies bedeutet nicht zuletzt, dass Moderne auch außerhalb kapitalistischer und liberal-demokratischer Ordnungen zu denken ist. Die Stresssorge kann in unterschiedlichen Ausprägungen sowohl in westlich-kapitalistischen als auch in staatssozialistischen Kontexten auftreten, gerade weil es sich um unterschiedliche Spielarten moderner Gesellschaften handelt.

Drittens ist die Sorge um den Stress nicht für die gesamte Phase der Moderne charakteristisch. Sie tritt verstärkt erst in einer relativ späten Phase auf, die in westlichen Gesellschaften und im Staatssozialismus ungefähr in das letzte Drittel des 20. Jahrhunderts fällt und die in vielerlei Hinsicht eine Radikalisierung bereits bestehender moderner Verhältnisse mit sich bringt. Es ist insbesondere ein Aspekt, der diese Zeit zur Geburtsstunde der gesellschaftlichen Stresssorge werden lässt: die bereits mehrfach erwähnten Verschiebungen im gesellschaftlichen Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Der oder die Gesunde gilt nicht mehr einfach nur als frei von Krankheit, sondern wird zunehmend als Träger oder Trägerin von Gesundheitsrisiken gesehen, als noch-gesund und zur individuellen Sorge um das Gesundbleiben angehalten. Gerade im Rahmen dieser qualitativ neuen Orientierung auf das Gesundbleiben, die anders als frühere Präventionskonzepte die Verantwortung des oder der Einzelnen betont, gewinnt die Sorge um den Stress rapide an Bedeutung. Stress wird also innerhalb der Moderne dann besonders relevant, wenn die grundlegende Unterscheidung zwischen Gesundheit und Krankheit an Eindeutigkeit verliert.⁶⁹ Auch dieser Eindeutigkeitsverlust tritt räumlich und kulturell in unterschiedlicher Form auf – er ist jedoch kein Alleinstellungsmerkmal der Geschichte des Westens.

Dr. Jan Arend, Eberhard Karls Universität Tübingen, Institut für Osteuropäische Geschichte und Landeskunde, Wilhelmstraße 36, 72074 Tübingen
E-Mail: j.arend@uni-tuebingen.de

69 Vgl. hierzu Martin Lengwiler u. Jeannette Z. Madarász, Präventionsgeschichte als Kulturgeschichte der Gesundheitspolitik, in: dies. (Hg.), *Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik*, Bielefeld 2010, S. 11–30; Robert A. Aronowitz, *The Converged Experience of Risk and Disease*, in: *The Milbank Quarterly* 87. 2009, S. 417–442.