

DER SPIEGEL 8/2001 - 19. Februar 2001

URL: <http://www.spiegel.de/spiegel/0,1518,119469,00.html>

Psychologie

Die Wohlfühlwelt strengt an

Die Leistungsgesellschaft sucht immer neue Entspannungsangebote - doch nach der ersten Euphorie mehren sich die Klagen: Viele vermissen den nachhaltigen Erfolg und fühlen sich doppelt gestresst.

Ein Fitnessstudio in Hamburg, groß, lärmend und bei den Yuppie-Yettie-Netties sehr, sehr angesagt. Wummernde Bässe, militärische Rufe: "one, two, three and four, and go, go, go". Die Freizeitsportler hecheln und hopsen, selbst in den Umkleidekabinen kommen sie nicht zur Ruhe: Die eine Hand am Mobiltelefon, die andere an der Bodylotion - hier wird lustvoll und demonstrativ herumgehetzt.

Mitten in all dem Getümmel, nahe am Eingang, steht eine asiatische Tempelfigur mit königlich gerader Haltung. Sie schaut wissend, lächelt verlegen und hebt die rechte Hand zum Gruß. Mit der anderen hält sie ein Plakat, auf dem zu einem Fest des Clubs eingeladen wird: In der "Buddha Bar & Lounge" soll es neben "Chill Out Music" asiatische Snacks und Gerichte geben.

Klar, hier - wie in vielen anderen Sportzentren - hat man es kapiert: Ein bisschen Fernöstliches gehört dazu, denn schließlich wird der neue Mensch ganzheitlich gedrillt. "Body & Mind" - "Körper und Geist" heißt die aktuelle Ertüchtungsformel.

Und so werden neben den üblichen Pulsbeschleunigungskursen wie "Super Sweat" auch sanftere Turnstunden angeboten: "Chi Ball" zum Beispiel, ein Mix fernöstlicher und westlicher Entspannungstechniken: Yoga, Feldenkrais und Pilates, in kleinen Einheiten, zügig hintereinanderweg. Die Teilnehmer wirbeln duftende Aromabälle herum und üben sich mal als "Pendel" in großen Schwüngen, mal als "Brise" in kleinen, konzentrierten Bewegungen. Bei all dem heißt es "tief atmen, spürt euer Yin und Yang".

Findet die Stressgesellschaft endlich den Ausgleich? Wird die Muckiebude zum Mußetempel, streben die jungen Erfolgreichen schnurstracks der Erleuchtung entgegen?

In den Medien jedenfalls herrscht allgemeines Gejubil über die neue Entspannungswut und schiere Begeisterung über alles Fernöstliche: Ob Tai Chi oder Qigong, Kundalini-Yoga, Ashtanga-Yoga, Hatha-Yoga - alles toll, toll, toll.

Überhaupt wird derzeit der Zustand des Entspanntseins als größte menschliche Leistung gepriesen. Die Imperative "entspann dich!" und "bleib locker!" gehören zum festen Bestandteil der Jugendsprache.

"Entspannte Mode mit entspannten Models für entspannte Sommer" preist die Frauenzeitschrift "Amica" in ihrer Jubiläumsausgabe. Und neben "Luxus in Amerika" und "Beauty-Tipps" gibt es einen "Foto-Essay über das Ursprüngliche". Luxus, Beauty und das Ursprüngliche - hier wird der ganze, neue Lifestyle-Kosmos kühn durchschritten.

Der Zeitgeist ist auf dem wohldosierten Eso-Trip, und so driftet auch der allgemeine Wellness-Boom Richtung Fernost.

Wie die Zeichen stehen, wird es mit all dem in Zukunft noch schlimmer: Die Wellness-Studie des Frankfurter Wefa-Instituts sagt bis 2004 für den Wohlfühlsektor ein höheres Wachstum voraus als im gesamten privaten Konsum.

Ob "Wellness-Weekends" mit "Aroma-Massagen" oder ganze Ayurveda-Wochen in Indien oder Sri Lanka: Die Freizeit-Industrie steht bereit, und der freundlichen Unterstützung durch die Medien können sich die Anbieter von Entspannungsmethoden ziemlich sicher sein.

Tatsächlich leuchtet es ein, dass in einer Gesellschaft, die als arbeitssüchtig, hypermobil und turbobeschleunigt gilt, jedes Bedürfnis nach mehr Gelassenheit positiv bewertet wird. Und auch Ärzte und Therapeuten können nur gutheißen, wenn Patienten und Klienten die Gemütszustände Ruhe und Entspannung wieder aufwerten, von sich aus einschlägige Kurse besuchen, insgesamt also die Zusammenhänge von Lebensweise und Befindlichkeit besser zu durchschauen lernen.

Und dennoch: Nach der ersten Euphorie mehren sich die Klagen - zaghaft, aber wahrnehmbar. Viele vermissen die Wirkung ihrer anstrengenden Entspannungsarbeit im Alltag, fühlen sich von Anbietern gelinkt und von den neuen Terminen und guten Vorsätzen nur doppelt gestresst. Eine 36-jährige Pinneberger Unternehmerin beklagt sich: "Ich hetze von der Arbeit zur Ruhe-Übung und von da zur Abendverabredung, irgendetwas läuft da falsch."

Was läuft da falsch? "Die Leute wollen sich Zeit für sich nehmen und nehmen sich dafür keine Zeit", definiert Lutz Hertel, Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbandes, die absurde Logik moderner Entspannungsbemühungen. Schwer genervt äußert sich der gelernte Psychologe über die beliebten "Wellness-Weekends" in Hotels. "Das Personal hat inzwischen regelrecht Angst vor den Wochenendgästen, die fallen ein wie die Hunnen und machen alles auf einmal."

Von der Sauna in den Whirlpool, auf die Massagebank, zur Ernährungsberatung und ab zum Peeling und zur Ganzkörpermaske. "Den ganzen Tag Juchhei, das ist natürlich nicht erholsam. Zu viel Hitze, zu viel Schwitzen, zu viel Wasser, danach sind die Kunden fix und fertig."

Die ganze Herangehensweise, argwöhnt Hertel, sei falsch: "In wenigen Stunden sollen unzählige Stunden falsches Leben ausgeglichen werden."

Gesundheitspsychologen wissen es - bei aller Wertschätzung guter Entspannungsangebote - längst: Das Gefühl für die richtige Dosis Ruhe ist futsch, schlimmer noch: Wie das mit der Ruhe überhaupt geht, auch darüber herrscht die ganz große Ratlosigkeit. Die Stuttgarter PR-Frau Christine Neuhaus, 30, sagt einen typischen Satz: "Ein Wochenende oder ein paar freie Tage vor mir zu haben versetzt mich manchmal regelrecht in Panik."

Mit dem Verlust traditioneller Lebensgewohnheiten und religiöser Riten wächst die Unsicherheit bei der Freizeitgestaltung. Der Alltag der bürgerlichen Familie war bis weit ins 20. Jahrhundert hinein straff geregelt: feste gemeinsame Mahlzeiten, das Morgengebet, das Abendgebet, der Sonntagsspaziergang - alles Gelegenheiten, bei denen die Altvorderen zur Ruhe kommen konnten.

Heute gibt es zwar für Frauen, Männer, Kinder viel mehr Zeit, die als Freizeit deklariert werden kann - aber auch ein überbordendes, besinnungsraubendes Angebot, sie zu füllen. Das führt zu Nachfrage-Stress. Der "Holiday-Blues", die durch Entscheidungsvielfalt und ungewohntes Auf-sich-Geworfensein ausgelöste Urlaubsdepression, gehört in den USA bereits zu den psychiatrischen Fachbegriffen.

Die Unsicherheit bei der Freizeitgestaltung rührt auch daher, dass Sinn und Zweck von Mußestunden nicht so leicht zu erkennen sind. Arbeit bringt Geld und sozialen Status, nützt also eine Menge, damit die Leute gesellschaftlich mithalten können. Ruhe soll auch was nützen, und daher werden an die Mußestunden ebenfalls Leistungskriterien angelegt. Man besucht Entspannungskurse und Wellnessfarmen, um die Lust am Tatendrang wieder zu steigern, um vielleicht sogar ein bisschen schöner zu werden - um also letztlich wieder voll dabei zu sein. Status aufgewertet, alles wird gut.

Jahrhundertealte fernöstliche Lehren über den sinnvollen Wechsel von Muße und Tat wirken so reizvoll, weil sie einem völlig anderen Wertesystem entstammen. Sie sind eng und

selbstverständlich mit den Kulturen, aus denen sie stammen - dem Alltag, den religiösen Riten - , verbunden. Mit derlei Entspannung wird, so scheint es vielen, eine völlig andere Sinnstiftung mitgeliefert, die mit Malocher-Mythen absolut nichts zu tun hat.

Doch die Art und Weise, wie die fernöstlichen Lehren auf westliche Hibbel-Bedürfnisse zurechtgestutzt werden, zeigt nur die hiesige Hilflosigkeit, die völlige Dominanz des Leistungs- und Konsumentenpens.

Der Kosmetikkonzern Shiseido liefert das absurdeste Beispiel: Er bietet seit ein paar Wochen ein neues Parfum an, benannt nach der asiatischen Zen-Lehre. Proben von "Zen" liegen in Parfümerien im Schoße einer Buddhafigur aus. Und im Gebrauchstext heißt es: "Forschungen ergaben, dass das Einatmen von Kiara-Holz-Duft und modifiziertem Baldrian Körper und Geist in den gleichen ausgeglichenen Zustand versetzen wie 25 Minuten Zen-Meditation im Sitzen." Abschalten per Knopfdruck - alles ganz easy.

Auch von der asiatischen Gesundheitslehre Ayurveda bleibt unter westlichem Zugriff kaum noch etwas übrig. Der Regensburger Professor für Medizinische Soziologie Dieter von Schmädell warnt vergeblich davor, eine Ayurveda-Kur als reinen Erholungstrip abzutun, in Indien und Sri Lanka sei das ein medizinisches Fach mit langer Tradition und aufwendiger, fast sechsjähriger Ausbildung.

Doch in Deutschland, so gibt Schmädell selbst zu, "lernen viele Leute, die sich später Ayurveda-Ärzte nennen, ihr Handwerk in Wochenendkursen". Viele von ihnen arbeiten dann in Hotels oder kleinen Praxen und bieten Einzelleistungen, die völlig aus der ayurvedischen Lehre herausgelöst sind. "Das sind dann ein paar Massagen, mehr nicht."

Die deutschen Kunden, die Ayurveda-Angebote nutzen, sind am medizinischen Anteil der Lehre ohnehin nicht sonderlich interessiert. Uwe Endres, Veranstalter von Ayurveda-Reisen nach Sri Lanka ("ay-

tour"), sagt, dass nur 20 Prozent seiner Kunden auf Reisen gingen, um sich von einer akuten Krankheit heilen zu lassen. Der große Rest melde sich mit dem stereotypen Argument an: "Ich bin so ausgepowert, ich brauche unbedingt wieder eine Pause."

Das Geschäft läuft gut. Vor wenigen Jahren noch sind vor allem Frauen in den mittleren Lebensjahren auf Erholungstour gefahren. Inzwischen sind viele Männer hinzugekommen, und die Kundschaft wird jünger: "Viele 30-Jährige aus der Internet- und Medienbranche", beschreibt Endres seine Klientel.

Ayurveda ist in. Das liegt auch daran, so Endres, "dass es in den Medien unheimlich gut wegkommt". Er selbst vermisse manchmal kritische Töne, "denn so, wie viele Leute das angehen, läuft es nicht". Eine Kurzkur etwa, sechs bis acht Tage, werde zwar oft angeboten und gern genutzt, "aber das kann ich niemandem empfehlen".

Den Leuten gehe es in den ersten Tagen eher schlechter, sie träumten unruhig, nähmen sich selbst und ihr Umfeld intensiver wahr. "Wenn jemand eine Ayurveda-Kur auf die Schnelle macht, ist er körperlich und psychisch fertiger als zuvor." Dass es den Menschen automatisch besser geht, wenn sie zur Ruhe und Besinnung kommen, ist ein weit verbreiteter Trugschluss. Psychologen warnen: Verdrängte Ängste können hochsteigen, wenn sie nicht mehr durch Dauerstress bekämpft werden.

Diese Erfahrung machte auch eine Münchner Verlagsangestellte. Sie bekam von ihren Freunden zum 30. Geburtstag einen - so hieß es im offiziellen Gutschein - "Ayurveda-Tag" geschenkt.

Sie freute sich sehr über die großzügige Gabe (Kostenpunkt: knapp 400 Mark), den ersten Dämpfer bekam sie aber von den Angestellten der Ayurveda-Praxis versetzt. Die geizten nicht nur mit der Zeit, sondern auch mit der Zuwendung.

Mehr als eine zwei- bis dreistündige Behandlung habe sie nicht zu erwarten, erklärte man ihr, ansonsten würden nicht viele Worte verloren: "Die Anwendungen finden im Schweigen statt", sagte man der Kundin noch, und das war's dann auch - keine Einführung in die Lehre, keine Warnung vor Nebenwirkungen, keine Tipps, was die Probandin mit dem üppigen Rest des Tages noch anstellen könnte, was sie tun oder lassen sollte.

Nach knapp zwei Stunden Ölpanscherei wurde sie entlassen, tappte - "wirklich entspannt, aber auch hypersensibel" - in die Alltagswelt und "raste schnurstracks in eine Depression".

Man hätte sie auf diese mögliche Folge vorbereiten müssen, beklagt sich die junge Frau. Für die Verstimmung, so gibt sie allerdings zu, hätte das Fachpersonal nichts gekonnt, die war wohl vorher schon da - "ohne dass ich es wusste".

Dass Entspannung untergründige Verletzungen freisetzen kann, ist eine Erkenntnis, mit der etwa die Psychoanalyse schon lange arbeitet. Die Klienten legen sich auf die Couch, um in bequemer Rückenlage einen besseren Zugang zu seelischen Abgründen zu finden. Sollte das Gemütszucken allzu arg sein, ist - so will es das psychoanalytische Ideal - die Rettung nahe: Der Analytiker sitzt daneben.

All die Risiken und Nebenwirkungen, auf die sich Rastlose einlassen, wenn sie die Ruhe suchen, seien natürlich kein Grund, das Abenteuer Ruhe ganz aufzugeben - das betonen die Experten immer wieder. Entspannungstraining als Krankheitsvor- oder -nachsorge ist bei Gesundheitspsychologen so angesehen wie nie zuvor.

Entscheidend bei der Reise zur Ruhe bleibt das Warum und Wie. "Die Leute müssen sich darüber klar werden, was sie wollen, ob sie wirklich bereit sind, eine grundsätzlich gnädigere Einstellung zum eigenen Leistungsideal zu finden", sagt Wellness-Verbandschef Lutz Hertel. Das sei kein leichter Weg, Rückschläge gebe es genauso wie in allen anderen Lebensbereichen.

Der gute alte Waldspaziergang, in Zeiten von Zen, Chi, Yin und Yang etwas aus der Mode gekommen, soll von seiner Heilkraft übrigens nichts eingebüßt haben.

Selbst der Koreaner Yoon-Nam Seo, als Vorturner fernöstlicher Heilübungen in einer Serie des "SZ-Magazins" bekannt geworden, sagt: "Gehen ist überhaupt das Beste. Das kostet nichts, das kann jeder machen - und überall." SUSANNE BEYER

© DER SPIEGEL 8/2001

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet AG
