

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.

POPPERFOTO / BILDERBERG

Psychogymnastik im Swimmingpool: Luxuriöse Ursprünglichkeit gehört zum Ertüchtigungsprogramm für Körper und Geist

Ein Fitnessstudio in Hamburg, groß, lärmend und bei den Yuppie-Yetties 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 Ertüchtigungsformel.

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 klei-

nen 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 Gejubel 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 wohl dosierten 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 Wefainstituts sagt bis 2004 für den Wohlfühlsektor ein höheres Wachstum voraus als im gesamten privaten Konsum.

Ob „Wellness-Weekends“ mit „Aromamassagen“ 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 Wir-

kung ihrer anstrengenden Entspannungsarbeit im Alltag, fühlen sich von Anbietern gelinkt und von den neuen Termi- nen 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 Ver- bandes, die absurde Logik moderner Ent- spannungsbemühungen. Schwer genervt äußert sich der gelernte Psychologe über die beliebten „Wellness-Weekends“ in Ho- tels. „Das Personal hat inzwischen regel- recht 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 Ganzkörper- maske. „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 Herange- hensweise, argwöhnt Her- tel, sei falsch: „In wenigen Stunden sollen unzählige Stunden falsches Leben ausgeglichen werden.“

Gesundheitspsycholo- gen wissen es – bei al- ler 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 typi- schen Satz: „Ein Wochenende oder ein paar freie Tage vor mir zu haben versetzt mich manchmal regelrecht in Panik.“

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

Heute gibt es zwar für Frauen, Män- ner, Kinder viel mehr Zeit, die als Freizeit deklariert werden kann – aber auch ein überbordendes, besinnungsraubendes An- gebot, sie zu füllen. Das führt zu Nach- frage-Stress. Der „Holiday-Blues“, die durch Entscheidungsvielfalt und unge- wohntes Auf-sich-Geworfensein ausgelö- ste Urlaubsdepression, gehört in den USA

bereits zu den psychiatrischen Fachbe- griffen.

Die Unsicherheit bei der Freizeitgestal- tung 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, da- mit die Leute gesellschaftlich mithalten können. Ruhe soll auch was nützen, und daher werden an die Mußestunden eben- falls Leistungskriterien angelegt. Man be- sucht Entspannungskurse und Wellness- farmen, um die Lust am Tatendrang wieder zu steigern, um vielleicht sogar ein biss- chen schöner zu werden – um also letztlich wieder voll dabei zu sein. Status aufge- wertet, 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.



H. SCHWARZBACH / ARGUIS



T. HEGENBART / AGENTUR FOCUS

Broker beim Aktienhandel, Meditation im Hotel*: Hetze von der Arbeit zur Ruhe-Übung

Mit derlei Entspannung wird, so scheint es vielen, eine völlig andere Sinnstiftung mit- geliefert, die mit Malocher-Mythen absolut nichts zu tun hat.

Doch die Art und Weise, wie die fernöst- lichen Lehren auf westliche Hibbel-Be- dürfnisse zurechtgestutzt werden, zeigt nur

die hiesige Hilflosigkeit, die völlige Domi- nanz des Leistungs- und Konsumdenkens.

Der Kosmetikkonzern Shiseido liefert das absurdeste Beispiel: Er bietet seit ein paar Wochen ein neues Parfum an, be- nannt nach der asiatischen Zen-Lehre. Pro- ben von „Zen“ liegen in Parfümerien im Schoße einer Buddhafigur aus. Und im Ge- brauchstext heißt es: „Forschungen erga- ben, 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 Gesundheits- lehre Ayurveda bleibt unter westlichem Zugriff kaum noch etwas übrig. Der Re- gensburger Professor für Medizinische So- zioologie Dieter von Schmädel warnt ver- geblich davor, eine Ayurveda-Kur als rei- nen 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 Schmädel selbst zu, „lernen viele Leute, die sich spä- ter Ayurveda-Ärzte nennen, ihr Handwerk in Wochenendkursen“. Viele von ihnen arbeiten dann in Hotels oder kleinen Pra- xen 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-

* Hotel HerzogsPark in Herzogenaurach.

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 wekommt“. Er selbst vermisst manchmal kritische Töne, „denn so, wie viele Leute das angehen, läuft es nicht“. Eine Kurkur 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 ent-

spannt, 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



Meditation im Spiegelraum*: Heilsames Schweigen?

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

* In einem Hotel in Bad Gögging.