

Joachim Thönnessen

Wellness für alle? – Rekonstruktion einer Entwicklung

Gemeinsames Lernen für die Gemeinschaft und das kulturelle Wachstum

Die Geschichte von »Wellness« lässt sich lange zurückverfolgen. Der Artikel stellt einige Eckpfeiler dieser bewegten Geschichte dar. Aufgezeigt wird vor allem, wie »Wellness« gerade im deutschsprachigen Raum auf offene Ohren stieß und wie der Begriff durch eine hemmungslose Kommerzialisierung seinen ursprünglichen Bedeutungsgehalt veränderte.

Seit dem 18. Jahrhundert entstanden in Europa viele Heil- und Seebäder. Ihre Gäste sollten die physische Heilwirkung erfahren, die mit dem Meer, der Sonne und der Luft verbunden war. Auch viele weitere Orte wurden unter dem Etikett der »Gesundheit« angepriesen (Sonnenstrände, die Berge mit ihrer gesunden Luft etc.).¹

Die Gäste kamen nicht nur aufgrund gesundheitlicher Probleme. Die Kur- und Heilbäder waren auch Orte der Begegnung und des Tourismus. Als touristische Ziele mussten sie nicht-therapeutische Infrastrukturen – Eisenbahnlinien, Hotels, Parks, Kasinos etc. – entwickeln. Diese Annehmlichkeiten waren nicht nur notwendig, um Touristen mitsamt ihrer Familien und Freund/-innen, die sie begleiteten, zu versorgen; sie waren ein integraler Bestandteil des Heilungsprozesses.² Ärzt/-innen und Unternehmer/-innen waren insofern untrennbar miteinander verbunden, als dass die Bäder für lange Zeit anerkannte, wenn auch

hoch spezialisierte Teile der lokalen Tourismusindustrien waren. Aufgrund ihrer speziellen Organisation trugen sie dazu bei, Ressourcen und Effizienz in einem zunehmend wettbewerbsorientierten Markt zu maximieren.³

Nach dem 2. Weltkrieg war das goldene Zeitalter der Heilbäder im Großen und Ganzen vorüber. Dafür gab es mehrere Gründe: Zunächst bot die Medizin eine Vielzahl von Therapien an, die schneller und konsequenter wirkten (obwohl sie nicht notwendigerweise günstiger waren) als langwierige Therapien auf der Basis von Wasser. Zum zweiten war es für die Versicherungssysteme verlockend, Geld zu sparen, indem sie die Rückerstattung von Leistungen einschränkten. Drittens veränderten sich Definitionen wissenschaftlicher Validität hin zu einer evidenzbasierten Betrachtungsweise.⁴

Der medizinische Fortschritt schadete also den etablierten Heilbädern. Ein Weg, diesen Herausforderungen zu begegnen, bot der Wellness-Business. Für diejenigen, die an keiner speziellen Erkrankung leiden, lockten vitale Entspannung und Schönheit und ein allgemeiner Zustand des Wohl- oder Besserbefindens. Wellness bot den Vorteil, die medizinischen Anwendungen nicht völlig aufzugeben, sondern ihnen ein Surplus an neuen Dienstleistungen beizugeben. Solche »hybriden Institutionen«⁵ funktionieren

u.a. deshalb so vorzüglich, weil sie – auf eine expansivere und zielgerichtete Weise – anbieten, was auch die herkömmlichen Heilbäder offerierten: Zufriedenheit und Wohlbefinden auf der Grundlage eines medizinischen Heilversprechens.⁶

Doch entspricht eine solche Behandlung der ursprünglichen Idee? Und was überhaupt ist die ursprüngliche Idee von »Wellness«? Diese Fragen sollen im Folgenden beantwortet werden. Betrachten wir dafür zunächst die Theorie und dann die Praxis von »Wellness«.

Wellness – historisch betrachtet

Halbert L. Dunn (1896–1975) gilt als Vater der Wellnessbewegung.⁷ Wellness war für ihn nicht ein Zustand, sondern eher eine Methode, eine Praktik. So definierte er »High-Level Wellness« als »an integrated method of functioning which is oriented toward maximizing the potential of which the individual is capable. It requires that the individual maintains a continuum of balance and purposeful direction within the environment where he is functioning.«⁸

In einem Artikel aus dem Jahre 1959 ging er aus von der berühmten und bis heute gültigen WHO-Definition von Gesundheit. Danach ist Gesundheit »ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.«⁹ Für Dunn stellt diese Definition einen Paradigmenwechsel (weg von der Konzentration auf Krankheit und Tod) dar:

»Es scheint klar zu sein, dass die Prob-

110



Dr. Joachim Thönnessen arbeitet als Professor für Sozialwissenschaften an der Hochschule Osnabrück. Er ist Vorsitzender der KEB-Emsland Süd.

leme von heute und morgen eine neue wichtige Interessensachse für eine positive Gesundheit darstellen – eine, die auf die Aktivierung von Ärzt/-innen, Gesundheitsfachkräften und anderen Personen abzielt, die als wesentliches Segment ihrer Zeit, ihrer Ressourcen und ihrer schöpferischen Kraft für das Verständnis und die Kultur von guter Gesundheit in ihrer positiven Wahrnehmung beitragen.«¹⁰

Um das Ziel der »High Level Wellness« zu erreichen, so Dunn weiter, sollten Krankheit und Gesundheit nicht mehr als Dichotomie verstanden werden, sondern als Stufenmodell. Zur Verdeutlichung konstruierte Dunn ein »Gesundheitsraster«, in dem die eine Achse als »Gesundheitsachse« definiert ist (s. Abbildung 1) und die andere als »Umweltachse«. Die gesundheitliche Situation von Individuen, Familien, einer Gemeinschaft oder auch einer ganzen Gesellschaft kann an der jeweiligen Position in dem Gesundheits- bzw. Wellnessquadranten abgelesen werden.¹¹ Dunns erklärtes Ziel war es, ein allgemeines Streben nach »High Level Wellness« zu entfachen. Dabei gehörte es zur Auffassung des Autors, dass eine der zentralen Bastionen, die in diesem »Krieg« (so Dunns Wortwahl) erobert werden mussten, das »eigene Selbst« war:

»In Übereinstimmung mit den Elementen seiner Natur und innerhalb seiner

Umgebung muss der Einzelne seine persönliche Befriedigung und seinen Lebenszweck finden. Dazu gehören unter anderem die Möglichkeit, seine Einzigartigkeit zum Ausdruck zu bringen, und ein würdevoller Platz unter seinen Mitmenschen.«¹²

Mindestens drei Ereignisse in der Mitte der 70er Jahre trugen zur weiteren Verbreitung von Dunns Ideen bei. Zunächst eröffnete John Travis das erste US-Wellness-Center (Mill Valley, CA, 1975). Dieses Zentrum und andere Organisationen wurden in Don Ardells' Buch von 1976 beschrieben, wobei Dunns Titel Verwendung fand.¹³ Später gründete Elizabeth Neilson die Zeitschrift Health Values: Achieving High Level Wellness, die Dunn gewidmet war und eine seiner Arbeiten in ihrer ersten Ausgabe nachdruckte.¹⁴ Schließlich veröffentlichte der Herausgeber von Health Values, Charles B. Slack, eine Reprint-Ausgabe von Dunns »High Level Wellness«, die eine größere Verbreitung und Wirkung erzielte.¹⁵

Dunns Vorstellungen und Ideen hinsichtlich der Verwirklichung menschlicher Kreativität und Lebensfreude, wie sie in dem humanistischen Konzept der »High Level Wellness« deutlich werden, lassen sich kaum mit der heutigen Realität der Wellness-Bewegung in Deutschland vergleichen. Dennoch stellt diese Entwicklung ein anschauliches Lehrstück dar, mit dem hier ge-

zeigt wird, was geschehen kann, wenn hehres programmatisch-kreatives Gedankengut auf (wie im Folgenden am Beispiel der Entwicklung in Deutschland geschildert) kapitalistisch-marktwirtschaftliche Ideen trifft.

Kommerzialisierung von Wellness

In der Mitte der 90er Jahre setzte das Interesse der deutschen Tourismusindustrie an der Wellness-Bewegung ein. Es führte zur konzeptionellen Geburt des »Wellnesshotels«. Die Idee war, dass Menschen in einem Kurzurlaub mit der Wellnessphilosophie des genussvoll gesunden Lebens so eindrucksvoll initial in Berührung gebracht werden, dass die Gäste mit leicht umsetzbaren Anregungen und Alltagshilfen im Gepäck den neu entdeckten Wellnessweg zu Hause weiterverfolgen:

»Leider – so der Vorstandsvorsitzende des Deutschen Wellnessverbandes e. V., Lutz Hertel – »kam die Hotellerie schnell von diesem Weg ab. Stattdessen ergriffen Zulieferer aus dem Schwimmbad-, Sauna- und Kosmetikbereich die sich bietenden wirtschaftlichen Chancen und besetzten den Wellnessbegriff mit ihren Produkten und Einrichtungen. Entsprechend mutierte das ursprüngliche Konzept zu einem Konglomerat aus Bade- und Saunalandschaften, Kosmetik- und Massageabteilungen. Viele Millionen Euro wurden seitdem jedes Jahr unter der Überschrift »Wellness« in touristischen Betrieben verbaut. Überhaupt entwickelte sich im Zuge dieser neuen Lifestyle-Kommerzialisierung die weit verbreitete Vorstellung, Wellness sei der Inbegriff von luxuriösem Verwöhnt werden. Nur in seltenen Ausnahmefällen haben so genannte Wellnesshotels, die inzwischen viel treffender als »Spa« bezeichnet werden, noch etwas mit Wellness im ursprünglichen Sinn zu tun.«¹⁶ Der Versuch, mit der Einführung der Marketingstrategie »Medical Wellness« verlorengegangenes Vertrauen neu aufzubauen und eine bessere Qualität begrifflich zu suggerieren, hatte bislang wenig Erfolg und wird es ver-

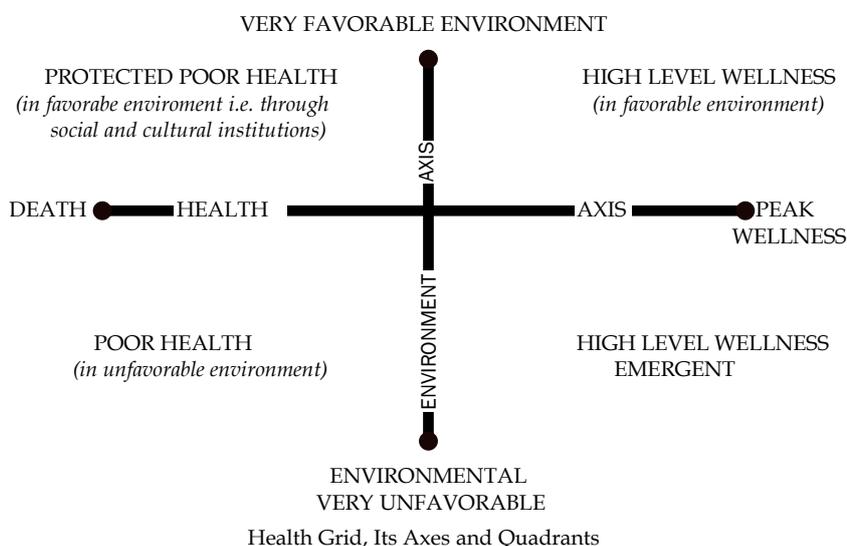


Abbildung 1: Gesundheitsachse nach Dunn

mutlich auch in Zukunft nicht haben. Selbst Gesundheitsurlauber/-innen im engeren Sinne würden sich – so Hertel – kaum für ärztliche Behandlungen oder Kurmittel interessieren, sondern in erster Linie für Entspannung und Angebote zur Aktivierung des Körpers. Schließlich werde unter der Bezeichnung »Medical Wellness« auch höchst Dubioses angeboten.¹⁷

Auch andere Betriebe der Freizeitindustrie werden heute der Wellnessbranche zugeordnet, darunter Kosmetik Institute, öffentliche Saunen, Freizeitbäder und Thermen, Pilates- und Yoga-Studios, Thai-Massage-salons bis hin zu Tattoo-, Nail- und Sonnenstudios. Schätzungen zum Jahresumsatz der Wellnessbranche schwanken zwischen 75 und 100 Milliarden Euro für den deutschen Markt und reichen bis zu 2,6 Billionen Euro für den weltweiten Markt. Bedenken an der Qualität und Unbedenklichkeit der Betriebe, die auf der Wellnesswelle mitschwimmen, sind angebracht. Dabei geht es nicht einmal um die Frage, ob Wellness im eigentlichen Sinn gefördert wird, sondern um gravierende hygienische Mängel und gesundheitliche Risiken.¹⁸

In seinem Rückblick auf ca. 25 Jahre »Wellness-Wunder« in Deutschland beschreibt Hertel den Boom der Wellness-Branche mit erstaunlich kritischen Worten. Er geht darauf ein, dass sich der Begriff »Wellness« sowohl in den USA wie auch im deutschsprachigen Raum von den konzeptionellen Vorstellungen seiner Gründungsväter verabschiedet hat und stellt fest, dass »...die Chancen einer seriösen Nutzung des Wellnesskonzepts in Deutschland erst in geringem Umfang genutzt wurden. Wellness gehört heute zu den Allerweltsworten. Es wird in seinem Verständnis zumeist auf kommerzielle Angebote von Entspannung und passivem Verwöhnt-Werden reduziert und mit ›weich‹, ›sanft‹ und ›wohlfühlen‹ assoziiert. So wird zum Beispiel von Wellnesspolitik und Wellnessreligion gesprochen. Wellness ist nach weitläufiger Meinung eher etwas für (weiche) Frauen als für (harte) Männer. Wellness wird auch mit Wohlstand

assoziiert. So gelten der Wellnessurlaub oder das Wellnesswochenende als Statussymbole der bürgerlichen Gesellschaft.«¹⁹

Mit diesen Worten deutet Hertel a) das erhebliche Potenzial der »Wellness-Bewegung« an und weist b) auf die Tatsache hin, dass es ein falsches und ein richtiges Verständnis von Wellness gibt. Im Folgenden werden diese beiden Punkte einer näheren Betrachtung unterzogen.

Fazit

»Wellness für alle« war ein Ziel, welches sowohl der ursprünglichen Idee des »Begründers« der Wellness-Idee, Halbert L. Dunn, als auch der seit Mitte der 90er Jahre des vergangenen

Jahrhunderts einsetzenden Kommerzialisierung von Wellness zugrunde lag. Viel mehr Gemeinsamkeiten zwischen diesen beiden Vorstellungskomplexen lassen sich nicht finden.

Die Zielgruppe solventer gesunder Menschen, die hoffen, beruflichen Stress und den Mangel an angenehmen sinnlichen und emotionalen Reizen mit Wellness-Angeboten (wenn auch nur vorübergehend) kompensieren zu können, hat der Wellness-Industrie einen riesigen Markt erschlossen. Der Artikel hat gezeigt, wie »Wellness« in Deutschland zur Fetischware einer milliardenschweren Industrie wurde, die Konsumgüter, Reisen, Coachings, Besinnliches und Sportliches umschlägt. Das ursprüngliche Wellness-Konzept, wie es Halbert L. Dunn in den 60.



Vom Glück der Kunst - Patrick Fauck: Bügeleisen. Holzschnitt, Klischeedruck

Jahren vor Augen hatte, bedeutete eine aktive Gestaltung mit Blick auf eine lebenswerte Umwelt. Es hatte die persönliche Entwicklung Einzelner im Auge – als Folge und Ergebnis der Auseinandersetzung mit sich und der Umgebung.

Im Vordergrund heute steht der persönlich-private Genuss. Damit wird gesellschaftliches Potenzial vergeudet, denn für die Weiterentwicklung von Wirtschaft und Gesellschaft fehlt es vor allem an psychosozialer Gesundheit.²⁰ Halbert L. Dunn hatte eine solche Entwicklung in den 60er Jahren erahnt. Damals entwarf er nicht nur einen Wellnessbegriff, sondern auch ein Bedrohungsszenario: Das Wachstum der Bevölkerung, die Beschleunigung und Verstärkung des modernen Lebens sowie die damit steigenden Spannungen und sozialen Probleme [...] erforderten grundsätzliche Lösungen und seien nicht länger mit kleinen Reparaturen in den Griff zu bekommen.²¹ Oder kurz: »Well, it is a sick world.«²²

In Anbetracht dieser massiven Herausforderungen durch das moderne Leben plädierte Dunn u.a. dafür, den Ansatzpunkt der Medizin zu verändern. Der rapide Wandel der soziokulturellen Umstände bedeute Stress. Es gehe darum, die Achse »Sickness« versus »Unsickness« durch die Achse »High Level Wellness« versus »Low Level Wellness« zu ersetzen.²³ Duns zentrale Forderung war, dass Medizin und Public Health Faktoren identifizieren sollen, die eine »gute Gesundheit« verstärken. Er hoffte, dass die Etablierung einer solchen neuen »Interessensachse« stark genug war, um nicht nur die Angehörigen der Gesundheitsberufe, sondern Menschen aus allen Teilen der Bevölkerung und aus vielen anderen Berufen dazu zu bringen, einen »substantiellen Anteil ihrer Zeit, ihrer Ressourcen und ihrer kreativen Energien für das Verständnis und die Kultivierung von guter Gesundheit in einem positiven Sinne zu verwenden«²⁴. Entlang dieses Gedankengangs entwickelte Dunn seine Überlegungen zu »Individual Wellness«, »Family Wellness«, »Community Wellness«, »Environmental Wellness« und »Social Wellness«.

Anmerkungen

- 1 Vgl. Benger-Alaluf 2018, S. 59.
- 2 Die Beziehungen zwischen Tourismus und Therapie waren nicht konfliktfrei. Die Kurärzte misstrauten den kommerziellen Neigungen, auch vor dem Hintergrund ihrer teilweise gegensätzlichen Empfehlungen hinsichtlich einer seriösen wissenschaftlichen Therapie. Sie beschwerten sich z.B. bitter über die in teuren Kurhotels servierten oft »gehaltvollen« Mahlzeiten, siehe Weisz 2011, S. 139.
- 3 Weisz 2011, S. 140.
- 4 Ebd., S. 142.
- 5 Ebd.
- 6 Speier 2011.
- 7 Ardell 1976.
- 8 Dunn 1961, S. 4f. Das Attribut »High-Level« sollte zeigen, dass »Wellness« nicht als Gegensatz zu »Sickness« gemeint war, sondern über den Zustand nomineller Gesundheit hinausreichte. »Maximierend«, ein dynamisches Wort des Werdens (S. 5), ersetzte ein mögliches »Vollständig«, das nur auf den Erhalt eines statischen Zustandes verweisen würde (vgl. Hauß 2014). Dunn führte dieses Konzept in einer Reihe von neunundzwanzig Vorträgen in der Unitarian Church in Arlington County, Virginia, in den späten 50er Jahren ein. Diese bildeten die Grundlage für sein 1961 veröffentlichtes Buch »High Level Wellness« (Dunn 1961). Die Ursprünge der Wellness-Bewegung können prinzipiell noch viel weiter zurückverfolgt werden. Das ästhetische Ideal des schlanken, muskulösen Körpers mag aus der griechischen Antike stammen, aber es waren die sog. »Lebensreformer«, zu denen der Leipziger Laienheiler Louis Kuhne, aber auch der bekannteste Naturheiler des 19. Jahrhunderts, Sebastian Kneipp, gehörte, die den gepflegten Körperbau zur Tugend machten (Kuhne 1883). Gute Gesundheit wurde zum Synonym für Schönheit und Selbstverwirklichung. Auch die Kommerzialisierung der Wellness-Idee begann relativ früh. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts schürten Ängste um das körperliche Erscheinungsbild den unersättlichen Appetit auf Bücher zur Selbstvervollkommnung. Im Prinzip kann schon hier von der Geburt der Wellness-Industrie gesprochen werden, zu deren Merkmalen gesunde Lebensmittel und Getränke, die richtige Kleidung oder der Rückzug in das Sanatorium gehörten und das exklusive Gesundheitsbad, welche/r/s in Thomas Manns »Der Zauberberg« seziert wird (Mann 1991/1924).
- 9 WHO 1946.
- 10 Dunn 1959, S. 786; übers. J. T.
- 11 Vgl. Dunn 1959, S. 788.
- 12 Dunn 1961, übers. J. T.
- 13 Dunn erhielt für die Übernahme des Titels und des Konzepts gebührende Anerkennung; vgl. Ardell 1976.
- 14 Im Jahre 1996 wurde diese Zeitschrift in *American Journal of Health Promotion* umbenannt.
- 15 Blei 2017.
- 16 Hertel 2015.
- 17 Ebd.
- 18 Ebd.
- 19 Ebd.
- 20 Duns Stressbegriff war geprägt von Hans Selyes' Konzeption, in der der chronische kumulative Stress, generiert durch die dynamische Interaktion zwischen Mensch und Umgebung, gegenüber dem akuten Schockzustand in den Vordergrund gerückt wurde (Selye 1956) usw.

21 Vgl. Böhnisch 2020, S. 16.

22 Dunn 1961, S. 6.

23 Ebd. S. 193.

24 Vgl. Hauß 2014.

25 Dunn 1959, S. 786.

Literatur

- Adams, J. M. (2005): *Healing with Water. English Spas and the Water Cure, 1840–1960*. Manchester.
- Ardell, D. B. (2018): *The Ardell Wellness Stress Self-Assessment*, https://premierespeakers.com/donald_ardell/blog/2018/07/01/the_ardell_wellness_stress_self-assessment.
- Ardell, D. B. (1976): *High Level Wellness: An Alternative to Doctors, Drugs and Disease*. Emmaus.
- Benger-Alaluf, Y. (2018): »Alles inclusive – nur kein Stress«. Zur Produktion von Erholung in Club-Med-Seaside-Resorts. In: Illouz, E. (Hg.): *Wa(h)re Gefühle. Authentizität im Konsumkapitalismus*. Frankfurt am Main, S. 51–80.
- Blei, D. (2017): »The False Promises of Wellness Culture«. In: *JSTOR Daily*, <https://daily.jstor.org/the-false-promises-of-wellness-culture>.
- Böhnisch, L. (2020): *Sozialpädagogik der Nachhaltigkeit. Eine Einführung*. Weinheim, Basel.
- Dunn, H. L. (1959): *What High-Level Wellness Means*. In: *Canadian Journal of Public Health / Revue Canadienne de Santé Publique*, 50/11, S. 786–792.
- Dunn, H. L. (1961): *High-Level Wellness*. Arlington.
- Hauß, P. (2014): *Die Geburt der »Wellness« aus dem Geiste der Statistik*. Halbert L. Duns Suche nach dem Gleichgewichtskontinuum. In: *Zeithistorische Forschungen/ Studies in Contemporary History*, 11/3, S. 478–484.
- Hertel, L. (2015): *Das Wellness-Wunder. Kritischer Rückblick – realistischer Ausblick*, https://www.wellnessverband.de/wellness-profis/infodienste/beitraege/150131_hertel_das_wellness_wunder.php.
- Kuhne, L. (1883): *Die neue Heilwissenschaft oder die Lehre von der Einheit der Krankheiten*. Leipzig 1883, Neuaufgaben 1891 (bis 1936 insgesamt 123 Auflagen).
- Larrinaga, C. (2005): *A Century of Tourism in Northern Spain. The Development of High-Quality Provision between 1815 and 1914*. In: Walton, J. K. (Hg.): *Histories of Tourism. Representation, Identity and Conflict*. Clevedon, S. 88–103.
- Mackaman, D. P. (1998): *Leisure settings: Bourgeois culture, medicine and the spa in modern France*. Chicago, London.
- Mann, T. (1991): *Der Zauberberg*. Frankfurt am Main, 22. Aufl. (Orig. 1924).
- Naraindas, H. (2011): *Of relics, body parts and laser beams: The German Heilpraktiker and his Ayurvedic Spa*. In: *Anthropology and Medicine* 18/1, S. 67–86.
- Selye, H. (1956): *The Stress of Life*. New York.
- Speier, A. R. (2011): *Health tourism in a Czech health spa*. In: *Anthropology & Medicine*, 18/1, S. 55–66.
- Weisz, G. (2011): *Historical reflections on medical travel*. In: *Anthropology & Medicine*, 18/1, S. 137–144.
- WHO (1946): *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (dt. Übersetzung)*, <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>.