

Jan Arend

Stress und Systemwandel in der Tschechoslowakei und der Tschechischen Republik 1960–2000

V&R

Stress und Systemwandel in der Tschechoslowakei und der Tschechischen Republik 1960–2000

Veröffentlichungen des Collegium Carolinum

Herausgegeben vom Vorstand des Collegium Carolinum. Forschungsinstitut für die Geschichte Tschechiens und der Slowakei

BAND 153

Stress und Systemwandel in der Tschechoslowakei und der Tschechischen Republik 1960–2000

Von

Jan Arend

VANDENHOECK & RUPRECHT

Gefördert durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) – Projektnummer 402698948

ISSN 0530-9794
ISBN 978-3-525-30374-0
ISBN 978-3-647-30374-1 (PDF)
ISBN 978-3-666-30374-6 (eLibrary)
DOI https://doi.org/10.13109/9783666303746

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über https://dnb.dnb.de abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Einbandabbildung: Eine Unterführung am Václavské náměstí (Wenzelsplatz) in Prag, aufgenommen am 3.12.1968. © ČTK/Pícha, Oldřich. Das Foto unterliegt den Lizenz- und Urheberrechtsbedingungen der Česká tisková kancelář (ČTK; Tschechische Nachrichtenagentur). Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Foto ohne Zustimmung der ČTK nicht (auch nicht teilweise oder in veränderter Form) weiterverbreitet werden darf. Jegliche weitere Veröffentlichung, jeder Nachdruck oder jede Distribution sind untersagt.
Einbandgestaltung: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck: CPI books GmbH, Leck

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1
1.1 Wozu dieses Buch? 1
1.2 Konzeptuelle Zugänge: Stress und Gesellschaftswandel 8

2 Ursprünge: Stress als Idee 29
2.1 Macht die Zivilisation krank? Medizinische Debatten seit dem 18. Jahrhundert 30
2.2 Stress als Begriff aus dem physiologischen Labor 34
2.3 Fazit 40

3 Staatssozialismus 43
3.1 Stress denken: Die tschechoslowakischen Gesundheitsexperten (1950er–1970er Jahre) 43
3.1.1 „East-West Symposium“: Blockübergreifender Expertenaustausch 45
3.1.2 Weshalb im Staatssozialismus über Stress debattiert werden durfte 51
3.1.3 Josef Charvát: Stress als Zeitdiagnose 55
3.1.4 Jaro Křivohlavý: Der Psychologe im sozialistischen Betrieb 72
3.1.5 Fazit 85
3.2 Die Ausbreitung der Stresssorge im Spätsozialismus 88
3.2.1 Die akademische Debatte 92
3.2.2 Wie Ärzte und Pflegende Stress verstanden 95
3.2.3 Wer ist betroffen? Soziale Zuschreibungen von Belastung 99
3.2.4 Von der Klinik in die Illustrierte: Stress in der sozialistischen Medienöffentlichkeit 105
3.2.5 Fazit 109

4 Übergänge (1970er–2000er Jahre) 113
4.1 Zwischen Spät- und Postsozialismus 113
4.2 David Gruber: Coaching für den sozialen Aufstieg 124
4.2.1 Schneller lesen: Produktivität in den 1980er Jahren 127
4.2.2 Gruber als spätsozialistische Medienfigur 130
4.2.3 Beschleunigung vor und nach 1989 134

Jan Arend: Stress und Systemwandel in der Tschechoslowakei und der Tschechischen Republik 1960–2000

4.2.4 Effektivieren, Priorisieren, Fokussieren: Grubers Kurse 136
4.2.5 Fazit 144
4.3 Heilung aus dem Osten? Yoga vor und nach 1989 145
4.3.1 Milada Bartoňová oder: Wie Yoga sozialistisch wurde 150
4.3.2 Subkultur: Die spätsozialistische Yogaszene 160
4.3.3 „Stressblockaden lösen“: Yoga in der Marktwirtschaft 178
4.3.4 Fazit 191
4.4 Zwischenbetrachtung: Karrieren mit dem Stressbegriff 192

5 **Postsozialismus** 197
5.1 Die Stresssorge der postsozialistischen Umbruchsgesellschaft 197
5.1.1 Celebrities als Experten des Alltags 201
5.1.2 Unternehmer, Manager und der ‚positive Stress‘ 205
5.1.3 Schönheit und ‚weiblicher Stress‘ 215
5.2 Neoliberale Gouvernementalität und die Vorstellung vom guten Leben 217
5.3 Fazit 226

6 **Gesamtschau und Ausblick** 229
6.1 Stress und die *long transformation* 231
6.2 Westliche Einflüsse und globale Entwicklungstendenzen 234

Danksagung 237
Abkürzungsverzeichnis 239
Quellen- und Literaturverzeichnis 241
Abbildungsnachweis 289
Register 291
Personenregister 291
Ortsregister 294
Sachregister 295

KAPITEL 1

Einleitung

1.1 Wozu dieses Buch?

Die Vorstellung, dass Stress zu unserem Leben gehört und eine Herausforderung für unsere Lebensführung darstellt, ist längst Allgemeingut geworden. Wir nutzen den Begriff, um diverse Belastungen zu thematisieren – Leistungsdruck, volle Mailboxen, soziale Konflikte – und um zu beschreiben, wie diese in unserem Körper und in unserer Psyche wirken. Nach verbreiteter Meinung sollte, wer beruflich wie privat als kompetent gelten möchte, mit Stresszuständen umgehen können. Stressbeherrschung steht in unserer Gegenwart offenbar in einem engen Zusammenhang mit normativen Vorstellungen von Leistungsfähigkeit und Erfolg.

Wenn wir über unseren Stress und den Umgang damit sprechen, so sagen wir damit auch etwas über unseren Wert als Mitglieder der Gesellschaft. Indem zum Beispiel ein Manager oder eine Managerin[1] ihr Gestresst-Sein betont, kann diese Person damit ihren Status als vielbeschäftigte, unverzichtbare Führungskraft unterstreichen. Stress ist dann eine soziale (Selbst-)Auszeichnung. Und wer Sport als Ausgleich praktiziert, präsentiert sich als Person, die verantwortungsvoll für sich selbst sorgt. Die Stressthematik ist somit auch eng mit Vorstellungen von sozialem Status und Selbstverantwortung verknüpft.

Wie wurde Stress – ein Begriff, der noch im frühen 20. Jahrhundert außerhalb physiologischer Expertenkreise kaum jemandem geläufig war – zu etwas, worüber ‚normale' Menschen sprechen, womit sie sich beschäftigen und wogegen sie etwas tun? Wie also entwickelte sich Stress zu einem Gegenstand gesellschaftlicher und individueller Sorge und welche politischen und kulturellen Funktionen erfüllt diese Sorge? Das vorliegende Buch beleuchtet diese Fragen aus historischer Perspektive.

Schon bevor der Begriff Stress in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in den alltäglichen Sprachgebrauch einging, machten sich Menschen Gedanken darüber, was sie beanspruchte, wie sich dies auf Körper und Geist auswirkte, wie man Widerstandskraft entwickeln konnte und wie Belastungen

1 Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Studie das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

© 2026 BRILL DEUTSCHLAND GMBH, GÖTTINGEN | HTTPS://DOI.ORG/10.13109/9783666303746.1

innerhalb einer Gesellschaft verteilt waren. Wir wissen noch vergleichsweise wenig darüber, wie frühere Gesellschaften auf das reagierten, was ihnen jeweils als belastend galt. Der Umgang mit psychischer und physischer Beanspruchung – die Begriffe, Deutungsmuster und Praktiken, die dabei entstanden – hat eine lange, wechselvolle und in ihrer *longue durée* noch nicht systematisch erschlossene Geschichte.[2] Mit der Frage nach Stress richtet das vorliegende Buch den Blick auf ein junges (und bis in die Gegenwart reichendes) Kapitel dieser Geschichte.

Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht hier die Geschichte der gesellschaftlichen *Sorge* um Stress – damit ist sowohl ein Problembewusstsein gemeint (‚sich wegen etwas Sorgen machen') als auch eine Form der Zuwendung mit der Absicht, dieses Problem zu mildern oder ihm vorzubeugen (‚für sich und andere sorgen'). Mir geht es ganz allgemein darum, zu verstehen, weshalb Menschen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts begannen, sich vermehrt mit einem körperlich-psychischen Zustand zu beschäftigen, für den sich die Bezeichnung Stress durchsetzte. Und ebenso möchte ich verstehen, weshalb die Frage, wie man mit ‚seinem' Stress umgeht, praktische Bedeutung für die Lebensführung gewann. Warum brachte das sich rund um den Stressbegriff formierende Problembewusstsein Menschen dazu, bestimmte Dinge zu tun und andere zu lassen?

Eine der wichtigsten Fragen, die sich eine solche Geschichte stellen muss, ist die nach ihrer geografischen und kulturräumlichen Verortung. Die Historiker Patrick Kury und Mark Jackson haben wichtige Arbeiten zur Geschichte der Stresssorge im deutsch- und englischsprachigen Raum vorgelegt.[3] Ihnen folgend haben Historiker das Thema Stress zum Teil eng mit der Geschichte des Westens verknüpft und Stress dabei nicht selten als Begleiterscheinung einer westlichen Moderne bzw. eines westlichen neoliberalen Kapitalismus gedeutet.

Die vorliegende Studie schlägt einen anderen Weg ein. Sie untersucht die Geschichte der Stresssorge in der Tschechoslowakei, einem zentraleuropäi-

2 Vgl. für beispielhafte Beiträge *Radkau*, Joachim: Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler. München 2000, 203–231; *Rabinbach*, Anson: The Human Motor. Energy, Fatigue, and the Origins of Modernity. New York 1990; *Verheyen*, Nina: Die Erfindung der Leistung. München 2018. Zur Vormoderne vgl. die Überblicksskizzen in Abschnitt 1 von *Eghigian*, Greg (Hg.): The Routledge History of Madness and Mental Health. Georgetown 2017; *Porter*, Roy: Madness. A Brief History. New York 2002, 41–49, 83–88; *Jackson*, Stanley W.: Melancholia and Depression. From Hippocratic Times to Modern Times. New Haven 1986.

3 *Kury*, Patrick: Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout. Frankfurt am Main 2012; *Jackson*, Mark: The Age of Stress. Science and the Search for Stability. Oxford 2013.

schen Land also, das in großen Teilen des Untersuchungszeitraums zum Ostblock gehörte und sich insgesamt zeitgeschichtlich nicht reibungsfrei der Kategorie des Westens zuordnen lässt. Ein Ausgangspunkt dieser Untersuchung ist daher die Überlegung, dass sich unser Blick auf die Stresssorge als historisches Phänomen wandelt, wenn wir neue Räume und neue gesellschaftspolitische Kontexte in den Blick nehmen. Der bislang nicht erprobte Blick auf ein Land, das zunächst durch den Staatssozialismus und anschließend durch Demokratie und Marktwirtschaft geprägt wurde, kann uns Wesentliches über den Zusammenhang von Stresssorge und Gesellschaftswandel lehren.

Neben der Suche nach dem historischen ‚Ort' der Stresssorge verfolgt dieses Buch noch ein zweites Anliegen. Es möchte einen Beitrag zum Verständnis der Entstehung postsozialistischer Ordnungen leisten. Wie ich zeige, gehörte der Boom der Stresssorge in der Tschechoslowakei wesentlich zur gesellschaftlichen Transformation, die mit dem Übergang von planwirtschaftlichem Sozialismus zu Demokratie und Marktwirtschaft einherging. Weil die Stresssorge mit Vorstellungen von Leistungsfähigkeit, sozialem Status, Erfolg und Selbstfürsorge verknüpft ist, eröffnet das Thema einen vielversprechenden Zugang, um Transformationsgesellschaften besser zu verstehen.

Dass Menschen in der Tschechoslowakei begannen, Stress als Herausforderung wahrzunehmen – als etwas, um das man sich kümmern und für das man Verantwortung übernehmen sollte –, hing maßgeblich damit zusammen, dass sie für die neu entstehende postsozialistische Ordnung fit werden wollten. Gerade im Übergang vom Plan zum Markt etablierte sich die Vorstellung, dass ein kompetentes Individuum eines sei, das mit Stress umzugehen wisse. In dieser Zeit überschwemmte eine Welle von psychologischer Ratgeberliteratur den tschechischen Buchmarkt und verbreitete Vorstellungen zum angemessenen Umgang mit dem Stressproblem – Vorstellungen, die angesichts des rapiden Gesellschaftswandels für Teile der Bevölkerung zu einem orientierungsstiftenden ‚Umbruchswissen' wurden. Meine These ist, dass die Arbeit an der eigenen Stressresistenz für beruflich ambitionierte Individuen zu einem Weg wurde, sich selbst zu Trägern des postsozialistischen Wandels zu machen.

Die Rolle von Stressresistenz als postsozialistisches Leitbild lässt sich jedoch nicht allein aus der Zeit nach 1989 heraus verstehen. Man muss hierfür weiter zurückblicken und die Wandlungen der sozialistischen Gesellschaft seit den 1960er Jahren nachvollziehen. Insbesondere muss man sich mit den Interessen und Erfahrungen bestimmter sozialer Gruppen im Staatssozialismus auseinandersetzen: Experten, die sich um die Effizienz sozialistischer Industriebetriebe sorgten; Jugendliche, die sich Yoga und anderen ‚esoterischen' Praktiken

zuwandten; und Fach- und Führungskräfte, die schneller lesen und ihre Zeit effizienter einsetzen wollten. Wer (wie es in diesem Buch geschieht) solchen Akteuren von den 1960er Jahren bis in die postsozialistische Zeit folgt, erkennt, dass der Boom der Stresssorge nach 1989 auf Kontinuitäten aus der sozialistischen Zeit aufbaut. Die Geschichte der Stresssorge geht nicht in der Geschichte eines Übergangs zu einem westlichen Kapitalismus auf.

Indem dieses Buch nach Kontinuitäten über die Zäsur von 1989 hinweg fragt, berührt es wichtige Periodisierungsprobleme der jüngsten Zeitgeschichte des östlichen Europas. Historiker wie James Mark propagieren das Konzept einer *long transformation* – einer längeren, ungefähr in den 1970er Jahren einsetzenden Inkubationsphase, in der sich für die postsozialistische Ordnung maßgebliche Wissensbestände, Werte und Haltungen entwickelten.[4] Was nach 1989 ‚neoliberal' war, ist demnach nicht nur auf Westimporte zurückzuführen, sondern hat auch einheimische Wurzeln in der sozialistischen Zeit. Lässt sich der Aufstieg der Stresssorge in der Tschechoslowakei als Teil einer solchen ‚langen Wende' lesen? Und falls ja: Ist die Sorge um den Stress zugleich als Element einer *Ko-Transformation* zu fassen, die nicht allein die Länder des sozialistischen Blocks und deren Nachfolgestaaten erfasste, sondern auch westliche Gesellschaften nach dem Ende des wirtschaftlichen Booms in den 1970er Jahren?[5] Durch die Beschäftigung mit diesen Fragen trägt dieses Buch als eine der ersten Studien zu einer Perspektive auf den Systemwechsel im östlichen Europa bei, die auch den Bereich von Gesundheit, Körper und Psyche einbezieht.

Diese Studie geht nicht von einer eigenen Definition des Stressbegriffs aus, sondern fragt danach, wie historische Akteure den Begriff verstanden. Stress ist für mich ein Quellenbegriff, dessen semantischer Gehalt im historischen Sprachgebrauch zu rekonstruieren ist.[6] Für Stress gilt, was der Soziologe Ulrich Bröckling über gesellschaftliche „Schlüsselbegriffe" schreibt – Termini mit hohem Deutungspotenzial, in denen sich für die Zeitgenossen zentrale Aspekte ihrer jeweiligen Gegenwart erschließen. Bröckling betont, dass sol-

4 *Mark*, James u. a.: 1989. A Global History of Eastern Europe. Cambridge 2019, 10–20; *Brückweh*, Kerstin/*Villinger*, Clemens/*Zöller*, Kathrin (Hg.): Die lange Geschichte der „Wende". Geschichtswissenschaft im Dialog. Berlin 2020.

5 *Ther*, Philipp: Die neue Ordnung auf dem alten Kontinent. Eine Geschichte des neoliberalen Europa. Berlin 2014, 273–312.

6 Vgl. hierzu *Kollmeier*, Kathrin: Begriffsgeschichte und Historische Semantik. In: Docupedia-Zeitgeschichte, 29.10.2012, URL: http://docupedia.de/zg/kollmeier_begriffsgeschichte_v2_de_2012 (am 5.2.2023); *Steinmetz*, Willibald: Vierzig Jahre Begriffsgeschichte – The State of the Art. In: *Kämper*, Heidrun/*Eichinger*, Ludwig (Hg.): Sprache – Kognition – Kultur. Sprache zwischen mentaler Struktur und kultureller Prägung. Berlin 2015, 174–197.

che Begriffe notwendigerweise eine „gewisse Unschärfe" aufweisen, um als Deutungsangebote in verschiedenen Lebens- und Wissensbereichen Anwendung zu finden. So sprechen wir heute nicht nur über gestresste Menschen, sondern auch über den Stress von Tier und Umwelt sowie über ‚Stresstests' für Banken und Energieversorgungssysteme. Gerade ihre semantische Variabilität macht solche Schlüsselbegriffe vielfach anschlussfähig und damit relevant für gesellschaftliche Aushandlungsprozesse.[7]

Trotz ihrer schillernden Natur und ihres metaphorischen Überschusses verfügen gesellschaftliche Schlüsselbegriffe jedoch über ein „semantisches Gravitationszentrum".[8] Nähert man sich dem Begriff Stress über Quellen aus dem tschechoslowakischen bzw. tschechischen Kontext des Untersuchungszeitraums, so wird dieses Gravitationszentrum erkennbar. Der Stressbegriff stand in der Regel für eine sich sowohl im ‚Körper' als auch in der ‚Psyche' manifestierende Belastung, die auf gesellschaftliche Umstände, insbesondere einen den Menschen zusetzenden Zeit- und Leistungsdruck zurückgeführt wurde. Der Stressbegriff setzte also das Innenleben des Menschen mit seiner gesellschaftlichen Umwelt ins Verhältnis, und zwar oftmals im Sinne einer „Konstellation der Gefährdung und Kontamination", manchmal aber auch im Sinne einer produktiven Herausforderung.[9]

Rund um den Begriff Stress hat sich seit Mitte des 20. Jahrhunderts ein ganzes Vokabular herausgebildet, mit dem wir Aussagen über unsere Gesellschaft und unseren Platz in ihr machen – über das Tempo sozialen Wandels (‚Stress als Zeichen der Zeit'), über Leistungsvermögen, sozialen Status und Selbstverantwortung. Diese ‚Sprache des Stresses' umfasst die komplexen Argumente und Botschaften, die mitschwingen, wenn über Stress gesprochen wird. Die Genese dieser Sprache nachzuvollziehen, ist ein Ziel dieses Buches.

Methodisch verbindet die vorliegende Studie die Analyse historischer Semantiken und Praktiken mit einer biografischen und sozialgeschichtlichen Perspektive auf Akteure und Milieus. Es geht mir um eine Verknüpfung von oft getrennten Herangehensweisen: Der abstrahierende Blick auf Stress als historisch wandelbaren Begriff und auf mit ihm verbundene Handlungs-

7 *Bröckling*, Ulrich: Gute Hirten führen sanft. Über Menschenregierungskünste. Berlin 2017, 113.

8 Ebenda.

9 *Haller*, Lea/*Höhler*, Sabine/*Stoff*, Heiko: Stress – Konjunkturen eines Konzepts. In: Zeithistorische Forschungen 11/3 (2014), 359–381, hier 360. Vgl. auch *Duttweiler*, Stefanie: „Körper, Geist und Seele bepuscheln…". Wellness als Technologie der Selbstführung. In: *Orland*, Barbara (Hg.): Artifizielle Körper – lebendige Technik. Technische Modellierungen des Körpers in historischer Perspektive. Zürich 2005, 261–277, hier 265.

formen soll zusammengeführt werden mit einer (kollektiv-)biografischen Perspektive auf konkrete Akteure und soziale Gruppen, die begannen, sich mit ‚ihrem' Stress zu beschäftigen. Insbesondere die Angehörigen städtischer und bildungsaffiner Milieus wurden in der Tschechoslowakei zu Trägerschichten der Stresssorge. Räumlich richtet sich mein Blick insbesondere auf urbane Zentren der Tschechoslowakei. Die große Mehrheit meiner Quellen stammt aus dem tschechischen Landesteil[10] sowie aus der nach der Teilung von 1992 gegründeten Tschechischen Republik.[11]

Die vorliegende Studie arbeitet zum einen mit größeren Korpora publizierter Quellen (z. B. medizinische und psychologische Expertenliteratur, Interviews, Ratgeber- und Selbsthilfebücher sowie Stellenanzeigen). Zum anderen werte ich mit Blick auf exemplarische Akteure und Gruppen persönliche Nachlässe, von mir geführte Zeitzeugengespräche, Erinnerungsliteratur und Akten der Staatssicherheit aus. Um Wesentliches über den gesellschaftlichen Umgang mit Stress zu lernen, müssen wir nicht nur der Verbreitung des Stressbegriffs nachgehen, sondern uns auch mit den Lebenswegen von Personen wie dem tschechischen Hormonforscher und Arzt Josef Charvát, der Yoga-Pionierin Milada Bartoňová und dem Business-Coach David Gruber auseinandersetzen sowie mit deren Schülern.

Noch einmal ist über den tschechoslowakischen Fall hinaus nach größeren Zusammenhängen zu fragen. Ist der Aufstieg der Stresssorge in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Europa und Nordamerika ein Indikator dafür, dass in dieser Zeit das Leben der Menschen insgesamt belastender wurde? Können wir also aus dem Umstand, dass Menschen begannen, vermehrt über Stress zu sprechen und sich gegen ihn zu wappnen, auf ihren ‚realen' Belastungsgrad schließen? Dies ist, so argumentiert diese Studie, aus drei Gründen nicht möglich. Erstens ist davon auszugehen, dass vergangene Gesellschaften in unterschiedlichen Epochen eigene Formen der Belastungssorge hatten, die um andere Begriffe als Stress kreisten; man denke etwa an die „Nervosität" in den Dekaden um 1900.[12] Der Stressbegriff und das mit ihm verbundene Bündel von Vorstellungen und Praktiken waren

10 Nach 1969: aus der Tschechischen Sozialistischen Republik.

11 Eine vergleichende Untersuchung zur Slowakei wäre ebenso reizvoll wie generell eine Studie zur Ausbreitung der Stresssorge im ländlichen Raum. Diese Projekte harren noch der Bearbeitung.

12 Vgl. hierzu die Überlegungen zur Neurasthenie als „Stressphänomen *avant la lettre*" in *Kury*: Der überforderte Mensch, 37–54, 37 (Zitat). *Radkau*, Joachim: Das Zeitalter der Nervosität. Deutschland zwischen Bismarck und Hitler. München 2000, 203–231; *Gijswijt-Hofstra*, Marijke/*Porter*, Roy (Hg.): Cultures of Neurasthenia. From Beard to the First World War. Amsterdam 2001.

eine historisch spezifische Antwort, die Gesellschaften in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts auf durch Belastungserfahrungen aufgeworfene Fragen fanden. Ich orientiere mich hier an emotionsgeschichtlichen Arbeiten, die uns gelehrt haben, die Art und Weise, wie Menschen mit Gefühlen und körperlichen Empfindungen umgehen, als jeweils zeit- und kulturspezifisch zu verstehen.[13] Zweitens war die Stresssorge mehr als eine Reaktion auf bzw. ein Ausdruck von Belastungserfahrungen. Wie diese Studie zeigt, erfüllte das Reden und Schreiben über Stress sowie die Arbeit an der eigenen Stressresistenz komplexe gesellschaftliche Bedürfnisse, die nicht immer direkt mit Belastung im Zusammenhang standen. Drittens ist die Rede von Stress da, wo sie doch Belastungserfahrungen zum Ausdruck bringt, oft *selektiv*. Gerade eine Beschäftigung mit staatssozialistischen Gesellschaften zeigt, dass beispielsweise die Alltagsbelastungen von Frauen nur relativ selten zur Sprache kamen, wenn Stress gesellschaftlich verhandelt wurde.[14] Gänzlich ausgespart wurden im offiziellen Stressdiskurs psychische Belastungen, die aus politischer Überwachung und Repression erwuchsen. Wir müssen also nicht nur danach fragen, was die Rede von Stress zum Ausdruck bringt, sondern auch danach, was sie verschweigt.

Der folgende Abschnitt (Kapitel 1.2) befasst sich eingehend mit den bisherigen Arbeiten zur Stressgeschichte und zeigt, wie die vorliegende Studie sowohl auf ihnen aufbaut als auch über sie hinausgeht. Im Zentrum steht dabei das Verhältnis zwischen Stresssorge und Gesellschaftswandel. Kapitel 2 untersucht die Herkunft des Stressbegriffs aus medizin- und wissenschaftsgeschichtlichen Entwicklungen seit dem 18. Jahrhundert. Kapitel 3 wendet sich dem tschechoslowakischen Fall zu und behandelt die sozialistische Zeit,

13 Eine der zentralen frühen emotionsgeschichtlichen Debatten betraf die Frage, ob neben den normativ geprägten Ausdrucksformen auch die Gefühlserfahrungen selbst der historischen Analyse zugänglich sind. Inzwischen hat sich die insbesondere auf William M. Reddy zurückgehende Annahme durchgesetzt, dass ein enger Zusammenhang besteht zwischen der Art, wie wir Gefühle zum Ausdruck bringen, und dem ‚eigentlichen' Gefühl. Daher erlaube die Beschäftigung mit historischen Ausdrucksformen von Gefühlen auch Rückschlüsse auf emotionale Erfahrungen. Ich teile diese Annahme mit Blick auf die Geschichte von Stress. Gleichwohl gilt meine analytische Aufmerksamkeit stärker der (über Quellen leichter zugänglichen) Stresssorge als der Stresserfahrung. Vgl. *Reddy*, William M.: The Navigation of Feeling. A Framework for the History of Emotions. Cambridge 2001; *Hitzer*, Bettina: Emotionsgeschichte. Ein Anfang mit Folgen. In: H-SozKult, 23.11.2011, URL: http://hsozkult.geschichte.hu-berlin.de/forum/2011-11-001.pdf (am 22.9.2025); *Plamper*, Jan: Geschichte und Gefühl. Grundlagen der Emotionsgeschichte. München 2012; *Arend*, Jan: Histories of Emotion in Communist and Post-Communist Europe After 1945. In: Canadian Slavonic Papers 64/4 (2022), 407–419, hier 410.

14 Zur Thematisierung der Alltagsbelastung von Frauen in Beruf und Familie vgl. die Ausführungen in Kapitel 3.2.3.

in der zunächst Experten aus Medizin und Psychologie sich für Stress zu interessieren und das Konzept zu popularisieren begannen. Die Darstellung folgt den Lebenswegen zweier Fachleute – des Hormonforschers und Arztes Josef Charvát (1897–1984) und des Arbeitspsychologen Jaro Křivohlavý (1925–2014) –, an deren Beispiel sich zeitgenössische Vorstellungen von Stress exemplarisch verdeutlichen lassen. Auch die sich ausweitende, zunehmend über Expertenkreise hinausreichende Stresssorge der 1970er und 1980er Jahre wird analysiert. Mit Kapitel 4 rückt der Zeitraum von den 1970er bis zu den 2000er Jahren ins Zentrum der Analyse, um Kontinuitäten ebenso wie Momente des Wandels über die Zäsur von 1989 hinweg zu untersuchen; dabei liegt der Fokus auf Praktiken, die zunehmend als Formen der Stressbeherrschung galten. In akteurszentrierten Tiefenbohrungen geht es um den psychologischen Coach David Gruber (geb. 1955) und die Selbstproduktivierungsstrategien, die er seit Mitte der 1980er Jahre in seinem Kursprogramm für „Geistesarbeiter" vermittelte, anschließend um Yoga als Körperpraxis, die im Übergang vom Spät- zum Postsozialismus ebenfalls verstärkt mit dem Stressbegriff verknüpft wurde. Hierbei werden auch die sozialen Milieus der Fach- und Führungskräfte und der an alternativen Lebensformen interessierten Jugend beleuchtet – Gruppen, die sich die genannten Praktiken verstärkt aneigneten und sich so zu Trägerschichten der Stresssorge entwickelten. Kapitel 5 untersucht die Stresssorge in der Umbruchszeit nach 1989 sowie in den beiden ersten Dekaden nach dem Zusammenbruch des Staatssozialismus.

Abschließend noch eine Bemerkung zur Begriffsverwendung. Was die sozialistische Zeit betrifft, benutze ich zur Bezeichnung des Untersuchungsraums den Begriff „Tschechoslowakei", auch wenn sich mein Blick in erster Linie auf den tschechischen Teil des Landes (bzw. ab 1969 auf die Tschechische Sozialistische Republik) richtet. Dasselbe gilt für die Zeit zwischen der Samtenen Revolution und der staatlichen Teilung am 1. Januar 1993. Den Begriff „Spätsozialismus" nutze ich, um die Zeit nach der Niederschlagung des Prager Frühlings (August 1968) bzw. dem Beginn der sogenannten Normalisierung 1969 bis zur Samtenen Revolution 1989 zu bezeichnen. Für die 1990er und 2000er Jahre benutze ich den Begriff „Postsozialismus".

1.2 Konzeptuelle Zugänge: Stress und Gesellschaftswandel

Wie lässt sich historisch erklären, dass Stress in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in vielen Gesellschaften Europas und Nordamerikas zu einem gesellschaftlich breit thematisierten und lebenspraktisch bearbeiteten ‚Problem' avancierte? Auf welche Entwicklungen war die Stresssorge eine Antwort? Die-

ses Kapitel stellt konzeptuelle Überlegungen zu dieser Frage an und setzt sich mit den Thesen auseinander, die die bisherige Forschung entwickelt hat.

Eine naheliegende Erklärung für den Aufstieg der Stresssorge wäre, dass sich Menschen mit neuartigen Belastungen konfrontiert sahen – oder mit einem Anstieg bereits bekannter Formen von Belastung. Einige der bislang vorliegenden Studien zur Stressgeschichte haben diese Erklärung mit guten Gründen in den Vordergrund gestellt. Sie betonen dabei soziale und kulturelle Wandlungsprozesse, die für die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts charakteristisch waren. So verweist Patrick Kury in seiner Studie zum deutschsprachigen Raum auf eine Beschleunigung des Alltags, eine Flexibilisierung der Arbeitswelt und einen zunehmenden Zwang zur Selbstoptimierung seit den 1970er Jahren. Diese Entwicklungen hätten zu spezifischen Belastungen geführt, wodurch das Stressthema nicht nur für Experten aus Psychologie und Medizin, sondern auch für breitere Schichten der Gesellschaft an Bedeutung gewonnen habe.[15]

Auch Mark Jackson, dessen Studie vor allem Großbritannien und Nordamerika behandelt, folgt in weiten Teilen diesem argumentativen Dreischritt: Soziokultureller Wandel verursacht Belastungserfahrungen, welche wiederum die wachsende gesellschaftliche ‚Sorge' rund um das Thema erklären. Die Moderne des 20. Jahrhunderts sei geprägt worden durch „unprecedented transformations in material circumstances, social conditions, and political relations". Dies habe, so Jackson, „cultural anxieties" hervorgerufen, die der Sehnsucht nach Stabilität in einer Welt rapiden Wandels entsprungen seien. Beides zusammen habe eine „proliferation of physiological and psychological stress reactions" ausgelöst, was dem Thema Stress verstärkte Aufmerksamkeit verschaffte.[16] In Jacksons Argument schwingt die Annahme mit, dass die jüngere Vergangenheit im Vergleich zu früheren Zeiten durch größere Belastungen geprägt gewesen sei.

Auch ich werde in diesem Buch teilweise mit Jacksons Dreischritt argumentieren und möchte daher nicht in Zweifel ziehen, dass die Stresssorge mit echten Belastungserfahrungen im Zusammenhang stand. Es stellt sich

15 *Kury*: Der überforderte Mensch, 282–288. Kury bezieht sich dabei unter anderem auf die soziologischen Deutungsangebote von Richard Sennett und Hartmut Rosa. Vgl.: *Sennett*, Richard: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin 2006; *Rosa*, Hartmut: Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne. Frankfurt am Main 2017. Eine ähnliche Argumentation findet sich in *Wirsching*, Andreas: Kollektiver Freizeitpark oder Burn-out-Gesellschaft? Wie überlastet ist der moderne Mensch? Wien 2016.

16 *Jackson*: The Age of Stress, 16, 266. Vgl. auch *Jackson*: Stress in Post-War Britain. An Introduction, 1–5.

jedoch die Frage, wie eng dieser Zusammenhang war und welche anderen Faktoren als Erklärung herangezogen werden können. Meine These ist, dass sich die bis in unsere Zeit verbreitete Rede vom Stress zwar auf ‚echte' Belastungserfahrungen bezieht, nicht jedoch in jener direkten, gewissermaßen quantitativen Weise, die wir mit der Vorstellung eines Indikators verbinden.

Wie mehrere historische Studien betont haben, ließ sich der semantisch flexible Stressbegriff mit ganz unterschiedlichen wissenschaftlichen, politisch-gesellschaftlichen und kommerziellen Agenden verbinden.[17] In den Wissenschaften erlangte der Stress nicht nur im Bereich von Medizin und Psychologie an Bedeutung, sondern auch in Expertisefeldern wie der Ökologie, wo Stress zu einer Leitmetapher für die von menschlichen Aktivitäten ausgehende Bedrohung der Umwelt bzw. einzelner Ökosysteme wurde.[18] Im politischen Diskurs ließen sich mit dem Hinweis auf Stress nicht nur gesellschafts- und zivilisationskritische Argumente untermauern (Stress durch Fortschritt, Beschleunigung und Leistungszwang). Vorstellungen von Stressmanagement begegneten vielmehr auch in neoliberal ausgerichteten (Ratgeber-)Diskursen, die dem beruflich ambitionierten Individuum Wege zu größerer Belastbarkeit aufzeigen wollten.[19] Schließlich erlangte Stress auch eine kommerzielle Bedeutung, denn mit dem Verweis auf die Gefährdung durch psychisch-körperliche Belastungen ließen sich therapeutische Produkte und ratgeberische Dienstleistungen verkaufen. In vielen Gesellschaften ist in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ein Markt für ‚Stresslösungen' entstanden.[20]

17 Vgl. insbesondere *Viner*: Putting Stress in Life; *Kleiner*, Stephanie/*Suter*, Robert: Stress und Unbehagen. Glücks- und Erfolgspathologien in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts – eine Einleitung. In: *Dies.* (Hg.): Stress und Unbehagen. Glücks- und Erfolgspathologien in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Berlin 2018, 7–28.

18 *Höhler*, Sabine: Resilienz: Mensch – Umwelt – System. Eine Geschichte der Stressbewältigung von der Erholung zur Selbstoptimierung. In: Zeithistorische Forschungen 11/3 (2014), 425–443, insbesondere 436–439. Die Anschlussfähigkeit des Stressbegriffs in einem breiten Spektrum von Expertisefeldern betonen auch *Cantor*, David/*Ramsden*, Edmund: Introduction. In: *Dies.* (Hg.): Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century. Rochester 2014, 1–20, hier 8; *Hofer*, Hans-Georg: Labor, Klinik, Gesellschaft. Stress und die westdeutsche Universitätsmedizin, 1950–1980. In: Zeithistorische Forschungen 11/3 (2014), 382–405.

19 *Haller*/*Höhler*/*Stoff*: Stress – Konjunkturen eines Konzepts, insbesondere 362.

20 In polemischer Absicht betont den kommerziellen Aspekt *Patmore*, Angela: The Truth about Stress. London 2009. Für weitere Beispiele einer Literatur, die das Thema aus gesellschaftlicher und/oder politischer Perspektive kritisch reflektiert, vgl. *Becker*, Dana: One Nation Under Stress. The Trouble with Stress as an Idea. New York 2013; *Doublet*, Serge: The Stress Myth. Chesterfield 2000; *Kugelmann*, R.: Stress. The Nature and History of Engineered Grief. Westport 1992.

Da die Stressthematisierung solch verschiedenen Interessen dienen konnte, sollte man in dieser ‚Nützlichkeit' des Stressbegriffs auch einen Grund für dessen gesellschaftlichen Erfolg sehen. Stärker als einige der bisherigen Studien möchte ich deshalb den Aufstieg der Stresssorge mit deren unterschiedlichen ‚Funktionen' erklären.[21]

Darüber hinaus ist nach Formen des gesellschaftlichen Wandels zu fragen, die nicht (oder nur indirekt) mit Belastungserfahrungen verknüpft waren. Meine Überlegungen hierzu beziehen sich unter anderem auf den Umstand, dass der Stressbegriff ursprünglich ein naturwissenschaftlicher Terminus war. Lange bevor Stress nach 1945 seine steile Karriere zum Alltagswort antrat, war er ein unter Physiologen etabliertes Konzept, das erklärte, wie Belastungen im biologischen Organismus wirken. Daher stellt sich die Frage, inwiefern der gesellschaftliche Erfolg des Begriffs auch mit dem Prestige und der Glaubwürdigkeit zu tun hat, die Wissenschaft und Expertise in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts weithin erlangten.

Eine weitere Überlegung hat mit der bereits erwähnten (fiktiven) Managerin zu tun, die ihr Gestresst-Sein betont, um ihren Status als vielbeschäftigte Führungskraft zu unterstreichen – und auch mit dem Jogger, der über sein Joggen spricht und dabei die Botschaft sendet, dass er ein selbstverantwortlich für sich und seine Gesundheit sorgendes Individuum sei. Offenbar dient das Sprechen über Stress auch der individuellen Selbstpräsentation und der Selbstzuschreibung erwünschter Eigenschaften. Wenn wir also über den Zusammenhang zwischen Stresssorge und Gesellschaftswandel nachdenken, tun wir gut daran, nicht nur nach den Bedürfnissen zu fragen, die der Begriff für verschiedene Gruppen erfüllte, sondern auch nach dem Bedeutungsgewinn wissenschaftlicher Expertise und der Entstehung neuer Felder sozialer Distinktion.

Expertise und alternative Wissensformen

Die Geschichte des Stressbegriffs ist eng mit Entwicklungen in Physiologie, Medizin und Psychologie verknüpft – dies prägte seine Semantik auch dann noch, als „Stress" in die Alltagssprache einging und zu einem zentralen Kon-

21 Insbesondere die Arbeiten von Haller et al. und Kury haben solche Funktionen bislang in den Blick genommen. In Kurys Studie fällt jedoch auf, dass die Abschnitte, die explizit den Anstieg der Stresssorge erklären sollen, nur wenig darauf eingehen, dass der Begriff Stress für unterschiedliche Interessen nützlich sein konnte. Stattdessen wird Stress vor allem als Folge zeitgeschichtlicher Wandlungsprozesse wie Beschleunigung und Flexibilisierung erklärt. Vgl. *Kury*: Der überforderte Mensch, Kapitel 8 und 9; *Haller*/*Höhler*/*Stoff*: Stress – Konjunkturen eines Konzepts.

zept für die Lebensführung breiterer Schichten wurde. Wie schaffte es ein Begriff aus dem Labor in unser alltägliches Sprechen und Denken? Es spricht viel dafür, dass wir hier ein Beispiel für jenen Prozess vor uns haben, den der Historiker Lutz Raphael in einem noch immer einflussreichen Aufsatz von 1996 als „Verwissenschaftlichung des Sozialen" beschreibt. Humanwissenschaftliche Expertise sei demnach im 20. Jahrhundert in zuvor unbekanntem Ausmaß in unterschiedliche Gesellschaftsbereiche eingedrungen, wodurch wissenschaftliche Konzepte vermehrt alltägliche Denk- und Redeweisen geprägt hätten.[22] Christian Geulen hat diesen Gedanken im Rahmen von methodischen Überlegungen zur Begriffsgeschichte aufgenommen und betont, dass sich im 20. Jahrhundert oft Begriffe durchgesetzt hätten, „die in Wissensform auftraten, also […] von der Annahme lebten, sie besäßen einen wissenschaftlichen Hintergrund".[23]

Ich werde argumentieren, dass dies auch einen Teil des Erfolges des Stressbegriffs erklärt.

In diesem Zusammenhang kann die vorliegende Studie an Arbeiten zur „Therapeutisierung" von Gesellschaften in der jüngeren Zeitgeschichte anknüpfen. Das Konzept der Therapeutisierung zielt auf die gesellschaftlichen Wirkungen, die von der Zirkulation populärpsychologischen Wissens ausgehen.[24] Tatsächlich hat Wissen über die menschliche Psyche in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts auch außerhalb klassisch psychotherapeutischer und klinischer Settings an Bedeutung gewonnen – etwa im Sport, in der Arbeitswelt oder in der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen.[25]

---

22 *Raphael*, Lutz: Die Verwissenschaftlichung des Sozialen als methodische und konzeptionelle Herausforderung für eine Sozialgeschichte des 20. Jahrhunderts. In: Geschichte und Gesellschaft 22 (1996), 165–193; *Ziemann*, Benjamin/*Brückweh*, Kerstin/*Schumann*, Dirk (Hg.): Engineering Society. The Role of the Human and Social Sciences in Modern Societies, 1880–1980. Basingstoke 2012.

23 *Geulen*, Christian: Plädoyer für eine Geschichte der Grundbegriffe des 20. Jahrhunderts. In: Zeithistorische Forschungen 7/1 (2010), 79–97, hier 86.

24 *Pfister*, Joel/*Schnog*, Nancy (Hg.): Inventing the Psychological. Toward a Cultural History of Emotional Life in America. New Haven 1997; *Elberfeld*, Jens: Anleitung zur Selbstregulation. Eine Wissensgeschichte der Therapeutisierung im 20. Jahrhundert. Frankfurt am Main 2020; *Geisthövel*, Alexa/*Streng*, Marcel: All you can treat. Therapeutisierungsprozesse im 20. Jahrhundert. In: Historische Anthropologie 27/2 (2019), 296–309; *Maasen*, Sabine u. a. (Hg.): Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den „langen" Siebzigern. Bielefeld 2011.

25 Teile der historischen Forschung gehen von einem engen Zusammenhang zwischen Therapeutisierungsprozessen und der Etablierung einer neoliberalen Gouvernementalität aus. Das gesellschaftlich zirkulierende Psychowissen habe demnach insbesondere der Selbstoptimierung beruflich ambitionierter Subjekte gedient, wodurch diese das Heraufkommen einer neuartigen neoliberalen Arbeitswelt seit den 1970er Jahren mitge-

Dabei begannen ursprünglich aus dem Bereich der Psychologie und verwandten Wissensgebieten stammende Konzepte (in der Gegenwart z. B. ‚Selbstwirksamkeit') zunehmend auch in der Lebensführung und der Selbstwahrnehmung der ‚Gesunden' eine Rolle zu spielen.[26] Gesellschaftlich zirkulierendes Psychowissen prägte verbreitete Formen der „Arbeit am Selbst" – also jene Praktiken, durch die Individuen auf sich einwirken, um ihr Selbst im Einklang mit gesellschaftlichen Normen und Idealen zu formen.[27]

Die historische Forschung hat der Bedeutung von Expertise insofern Rechnung getragen, als dass mehrere Autoren eine wissenschaftsgeschichtliche Perspektive wählen, um sich dem Thema Stress zu nähern. Viele stellen dabei Hans Selye (1907–1982) in den Mittelpunkt, jenen in Wien geborenen und seit den 1930er Jahren in Kanada tätigen Physiologen, der gemeinhin als

tragen hätten. In der vorliegenden Arbeit bezeichnet der Therapeutisierungsbegriff hingegen schlicht die Ausbreitung des Psychowissens über seinen ursprünglichen klinisch-therapeutischen Anwendungsbereich hinaus – unabhängig von potenziell damit einhergehenden neoliberalen Effekten. Vgl. die Diskussion der Forschungsliteratur in *Arend*, Jan/*Elberfeld*, Jens: Psychologien der Menschenführung. Gouvernementalität und Therapeutisierung in Ost und West (1960er–1980er Jahre). In: Geschichte und Gesellschaft 48/2 (2022), 177–196, hier 187.

26 Die Forschung zu Therapeutisierungsprozessen in staatssozialistischen Gesellschaften nimmt gegenwärtig Fahrt auf. Vgl. für beispielhafte Beiträge *Laine-Frigren*, Tuomas: Psychology and Management of the Workforce in Post-Stalinist Hungary. In: Slavic Review 78/1 (2019), 103–125; *Lišková*, Kateřina: Sexual Liberation, Socialist Style. Communist Czechoslovakia and the Science of Desire, 1945–1989. Cambridge 2018; *Brokman*, Aleksandra: Psychotherapy for Champions. Autosuggestion, „Self-Perfection" and the Training of Soviet Athletes. In: Hidden Persuaders Blog, 16.5.2017, URL: http://www.bbk.ac.uk/hiddenpersuaders/blog/psychotherapy-champions-autosuggestion-self-perfection-training-soviet-athletes/ (am 22.9.2025); *Eghigian*, Greg: The Psychologization of the Socialist Self. East German Forensic Psychology and Its Deviants, 1945–1975. In: German History 22/2 (2004), 181–205; *Cohen*, Susanne: Humanizing Soviet Communication. Social-Psychological Training in the Late Socialist Period. In: Slavic Review 74/3 (2015), 439–463; *Lehmbrock*, Verena: Eine Intervention zur Befähigung des sozialistischen Leiters. Funktion und Bedeutung des sozialpsychologischen Trainings in der DDR. In: Geschichte und Gesellschaft 48/2 (2022), 247–271; *dies.*: Paying Attention to Each Other. An Essay on the Transnational Intersections of Industrial Economy, Subjectivity, and Governance in East Germany's Social-Psychological Training. In: Journal of the History of the Behavioral Sciences 59/3 (2023), 283–300.

27 Vgl. zum Konzept der Arbeit am Selbst *Reckwitz*, Andreas: Subjekt. Stuttgart 2021, 49; *Eitler*, Pascal/*Elberfeld*, Jens: Von der Gesellschaftsgeschichte zur Zeitgeschichte des Selbst – und zurück. In: *Dies.* (Hg.): Zeitgeschichte des Selbst. Therapeutisierung, Politisierung, Emotionalisierung. Bielefeld 2015, 7–30, hier 18. Das Interesse an der ‚Arbeit am Selbst' geht auf Überlegungen von Michel Foucault zurück, der mit den ‚Technologien des Selbst' einen ähnlichen Sachverhalt im Blick hatte. Vgl. *Foucault*, Michel: Technologien des Selbst. In: *Martin*, Luther H. (Hg.): Technologien des Selbst. Frankfurt am Main 1993, 24–62.

Vater der Stressforschung gilt. Der Medizinhistoriker Cornelius Borck verknüpft die Betrachtung von Selyes Forschungsleistungen mit einem biografischen Blick auf dessen Zeitgestaltung im (Arbeits-)Alltag.[28] Andere Studien in diesem Feld, die sich ebenfalls der Wissenschaftsgeschichte von Stress widmen, gehen über die Beschäftigung mit Selye hinaus. Die Historikerin Lea Haller beleuchtet etwa die Rolle von Stresskonzepten in der Erforschung von Cortison als medizinischem Wirkstoff.[29] Eine wissenschaftsgeschichtliche Sichtweise prägt auch die Darstellungen von Patrick Kury und Mark Jackson. Letzterer untersucht das medizinische Schrifttum in beeindruckender Tiefe und interpretiert die breite Beschäftigung mit der Stressthematik in Expertenkreisen als Ausdruck einer „Suche nach Stabilität", die für das durch Weltkriege und soziale Umbrüche erschütterte 20. Jahrhundert charakteristisch gewesen sei.[30] In Patrick Kurys Darstellung zum deutschsprachigen Raum wiederum nimmt die Geschichte medizinischer und psychologischer Stressexpertise zwar ebenfalls breiten Raum ein, wird jedoch um aufschlussreiche Ausblicke auf populäre Formen des Stresswissens etwa in Medien und Ratgeberliteratur ergänzt.[31]

---

28 *Borck*, Cornelius: Kummer und Sorgen im digitalen Zeitalter. Stress als Erfolgsprodukt der fünfziger Jahre. In: Archiv für Mediengeschichte 4 (2004), 73–83. Zu weiteren Studien, die Selye ins Zentrum stellen, vgl. *Viner*, Russell: Putting Stress in Life. Hans Selye and the Making of Stress Theory. In: Social Studies of Science 29/3 (1999), 391–410; *Hofer*, Hans-Georg: Von gestressten Körpern und kaputten Autos. Hans Selye (1907–1982) und das „Allgemeine Adaptionssyndrom". In: Praxis. Schweizerische Rundschau für Medizin 95/35 (2006), 1347–1350.

29 *Haller*, Lea: Stress, Cortison und Homöostase. Künstliche Nebennierenrindenhormone und physiologisches Gleichgewicht, 1936–1960. In: NTM. Zeitschrift für Geschichte der Wissenschaften, Technik und Medizin 18/2 (2010), 169–195. Für eine Studie mit psychologiegeschichtlichem Schwerpunkt vgl. *Cooper*, Cary L./*Dewe*, Philip: Stress. A Brief History. Oxford 2004. Beiträge zur Geschichte zahlreicher mit Stress befasster Disziplinen finden sich in *Ramsden*, Edmund/*Cantor*, David (Hg.): Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century. Rochester 2014; *Rosen*, George: Social Stress and Mental Disease from the Eighteenth Century to the Present. Some Origins of Social Psychiatry. In: The Milbank Memorial Fund Quarterly 37/1 (1959), 5–32. Einen Spezialfall stellt die Arbeit von Andrew Abbott dar, der die Stressforschung als Beispiel nutzt, um wissenschaftssoziologische Überlegungen zur Rolle von ‚Positivismus' und ‚Interpretation' zu entwickeln. Vgl. *Abbott*, Andrew: Positivism and Interpretation in Sociology. Lessons for Sociologists from the History of Stress Research. In: Sociological Forum 5/3 (1990), 435–458.

30 *Jackson*: The Age of Stress. Vgl. auch *ders.*/*Moore*, Martin D. (Hg.): Balancing the Self. Medicine, Politics and the Regulation of Health in the Twentieth Century. Manchester 2020.

31 *Kury*: Der überforderte Mensch. Vgl. auch *ders.*: Selbsttechniken zwischen Tradition und Innovation. Die ersten deutschsprachigen Stressratgeber der 1970er Jahre. In: *Maasen* u. a. (Hg.): Das beratene Selbst, 139–158.

Auch in der Tschechoslowakei entfaltete sich der Aufstieg der Stresssorge in einer Phase, als im Zuge der Entstalinisierung nach 1956 wissenschaftliche Expertise an politischem und gesellschaftlichem Einfluss gewann. Dieser Prozess verstärkte sich in den folgenden Jahrzehnten weiter, sodass das Herrschaftssystem in den beiden letzten Dekaden des Staatssozialismus zunehmend technokratische Züge ausbildete.[32] Zu den sich vermehrt auf Expertise stützenden Feldern staatlicher Politik gehörten die Krankheitsprävention und die Sozialfürsorge. Themen wie Alkoholismus, Schulversagen und der Anstieg von Herzkreislauferkrankungen rückten ins Zentrum der Aufmerksamkeit humanwissenschaftlicher Experten.[33] Dabei handelte es sich um Problembereiche, in denen sich gesundheitliche und soziale Problemlagen überschnitten. Stress – ein Konzept, das es erlaubte, Gesellschaftliches und Gesundheitliches in engem Zusammenhang zu denken –, entwickelte sich zu einem Leitbegriff dieser Debatten.

Die Sprache der Wissenschaft war auch zentral für die Produktion positiver Selbstbilder des sozialistischen Staates. Wie Studien etwa zur Geschichte

32 *Sommer*, Vítězslav/*Spurný*, Matěj/*Mrňka*, Jaromír: Řídit socialismus jako firmu. Technokratické vládnutí v Československu, 1956–1989 [Den Sozialismus wie eine Firma führen. Technokratische Herrschaft in der Tschechoslowakei, 1956–1989]. Praha 2019; *Kopeček*, Michal: From Scientific Social Management to Neoliberal Governmentality? Czechoslovak Sociology and Social Research on the Way from Authoritarianism to Liberal Democracy, 1969–1989. In: Stan Rzeczy 13/2 (2017), 171–196; *Sommer*, Vítězslav: An Unequal Alliance. Social Scientists as Experts in Socialist Czechoslovakia. In: Forum Historiae 15/2 (2021), 51–68; *Brunnbauer*, Ulf/*Kraft*, Claudia/*Schulze Wessel*, Martin (Hg.): Sociology and Ethnography in East-Central and South-East Europe. Scientific Self-Description in State Socialist Countries. München 2011.

33 *Arend*, Jan: Health and Heroism. Shifting Patterns in Late Socialist Central Europe. In: *Toropova*, Anna/*Shaw*, Claire (Hg.): Technologies of Mind and Body in the Soviet Union and the Eastern Bloc. London 2024, 83–100; *Gjuričová*, Adéla: A Cradle of Psychotherapy. Treatment of Alcohol Addiction in Communist Czechoslovakia, c. 1948–89. In: *Ernst*, Waltraud/*Müller*, Thomas (Hg.): Alcohol, Psychiatry and Society. Comparative and Transnational Perspectives, c. 1700–1990s. Manchester 2022, 331–353. Ausführlichere Forschungen liegen zur DDR vor: *Balz*, Viola: Riskante Selbstverhältnisse. Alkohol im Spiegel des Gesundheitsfilms in der DDR. In: *Dies.*/*Malich*, Lisa (Hg.): Psychologie und Kritik. Formen der Psychologisierung nach 1945. Wiesbaden 2020, 165–186; *Offermann*, Stefan: „Now even Television is Promoting Health?" On the Intertwined History of Television and Cardiovascular Disease Prevention in the German Democratic Republic, 1950s–1970s. In: Gesnerus 76 (2019), 247–278; *ders.*: Socialist Responsibilization. The Government of Risk Factors for Cardiovascular Diseases in the German Democratic Republic in the 1970s. In: Rethinking History 23 (2019), 210–232. Vgl. zur sozialmedizinischen Expertise in staatssozialistischen Gesellschaften auch *Lišková*, Kateřina u. a.: Turning Points in Socialist Medicine. Transnational Influences, Psychologization and Class in East-Central European Expertise on Premature Children, 1950s–1980s. In: Continuity and Change 39/3 (2025), 1–32.

der Soziologie gezeigt haben, beschworen Wissenschaftler in staatssozialistischen Ländern insbesondere seit den 1960er Jahren die Vorstellung einer sich am Horizont abzeichnenden dynamischen sozialistischen Moderne, einer lichten Zukunft unter dem Einfluss der „wissenschaftlich-technischen Revolution".[34] Diese Zukunft, so argumentieren zahlreiche tschechoslowakische Psychologen und Mediziner, würde auch von Stress geprägt sein – denn die schnelle Entwicklung von Technologie und Wissenschaft erzwinge eine herausfordernde Anpassungsleistung der Menschen. Stress wurde hier also positiv gedeutet, als ein Zeichen für Fortschritt.[35] Auch angesichts solcher Stressdiskurse ist danach zu fragen, wie eng der Zusammenhang zwischen Belastungserfahrungen und der Rede von Stress war. Erfüllte der Stressdiskurs in solchen Fällen nicht vielmehr eine politische Funktion, indem er zu einer positiven Selbstbeschreibung und Zukunftsvorstellung der sozialistischen Gesellschaft beitrug?

Viele der Experten, die an den spätsozialistischen Diskussionen teilnahmen, prägten auch nach 1989 den Stressdiskurs. Wie ich zeigen will, entstammten für die postsozialistische Phase zentrale Vorstellungen von Stress und seiner Überwindung dem Denken spätsozialistischer Experten. Die Expertise dieser Fachleute ging in die postsozialistische Ratgeberkultur ein und formte Vorstellungen einer Arbeit an der eigenen Stressresistenz, die für den Übergang zur Marktwirtschaft relevant werden sollten.

Der Bedeutungsgewinn von Wissenschaft ist allerdings nur eine Seite der Medaille. Zugleich möchte ich in diesem Buch verstärkt nach den jenseits von Expertenkreisen verbreiteten Praktiken der Stressbeherrschung sowie nach populären Vorstellungen von Stress fragen. Denn neben der ‚klassischen' Expertise der Wissenschaftler bildeten sich weitere gesellschaftlich relevante Formen des Stresswissens heraus. Ich gehe von der Existenz eines vielstimmigen Diskurses aus, in dem verhandelt wurde, was Stress ist und wie ihm beizukommen sei. Neben schulmedizinischem bzw. schulpsychologischem Wissen spielten auch östliche Weisheits- und Gesundheitslehren (z. B. Yoga), andere alternative Heilpraktiken sowie die ‚Lebenserfahrung' gesellschaftlicher Autoritäten eine zentrale Rolle. Die Sprecher dieses heterogenen Diskurses hatten

34 *Sommer*, Vítězslav: „Are We Still Behaving as Revolutionaries?" Radovan Richta, Theory of Revolution and Dilemmas of Reform Communism in Czechoslovakia. In: Studies in East European Thought 69 (2017), 93–110. *Brunnbauer/Kraft/Schulze Wessel* (Hg.): Sociology and Ethnography in East-Central and South-East Europe.

35 Vgl. zum Beispiel *Gebhart*, Jaroslav/*Nesvadbová*, L.: Neurotizační faktory pracovního prostředí [Neurotisierende Faktoren der Arbeitswelt]. In: Zdravotnické noviny. Orgán ministerstva zdravotnictví a ROH – ústředního výboru Svazu zaměstnanců ve zdravotnictví 23/10 (1974), 8.

oft keine fachlich einschlägige akademische Bildung durchlaufen, weshalb etwa auch das autodidaktisch erworbene Wissen von Beratern und Coaches in diesem Diskurs eine wichtige Rolle spielte. Zudem wurde Prominenten aus Wirtschaft, Politik, Kunst und Sport aufgrund des diesen Personen zugeschriebenen Erfolgs vermehrt Kompetenz im Umgang mit Stress zugeschrieben – hier entstand eine Form der auf Stress bezogenen ‚Alltagsexpertise'.[36]

Diese Bedeutung alternativer Wissensformen hat Konsequenzen für die Auswahl der Quellen. Stärker als bisherige Studien beschäftigt sich dieses Buch mit den Logiken der Stressthematisierung, die für außerhalb der ‚Expertenblase' zirkulierende Texte charakteristisch waren. Dazu zählen Textgattungen wie die Ratgeberliteratur und die Publikumspresse, die in der bisherigen Forschung oft an zweiter Stelle standen und nicht selten ausschließlich als ‚Illustration' hinzugezogen werden. Eine wichtige Quelle für dieses Buch bilden zudem Presseinterviews mit Vertretern der Prominenz aus Wirtschaft, Politik und Kultur. In diesen Quellen zeigt sich, wie bekannte, für Erfolg stehende Persönlichkeiten seit den 1990er Jahren zunehmend zu Vorbildern im Bereich des Stressmanagements stilisiert wurden.

Dass neben der schulmedizinischen und schulpsychologischen Expertise noch weitere, alternative Wissensformen relevant waren, schränkt die Bedeutung der wissenschaftlichen Expertise nicht ein. Die Popularität alternativer Wissensformen ist in vielen Fällen vielmehr als Folge der Verwissenschaftlichungstendenzen zu sehen. Oft ging es um eine reaktive Gegenbewegung, die einer Sehnsucht nach ‚Neuverzauberung' angesichts einer als dominant wahrgenommenen Expertenrationalität entsprang.[37]

Neue Felder sozialer Distinktion

Die Frage, ob man sich selbst Stress zuschreibt und wie man ihm gegebenenfalls zu Leibe rückt, bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich von ‚Anderen' zu unterscheiden. Ob man meditiert, eine ausgeklügelte Methode des Zeitmanagements anwendet oder aber glaubt, derlei nicht nötig zu haben, ist in unserer Zeit zu einer Frage des Selbstbilds und der Selbstdarstellung geworden. Indem wir im Alltag über unseren Stress und unseren Umgang damit sprechen, ordnen wir uns sozialen Gruppen zu und senden Ich-Botschaften über

36 Vgl. zur Alltagsexpertise *Lewis*, Tania: Branding, Celebritization and the Lifestyle Expert. In: Cultural Studies 24/4 (2010), 580–598.

37 *Fürst*, Juliane: Introduction. To Drop or Not to Drop. In: *Fürst*/*Fichter*/*McLellan* (Hg.): Dropping Out of Socialism, 1–20, hier 2; *Partridge*, Christopher: The Re-Enchantment of the West. Alternative Spiritualities, Sacralization, Popular Culture, and Occulture. Bd. 1. London 2004, 87–118.

Fragen von Selbstverantwortung, Status und Lebensstil.[38] Meine These ist, dass mit dem Aufstieg der Stresssorge ein neues Feld sozialer Distinktion entstanden ist.

Es erscheint vor diesem Hintergrund sinnvoll, die Geschichte der Stresssorge auch als ein sozialgeschichtliches Thema aufzufassen und danach zu fragen, in welchen sozialen Gruppen die Praktiken der Stressresistenz und das Sprechen über den eigenen Stress der Identitätsbildung dienten. Es ist vor allem dieser Zusammenhang, der mich dazu führte, Tiefenbohrungen in den sich teilweise überlappenden Milieus der Jugend, der alternativen und ‚esoterischen' Subkulturen und der Fach- und Leitungskräfte durchzuführen.

Die vorliegende Studie kann an sozialgeschichtliche Arbeiten anknüpfen, die auf eine Pluralisierung von Lebensstilen in staatssozialistischen Gesellschaften seit den 1960er Jahren hingewiesen haben. Die Identitäten von Einzelnen und Gruppen definierten sich in dieser Zeit vermehrt über Konsumpräferenzen, Freizeitaktivitäten und Bildungsambitionen.[39] Fragen der Lebensführung, die z. B. den Umgang mit dem Körper und der Psyche betrafen, entwickelten sich ebenfalls zu Bereichen, über die sich individuelle und soziale Identitäten konstituierten. Auch hier war, so scheint es, eine Form der Therapeutisierung von Gesellschaft am Werk. Menschen begannen das zunehmend in populären Medien zirkulierende Wissen über vielfältige Methoden der medizinischen und psychischen Selbstsorge zu nutzen, um sich einen ‚individuellen' Lebensstil zusammenzustellen.[40]

Nicht wenige Vertreter der in diesem Buch erforschten Milieus betätigten sich nach 1989 als Dienstleister auf dem sich herausbildenden Markt für Stresslösungen und boten etwa Psychotherapien und Coaching für Manager an. Auf diesem Markt konnten Individuen durch die Auswahl bestimmter Dienstleistungen und Produkte ihr Selbstbild zum Ausdruck bringen. Der Umgang mit Stress, so zeige ich, entwickelte sich zu einem wesentlichen

38 Meine Überlegungen hierzu sind inspiriert durch Ausführungen zur „Pragmatik" des Stressbegriffs in *Haller*/*Höhler*/*Stoff*: Stress – Konjunkturen eines Konzepts, 360.

39 *Kalinová*, Lenka: Konec nadějím a nová očekávání. K dějinám české společnosti, 1969–1993 [Das Ende der Hoffnungen und neue Erwartungen. Zur Geschichte der tschechischen Gesellschaft, 1969–1993]. Praha 2012, 212–214; *Bren*, Paulina: Mirror, Mirror, on the Wall… Is the West the Fairest of Them All? Czechoslovak Normalization and Its (Dis) Contents. In: Kritika. Explorations in Russian and Eurasian History 9/4 (2008), 831–854, hier 847–850; *Crowley*, David/*Reid*, Susan E.: Style and Socialism. Modernity and Material Culture in Post-War Eastern Europe. In: *Dies.* (Hg.): Style and Socialism. Modernity and Material Culture in Post-War Eastern Europe. Oxford 2000, 1–24, hier 14–17.

40 *Arend*, Jan/*Elberfeld*, Jens: Psychologien der Menschenführung. Gouvernementalität und Therapeutisierung in Ost und West (1960er–1980er Jahre). In: Geschichte und Gesellschaft 48/2 (2022), 177–196, hier 191–193.

Bereich, in dem die postsozialistische Person in ihrer Individualität in Erscheinung trat.[41]

Belastungen: Der Wandel der Arbeitswelt

Bisher habe ich Argumente dafür vorgebracht, in der Stresssorge mehr zu sehen als eine Reaktion auf Belastungserfahrungen. Doch sind auch letztere Teil der Geschichte. Meine Quellen legen nahe, dass im tschechoslowakischen Fall der Stressdiskurs insbesondere nach 1989 ‚erfahrungshaltiger' wurde. Der sich auf Politik, Kultur und Wirtschaft erstreckende Systemwandel, so meine Annahme, schuf für die Einzelnen die Notwendigkeit, sich auf einen rapiden Wandel der Lebenswelt einzustellen. Der Stressbegriff passte zu diesem Anpassungsdruck und den mit ihm verbundenen Orientierungsnöten. Dass Menschen begannen, sich um ihren Stress zu sorgen, hing eng mit den Umbruchserfahrungen der postsozialistischen Transformation zusammen und dabei insbesondere mit dem Wandel des Arbeitslebens im Übergang von der Plan- zur Marktwirtschaft.

Die postsozialistischen Wirtschaftsreformen, die auf die Etablierung einer konkurrenzfähigen Marktwirtschaft zielten, veränderten die Erfahrung von Arbeit. In den spätsozialistischen Dekaden war der Arbeitsplatz nicht selten ein Ort relativer Ruhe. Das Klischee von der Arbeitszeit als dem ‚gemütlichen' Teil des Tages im späten Sozialismus hat eine reale Grundlage, wenn es auch nicht für alle Sparten zutrifft. Arbeit im Postsozialismus hingegen war oftmals von Wettbewerb, Leistungsanforderungen und Unsicherheit geprägt.[42] Mit der Rede vom Stress ließ sich die Erfahrung des Wandels zum Ausdruck bringen. Und mit der Arbeit an der eigenen Stressresistenz konnte man sich für den Wandel rüsten.

Ist Stress westlich?

In Jacksons *The Age of Stress* wird die Sorge um den Stress als charakteristisch für „advanced Western societies" beschrieben. Die Möglichkeit einer alternativen Verortung deutet der Autor zwar an, tut dies jedoch in der Terminologie der ‚Verwestlichung' („*modern westernized societies*"). Die Sorge um Stress ist

41 Zur ‚postsozialistischen Person' vgl. *Makovicky*, Nicolette (Hg.): Neoliberalism, Personhood, and Postsocialism. Enterprising Selves in Changing Economies. London 2016.

42 Vgl. z. B. *Kalinová*, Lenka: Mythos und Realität des „Arbeiterstaates" in der Tschechoslowakei. In: *Hübner*, Peter/*Kleßmann*, Christoph/*Tenfelde*, Klaus (Hg.): Arbeiter im Staatssozialismus. Ideologischer Anspruch und soziale Wirklichkeit. Köln 2005, 87–108, hier 106.