



PATRICK  
**DER** KURY  
**ÜBERFORDERTE**  
**MENSCH** EINE  
WISSENS-  
GESCHICHTE  
VOM STRESS  
ZUM BURNOUT

campus



## Inhalt

1. Einleitung	9
2. Ein schwer fassbarer Gegenstand: Die Geschichte des Stresses	23
3. Neurasthenie: Ein Stressphänomen avant la lettre?	37
3.1 Nerven unter Strom oder: Macht die Moderne krank?	40
3.2 Neurasthenierezeption in Deutschland	44
3.3 Neurasthenie und Stress	52
4. Bedrohung und Anpassung: Zur Genealogie der Stressforschung vor dem Hintergrund des Zweiten Weltkriegs	55
4.1 Walter B. Cannon: Konzeptioneller und begrifflicher Ideengeber	56
4.2 Hans Selye und das Allgemeine Anpassungssyndrom	63
4.3 Die angelsächsische Militärpsychiatrie und der frühe Stressbegriff	68
4.4 Das Stresskonzept setzt sich durch	77
5. Kritik und Rezeption: Stressforschung in Nordamerika und Skandinavien seit den späten 1940er Jahren	89
5.1 Die psychosoziale Stressforschung in Nordamerika	89
5.2 Sozialmedizinische Stressforschung in Schweden	101
6. Belastung im Zeitalter von Wiederaufbau und Wirtschaftswachstum: Die Managerkrankheit	109
6.1 Terminologie	111
6.2 Die Managerkrankheit als medizinisches Deutungsangebot	118
6.3 Die Brückenfunktion der Managerkrankheit	145

7.Stressrezeption und der Umgang mit kriegsbedingten Leiden in Westdeutschland 1950 bis 1975	177
7.1Erste Ansätze der Beschäftigung mit Stress im deutschsprachigen Raum	178
7.2Gründe für die marginale Rezeption	196
7.3Die Problematisierung kriegsbedingter psychischer Leiden	206
7.4Exkurs: "KZ-Syndrom" und Post-Traumatic Stress Disorder	217
8.Das psychosoziale Stresskonzept und neue Technologien des Selbst: Stress im gesellschaftlichen Wandel der 1970er Jahre	223
8.1Zirkulation von Wissen und die Vergesellschaftung von Stress	224
8.2Auf der Suche nach einem neuen Mensch-Umwelt-Verhältnis	245
8.3Stress und Selbstführung: Die ersten Ratgeber	253
9.Leben in der Stressgesellschaft: Anpassung, Optimierung und Erschöpfung	267
9.1Psychosozialer Stress: Ursachen und gesundheitliche Folgen	267
9.2Burnout - eine Stresserkrankung?	270
9.3Erschöpfung im Zeitalter von Selbstoptimierung, Flexibilisierung und Beschleunigung	279
9.4Auflehnung und Anpassung: Die doppelte Funktion von Stress und Burnout	288
10. Schluss	291
Bibliografie	299
Dank	331
Personenregister	333
Sachregister	338

### 3. Neurasthenie: Ein Stressphänomen *avant la lettre?*

Will man eine Geschichte des Stresses schreiben, stellt sich unweigerlich die Frage, wann eine solche beginnt. Ist Stress ausschließlich ein Phänomen, das Gesellschaften nach 1945 kennzeichnet, oder gab es bereits früher Erscheinungen, die rückblickend als Stress oder zumindest als dessen Vorläufer bezeichnet werden können? Diese Frage lässt sich je nach Perspektive unterschiedlich beantworten.

Aus der Perspektive der individuellen Wahrnehmung historischer Akteure ist unbestritten, dass auch Menschen früherer Epochen Belastungen und Arbeitsdruck empfanden und darin womöglich die Ursache für physische sowie psychische Beeinträchtigungen erkannten. Wie einleitend erwähnt, hat der bekannte schwedische Stressforscher Lennart Levi bereits 1964 darauf hingewiesen, dass die durch Epidemien, Krieg und Krisen hervorgerufenen Herausforderungen in den vergangenen Jahrhunderten um einiges höher gewesen sind als in der Zeit nach 1945.<sup>1</sup> Mit dieser Feststellung ist allerdings noch nicht geklärt, ob Menschen früherer Epochen physio-psychische Belastungen auch in einer ähnlichen Weise empfunden haben, wie dies die Menschen der Gegenwart tun. Eine solche universalistische Sichtweise, dass Stress quasi eine anthropologische Konstante darstelle, wird zumeist implizit in der Ratgeberliteratur zum Stress- und Zeitmanagement eingenommen. Dabei geht es weniger darum, historische Sachverhalte verständlich zu machen; vielmehr sollen dem Individuum Werkzeuge an die Hand gegeben werden, die es befähigen, mit Arbeitsdruck umzugehen sowie die individuellen zeitlichen Ressourcen zu optimieren.<sup>2</sup> Die Historizität aktueller Belastungsphänomene wird dabei kaum thematisiert.

---

1 Levi, *Stress*, S. 52.

2 In diesem Sinn wird häufig der Philosoph der Antike Seneca als Vordenker eines modernen Zeit- und Stressmanagements präsentiert. Auch die deutschen Denker Immanuel Kant und Johann Wolfgang von Goethe scheinen sich zu eignen. Vgl. bspw.: *Seneca für Manager. Sentenzen aus den »Briefen an Lucilius«*, ausgewählt und übersetzt von Georg Schoeck (Verfasser: Lucius Annaeus Seneca), Zürich 1970; *Seneca für Gestresste*, ausgewählt

Ohne historische Tiefenschärfe kommen meist auch enge naturwissenschaftliche Perspektiven aus – nämlich dann, wenn Stress in Anlehnung an Hans Selye ausschließlich als eine physiologisch-hormonelle Reaktion beziehungsweise als eine Anpassungsleistung definiert wird, die bei jeder psychischen und physischen Herausforderung des Organismus von selbst in Gang kommt. So betrachtet mag es Stress zu allen Zeiten, in allen Gesellschaften sowohl bei Mensch und Tier als auch teilweise bei Pflanzen gegeben haben. Zur Beantwortung der Frage, warum Stress seit den 1950er Jahren zu einem wissenschaftlichen Konzept sowie zu einem hegemonialen Belastungsdiskurs westlicher Gesellschaften geworden ist, tragen solche Denkansätze wenig bei. Sie ignorieren vielmehr, dass erst die Konzeptualisierung von und das Reden über Stress diesen zu einem wahrnehmbaren und handlungsleitenden Körper-, Gesellschafts- und Kulturphänomen werden ließen, was wiederum auf den naturwissenschaftlichen Umgang mit Stress zurückgewirkt hat.<sup>3</sup>

Da ich mich sowohl für die wissenschaftliche Thematisierung von Stress als auch für seine kulturelle Deutungen interessiere, werde ich mich auf historische Konstellationen konzentrieren, die einen Blick auf das Verwoben-sein der unterschiedlichen Bereiche gewähren.

Aufgrund des Zusammenwirkens moderner Lebensführung, neuer medizinischer Krankheitskonzepte und der Thematisierung von Gesundheit wird die Neurasthenie in der medizinhistorischen Literatur gemeinhin als erste sogenannte Zivilisationskrankheit bezeichnet.<sup>4</sup> Daher halte ich es für ange-

---

und eingeleitet von Gerhard Fink (Verfasser: Lucius Annaeus Seneca), Zürich u.a. 1993; *Kant für Gestreßte*, ausgewählt von Ursula Michels-Wenz (Verfasser: Immanuel Kant), Frankfurt/M. 2004; *Goethe für Gestreßte*, ausgewählt von Walter Hinck (Verfasser: Johann Wolfgang Goethe), Frankfurt/M. 1997; *Goethe für Manager. Wie Sie einfach genial Arbeit und Leben meistern*, Wien 2009. In der Online-Verlagsankündigung des erstmals 1970 erschienenen und mehrfach neu aufgelegten Bestsellers *Seneca für Manager* werden etwa Senecas Briefe an Lucilius, die Seneca nach seinem Rückzug aus der Politik zwischen 62 und 64 n. Chr. verfasst hatte, »als nachdenklich stimmende Anti-Stress-Lektüre« empfohlen. In: *Weltbild.ch*, Verlagsankündigung, 3.1.2012.

3 Vgl. hierzu: Landwehr, *Geschichte des Sagbaren*, S. 11f. Zwar beantwortet auch Radkau die eingangs gestellte Frage, ob mit der Nervosität der »moderne Streß schlechthin« begann, mit einem Plädoyer für die Historisierung der Nervosität: »Aber man darf mit dem, was man vor hundert Jahren unter Nervosität verstand, nicht ungeprüft alle heutigen Assoziationen verbinden, sondern muß eine Archäologie des Gefühls betreiben.« Allerdings geht Radkau gleichzeitig davon aus, dass man es bei der Nervosität »nicht nur mit zeitgebundenen Konstellationen, sondern mit einer menschlichen Grundbefindlichkeit zu tun« habe. Radkau, *Zeitalter*, S. 11 und 19.

4 Roelcke, *Krankheit und Kulturkritik*, S. 112–121, insbesondere S. 120; ders., *Zivilisationskrankheit*, S. 35.

bracht, die Geschichte des Stresses mit dem Nervositätsdiskurs der vorletzten Jahrhundertwende zu beginnen. Auch der Bielefelder Historiker Joachim Radkau hat in der Einleitung seines Buches *Das Zeitalter der Nervosität* 1998 die Frage gestellt: »Die in den 1880er Jahren ausbrechende Nervositätsepidemie ist der sichtbarste Beginn moderner Streßerfahrungen: Damals wurden sie erstmals zum historischen Ereignis. War es der moderne Streß schlechthin, der zu jener Zeit massenhaft ausbrach?«<sup>5</sup> Ich verstehe im Folgenden Neurasthenie jedoch nicht als Stress, sondern als Stressphänomen *avant la lettre*, das gewisse strukturelle Ähnlichkeit zu Zivilisationserscheinungen wie der Managerkrankheit und der heute ominipräsenten Stressfolgeerkrankung Burnout aufweist.

Das aus den USA stammende Konzept der Neurasthenie fand in Mittel- und Westeuropa zu Beginn der 1880er Jahre rasch Verbreitung, in besonderem Maß in Deutschland und Österreich.<sup>6</sup> Neurasthenie zeichnete sich, wie Hans-Georg Hofer pointiert festhält, durch eine »ubiquitäre Symptomatologie des Leidens« aus und erlebte bis 1900 ihren Höhepunkt.<sup>7</sup> Mediziner, Psychiater und Betroffene gingen davon aus, dass es die modernen Lebensumstände, die technischen Innovationen, die neuen Transport- und Kommunikationsmöglichkeiten sowie die Beschleunigung der meisten Lebensbereiche seien, die das Nervensystem der Menschen stärker beanspruchten und schwächten, als dies bei Menschen in früheren Epochen der Fall gewesen sei. Sie glaubten in der Neurasthenie ein Signum der Moderne schlechthin zu erkennen.<sup>8</sup> Nach dem Ende des Ersten Weltkriegs und unter völlig gewandelten sozialen, ökonomischen, politischen und kulturellen Bedingungen verlor das Krankheitskonzept Neurasthenie allerdings wieder rasch an Bedeutung.

Da die Geschichte der Neurasthenie gut erforscht ist und der Blick auf den Nervositätsdiskurs in dieser Untersuchung primär dem diachronen Vergleich dient, werde ich im Folgenden nur auf einige wenige Aspekte dieser Geschichte eingehen.<sup>9</sup> Mich interessiert vor allem die Frage, ob die Neuras-

5 Radkau, *Zeitalter*, S. 11.

6 Roelcke, *Krankheit und Kulturkritik*, S. 122f.

7 Hofer, *Nervenschwäche*, S. 56.

8 Vgl. zum Begriff der Moderne: Herbert, *Europe in High Modernity*. Vgl. zum Verhältnis zwischen Moderne und Neurasthenie: Hofer, *Nervenschwäche*, S. 14–22; Radkau, *Zeitalter*, S. 173–215.

9 Einen Überblick bieten: Gijswijt-Hofstra/Porter, *Cultures of Neurasthenia*; Steiner, *Nervöses Zeitalter*; Shorter, *Moderne Leiden*. Zu Deutschland vgl.: Radkau, *Zeitalter*, S. 112–179; zu Österreich: Hofer, *Nervenschwäche*.

thie, wie sie zunächst in den USA konzipiert worden war, für das physiologische Stresskonzept von Hans Selye eine Referenzgröße darstellte. Auch wenn sich dieses Verhältnis, wie ich zeigen werde, hauptsächlich durch Unterschiede auszeichnet, ist die Darlegung des Neurastheniekonzepts insofern von Bedeutung, als es für spätere und aktuelle Belastungsdiskurse wie die Managerkrankheit oder das Burnout ein Repertoire an medizinischen Deutungen und soziosomatischen Ansätzen bereitstellt.

### 3.1 Nerven unter Strom oder: Macht die Moderne krank?

#### George M. Beards Neurastheniekonzept im Zeitalter der Elektrifizierung

Nachdem sich im Verlauf des ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhunderts in Europa die Vorstellung von Nerven als sehnens- und muskelähnlichen Geflechtes allmählich zur Vorstellung von einem Netz feinsten Reizübermittler gewandelt hatte, kam der entscheidende Impuls für die Nervositätsdebatte um 1880 aus den USA.<sup>10</sup> Bis zu diesem Zeitpunkt hatte die US-amerikanische Forschung in den »europäischen Medizinhochburgen so gut wie keine Rolle« gespielt, wie Hans-Georg Hofer feststellt.<sup>11</sup> Doch dann war es der amerikanische Neurologe George M. Beard, der die Symptomatik und Pathogenese der Neurasthenie (*Neurasthenia*) oder Nervenschwäche (*Nervous Exhaustion*) eingehend beschrieb und die Neurasthenie als *Zeitdiagnose* lancierte.<sup>12</sup> Mit seinen Schriften *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion* und *American Nervousness* aus den Jahren 1880 und 1881 sollte Beard, der außerhalb von Universitäten und akademischen Weihen als Elektrotherapeut und Nervenarzt tätig war, über die USA hinaus zu einem der bekanntesten Vertreter seines Fachs aufsteigen.<sup>13</sup>

10 Im Folgenden stütze ich mich in weiten Teilen auf die Ausführungen von: Roelcke, *Krankheit und Kulturkritik*, S. 112–121, und Hofer, *Nervenschwäche*, S. 45–88. Zum Nervendiskurs im 19. Jahrhundert vgl.: Radkau, *Zeitalter*, S. 27–49.

11 Hofer, *Nervenschwäche*, S. 46. Vgl. hierzu: Ebd., S. 48f.

12 Ebd., S. 46. Hofer hält fest, dass der Begriff der Neurasthenie zwar keine Neuschöpfung von Beard gewesen sei, der Begriff »seine sinnstiftende Plausibilität und spezifische Attraktivität« aber mit den Erklärungsmustern Beards erhalten habe.

13 Beard, *Practical Treatise*; ders., *American Nervousness*.