

Zauberwelt Wellness

Versuch der philosophischen Interpretation eines Zeitphänomens

Christoph Quarch, Fulda

Wenig Menschen haben so unter ihrer leiblichen Konstitution gelitten wie Friedrich Nietzsche – wenige waren so wenig gesund wie er, der sich dessen ungeachtet als Kündler einer "großen Gesundheit"¹ verstand und als Wegbereiter einer neuen und anderen Philosophie – einer Philosophie, die gegen die platonischen und christlichen "Verächter des Leibes" gerichtet war, einer Philosophie, die ihren Adel genau daraus empfangen sollte, dass sie sich – anders als alle bisherige Auslegung des Daseins – zu keinem Zeitpunkt über die fundamentale Wahrheit hinwegtäuschte, die da lautet: "Leib bin ich ganz und gar, und Nichts außerdem"².

Jener letztgenannte Satz klingt wie ein Cantus Firmus durch das gesamte philosophische Werk Nietzsches, und so empfiehlt es sich, ihn im Ohr zu haben, wenn wir uns zunächst einer berühmten Notiz aus Nietzsches Nachlass zuwenden wollen – einer Notiz, die nicht mehr und nicht weniger darstellt, als eine Art Konstruktionsskizze für sein späteres Hauptwerk "Also sprach Zarathustra". Sie ist überschrieben: "Anfang August 1881 in Sils-Maria, 6000 Fuss über dem Meere und viel höher über allen menschlichen Dingen!". Und sie lautet:

Zu 4) Philosophie der Gleichgültigkeit. Was früher am stärksten reizte, wirkt jetzt ganz anders, es wird nur noch als Spiel angesehen und gelten gelassen [...] als ein Leben im Unwahren principiell verworfen, als Form und Reiz aber ästhetisch genossen und gepflegt, wir stellen uns wie die Kinder zu dem, was früher den *Ernst des Daseins* ausmachte. **Unser** [Herv. von mir, cq] Streben des Ernstes ist aber alles als werdend zu verstehen, uns als Individuum zu verleugnen, möglichst aus *vielen* Augen die Welt sehen, *leben in* Trieben und

¹ Die fröhliche Wissenschaft, Abs. 381, in: KSA 3, S. 635-637.

² Also sprach Zarathustra, Von den Verächtern des Leibes, in: KSA 4, S. 39.

Beschäftigungen, um damit sich Augen zu machen, *zeitweilig* sich dem Leben überlassen, um hernach zeitweilig über ihm mit dem Auge zu ruhen: die Triebe unterhalten als Fundament alles Erkennens, aber wissen, wo sie Gegner des Erkennens werden: in summa: **abwarten**, wie weit das *Wissen* und die *Wahrheit* sich **einverleiben** können – und in wiefern eine Umwandlung des Menschen eintritt [...].³

Vieles an dieser Passage ist auf Anhieb kaum verständlich – vor allem ist gar nicht zu erkennen, was dieser Passus mit dem eigentlichen Thema dieser Ausführungen zu tun hat: der Zauberwelt Wellness. – Nun, wir werden sehen. Nur soviel ist vielleicht schon jetzt erkennbar: Den Schlüssel zu der Pforte, die Nietzsche mit der Zauberwelt Wellness verbindet, ist das Wort "einverleiben" – genauer: der Gedanke, dass Wissen und Wahrheit etwas sind, dem eine *Einverleibung* zugetraut wird. Wie das?

Versuchen wir zunächst zu verstehen, worum es in dem zitierten Abschnitt eigentlich geht. Schon das emphatische "6000 Fuss über dem Meere und viel höher über allen menschlichen Dingen!" verrät, dass es Nietzsche hier um Großes und Wichtiges geht – um die Skizze zu einer neuen Philosophie, die er eine *Philosophie der Gleichgültigkeit* nennt. Was hat es damit auf sich? – Die gemeinte Philosophie ist allem Anschein nach eine Art Übergangsphilosophie – eine Philosophie des Abwartens bzw. Erwartens: des Erwartens einer Einverleibung von Wissen und Wahrheit, in deren Folge nicht mehr und nicht weniger als eine "Umwandlung des Menschen" eintritt. Und richtig: Das "zu 4)", mit dem der Abschnitt eingeleitet ist, bezieht sich auf eine vorstehende Notiz, die in fünf Schritten so etwas wie einen geistigen Paradigmen-Wechsel beschreibt, dessen vierter Schritt ausdrücklich als "Übergang" charakterisiert wird⁴. Genauer müsste man freilich sagen: Die Notiz beschreibt nicht nur einen, sondern *den* fundamentalen und entscheidenden Paradigmenwechsel der Geschichte des Geistes überhaupt: einen Übergang, als dessen Wegweiser und Wegbereiter Nietzsche sich verstand. Dieser Übergang sollte auf der einen Seite ein Abschied sein – die Überwindung einer Jahrtausende alten Metaphysik, die er als eine

³ Nachgelassene Fragmente 11 [141], KSA 9, S. 494f.

⁴ ebd.: "4. Der Unschuldige. Der Einzelne als Experiment. Die Erleichterung des Lebens, Erniedrigung, Abschwächung – Übergang."

Ansammlung von "uralt einverlebten Grundirrhümern"⁵ deutete, etwa der Vorstellung, "dass es dauernde Dinge gebe, dass es gleiche Dinge gebe, dass es Dinge, Stoffe, Körper gebe, dass ein Ding das sei, als was es erscheine, dass unser Wollen frei sei, dass was für mich gut ist, auch an und für sich gut sei"⁶. Diesen *Grundirrhümern* entgegen steht auf der anderen Seite der Aufbruch zu einer neuen Auslegung des Seins im Ganzen (wie Heidegger es nennen würde), die danach strebt, "alles als werdend zu verstehen, uns als Individuum zu verleugnen, möglichst aus vielen Augen in die Welt sehen, leben in Trieben [...]". Eine solche Auslegung des Seins im Ganzen – eine neue Metaphysik in diesem Sinne –, die das Sein nicht nach Maßgabe von gegenständlich seienden Dingen, sondern als lebendig-triebhaften Prozess unendlichen Werdens deutet, hätte in Nietzsches Augen den Vorzug, sich – anders als die alte Metaphysik – nicht in *Irrthümern* zu ergehen: Sie entspräche der Wahrheit. Aber – und das ist die erstaunliche Einsicht Nietzsches – sie wäre selber nur wahrhaftig, wenn sie das gesamte Dasein des Menschen bis in seine Physiologie hinein *informieren*, die Wahrheit dem Leben *einverleiben* würde – ganz so, wie die alte Metaphysik ihre *Grundirrhümer* dem Menschen *einverleibt* und damit das Leben unzähliger Generationen *informiert* hatte.

Eine solche *Einverleibung* eines neuen Denkens, das anders als die alte Metaphysik der Wahrheit entspräche, ist freilich für Nietzsche noch nicht in Sicht. So bleibt in der Übergangssituation einer *Philosophie der Gleichgültigkeit* nicht mehr, als abzuwarten, ob "die Wahrheit sich einverleiben könne". Und am Ende des oben bereits zitierten Abschnitts 110 ("Ursprung der Erkenntnis") der *Fröhlichen Wissenschaft* wirft er gar die grundstürzende Frage auf, inwieweit die Wahrheit ihre Einverleibung überhaupt vertrage. "Das", so sagt er, "ist die Frage, das ist das Experiment"⁷.

Nietzsche hat diesem Experiment einen Namen gegeben: Zarathustra. Diese von ihm geschaffene Kunstfigur ist die literarisch-experimentelle

⁵ Die fröhliche Wissenschaft, Abs. 110, KSA 3, S. 469.

⁶ ebd.

⁷ a.a.O. KSA 3, S. 471.

Verkörperung oder eben Einverleibung jener skizzierten Philosophie des Übergangs, der Wegbereitung und Wegweisung. Entsprechend lässt Nietzsche seinen Zarathustra sich mit den Worten vorstellen: "Ich lehre euch den Übermenschen."⁸ Das heißt: Ich zeige euch eine menschliche Existenz, die nicht mehr durch die *Einverleibung* jener uralten metaphysischen *Grundirrtümer* geprägt ist, die bis dahin Auslegung und Selbstverständnis des Menschen *als* Menschen bestimmten. Zarathustra tritt dagegen mit dem Anspruch auf, den Weg zu einer Existenz zu weisen, in der jenes irrtümliche Selbstverständnis des Menschen *als* Menschen überwunden wird durch ein neues Selbstverständnis des Menschen *als* Übermensch – eine Selbstausslegung, die der bis dato verschatteten Wahrheit entspricht, was sich nach dem in der "Sils-Maria-Notiz" Gesagten unter anderem darin ausdrückt, dass sie den Menschen "als Individuum" *verleugnet*.

Das aber heißt gerade nicht, dass uns jenes neue, wahrhaftige Selbstverständnis des Menschen in unserer Leiblichkeit verleugnet. Im Gegenteil: Für die Philosophie des Übergangs ist geradezu kennzeichnend, dass sie ein klares Bewusstsein für die leiblich-körperliche Fundiertheit – oder auch Bedingtheit – aller bisherigen Metaphysik hat. Sie weiß darum, dass unsere gesamte leiblich-seelisch Existenz durch ihr geschichtlich gewachsenes – und sei es noch so irrtümlich – Selbstverständnis informiert ist. Überdeutlich ist dies in der bereits erwähnten Rede Zarathustras an die *Verächter des Leibes*:

"Leib bin ich und Seele" – so redet das Kind. Und warum sollte man nicht wie die Kinder reden? Aber der Erwachte, der Wissende sagt: Leib bin ich ganz und gar, und Nichts außerdem; und Seele ist nur ein Wort für etwas am Leibe. [...] "Ich" sagst du und bist stolz auf diess Wort. Aber das Grössere ist, woran du nicht glauben willst, - dein Leib und seine grosse Vernunft: die sagt nicht Ich, aber thut Ich.⁹

Zarathustra, der Lehrer des Übermenschen, der Philosoph des Übergangs, ist ein *Erwachter*. Er ist sich vollständig darüber im Klaren, dass "alles als werdend" zu verstehen ist – dass Sein Lebendigkeit ist und Lebendigkeit sich nicht dualistisch in Körper und Seele aufteilen lässt. Er weiß, dass Körper und Seele gleichermaßen Manifestationen von etwas Größerem sind –

⁸ KSA 4, S. 14.

⁹ KSA 4, S. 39.

Erscheinungsformen von etwas, das sich im individuellen Leben wohl Gestalt gibt, dies am Ende aber überragt oder transzendiert: von etwas *Grösserem*, das nicht "*Ich*" ist, aber "*Ich*" tut. Nietzsche nennt dieses Größere auch das "Selbst" und meint damit eine Art Konzentration des ewig im Werden befindlichen Lebens, das in der Tiefe unseres Daseins wirksam ist. Ich und Individuum erweisen sich vor dem Hintergrund dieses sich in uns und durch uns hindurch vollziehenden Lebens als Varianten der *Grundirrthümer* der klassischen Metaphysik: als menschengemachte Illusionen, die für sich seiende Dinge, Stoffe, Körper und "dauernde Dinge" annehmen, wo in Wahrheit ewiges Werden ist.

Für den *Erwachten* hingegen ist klar: Diese dauernde Dinge gibt es nicht. Was es gibt, das ist das ständig im Wandel begriffene Leben, das sich in uns gleichermaßen körperlich wie geistig manifestiert. Leib und Seele sind dann aber nicht länger als zwei Arten seiender Dinge misszuverstehen. Im Gegenteil kann Zarathustra sagen: "Der Leib ist eine grosse Vernunft" und "Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe, als in deiner besten Weisheit"¹⁰.

Das Wissen des *Erwachten* ist genau dieses Wissen um den *Monismus* des Lebens. *Es ist nur Leben*, ließe sich Nietzsches Gedanke paraphrasieren, und dieses Leben ist eine Energie, die sich durch unser "Selbst" leiblich und geistig manifestiert. Alles, was wir gemeinsam als Aspekte unserer Individualität oder unseres Ichs in Anspruch nehmen – unser Fühlen, Wünschen, Denken, Hoffen, Erinnern – sind in Wahrheit Funktionen des einen großen Lebens, das als "Selbst" in uns wirksam ist: "Hinter deinen Gedanken und Gefühlen, mein Bruder, steht ein mächtiger Gebieter, ein unbekannter Weiser – der heisst Selbst. In deinem Leibe wohnt er, dein Leib ist er."¹¹

Nun zeichnet es den *erwachten* Philosophen des Übergangs aus, dass er sich dieser Wahrheit bewusst ist, wenn er sie auch noch nicht in dem Maße *einverleibt* hat, wie sich über Jahrtausend hinweg die *Grundirrthümer* der alten Metaphysik einverleibt hatten. Weil er sich aber jederzeit des Informiert-Seins seines Daseins durch diese bewusst ist, vermag er sich frei

¹⁰ KSA 4, S. 40.

¹¹ ebd.

zu ihnen zu verhalten: "Was früher am stärksten reizte, wirkt jetzt anders, es wird nur noch als Spiel angesehen und gelten gelassen – als ein Leben im Unwahren principiell verworfen, als Form und Reiz aber ästhetisch genossen und gepflegt, wir stellen uns wie die Kinder zu dem, was früher des Ernst des Daseins ausmachte." – wie die Kinder, die laut Zarathustra sagen: "Leib bin ich und Seele".

All die Ernsthaftigkeit, mit der frühere Menschengeschlechter darauf drangen, um der Erkenntnis und des Seelenheils willen den Geist von allem Leiblichen zu reinigen und zu befreien, erweist sich aus Sicht des *Erwachten* als Kinderei. Und diese Kinderei ist eben nicht nur eine, die über die Zeit das Denken der Menschen beherrscht hat, sondern durch die alle ihre Lebensgewohnheiten bis in die Physiologie hinein informiert wurden: "alle höheren Functionen [des Organismus], die Wahrnehmungen der Sinne und jede Art von Empfindung überhaupt, arbeiteten mit jenen uralten einverlebten Grundirrhümern"¹² – bis dahin, dass sie unser Dasein in einem von Nietzsche genau beschriebenen geschichtlichen Prozess so tiefgreifend umprogrammiert hatten, dass es sich zuletzt gegen sich selbst kehrte: in Gestalt eines einverlebten Erkenntnistriebes, dem es nur noch darum zu tun ist, die *Grundirrhümer*, die ihm verborgen zu Grunde liegen, wo immer es geht, bestätigt zu sehen. Das heißt aber auch: Sich der Wahrheit zu verschließen – der Wahrheit, dass wir keine Iche sind, keine Individuen, keine körperlosen Seelen, sondern nicht mehr und nicht weniger als Manifestationen (Selbste) einer großen Lebendigkeit: "Untergehn will euer Selbst und darum wurdet ihr zu Verächtern des Leibes!", ruft Zarathustra eben diesen zu. Und er ergänzt: "Denn nicht mehr vermögt ihr über euch hinaus zu schaffen." Damit will er sagen, dass die Verächter des Leibes in ihrem Selbstverständnis so sehr in die alte Metaphysik verstrickt sind, dass sie nicht über sich hinaus blicken und ihr Ego zum Übermenschen hin transzendieren können.

Der *Erwachte* hingegen weiß um die Not-Wendigkeit einer neuen Auslegung des Menschseins, auch wenn auch er noch nicht in der Lage ist, im Sinne einer Einverleibung der Wahrheit "über sich hinaus zu schaffen". Seine

¹² KSA 3, S. 469.

Weisheit besteht darin, auf diese Not-Wendigkeit hinzuweisen. Ansonsten hält er sich in der Schweben zwischen dem Alten und dem Neuen – und nur so viel ist in dieser Schweben gewiss: dass sie sich zum Leibe frei und bejahend verhält – dass sie aller Leibfeindlichkeit eine Absage erteilt: "Ich gehe nicht euren Weg, ihr Verächter des Leibes! Ihr seid mir keine Brücken zum Übermenschen!", schließt Zarathustra seine Rede.

Welchen Weg geht er dann? Welche leibliche Ausdrucksform findet Zarathustra für die von ihm gekündete Wahrheit? Diese Frage bleibt bei Nietzsche ohne Antwort. Zarathustra ist eben nicht selbst der Übermensch, dem die Einverleibung der Wahrheit gelungen wäre. Er bleibt der Lehrer des Übermenschen. So liegt die Frage bei uns: Gesetzt, Nietzsche hat recht, und die Wahrheit nötigt uns tatsächlich zu einer neuen Auslegung unserer selbst und des Seins im Ganzen – und zwar zu einer Auslegung, die dessen Unabgeschlossenheit, Lebendigkeit und Prozessualität im Blick hat: Was wäre dann die stimmige Einverleibung dieses Selbstverständnis. Welche Lebensform entspräche dieser Auslegung. Wäre es womöglich --- Wellness?

Auf den ersten Blick erscheint dieser Gedanke ziemlich abwegig. Und wirklich: Wenn wir uns weiterhin an Nietzsche halten wollten, müssten wir ihn sogleich verwerfen. Denn mit Nietzsches Augen gesehen dürfte Wellness als Ausgeburt einer Lebensform erscheinen, die er für das letale Stadium einer kraftlosen, pervertierten und ihrer selbst entfremdeten Lebendigkeit hielt. Die Rede ist von dem, was er die "letzten Menschen" nennt. Sie werden von Zarathustra hart ins Gebet genommen: "Sie haben die Gegenden verlassen, wo es hart war zu leben: denn man braucht Wärme. [...] Krankwerden und Misstrauen-haben gilt ihnen sündhaft: man geht achtsam einher. [...] Man hat sein Lüstchen für den Tag und sein Lüstchen für die Nacht: aber man ehrt die Gesundheit"¹³. Ist Wellness nicht genau dieses Geistes Kind?

Gut möglich, dass Nietzsche diese Frage mit einem entschiedenen "Ja" beantwortet hätte – gewiss auch, dass Zarathustra keine Anzeichen von einem Wellness-Apostel aufweist. Im Gegenteil könnte man sich gut eine Rede "Von

¹³ KSA 4, S. 20.

den Weichlingen der Wellnessbäder" vorstellen, in denen er Hohn und Spott über aller Meditationssaunen, Ayurveda-Behandlungen und Verwöhnbäder schütten würde. Und überhaupt drängt sich dem nüchternen Beobachter der Verdacht auf, die Spa-Paläste und Wellness-Tempel der Gegenwart stünden im Dienste eines narzistisch-egomanischen Wohlfühl-Kultes, der – weit davon entfernt, *das Individuum zu leugnen* – zu nichts anderem angetan ist, als gerade dem Ego zu schmeicheln, ihm falsche Versprechen auf ewige Jugend und ungetrübte Gesundheit vorzugaukeln und die Falschheit und Verlogenheit des Letzte-Menschen-Lebens durch die aromatisierten Dämpfe des Tepidariums zu übertünchen. Es scheint, die Wellness-Jüngerinnen und –Jünger sind am Ende einfach nur ins Gegenteil verkehrte *Verächter des Leibes*, deren Leibfeindlichkeit sich in eine quasi-kultische Verehrung des Körpers gewandelt hat, die sich dabei aber immer noch aus dem althergebrachten metaphysischen *Grundirrtum* speist, der Leib sei ein für sich seiendes Ding. Solcherart verdreht wären sie freilich in Nietzsches Augen noch weit armseligere Kreaturen als alle Verächter des Leibes, lag deren Würde doch immerhin noch in ihrem Mut zur Verachtung. Die Wellness-Jüngerinnen und Jünger dagegen wären ihm leblose Schatten: saft- und kraftlose *letzte Menschen* ohne Vitalität und Spannung – Wesen die sich in einem Zustand befinden, den die Thermodynamik *Wärmetod* nennt.

Und zweifellos: Jeder Besucher einer deutschen Durchschnittstherme kennt die spannungslosen Wärme-Toten, die dort in den Saunen und Whirlpools lagern. Wie kann man angesichts dessen überhaupt auf die Idee kommen, Wellness habe etwas mit einem geistigen Aufbruch, einer neuartigen Philosophie zu tun – Wellness könne gar die *Einverleibung* eines neuen und wahrhaftigeren Denkens sein? – Wie konnte ich es überhaupt wagen, einen Vortrag über Wellness mit einer Nietzsche-Exegese zu beginnen?

Wohlan, zunächst muss man sachlich und nüchtern konstatieren, dass Wellness ein Massenphänomen ist. Vom Sieben-Sterne-Spa bis zum Wellness-Shampoo bei 'Schlecker': Weil alle Wellness wollen, können auch alle Wellness kriegen. Entsprechend expansiv ist der Wirtschaftszweig Wellness. Alle Anzeichen sprechen dafür, dass der Futurologe Leo Nefiodov recht hat mit seiner These, die Leitindustrie der nächsten Jahrzehnte werde

die Wellness-Branche sein. Fakt ist, dass unsere Zeitgenossen (zumindest in der westlichen Welt) außerordentlich viel Zeit, Geld und Energie aufwenden, um Wellness zu konsumieren. Das jedenfalls lässt es als nicht abwegig erscheinen zu behaupten, Wellness sei eine besonders markante *Einverleibung* des Zeit-Geistes. Allein, die Frage bleibt: Wer oder was ist dieser Zeitgeist? – Ist es der Geist der *Letzten Menschen*, oder ist es der *Geist des Übergangs*? Ist es der Geist der Decadence oder der Geist der Morgenröte?

Erinnern wir uns: Die Philosophie des Übergangs wird von Nietzsche in der Sils-Maria-Notiz als *Philosophie der Gleichgültigkeit* bezeichnet. Damit war nun aber ausdrücklich nicht die Philosophie eines postmodernen *Anything Goes* gemeint, wie sie jedem *Letzten Menschen* zur Ehre gereichte, sondern eine Auslegung des Daseins, der deswegen alles *gleich gültig* ist, weil ihr alles gleich *wertvoll* ist – gleich *bejahenswert*, wie Zarathustra nicht müde wird zu predigen. Es ist ein großes Missverständnis aller Verächter pluralistischer Philosophien und Theologien, diesen per se den Vorwurf "postmoderner Beliebigkeit" um die Ohren zu hauen – denn so gewiss es eine Letzte-Menschen-Gleichgültigkeit aus Schwäche gibt, so gewiss gibt es auch eine Gleichgültigkeit aus Stärke: eine Gleichgültigkeit, die "möglichst aus vielen Augen in die Welt sehen" will, weil sie weiß, dass jedes Beharren auf dem eigenen Standpunkt das späte Produkt metaphysischer *Grundirrhümer* ist – weil sie weiß, dass alles Bleibende Schein ist, während Wahrheit in der Mannigfaltigkeit des Werdens *west* – um es auf Heideggerisch zu sagen.

Die Philosophie des Übergangs ist eine *Philosophie der Gleichgültigkeit aus Stärke*. Und Wellness – das ist die These, die ich abschließend zur Diskussion stellen möchte – ist eine oder vielleicht sogar *die* Spielart von deren *Einverleibung*. Das heißt: Wellness kann als lebensweltlich-leibliche Manifestation einer avancierten und wahrhaftigen neuen Metaphysik gedeutet werden – zumindest als eine Welt, die das Potenzial birgt, deren Zauber zu entfalten.

Um es aber gleich vorweg zu sagen – bzw. zu wiederholen: Dieses Potenzial bleibt mehrheitlich ungenutzt. Analog zur Gleichgültigkeit aus Schwäche gibt es auch eine *Wellness aus Schwäche*: eine das Ego schmeichlerisch

beruhigende und bestätigende Letzte-Menschen-Wohlfühl-Wellness, der vermutlich 90 Prozent aller Wellness-Konsumenten längst erlegen sind. Aber es gibt eben auch eine *Wellness aus Stärke* – eine Wellness der starken Gleichgültigkeit. Und diese allein verdient unsere Aufmerksamkeit – und Wertschätzung. Was ist, bitte schön, damit gemeint?

Das wichtigste Kennzeichen der *starken Wellness* ist das, was man mit dem leider schon abgenutzten Wort "Ganzheitlichkeit" bezeichnet: Ihr geht es um ein harmonisches und wohlproportioniertes Gefüge aus Sinn und Sinnlichkeit, aus *body and soul* oder *body and mind*. Dabei – und das ist das Entscheidende – geht es der *starken Wellness* nicht darum, den Leib gegen den Geist auszuspielen, sondern die – vermeintliche – Differenz beider auf einer höheren Erfahrungsebene ganzheitlich zu transformieren. Es geht ihr bei Lichte besehen um eine Überwindung des alten *Grundirrhums* namens Leib-Seele-Dualismus – ein Anliegen, in dem sich neuerdings alle Wellness-Freunde mit Papst Benedikt XVI. einig wissen dürfen...¹⁴

Leib und Geist, Leib und Seele sind einer *starken Wellness* gleich gültig, gleich wertvoll, gleich wertschätzungswürdig, weil sie beide als Ausdrucksformen einer und derselben Lebendigkeit wahrgenommen werden, die vermöge unterschiedlicher Anwendungen und Techniken in eine wohl ausbalancierte und gleichgewichtige Harmonie gebracht werden soll – eine Harmonie, die sich uns als Wohlgefühl und innere Stimmigkeit zu Bewusstsein bringt. Etwa so, wie es Wilhelm Schmid (der einzige mir bekannte philosophische Interpret der Wellness) erlebt, wenn er die Erfahrung des Saunierens wie folgt beschreibt: In der Sauna „schwinden beinahe die Sinne, wenn die Hitze den Körper durchflutet, wenn das Innerste des Selbst durch die Haut nach außen tropft, sie transzendiert, dann in Bächen rinnt. Wenn Transzendieren etwas mit Religion zu tun hat, dann sind wir hier mittendrin, mitten in einem diesseitigen Jenseits. Dann im Wasser, aus dem der Mensch vielleicht einst gekommen ist, vollständig zu verschwinden und wieder aufzutauchen, mit einem kalten Wasserguss die Haut spürbar und wieder zur Grenze zu machen; sie abzureiben und so

¹⁴ Benedikt XVI: Enzyklika *Deus Caritas Est*, I.5: "Der Mensch wird dann ganz er selbst, wenn Leib und Seele zu innerer Einheit finden."

sensibilisiert in Wind und Wetter spazierenzutragen: unvergleichlich, das wohlige Gefühl.“¹⁵ Was hier beschrieben wird, ist eine Intensität der Körpererfahrung, die gerade in ihrer Intensität über die bloße Körperlichkeit hinaus führt und den Menschen ganzheitlich öffnet. Er *erfährt* sich *mittendrin*, über sich hinaus und doch aufgehoben in der großen harmonischen Seinsordnung aus Wind und Wetter, die die Griechen *kósmos* nannten.

In diesem Sinne geht es der *starken Wellness* um ganzheitlich gedachte Balance und Harmonie. Und wie angedeutet folgt sie darin einer Auslegung menschlichen Lebens, das mitnichten eine Erfindung 'postmoderner' *Letzter Menschen* ist, sondern eine Grundeinsicht fast aller Weisheitstraditionen dieser Welt. Auch dem vor-aristotelischen griechischen Denken war es eine Selbstverständlichkeit, dass das Gelingen des Lebens in der harmonischen Stimmigkeit der als leib-geistige Einheit verstandenen *psyché* liege.

Entsprechend wurden menschliche Glückseligkeit ebenso wie menschliche Gesundheit durchweg als spannungsgeladene Harmonie gedeutet – eine Harmonie, wie sie von Natur aus in allem Werden und Sein angelegt und auf unübertreffliche Weise in der schönen Weltordnung des *kósmos* realisiert ist. Ein in sich harmonisches Leben ist nach griechischem Verständnis eines, das sich in die große lebendige und göttliche Seinsordnung des *kósmos* einlässt bzw. diese in sich zulässt. Und eine griechisch verstandene Lebenskunst bzw. *paideía* integriert daher Gymnastik und Musik ebenso wie Mathematik und Astronomie – weil es sich dabei um Beschäftigungen handelt, vermöge derer sich der Menschen in die Harmonie des *kósmos* einschwingen kann – und damit sich eine Weisheit einverleibt, die "alles als werdend", lebendig, im Fluss versteht.

Wellness ist ein später Ableger dieser vormetaphysischen Seinsauslegung. Sie ist – selbstredend ohne sich darüber im klaren zu sein – Ausdruck eines menschlichen Selbstverständnisses, das mit eben der Ganzheitlichkeit und Natureingebundenheit des Menschen Ernst macht, wie sie sowohl für die griechische Antike als auch für die meisten der asiatischen Weisheitslehren

¹⁵ Wilhelm Schmid: Saunieren als Arbeit am Körper, in: FAZ vom 22. Januar 2001, Seite BS 6. Vgl. dazu: Willigis Jäger/Christoph Quarch: "... denn auch hier sind Götter". Wellness – Fitness und Spiritualität, Freiburg i.B., S. 31.

nie in Frage standen. Das erklärt im übrigen auch, warum die Übergänge der westlichen Wellness zu asiatischen Weisheits- und Heiltraditionen so durch und durch fließend sind: Im Spa-Bereich des neuen Fuldaer Esperanto-Hotels gibt es eine wunderbare Zen-Sauna (die allerdings zu meinem Verdruss unter der Woche, auch das ist typisch, den Frauen vorbehalten ist).

Und ebenso erklärt es die fließenden Übergänge von Wellness zu neuen und avancierten Formen der Spiritualität, die sich meist aus derselben, oft unausgesprochenen Auslegung des Seins im Ganzen speisen, wenn sie die Wirklichkeit als einen lebendigen, auf Harmonie angelegten und darin sinnvollen Prozess ewigen Werdens deuten – einen Prozess, der als die Wirklichkeit Gottes beschrieben wird und durch Meditationstechniken und spirituelle Übung erfahrbar gemacht werden soll. So weit geht Wellness meist nicht, und doch sind Wellness-Praktiken oft mit Meditationsformen verwandt, so dass sie mühelos im Sinne meditativer Übungen vollzogen werden können. Wo dies geschieht, mag sich die Erfahrung einer beglückenden umfassenden leib-seelischen Harmonie einstellen, die über die eigene Individualität hinausreicht und die Zusammengehörigkeit mit der umfassenden Seinsordnung im Ganzen zu Bewusstsein bringt¹⁶. Wo dies gelingt, hat sich im Wellnessbad die Einverleibung eines neuen Denkens ereignet: eines Denkens, dessen Ernst darin liegt; "alles als werdend zu verstehen" und "uns als Individuum zu verleugnen" – eines Denkens also, dass laut Nietzsche zwar noch nicht die Einverleibung der Wahrheit ist, das dieser aber doch insofern nahe kommt, als es sich von den *Grundirrhümern*

¹⁶ Wie eine solche Erfahrung aussehen kann, habe ich anderenorts zu beschreiben versucht. Vgl.: Jäger/Quarch, a.a.O., S. 84-86. Daraus: "Also packe ich mein Handtuch und schreite – nach einem Saunagang geht man nicht, sondern schreitet (manche schlurfen, aber das sind dieselben, die beim Schwitzen Witze erzählen) – über marmorgefließte Flure hinunter zu den Thermalbecken. Wenn ich Thermalbecken sage, dann meine ich nicht einen ordinären Whirlpool, in dem sich Menschen eng an eng auf die Pelle rücken, sondern ein weites Becken in einem hohen Raum, der den Körper aufrichtet, wenn man einige Treppenstufen hinab ins hüfthohe Wasser steigt. In den Boden sind Düsen eingelassen, und genau dort, wo es aus ihnen heraussprudelt, lasse ich mich nieder. Denn hier ist es möglich, sich von dem Wasserdruck tragen zu lassen, so dass der Körper gleichsam schwerelos im 39 Grad warmen Wasser treibt. Ich schließe die Augen. Um mich das beruhigende Blubbern der rastlos aufsteigenden Luftblasen, dazu das sanfte Brummen der Düsen. Warmes Wasser rundum, ein angenehmes Perlen auf der Haut, die aber gar keine Haut mehr ist, sondern nur noch dieses Perlen. Die Geräusche der anderen Badegäste sind weit, weit weg. Von fern her läuten die Glocken. Die Gedanken beginnen zu verfließen. Ich bin Wärme. Es dämmt. So ist es gut." (a.a.O., S. 86).

der alten Metaphysik gelöst und für eine neue Auslegung des Seins im Ganzen geöffnet hat.

So gesehen wäre auch Wellness ein Übergangsphänomen – die Einverleibung eines geistigen Paradigmenwechsels, der noch nicht an sein Ende gekommen ist: eines Paradigmenwechsels, der sich zunächst aus den geistigen Quellen vor-metaphysischer Seinsauslegungen unterschiedlicher Weisheitstraditionen speist und entsprechend "aus möglichst vielen" – gleich gültigen – "Augen in die Welt sieht", und der, wenn wir Nietzsche folgen, wahrhaftiger sein wird als die alte Metaphysik mit ihren *Grundirrthümern*. So gesehen fügt sich Wellness bestens in die gegenwärtige geistige Landschaft, die durch Aufbrüche und Umbrüche gekennzeichnet ist – die geprägt ist von einem Zeitgeist, der längst nicht immer nur der Ungeist der Decadence eines untergehenden metaphysischen Paradigmas ist, sondern der aus unterschiedlichen Richtungen am Aufbau einer neuen Seinsauslegung arbeitet. Ob in der avancierten Ökologie, Kosmologie und Psychologie oder in einer zunehmend selbstreflexiven neuen Spiritualität: Es gibt Anzeichen für die Heraufkunft einer energetisch-systemischen Metaphysik der Lebendigkeit, von deren künftiger Einverleibung wir in der heutigen Wellness vielleicht einen Vorgeschmack haben – einen Vorgeschmack und einen bitteren Nachgeschmack. Denn natürlich: als Übergangsphänomen bietet sie Anknüpfungspunkte nach vorne und nach hinten. Wellness ist doppeldeutig: Sie kann ebenso zur Decadence des Lebens geraten wie zur Morgenröte der Wahrheit – in Nietzsches Sinne. Ob freilich das aufgehende Gestirn die Sonne der wahren Wahrheit ist, oder ob es am Ende nicht gar ein Trabant ist, der sich vor die Wahrheit schiebt und so eine Wahrheitsfinsternis verursacht, sei damit nicht entschieden.

Tatsache jedenfalls ist, dass sich die Anzeichen dafür mehren, Nietzsche könne mit seiner Behauptung recht gehabt haben, er sei der Philosoph des 21. Jahrhunderts. Tatsache ist, dass eine neue Metaphysik mit einer – wie ich es vorsichtig nennen würde – psycho-energetisch-systemischen Auslegung des Seins im Entstehen begriffen ist – und es spricht vieles dafür, dass sie in Gestalt dessen, was wir *starke Wellness* nannten, eine vorläufige

Einverleibung gefunden hat. Wenn Wellness eine Zauberwelt ist, dann bezieht sie ihren Reiz von dort.