

**Zeitschrift:** FRAZ : Frauenzeitung

**Band:** - (2001-2002)

**Heft:** 1

**Artikel:** Fit mit Nietzsche : Wellness aus leibphilosophischer Sicht

**Autor:** Stopczyk, Annegret

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1053888>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Fit mit Nietzsche

## Wellness aus leibphilosophischer Sicht

**Nach der Fitness die Wellness: Fitnessstudios entdecken mehr und mehr das Bedürfnis ihrer Klientel für eine ganzheitliche Körperertüchtigung. Schweißtreibendes Aerobic und Hantelstemmen bis zum Geht-nicht-mehr sind out. In ist ein gesunder Mix aus anspruchsvollem Muskel- oder Konditionstraining und einem entspannenden Ausgleichsprogramm meditativer Couleur, Wellness eben. Woher kommt dieser Trend und wie gehen wir damit um? Die Leibphilosophin Annegret Stopczyk versucht Licht auf Wellness zu werfen.**

Das Wort «Wellness» wird üblicherweise mit «Wohlfühlen» übersetzt. Institute für «Wellness und Beauty» bieten gegen Bezahlung in unterschiedlicher Höhe Schönheits- und Gesundheitsprogramme für Frauen und Männer zur Unterstützung ihres subjektiven Wohlbefindens an. Die Angebote orientieren sich zumeist in ganzheitlicher Weise. Nicht nur körperliche Fitness wird angestrebt, sondern auch geistige und seelische Übereinstimmung mit der leiblichen Befindlichkeit. Dabei reichen die geistigen Anregungen von asiatischen Lebenslehren bis zu körperbezogenen Philosophien und Literaturen der abendländischen Kultur. Diese Wellness-Angebote haben sich in den 90er Jahren derartig verbreitet, dass nicht nur wohlhabende Damen und Herren sich in Wellnesscenter begeben, auch weniger Betuchte gönnen sich ein Wochenende zur Entspannung, zum Wohlfühlen, zum zu-sich-selber-Kommen.

### Leibphilosophie

In der Philosophiegeschichte gibt es noch nicht sehr lange eine «Philosophie des Leibes». Meinen Ansatz der Leibphilosophie entwickelte ich in den 90er Jahren und stellte ihn im Buch «Sophias Leib» dar. Ich wende mich damit gegen die herkömmliche Philosophie und das herrschende Denken in unseren westlichen Gesellschaften, dass nur das wahr sein könne, was sich mathematisch darstellen lässt oder was in einem logischen Sprachsystem zur Einsicht zwingt. Unsere Erkenntnisweisen werden dadurch von Kindheit an eingeschränkt und unsere Intelligenz wenig gefördert. Denn zu unserem Denken und Erkennen gehören auch unser Fühlen, Spüren und Empfinden, unsere körperlichen Sensibilitäten. In der neueren Gehirnforschung ist die Trennung von Denken und Fühlen ebenfalls schon aufgegeben worden, denn faktisch fühlen wir immer auch, wenn wir denken. Und das Fühlen hat etwas mit unserem Wohlfühlen – Wellness- oder unserem Schlechtfühlen zu tun. Wer nicht selber die eigene Befindlichkeit bemerken und auch beobachten kann, ist schädlichen Einflüssen gegenüber ausgeliefert und wundert sich, wenn eine Krankheit schon unheilbar geworden ist. Mit meinem Ansatz befinde ich mich also in einer sogenannten «Modewelle» der letzten fünfzehn Jahre, in denen Körperarbeit und Leibbewusstsein sich weg entwickelten vom reinen Sporttreiben und zu eigenständigen Praktiken und Denkweisen führten. Bisher wird mit Philosophie jenes abstrakte Denken verbunden, das gerade alles Leibliche ignoriert und sich nur in heilen Begriffen bewegt, die kaum jemand wirklich versteht. Das sind Über-

reste eines zweitausendfünfhundertjährigen Philosophierens, gerade auch in leibfeindlicher Richtung als Überwindung der Abhängigkeit von körperlichen Bedürfnissen. «Wohlbefinden» ist in dieser überalterten Philosophie keine philosophische Kategorie gewesen, weil das Leiden in dieser Welt als philosophisch tiefer galt. Wer sich in dieser Welt voller Probleme glaubte wohl fühlen zu können, wurde als naiv, oberflächlich oder moralisch egoistisch eingestuft. Diese untergründig negativen Wertungen dem Ziel des angenehmen und schönen Lebens gegenüber durchziehen noch heute unsere Kultur. Zumeist wird den Frauen gerade noch ein Hang zum Schönen zugekannt. Sie sollen sich um den Leib kümmern, um ihren Leib, damit er als Sexualobjekt gut in Erscheinung treten kann für den Mann, der doch grösstenteils noch immer die gesellschaftliche Definitionsmacht über das hat, was als ethisch gut gilt und was als verwerflich.

### Politisches Körperbewusstsein

Gesund und wohlfühlend leben zu wollen ist aber inzwischen ein Politikum geworden, denn ökologische Schäden und Risiken verhindern ein naives Wohlfühlen. Wir orientieren uns ziemlich bewusst an Fragen gesunder Ernährung und Lebensweise, gerade weil es immer wieder Hobbotschaften gibt über all das gesundheitlich Schädliche, was von Menschen verursacht wird. Gerade auch meine Leibphilosophie ist angesichts der Katastrophe nach Tschernobyl entstanden. Damals warfen uns die milchtrinkenden Männer im Fernsehen vor, wir handelten irrational, weil wir nicht auf den Markt gingen und all das kontaminierte Gemüse kauften, weil wir an unsere Gesundheit und die Gesundheit der uns Lieben dachten.

Wissenschaftler traten in den Medien auf und sprachen davon, dass wir das Risiko der Wissenschaft tragen sollten, schließlich gäbe es auch in der Natur Radioaktivität. «Dass wir so sehr am Leben hängen, ist für die Herrschenden ein Problem», lautete einer meiner Aufsätze damals, in dem ich dazu aufforderte, das eigene leibliche Leben wichtiger zu nehmen als Wissenschaft, Forschung, Staat und Wirtschaft. Unser körperliches Leben, unsere Gesundheit ist ein Gut, für das sich der höchste Einsatz lohnt! In diesem Zusammenhang entdeckte ich die Leib- und Lebensfeindlichkeit in dem, was wir gelernt haben «Vernunft» zu nennen.

Das sogenannte «Irrationale» finde ich aber inzwischen weitaus rationaler und lebensfördernder, als das, was die alten Lehren uns mit den Mythen der Vernunft anraten. Warum sollen wir auf Freude verzichten, wenn wir ethisch gut handeln wollen (Kant)? Warum ist die Sorge um unseren Leib keine geistreiche Angelegenheit? Warum diese Trennungen zwischen Geist und Körper in unserer westlichen Zivilisation?

Wir leben in einer Zeit der Bewusstwerdung leiblicher Bedingungen, gerade weil diese nicht mehr selbstverständlich und «natürlich» genommen werden können. Wer bewusst dazu steht, sich in dieser Welt wohl fühlen zu wollen, verleugnet nicht automatisch die Probleme in dieser

Von der Wellness überholt: «Hoch das Bein» ist längst passé!



Welt. Die Frage ist, ob wir trotz alledem gern leben oder nicht gern leben. Die meisten Philosophen haben diese Frage mit Nein beantwortet und den Körper als Hindernis aufgefasst. Friedrich Nietzsche war der Erste, der radikal davon ausging, dass ein guter Philosoph nur jener sein kann, der seinen eigenen Körper heilen kann, der ja sagt zum leiblichen Leben, trotz all der Schmerzen und auch mit all den Freuden, trotz Tod und mit den Sehnsüchten nach einem lustvollen Erleben. Das Leben auf dieser Erde bewusst zu bejahen ist eine philosophische Haltung, die leibphilosophisch gesehen ethisch wertvoll ist. Ich bewege mich in meinem Philosophieren «am Leitfaden des Leibes», den Nietzsche so radikal aufgenommen hat. Wenn Menschen sich nicht nur darum kümmern, ob ihre Seele nach dem Tode in den Himmel kommt, sondern auch darum, ob es sich irdisch als körper-seelische Einheit gut leben lässt, dann respektieren sie sozusagen, dass sie körperliche Lebewesen sind, Natur und nicht nur geistigen Ursprungs.

## Die Frau für sich

Weil die Frau gebiert, wird ihr immer wieder eine Schuld am menschlichen Elend unterstellt. Das ist in vielen Religionen zu bemerken, aber es geht auch bis in psychologische Theorien hinein, in denen zumeist nur die Mutter verantwortlich gemacht wird für das Fehlverhalten der Kinder. Was sie in die Welt gesetzt hat, nämlich den Körper des Menschen, muss sich erst noch durch die «zweite Geburt», die Erziehung nach von Männern erdachten Richtlinien, zum Menschen entwickeln. Das, was

Frauen in die Welt setzen, gilt als man- gelhaft und muss korrigiert werden. Wenn Frauen sich selber etwas Gutes tun wollen und sich um ihr Wohlbefinden kümmern, dann ist es ziemlich revolutionär, wenn sie es wirklich nur für sich tun. Und nicht nur für einen Mann, für ihr Image als attraktive Berufsfrau oder weil sie gesundheitlich schon am Rande ihrer Kräfte sind. Für sich als Frau Wohlbefinden erreichen zu wollen, heißt, sich den Zumutungen zu entziehen, die in einer von Männern definierten Gesellschaft anempfohlen werden. Sich nicht um die Kinder, um Mann, um Haus und Chef zu kümmern, sondern um nichts anderes als um das eigene Wohlbefinden, heißt, sich selber mehr zu bemerkern und auch zu entdecken.

Herauszufinden: was gehört überhaupt zu meinem Wohlbefinden in dieser Welt?

Wer möchte ich sein und wie kann ich das verwirklichen? Wenn «Wellness» solcherart nicht einfach als Abspannprogramm gesehen wird, sondern eher als Aufbauprogramm eigenständiger Identität, dann hat jede bewusst gewählte Wohlfühl-Aktion einen tieferen Sinn. Aber die Quelle größerer Zufriedenheit und nachhaltigeren Wohlbefindens ist nicht außenorientiert und abhängig von anderen Menschen, sondern innenorientiert an eigenständigen Ideen von sich und der Welt. Dass als Nebeneffekt eine zufriedenere Frau dabei entsteht, kann Kindern, Mann und Chef dann zu Gute kommen. Wellnessprogramme jedoch, bei denen es nicht um eine Persönlichkeitsprofilierung geht, sollten daher mit Vorsicht genossen werden.

## Literatur

Stopczyk, Annegret:

Nein, Danke, ich denke selber, Rütten & Loening, 1996  
Sophias Leib, Carl-Auer-Systeme Verlag, 1998

Annegret Stopczyk, 1951, studierte nach einer Schneiderlehre Physik, Germanistik, Erziehungswissenschaften, Freie Malerei und Philosophie. Philosophiepromotion 2001. Annegret Stopczyk ist Trainerin für Ethik, initiiert Ausstellungen zu leibphilosophischen Themen und lancierte den «Philosophischen Salon im Internet». Zudem ist sie Buch- und Rundfunkautorin. Homepage: [stopczyk-philosophie.de](http://stopczyk-philosophie.de)