

# Für mehr Selbstliebe und allgemeine Freundlichkeit

## Emotionen und esoterische Praktiken im spätkommunistischen Polen am Beispiel der Akademia Życia

Monika Bednarczuk\*

### Zur Einführung

Zu Beginn zwei Zitate aus dem Jahr 1987: Das erste stammt aus einem umfangreichen Bericht der Polnischen Soziologischen Gesellschaft, der in der Fachzeitschrift *Nowiny Psychologiczne* veröffentlicht wurde, das zweite aus einem Artikel der Schauspielerin Lucyna Winnicka in dem Kulturmagazin *Przekrój*:

zahlreiche [...] Polen empfinden heute, dass sowohl ihre Werte und Bestrebungen im öffentlichen Leben als auch ihre persönlichen, materiellen Bedürfnisse und ihr Streben nach sozialem und beruflichem Aufstieg blockiert sind, [...] diese Menschen sind [...] in einem Zustand allgemeiner Frustration [...]. Ausländischen Gästen fallen die „Grauheit“ der Menschen und ihre müden Gesichter auf. Deutlich zu erkennen ist auch ihre gegenseitige Feindseligkeit, ihre Neigung zu Aggressionen oder zu stiller, ablehnender Isolation<sup>1</sup>.

Lasst uns für uns selbst [...] das große Schauspiel des Lebens spielen, [...] unser Repertoire, unsere Partner und Rollen bestimmen. [...] Genieße ich das Leben oder quälen mich Ängste? [...]

GERADE HEUTE werde ich etwas Gutes tun, [...] eine Geste der Liebe gegenüber meinem Nachbarn.

---

\* Fakultät für Philologie, Universität Białystok; E-Mail: m.bednarczuk@uwb.edu.pl; ORCID: 0000-0003-3490-3446.

Der vorliegende Artikel wurde verfasst im Rahmen des Forschungsprojekts Nr. DEC-2020/37/B/HS2/00894, das vom polnischen Nationalen Wissenschaftszentrum (Narodowe Centrum Nauki) finanziert wird.

1 Polskie Towarzystwo Socjologiczne, „Raport“, 36. Wenn nicht anders angegeben, stammen die Übersetzungen aller Zitate von Monika Bednarczuk. „dość liczne kategorie Polaków znajdują się dziś w swych odczuciach w obliczu blokady zarówno swych wartości i dążeń w sferze publicznej, jak i potrzeb i dążeń osobistych, materialnych, potrzeb awansu społeczno-zawodowego, [...] ludzie ci [...] znajdują się w stanie uogólnionej frustracji [...]. Przybywszy z zagranicy uderza „szarość“ ludzi na ulicach i znużenie na ich twarzach. Uderza też ich wzajemna nieżyczliwość, skłonność do agresji lub do milczącej, niechętniej izolacji“.

GERADE HEUTE werde ich versuchen, freundlich zu jemandem zu sein, dem ich begegne. [...]

GERADE HEUTE werde ich meine Angst los. Ich werde mich insbesondere nicht davor fürchten, glücklich zu sein.<sup>2</sup>

Die angeführten Zitate stammen aus verschiedenen Kontexten: Die *Nowiny Psychologiczne* und der *Przekrój* richteten sich an unterschiedliche Zielgruppen und hatten auch eine ungleiche Reichweite (Auflage 1.500 und über 700.000 Exemplare). Auch ihr Sprachstil und ihr Anliegen sind unterschiedlich: Der Bericht der Polnischen Soziologischen Gesellschaft ist sachlich verfasst und stellt eine allgemeine Frustration und Aggression schlicht fest. Demgegenüber formuliert Lucyna Winnicka ermutigende Worte mit einer schönen Metapher über das Leben als Theaterstück, auf das man Einfluss habe, und sucht nach einem Ausweg aus der gesellschaftlichen Sackgasse über kleine Veränderungen im Alltag (dabei knüpft sie an das *Just for Today*-Credo der Emotions Anonymous-Selbsthilfegruppen an). Doch gerade diese Gegenüberstellung verdeutlicht eine Ähnlichkeit in der Wahrnehmung sozialer Interaktionen im spätsozialistischen Polen durch Kulturschaffende und Fachleute: Die Qualität der sozialen Beziehungen und die damit eng verbundene emotionale Verfassung der Pol:innen in den 1980er (sowie bereits in den 1970er) Jahren gaben Anlass zu ernster Besorgnis und es wurden Vorschläge zur Linderung der emotionalen Misere unterbreitet.

Der vorliegende Beitrag widmet sich einem Konzept der emotionalen Selbsthilfe, Selbstreflexion und Selbstverwirklichung, das von Lucyna Winnicka und ihren Anhänger:innen propagiert wurde. Sie waren Teil der *Akademia Życia* (Akademie des Lebens), einer 1982 in Warschau entstandenen Gruppe, deren Wurzeln bis ins Jahr 1977 und die Sektion für Rebirthing in der Warschauer Vereinigung der Radiästheten zurückreichen.<sup>3</sup> Während die Forschung sich zunehmend mit den Themen Psychowissen, „Psychoboom“ und „Somaboom“ nach 1968 in den USA und Westeuropa beschäftigt, wird der Frage nach einer „therapeutischen Kultur der Selbsthilfe“<sup>4</sup> in osteuropäischen Gesellschaften deutlich weniger Aufmerksamkeit geschenkt. Dies hängt möglicherweise mit der Annahme zusammen, dass vergleichbare Entwicklungen im Ostblock durch die Ideologie oder das autoritäre Regime gehemmt wurden. Der Erfolg der *Akademia Życia*

2 Winnicka, „Nie bądź cyniczny“ (Hervorh. i. Orig.); „Sami – dla siebie spróbujmy [...] zagrać wielką sztukę życia. [...] wybrać repertuar, partnerów i rolę. [...] Cieszę się życiem, czy też dręczą mnie niepokoje? [...] WŁAŚNIE DZISIAJ zrobię coś dobrego bezinteresownie, [...] gest miłości w kierunku swego sąsiada. WŁAŚNIE DZISIAJ postaram się być miłym i życzliwym dla kogoś, kogo spotkam na swej drodze. [...] WŁAŚNIE DZISIAJ pozbędę się strachu. Szczególnie nie będę się bał być szczęśliwym“.

3 Aufgrund der vielfältigen Verbindungen zwischen der Sektion für Rebirthing (später Sektion für Psychoedukation, Prävention und RB – *Sekcja Jogi Oddechowej Rebirthing* und *Sekcja Psychoedukacji, Profilaktyki i RB*) in der Warschauer Vereinigung der Radiästheten (*Stowarzyszenie Radiestetów w Warszawie*) und der *Akademia Życia* werden ihre Aktivitäten hier gemeinsam behandelt. *Rebirthing*, 13–15; Kiersz, „Ostatni taniec“, 17–19.

4 Illouz, *Saving the Modern Soul*.

hingegen ist eine anschauliche Illustration eben jenes Prozesses „therapeutischer Selbstermächtigung“, den Maik Tändler am Beispiel Westdeutschlands eingehend analysiert hat.<sup>5</sup> Dieser Prozess verlief jedoch im sozialistischen Polen unter anderen Bedingungen und nahm andere Formen und Intensitäten als im Westen an.

Ziel des Beitrags ist es, einen äußerst interessanten Versuch vorzustellen, mit Hilfe von Selbsthilfegruppen eine neue Sensibilität und Eigenverantwortung in der polnischen Gesellschaft zu befördern. Es handelt sich dabei um Aktivitäten auf Graswurzelebene, die von Nicht-Fachleuten durchgeführt wurden, wenn auch einige Psycholog:innen, Soziolog:innen, Ärzt:innen und Physiotherapeut:innen mit der Akademia Życia zusammengearbeitet, ihre Aktivitäten unterstützt oder sie einfach nur wohlwollend beobachtet haben. Es gilt in diesem Zusammenhang auch, die Bedeutung bestimmter Techniken zum Umgang mit Emotionen bei der Herausbildung eines neuen Bewusstseins hervorzuheben, die von der New Age-Bewegung inspiriert waren. Diese Thematik ist eng mit dem Konzept der Selbsttransformation und dem Wertewandel in der spätsozialistischen Gesellschaft verknüpft. Daher ist die Auseinandersetzung mit der Akademia Życia auch ein Versuch, bislang wenig untersuchte Aspekte der polnischen Kulturgeschichte zu beleuchten. Mein Zugang ist neueren Arbeiten zur Emotionsgeschichte, Körpergeschichte und Zeitgeschichte des Selbst verpflichtet. Das Textkorpus bilden primär Presstexte aus den 1970er und 1980er Jahren, Broschüren der esoterischen Community in Polen sowie verschiedene Ego-Dokumente. Zunächst werde ich einen Überblick über die Geschichte der kollektiven Emotionen im Nachkriegspolen geben, um den Hintergrund für den Erfolg der Akademia Życia und ihren Beitrag zur Stärkung des emotionalen Bewusstseins der Pol:innen zu skizzieren. Danach wird der Fokus auf den 1970er und 1980er Jahren sowie auf dem Thema Emotionen im Zusammenhang mit New Age-Praktiken gelegt.

### **Eine sehr kurze Emotionsgeschichte des kommunistischen Polens: von Entindividualisierung und erzwungenem Optimismus zu allgemeinem Frust**

Das Themenfeld der Gefühle in der Volksrepublik Polen ist bisher nur punktuell und teilweise indirekt behandelt worden, etwa bei der Analyse literarischer Repräsentationen von Familie und Individuum oder bei der Untersuchung historisch-sozialer Umbrüche.<sup>6</sup> Die Verknüpfung von Emotionen mit dem Kommunismus schlägt sich bereits in etablierten Assoziationen wie der „grauen“, „düsteren“ und „traurigen“ Epoche oder etwa in der Bezeichnung Polens als „die fröhlichste Baracke im sozialistischen Lager“ nieder. Die kommunistische Epoche war jedoch von unterschiedlichen Emotionsregimes geprägt,<sup>7</sup> denn das System entwickelte sich von einem Versuch, die Gesellschaft radi-

5 Tändler, *Das therapeutische Jahrzehnt*, 450.

6 Brzostowicz-Klajn, *Wizerunek rodziny*; Wielopolski, *Młoda proza*; Gosk, *Bohater swoich czasów*; Gross, Strach; Ruchniewicz, Weber, „Die Angst vor Deutschland“; Szczęśniak, *Poruszeni*; Zaremba, „Powojenne paniki“; *Wielkie rozczarowanie*; *Wielka trwoga*. Siehe auch: Arend, „Histories of Emotion“.

7 Zum Konzept *emotion regime* (auch *emotional regime*) siehe Reddy, *The Navigation of Feeling*. Grob gesagt sind damit die Ausdrucksformen von Emotionen und Gedanken gemeint, die in bestimmten Perioden und soziokulturellen Kontexten vorherrschend sind.

kal umzugestalten, zu einem Zustand, in dem sich sowohl die Regierten als auch die Behörden des „Endes der kommunistischen Utopie“ und der Unausweichlichkeit des Zusammenbruchs des Staatssozialismus bewusst waren.<sup>8</sup> Somit änderte sich auch das „emotionale Klima“ in der Gesellschaft.

In den ersten Nachkriegsjahren herrschten Ambivalenzen und extreme Gefühlslagen vor: Einerseits war die Angst vor einem neuen Weltkrieg, die von den Machthabern bewusst geschürt wurde, überall zu spüren. Andererseits wurde der Bevölkerung ein programmatischer Optimismus aufgezwungen. Aufrufe zur Wachsamkeit gegenüber den „Kriegstreibern“ und Feinden des Volkes gingen Hand in Hand mit Parolen zum Zusammenhalt und Wettbewerbsgeist im Namen des Wiederaufbaus und zur Brüderlichkeit mit sozialistischen Ländern. Präsident Bolesław Bierut zeichnete 1952 das Bild eines Kampfes, an dessen Ende das allgemeine Glück steht: „der Mensch wird sich wahrhaftig und für immer frei von Angst, Hunger und Elend, von Völkermord und Hass zwischen den Menschen fühlen“.<sup>9</sup>

Zwischen 1947 und 1955 wurden individuelle Gefühle völlig an den Rand gedrängt: Liebe, Zweifel, Traurigkeit, Unzufriedenheit usw. wurden aus dem öffentlichen Diskurs möglichst ausgeschlossen. Selbst die Ehe sollte nach den Vorstellungen der orthodoxen Kommunisten auf dem Glauben an gemeinsame sozialistische Ziele beruhen. Daher mag es nicht wundern, dass die literarischen Figuren aus dieser Zeit auf der Arbeit, in der Schule, bei Versammlungen und so weiter agieren.<sup>10</sup> Die Privatsphäre und die mit ihr verbundenen Emotionen und Empfindungen wurden auf ein groteskes Minimum reduziert; das Zuhause und somit die Sphäre der intimen Gefühle wurden dem ideologischen Bewusstsein und öffentlicher Kontrolle untergeordnet. Musikalisch gesprochen sollten die fröhlichen Rhythmen und Lieder, die aus den Lautsprechern dröhnten, zusammen mit den chorartigen Beteuerungen der kollektiven Begeisterung für die neue Ordnung alle anderen, unerwünschten Regungen übertönen. Ungeachtet der vielfältigen Schwierigkeiten freuten sich die meisten Menschen jedoch wirklich über das Kriegende. Dann wiederum führte der Tod Stalins zu einer staatlich verordneten und inszenierten Trauer. Freude durfte nur noch im privaten Umfeld zum Ausdruck kommen. Echte Trauer gab es vor allem unter der stark indoktrinierten Jugend, die Zeitdokumente zeigen aber auch Verwirrung und Erleichterung, sogar unter den Kommunist:innen.<sup>11</sup>

In der Tauwetterperiode meldeten sich bisher verdrängte Stimmen gekränkter, frustrierter Protagonist:innen zum Wort, die sich im sozialistischen Alltag nicht zurechtfinden und häufig in Alkohol flüchteten.<sup>12</sup> Die 1960er Jahre werden wiederum gerne als Phase der „kleinen Stabilität“ bezeichnet, in Anlehnung an das Stück *Świadkowie*

8 Walicki, *Od projektu komunistycznego*, 75–82; Yurchak, *Everything Was Forever*.

9 Bierut, „Przemówienie“, 51–52; „człowiek poczuje się prawdziwie i na zawsze wolny od strachu, od głodu i nędzy, od ludobójstwa i nienawiści między ludźmi“.

10 Brzostowicz-Klajn, *Wizerunek rodziny*, 103–112.

11 Kolár, *Der Poststalinismus*, 44–51; Zaremba, „Opinia publiczna“.

12 Das Thema Alkoholmissbrauch taucht in der Literatur, im Film und in Fachtexten während der gesamten Zeit der Volksrepublik Polen immer wieder auf und wird auch in Pressetexten zur Akademia Życia angesprochen.

*albo nasza mała stabilizacja* [Die Zeugen oder unsere kleine Stabilisierung] von Tadeusz Różewicz. Doch obwohl in dieser Zeit liberale, moderne Ideen, inklusive Yoga an Bedeutung gewannen und sich die wirtschaftliche Lage verbesserte, ging diese Stabilität mit auch mit Resignation, Selbstbetrug und einer allgemeinen Knappheit der Güter einher.

In den 1970er Jahren war zum einen eine Aufbruchstimmung zu spüren, die mit politischer Liberalisierung und wirtschaftlichem Aufschwung zusammenhing. Fachleute sprachen von einer allgemeinen Demokratisierung und einer „freiwilligen Vergesellschaftung“.<sup>13</sup> Diese Entwicklung resultierte unter anderem in der Gründung der Akademie des Lebens. Zum anderen wurden (wieder) gehäuft Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit sowie Misstrauen in der Gesellschaft thematisiert. Hierzu sei auf das polnische *Kino moralnego niepokoju* (Kino der moralischen Unruhe) verwiesen, das Probleme im Alltagsleben der realsozialistischen Gesellschaft darstellte. Ein ähnlicher Tenor findet sich in den beiden in Polen sehr bekannten Gedichten von Stanisław Barańczak „Spójrzmy prawdzie w oczy“ [Blicken wir der Wahrheit ins Auge, 1972] und „Skoro już musisz krzyknąć...“ [Wenn Du schon schreien muss ..., 1980]. Das erste Gedicht entlarvt den Mythos einer glücklichen, solidarischen Gesellschaft, indem es das Motiv der Augen als Spiegel der Seele entwickelt: Es handelt von „abwesenden“, „starrten Augen“, die die Wahrheit verkünden, und von müden Augen, die von „ungehorsamen Träumen“ und „widerspenstigen Tränen“ freigewischt werden. Der zweite Text, aus dem Gedichtband mit dem aussagekräftigen Titel *Tryptyk z betonu zmęczenia i sniegu* [Triptychon aus Beton, Müdigkeit und Schnee], enthüllt den Sozialismus als ein System, das Privatsphäre, Intimität und Individualität zerstört:

Wenn du schon schreien musst, tu es leise (die Wände haben Ohren)  
wenn du schon Liebe machen musst, mach das Licht aus (der Nachbar hat ein Fernglas)  
[...]  
wenn du schon leiden musst, tu es in den eigenen vier Wänden (das Leben hat seine Regeln)  
wenn du schon leben musst, beschränke dich in allem (alles hat seine Grenzen).  
Die Schönheit unserer Realität ist so erdrückend, dass ein sensibler Mensch daran ersticken kann.<sup>14</sup>

Der Beginn der 1980er Jahre war durch das Kriegsrecht geprägt, das verhängt wurde, um die Demokratiebewegung und die Solidarność zu zerschlagen. Panzer auf den Straßen und zahlreiche Internierungen führten zu einem umfassenden Gefühl der Bedrohung. Später begann sich die politische Lage zu normalisieren, doch die allgemeine

<sup>13</sup> Tarkowska, „Kilka uwag“, 45.

<sup>14</sup> Zit. nach Barańczak, *Wiersze zebrane*, 223; „Skoro już musisz krzyknąć, rób to cicho (ściany mają uszy) / skoro już musisz się kochać, zgaś światło (sąsiad ma lornetkę), / skoro już musisz mieszkać, nie zamykaj drzwi (władza ma nakaz), / skoro już musisz cierpieć, rób to we własnym domu (życie ma swoje prawa), / skoro już musisz żyć, ogranicz się we wszystkim (wszystko ma swoje granice). / Piękno naszej rzeczywistości tak zapiera dech, że człowiek wrażliwy może się udusić.“

Ermüdung und Frustration nahmen zu.<sup>15</sup> Der Bericht der Polnischen Soziologischen Gesellschaft aus dem Jahr 1987 endet daher mit einem nüchternen Fazit über „die Gefahr des sozialen Zerfalls“ und die Schwierigkeit, die Menschen „für den Kampf um eine bessere zu Zukunft mobilisieren“.<sup>16</sup> Dieses Fazit war jedoch zu pessimistisch, wie im Folgenden zu sehen sein wird.

Lucyna Winnicka und ihre Anhänger:innen erlebten am eigenen Leib verschiedene Formen und Folgen der Unterdrückung ihrer Gefühle und Bedürfnisse. Ihre Bemühungen, ein neues Modell für das individuelle und kollektive Leben zu propagieren, in dem positive Emotionen, Selbstreflexion und gute zwischenmenschliche Beziehungen im Mittelpunkt stehen, deute ich als eine Reaktion auf die beklemmende Atmosphäre der späten 1970er und 1980er Jahre, in der auch das Trauma des Zweiten Weltkrieges noch voll präsent war.

### Das Bewusstsein für den Umgang mit Emotionen im sozialistischen Polen

Blättert man die Ratgeber aus der Zeit der Volksrepublik Polen durch, könnte man den Eindruck gewinnen, dass das sozialistische System den Bürgern Glück oder zumindest Zufriedenheit garantierte, ebenso wie es die Voraussetzungen für einen fiten Körper schuf. Optimismus, gesunder Wettbewerb und die Hingabe an die Gesellschaft waren schließlich ebenso Teil dieses Systems wie körperliche Ertüchtigung, deren prägende Elemente staatlich organisierte Veranstaltungen waren.<sup>17</sup> Noch Ende der 1970er Jahre erschienen Veröffentlichungen, in denen verkündet wurde, dass Teamgeist, Disziplin sowie „intellektuell durchdrungene“ Emotionen unabdingbare Eigenschaften der Staatsbürger:innen seien.<sup>18</sup>

Die Ratgeberliteratur, die bis in die späten 1960er Jahre überwiegend in Form von Presseartikeln existierte, richtete sich vor allem an Jugendliche und an Erwachsene in der Elternrolle.<sup>19</sup> Als zentrale Herausforderungen für Erwachsene wurden die Erziehung und die körperliche Gesundheit ihrer Kinder genannt. Bei jungen Menschen wurde besonderes Augenmerk auf sexuelle Aufklärung, Suchtprävention und die Kontrolle von Gefühlen und Verhalten gelegt.<sup>20</sup> Auch die Bedeutung eines harmonischen Intimlebens wurde irgendwann gewürdigt. 1978 veröffentlichte Michalina Wiśłocka ihren Bestseller

15 Marta Cobel-Tokarska und Marcin Zaremba („The Emotional Climate“) kommen zu einem ähnlichen Ergebnis, weisen aber auch auf ein verbreitetes Gefühl der Langeweile und Absurdität in den späten 1980er Jahren hin.

16 Polskie Towarzystwo Socjologiczne, „Raport“, 39.

17 Am Rande sei daran erinnert, dass Psychologie, Psychotherapie und Psychohygiene in den Jahren 1949–1955 unterdrückt wurden; beispielsweise wurde der Psychologe und Psychiater Kazimierz Dąbrowski verhaftet.

18 Neuner, *Kształtowanie osobowości socjalistycznej*, 94.

19 Die beliebte Jugendzeitschrift *Radar* gab Tipps, wie man seinen Körper in Form bringen, welche Hobbys man entwickeln könne, wie man mit Misserfolgen umgehen, sich auf die Ehe vorbereiten oder wie man einen Beruf wählen soll. Auf Briefe der Leserschaft antwortete Mikołaj Kozakiewicz, Pädagoge und später Autor zahlreicher populärer Ratgeber in Buchform.

20 Diese Themen wurden von Ärzt:innen und Soziolog:innen wie Andrzej Jaczewski, Mikołaj Kozakiewicz und Wanda Kobylecka aufgegriffen.

*Sztuka kochania* [Die Kunst der Liebe], einen Erotikratgeber. Es war jedoch schwierig, einschlägige Literatur zum Thema Emotionswissen und Emotionsregulation zu finden.

Zu den wenigen Büchern, die sich an „gesunde“ Erwachsene richteten, gehörten Übersetzungen amerikanischer und britischer Ratgeber, etwa von *How To Win Friends & Influence People* von Dale Carnegie (polnische Ausgabe 1948), *How Not to Kill Your Husband* von Kenneth C. Hutchinson (1966) und *How Not to Kill Your Wife* desselben Autors (1967). Das erste Werk enthält moralische Ratschläge, die darauf abzielen, das eigene Selbst zu verbergen: „Stärken Sie das Selbstwertgefühl anderer!“, „Lächeln Sie!“, „Diskutieren Sie nicht!“, „Prahlen Sie nicht mit Ihren Erfolgen!“ usw. Die beiden Bücher von Hutchins stellen die physische Gesundheit und ein harmonisches Eheleben in den Vordergrund. Die Frauen in seinen Ratgebern sind jedoch Hausfrauen, was nur wenig mit der Realität der größtenteils berufstätigen Polinnen zu tun hatte. Was den Umgang mit Gefühlen betrifft, ist sein Vorschlag bemerkenswert, dass Frauen bei starken Angstzuständen oder Depressionen psychiatrische Hilfe aufsuchen sollten.<sup>21</sup> Allerdings war diese Idee in Mittel- und Osteuropa in den 1960er Jahren schwierig zu verwirklichen.

Zu diesem Zeitpunkt fanden auch verschiedene Entspannungstechniken, darunter Yoga und autogenes Training, zunehmend Beachtung. Zunächst erschienen Veröffentlichungen dazu in Jugend- und Life-Style-Magazinen sowie in medizinischen Büchern, die die Bedeutung von Entspannungstechniken für die körperliche Fitness hervorhoben.<sup>22</sup> Diese Themen wurden vor allem von der Bildungsschicht rezipiert. Erst als in der Kultur- und Sozialpresse eine Welle von Artikeln über die Folgen von chronischem Stress und emotionale Probleme bei „normalen“ Erwachsenen erschien, konnte diese Problematik den Sprung in den Mainstream schaffen. Zitiert seien hier einige Überschriften aus der Presse aus den Jahren 1973 bis 1986: „O jakości życia sprzyjającej zdrowiu“ [Über eine gesundheitsfördernde Lebensqualität], „Nerwice“ [Nervenkrankheiten], „Szczęście w strzykawce“ [Glück in der Spritze], „Stacamy się“ [Wir verfallen], „O jakości życia sprzyjającej zdrowiu“ [Über eine gesundheitsfördernde Lebensqualität], „Trzymaj się, czyli jak zachować radość życia“ [Halte durch, oder wie man die Lebensfreude bewahrt], „Dlaczego jesteśmy nerwowi?“ [Warum sind wir nervös?], „Depresja niejedno ma imię“ [Depression hat viele Namen], „Moje życie – moja odpowiedzialność“ [Mein Leben, meine Verantwortung], „Samoudręczanie“ [Selbstquälerei] oder auch „Bądź łagodny dla siebie...“ [Sei sanft zu dir selbst].<sup>23</sup> Einige dieser Titel klingen bedenklich und es kann überraschen, dass die Zensur die Veröffentlichung solcher Texte genehmigt hat, zumal es sich zum Teil um umfangreiche Artikel und Interviews mit Fachleuten wie Kazimierz Dąbrowski, Kazimierz Jankowski, Julian Aleksandrowicz und Leszek Mellibruda handelte.

21 Hutchin, *Żona*, 223–225. Laut Hutchin sollte der Ehemann seine Frau begleiten, um dem Arzt Einzelheiten über das Familienleben mitzuteilen und über die Therapie informiert zu sein.

22 Redakcja, „Najstarszy kurs“; Kogler, *Joga*; Kuvalayananda und Vinekar, *Joga*; Michalska, *Hathajoga*; Niedźwiedzka-Sadowska, „Joga i zen“. Diese Entwicklungen werden von Ulrike Lang in diesem Band ausführlich diskutiert. Siehe auch Lang und Arend, „Global Yoga“.

23 Brzezińska-Dux, „Depresja“; Bonarski, „O jakości życia“; Budzyński, „Szczęście w strzykawce“; Drozd, „Nerwice“; JJ, „Dlaczego jesteśmy nerwowi?“; Junczyk, „Stacamy się“; Mellibruda, „Moje życie“; „Samoudręczanie“; Ter., „Trzymaj się“; Winnicka, „Bądź łagodny“.

Diese Publikationen spiegeln eindrucksvoll ein zunehmendes Bedürfnis nach Unterstützung beim Umgang mit Gefühlen,<sup>24</sup> dem die Protagonist:innen der Akademia Życia entgegenkamen, indem sie sowohl Strategien zur Emotionsregulation als auch ein neues Körper- und Umweltbewusstsein förderten. Dabei ist die Auswirkung globaler Prozesse im Bereich der Gesundheitsvorsorge, insbesondere die am 12. September 1978 von der WHO und der UNICEF herausgegebene *Alma-Ata-Deklaration*, schwer zu unterschätzen. Erstens definierte sie Gesundheit als „einen Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“, wodurch auch die Bedeutung emotionaler Aspekte betont wurde. Ferner erfolgte die Anerkennung, dass Gesundheit auch mit sozialen und anderen Faktoren zusammenhängt und dass die Beteiligung der Bürger:innen für die Gesundheitsförderung unabdingbar ist. Begriffe der Selbstbestimmung und Selbsthilfe waren damit eng verknüpft.<sup>25</sup>

### Akademia Życia: Ziele und Inspirationen

Wir treffen uns [...] in einer Atmosphäre gegenseitiger Herzlichkeit und Freundschaft, um gesunde Lebens- und Denkweisen zu erlernen und unsere Wirklichkeit in eine optimistischere und weniger einsame zu verwandeln.

Unsere Grundsätze sind: Liebe, Wahrheit, Einfachheit und Verantwortung. Wir nehmen jeden in unsere Gemeinschaft auf und helfen allen, die unsere Hilfe suchen und die, nachdem sie ihr Gleichgewicht und ihre Kraft wiedergefunden haben, diese mit anderen teilen möchten.

Akademia Życia strebt die Bildung von Selbsthilfegruppen an, in denen wir uns gegenseitig vor allem dadurch unterstützen, dass wir zusammen sind. Diese Art der Selbsterziehung fördert unsere geistige und körperliche Gesundheit und damit auch die öffentliche Gesundheit.<sup>26</sup>

24 Nicht alle Fachleute hatten diese Notwendigkeit erkannt. Als Beleg dafür möchte ich an einen Zeitungsartikel aus dem Jahre 1979 erinnern, in dem die Errichtung einer psychologischen Beratungsstelle in einer neuen Wohnsiedlung kritisiert wurde. Für die Autorin, wohlgemerkt eine Psychologin, ist diese Idee aus zwei Gründen verfehlt: Erstens wegen der fehlenden wohnungspolitischen Infrastruktur (die Verfasserin spottet, dass die Bewohner:innen genau deshalb „psychisch zusammenbrechen“ könnten), zweitens wegen der Gefahr einer „Psychologisierung“. Selbst „überstrapazierte Schlagworte wie das Streben nach Glück oder die Selbstverwirklichung“ – fügt die Autorin bissig hinzu – „werden die psychologischen Beratungsstellen nicht beleben, solange der Schlamm nicht getrocknet ist“. Guranowska-Poczobut, „Psycholog świadczy usługi“ („Nawet [...] hasła, jak dążenie do szczęścia czy też samorealizacja [...], nie ożywią działalności ośrodków psychologicznych, dopóki nie obeschnie błoto“).

25 „Declaration of Alma-Ata“.

26 Winnicka, „Nie mniej niż gwiazdy“, 38; „Spotykamy się [...] w atmosferze wzajemnej życzliwości i przyjaźni, aby doświadczać zdrowych sposobów życia i myślenia – przekształcać swoją rzeczywistość w bardziej optymistyczną i mniej samotną. Nasze hasła to: Miłość, Prawda, Prostota i Odpowiedzialność. Przyjmujemy do naszego grona każdego i służymy każdemu, kto szuka naszej pomocy, i znalazłszy równowagę i siłę – chce dzielić je z innymi. Akademia Życia dąży do tworzenia grup samopomocowych, w których pomagamy sobie najbardziej przez sam fakt, że jesteśmy razem. Taka autoedukacja służy naszemu zdrowiu psychicznemu i fizycznemu, a więc i zdrowiu społeczeństwa“.



Der hier angeführte Auszug aus einem Presseartikel von Lucyna Winnicka in *Przekrój* erscheint mir aus drei Gründen wichtig.<sup>27</sup> Erstens umreißt er das Programm der Akademia Życia (Selbsthilfe, Selbstentfaltung, Eigenverantwortung, Zusammenhalt, Verbesserung der sozialen Beziehungen). Zweitens verweist er auf die inhärente Verbindung zwischen Emotionen und Körper. Drittens wird hier mit dem Nutzen für die öffentliche Gesundheit argumentiert – eine Strategie, die sich als wirksam erwiesen hat. Es wurde auch ein wirtschaftliches Argument angeführt: Durch die Vorbeugung von Krankheiten, Alkoholismus und Drogenabhängigkeit sollten Millionen an Sozialausgaben eingespart werden.<sup>28</sup> Es ist also offensichtlich, dass Winnicka sehr wohl wusste, wie sie die Akzeptanz der Behörden für ihre Aktivitäten gewinnen konnte. Einige ihrer Legitimationsstrategien entsprachen denen der Vereinigung der Radiästheten in Warschau, in der sie Mitglied war.<sup>29</sup>

Der Erfolg der Akademia Życia wäre wohl nicht in diesem Ausmaß möglich gewesen, wenn Winnicka nicht eine akademische Ausbildung (neben ihrem Schauspieldiplom verfügte sie auch über einen Abschluss in Rechtswissenschaften) gehabt hätte und ihre Filmfolge (mehrere Dutzend Rollen und der Sonderpreis der Jury bei den Filmfestspielen von Cannes 1961 für den Film *Mutter Johanna von den Engeln*) sowie ihre Beziehungen zu Persönlichkeiten aus Kultur, Wissenschaft und Politik nicht gewesen wären. Die Biografie dieser außergewöhnlichen Frau lässt sich wie folgt zusammenfassen: 1928 in Warschau geboren, erwarb sie einen Juraabschluss und absolvierte kurz darauf auch eine Schauspielausbildung ab. Anschließend spielte sie in einer Reihe von Filmen, darunter in Produktionen ihres Mannes, des Regisseurs Jerzy Kawalerowicz. Mitte der 1970er Jahre, enttäuscht von der Berufslage der Schauspieler:innen und von ihrer persönlichen Situation wandte sie sich dem Journalismus, dem Reisen und – nachdem sie verschiedene westliche und fernöstliche Konzepte zum Thema Seelenleben und Gesundheit kennengelernt hatte – der Verbreitung dieser Ideen zu.<sup>30</sup> Zu diesem Zeitpunkt war sie knapp 50 Jahre alt, also in einem Alter, in dem häufig Bilanz gezogen und Veränderungen vorgenommen werden. Am Rande sei bemerkt, dass der Ursprung für ihre spätere Beschäftigung mit esoterischen Praktiken und alternativer Medizin in ihrem Interesse an Yoga lag, das sie der deutschen Schauspielerin Antje Ruge zu verdanken hat.<sup>31</sup>

Hinsichtlich der Inspirationsquellen von Winnicka scheinen die Bekanntschaft mit Leonard Orr, den sie beim Mind-Body-Spirit-Festivals in New York im September 1979

27 Winnicka war als freie Journalistin für *Przekrój* tätig.

28 Winnicka, „Nie bądź cyniczny“, 19.

29 Die Gründer der 1976 registrierten Vereinigung der Radiästheten in Warschau beriefen sich auf genau diese Argumente. Dazu Bednarczuk, „Western Esotericism“, 414–415.

30 Bończa-Szabłowski, „Zmieniła mnie filozofia“; Gacek, „Zacząć coś nowego“; Leczycka, *Ona i on*; Winnicka, *Podróż*; Winnicka, „Wyznania aktorki“. Informationen über die Ausbildung und Reisen von Winnicka entnehme ich auch ihren Passunterlagen, die am Institut für Nationales Gedenken in Warschau aufbewahrt werden. Sign. IPN BU 797/3200.

31 Górnicka-Zdziech, „Mój układ z Bogiem“.

kennenlernte, und das Programm der Emotions Anonymous<sup>32</sup> von besonderer Relevanz zu sein. Nachdem Orr Winnicka zu sich nach Campbell Hot Springs eingeladen hatte, wo sie auch die Affirmationstechnik von Sondra Ray näher kennenlernte, wurde sie eine begeisterte Anhängerin von Orrs Atemtechnik des Rebirthing und von Affirmationen.<sup>33</sup> Leonard Orr besuchte Polen im November 1979 und im Oktober 1983 zusammen mit einigen Mitarbeiter:innen und führte mehrere Schulungen durch.<sup>34</sup> Den Kontakt zu einer Gruppe der Emotions Anonymous hatte Winnicka in London aufgenommen. Ihre Ideen waren zudem durch die Begegnung mit Swami Muktananda, in dessen Ashram in Indien sie eine mystische Erfahrung machte, und die Prinzipien des Hinduismus geprägt. In diesem Zusammenhang ist es jedoch erwähnenswert, dass sie Gurus generell skeptisch gegenüberstand, auch wenn einzelne Personen wie Swami Muktananda und in einem geringeren Ausmaß auch Bhagwan Rajneesh sie beeindruckten.<sup>35</sup>

Darüber hinaus orientierte sich Winnicka an der Touch for Health-Therapie und der Polarity-Massage, die davon ausgehen, dass alles, was im Organismus geschieht, sich auf alle seine Teile und auch auf das emotionale Befinden auswirkt.<sup>36</sup> Bei der Touch-for-Health-Therapie sollen durch die gezielte Berührung bestimmter Körperstellen einerseits physiologische Reaktionen und andererseits Reaktionen auf intellektueller und emotionaler Ebene hervorgerufen werden. Die Polarity-Methode, die mit einer entsprechenden Diät und Astrologie verbunden ist, soll für Harmonie zwischen Yin und Yang sorgen.<sup>37</sup> Rebirthing, Affirmationen, Touch for Health, Polarity und die Idee der Selbsthilfe bildeten den Kern der Aktivitäten der Akademia Życia. Des Weiteren bezog sich Winnicka auf einige polnische Forscher:innen, die offen gegenüber alternativen Therapien waren, vor allem auf die Medizinsoziologin Magdalena Sokołowska und den Medizinprofessor Julian Aleksandrowicz. Der vollständige Name der Akademia Życia lautete auch

32 Emotions Anonymous ist ein Programm der Selbsthilfegruppen, das sich an Menschen mit emotionalen Schwierigkeiten, insbesondere in Lebenskrisen, richtet. Die Prinzipien sind Freiwilligkeit, Selbstverantwortung, Vertrauen und Akzeptanz durch andere Mitglieder. Das Konzept orientiert sich am 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker.

33 In Haus von Orr traf Winnicka auch Jordana Milikich-Ciglar, die sich auf Rebirthing und Polarity spezialisiert hatte und 1980 und 1985 Polen besuchte. Rebirthing (RB) ist eine Atemtechnik, die von ihrem Entwickler als eine Möglichkeit dargestellt wird, sich an das Geburtserlebnis zu erinnern. Dieser Ansatz betrachtet die Geburt als „Wurzeltrauma“, das körperliche und seelische Beschwerden verursachen kann. Obwohl RB in Fachkreisen nach wie vor umstritten ist, vertritt eine Reihe von Psychologen die Ansicht, dass es heilende Wirkung haben kann, insbesondere bei Menschen, „die ängstlich, depressiv, süchtig, suizidal, an verminderter Selbstachtung leidend oder erfolglos sind“. Affirmationen dienen als unterstützende Elemente beim Rebirthing. Wie Gerd Wenninger es zusammenfasst, „Das Nacherleben des Geburtstraumas soll helfen, die ‚persönlichen Gesetze‘ zu überprüfen, diese gegebenenfalls aufzugeben und durch Affirmationen zu ersetzen“. Wenninger, „Rebirthing“.

34 *Rebirthing*, 13–14; Winnicka, *Podróż*, 192–207.

35 Górnicka-Zdziech, „Mój układ“, Winnicka, „Guru wybierasz sobie sam“, „Kłopoty Rajneesh“, „Tako rzecz“.

36 Thie, *Dotyk dla zdrowia*, 9, 12; Kiersz, *Siew zdrowia*, 17–109. Winnicka lud auch Thie 1983 nach Polen ein.

37 Winnicka, *Podróż*, 207–218.

„Akademia Życia imienia prof. dr hab. Juliana Aleksandrowicza“ (Akademie des Lebens namens Prof. Dr. habil. Julian Aleksandrowicz).<sup>38</sup>

Es gab allerdings noch weitere Inspirationsquellen, die zwar von Winnicka nicht genannt werden, die aber aufgrund ihrer Bedeutung nicht unerwähnt bleiben dürfen. Zunächst denke ich an Carl Rogers und das Konzept der Encounter-Gruppen.<sup>39</sup> Zudem möchte ich auf Marilyn Ferguson und die Idee der „sanften Verschwörung“ (*The Aquarian Conspiracy*, 1980) verweisen. Ende April 1982 fand eine Europatournee von Ferguson statt und es ist davon auszugehen, dass Informationen über Ferguson trotz des Kriegsrechts in Polen auf die andere Seite des doch recht durchlässigen Eisernen Vorhangs gelangten. Auch wenn Winnicka Ferguson nicht erwähnt, so weisen doch ihre Äußerungen und Strategien deutliche Parallelen auf. Hier sei nur ein Satz von Ferguson über „die Führer“ des New Age angeführt: „[sie] wollen nicht die Regierung übernehmen. Alles, was sie versuchen, ist [...] Umgebungen zu schaffen, in denen jedes Individuum zur vollen Entfaltung seiner eigenen Kraft und Möglichkeiten gelangen kann.“<sup>40</sup> Mit ihrem „humanistischen Programm, das uns alle innerlich erneuern und auf eine höhere Bewusstseinsebene heben soll“ verfolgte Winnicka dieselben Ziele und betonte wie Ferguson den unpolitischen Charakter ihrer Aktivitäten.<sup>41</sup> Ebenso wenig werden in Winnickas Texten und auch insgesamt in polnischen Publikationen vor 1990 der Begriff des New Age oder das Esalen-Institut erwähnt, obwohl die Übereinstimmungen der Konzepte der Akademia Życia mit denen der New Age-Bewegung und den am Esalen-Institut entwickelten Ideen auffallend sind.<sup>42</sup> Diese Auslassungen können sowohl auf die Angst vor möglichen Eingriffen durch die Zensurbehörde als auch auf das selektive Wissen bestimmter Akteur:innen zurückzuführen sein.<sup>43</sup>

38 Jędrzejewski, „W Akademii Życia“, 3. Siehe auch Winnicka, *Podróż*, 5–9, 253–257.

39 Jacek Santorski, persönliche Kommunikation, 18. Februar 2025. Hinzu kommt, dass Carl Rogers 1978 Polen besuchte und einen großen Einfluss auf einen anderen polnischen Psychologen hatte, nämlich Wojciech Eichelberger. Eichelberger arbeitete mit Santorski zusammen (beide waren im *Laboratorium Psychoedukacji* tätig, dem ersten kommerziellen psychologischen Beratungszentrum, das 1978 gegründet wurde), und hatte Kontakt zu Winnicka und ihren Mitarbeiter:innen. Eichelberger, *Wariat na wolności*, 174; *Reberting*, 14.

40 Ferguson, „Es genügt nicht, nur darüber zu lesen“, 512.

41 Jędrzejewski, „W Akademii Życia“, 7; Winnicka, *Podróż*.

42 Żak-Bucholc, „Prekursorzy Nowej Ery“, 136.

43 In Fachkreisen waren natürlich noch mehr Ansätze bekannt. In einem Sammelband zum Thema Meditation aus dem Jahr 1981 wurden beispielsweise so unterschiedlichen Konzepte thematisiert wie Yoga, Zen, Kabbala, Sufismus, autogenes Training, die Ideen von C. G. Jung, Robert Desoille, Carl Happich und Alexander Lowen, das Rebirthing, die Gestalttherapie, die Psychosynthese von Roberto Assagioli, die Persönlichkeitstheorie von Carl Rogers sowie die Princeton Gnosis. Siehe Prokopiuk, *Medytacja*.

### Arbeit an Emotionen: Praktiken und Erfahrungsberichte

Der Hauptsitz der Akademia Życia befand sich in Warschau, doch es bildeten sich ziemlich schnell mehrere Ortsgruppen.<sup>44</sup> Während der Treffen sprach man sich mit dem Vornamen an und ließ die Schuhe vor der Tür, denn, wie eine Journalistin erklärte, „Wir sollten auch unsere schlechten Gedanken und Zweifel zurücklassen. Uns selbst akzeptieren. Die Welt lieben. Glauben, dass Wollen auch Können bedeutet. Aber wir können es nicht und deshalb sind wir hier.“<sup>45</sup> In der Regel saßen die Teilnehmer:innen, einschließlich der Person, die das Treffen leitete, im Kreis auf dem Boden, oft bei leiser Musik und Kerzenlicht, und sprachen über ihre Erfahrungen und Gefühle, wobei Kritik und Kommentare nicht erlaubt waren (*Sharing*).<sup>46</sup> Manchmal wurden Mantras gesungen. Es wurden sowohl Kurse vor Ort als auch Gruppenausflüge angeboten, zum Beispiel unter dem Stichwort Radiästhesie, bei denen Vorträge über die Polarity-Methode, fernöstliche Medizin, Yoga, diverse Massagetechniken, Vegetarismus, Hungerkuren, biodynamische Landwirtschaft, Feuerlauf usw. gehalten wurden. Zudem wurden Psychologen wie Jacek Santorski und Wojciech Eichelberger eingeladen, die über die Verbesserung von Beziehungen und ein gesundes Leben sprachen.<sup>47</sup>

Eine besondere Form von Treffen waren die „Marathons“ – kürzere sowie zweitägige Veranstaltungen, die weitgehend dem Rebirthing und der Affirmationstechnik gewidmet waren. Winnicka glaubte an das aus dem Hinduismus bekannte Prinzip der Lebensenergie, die Körper, Geist, Emotionen und die Außenwelt verbindet: „Die Wärme, die wir ausstrahlen, erreicht andere und wir können ihnen bewusst oder unbewusst unsere Energie weitergeben.“<sup>48</sup> Auch bei Polarity- und Touch for Health-Methoden galt es, den Teilnehmenden ein Gespür für ihren Körper zu vermitteln und ihr Körperbewusstsein zu stärken. „Diese Präsenz des Körpers“ war, wie Pascal Eitler darlegt, charakteristisch für das New-Age Denken, denn „Gefühle müssen Körpern angetragen und eingeschrieben werden, um als Gefühle erfahr- und beschreibbar sein zu können. Die Emotionengeschichte besitzt in eben diesem Sinne immer auch eine körpergeschichtliche Dimension.“<sup>49</sup>

Winnicka teilte die Ansicht von Leonard Orr und Sondra Ray, dass emotionale Blockaden, körperliche Beschwerden und destruktive Verhaltensweisen oft auf ein Trauma in der Kindheit und bei der Geburt zurückzuführen sind.<sup>50</sup> Intensive Atemübungen während einer Rebirthingsitzung sollten den Kopf von negativen Gedanken befreien und den Energiefluss im Körper sowie zwischen Körper und Kosmos begünstigen. In

44 Zur Geschichte einer der Ortsgruppen (in Wrocław) siehe Borwicz, „Subiektywna historia“.

45 Musiałek, „Spójrzj w siebie“; „Powinniśmy zostawić też nasze złe myśli i wątpienia. Zaakceptować siebie. Pokochać świat. Uwierzyć, że chcieć, to móc. Ale nie potrafimy i dlatego tu jesteśmy“.

46 Jędrzejewski, „W Akademii Życia“; Kiersz, „Ostatni taniec Lucyny“, 18–19.

47 Winnicka, „Oddycha coraz więcej ludzi“. Santorski ermutigte etwa seine Zuhörerschaft: „Schau [...] auf dein mentales Alter!“; „Hege keine Gefühle von Ungerechtigkeit oder Schuld!“; „Habe keine Angst vor neuen Beziehungen!“. Kiersz, „Dożyć do setki“.

48 Winnicka, „Bądź łagodny“.

49 Eitler, „Der ‚Neue Mann‘“, 296.

50 Winnicka, „Bądź łagodny“; Winnicka, „Kiedy zaczyna się człowiek“.

Verbindung mit positiven Affirmationen sollen diese Übungen die Möglichkeit schaffen, sich selbst besser zu reflektieren und das eigene Umfeld besser zu verstehen. Durch eine ganz bewusste Verwendung der Sprache würde sich zudem die Perspektive auf die Realität verändern: „Worte verändern die Bilder, die sich in unserer Vorstellung festgesetzt haben. SEI VORSICHTIG MIT WORTEN. Denn unter ihrem Einfluss verändert sich deine Realität. Du ersetzt das Programm, nach dem du bisher gelebt hast, durch ein anderes, das du dir wünschst“ – betonte Winnicka.<sup>51</sup>

Ich möchte nun einige Beispiele für Affirmationen aus einer polnischen Publikation aus dem Jahr 1983 zitieren. Sie stammen ursprünglich aus *Loving Relationships* von Sondra Ray (1980) und wurden in der Sektion für Rebirthing und anschließend in der Akademia Życia verwendet.

Ich erhalte jetzt die Zuwendung und Zusammenarbeit anderer. [...]

Ich fühle mich geborgen, weil ich von unendlicher Intelligenz und unendlicher Liebe beschützt werde. Weder Menschen noch Dinge können mich ohne meine Zustimmung verletzen. [...]

Ich liebe mich selbst, deshalb lieben mich andere. [...]

Ich verstecke meine Gefühle nicht mehr, ich zeige sie meinen Mitmenschen ganz offen. [...]

Ich vergebe meiner Mutter ihre Ignoranz mir gegenüber.

Ich vergebe meinem Vater seine Ignoranz mir gegenüber. [...]

Ich bin kein hilfloses Baby mehr. Ich liebe es, mich weiterzuentwickeln und Verantwortung dafür zu übernehmen. [...]

Alle meine Beziehungen zu anderen sind dauerhaft, liebevoll und harmonisch.<sup>52</sup>

Obwohl Rebirthing und die Affirmationstechnik in einem anderen soziokulturellen Kontext als dem sozialistischen Osteuropa entstanden sind, kamen sie den Bedürfnissen der polnischen Gesellschaft sehr entgegen. Die Erwachsenen der 1970er und 1980er Jahre waren immerhin Kinder der schwierigen Kriegsjahre und der Periode des Stalinismus. Das Aufwachsen in einem System, das die autonome Entwicklung behinderte und die Unterdrückung negativer Emotionen erzwang, mündete häufig in einem negativen Selbstbild und Überforderung. Hinzu kommt, dass die meisten Frauen in der Volksrepublik Polen einer Erwerbstätigkeit nachgingen – nicht nur, weil sie es wollten, sondern

51 Winnicka, „Nie mniej niż gwiazdy“ (Hervorh. i. Orig.); „Słowa przekształcają obrazy, które zasiedliły się w naszej wyobraźni. BĄDŹ WIĘC UWAGAŹNY WOBEC SŁÓW. Pod wpływem słów zmienia się twoja rzeczywistość, program, według którego przywykłeś żyć, zastępujesz innym, pożądanym“.

52 Übers. Grażyna Dobrzyńska. *Rebirthing*, 8–10; „Otrzymuję teraz współobecność i współpracę innych. / Jestem bezpieczny, ponieważ opiekuje się mną Nieskończona Inteligencja i Nieskończona Miłość. A więc ludzie i rzeczy nie mogą mnie zranić bez mojej świadomej zgody na to. / [...] / Kocham siebie, zatem inni kochają mnie. / [...] / Nie ukrywam już swoich uczuć, łatwo je innym okazuję. / [...] / Wybaczam mojej matce jej ignorancję w postępowaniu ze mną. / Wybaczam ojcu jego ignorancję w postępowaniu ze mną. / [...] / Nie jestem już bezradnym niemowlęciem. Kocham w sobie rozwój i branie za niego odpowiedzialności. / [...] / Wszystkie moje związki z innymi są trwałe, pełne miłości i harmonijne.“

auch, weil es notwendig war, da die Gehälter in der Regel sehr niedrig waren. Mütter mussten ihre Kinder oft für viele Stunden in Krippen und Kindergärten unterbringen, manche sogar für ganze fünf bis sechs Tage in der Woche, um ihren Beruf ausüben zu können. Der Jahresurlaub war in Polen kürzer als in anderen sozialistischen Ländern und der erste arbeitsfreie Samstag wurde erst 1973 eingeführt.<sup>53</sup> Der bezahlte Mutterschaftsurlaub war anfangs kurz (12–16 Wochen) und wurde erst in den 1970er Jahren verlängert. Frauen mussten die Rollen von Müttern, Ehefrauen und Arbeitnehmerinnen unter einen Hut bringen. Von Männern bekamen sie nur wenig Unterstützung, denn diese hatten selbst keine Vorbilder. Wie Wojciech Eichelberger feststellt, hatten die meisten Männer in der Volksrepublik Polen, die gegen Ende des Zweiten Krieges geboren wurden, „fast keine Bindung“ zu ihren Vätern.<sup>54</sup> Die Pol:innen waren also nicht nur aufgrund der wirtschaftlichen und politischen Lage frustriert, sondern auch emotional vernachlässigt, was vielen gar nicht bewusst war.<sup>55</sup>

In Anbetracht dessen mag die Popularität der *Akademia Życia* nicht überraschen.<sup>56</sup> Auch die Regierenden mussten scheinbar einsehen, dass der Staat die Bedürfnisse seiner Bürger:innen nicht decken konnte. Daher scheint es legitim, die Toleranz der Machthaber gegenüber esoterischen Praktiken und alternativer Medizin im spätsozialistischen Polen mithilfe des Foucaultschen Gouvernementalität-Konzepts zu erklären.<sup>57</sup> Als Ursache der Probleme wurde dabei immerhin die „moderne Zivilisation“ genannt und nicht der Sozialismus.

1987 berichtete Winnicka: „Es strömen Menschen aus ganz Polen hierher, sie wünschen sich einen solchen Ort in ihrer Stadt“.<sup>58</sup> Viele sehnten sich nach Zuwendung und Unterstützung, nach „einer helfenden Hand, einem Rettungsanker“.<sup>59</sup> An anderer Stelle fügte Winnicka hinzu: „Die Menschen danken uns dafür, dass wir ihnen einen Weg zeigen, wie sie Stress loswerden können und damit – als Nebeneffekt – auch verschiedene Herz- und Leberbeschwerden“.<sup>60</sup> Aus den Erfahrungsberichten ergibt sich ein Bild von

53 Strzezińska, *Czas pracy*, 36, 65.

54 Eichelberger, *Wariat*, 190.

55 Konstantin Ingenkamp konstatiert im Hinblick auf Westeuropa, dass „die Volkskrankheit Depression durch ein Übermaß an Positivität bedingt [ist]. Sie ist die Volkskrankheit einer Gesellschaft des verordneten positiven Denkens“ (*Depression*, 339). Dieses Argument trifft meiner Meinung nach eher auf weniger schwerwiegende emotionale Beschwerden als auf Depressionen zu. Man kann aber darüber diskutieren, ob die in den 1970er Jahren in Polen auftretenden Entwicklungen nicht teilweise ähnliche Wurzeln hatten; im Sozialismus gab es schließlich auch die „Aufforderung zum positiven Denken oder zur Selbstmotivation in der ‚Leistungsgesellschaft‘“, nur dass die zugrunde liegende Ideologie eine andere war als in kapitalistischen Gesellschaften.

56 Es scheint, dass hauptsächlich die Bildungselite und Frauen an diesen Praktiken interessiert waren. Die *Akademia Życia* zog jedoch auch Vertreter:innen der Arbeiterklasse an. Siehe Bednarczuk, „Health Care“, 10–11; Jędrzejewski, „W Akademii Życia“, 7; Niedźwiecka, „Polarity“, 6.

57 Vgl. Bednarczuk, „Health care“.

58 Winnicka, „Nie mniej niż gwiazdy“, 38; „Zaczęli przyjeżdżać ludzie z całej Polski, coraz częściej, zapragnęli mieć takie miejsce u siebie, w swoich miastach“.

59 Ebd.; „o pomocną dłoń, o deskę ratunku“.

60 Preys, „Jej Magnificencja“; „Ludzie dziękują nam za wskazanie drogi pozbycia się stresów, a przy tym – jako zjawiska wtórne – różnych dolegliwości serca, wątroby“.

Menschen, die in der Akademia Życia eine persönliche Transformation durchlebten, ein besseres emotionales Bewusstsein entwickelten und sich auch körperlich wohler fühlten. Eine Teilnehmerin eines Marathons stellte fest: „Wir können die Qualität unserer Gedanken kontrollieren und verbessern. Wir können uns mit positiver Energie und Lebensfreude füllen; Lügen, Hass und Rachegefühle ablehnen. Wir können anfangen, positiv über uns selbst und unsere Mitmenschen zu denken“.<sup>61</sup> Eine andere erzählte: „Ich litt unter starker Nervosität, mangelndem Selbstvertrauen und Selbstzweifeln, ich wurde von Neurologen und Psychologen behandelt. Jetzt ist all das Geschichte“.<sup>62</sup>

Auch Männer suchten nach Unterstützung bei ihrer emotionalen Selbstentdeckung und Selbsttransformation. Zwar wurde der Begriff New Age nicht verwendet und es wurde auch nicht explizit von einem neuen Männlichkeitsverständnis gesprochen, aber vieles von dem, was in der Akademia Życia vermittelt wurde – insbesondere die Affirmationstechnik und die Vorträge von Jacek Santorski und Wojciech Eichelberger – zielte wie im New Age ab auf den „Neuen Mann“, der aufmerksam und sensibel ist und in sich hinein spürt.<sup>63</sup> Wie ein Teilnehmer berichtete, sei es ihm gelungen, sein inneres Gleichgewicht zu finden, was zu einer umfassenden Veränderung seines Lebens geführt habe: „Ich schlafe mit einem Lächeln ein. Ich habe Abstand zu allen Problemen gewonnen“.<sup>64</sup> Ein anderer meinte, er fühle sich viel besser nachdem er Vegetarier geworden war. Bemerkenswert ist der umfangreiche Bericht von Paweł Kwiek, der 1988 in der katholischen Zeitschrift *W Drodze* erschien. Enttäuscht von seiner beruflichen und familiären Situation und nach erfolgloser Psychotherapie kam der Autor in die Akademia Życia. Bereits während seiner ersten Rebirthingsitzung erlebte er eine Grenzerfahrung.<sup>65</sup> Danach entdeckte er, dass er „anders, wie neu“, „besser“ war. Nach der dritten Rebirthingsitzung „öffnete er sich für religiöse Erfahrungen“ und schloss sich einer katholischen Bewegung an.<sup>66</sup> Allerdings gibt es auch Berichte über Menschen, die vergeblich darauf gehofft hatten, dass nach den Sitzungen „das ganze Böse aus [ihnen] verschwinden würde“.<sup>67</sup>

61 Jędrzejewski, „W Akademii Życia“, 3; „Możemy kontrolować i poprawiać jakość naszych myśli. Napęlnić się pozytywną energią, radością życia. Odrzucić kłamstwo, nienawiść i chęć zemsty. Zacząć pozytywnie myśleć o sobie i bliźnim“.

62 Ebd., 7; „Przeżyłam silną nerwicę, brak wiary w siebie, kompleksy, leczenie u neurologów, psychologów etc. Teraz to mam za sobą“.

63 Ausführlich dazu Eitler, „Der ‚Neue Mann‘“.

64 Niedźwiecka, „Polarity“, 6; „Zasypiam z uśmiechem. Nabrałem dystansu do wszystkich problemów“.

65 Er hatte Juckreiz, Muskelkrämpfe, rasende Gedanken, eine vorübergehende Lähmung und einen heftigen Weinanfall.

66 Kwiek, „Zaczął się dla mnie nowy świat“, 23–24. In diesem Zusammenhang gilt auch zu erwähnen, dass ein Teil des Klerus und der katholischen Laien die östliche Spiritualität verbreitete. Hier sind insbesondere die Wochenzeitschriften der prokommunistischen katholischen Vereinigung PAX *Kierunki* und WTK (*Wrocławski Tygodnik Katolików*) sowie die liberal-katholische Monatszeitschrift *Znak* zu nennen. *Kierunki* und WTK publizierten bereits zwischen 1972 und 1974 Texte über Meditation und Zen und im März 1979 erschien eine Sonderausgabe von *Znak* zum Thema Zen und Buddhismus.

67 Musiałek, „Spojrzyj w siebie“; „Tak sobie liczyłam, że wyjdzie ze mnie całe zło. No i nic“.

Denjenigen, die nicht an den Treffen der Warschauer Gruppe und einiger Ortsgruppen teilnehmen konnten, bot sich die Gelegenheit, sich mithilfe von Presseartikeln und Fernsehsendungen mit den Grundlagen des Rebirthing und der Affirmationstechnik vertraut zu machen. In *Przekrój* und anderen Zeitschriften – auch solchen, die mit der regierenden Partei verbunden waren – wurden diese Konzepte propagiert.<sup>68</sup> Winnicka selbst war dabei weit davon entfernt, die Pol:innen als Opfer zu sehen. Sie wies nachdrücklich darauf hin, dass Menschen ihr Leben selbst in die Hand nehmen müssten und kritisierte die „polnische“ Neigung dazu, anderen die Schuld zu geben, denn dies sei „eine Flucht vor sich selbst“.<sup>69</sup> Sie warnte auch vor der Übernahme destruktiver Verhaltensmuster: „Uns ist nicht bewusst, wie viele unserer Probleme in unserem Elternhaus ihren Ursprung haben. Seien wir gut zu unseren Kindern. Sie denken und fühlen tief und früher, als wir glauben. Und später wiederholen sie die Fehler ihrer Eltern“.<sup>70</sup>

Zudem wurden Workshops organisiert, die zu Unternehmertum anregen sollten. Die Ratschläge eines polnisch-amerikanischen Trainers nach dem Motto „ihr sollt unabhängig, selbstbestimmt und mental [...] sowie finanziell autark werden. Entdeckt eure wahren Träume und beginnt, sie zu verwirklichen“ erschienen dem Publikum anfangs absurd. Später wurden sie jedoch angenommen.<sup>71</sup> Erwähnenswert ist in diesem Kontext, dass einige Personen, die mit der Akademia Życia in Verbindung standen, in den 1990er- und 2000er-Jahren als Coaches tätig waren, auch im Bereich der Führungskräfteentwicklung, so zum Beispiel Jacek Santorski.

### Fazit

Die Akademia Życia verdeutlicht, dass der Traum von Selbstverwirklichung, die Entstehung von Selbsthilfegruppen und -literatur sowie neue, von esoterischen Praktiken, insbesondere vom New Age beeinflusste Lebensstile, die mit den westlichen Gesellschaften der 1970er und 1980er Jahre in Verbindung gebracht werden, sich auch in sozialistischen Ländern wiederfinden, wenngleich diese Entwicklungen in Osteuropa unter anderen Bedingungen verliefen.<sup>72</sup> Lucyna Winnicka und ihre Mitstreiter:innen verfügten nicht über die Kenntnisse neuer psychologischer bzw. psychotherapeutischer Ansätze oder der New Age-Bewegung, die mit denen westlicher Journalist:innen oder gar von Fachleuten vergleichbar gewesen wären. Die Akademia Życia basierte deshalb auf Konzepten, von denen ihre Gründerin besonders beeindruckt war und die sie für realisierbar hielt, denn obwohl die Akademia von den kommunistischen Instanzen toleriert wurde,

68 Etwa Niedźwiecka, „Polarity“; Rudnik, „Akademia Życia“; Terlecka, „Uczyć się żyć“.

69 Preys, „ucieczką od samego siebie“.

70 Winnicka, „Nie mniej niż gwiazdy“; „Nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele naszych problemów rodzi się w domu rodzinnym. Bądźmy dobrzy dla naszych dzieci. Wcześniej niż nam się zdaje, rozumują i czują głęboko. A potem powtarzają błędy swych rodziców“.

71 Kiersz, „Ostatni taniec“, 17; „musicie stać się samodzielni, samorzadni i samowystarczalni psychicznie [...] i finansowo. Odkryjcie swoje prawdziwe marzenia i zacznijcie je realizować“.

72 Fürst, McLellan, *Dropping Out of Socialism*; Häberlen, „Conclusion“; Lang, Arend, „Global Yoga“. Vgl. Tändler, *Das therapeutische Jahrzehnt*; Tändler, Jensen, *Das Selbst*; Traue, *Das Subjekt der Beratung*; Geisthövel; Hitzer, *Auf der Suche*.



waren gewisse Grenzen zu beachten, um negative Reaktionen zu vermeiden. Trotz zahlreicher Einschränkungen wurde somit ein beeindruckender Versuch unternommen, die spätsozialistische polnische Gesellschaft umzugestalten – hin zu mehr Selbstbewusstsein, Selbstentfaltung und besseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Arbeit mit Emotionen und die Arbeit am Körper waren dabei untrennbar miteinander verbunden. Dies entsprang einerseits Winnickas holistischer Weltanschauung und andererseits der gewählten Legitimationsstrategie.

Zu betonen ist auch, dass die Akademia Życia auf dem Prinzip der Freiwilligkeit und Demokratie beruhte. In einem sozialistischen Staat war dies keine Selbstverständlichkeit. Als Kuriosum möchte ich den Vorschlag einer polnischen Psychologin aus dem Jahr 1977 erwähnen: In einem breit angelegten (Um-)Erziehungsprogramm sollten Kinder und Jugendliche über Gespräche und Aktivitäten, die sich an Mitmenschen orientieren, Einfühlungsfähigkeit sowie Sensibilität für die Natur vermittelt bekommen. Für Erwachsene sollten obligatorische Bescheinigungen über zwischenmenschliche Kompetenzen eingeführt werden, die Bewerbungen, Wohnungsanträgen, usw. beigelegt werden müssten. Diese Vorgehensweise, die zu gegenseitiger Freundlichkeit führen sollte, gleicht indes einem Zwang.<sup>73</sup> Hier wird noch einmal deutlich, wie innovativ der Ansatz der Akademia Życia war, die ja von psychologischen Amateur:innen gegründet wurde.

Die Frage, ob die Akademia Życia zu mehr Selbsthilfe und einer allgemeinen Freundlichkeit beigetragen hat, kann bejaht werden. Wie Jerzy Kiersz, einer der engsten Mitarbeiter von Lucyna Winnicka, es ausdrückte, habe sie den Polen mit ihrer Akademia Życia dabei geholfen, „die durch den Sozialismus verwundete Volksseele zu heilen“.<sup>74</sup> Als Winnicka 1986 die Tätigkeit der Akademia Życia Revue passieren ließ, deutete sie an, dass sich ihr Traum von individuellen und gesellschaftlichen Veränderungen bereits verwirklicht habe: „Psycholog:innen und Rehabilitationsfachleute wenden Entspannungstechniken in ihrer Berufspraxis an [...]. Sie helfen sich gegenseitig, besuchen verschiedene Kurse, Trainings und Meditationen. Es gibt also ein weitreichendes Netzwerk für Psychoedukation“.<sup>75</sup> Die damals initiierten Praktiken wurden nach 1989 auch ohne die ideologischen Einschränkungen fortgeführt, obwohl es mittlerweile Hürden anderer Natur zu überwinden gab. Unter den Bedingungen der freien Marktwirtschaft war es beispielsweise schwierig, die Räumlichkeiten verschiedener Siedlungsvereine weiter kostenlos zu nutzen.<sup>76</sup> Die Vielzahl neuer Handlungsmöglichkeiten im demokratischen Polen führte auch dazu, dass sich die Anhänger der Akademia Życia, mit ihren unterschiedlichen Hintergründen und Interessen nach und nach zerstreuten. Die in der Akademia propagierten Praktiken wurden jedoch weiterentwickelt und trugen zur Ent-

73 Toczukowa, „Życzliwość powszechna“.

74 Kiersz, „Ostatni taniec Lucyny“, 19; „w uleczeniu zranionej duszy narodu, poturbowanej przez lata socjalizmu“.

75 Winnicka, *Podróż*, 261; „Psychologowie i rehabilitanci włączają techniki relaksu do swej praktyki zawodowej [...]. Ludzie ćwiczą jogę, znają Rebirthing, Polarity, [...] pomagają sobie wzajemnie, uczęszczają na różne kursy, treningi, medytacje. A więc rozległe działa sieć psychoedukacyjna“.

76 Gumulak, „Pani redaktor od aniołów“.

faltung eines esoterischen „Psycho-Marktes“ im postsozialistischen Polen bei.<sup>77</sup> Winnicka selbst setzte einige Jahre lang die Popularisierung alternativer Heilpraktiken fort und engagierte sich in Kampagnen gegen Gewalt in den Massenmedien und bei Transparency International Polen.

## Bibliografie

- Arend, Jan: „Histories of Emotion in Communist and post-Communist Europe after 1945“. In: *Canadian Slavonic Papers* 2022, Vol. 64, Issue 4. S. 407–419. DOI: 10.1080/00085006.2022.2137336.
- Barańczak, Stanisław: *Wiersze zebrane* [Gesammelte Gedichte]. Wydawnictwo a5: Kraków 2006.
- Bednarczuk, Monika: „Health Care, Esoteric Practices, and Socialist Governmentality in Poland“. In: *History of the Human Sciences* 2025 [im Druck]. DOI: 10.1177/09526951251342703.
- Bierut, Bolesław: „Przemówienie [...] na naradzie aktywu PZPR w Warszawie 4 listopada 1952 r.“ [Rede [...] auf der Tagung der PZPR-Führungskräfte in Warschau am 4. November 1952]. In: *Materiały do szkolenia partyjnego (zbiór artykułów z prasy)* [Materialien für die Parteischulung (Sammlung von Presseartikeln)]. Warszawa 1953. S. 48–53.
- Bonarski, Andrzej: „O jakości życia sprzyjającej zdrowiu“ [Über eine gesundheitsfördernde Lebensqualität]. Interview mit Julian Aleksandrowicz. In: *Kultura* 1973, Nr. 36(535). S. 1, 6.
- Bończa-Szałbowski, Jan: „Zmieniła mnie filozofia Wschodu“ [Die Philosophie des Ostens hat mich verändert]. Interview mit Lucyna Winnicka. In: *Rzeczpospolita* 14. Juli 2008. S. A18.
- Borwicz, Jacek: „Subiektywna historia wrocławskiej Akademii Życia“ [Subjektive Geschichte der Breslauer Sektion der Akademie Życia]. 2017. <https://www.akademiazycia.pl/index.php/kronika/21-subiektywna-historia-wroclawskiej-akademii-zycia> [letzter Zugriff: 15.6.2025].
- Brzezińska-Dux, Maria: „Depresja niejedno ma imię“ [Depression hat viele Namen]. Interview mit Prof. Dr. Stanisław Pużyński. In: *Polityka* 1979, Nr. 42(1181) 1979. S. 14.
- Brzostowicz-Klajn, Monika: *Wizerunek rodziny w polskiej prozie współczesnej* [Das Bild der Familie in der zeitgenössischen polnischen Prosa]. Poznańskie Studia Polonistyczne: Poznań 1998.
- Budzyński, Stefan: „Szczęście w strzykawce“ [Glück in der Spritze]. In: *Kierunki* 1983, Nr. 47 (1415), S. 1, 8.
- Carnegie, Dale: *Jak uszczęśliwiać innych i samemu być szczęśliwym?* Zusammenfassung Kazimiera Iłakowiczówna. Poznań: Księgarnia św. Wojciecha 1948.
- Cobel-Tokarska, Marta, und Marcin Zaremba: „The Emotional Climate in Poland in the 80s. A New Perspective on the Social History of the Polish People’s Republic“. In: *Remembrance and Solidarity: Studies in 20th-Century European History* 2015, Nr. 4, S. 109–125.
- „Deklaration of Alma-Ata“. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/almaata-declaration-en.pdf?sfvrsn=7b3c2167\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/almaata-declaration-en.pdf?sfvrsn=7b3c2167_2) [letzter Zugriff: 15.6.2025].
- Drozd, Krystyna: „Nerwice“ [Nervenkrankheiten]. Interview mit Dr. Kazimierz Jankowski. In: *Kierunki* 1974, Nr. 1(916). S. 1, 8–9.
- Eichelberger, Wojciech: *Wariat na wolności. Autobiografia*. Rozmowy Wojciech Szczawiński [Ein Verrückter auf freiem Fuß. Autobiografie. Gespräche mit Wojciech Szczawiński]. Kraków: Znak: Kraków 2019.

<sup>77</sup> Siehe etwa Karp, *Cuda na sprzedaż*. Diese Arbeit steht dem esoterischen Milieu ablehnend gegenüber.

- Eitler, Pascal: „Der ‚Neue Mann‘ des ‚New Age‘. Emotion und Religion in der Bundesrepublik Deutschland 1970–1990“. In: Borutta, Manuel; Nina Verheyen (Hrsg.): *Die Präsenz der Gefühle. Männlichkeit und Emotion in der Moderne*. transcript: Bielefeld 2010. S. 279–303.
- Geisthövel, Alexa; Bettina Hitzer (Hrsg.): *Auf der Suche nach einer anderen Medizin. Psychosomatik im 20. Jahrhundert*. Suhrkamp: Berlin 2019.
- Ferguson, Marilyn: „Es genügt nicht, nur darüber zu lesen“. In: *Esotera* 1982, Nr. 6. S. 509–514.
- Gacek, Piotr: „Zacząć coś nowego“ [Etwas Neues beginnen]. Interview mit Lucyna Winnicka. *Przekrój* 2000, Nr. 42(2886). S. 13–15.
- Górnicka-Zdziech, Izabela: „Mój układ z Bogiem to układ rodzinny“ [Mein Verhältnis zu Gott ist ein familiäres Verhältnis]. Interview mit Lucyna Winnicka. In: *Podkowiński Magazyn Kulturalny* 2002, Nr. 40. <https://www.podkowińskimagazyn.pl/index.htm> [letzter Zugriff: 15.6.2025].
- Gosk, Hanna, *Bohater swoich czasów. Postać literacka w powojennej prozie polskiej o tematyce współczesnej* [Ein Held seiner Zeit. Die literarische Figur in der zeitgenössischen Erzählliteratur im Nachkriegspolen]. Świat Literacki: Warszawa 2002.
- Gross, Jan Tomasz: *Strach. Antysemityzm w Polsce tuż po wojnie: Historia moralnej zapaści*. Znak: Kraków 2008 [Orig. *Fear. Anti-Semitism in Poland after Auschwitz*, 2006].
- Gumulak, Andrzej: „Co słyszał u... pani redaktor od aniołów“ [Wie geht es... der Redakteurin von den Engeln]. In: *Super Express* 17–18. September 2003. S. 25.
- Guranowska-Poczobut, Anna: „Psycholog świadczy usługi“ [Psychologe erbringt Dienstleistungen]. In: *Literatura* 1979, Nr. 28(386). S. 8.
- Häberlen, Joachim: „Conclusion: Dropping Out of Socialism? A Western Perspective“. In: Fürst, Julian; Josie McLellan (Hrsg.): *Dropping out of Socialism. The Creation of Alternative Spheres in the Soviet Bloc*. Lexington Books: Lanham 2017. S. 303–318.
- Hutchin, Kenneth C.: *Mąż też człowiek*. Übers. Jerzy Flisak; Tadeusz Rożniatowski. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich: Warszawa 1996.
- Hutchin, Kenneth C.: *Żona też człowiek*. Übers. Andrzej Czerwiński; Tadeusz Rożniatowski. Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich: Warschau 1967.
- Illouz, Eva: *Saving the Modern Soul. Therapy, Emotions, and the Culture of Self-Help*. University of California Press: Berkeley 2008.
- Ingenkamp, Konstantin: *Depression und Gesellschaft. Zur Erfindung einer Volkskrankheit*. transcript: Bielefeld 2012.
- JJ: „Dlaczego jesteśmy nerwowi?“ [Warum sind wir nervös?]. In: *Przekrój* (1979), Nr. 1801. S. 20.
- JJ: „Radość życia, czyli jak zwalczać psychiczne zmęczenie“ [Lebensfreude, oder wie man psychische Erschöpfung bekämpfen kann]. In: *Przekrój* 1979, Nr. 804. S. 20.
- Jędrzejewski, Marek: „W Akademii Życia“ [In der Akademie Życia]. In: *Argumenty* 1988, Nr. 52(1581). S. 3, 7.
- Junczyk, Ewa: „Stacamy się“ [Wir verfallen]. In: *Panorama* 1981, Nr. 9(1399). S. 16–19.
- Karp, Hanna: *Cuda na sprzedaż. Oblicza polskiej transformacji* [Wunder zu verkaufen. Die Facetten der polnischen Transformation]. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Kultury Społecznej i Medialnej: Toruń 2008.
- Kiersz, Jerzy: „Dożyć do setki. 10 sposobów Jacka Santorskiego“ [Hundert Jahre alt werden. 10 Tipps von Jacek Santorski]. Typoskript aus der Sammlung von Jerzy Kiersz, Nr. 004. <https://drive.google.com/drive/folders/1dOSrxS2SQBsOULAgObTzu9W4HOSbsYBo> [letzter Zugriff 15.6.2025].
- Kiersz, Jerzy: „Kiedy zaczynałem...“ [Als ich begonnen habe...]. Typoskript aus der Sammlung von Jerzy Kiersz, Nr. 075. <https://drive.google.com/drive/folders/1dOSrxS2SQBsOULAgObTzu9W4HOSbsYBo>.

- Kiersz, Jerzy: „Ostatni taniec Lucyny“ [Lucynas letzter Tanz]. In: *Nieznany Świat* 2021, Nr. 2. S. 16–17.
- Kiersz, Jerzy: *Siew zdrowia, czyli o prostej metodzie podtrzymywania zdrowia fizycznego i psychicznego Polarity* [Gesundheit säen, oder eine einfache Methode zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit Polarity]. Warszawa: Studio Norma: Warszawa 1996.
- Kogler, Aladár: *Joga*. Übers. Halina Janaszek-Ivaničková. Sport i Turystyka: Warszawa 1975.
- Kolár, Pavel: *Der Poststalinismus. Ideologie und Utopie einer Epoche*. Böhlau: Köln 2016.
- Kuvalayananda, Swami; S. L. Vinekar: *Joga – indyjski system leczniczy. Podstawowe zasady i metody*. Übers. Wiesław Kukla und Tadeusz Pasek. Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich: Warszawa 1970. [Orig. *Yogic Therapy, Its Basic Principles and Methods*].
- Kwiek, Paweł: „Zaczął się dla mnie nowy świat“ [Eine neue Welt hat sich für mich eröffnet]. In: *W Drodze* 1988, Nr. 9(181). S. 21–32.
- Lang, Ulrike; Jan Arend: „Global Yoga in Eastern Europe. Tracing Cultural Brokers in Socialist Czechoslovakia and Poland“. In: *Body Politics* 2023, Issue 15(11). S. 195–218.
- Leczycka, Małgorzata: *Ona i on* [Sie und Er]. Wydawnictwo Poraj (e-Book): Batorz 2013.
- Mellibruda, Leszek: „Moje życie – moja odpowiedzialność“ [Mein Leben, meine Verantwortung]. In: *Przekrój* 1986, Nr. 2165. S. 20.
- Mellibruda, Leszek: „Samoudręczanie“ [Selbstquälerei]. In: *Przekrój* 1987, Nr. 2182. S. 20.
- Michalska, Malina: *Hathajoga dla wszystkich* [Hatha Yoga für alle]. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich: Warszawa 1972.
- Musiąlek, Grażyna: „Spojrzyj w siebie“ [Schau in dich hinein]. Presseauschnitt aus der Sammlung von Jerzy Kiersz, Nr. 023. Ort und Datum der Veröffentlichung konnten nicht ermittelt werden. <https://drive.google.com/drive/folders/1dOSrxS2SQBsOULAgObTzu9W4HOSbsYBo> [letzter Zugriff: 15.6.2025].
- Neuner, Gerhart: *Kształtowanie osobowości socjalistycznej*. Übers. Leon Bielas. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne: Warszawa 1979. [Orig. *Die sozialistische Persönlichkeit*, 1975].
- Niedzwiecka, Alicja: „Polarity. Siew zdrowia“ [Polarity. Aussaat für die Gesundheit]. In: *Kontakty* 1989, Nr. 23(450). S. 1, 6.
- Niedzwiedzka-Sadowska, Elżbieta: „Joga i zen. Jak ćwiczymy“ [Yoga und Zen. Übungen]. In: *WTK* 1974, Nr. 30(1089). S. 8.
- Polskie Towarzystwo Socjologiczne Zarząd Główny: „Raport PTS – Społeczeństwo polskie drugiej połowy lat 80-tych“ [Bericht der PSG – Die polnische Gesellschaft in der zweiten Hälfte der 80er Jahre]. Erstellt von Stefan Nowak im Auftrag der PSG. In: *Nowiny Psychologiczne* 1987, Nr. 2(49). S. 3–43.
- Preys, Andrzej: „Jej Magnificencja Lucyna Winnicka“ [Ihre Magnifizenz Lucyna Winnicka]. Presseauschnitt aus der Sammlung von Jerzy Kiersz, Nr. 045. Ort und Datum konnten nicht ermittelt werden. <https://drive.google.com/drive/folders/1dOSrxS2SQBsOULAgObTzu9W4HOSbsYBo> [letzter Zugriff: 15.6.2025].
- Prokopiuk, Jerzy: *Medytacja – historia i zastosowanie* [Meditation – Geschichte und Anwendung]. Warszawskie Centrum Studenckiego Ruchu Naukowego: Warszawa 1981.
- Reberting *Joga oddechowa*. Klub Radiestetów przy DK „Agora” w Bydgoszczy; Sekcja Profilaktyki, Psychoedukacji i Jogi Oddechowej RB Stowarzyszenia Radiestetów w Warszawie 1983.
- Redakcja: „Najstarszy kurs bardzo długiej młodości“ [Der älteste Kurs für ein langes Leben]. In: *Radar* 1960, Nr. 1(1). S. 11–15.
- Reddy, William: *The Navigation of Feeling. A Framework for the History of Emotions*. Cambridge University Press: Cambridge, UK 2001.

- Ruchniewicz, Krzysztof; Pierre-Frédéric Weber: „Die Angst vor Deutschland in Polens ‚Wiedergewonnenen Gebieten‘ nach 1945“. In: Hélène Miard-Delacroix; Andreas Wirsching (Hrsg.): *Emotionen und internationale Beziehungen im Kalten Krieg*. de Gruyter: Berlin 2020. S. 183–200.
- Rudnik, Gabriela: „Akademia Życia“. In: *Tygodnik Ciechanowski* 1987, Nr. 8(376).
- Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit. Informationen für die Öffentlichkeit* (2009). <https://web.archive.org/web/20150626151509/http://www.behinderung-vorarlberg.at/SiteCollection/Documents/2009/EmotionsAnonymous.pdf> [letzter Zugriff: 15.6.2025].
- Strzezińska Helena: *Czas pracy i czas wolny w polityce społecznej* [Arbeitszeit und Freizeit in der Sozialpolitik]. Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne: Warszawa 1988.
- Szcześniak, Magda: *Poruszeni. Awans i emocje w socjalistycznej Polsce* [Die Bewegten. Aufstieg und Emotionen im sozialistischen Polen]. Wydawnictwo Krytyki Politycznej: Warszawa 2023.
- Tändler, Maik: *Das therapeutische Jahrzehnt. Der Psychoboom in den siebziger Jahren*. Wallstein: Göttingen 2016.
- Tändler, Maik; Uffa Jensen (Hrsg.): *Das Selbst zwischen Anpassung und Befreiung. Psychowissen und Politik im 20. Jahrhundert*. Wallstein: Göttingen 2012.
- Tarkowska, Elżbieta „Kilka uwag o stylach życia we współczesnej Polsce“ [Einige Anmerkungen zum Lebensstil im heutigen Polen]. In: Siciński, Andrzej (Hrsg.): *Styl życia, obyczaje, ethos w Polsce lat siedemdziesiątych – z perspektywy roku 1981* [Lebensstil, Sitten und Ethos im Polen der siebziger Jahre – aus der Perspektive des Jahres 1981]. Instytut Filozofii i Socjologii PAN: Warszawa 1983. S. 37–48.
- Ter.: „Trzymaj się, czyli jak zachować radość życia“ [Halte durch, oder wie man die Lebensfreude bewahrt]. In: *Przekrój* 1979, Nr. 1763–1764. S. 10–11.
- Terlecka, Małgorzata: „Uczyć się żyć“ [Lernen zu leben]. In: *Dziennik Pojezierza*, 22–24. Februar 1986. S. 7.
- Thie, John F.: *Dotyk dla zdrowia – Touch for Health*. Übers. Józef F. Schier. Sport i Turystyka: Warszawa 1989.
- Toczukowa, Teresa: „Życzliwość powszechna, czyli urok życia“ [Allgemeine Freundlichkeit, oder der Charme des Lebens]. In: *Zdrowie Psychiczne* 1977, Nr. 18.3. S. 91–103.
- Traue, Boris: *Das Subjekt der Beratung. Zur Soziologie einer Psycho-Technik*. transcript: Bielefeld 2010.
- Walicki, Andrzej: *Od projektu komunistycznego do neoliberalnej utopii* [Vom kommunistischen Projekt zur neoliberalen Utopie]. Universitas: Kraków 2013.
- Wenninger, Gerd: „Rebirthing“. In: *Lexikon der Psychologie* (2020). <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/rebirthing/12576> [letzter Zugriff: 15.6.2025].
- Wielopolski, Wojciech: *Młoda proza polska przełomu 1956* [Die junge polnische Erzählliteratur der Wende 1956]. Zakład Narodowy im. Ossolińskich: Wrocław 1987.
- Winnicka, Lucyna: „Bądź łagodny dla siebie...“ [Sei sanft zu dir selbst...]. In: *Przekrój* 1987, Nr. 2173. S. 17.
- Winnicka, Lucyna: „Guru wybierasz sobie sam“ [Du wählst deinen Guru selbst aus]. *Przekrój* 1987, Nr. 1745. S. 6–7, 20.
- Winnicka, Lucyna: „Kłopoty Rajneesh“ [Rajneesh’ Probleme]. *Przekrój* 1985, Nr. 2088. S. 20.
- Winnicka, Lucyna: „Nie bądź cyniczny wobec miłości...“ [Sei nicht zynisch gegenüber der Liebe...]. In: *Przekrój* 1987, Nr. 2170. S. 18–19.
- Winnicka, Lucyna: „Nie mniej niż gwiazdy i drzewa masz prawo być tutaj (Akademia Życia)“ [Du hast nicht weniger Recht, hier zu sein als die Sterne und die Bäume (Akademia Życia)]. In: *Przekrój* 1986, Nr. 2167–2168. S. 18–19.

- Winnicka, Lucyna: *Podróż dookoła świętej krowy* [Die Reise um die heilige Kuh]. 2. Aufl. Krajowa Agencja Wydawnicza: Katowice 1987 [1986].
- Winnicka, Lucyna: „Tako rzecze guru Rajneesh“ [So sprach Guru Rajneesh]. In: *Przekrój* 1982, Nr. 1928. S. 18–19; *Przekrój*, Nr. 1929. S. 19–20.
- Winnicka, Lucyna: „Wyznania aktorki. Nie spisani na straty“ [Bekenntnisse einer Schauspielerin. Nicht abgeschrieben]. *Przekrój* 1987, Nr. 2170. S. 18–19.
- Yurchak, Alexei: *Everything Was Forever, Until It Was No More. The Last Soviet Generation*. Princeton University Press: Princeton 2005.
- Żak-Bucholc, Joanna: „Prekursorzy Nowej Ery. Akademia Życia jako przykład alternatywnej wizji zdrowia“ [Vorläufer des New Age. Akademia Życia als Beispiel für eine alternative Gesundheitsvision]. In: Chabros, Ewa (Hrsg.): *Od kontrkultury do New Age. Wybrane zjawiska społeczno-kulturowe schyłku PRL i ich korzenie* [Von der Gegenkultur zum New Age: Ausgewählte soziokulturelle Phänomene des Endes der Volksrepublik Polen und ihre Wurzeln]. Instytut Pamięci Narodowej–Wrocław: Wrocław 2015. S. 135–150.
- Zaremba, Marcin: „Opinia publiczna w Polsce wobec choroby i śmierci Józefa Stalina“ [Die öffentliche Meinung in Polen zu Krankheit und Tod Josef Stalins]. In: Friszke, Andrzej (Hrsg.): *Władza a społeczeństwo w PRL. Studia historyczne* [Die Macht und die Gesellschaft in der Volksrepublik Polen. Historische Studien]. Instytut Studiów Politycznych PAN: Warszawa 2003. S. 19–53.
- Zaremba, Marcin: „Powojenne paniki wojenne. Polska 1945–1980“ [Panikreaktionen im Nachkriegspolen, 1945–1980]. In: *Kultura i Społeczeństwo* 2019, Nr. 63(2). S. 61–97.
- Zaremba, Marcin: *Wielka trwoga – Polska 1944–1947. Ludowa reakcja na kryzys*. Znak; Instytut Studiów Politycznych PAN: Warszawa 2012. [Dt.: *Die große Angst – Polen 1944–1947. Leben im Ausnahmezustand*. Übers. Sandra Ewers. Paderborn: Ferdinand Schöningh, 2016].
- Zaremba, Marcin: *Wielkie rozczarowanie. Geneza rewolucji Solidarności* [Die große Enttäuschung. Genese der Solidarność-Revolution]. Znak: Kraków 2023.

# Emotionen und affektive Praktiken zwischen Literatur und Alltagserfahrung

Herausgegeben von  
Justyna Górny und Monika Bednarczuk

2025

Harrassowitz Verlag · Wiesbaden

Abbildung auf dem Umschlag:  
William McGregor Paxton, *The House Maid*, 1910,  
The National Gallery of Art's Public Domain Collection Dataset

Diese Veröffentlichung wurde von der Universität Warschau mitfinanziert.



Diese Publikation ist unter der Creative Commons-Lizenz CC BY-SA 4.0 lizenziert.

Weitere Informationen: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Die Bedingungen der CC-Lizenz gelten nur für das Originalmaterial. Die Verwendung von Material aus anderen Quellen (gekennzeichnet durch eine Quellenangabe) wie Schaubilder, Abbildungen, Fotos und Textauszüge erfordert ggf. weitere Nutzungsgenehmigungen durch den jeweiligen Rechteinhaber.

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

Informationen zum Verlagsprogramm finden Sie unter  
<https://www.harrassowitz-verlag.de>

© Justyna Górny, Monika Bednarczuk, Harrassowitz Verlag GmbH & Co. KG,  
Wiesbaden 2025

ISBN 978-3-447-12491-1  
eISBN 978-3-447-39759-9  
DOI: 10.13173/9783447124911



# Inhalt

*Monika Bednarczuk und Justyna Górny*

Emotion, Text und Alltagserfahrung. Ein Lektürevorschlag .....	1
--	---

## (Mit)geteilte Gefühle

*Corinna Oesch*

Emotionen in Bewegung. Briefe von Frauen an Eliza Orzeszkowa und Käthe Schirmacher, ~ 1881 bis 1930 .....	21
---	----

*Katarzyna Kościwicz und Joanna Lekan-Mrzewka*

„Dein Leiden [...] verstehe ich zutiefst“. Alter, Krankheit und emotionale Frauengemeinschaft in den späten Briefen von Eliza Orzeszkowa .....	45
--	----

*Anna Wołkowicz*

Renata von Scheliha und die übergeschlechtliche Liebe. Sechs „Freundes-Gedichte“ im Kontext .....	65
---	----

*Annelie Bachmaier*

Emotionen als strategisches Element der Selbstdarstellung in weiblichem autobiografischem Schreiben. Zofia Chądzyńska <i>Co mi zostało z tych lat</i> .....	99
---	----

## Emotionen und/als textuelle Praktiken

*Justyna Górny*

Die Macht der queeren Gefühle. Literatur als affektive Praktik .....	123
--	-----

*Julia Sowacka*

„Krümmen sich die Lettern vor Lachen“. Dynamiken des Lachens in Yoko Tawadas Literatur .....	145
--	-----

*Agnieszka Jezierska-Wisniewska*

Die liebevolle Egone, die liebevollen Lesenden. Zur Rolle von Emotionen in Olga Tokarczuks „Ein Besuch“ .....	161
---	-----

## Ungewöhnliche Alltäglichkeit

*Anna Lux*

Das Jahr 1990 als eine Zeit des Dazwischen. Alltagswelt und Emotionen in  
Daniela Kriens Roman *Irgendwann werden wir uns alles erzählen* ..... 179

*Ulrike Lang*

Harmonialismus und Heroismus. Malina Michalskas Yoga in der  
Volksrepublik Polen ..... 191

*Monika Bednarczuk*

Für mehr Selbstliebe und allgemeine Freundlichkeit. Emotionen und esoterische  
Praktiken im spätkommunistischen Polen am Beispiel der Akademia Życia ..... 217