

Gesundheit und Heil: Eine ideengeschichtliche Spurensuche zur Einordnung der Mazdaznan-Bewegung in ihren Entstehungskontext*

Bernadett Bigalke

Summary

There are diverse religious groups which have developed special forms of “methodical lifestyle” (Max Weber). Projects of life reform and new religious movements around 1900 brought up specific ways of living and influenced one another in respect to ideas and practices. Using the example of the Mazdaznan-Movement some forms of interdependencies will be demonstrated. Since the group formed in the USA at the turn of the 20th century I will try to contextualize its central practices such as vegetarianism, intestinal care and breathing exercises within the specific context of American cultural and religious history.

Keywords: Mazdaznan, New Thought, Esoteric, Lebensreform, Hygiene, American History

Zusammenfassung

Es gibt diverse religiöse Gruppierungen, die spezielle Formen «methodischer Lebensführung» im Sinne Max Webers ausüben. Lebensreformerische Projekte und alternativreligiöse Bewegungen um 1900 entwickelten eigene Formen von Lebensführung und beeinflussten einander sowohl in Bezug auf Ideen als auch auf der praktischen Ebene. Am Beispiel der Mazdaznan-Bewegung sollen diese multiplen Verflechtungen aufgezeigt werden. Da diese

* Für die Lektüre des Artikels, wertvolle Hinweise und konstruktive Kritik danke ich Johannes Graul, Leipzig, der momentan an einer Promotion zum Thema *Gesellschaftliche Konflikte um alternative Lebensstile am Beispiel der Mazdaznan-Bewegung* aus polizei- und verwaltungsgeschichtlicher Perspektive arbeitet. Dank auch an Jörg Albrecht, Leipzig.

Bernadett Bigalke, Max-Weber-Kolleg für kultur- und sozialwissenschaftliche Studien, Universität Erfurt; bernadett.bigalke@uni-erfurt.de

Gruppierung an der Wende zum 20. Jahrhundert in den USA entstanden ist, wird der Versuch unternommen, deren zentrale Praktiken wie vegetarische Ernährung, Darmpflege und Atemübungen und die damit verbundenen Ideen in den spezifischen amerikanischen kultur- und religionsgeschichtlichen Kontext einzuordnen.

Die Geschichte aller Nationen lehrt, dass alle großen Bewegungen auf die Dauer nur durch die Religion zusammengehalten und zum Ziel gebracht werden können [...]. Das wurde mir klar und auf Grund dieser Erkenntnis schwebte mir ein ideales Gemeinwesen vor, das alles, Vegetarismus, Religion, Wissenschaft, Kunst usw. vereinigen sollte.¹

So äußerte sich der Deutschschweizer David Ammann (1855–1923) in seiner Konversionserzählung.² Er teilte seinen Anhängern mit, wie er auf der Suche nach einer Verbindung von vegetarischer Lebensweise und Religion während seines Aufenthaltes in Kalifornien in den Jahren 1896 bis 1907 bei Mazdaznan fündig geworden war. Nach ihrer Rückkehr nach Europa wurden Ammann und seine Familie zu Missionaren dieser Bewegung im deutschsprachigen Raum. Die um 1900 in den USA entstandene Mazdaznan-Gemeinschaft stellt ein sehr gutes Beispiel dafür dar, wie sich alternativreligiöse, -kulturelle und -medizinische Ideen und Praktiken in einer Gruppe vereinen können. Dies führt dazu, dass sowohl für kritische Zeitgenossen als auch für den Historiker unklar bleibt, ob es sich überhaupt um eine dezidiert religiöse Gemeinschaft handelt oder ob Mazdaznan nicht vielmehr eine lebensreformerische³ Gemeinschaft ist, die sich einreihet in eine lange Liste amerikanischer und europäischer lebensreformerischer Projekte, in denen auch Alternativen zur sog. Schulmedizin erprobt wurden. War Mazdaznan eine westliche «Sonderentwicklung» im Kontext der zoroastrischen Reli-

1 Ammann 1911/12, 222.

2 Eine Konversionserzählung ist ein «Akt der Selbstbeschreibung», in dem derjenige, der davon berichtet, auf erzählende Weise seine Identität als Bekehrter rekonstruiert. Leitner 2000, 65. Für Konversionen im Feld der unkonventionellen Medizin siehe Gijswijt-Hofstra 1997.

3 Als Kern der Lebensreform-Bewegung werden in der gegenwärtigen wissenschaftlichen Literatur Vegetarismus/Reformkost, Naturheilkunde/Impfgegnerschaft, Freikörperkultur, Tierschutz und Antialkoholismus aufgefasst. Die durch Industrialisierung, Urbanisierung und Verwissenschaftlichung verursachten soziokulturellen Umwandlungsprozesse wurden von diesen Kreisen zivilisationskritisch und teils kulturpessimistisch gedeutet und eigene Reformmodelle entwickelt. Gemeinsam war ihnen der Ansatz, partikuläre Zivilisationsschäden ganzheitlich zu deuten. In den programmatischen Schriften der Lebensreformer wird zur Herstellung eines neuerlichen «harmonischen Dreiklangs» die Rückkehr zur «Natur» als Allheilmittel gepriesen. Das Resultat waren «naturgesetzliche» Verhaltens-, Nahrungs- und Medikationsweisen. Die Lebensreformer erhofften sich eine Veränderung von Staat und Gesellschaft insbesondere durch «Selbsthilfe», die die schädlichen Auswirkungen struktureller Entwicklungen bekämpfen sollte. Ziel vieler Gruppierungen war die individuelle und

gionsgeschichte, waren seine Anhänger «Sonnenanbeter», Vertreter einer «Rassenreligion» oder einer synkretistischen «Gesundheitslehre», möglicherweise einer «Gesundheits-Religion»?⁴

Diesen und ähnlichen *Labels* begegnet man in der Sekundärliteratur und der Mangel an fundierten historischen Darstellungen zur Bewegung erschwert eine ausgewogene Einschätzung. Bis heute existiert im deutschsprachigen Raum keine historisch-kritische Monographie zu Mazdaznan. Nur einzelne Aspekte der Bewegung und spezifische Fragestellungen wurden bisher behandelt. Pionierarbeit leistet die kulturhistorische Untersuchung von Ulrich Linse, in der es auch um die Kontextualisierung der Mazdaznan-Rassen-Theorie⁵ geht. Zudem liegen gendertheoretische Überlegungen zur Mazdaznan-Eugenik⁶ und eine Einordnung der Gruppierung in die Rezeptionsgeschichte von Konzepten asiatischer Religionen innerhalb der deutschen Körperkulturbewegung⁷ (z.B. ihres Einflusses auf den Ausdruckstanz zu Beginn des 20. Jahrhunderts⁸) vor. Der Umstand, dass die Bauhaus-Lehrer Johannes Itten (1888–1967) und Georg Muche (1895–1987) praktizierende Mazdaznan-Anhänger waren, ließ die Gemeinschaft auch unter diesem Aspekt in den Fokus der historischen Forschung geraten, allerdings nur insoweit, als sie zum Verständnis der jeweiligen Biographie bzw. des Einflusses lebensreformerischer und esoterischer Bewegungen auf Konzepte der Kunst und des Kunsthandwerks beitragen.⁹ Problematisch ist der Forschungsstand im Ursprungsland der Organisation, den USA. So konnten bis dato keine einschlägigen Artikel oder Monographien zum Thema ausfindig gemacht werden. Dementsprechend bleibt der konkrete lokale Entstehungskontext der Bewegung weitgehend unklar. Hier möchte ich mit meinem Artikel ansetzen.

Bereits im Jahr 1981 verortet die britische Historikern Julia Twigg die Entstehung von Mazdaznan explizit im Umfeld des *New Thought*¹⁰; Ulrich

zugleich kollektive Erlösung von psychischer und physischer Krankheit. Der Begriff der «Heilung» war dabei häufig mit «religiöser Erlösungssemantik» aufgeladen. Um diese Bewegungen herum – und mehr oder minder mit ihnen vernetzt – existierten ähnliche Konzepte in den Feldern Ästhetik, Religion, Philosophie, Literatur, (Natur)Wissenschaft und Pädagogik. Vgl. Krabbe 1998, 73–75; Siehe zur Lebensreformbewegung auch Buchholz 2001.

4 Linse 2001, 268; 270. Vgl. Stausberg, 2002, 378–397.

5 Linse 2001. Vgl. auch Hutten 1966; Krabbe 1974, 73–77; Fritzen 2006, 66ff.

6 Desponds 2008.

7 Wedemeyer-Kolwe 2004, 153–163.

8 Steinaecker 2000.

9 Beispielhaft hierzu: Busch 1984; 1994; Schmitz 1999; Schmitt 2003; Beyme 2005, 339f.; Ackermann 2005.

10 Die *New Thought*-Bewegung entstand zwischen 1885 und 1895 und war um 1900 bereits eine Massenbewegung in den USA. Hauptsächlich war sie in den Städten unter der weißen, weiblichen Mittelschicht mit einer unorthodoxen protestantischen Religiosität verbreitet,

Linse verweist für den deutschsprachigen Raum nicht nur auf strukturelle Ähnlichkeiten sondern auch auf personale und institutionelle Verflechtungen zwischen Theosophie¹¹ und Mazdaznan.¹² Das amerikanische und europäische alternativ-religiöse Feld zeichnete sich um 1900 auch dadurch aus, dass es (alternativ-)medizinische therapeutische Ideen und Praktiken rezipierte und mit ihren religiösen Entwürfen verknüpfte. Ich werde im Folgenden dafür argumentieren, dass sich in den zentralen Schriften des Mazdaznan-Gründers Otoman Zar-Adusht Hanish (1844/1866–1936), die auf Betreiben seines «Botschafters» im deutschsprachigen Raum David Ammann auch bald ins Deutsche übersetzt wurden, Hinweise finden lassen, die eine Entstehung der Gemeinschaft im Umfeld der amerikanischen alternativ-religiösen Szene – bekannt unter den Begriffen Harmonial bzw. Metaphysical Religion¹³ – und der Körperkulturbewegung um 1900 wahrscheinlich erscheinen lässt. Dazu werde ich den derzeitigen Kenntnisstand zum Entstehungskontext erläutern und mich dann anhand von drei Beispielen den körperlichen Praktiken und energetischen Konzepten von Mazdaznan widmen: der Ernährung und Körperpflege, den Atemübungen und den Körpervorstellungen. Ich werde versuchen, mögliche historische Kontexte dieser Konzepte herauszuarbeiten. Dafür greife ich auf deutschsprachige Quellen und die englischsprachige Forschungsliteratur zurück. Ich verstehe meinen Beitrag als ersten Schritt zu einer ideengeschichtlichen Analyse, die über eine komparative Arbeit an den amerikanischen Quellen erst noch zu leisten wäre.

die offen war für Einflüsse aus den östlichen Religionen. Es gab kein standardisiertes Set von Glaubensgrundsätzen. So bemühten Autoren unterschiedlichste Konzepte: idealistische, spiritistische, pantheistische, kabbalistische, christliche und theosophische. Die Wechselbeziehung des Einzelnen mit dem Kosmos und das konstruktive Nutzen des Geistes sollten in spirituelle Entwicklung, physische und psychische Gesundheit, Selbstbeherrschung und wirtschaftliches Wohlergehen münden. Vgl. Fuller 2001, 46–51; Singleton 2007, 51; 66–68; Baier, 2009, 431–438; Singleton 2010, 129ff.

11 Die Theosophische Gesellschaft war eine im Jahr 1875 in New York entstandene Gruppierung, die aus der spiritistischen Bewegung hervorging. Nach Verlegung des Zentrums der Bewegung nach Indien Ende der 1870er Jahre rezipierten ihre Begründer vor allem hinduistisches und buddhistisches Gedankengut. In Weiterführung spiritistischer Programmatik forderte sie das Studium «okkultur Wissenschaften» und setzte sich kritisch mit positivistischen und antimetaphysischen Implikaten der Naturwissenschaft sowie deren vermeintlichem Definitionsmonopol über die Realität auseinander. Sie wollte eine «Bruderschaft der Menschheit» formen. Hinter dem Ideal einer egalitären, universellen Gemeinschaft stand jedoch das Selbstverständnis, als «gnostische Avantgarde» mit einem eindeutigen Überlegenheitsanspruch zu fungieren. In Abgrenzung zum Spiritismus wandten sie sich dem Studium orientalischer Weisheit und Philosophie zu. Vor allem indische Religionen wurden neben «geheimen» antiken und christlichen Traditionen konstitutiv für das Selbstverständnis der Theosophischen Gesellschaft. Sie beanspruchte letztlich, eine synkretistische Universalreligion zu sein. Vgl. Zander 2007, 86–87.

12 Twigg 1981; Linse 2001, 279f. Vgl. Wedemeyer-Kolwe 2004, 153.

13 Fuller 2001, 45; 51.

Der Entstehungskontext von Mazdaznan

Die Mazdaznan-Bewegung geht auf Otoman Zar-Adusht Hanish (wahrscheinlich Otto Hanisch) zurück. Mit der Gründung der *Mazdaznan Temple Association of Associates of God* und der Einrichtung eines *Mazdaznan-Temple* in Chicago trat Hanish um 1900 erstmals nachweisbar öffentlich in Erscheinung. Die konkrete Frühgeschichte der Gemeinschaft in den USA ist – wie erwähnt – noch ungeklärt. In den Quellen sind zwei verschiedene, sich widersprechende Versionen seines Werdegangs auszumachen: eine von Hanish und eine von Mazdaznan-Gegnern und in der Tagespresse verbreitete. Nach der ersten Version wurde Hanish im Jahr 1844 als «Sohn des russischen Botschafters und seiner deutschen Frau in Teheran geboren». Dann wurde der «Meister» in seiner Kindheit wegen eines Herzleidens von den Ärzten aufgegeben. Seine Eltern hätten jedoch von einem besonderen Heilsystem gehört, das ein Tempelorden in den tibetischen Bergen [...] praktiziert habe. Da dieser Orden grundsätzlich keine Fremden [sic!] aufgenommen habe, sei den Eltern in ihrer Verzweiflung nur der Ausweg geblieben, ihr Kind dem Orden zu weihen.¹⁴

Nach 25 Jahren habe ihn der Orden durch ein Losverfahren dazu bestimmt, die dort erlernten Heils- und Heilungslehren zum Nutzen der Menschheit zu verbreiten.¹⁵ Die Version von Hanish beinhaltet auch noch ein Offenbarungserlebnis: Demnach habe er die Mazdaznan-Lehre von einer Prophetin namens *Ainyahita* aus dem Süden Tibets, der angeblichen «Stammutter der Arier», erhalten. Nach dem Verlassen des Klosters sei er durch viele Länder gereist, bis er schließlich um 1900 von Chicago aus begann, seine Lehre zu verbreiten.

Durch diese biographische Konstruktion wird Hanish zum Erben einer «östlichen Weisheitsschule» stilisiert. Darüber hinaus habe der «Meister» durch den Erwerb eines medizinischen Dokortitels in den USA noch eine Einweihung in die westliche Wissenschaftstradition erfahren, um seine Lehre zusätzlich zu autorisieren.¹⁶ Linse vergleicht diese Darstellung mit der anderer Religionsstifter des 19. Jahrhunderts, wie z.B. der sagenumwobenen Lebensgeschichte der Begründerin der Theosophie Helena Petrovna Blavatsky (1831–1891), die gleichfalls Tibet als mythischen Ort ihrer von *Mahatmas* überbrachten Botschaften auserkoren hatte. Diese Religionsstifter «erfanden» ihre eigene Biographie neu, um sie als «Legitimation für spirituelle

14 Stausberg 2002, 392–393.

15 Linse 2001, 281.

16 Stausberg 2002, 393. Der Erwerb von Hanishs medizinischem Dokortitel kann nicht sicher belegt werden.

Führeransprüche» und als «Beweis für ihr Auserwähltsein» zu benutzen. Dabei wurden als Stilmittel «Orientalisierung» oder zuweilen auch «Aristokratisierung» benutzt.¹⁷

Nach der Mazdaznan-kritischen Version von Hanishs Biographie, die teilweise in die Forschungsliteratur eingegangen ist, sei Hanish jedoch erst im Jahr 1866 als Sohn eines später in die USA ausgewanderten sächsischen Musiklehrers bzw. aus Westpreußen stammenden Eisenbahnbeamten geboren; sein erster Beruf sei der des Schriftsetzers gewesen.¹⁸ Da es keine verifizierbaren Informationen über Hanishs Werdegang gibt und auch seine Sozialisation in einem «zarathustrischen Orden» bis dato weder bestätigt noch widerlegt werden kann, ist es für den Historiker müßig, sich mit Überlegungen zur Authentizität der kritischen oder hagiographischen Quellen auseinanderzusetzen. Stattdessen scheint es fruchtbarer für die historische Forschung zu sein, nach den Quellen zu suchen, aus denen Hanish seine synkretistische¹⁹ Mazdaznan-Lehre möglicherweise aufgebaut hat, bzw. danach zu fragen, in welchem religiösen Umfeld in den USA er seine Lehre zu etablieren suchte. Einer der wenigen englischsprachigen Hinweise zur Gemeinschaft soll trotz seiner kritischen Grundhaltung zitiert werden. Die Passage stammt von dem amerikanischen Schriftsteller Upton Sinclair (1878–1968):

Und dann gibt es noch eine andere überraschende Offenbarung aus Chicago, die einem Seher zu Teil wurde, der sich den Namen Dr. Otoman, Prinz von Adusht Ha'nish, Prophet des Sonnengottes, Friedensfürst, Manthra-Magier des El Katra-Tempels, erwählter Vizekönig usw. beilegte. Wer zufällig in der Nähe der Stadt Mendota im Staate Illinois lebte und den deutschen Ladenjungen namens Otto Hanisch kannte, wird zunächst überrascht sein, ihn in dieser abenteuerlichen Kleidung wiederzuerkennen. Ich habe die Spuren seines Aufstiegs in den Bänden der Chicagoer Zeitungen verfolgt und finde, dass er als Schafhirt, als Setzer, als Taschenspieler, als Mesmerist und spiritualistischer Schwindler der Mormonenkirche beitrug, dann der «Christkatholischen Kirche in Zion»²⁰ und dann dem Kult des Brighthouse²¹,

17 Linse 2001, 280–281. Neben weiteren Titeln bezeichnete sich Hanish als *Rab Elektor*, was laut Stausberg eine Anspielung auf die *Electi* in der religiösen Tradition der Manichäer darstellt, die sich aus soteriologischen Gründen vegetarisch ernährten und asketisch lebten. Stausberg 2002, 393; siehe auch Stausberg 2007, 242–244.

18 Linse 2001, 281 FN 77; vgl. Ebert 1912, 146–147.

19 Der Begriff *Synkretismus* wird hier wertneutral verwendet. Dies ist insofern wichtig, als der Begriff von theologischer und auch historischer Seite zumeist pejorativ gebraucht wird und damit immer auch Zweifel an der Authentizität des jeweils damit attribuierten Gegenstandes mittransportiert werden. Als Religionswissenschaftlerin gehe ich davon aus, dass alle religiösen und auch andere Traditionen letztendlich synkretistisch sind. Einige Wissenschaftler bestreiten daher die Brauchbarkeit dieses Begriffes für die systematische Arbeit. Zur Problematisierung des *terminus technicus* siehe Pye 2000 und Berner 2001.

20 Vermutlich handelt es sich hier um die *Christian Catholic (Apostolic) Church*, deren Mitglieder auch *Zionites* genannt wurden. Sie entstand um 1900. Man praktizierte Geistheilung und fühlte sich einer methodischen Lebensführung ohne Alkohol verpflichtet. Vgl. Wacker 1985.

21 Diese Gruppe gehört zur Konfessionsgruppe der Mormonen, die sich auf das Buch Mormon des Religionsgründers Joseph Smith (1805–1844) zurückführen.

der sich für den wiederauferstandenen Christus ausgab. Schließlich ließ er sich in Chicago als persischer Magier nieder und lehrte die vornehmen Gesellschaftsdamen der Schweinefleischkonserven-Hauptstadt Yogi-Atemgymnastik und okkultistische Sexuallehre. Der Sonnengott, der viertausend Jahre lang in Indien, Ägypten, Griechenland und Rom verehrt wurde, hat nun einen neuen Altar in der Lake Park Avenue [...] und er verkauft seinen Anbeterinnen ein Buch benannt <Studien des Innenlebens> zu fünf Dollar den Band [...].²²

Wie andere Mazdaznan-Kritiker wirft auch Sinclair²³ Hanish einen wahllosen Eklektizismus vor und verweist dabei auf einen christlich inspirierten Kontext, auf den Spiritismus, die Religion Zarathustras und auf Atemübungen, die aus der Rezeption des Yoga im Westen stammen. Tatsächlich finden sich diese Elemente in den programmatischen Schriften Hanishs wieder. Kurz nach 1900 erscheinen *Health and Breath Culture*, *Inner Studies* und *Mazdaznan Dietetics*,²⁴ welche sein vegetarisches Ernährungssystem, Konzentrations- und Atemübungen, genaueste Anweisungen zur Körperpflege und rassentheoretische bzw. eugenische Vorstellungen beinhalten. Erst danach erscheinen die explizit religiösen Schriften *Ainyahita* und *Yehoshua Nazir*,²⁵ die Hanishs Lehre sowohl mit einer alternativen Christologie verbinden und andererseits in den Kontext der zarathustrischen Religions-tradition stellen: Mazdaznan versteht sich als «neopersisch» im Sinne der Neuverkündigung einer «Ur-Offenbarung».²⁶ Interessanterweise hat Hanish die lebenspraktisch orientierten Schriften chronologisch vor der religiösen Einbettung und Kontextualisierung seiner Lehre veröffentlicht. Zur erfolgreichsten Publikation in Deutschland wurde letztlich jedoch sein vegetarisches Kochbuch.²⁷ Dies ist ein weiterer Grund dafür, im Folgenden gerade dem Mazdaznan-Entwurf im Hinblick auf die methodische Lebensführung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Aus Platzgründen bleiben die sexualpraktischen, rassentheoretischen, eugenischen und rhythmisch-

22 Sinclair 1922, 145–146.

23 Interessanterweise war der sozialistische Autor selbst ein Verfechter der damaligen «Mode» des Fastens und thematisierte die Ernährungspraxis der Amerikaner in seinen Werken. Für ihn lag im Fasten ein gesellschaftsveränderndes Potenzial. Griffith 2000, 629.

24 Hanish 1902a; Hanish 1902b; Hanish 1904. Bei den deutschen Übersetzungen war es nicht immer möglich, das Jahr der Erstausgabe zu ermitteln. Exemplarisch: Hanish 1910; Hanish 1916; Ammann 1908.

25 Hanish 1913; Hanish 1917. Auf Deutsch: Hanish 1911; Hanish 1922.

26 Linse 2001, 280. Der Verweis auf Jesus zeigt einen weiteren Topos der Mazdaznan-Lehre, der dem Interesse an den Ergebnissen der im 19. Jahrhundert aufkommenden Leben-Jesu-Forschung bzw. popularisierten Interpretationen apokrypher Evangelien zuzuordnen ist. Der Versuch Hanishs, Jesus eine persisch-arische Abstammung zuzuschreiben, ist nur einer von vielen konkurrierenden Entwürfen verschiedenster Kreise, Jesus zu «entjudaisieren». So kursierten nicht nur fantastische Interpretationen von älteren Apokryphen, sondern auch erst im 19. Jahrhundert entstandene, vermeintlich «uralte» Evangelien waren sehr populär. Vgl. Fenske 2005.

27 Linse 2001, 282.

gesanglichen Konzepte, der Mazdaznan-Lehre hier unberücksichtigt. Diese sind eine eigene vertiefende Studie wert.²⁸

Mazdaznan-Ernährung und Pflege der Verdauungsorgane

Bei der Durchschau der lebenspraktisch ausgerichteten Mazdaznan-Literatur kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass es sich hier um eine Form von Diätetik handelt, die den antiken Konzepten dieses Begriffes nahesteht, also holistische Konzepte vom «richtigen» Leben entwirft, welche theoretisch systematisiert und praxisorientiert zusammengefasst sind und Hinweise für die Ernährung, Kleidung, Sexualität, Reinigung, Wohnung, Bewegung und zu den körperlichen Ausscheidungen enthalten. Diese ganzheitliche Herangehensweise ist ein Merkmal vieler lebensreformerisch orientierter Bewegungen,²⁹ auch wenn die Auffassung von Diätetik im 19. Jahrhundert in anderen Kreisen neue Facetten erhalten hatte. Neben einer bürgerlichen Tendenz zur Mäßigung und Sittlichkeit existierte im 19. Jahrhundert bereits ein Schriftenkanon differenzierter Gesundheits- und Ernährungsvorschriften, den eine entstehende Ernährungswissenschaft hervorgebracht hatte. Diese war es auch, die Diätetik letztlich auf die Bedeutung Diätkost reduzierte. Es gab aber auch Schriften zum gleichen Thema, die im Kontext der nicht akademisch anerkannten Heilmethoden wie der Naturheilkunde entworfen und praktiziert wurden. In diesem Diskurs verhandelte man diverse Ideen und Maßnahmen zur Hygiene und zur Gesundheits- und Lebensverlängerung. Von Anfang an wurde in den Argumentationen ein Zusammenhang zwischen körperlicher Gesundheit und allgemeiner gesellschaftlicher Wohlfahrt und somit eine kausale Zusammengehörigkeit von Moralität und Gesundheit hergestellt. Es war *common sense*, dass physische und soziale Pathologien miteinander korrespondierten.³⁰

«Das Heilsprogramm von Mazdaznan baute auf einen individuellen Selbsterlösungsprozess durch lebensreformerische, psychophysische Körper- und Gesundheitspflege in Form von Atemschulung, «Drüsenpflege», vegetarischer Ernährung, Reinigungsritualen, Gebeten und Liedern auf.»³¹ Das Kochbuch Hanishs³² beinhaltet genaueste Vorschriften über die Zube-

28 Siehe erste Überlegungen dazu bei Linse 2001, Stausberg 2002, Desponds 2008.

29 Barlösius 1999, 50.

30 Whorton 1977, 17. Vgl. Meyer-Renschhausen/Wirz 2002, 106; Merta 2003, 214–216; Wolff 2010, 172.

31 Linse 2001, 273.

32 Mir stand nur die deutsche, von David Ammann übertragene und herausgegebene Ausgabe aus dem Jahr 1912 zur Verfügung.

reitung und Zusammensetzung von Gerichten, Angaben zu den täglichen Essenszeiten, die jahreszeitliche Verwendung bestimmter Zutaten und eine Klassifikation der Lebensmittel. Dabei wurde die Norm der fleischlosen Ernährung argumentativ auf zwei Wegen hergeleitet: Fleisch gilt als Tierleichnam und Leichname dürfen nicht gegessen werden. Laut Stausberg sei dies eine radikalisierte Auffassung des zarathustrischen Verbots des Kontaktes mit Leichen. Eine zweite Herleitung des vegetarischen Gebotes erfolgte über eine andere Argumentation, nämlich, dass sich Mensch und Tier in der «Urzeit» nur von Pflanzen ernährt hätten.³³ Als die Mazdaznan-Bewegung entstand, hatte sich die vegetarische Bewegung in den USA bereits etabliert und diverse religiöse und weltanschauliche Gruppierungen vertraten vegetarische Positionen.³⁴ Einige von ihnen, wie die Vegetarierbewegung und auch die Theosophen, konzipierten den Menschen ebenfalls als natürlichen Fruchtesser und bemühten als wissenschaftliche Rahmung der Argumentation Forschungsergebnisse aus der Primatologie.³⁵

Neben dem Vegetarismus hatte die Ernährungsweise der Mazdaznan noch eine spezielle Note. So sorgte man sich nicht nur um die Reinheit der Nahrung, sondern auch um die Reinheit und gesunde Funktionsweise des Verdauungssystems. Dem Darm wurde dabei eine besondere Bedeutung beigemessen. Hanish gab diverse praktische Hinweise für gute Verdauung und Pflege des Darmes, denn dieser sei bedroht von Verstopfung, innerer «Gärung» und «Fäulnis».³⁶ Der praktizierende Arzt und deutsche Mazdaznan-Anhänger Dr. med. Oberdörffer widmete diesem Thema eine eigene Schrift:

Alle modernen Erkrankungen, das ganze unendliche Heer der Nervenkranken einschließlich der Geisteskranken, alle Arten der Verdauungsstörungen seitens Magen, Leber und Darm, die große Schar der unterleibskranken Frauen, Lungenkranke, Gichtiker, Zuckerkranken, Hautkranke und wie alle die Gebrechen genannt werden, haben zwar nicht ihre tiefsten Grundursachen in der Darmträgheit, aber die beständige Resorption der in Fäulnis und Zersetzung übergehenden und zu lang im Darm verweilenden Stoffe bilden die erste körperliche Unterlage zu all diesen Erkrankungen. Eine gesunde und reine Nahrung soll von unseren Verdauungsorganen so verarbeitet werden, dass sie ohne Fäulnis- und Gärungsprozesse von dem Säftestrom unseres Körpers aufgenommen wird, um dann die verbrauchten Körperzellen neu zu ersetzen.³⁷

33 Stausberg 2002, 386. Die Vorstellung vom Menschen als natürlichem Pflanzenesser und von einem frugivoren Urzustand existierte im christlichen Abendland im Übrigen bereits seit der Spätantike (Kirchenvater Hieronymus) und war im mittelalterlichen christlichen Mönchtum weit verbreitet. Dazu z.B. Lutterbach 2004.

34 Siehe hierzu Whorton 1977; Nissenbaum 1988; Braude 1989; Whorton 1992; Griffith 2001; Iacobbo/Iacobbo 2004.

35 Whorton 1977, 124; Kingsford 1881; Leadbeater 1913.

36 Ammann 1912, 15f., 117; Hanish 1929, 62f.; Ammann o.J.

37 Oberdörffer o.J., 37.

Diese Erkenntnis wurde von ihm religiös unterfüttert:

Wer die höchsten Ideale, die sein Gemüt bewegen, Gott nennt, der soll auch dafür sorgen, dass dieser Gott in ihm einen reinen und heiligen Tempel findet. Aber in einem Tempel, der aufgebaut ist aus Leichen und zersetzenden Fäulnisprodukten, kann kein Gott wohnen. Wie aber wohnt dieser Gott im Menschen? Die Zellen des ganzen Körpers und namentlich die Zellen unseres Gehirns und Nervensystems müssen so rein sein, dass nur reine Gedanken und das Streben nach wahren Idealen sie durchziehen und durchglühen können.³⁸

Anhand dieses Zitats kann gezeigt werden, dass die Reinheit der Gedanken und des Körpers in der Lehre keine wie immer geartete Metapher war, sondern konkret umgesetzt werden sollte. Die Lösung aller Verdauungsprobleme aufgrund von falscher oder überreichlicher Ernährung sei die Diät nach Mazdaznan. Und tatsächlich vertrieb das Versandgeschäft der deutschen Mazdaznanzentrale in Leipzig Tees, Gewürze und Kräuter, die damals wie heute in (alternativ-)medizinischen Kreisen als Mittel gegen Blähungen, als Abführmittel oder zur Ausschwemmung von Wasser benutzt werden, wie z.B. Leinsamenröllchen, Kümmelöl, Hagebuttenschalen, Poleiminze, Süßholzwurzel und Wermut.³⁹ Diese Mittel sollten dem Verdauungsapparat zuträglich sein. Darüber hinaus wurden Fastenkuren im Falle von Säure- und Mineralienvergiftung empfohlen und diese geradezu als Universalheilmittel propagiert. Bei Magenleiden, Schwindsucht, Rheuma und chronischem Katarrh wurden Afterkompressen und Darmspülungen empfohlen. Die regelmäßige Benutzung von Klistieren wurde aber den Anhängern nicht nur bei bereits bestehender Krankheit nahe gelegt, sondern generell um den Stuhlgang zu befördern und Verstopfung zu vermeiden. Als Grundlage für äußere Waschungen des Körpers und intestinale Spülungen wird in den Ratgebern der Mazdaznan-Bewegung zu Wassermischungen aus Borax⁴⁰, Kaliumpermanganat⁴¹ aber auch Knoblauch- oder Eukalyptusöl sowie Aufgüssen mit Wegerichblättern geraten. Die dafür benötigten Zutaten und Geräte wie diverse Seifensorten (z.B. Fliederseife zur oralen Anwendung) oder ein Darm-Bade-Apparat konnten die Mitglieder des Vereins erwerben.⁴²

38 Oberdörffer o.J., 16–17.

39 Ammann 1912, Anhang, nicht foliiert. Vgl. Frohne 2006.

40 Borax (Natriumtetraborat oder Natriumborat) ist ein Mineral, welches in Seifen und Wasch- aber auch in Desinfektions- und Putzmitteln enthalten ist. Zudem wird es in Lufterfrischern verwendet und als Lebensmittelzusatzstoff benutzt.

41 Kaliumpermanganat wird auch als übermangansaures Kali bezeichnet und wirkt stark oxidierend. Im heilkundlichen Kontext wird es als Desinfektionsmittel, Entzündungshemmer und Fungizid verwendet.

42 Ammann o.J., 3; 12. Ammann, 1912, Anhang, nicht foliiert; Hanish 1929a, 64; 71; Hanish 1929b. David Ammann und Dr. med. Oberdörffer sahen auch in der Monatsblutung der Frau eine Folge der Darmverstopfung. Die Menstruation galt es zu norm(alis)ieren, um dadurch die Funktion der weiblichen Zeugungsorgane zu steigern, was zur Verjüngung der Frau, ja

Die therapeutischen Vorschläge und die Sorge um einen funktionierenden Verdauungsapparat waren keineswegs eine Besonderheit der Mazdanzan-Heilkunde sondern eingebettet in einen popularisierten medizinischen Diskurs des 19. Jahrhunderts, der eine lange Vorgeschichte bis zurück in die Antike hat und mit dem eingangs erwähnten holistischen Konzept von «Hygiene» verbunden ist.⁴³

In den 1850er Jahren waren selbst ernannte Gesundheitsreformer in den USA der Auffassung, dass von Lebensmitteln, die sich in den Gedärmen zersetzen, Gefahr ausgehe. Entsprechend wurden Nahrungsmittel entlang der Dichotomie gefährlich/ungefährlich bzw. rein/unrein klassifiziert. Gemüse etwa sei «rein» und «lebendig», Fleisch dagegen «unrein», «tot», möglicherweise «giftig» und ein Reizmittel für den Magen. Die menschliche Verdauung wurde als Assimilations- und Zerfallsprozess gedacht.⁴⁴ Die andauernde Sorge über die möglichen Folgen bis hin zur Verstopfung der Verdauungsorgane erfasste damals nicht nur Mediziner, Gesundheitsreformer und die Öffentlichkeit, sondern mobilisierte medizinische Unternehmer, welche vorbeugende und therapeutische Mittel und Geräte entwickelten und dabei auf die neusten Erkenntnisse der universitären Medizin verwiesen. Dieser Diskurs war mit zivilisationskritischen Argumenten verbunden, die den «modernen», «unnatürlichen» Lebensstil im städtischen Raum und die sitzende Tätigkeit vieler Angestellter als Ursache von «Darmträgheit» und Verstopfung ausmachten. So bestand laut James Whorton auch die Gesundheitsliteratur in der USA um 1850 zum großen Teil in der Übersetzung von Wertvorstellungen der weißen Mittelschicht in physiologische Begriffe: Selbstbeherrschung und Mäßigung gehörten zu den Standardthemen der Rhetorik eines großen Marktes gedruckter Ratgeber.⁴⁵

And since cleanliness was next to godliness, constipation might also be thought of as immoral. Indeed the presumption that those of regular bowel habits enjoyed a condition of spiritual superiority was a final contributor to the establishment of inner hygiene as a cultural ideal, and the condemnation of costiveness as the scourge of civilization.⁴⁶

letztlich sogar zu ihrer Erlösung führe. Man empfahl Vaginalspülungen von acht Litern Wasser mit Kalilösung, Borax, Salz oder Eukalyptusöl sowie Einspritzungen von Eichenrindenwein, Vaseline und Lilienöl. Ziel war die verkürzte und blutfreie Menstruation. Vgl. Oberdörffer 1914, 21f.; Ammann 1914, 98–107. Ähnliche Auffassungen existierten zeitgleich in der akademischen Medizin: Aufgrund der Vorstellung, dass Eisprung und Menstruation gleichzeitig verliefen, verbreitete sich die Ansicht von der Existenz einer gesunden Menstruation *ohne* Blutung und einer pathologischen Menstruation, deren Blutung bedingt würde durch die sexuelle Freiheit außerhalb der eigentlich fruchtbaren Zeit der Frau. Dazu Zinn-Thomas/Stolle 1998, 14.

43 Sullivan-Fowler 1995, 368.

44 Whorton 1977, 125–126; Wirz 1993, 153.

45 Whorton 2000, 38.

46 Whorton 2000, 20.

In diesem Diskurs wurde Gesundheit zur moralischen Verpflichtung.⁴⁷ Mitte der 1880er Jahre kam in Europa die Theorie der «Selbstvergiftung» auf und trieb die permanente Bedrohung des Darmes durch falsche Ernährung und dessen Verstopfung auf die Spitze. Sie war Teil des neuen medizinischen Paradigmas, das besagte, dass Mikroorganismen die Ursache vieler Krankheiten sind, und verstärkte die Vorstellung von in der Umwelt existierenden Giften, die schädlich für den Körper seien. Sie ging davon aus, dass das menschliche Blut permanent von Darmbakterien verunreinigt werde, die durch die Absorption schädlicher Stoffe aus dem Darm erfolge. Eine zu langsame Verdauung, oder gar eine Verstopfung des Darms, verstärkte diesen Prozess der Verunreinigung, daraus folgten Krankheiten verschiedener Art. Die bekanntesten Vertreter der Autointoxikationstheorie waren der deutsche Internist Ludwig Brieger (1849–1919), der französische Pathologe Charles-Joseph Bouchard (1837–1915) und der deutsche Mediziner Hermann Senator (1834–1911). Dieses Konzept war zwischen 1900 und 1920 besonders populär und verbreitete sich rasch in den USA.⁴⁸ So war nicht nur der Arzt und äußerst erfolgreiche Sanatoriumsbesitzer John Harvey Kellogg (1852–1943) ein Anhänger dieser These. Kellogg wandte diverse Methoden zur Beseitigung von und Prävention vor Verstopfung an. Neben Einläufen und Unterleibsmassagen war er der Überzeugung, dass die «Rückkehr» zum Vegetarismus die einzig mögliche Form der richtigen Ernährung sei, denn tierisches Eiweiß sei Gift für den Körper.⁴⁹ Andere Vertreter wie der Arzt Edward Hooker Dewey (1837–1904), der Bodybuilder Bernarr Macfadden (1868–1955) und der Verleger Charles Haskell bauten wiederum auf das Fasten als eine Lösung dieser Problematik. Doch ihr Fasten diente noch zu Vielem mehr. Nicht nur wurde es als ultimative Panazee propagiert, sondern darüber hinaus wurden über diese Praktik Männlichkeits- und Körperbilder verhandelt.⁵⁰ Auch Hanish lässt sich hier einreihen.⁵¹

Einer der erfolgreichsten medizinischen Unternehmer in diesem Bereich war Dr. Charles Alfred Tyrrell (1843–1918). Tyrrell wurde nicht müde zu verkünden, der Mensch sei nicht gesund, wenn er nicht auch innerlich rein sei. Komplementär zu guter Luft, Sonnenlicht und richtiger Ernährung pries er regelmäßige Einläufe zur Prophylaxe und Behandlung von Verstopfung an.⁵² Sein wichtigstes Produkt war eine Klistierspritze namens «J.B.L. Cascade», welche mit einem «antiseptischen Klistier», einer Mischung

47 Whorton 2000, 21.

48 Sullivan-Fowler 1995, 366–367; Whorton 2000, 18–19, 24–26.

49 Whorton 2000, 183. Vgl. Kellogg 1918; Kellogg, 1923.

50 Griffith 2000, 602, 608, 618. Vgl. Dewey 1895; Macfadden 1900; Haskell 1901.

51 Hanish 1912; Ammann o.J.

52 Tyrrell 1894; Tyrrell 1905.

aus Wasser, Tafelsalz und Borax, gefüllt werden sollte. Des Weiteren verkaufte Tyrrell eine Seife, die zur rektalen Anwendung empfohlen wurde. Im Gegensatz zu einer teuren Kur im Sanatorium war die Klistierspritze zur Selbstbenutzung im privaten Haushalt für den Mittelstand gedacht, vorausgesetzt dieser besaß bereits ein Badezimmer mit Spülklosett innerhalb der eigenen Wohnung.⁵³

Zur Entstehungszeit der Mazdaznan-Vereinigung in Chicago war die These von der Selbstvergiftung durch populärwissenschaftliche Gesundheitsratgeber und andere Medien bereits einem Großteil der Bevölkerung bekannt. Die Vermutung, dass auch Hanish mit diesem Konzept vertraut war, ist wahrscheinlich, gerade dann, wenn es zutreffen sein sollte, dass er tatsächlich eine medizinische Ausbildung genossen hat. Es ist jedenfalls auffällig, dass seine Ratschläge zur inneren und äußeren Reinheit des Körpers eindeutig den Inhalten bekannter Gesundheitsratgeber zu den Themen Fasten sowie Vermeidung und Behebung von Verstopfung ähneln. Nachfolgend werde ich auf Hanishs Konzentrations- und Atemübungen eingehen. Auch hier sind bemerkenswerte Parallelen zu Entwürfen vorhanden, die im alternativ-kulturellen und -religiösen Feld der USA kursierten.

Lungen-, Nerven- und Geistesgymnastik

Hanish geht davon aus, dass der Mensch zwölf Sinne hat, die er entwickeln müsse. Dementsprechend baute er seine Atmungs- und Gesundheitslehre aus 12 Kapiteln auf, in denen Atem- und Konzentrationsübungen nebst illustrierten Körperübungen verzeichnet sind. Die Anfangskapitel beschäftigen sich mit dem «bewussten», «individuellen» Atmen und der richtigen Lungentätigkeit. Eine der vorgeschlagenen Atemübung sah so aus:

Vor jeder Atemübung muß die Lunge vollständig geleert werden, sei es durch die früher erwähnte Vorübung, die in mehrmaligem, raschen Ein- und Ausatmen, gefolgt von einer *sehr langen Ausatmung besteht*, oder im Aufsagen von längeren Sprüchen *in einer Ausatmung*. Darauf beginnt die eigentliche Übung, indem man langsam 7 Sekunden ein- und (nach einer langen Pause) 7 Sekunden lang ausatmet. Bei dieser dritten Übung konzentriere Dich *in Gedanken* auf die Worte «Atem ist Leben». [...] Beim Einatmen betone das Wort «*Atem*», während die Worte, «*ist Leben*» nicht betont werden.⁵⁴

«Richtiges», vom Willen des Einzelnen gelenktes Atmen ist für Hanish höchstes «Entwicklungsmittel» und führe zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit und zur Verlängerung des Lebens, da es alle Krankheiten heile und

53 Sullivan-Fowler 1995, 373, 382; Whorton 2000, 128, 130–132, 186.

54 Hanish 1910, 55–56 (Hervorhebung im Original gesperrt).

zudem «gefährliche» Kohlensäure aus dem Körper entferne.⁵⁵ In einer auf Hanishs Atemtheorie aufgebauten Broschüre deutet Ammann die Atemübungen als «praktische Pneumatologie» und legt Stellen aus dem Neuen Testament so aus, dass schon die frühen Christen ein elaboriertes Atmungssystem gehabt hätten. Dabei stellt er Gemeinsamkeiten und Zusammenhänge zwischen der Praxis des Betens und dem systematischen Atmen her.⁵⁶ Das Mazdaznan-Atemsystem wurde damit sowohl wissenschaftlich als auch religiös begründet und legitimiert. Dem interessierten Leser werden Hanishs Prinzipien konsequent mit einer Synthese aus physiologisch-medizinischen⁵⁷ und religiösen Begrifflichkeiten erläutert: Die Ursache allen Lebens, das *Ga-Llama*, sei zentralisierendes Lebensprinzip und Entwicklungsmittel für den Fortschritt. Es baue im Körper neue Zellen auf und führe zu Verjüngung und «Wiedergeburt». Es befinde sich in der den Menschen umgebenden Luft und durch richtiges Ein- und Ausatmen werde es in die Lungen, der «Dynamomaschine» des Körpers, gebracht, die den Atem dann in das Blut befördere. Das ganze «materielle» Leben beruhe auf der Zirkulation des Atems und der Fähigkeit des Einzelnen, die verschiedenen Wirkungen des Atems zu den verschiedenen Körperteilen zu senden. In den in Bewegung befindlichen Ganglien des Nervensystems werde daraus z.B. «elektrisches Nervenfluidum» erzeugt. Zudem könne man durch Anregung der Schwingungen des sympathetischen Nervensystems – bei Hanish als *Kundalini* bezeichnet – seine magnetischen Kräfte ausweiten.

Um die verschiedenen Nervenzentren erreichen und beeinflussen zu können, müssen die Atemübungen jedoch in verschiedenen Körperstellungen ausgeführt werden, im Sitzen, Stehen, Knien, durch Rumpfbeugen, Brustschlagen, Niederwerfen und Armheben usw.⁵⁸

Dabei solle man eine entspannte Körperhaltung einnehmen und sich auf sich selbst konzentrieren. Die im Körper erzeugte Elektrizität könne dann bewahrt werden wie in einem Reservoir. Und je intensiver die Konzentration, desto besser vereinigten sich die elektrischen Kräfte in den Ganglien des Nervensystems in Richtung des Punktes des «Sitzes der Vernunft» im Zentrum der Stirn, von wo aus sie in die verschiedenen Gehirnregionen

55 Hanish 1910, 3–4, 13, 18, 42, 45, 102.

56 Ammann 1912b, 1–3.

57 Der Arzt und Mazdaznan Dr. med. Nikolaus Müller informierte die Leser der deutschsprachigen Zeitschrift *Mazdaznan* über den Zusammenhang zwischen Beten und Atmen sogar, indem er konkrete anatomische Informationen lieferte. Detaillierte Illustrationen von Gehirn und Rückenmark im Sagittal- und Horizontalschnitt sollten anzeigen, dass «orientalische Körperlehre» und «abendländische Physiologie» wunderbar miteinander vereinbar seien. So entspreche z.B. die menschliche Zirbeldrüse dem «inneren Auge». Müller 1913, 177–185.

58 Ammann 1912b, 4; Hanish 1912, 17, 159–160.

verteilt werden. Zudem könne der Mazdaznan durch die Pflege seines Rückenmarks (*Shusumna*) seine Gedankenkräfte erwecken.⁵⁹

Techniken bewussten Atmens, Konzentrationsübungen unter der Verwendung und Wiederholung von Sätzen, die Verbindung von Entspannungsübungen, bestimmte Sitzpositionen bzw. Körperstellungen⁶⁰ und die Benutzung von Begriffen, die aus dem Yoga⁶¹ (*Shusumna*, *Kundalini*) und dem Repertoire des mesmeristischen Diskurses (Elektrizität, Fluidum) stammen, legen eine konzeptionelle Verortung der Mazdaznan-Atemlehre im Umfeld der amerikanischen *New Thought*-Bewegung, der Theosophie und der Rezeption von Konzepten der Körperkulturbewegung nahe. Dieser Verdacht erhärtet sich auch dadurch, weil sich Hanish an einigen Stellen in den Mazdaznan-Schriften explizit von Hypnotismus, Mesmerismus sowie von anderen existierenden Atemsystemen abgrenzt und man über solche Negativ-Bestimmungen Hinweise auf das kulturelle und religiöse Umfeld erhält.⁶² Im Folgenden werde ich kurz die Rezeption von mesmeristischen Teilkonzepten, Meditation und anderen Körperpraktiken innerhalb der Theosophie und des *New Thought* erläutern, um die mögliche Einordnung der Mazdaznan-Lehre in diese Traditionen zu plausibilisieren. Ich stütze mich dabei auf die Forschungen von Karl Baier, der kürzlich ein umfassendes Kompendium zur Rezeptions- und Praxisgeschichte von Meditation und Yoga in Europa und den USA vorgelegt hat.⁶³

Innerhalb der Theosophie ging man vom Konzept eines alldurchdringenden Fluidums oder Äthers, dem «Astrallicht», aus, welches sowohl als religiöses als auch naturwissenschaftliches Prinzip verstanden wurde. Diesem liege die Einheit und Lebendigkeit des Kosmos zugrunde, es verbinde diesen mit seinem «Urgrund». Hier werden eindeutig Bezüge zu Mesmers Fluidum-Theorie sichtbar, wenn sich die Theosophie dieses Fluidum auch nicht mehr als rein materielle Substanz vorstellte, sondern zunehmend als

59 Hanish 1910, 2, 48.

60 In der Ausgabe von 1914 der *Health and Breath Culture* finden sich bspw. mehrere Illustrationen zu den einzelnen Übungen, die dort allerdings nicht als «indische» sondern als «Ägyptische Körperhaltungen» aufgeführt werden. Hanish 1914, 195ff.

61 Auf den Zusammenhang zwischen der Yoga-Rezeption und den Atemübungen bei Mazdaznan weist bereits Wedemeyer-Kolwe 2004, 140; 162–163 hin. Siehe für die Rezeption in der Schweiz Merz o.J.

62 Hanish 1910, 45; 64; 79–80. Im Gegensatz zu theosophischen Schriften und *New Thought*-Autoren arbeitet Hanish nicht mit expliziten Verweisen auf Publikationen wissenschaftlicher oder anderer Autoritäten, um die Rechtmäßigkeit seiner Lehre zu untermauern. Daher sind diese wenigen Stellen der expliziten Abgrenzung von anderen Gruppen und Praktiken besonders wertvolle Hinweise für die weitere Rekonstruktion der Ideengeschichte von Mazdaznan.

63 Baier 2009.

Schwingung und damit als Wellenphänomen.⁶⁴ Seit den 1880er Jahren beschäftigten sich verschiedene theosophische Texte mit der Theorie und Praxis des Yoga (als «praktischer Okkultismus» interpretiert). Man war dabei besonders am Tantrismus und Kundalini-Yoga interessiert, teilweise wurden auch Atemübungen praktiziert. Die Haltung zum Yoga, v.a. zu dessen praktischer Ausübung und Funktion innerhalb der theosophischen Programmatik, differierte von Autor zu Autor jedoch sehr stark.⁶⁵

Der amerikanische Theosoph William Quan Judge (1851–1896) setzte sich in seinen Publikationen für eine am Yoga orientierte Meditationsweise ein und betonte die Rolle von Konzentrationsübungen. In der Theosophie wurde der Yoga damals nicht nur in Bezug auf die Atemregulierung mesmeristisch interpretiert:

Dabei werde die Richtung des Atems und sein Einfluss auf bestimmte Zentren der Nerven-Wahrnehmung [...] im menschlichen Körper durch den Geist kontrolliert, um bestimmte physiologische Wirkungen hervorzubringen, denen psychische folgen würden.⁶⁶

So glaubte Judge, der Atem lade die menschlichen Nervenzentren magnetisch auf und man könne diesen Vorgang durch Konzentration noch steigern, ein Gedanke, der sich später auch in Hanishs *Atmungs- und Gesundheitslehre* und der *Wiedergeburtstheorie* findet. Im Spätwerk der Begründerin der Theosophie, Helena Petrovna Blavatsky, ist die Rede davon, dass Meditation – körperlich betrachtet – aufwärts erfolge, von den unteren Nervenzentren zu den im Kopf befindlichen, und dass die «universale Lebenskraft» bestimmte Ausprägungen habe, die sich in den Formen Magnetismus und Elektrizität äußern können. Die Differenzierung zwischen diesen beiden Ausprägungen ist auch in Hanishs Lehre zentral. Jedenfalls beeinflussten die entsprechenden theosophischen Entwürfe das Meditationsverständnis der alternativ-religiösen Szene in den USA nachhaltig.⁶⁷

Baier betrachtet das *New Thought* als ein chronologisch (und teilweise inhaltlich) an die Theosophie anschließendes Phänomen, welches die erste moderne, westliche, religiöse Massenbewegung gewesen sei, die zugleich eine Meditationsbewegung war. In diesem Umfeld durchdrangen sich zudem Entwürfe der Körperkulturbewegung und des Okkultismus.⁶⁸ Das von der

64 Zu den Konzepten von Äther und *Fohat* bei Blavatsky siehe auch Goodrick-Clarke 2004, 74–78.

65 Baier 2009, 268; 279; 329; 344–348; 373–374.

66 Baier 2009, S. 383. Baier bezieht sich hier auf Judge 1893.

67 Baier 2009, 392–395.

68 Zur religionswissenschaftlichen Debatte um Definition und Verwendung der Begriffe Okkultismus oder Esoterik als Fachtermini siehe Stuckrad 2005; Bergunder 2008; Zander 2007, 43–47 und Baier 2009, 253–256.

Körperkultur beeinflusste *New Thought* um 1900 betrachtete die «Gesundheitsbildung, die Arbeit an der psychisch-mental Disposition des Menschen und die Ausbildung einer kontemplativen Spiritualität», als Einheit, die «von der körperlichen Seite aus erschlossen» wurde.⁶⁹ Dies lässt sich an der Gymnastik- und Stimmlehrerin Genevieve Stebbins (1857– ca. 1915) zeigen, die auch eine Vertreterin des *New Thought* war.⁷⁰ Zwischen ihren und Hanishs Entwürfen bestehen auffällige Gemeinsamkeiten.

Stebbins führt in ihrem Übungssystem mit metaphysischen Grundlagen Atem- und Entspannungsübungen ein⁷¹ und stellt einen engen Zusammenhang zwischen Atmung und Gefühlsleben her, der es möglich machen soll, über die Atmung auf den geistigen Zustand einzuwirken. Dabei bezieht sie sich gleichgewichtet auf medizinische wie okkultistische Quellen.⁷² Nicht nur dass man seinen Willen durch das magnetische Fluidum aussenden könne, Stebbins ging – wie Hanish – zudem von der Möglichkeit aus, dass man Äther, die «göttliche Lebenskraft», aus der Luft aufnehmen und im Körper speichern könne.⁷³ Zur Unterstützung dieses Vorgangs lehrte Stebbins Atemregulierung hin zu einer Verlangsamung des Atems, so dass wie im Fall der oben zitierten Mazdaznan-Atemübung das Ein- und das Ausatmen gleich lang sein sollten. Dadurch sollten speziell die «feineren» magnetisch-elektrischen Ströme aufgenommen werden. Zudem unterscheidet auch Stebbins zwischen Elektrizität und Magnetismus. Erstere stimuliere die spirituelle Seite der Seele, letztere den menschlichen Verstand. Wie David Ammann betont auch sie, dass die Menschheit ein ursprüngliches System religiöser Übung und intellektueller Kultur entwickelt habe, welches auf der Kombination von Bewegung, Atmung und Imagination beruhe und mit der man die ätherische Substanz am besten aufnehmen könne.⁷⁴ In welche Richtung

69 Baier 2009, 489.

70 Baier 2009, 430, 454, 457; Wedemeyer 2004, 66. Vgl. Ruyter 1999.

71 Stebbins 1892.

72 «Von medizinischer Seite wird aus einem Aufsatz über «Full breathing as a Therapeutic Agent, restorative and Curative» aus einem medizinischen Journal zitiert. Außerdem bezieht sie sich auf das Buch *Pelvic and Hernial Therapeutics* aus der Feder des Arztes George H. Taylor, bei dem sie die schwedische Ling-Gymnastik gelernt hat.» Baier 2009, 459. Ihre okkultistische Quelle sind die *Mysteries of Eros*, ein Werk zum praktischen Okkultismus der «Hermetic Brotherhood of Luxor», welches von den sexualmagischen Praktiken des Mediziners und Okkultisten Pascal Beverly Randolph (1825–1875) beeinflusst war. Baier 2009, 458–460.

73 Die Vorstellung des menschlichen Körpers als Speicherplatz, Batterie oder Reservoir für die universelle Lebenskraft, welche aktiviert werden müsse, vertrat vor Stebbins schon einer der bekanntesten *New Thought*-Autoren: Warren Felt Evans (1817–1889). Evans war zuvor 25 Jahre lang methodistischer Pfarrer gewesen und stand in der theologischen Tradition des Perfektibilismus, wurde dann Swedenborgianer, Spiritist und schließlich «Mind Cure» Heiler. Vgl. Teahan 1979; Fuller 2001, 49 und Albanese 2010, 649.

74 Baier 2009, 461–462.

hier die mögliche Rezeption verlief, lässt sich momentan noch nicht beantworten.

Die Ideen und Praktiken von Mazdaznan zu Ernährung, Körperhygiene und richtigem Atmen werden einleuchtender, wenn man das dahinter stehende Körperverständnis der Gruppe näher beleuchtet, welches ähnliche Vorstellungen wie bei einigen *New Thought*-Autoren aufweist, wo die Rolle des physischen Körpers als zentral für Erlösung und Heilung des Menschen angesehen wurde.

Die Körper-Ordnung nach Mazdaznan

Der Körper wird im Mazdaznan-System als Organismus angesehen, der aus unzähligen «Intelligenzen und Kollektivelementen» zusammengesetzt ist,⁷⁵ die alle durch das Nervensystem mit dem Gehirn verbunden sind und dessen Befehlen gehorchen. Hanish spricht hier von einer «Physiologie der feineren Kräfte» und verzichtet bewusst auf den Begriff Psychologie. Der Körper sei «Konzentration des Universums» und enthalte alle Elemente des Weltalls in sich. Die Fähigkeit des Menschen, das Universum zu beherrschen, hänge demnach von dem Grad seiner Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit ab. Der menschliche Gedanke wird als Substanz gedacht, dessen Schwingungen durch Konzentration in bestimmte Richtungen gelenkt werden können. In Form von Elektrizität wirke er auf die Gehirnzellen und von da aus auf das Rückenmark und damit auf die Sinne. Ziel der speziellen Ernährung, der Übungen und hygienischen Maßnahmen ist die «Durchgeistigung des Körpers», um «Ätherstoffe zum Aufbau und Ausbau des Körpers zu bringen». Dadurch werde letztlich das körperliche Zellwesen hin zu einem «feineren Zellgewebe» erweitert und erneuert. Die «Organintelligenzen» sollen dadurch eine «individuelle Höherentwicklung» einleiten. Der Mensch sei individuelles und universelles Wesen zugleich. Seine Ausstrahlungen stellen Verbindungen mit allem in der Natur und im Universum her, und erkenne der Mensch diesen Fakt an, könne er alles im Weltall kontrollieren.⁷⁶

Wenn sich die *magnetische Ausstrahlung* des Herzens mit der *elektrischen Einstrahlung* des Universums in der Atmosphäre unseres Zellenwesens trifft, beginnen neue Schöpfungen im Ätherreiche in Gestalt von Ätheroiden oder *Lichtsamen*, die die Zellatmosphäre durchdringen und das in der Zelle enthaltende Leben oder Intelligenzwesen zur Keimung, Erweiterung oder Szintillierung erwecken.⁷⁷

75 Hier und im Folgenden: Ammann 1912a, 10; Hanish 1910, 5, 48, 153, 191.

76 Hanish, 1929, 14, 95.

77 Hanisch 1929a, 166. Hervorhebung im Original gesperrt.

Wir sehen, dass bei Hanish die Macht der Gedankenkräfte neben seiner metaphysischen Konzeption des Universums und dessen multipler Verbindung zum Selbst des Menschen im Mittelpunkt steht. Diese Auffassung, dass eine enge Verbindung zwischen materieller und spiritueller Welt bestehe und man seine Aufnahmefähigkeit für das Einfließen spiritueller Energie erhöhen könne, sind Vorstellungen, die sich unter anderem durch die Rezeption der Schriften Emanuel Swedenborgs (1688–1772) in den USA verbreitet haben. Swedenborgs Ideen wurden von den amerikanischen Transzendentalisten um den Philosophen und Schriftsteller Ralph Waldo Emerson (1803–1882) übernommen und erweitert. Gott gilt hier als universeller Geist, der überall vorhanden ist, wenn nur der menschliche Geist richtig auf ihn eingestimmt werde. Ergänzend kam durch die Rezeption des Mesmerismus der Aspekt der Heilung von Körper und Geist durch die lebensspendende Energie hinzu. Mesmeristische Konzepte wurden von «fortschrittlich» denkenden Amerikanern im 19. Jahrhundert mit unterschiedlichen metaphysischen Entwürfen kombiniert. Die Idee, dass Gedanken eigentlich wirkende Kraft sind und dass diese ein vibrierendes energetisches Feld um den Körper herum schaffen, welches der Mensch verstärken könne und damit Einfluss auf äußere natürliche Bedingungen nehmen kann, ist Teil des Transzendentalismus und wurde später von *New Thought*-Autoren übernommen. Die Anhänger sollten davon überzeugt werden, dass sie ihre Wünsche über Telepathie in den «psychischen Äther» übertragen und damit in die physische Realität umsetzen könnten.⁷⁸ Zudem wurden in der Theosophie und im *New Thought* Ende des 19. Jahrhunderts buddhistische und hinduistische Vorstellungen rezipiert, in denen man glaubte, verwandte Ansätze (z.B. betreffend der Bestimmung des Verhältnisses zwischen Materie und Geist) zu erkennen.

Eine ideelle Nähe zwischen Mazdaznan und den Lehren des *New Thought* ist auch dadurch gegeben, dass die Suche nach Reinheit, Gesundheit und Selbstkontrolle in beiden Fällen tief mit dem jeweiligen religiösen Entwurf verwoben war. Dabei wurde die Frage nach dem Verhältnis zwischen Geist und Körper von Autor zu Autor unterschiedlich beantwortet. Der physische Körper sollte durch Gedankenkraft, Heilung und Reinigung geformt werden, indem man kosmische Energie in die eigene verformbare, körperliche Materie führt. Nicht alle Vertreter des *New Thought* verließen sich dabei allein auf die Gedankenkraft. Laut der Religionswissenschaftlerin Melanie Griffith scheint es angesichts des Umstands, wie viel Aufmerksamkeit den Themen Diät, Hygiene und Körperkultur geschenkt wurde, schlüssig zu sein,

78 Fuller 2001, 50.

dass die Kausalbeziehung zwischen Geist und Körper zum Teil auch andersherum gedacht wurde. Körperliche Entwicklung wurde zur Quelle mentaler und spiritueller Entwicklung erklärt. Nun ist die Sorge um den Körper als instrumentelle Sorge um die Seele medizin- und religionshistorisch nichts Neues, aber das besondere Ziel im Umfeld des *New Thought* war, sich mit einer kosmischen Kraft, die «Mind», «All Supply» oder «Universal Spirit» genannt wurde, in Verbindung zu bringen und mit dieser zu synchronisieren.⁷⁹

Der physische Körper war in einigen *New Thought*-Entwürfen zentral für die in diesem Sinne angestrebte «Höherentwicklung» des Individuums. Griffith spricht hier von einer «Eschatologie des Körpers», die mit dessen «Veredelung» einherging. Dabei vermischten sich in den Texten spirituelle und medizinische Begründungen unproblematisch miteinander.⁸⁰ In dieser Konzeption des menschlichen Körpers verschwimmt die klare Grenze zwischen Materie und Geist, dem Selbst und dem Göttlichen, die binäre Logik, die im westlichen philosophischen Denken so stark verankert ist. Subjektivität wird verortet in einem multiplen Körper, der aus zahlreichen energetisch aufgeladenen Teilchen und Kanälen zusammengesetzt ist, die mit dem Kosmos verbunden sind. Der so vorgestellte und über den Weg einer speziellen Lebensführung zu modellierende feinere Körper (*subtle body*) wird zur Schnittstelle zwischen Biologie und Metaphysik.⁸¹

Fazit

Ideen des Swedenborgianismus, Transzendentalismus, Mesmerismus, Spiritismus und der Theosophie verschmolzen im 19. Jahrhundert und stellten ein Repertoire an Ideen zur Verfügung, aus dem zwischen 1885 und 1910 unterschiedlichste spirituelle Entwürfe und Experimente entstanden und erprobt wurden. In ihnen beschäftigte man sich auch mit Formen von Meditation und rezipierte (alternativ-)medizinisches Wissen.⁸² Der leibliche Körper und seine Bearbeitung bis in die letzte Falte des Darminneren, seines Geruches und seiner äußeren Erscheinung spielten in Lehre und Praxis bei einigen

79 Griffith 2001, 121–125. Zwei *New Thought*-Autoren, die die Rolle des physischen Körpers besonders betonten, waren Charles (1854–1948) and Myrtle (†1931) Fillmore, die Mitbegründer der *Unity School of Christianity*. Beide waren Vegetarier und überzeugt davon, dass diese Diät gefährliche Ansammlungen im menschlichen Gewebe auflöse sowie die Gehirnstruktur reinige. Griffith 2001, 125f.

80 Griffith 2000, 602, 612, 621–622.

81 Johnston 2010, 70–73.

82 Fuller 2001, 26–28, 35–37, 45, 51.

Gruppen des *New Thought* eine zentrale Rolle.⁸³ Teile des Lehrgebäudes von Mazdaznan und die damit verbundenen Praktiken der Anhänger könnte man diesem Milieu zuordnen.

Ich habe versucht zu zeigen, dass zwischen den Entwürfen einiger Theosophie- und *New Thought*-Autoren und den Konzepten von Mazdaznan erstaunliche Parallelen bestehen, die eine genaue Untersuchung von Hanishs ideellen und praktischen Bezügen sinnvoll erscheinen lassen. Diese Aufgabe, bisher ein Forschungsdesiderat, setzt eine vergleichende Analyse der englischsprachigen Mazdaznan- mit den *New Thought*-Texten voraus. Sollten sich mit einer solchen Untersuchung die hier präsentierten Vorüberlegungen verifizieren lassen, dann können auch andere Fragen beantwortet und aufgeworfene Probleme gelöst werden, beispielsweise der Verdacht des Eklektizismus, der durch zeitgenössische Mazdaznan-Gegner wie Sinclair aufgeworfen wurde, aber auch nicht gerade wertneutral formulierte Einschätzungen in der historiographischen Sekundärliteratur, Mazdaznan sei ein «ideologischer Verschnitt»,⁸⁴ der an die Gemeinschaft herangetragen wurde. Ließe sich Mazdaznan tatsächlich in diesem Umfeld verorten, dann ist der Eklektizismus⁸⁵ in Idee und Praxis konstitutiv für diese religiöse, nicht-kirchlich organisierte Tradition der USA. Mit der Anbindung Mazdaznans an die Tradition der *Harmonial Religion* würde sich auch die Entweder/Oder-Frage nach der Einordnung von Mazdaznan als Religion *oder* lebensreformerische Gruppierung erübrigen, weil diese Entwürfe darin selbstverständlich miteinander verknüpft waren.

83 Die Reinheitsvorstellungen der Mazdaznan – gerade bezüglich der inneren und äußeren Körperhygiene – ließen sich sehr gut mit den Thesen der Sozialanthropologin Mary Douglas (1921–2007) interpretieren. Nach Douglas sei das menschliche Unterscheidungsvermögen von Reinheit und Unreinheit für das Selbstverständnis einer gegebenen Gruppe wesentlich, da es eine moralische Ordnung generiere. Die Konstruktion von dem, was Schmutz sei, hänge räumlich und kategorial von dem ab, was als geordnete Welt begriffen werde. Zur Symbolisierung der Geschlossenheit und Funktionsfähigkeit einer Gesellschaft dienten dem Menschen auch die Begrenzungen seines Körpers. Alles was in den Körper eingeführt werde oder ihn verlasse, werde in eine komplexe Vorstellungswelt integriert. Der biologische Körper werde so zum Mikrokosmos des sozialen Körpers, ein Medium zwischen dem Symbolischen und der Sozialstruktur. Die Angst von Menschen vor Verunreinigung ist damit auch eine Angst vor moralischer Abweichung. Ein gegebenes Sozialsystem versuche immer die Körperkontrolle seiner Mitglieder zu beeinflussen. Je nach der Stärke des sozialen Drucks könne das bis zur symbolischen «Entkörperlichung» gehen. Die Grade der im Alltag gelebten «Entkörperlichung» würden wiederum von Individuen benutzt, um Stufen sozialer Hierarchie zu markieren und sich damit auch von anderen abzugrenzen. (Wuthnow/Hunter/Bergesen/Kurzweil 1991, 88; Douglas 1993, 99; 108–109; Aho 2002; Jödicke 2008, 88–90).

84 Linse 2001, 282.

85 Zur gleichnamigen medizinischen Richtung in den USA im 19. Jahrhundert siehe Haller 1994.

Ausgehend von der Einordnung Mazdaznans in diesem Umfeld können meines Erachtens dessen geschlechter- und rassentheoretische sowie eugenische Entwürfe genauer bearbeitet werden. So bietet sich einerseits ein vertiefender Vergleich mit der theosophischen Rassenlehre und der darin explizierten Höherentwicklung des Menschen an.⁸⁶ Andererseits sollte man neben diesen heilstheoretischen Aspekten der Mazdaznan-Rasselehre auch noch deren soziokulturelle und politische Dimensionen untersuchen, wie es z.B. Griffith⁸⁷ am Beispiel der Untersuchung von Ende des 19. Jahrhunderts in den USA populären Fastenvorstellungen gemacht hat. In diese spezifische Debatte um den «reinen» Körper und damit verbundenen Gesundheitskonzepten wurden auch kulturell verankerte Kontaminationsängste im Umgang mit dem «Anderen», damals populäre Rassevorstellungen der weißen Angloamerikaner verhandelt. Nach der Einordnung in den amerikanischen Kontext ließe sich dann auch die Verortung dieses Teils der Mazdaznan-Lehre im deutschsprachigen Raum im Hinblick auf ihre Spezifik im Vergleich mit völkischen und anderen Entwürfen gründlicher erarbeiten.

Bibliographie

- Ackermann, Ute, «Sophie von Leer und Georg Mucho: Eine <missionarische Beziehung> zwischen Mazdaznanlehre, Mystik und Katholizismus», in: Christoph Wagner (Hrsg.), *Das Bauhaus und die Esoterik* (Hamm 2005) 115–124
- Aho, James, *The Orifice as Sacrificial Site: Culture, Organization, and the Body* (New York 2002)
- Albanese, Catherine, «Horace Bushnell among the Metaphysicians», *Church History* 79 (2010) 614–653
- Ammann, David, *Heilkraft des Fastens: Wie soll man Fasten. Wissenschaftliche Begründung des Fastens nach Dr. O. Z. Hañish* (Leipzig o.J.)
- Ammann, David, *Mazdaznan Diätetik und Kochbuch* (Leipzig 1908)
- Ammann, David, *Mazdaznan Diätetik und Kochbuch* (Leipzig 1912a)
- Ammann, David, «Wie ich ein Mazdaznan wurde», *Mazdaznan: Zeitschrift für zarathustrische Heilweise und Philosophie* 3 (1911/12), 219–224
- Ammann, David, *Die Macht des Gebetes: Praktische Pneumatologie* (Leipzig 1912b)
- Ammann, David, «Was ist der Zweck und das Wesen der Menstruation?», *Mazdaznan: Zeitschrift für zarathustrische Heilweise und Philosophie* 7 (1914) 97–107
- Baier, Karl, *Meditation und Moderne* (Würzburg 2009)
- Barlösius, Eva, *Soziologie des Essens: Eine sozial- und kulturwissenschaftliche Einführung in die Ernährungsforschung* (Weinheim/München 1999)
- Bergunder, Michael, «Was ist Esoterik? Religionswissenschaftliche Überlegungen zum Gegenstand der Esoterikforschung», in: Monika Neugebauer-Wölk (Hrsg.), *Aufklärung und Esoterik: Rezeption – Integration – Konfrontation* (Tübingen 2008) 477–507
- Berner, Ulrich, «Synkretismus», in: Hubert Cancik (Hrsg.), *Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe*, Bd. 5 (Stuttgart/Berlin/Köln 2001) 143–152

86 Vgl. Linse 2001, 272f.; Stausberg 2002, 386f. Siehe für die Theosophie Santucci 2008 und für den deutschsprachigen Raum Zander 1996.

87 Griffith 2000, 617–620.

- Beyme, Klaus von, *Zeitalter der Avantgarden: Kunst und Gesellschaft 1905–1955* (München 2005)
- Braude, Anne, *Radical Spirits: Spiritualism and Women's Rights in Nineteenth Century America* (Boston 1989)
- Buchholz, Kai/Rita Latocha/Hilke Peckmann/Klaus Wolbert (Hrsg.), *Die Lebensreform: Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900* (Darmstadt 2001)
- Busch, Ludger, *Georg Muche, Dokumentation zum malerischen Werk der Jahre 1915 bis 1920* (Tübingen 1984)
- Busch, Ludger, «Das Bauhaus und Mazdaznan», in: Rolf Bothe (Hrsg.), *Das frühe Bauhaus und Johannes Itten* (Ostfildern-Ruit 1994) 83–90
- Desponds, Séverine, «Eugenik und die Konstruktion der weiblichen Übernatur: Eine Fallstudie über die Mazdaznan-Bewegung in den Vierzigerjahren», in: Anna-Katharina Höpflinger (Hrsg.), *Handbuch Gender und Religion* (Göttingen 2008) 297–307
- Dewey, Edward Hooker, *The True Science of Living: The New Gospel of Health. Practical and Physiological. Story of an Evolution of Natural Law in The Cure of Disease. For Physicians and Laymen. How the Sick Get Well; How the Well Get Sick. Alcoholics freshly Considered* (Norwich 1895)
- Dewey, Edward Hooker, *The No-Breakfast Plan and The Fasting Cure* (Meadville 1900)
- Douglas, Mary, *Ritual, Tabu und Körpersymbolik: Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur* (Frankfurt am Main 1993)
- Ebert, Klara, «Mystischer Heillehrendschwandel», *Vegetarische Warte* 45 (1912) 146–147
- Fenske, Wolfgang, *Wie Jesus zum «Arier» wurde: Auswirkungen der Entjudaisierung Christi im 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts* (Darmstadt 2005)
- Fritzen, Florentine, *Gesünder leben: die Lebensreformbewegung im 20. Jahrhundert* (Stuttgart 2006)
- Frohne, Dietrich, *Heilpflanzenlexikon: Ein Leitfaden auf wissenschaftlicher Grundlage* (Stuttgart 2006)
- Fuller, Robert C., *Spiritual But Not Religious: Understanding Unchurched America* (Oxford, New York 2001)
- Gijswijt-Hofstra, Marijke, “Conversions to Homeopathy in the Nineteenth Century: The Rationality of Medical Deviance”, in: Marijke Gijswijt-Hofstra/Hilary Marland/Hans de Waardt (eds), *Illness and Healing Alternatives in Western Europe* (London/New York 1997) 161–182
- Goodrick-Clarke, Nicholas, “The esoteric Uses of Electricity: Theologies of Electricity from Swabian pietism to Ariosophy”, *Aries* 4 (2004) 69–90
- Griffith, Ruth Marie, “Apostles of Abstinence: Fasting and Masculinity During the Progressive Era”, *American Quarterly* 52 (2000) 599–638
- Griffith, Ruth Marie «Body Salvation: New Thought, Father Divine, and The Feast of Material Pleasures», *Religion and American Culture* 11 (2001) 119–153
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Health and Breath Culture According to Mazdaznan Philosophy (Sun-Worship)* (Chicago 1902)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Health and Breath Culture* (Chicago 1914)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Inner Studies: A Course of Twelve Lessons* (Chicago 1902)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Mazdaznan Encyclopedia of Dietetics and Home Cook Book of Cooked and Uncooked Foods; What to Eat and How to Eat It* (Chicago 1904)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Mazdaznan Atmungs- und Gesundheitslehre* (Leipzig 1910)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Ainyahita: Die köstlichste Perle von Tibet. Eine uralte, im Morgenland bekannte Sage* (Leipzig 1911)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Deutsche Masdasnan-Wiedergeburt-Lehre* (Leipzig 1916)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Ainyahita in Pearls* (Chicago, ca 1913)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *How to fast scientifically: When, where, why?* (Chicago 1912)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Yehoshua Nazir; Jesus the Nazarite; Life of Christ* (Los Angeles 1917)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Yehoshua: Leben Jesu* (Herrliberg/Leipzig 1922)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Mazdaznan Wiedergeburt-Lehre* (Leipzig 1929a)
- Hanish, Otoman Zar-Adusht, *Verstopfung* (Leipzig ca. 1929b)
- Haskell, Charles, *Perfect Health, How To Get It and How To Keep It, By One Who Has It* (Norwich 1901)
- Hutten, Kurt, *Seher, Grübler, Enthusiasten* (Stuttgart 1966)

- Iacobbo, Karen/Michael Iacobbo, *Vegetarian America: A History* (Westport, Conn. 2004)
- Jödicke, Ansgar, «Mary Douglas (1921–2007): Symbolsystem und Sozialstruktur», in: Anna-Katharina Höpflinger/Anna Jeffers/Daria Pezzoli-Oligiati (Hrsg.), *Handbuch Gender und Religion* (Göttingen 2008) 88–94
- Johnston, Jay, “Subtle Anatomy: The Bio-Metaphysics of Alternative Therapies”, in: Elizabeth Burns Coleman/Kevin White (eds), *Medicine, Religion, and the Body* (Leiden 2010) 69–78
- Judge, William Quan, *The Yoga Aphorisms of Patanjali: An Interpretation by William Q. Judge* (New York 1889)
- Kellogg, John Harvey, *Autointoxication or Intestinal Toxemia* (Battle Creek 1918)
- Kellogg, John Harvey, *Colon Hygiene, Comprising New and Important Facts Concerning the Physiology of the Colon and an Account of Practical and Successful Methods of Combating Intestinal Inactivity and Toxemia* (Battle Creek 1923)
- Krabbe, Wolfgang, *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform. Strukturmerkmale einer sozialreformerischen Bewegung im Deutschland der Industrialisierungsperiode* (Göttingen 1974)
- Krabbe, Wolfgang, «Lebensreform/Selbstreform», in: Diethart Kerbs (Hrsg.), *Handbuch der deutschen Reformbewegungen 1880–1933* (Wuppertal 1998) 73–75
- Leadbeater, Charles Webster, *Vegetarianism and Occultism: On the Effects of Meat Eating and Slaughter of Animals Quoting Scientists' Views of 1913 in Defence of Vegetarianism* (Adyar 1913)
- Haller, John S., *Medical Protestants: The eclectics in American medicine 1825–1939* (Carbondale 1994)
- Leitner, Hartman, «Wie man ein neuer Mensch wird, oder die Logik der Bekehrung», in: Erika M. Hoerning (Hrsg.), *Biographische Sozialisation* (Stuttgart 2000) 61–86
- Kingsford, Anna, *The Perfect Way in Diet* (London 1881)
- Linse, Ulrich, «Mazdaznan – die Rassenreligion vom arischen Friedensreich», in: Stefanie von Schnurbein/Justus Ulbricht (Hrsg.), *Völkische Religion und Krisen der Moderne: Entwürfe 'arteigener' Glaubenssysteme seit der Jahrhundertwende* (Würzburg 2001) 268–291
- Lutterbach, Hubertus, «Was das christliche Mönchtum mit der neutestamentlichen Indifferenz gegenüber dem Fleischverzehr anfang», *Biblisches Forum. Zeitschrift für Theologie aus biblischer Perspektive* 2 (2004) 89–112
- Macfadden, Bernarr/Felix L. Oswald, *Fasting-Hydropathy-Exercise: Nature's Wonderful Remedies for the Cure of All Chronic and Acute Diseases* (New York 1900)
- Merta, Sabine, *Wege und Irrwege zum modernen Schlankheitskult: Diätikost und Körperkultur als Suche nach neuen Lebensstilformen 1880–1930* (Wiesbaden 2003)
- Merz, Martin, *Ursprünge der Yogapraxis in der Schweiz* (Basel o.J.), <http://www.martinmerz-yoga.ch/printable/533575971d07cce01/533575973a08e2504.html> (konsultiert am 02.02.2011)
- Meyer-Renschhausen, Elisabeth/Albert Wirz, «Diätetik, Gesundheitsreform und soziale Ordnung: Vegetarismus als eine moralische Physiologie», in: Elisabeth Meyer-Renschhausen/Albert Wirz (Hrsg.), *Der Streit um den heißen Brei: Zu Ökologie und Geschlecht. Kulturanthropologie der Ernährung* (Herbolzheim 2002) 91–120
- Müller, Nikolaus, «Gedankenkraft und Atem», *Mazdaznan* 6 (1913) 177–185
- Nissenbaum, Stephen, *Sex, Diet, and Debility in Jacksonian America: Sylvester Graham and Health Reform* (Dorsey 1988)
- Oberdörffer, Heinrich Joseph, *Chronische Stuhlverstopfung und deren Heilung nach Mazdaznan* (Leipzig o.J.)
- Oberdörffer, Heinrich Joseph, *Gesundung und Verjüngung der Frau* (Karlsruhe 1914)
- Pye, Michael, «Synkretismus», in: Christoph Auffarth/Jutta Bernard/Hubert Mohr (Hrsg.), *Metzler Lexikon Religion: Gegenwart, Alltag, Medien*, Bd. 3 (Stuttgart, Weimar 2000) 416–428
- Ruyter, Nancy Lee Chalfa, *The Cultivation of Body and Mind in Nineteenth-Century American Delsartism* (Westport, Conn. 1999)
- Santucci, James A., “The Notion of Race in Theosophy”, *Nova Religio* 11 (2008) 37–63
- Schmitt, Peter, «Johannes Itten und der Aryana-Bund in Herlberg», in: Christa Lichtenstern (Hrsg.), *Johannes Itten und die Moderne: Beiträge eines wissenschaftlichen Symposions* (Ostfildern-Ruit 2003) 138–155
- Schmitz, Norbert M., «Mazdaznan am Bauhaus – Der Künstler als Heilsbringer», in: Jeannine Fiedler (Hrsg.), *Bauhaus* (Köln 1999) 120–125

- Sinclair, Upton, *Religion and Profit* (Leipzig 1922)
- Singleton, Mark, "Suggestive Therapeutics: New Thought's Relationship to Modern Yoga", *Asian Medicine* 3 (2007) 64–84
- Singleton, Mark, *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* (New York, Oxford 2010)
- Stausberg, Michael, *Die Religion Zarathushtras: Geschichte – Gegenwart – Rituale*, Bd. 2 (Stuttgart 2002)
- Stausberg, Michael, "Para-Zoroastrianisms: Memetic Transmissions and Appropriations", in: John Hinnells/Alan Williams (eds), *Parsis in India and the Diaspora* (London/New York 2007) 236–254
- Stebbins, Genevieve, *Dynamic Breathing and Harmonic Gymnastics* (New York 1892)
- Steinaecker, Karoline von, *Luftsprünge: Anfänge moderner Körpertherapien* (München, Jena 2000)
- Stuckrad, Kocku von, "Western Esotericism: Towards an integrative Model of Interpretation", *Religion* 35 (2005) 78–97
- Sullivan-Fowler, Micaela, "Doubtful Theories, Drastic Therapies: Autointoxication and Faddism in the Late Nineteenth and Early Twentieth Centuries", *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 50 (1995) 364–390
- Teahan, John F., "Warren Felt Evans and Mental Healing: Romantic Idealism and Practical Mysticism in Nineteenth-Century America", *Church History* 48 (1979) 63–80
- Twigg, Julia, *The Vegetarian Movement in England: 1847–1981: A Study in the Structure of its Ideology* (London 1981), <http://www.ivu.org/history/thesis/index.html> (Konsultiert am 13.01.2011)
- Tyrrell, Charles Alfred, *The Royal Road to Health, or, The Secret of Health Without Drugs* (New York 1894)
- Tyrrell, Charles Alfred, *The What, the Why, the Way of internal Baths: Being an Exposition of Prof. Chas. A. Tyrrell's Celebrated "J.B.L. Cascade": A Device for Eliminating the Waste of the System: Drugs Shown to be Injurious to Health and Longevity: Essentially a Home Treatment* (New York 1905)
- Wacker, Grant, "Marching to Zion: Religion in a Modern Utopian Community", *Church History* 54 (1985) 496–511
- Wedemeyer-Kolwe, Bernd: *Der neue Mensch: Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik* (Würzburg 2004)
- Whorton, James C., "'Tempest in a Flesh-Pot': The Formulation of a Physiological Rationale for Vegetarianism", *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences* 32 (1977) 115–139
- Whorton, James C., "Muscular Vegetarianism: The Debate over Diet and Athletic Performance in the Progressive Era", in: Jack Berryman (ed.), *Sport and exercise science: Essays in the history of sports medicine* (Urbana 1992) 297–318
- Whorton, James C., *Inner Hygiene: Constipation and the Pursuit of Health in Modern Society* (Oxford 2000)
- Wirz, Albert, *Die Moral auf dem Teller, dargestellt am Leben und Werk von Max Bircher-Benner und John Harvey Kellog, zwei Pionieren der modernen Ernährung in der Tradition der moralischen Physiologie; mit Hinweisen auf die Grammatik des Essens und die Bedeutung von Birchermues und Cornflakes, Aufstieg und Fall des patriarchalischen Fleischhüngers und die Verführung der Pflanzenkost* (Zürich 1993)
- Wolff, Eberhard, «Moderne Diätetik als präventive Selbsttechnologie: Zum Verhältnis heteronomer und autonomer Selbstdisziplinierung zwischen Lebensreformbewegung und heutigem Gesundheitsboom», in: Martin Lengwiler/Jeanette Madarász (Hrsg.), *Das präventive Selbst: Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik* (Bielefeld 2010) 169–204
- Wuthnow, Robert/James Hunter/Albert Bergesen/Edith Kurzweil, *Cultural Analysis: The Work of Peter L. Berger, Mary Douglas, Michel Foucault and Jürgen Habermas* (London 1991)
- Zander, Helmut, «Sozialdarwinistische Rassentheorien aus dem okkulten Untergrund des Kaiserreichs», in: Uwe Puschner (Hrsg.), *Handbuch zur völkischen Bewegung 1871–1918* (München 1996) 224–251
- Zander, Helmut, *Anthroposophie in Deutschland: Theosophische Weltanschauung und gesellschaftliche Praxis 1884–1945* (Göttingen 2007)
- Zinn-Thomas, Sabine/Walter Stolle, *Menstruation im Wandel von 1900 bis heute* (Darmstadt 1998)