

## Enterische Krankheit, Krisen und (Körper-)Ökonomien im autobiografischen Darmratgeber

Seit Giulia Enders' *Darm mit Charme* (2014) ist das Gedärm regelmäßiger Gast auf deutschen Bestsellerlisten. Illustre Titel wie *Die Macht des Mikrobioms. Theorie und Praxis zur Heilung der Darmflora* (2021), *Scheißschlau. Wie eine gesunde Darmflora unser Hirn fit hält* (2018) oder die Reihe *Schlank mit Darm* (2015), *Schlau mit Darm* (2016), *Schön mit Darm* (2017) und *Gesund mit Darm* (2020) bezeugen einen regelrechten Boom populärwissenschaftlicher Darmliteratur und -ratgeber. Dass das Gedärm zuweilen auch als Querulant und Störfaktor agiert, davon berichten populärwissenschaftliche Texte und Ratgeber ebenso wie semi-private Textsorten. Berühmtberüchtigt sind Thomas Manns Tagebuchaufzeichnungen zu »[b]öse[n] Darmwinden«,<sup>1</sup> »Dickdarmreizung«<sup>2</sup> und »Verdauungssorgen«,<sup>3</sup> weniger bekannt Annette von Droste-Hülshoffs minutiöse Körperprotokolle, die zuweilen eine »Neigung zur Diarrhoe« und den »Abgang kleiner Madenwürmer« dokumentieren.<sup>4</sup> Anderswo gerät das Schreiben über gastrointestinale Dysfunktionalität und Krankheit gar zum Stiftungsmoment von Autorschaft: so im Fall von Philipp Stehlers SPIEGEL-Bestseller *Mein Darm ist kein Arsch. Wie aus einer fiesen Diagnose etwas Wertvolles für mein Leben wurde* (2021).<sup>5</sup> Der autobiografisch grundierte Ratgeber nimmt die chronisch-entzündliche Darmerkrankung Colitis ulcerosa aus Patienten-

---

1 Thomas Mann: Kilchberg, Ostermontag den 19. IV.54, in: Ders.: Tagebücher 1953–1955, hrsg. von Inge Jens, Frankfurt a.M. 1995, S. 213.

2 Ders.: Kilchberg, Donnerstag den 30. VI.55, in: ebd., S. 351 f., hier S. 351.

3 Ders.: Zürich, Freitag den 29. V.55. In dem riesigen Kantonsspital, in: ebd., S. 360 f., hier S. 361.

4 Drostes Körperprotokolle sind an ihren behandelnden Arzt gerichtet. Annette von Droste-Hülshoff an Clemens Maria von Bönninghausen, 6. November 1829, in: Dies.: Historisch-kritische Ausgabe, Bd. VIII,1: Briefe 1805–1838, Text, hrsg. von Winfried Woessler, bearb. von Walter Gödden, Tübingen 1987, S. 101 f.

5 Vgl. Philipp Stehler: *Mein Darm ist kein Arsch. Wie aus einer fiesen Diagnose etwas Wertvolles für mein Leben wurde*. Fachbeiträge: Prof. Dr. Martin Storr, München 2021. Im Folgenden mit Seitenzahlen im Text zitiert.

wie Arztperspektive in den Blick.<sup>6</sup> Stehlers Krankheitserzählung schildert medikamentöse Behandlungen, operative Eingriffe und »eigentherapeutische« Maßnahmen, ergänzend dazu vermitteln Fachbeiträge des Gastroenterologen Prof. Dr. Martin Storr medizinisches Wissen zu Anamnese, Einflussfaktoren und Behandlungsformen der Colitis ulcerosa.<sup>7</sup> Neben zahlreichen Farbbildungen Stehlers enthält der Band weiterhin Anleitungen zur Selbsthilfe, eigens kuratierte Rezepte und alltagspraktische Verhaltenslehren. *Mein Darm ist kein Arsch* stellt medizinisches Darmwissen neben Patientenexpertise und -memoir, seine autobiografische Textur unterscheidet den Band von Publikationen wie *Darm mit Charme*.<sup>8</sup> Weiteres darmliterarisches Differenzierungsmerkmal sind die im Band verhandelten künstlichen Verdauungs- und Ausscheidungsvorrichtungen wie etwa das Stoma, die medizintechnische Perspektiven einer *ars metabolica* aufzurufen.

Im Fokus der folgenden Ausführungen stehen zunächst die Genrehybridität und Erzählverfahren von *Mein Darm ist kein Arsch*, bevor die körpersemiotischen und -praktischen sowie enterorhetorischen Konstellationen des Textes in den Blick geraten. Dabei sind auch das Spannungsfeld von Autorkörper und Textkörper sowie die Verbindungen von »empirischem« und epistemischen Körper näher zu beleuchten. Insbesondere die autobiografische Krankheitserzählung verhandelt weit mehr als gastrointestinales Krankheits- und Gesundheitswissen. *Mein Darm ist kein Arsch* thematisiert ästhetische wie geschlechtsspezifische Codierungen enterischer Krisen, partizipiert an transmedialen Metabolismen und erzählt eine Erfolgsgeschichte körperökonomischer Transformation.

---

6 Der Band erscheint beim Gräfer und Unzer Verlag. Dieser präsentiert sich online als »Verlag für Ratgeber von bekannten Autoren, die das Leben bereichern«, siehe <https://graefer-und-unzer.de/marke/graefer-und-unzer/> (12.06.2023).

7 Colitis ulcerosa ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung der Darmschleimhaut. Der entsprechende Fachbeitrag im Ratgeber beschreibt sie als »multifaktorielles Geschehen, das neben genetischen Aspekten und Veränderungen der angeborenen Immunität durch Umwelteinflüsse, Ernährungsfaktoren, Defekte an der Darmbarriere und Veränderungen der Zusammensetzung der Darmflora verursacht wird« (25). Für Genese und Heilung ist insbesondere das gastrointestinale Mikrobiom einflussreich. Die Entzündung breitet sich vom Rektum je nach Schweregrad auf Enddarm, Dickdarm, selten auch den hinteren Dünndarm aus (vgl. 27 f.).

8 Vgl. dazu Alexander Honold: Die Kolonautin. Giulia Enders: *Darm mit Charme*, in: Ders./Grit Schwarzkopf (Hrsg.): *Medizin*, Hannover 2019 (Non Fiktion. Arsenal der Anderen Gattungen 13 [2018], H. 1/2), S. 113–134.

## Genrehybridität und Erzählverfahren

Stehlers Bericht steht in der Traditionslinie eines autobiografischen Illness Writing,<sup>9</sup> zu der Fritz Zorns *Mars* (1977) ebenso zählt wie Christoph Schlingensiefels *So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein* (2009) oder Kurt Krömers *Du darfst nicht alles glauben, was du denkst* (2012). Statt Krebs oder Depression thematisiert Stehler nun eine wenig salonfähige entzündliche Erkrankung der Darmschleimhaut: Als symptomatisch gelten »Durchfall mit Blut- und Schleimbeimengungen, erhöhte Stuhlfrequenz und Bauchschmerzen« (24), je nach Schweregrad treten zudem »Blutarmut, Gelenksbeschwerden, Gewichtsverlust, Fieber, Hautbeteiligung oder Augenbeteiligung« auf (28). Massive Entzündungsausmaße machen in Stehlers Fall eine Entfernung des Dickdarms notwendig, bei der allein ein kurzes Stück Enddarm zurückbleibt. Das bei dieser ersten Operation angelegte Ileostoma, der künstliche Dünndarmausgang an der Bauchwand, wird nach etwa zwei Jahren verschlossen. Möglich wird dies durch die vorherige operative Verbindung von Dün- und restlichem Enddarm und der Konstruktion eines aus Teilen des Dünndarms geformten künstlichen Stuhlreservoirs (ileoanaler Pouch), die den Patienten zu einer möglichst »normalen« Dejektion befähigen. Anders als die oben genannten Krankheitsnarrative versteht sich Stehlers Band als autobiografisch grundierter Ratgeber. Von Zorns, Krömers oder Schlingensiefels Texten unterscheidet sich *Mein Darm ist kein Arsch* aufgrund seiner Schrift- und Bildmaterial, Rezepte u.a. integrierenden heterogenen Faktur sowie der erzählerischen Polyphonie, die sich aus den textuellen »Einfaltungen« des Ratgeberkorpus ergibt. Der autopathobiografische Text ist durchsetzt von blau unterlegten Einschüben, die über das Krankheitsbild der Colitis ulcerosa, über Diagnostiken, medikamentöse, chirurgische und mikrobielle Therapieverfahren informieren. Neben der farblichen Abgrenzung dient ein stilisiertes Stethoskop zur optischen Markierung dieses Sprecherwechsels, der mit einem Wechsel von Register, Ton und Diskursebene einhergeht. Auf die epistemischen Dimensionen dieser Textkörper-Einfaltungen ist zurückzukommen.

---

9 Vgl. dazu rezent Susan Merrill Squier/Irmela Marei Krüger-Fürhoff (Hrsg.): *Patho-Graphics. Narrative, Aesthetics, Contention, Community*, Pennsylvania 2020; Nina Schmidt: *The Wounded Self. Writing Illness in Twenty-First-Century German Literature*, Rochester, NY 2018; Tanja Reiffenrath: *Memoirs of Well-Being. Rewriting Discourses of Illness and Disability*, Bielefeld 2016.

Was Stehlers, Schlingensiefs und Krömers Publikationen derweil vergleichbar macht, ist die exponierte Stellung ihrer Autoren. Der Klappentext stellt Stehler als »TV-Star« und »Influencer« vor: Populärkultur- und Fernsehinteressierten mag er aus dem Dating-Format *DIE BACHELORETTE*, aus der TV-Serie *KIT*, einem Gastauftritt bei *GUTE ZEITEN, SCHLECHTE ZEITEN* und aus den Sozialen Medien – allein sein Instagram-Account zählt aktuell über eine Viertelmillion Follower – bekannt sein; Sportaffine erinnern ihn womöglich als ehemaliges Gesicht der Fitnessstudiokette McFit und Anbieter einer eigenen Fitness-App.<sup>10</sup> 2019, dem Jahr der Dickdarmentfernung und zwei Jahre vor Erscheinung des hier besprochenen Bandes, outet sich Stehler in den Sozialen Medien als Colitis-ulcerosa-Patient. Angesichts der recht intakten Alltagstabuisierung von Verdauungsvorgängen, die sich im Falle gestörter oder pathologischer Darmprozesse nur intensiviert, erscheint der Terminus Outing durchaus adäquat – entsprechend vermerkt der Klappentext:

Probleme mit der Verdauung hat jeder mal. Aber was, wenn ein normaler Alltag kaum mehr möglich ist, weil der Darm nicht mitspielt? [...] Nach Jahren des Verdrängens, des heimlichen Leidens und der ständigen Medikamenteneinnahme entschied sich der Frauenschwarm, mit dem Tabu zu brechen und offen über seine Krankheit zu sprechen. In diesem Buch erzählt er das erste Mal die ganze Wahrheit und wie er es von ganz unten wieder nach oben geschafft hat.

Der Klappentext stiftet Bezüge zur Bekenntnisliteratur, schließlich trage hier jemand sein wortwörtlich Innerstes nach außen. Derweil bedient der unverstelltes Lebens-, Krankheits- und Körperwissen verbürgende Authentizitätsgestus Genrestrategien sowohl der Autobiografie als auch der Ratgeberliteratur.<sup>11</sup> Stehlers Krankheitserzählung folgt erprobten erzählerischen Verfahren. Sein Darmdrama schildert Höhe-, Tief- und Wendepunkte, eskalierende Krankheitsschübe und retardierende Momente im Genesungsprozess; textbildstrategisch sorgfältig etabliert es die Fallhöhe des Protagonisten und verbindet die fünf Hauptabschnitte des Bandes durch Spannungsbögen und Cliffhanger oder vorausschauende Andeutungen. Die dabei eingesetzten Erzählverfahren sind für Autobiografie

---

10 Der Band adressiert somit ein diverses Publikum, spricht Darmerkrankte ebenso an wie Leser\*innen, die an Stehlers öffentlich-medialer Persona interessiert sind.

11 Zur Rolle anekdotisch-biografischer Evidenz im Ratgeber vgl. z.B. Wim Peeters: Selbsthilfe »durch die Macht des Beispiels«. *Der Weg zum Erfolg durch eigene Kraft* von Hugo Schramm-Macdonald, in: Stephanie Kleiner/Robert Suter (Hrsg.): *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900–1940*, Berlin 2015, S. 93–113.

wie Ratgeber gleichermaßen einschlägig:<sup>12</sup> Die geschilderten Episoden im Krankheitsverlauf erinnern zuweilen an das von Joseph Campbell ausdifferenzierte Narrationsmodell der Heldenreise, beinhalten Stationen der Herausforderung, Offenbarung, Transformation und Rückkehr;<sup>13</sup> Stehler selbst spricht von »Reise« (202) und »Odyssee« (77).<sup>14</sup>

Den Auftakt des Bandes bildet die homodiegetische Schilderung jenes Moments, in dem der aus Vollnarkose erwachende Stehler den Stomabeutel ertastet. Die folgend rekapitulierte Lebens- und Krankheitsgeschichte legt besonderen Fokus auf Familie, sportliche Leistung und Beruf. Parallel zum erlernten Polizeiberuf hat Stehler erste Schauspiel- und Modelleinsätze, sein medialer Bekanntheitsgrad steigt bis zur Prime-Time-TV-Sendung. Auf den gesundheitlichen Zusammenbruch folgen medikamentöse Therapieversuche, Dickdarmentfernung und Stoma.<sup>15</sup> Der eigentliche Wendepunkt aber tritt ein, als sich nach diesem Eingriff auch Speiseröhre und Dünndarm entzünden: »Man kann dir keine Speiseröhre und keinen Dünndarm rausnehmen«, heißt es in erinnerter Selbstadressierung, »Das ist nicht wie beim Dickdarm, ohne die kannst du nicht leben. Du musst jetzt einfach aktiv werden« (90). Der im letzten Satz formulierte autobiografische wie ratgeberische Kern des Bandes entfaltet sich im umfangreichsten dritten Kapitel »Aus eigener Kraft zurück ins Leben« (93), das Stehlers Weg »von der Fremdtherapie in die Eigentherapie« (156) schildert. Die »Eigenstudien« (98) des um ein Organ ärmeren, dafür um Stoma und neue Entzündungserscheinungen reicherer Patienten beinhalten Theorie und Praxis. Neben Lektüre einschlägiger Internetforen und virtuellen Austausch über Darmgesundheit treten (Körper-)Experimente mit alternativen Therapieverfahren,<sup>16</sup> antiinflammatorischen Ernährungsformen und achtsam-stressbewusster Alltagsgestaltung. Insbesondere letztere rücken im Band forciert ins Zentrum, zeigt sich Stehler doch

12 Vgl. zum Ratgeber Rudolf Helmstetter: Wenn ich Ihnen einen guten Rat geben darf. Experten für erfolgreiches Leben im falschen, in: Merkur 66 (2012), H. 9/10 (760/761), S. 957–970, hier S. 958.

13 Siehe Joseph Campbell: Die Kraft der Mythen. Bilder der Seele im Leben des Menschen, Zürich 1994; ders.: Der Heros in tausend Gestalten, Frankfurt a.M. 1999.

14 Das Erzählprinzip der Heldenreise vereint Mythos und Didaxe, im Kontext von *business storytelling* dient es verkaufsstrategischen Zwecken.

15 Stehler erwähnt mögliche genetische Prädispositionen (mehrere Angehörige leiden an Darmkrankheiten, u.a. Krebs), bringt die Krankheitseskalation aber auch mit psychischer Belastung (Scheidung der Eltern) und beruflichem Stress in Verbindung (vgl. 21).

16 Dazu zählen beispielsweise eine Mi2.vie-Therapie zur Mitochondrien-Stimulation, eine intravenöse Vitaminkur, orale Cannabidiolinnahme (CBD), Akupunktur.

überzeugt, dass es meine neue Lebensweise war, die mich medikamenten- und entzündungsfrei gemacht hat. [...] Ich bin mir ganz sicher, dass das auch daran lag, dass ich endlich die Reißleine gezogen und selbst Verantwortung übernommen habe. Ich habe mein Essverhalten und überhaupt meinen ganzen Lebensstil geändert und gelernt, meinen Körper ganz anders zu spüren. (90)

Die mitunter Züge eines (Körper-)Bildungsromans tragende Autopathobiografie stellt die grundlegende Relevanz medizinischer, d.h. medikamentös-chirurgischer Behandlung nicht in Frage. Dennoch plädiert sie mit Verve für Betroffenenagentialität und gesundheitliche Mündigkeit auch jenseits der »klassische[n] Lehrmeinung« der »Götter in Weiß« (106f.) und erhebt Anspruch auf körperbezogene Deutungs- und Handlungskompetenzen. Dass derartiges *empowerment* allerdings auch eine implizite Gefahr bergen mag, in historisch wirkmächtige Selbstverschuldungsdispositive zurückzufallen, die hier weniger Krankheitsgenese denn ungenügende Eigenleistungen der Heilungsförderung betreffen, sollte nicht unerwähnt bleiben.<sup>17</sup>

#### Darmsemiotik, gastrointestinales *influencing*, Enterorhetorik

Die für den Ratgeber so zentrale ›Aktivierung‹ basiert auf dem Topos vom sprechenden und dekodierbaren Körper.<sup>18</sup> Dessen Tragweite ist immens: So wäre die Darmentfernung, ruminierend Stehler, möglicherweise vermeidbar gewesen, hätte er über entsprechendes körpersemiotisches und agentielles Wissen verfügt (vgl. 63). Die daraus abgeleitete Grundaussage des Bandes begegnet Leser\*innen bereits auf dem vorderen Einband:

Wie oft habe ich früher gedacht: »Ach, wenn ich ein Problem habe, gehe ich halt zum Arzt. Der verschreibt mir irgendwelche Tabletten und dann wird das wieder.« Heute weiß ich, dass ich damit total falsch lag. Dein Körper redet mit dir – egal ob es durch ein Zwicken ist, durch Durchfall oder irgendetwas anderes. Du musst nur lernen, ihm zuzuhören, seine Zeichen zu erkennen, zu deuten – und darauf zu reagieren. Es ist dein Körper, und alles was in deinem Körper abgeht, kannst du beeinflussen.

Die hier in Aussicht gestellte Schule der praktischen Körpersemiotik verschränkt ästhetisch-hermeneutische Fähigkeiten der Wahrnehmung

---

17 Vgl. dazu etwa Susan Sontag: *Illness as Metaphor*, London 1979.

18 Zu diesem Topos vgl. grundlegend Elisabeth Strowick: *Sprechende Körper – Poetik der Ansteckung. Performativa in Literatur und Rhetorik*, München 2009.

und Dekodierung von Körperzeichen mit unmittelbarer Handlungskompetenz: Stehlers Darmratgeber geriert sich als Hermeneutik- und Interpretationsanleitung und Lehrstunde des *influencing*. Die vorgebrachten Einflussmaßnahmen zielen auf Symptomlinderung und unterstützen das *mucosal healing* der entzündeten Darmschleimhaut. Ernährung und Lebensführung bilden das durchaus klassische Zentrum dieser Selbsthilfensätze,<sup>19</sup> die wiederum der exponierten Rolle des Darms als ebenso stofflich-materiell wie immateriell einflussaffinen organisch-neuronalen Schnittstelle Rechnung tragen.<sup>20</sup> Als ersten Einflussfaktor präsentiert Stehler eine im entsprechenden Fachbeitrag als »*clean eating*« oder »gesunde Darmfloraernährung« (112) gefasste Ernährungsform, die industriell verarbeitete Produkte, Konservierungs- und Zusatzstoffe zugunsten ballaststoffreicher, zucker- und fettarmer Kost vermeidet. Zum Zweck der Entzündungsvermeidung entscheidet sich Stehler darüber hinaus für eine vegane Ernährung und erzielt damit, wie es im Band heißt, »extreme Erfolge« (213).<sup>21</sup> Als zweite Maßnahme firmieren Alltagsorganisation und Stressreduktion. Achtsam-stressbewusste Lebensführung sowie Atem- und Meditationstechniken sollen den Stressoren des Alltags – die in der Autobiografie vor allem aus Karrierezielen und (ökonomischen) Leistungsansprüchen erwachsen – »Entspannung und Me-Time« entgegensetzen (171). Auf beide Selbsthilfemaßnahmen, für deren Erfolg der gegenwärtige Gesundheitszustand des Autobiografen bürgt, wird zurückzukommen sein.

Den Körper, genauer: den Darm zu verstehen und handelnd zu beeinflussen ist eine Sache, ihn zu erzählen eine andere. Die autobiografischen Textteile sind leitmotivartig von anal-rektalen Sprachbildern durchzogen, so ist etwa die Rede vom Heimatort als »Arsch der Welt« (10) oder von der

19 Die laut antiker und mittelalterlicher Medizin vom Menschen zu regulierenden *sex res non naturales* bilden die historische Fluchtlinie des hier präsentierten diätetischen Gesundheitsregime.

20 Der entsprechende Fachbeitrag betont, dass langfristige Stresserfahrungen »zum einen kurzfristig über die Nervenzellen der Darm-Hirn-Achse akute Symptome auslösen und zum anderen langfristig über das Mikrobiom verändernde und entzündungsfördernde Effekte an der Darmbarriere den Verlauf der Erkrankung negativ beeinflussen« können (172). Als sinnvolle behandlungsbegleitende Therapiemaßnahmen werden »Mind-Body-Verfahren« wie Yoga oder Akupunktur sowie Positive Psychologie genannt (174 f.).

21 Die Autobiografie erzählt eine Bekehrungsgeschichte alimentär-nutritiver Priorisierung, in der Mikronährstoffe aufgrund ihrer antiinflammatorischen Wirkungen den Vorrang vor der für Bodybuilding zentralen Makronährstoffverteilung (d.h. dem Verhältnis von Protein, Fett und Kohlehydraten) erlangen.

Krankheit als »Arschkarte« (Klappentext). Im Gegensatz dazu ist die zur Vermittlung von Darmwissen genutzte Rhetorik vor allem durch ökologische, agentielle und territoriale Semantiken geprägt:

Mein Darm war eben, obwohl er immer wieder geizt hatte, viele Jahre unbekanntes Terrain für mich. Alles was ich wusste, war, dass er nicht so wollte wie ich. Dass in ihm Billionen von Bakterien leben und dass die auch noch einen riesengroßen Einfluss auf die Gesundheit haben: Fehlanzeige! Dabei sollten schon gesunde Menschen unbedingt etwas für dieses körpereigene Ökosystem tun. (193)

Das innere Ökosystem erscheint dem Verfasser zunächst als *terra incognita*. Stehlers Enterorhetorik speist sich aus einer seit dem 19. Jahrhundert bestehenden semantischen Traditionslinie, an deren Etablierung natur- wie populärwissenschaftliche, journalistische und literarische Texte gleichermaßen beteiligt sind.<sup>22</sup> Am Beispiel der Reise- und Forschungsberichte, die im Kontext von Robert Kochs Cholera-Forschungen in Indien und Ägypten entstehen, hat Martina King die wechselseitigen Einflüsse und semantischen Zirkulationen naturwissenschaftlich-medizinischer, journalistischer und literarischer Schreibweisen aufgezeigt.<sup>23</sup> Zu Kochs Untersuchungsmaterial zählen »exquisite[] Choleraleiche[n]«, »Dejektionen und [...] Erbrochene[s] einiger Cholerakranken«,<sup>24</sup> verseuchtes Wasser und ähnliches. Seine Berichte schildern die Suche nach dem bakteriellen Krankheitsauslöser als Jagd nach dem »unsichtbaren Feind« im unbekann-

---

22 Die Mikrobiologie des 19. Jahrhundert macht die vormals unsichtbare und verborgene Welt der Kleinstlebewesen erstmals unter empirischen Gesichtspunkten sichtbar. Von empirischer Objektivität kann allerdings, wie Martina King betont, nicht die Rede sein. Die durch technische und anwendungsbezogene Unwägbarkeiten ausgezeichneten bildgebenden Verfahren – mikroskopische Aufnahmen und deren Fotografien – kreieren vielmehr Interpretations- und Repräsentationsspielräume, der die Naturwissenschaft (wie auch Journalismus, Literatur und Kunst) mit einer gehörigen Portion »schöpferische[r] Einbildungskraft« begegnet. Das Mikrobielle changiert in diesem Sinne zwischen »Ästhetik und Epistemologie«. Martina King: Im Labor der Abstraktion. Mikrobiologismen in der literarischen und bildkünstlerischen Moderne um und nach 1900, in: KulturPoetik 17 (2017), H. 1, Themenheft: Kunst und Erfahrung um 1900. Die »Empirisierung des Transzendentalen« und die ästhetische Moderne, S. 42–61, hier S. 61.

23 Vgl. Martina King: Das Mikrobielle in der Literatur und Kultur der Moderne. Zur Wissensgeschichte eines ephemeren Gegenstandes (1880–1930), Berlin/Boston 2021, S. 371–424.

24 Robert Koch: Die Expedition zur Erforschung der Cholera nach Ägypten. Brief an den Geheimen Oberregierungsrat Dr. Struck, Direktor des Kaiserlichen Gesundheitsamts, 25. August 1883, in: Ders.: Gesammelte Werke, unter Mitwirkung von Georg Theodor August Gaffky und Eduard Pfuhl, hrsg. von Julius Schwalbe, Bd. 2.2, Leipzig 1912, S. 850.



ten Terrain und greifen dabei, wie King darlegt, auf Motive zeitgenössischer Kolonial- und Abenteuerliteratur zurück.<sup>25</sup> Kochs Beschreibungen agentierlicher Kleinstlebewesen als »kleinsten aber gefährlichsten Feinden des Menschengeschlechts«<sup>26</sup> folgen einer entsprechend vorgeprägten anthropomorphen Metaphorik, die in zoomorphen Repräsentationen – etwa dem Vergleich mit exotischen Raubtieren, vor allem dem Tiger – Ergänzung finden.<sup>27</sup> Nun tritt das bei Koch und anderen so wirkmächtige Narrativ des eindringenden Feindes (ob in anthropomorphem oder zoomorphen Zuschnitt) in Stehlers Text augenscheinlich zurück: *Mein Darm ist kein Arsch* setzt keine Feindesjagd in Szene, sondern plädiert für achtsam-horchende Körperkommunikation mit dem Ziel der Körperbefriedigung. Und doch schreibt sich die seit den mikrobiellen Erkenntnisleistungen des 19. Jahrhunderts wirkmächtige Semantik von Alterität und Konflikt gleich mehrfach in den so ostentativ auf Ausgleich, Harmonie und Einklang zielenden Ratgeber ein.

Das mikrobielle Innenleben stellt – ebenfalls einschlägiger Topos der Darmliteratur – die Souveränität des hier Berichtenden empfindlich in Frage. Die autobiografische Textproduktion mag insofern als Mittel autonomer Restituierung scheinen, die dem souveränitätsdeprivierten Autor-körper einen vorgeblich unter auktorialer Kontrolle stehenden Textkörper zur Seite stellt. Die Erkenntnis zahlenmäßiger Unterlegenheit zieht in Stehlers Krankheitserzählung keinen offenen Konflikt oder Kampf nach

---

25 Vgl. dazu ausführlich King: Das Mikrobielle in der Literatur und Kultur der Moderne, S. 383, 399. King verweist z.B. auf Robert Koch: Berichte über die Tätigkeit der zur Erforschung der Cholera im Jahre 1883 nach Ägypten und Indien entsandten Kommission. An S. Excellenz den Staatssekretär des Inneren Herrn Staatsminister von Bötticher erstattet vom Geheimen Regierungsrat Dr. R. Koch, in: Ders.: Gesammelte Werke, unter Mitwirkung von Georg Theodor August Gaffky und Eduard Pfuhl, hrsg. von Julius Schwalbe, Bd. 2.1, Leipzig 1912, S. 1–19.

26 Robert Koch: Über bakteriologische Forschung, in: Ders.: Gesammelte Werke, unter Mitwirkung von Georg Theodor August Gaffky und Eduard Pfuhl, hrsg. von Julius Schwalbe, Bd. 1., Leipzig 1912, S. 650–660, hier S. 660. Koch, der hier über seine Forschung zu bakteriellen Infektionskrankheiten (u.a. Typhus und Tuberkulose) berichtet, formuliert das Ziel, dem »mikroskopischen, aber bis dahin übermächtigen Feind[] im menschlichen Körper selbst Herr zu werden« und schließt mit dem »Wunsche, daß sich die Kräfte der Nationen auf diesem Arbeitsfelde und im Kriege gegen die kleinsten, aber gefährlichsten Feinde des Menschengeschlechts messen mögen« (ebd.). Vgl. dazu auch Christoph Gradmann: Unsichtbare Feinde. Bakteriologie und politische Sprache im deutschen Kaiserreich, in: Philipp Sarasin u.a. (Hrsg.): Bakteriologie und Moderne. Studien zur Biopolitik des Unsichtbaren, Frankfurt a.M. 2007, S. 327–354.

27 Vgl. dazu King: Im Labor der Abstraktion, S. 46 f.

sich – zumindest auf den ersten Blick. Doch dienen die nahrungs- und lebensführungsbezogenen Einflussmaßnahmen sehr wohl zur Stärkung freundlicher und Schwächung feindlicher Bakterien. Das Textkorpus des Ratgebers leistet Hilfestellung für eine auf den empirischen Körper gerichtete regulative (und disziplinierende) Praxis. Hinter dem diätetischen Gesundheitsregime mit dem hehren Ziel der Körperbefriedung, hinter achtsamer Darmhermeneutik und gastrointestinalem *influencing* lugt ein Subjektivierungsziel hervor: Spricht der Körper, spricht der Darm durch Zwicken oder Durchfall, bringen ihn Ernährung und Lebensführung zum Schweigen.

Darüber hinaus gleiten auch in *Mein Darm ist kein Arsch* die Signifikanten. Alteritätskonstellationen etabliert Stehlers Bericht nämlich ebenfalls über die motivisch geleistete Parallelführung von Polizeijob und Darmkrankheit. Die Autobiografie kommt wiederholt auf Stehlers berufliche Vergangenheit zurück. Nach Bundesgrenzschutzpraktikum und Polizeiausbildung arbeitet der Bundespolizist Stehler in einer »Mobile[n] Kontroll- und Überwachungseinheit«, die unter anderem für »Antiterror«-Maßnahmen oder zum »Schutz von Bundesorganen« (37) zum Einsatz kommt; auch als Schauspieler der TV-Serie *KIT* mimt er einen Polizisten. Mary Douglas verweist in *Purity and Danger* darauf, dass anatomische und soziale Körper und die um sie kreisenden Phantasmen zuweilen eng miteinander verschränkt sind: »Sometimes bodily orifices seem to represent points of entry and exit to social units.«<sup>28</sup> Eine ähnliche Duplizität findet sich in *Mein Darm ist kein Arsch*. Als Bundespolizist und Fernsehcop ist der Autor mit »sozialen Ein- und Austrittsvorkehrungen, Flucht- und Zugangswegen«<sup>29</sup> befasst, zugleich ist es seiner Krankheitserzählung um (teils unnatürliche) Körperöffnungen und organische Barrierefunktionen zu tun. Als relevanter Faktor der chronischen Darmentzündung nennt der Band schließlich das sogenannte Leaky-Gut-Syndrom: Dabei ist die Darmschleimhautbarriere derart empfindlich gestört, dass Bakterien und Schadstoffe aus dem Verdauungsorgan in den Blutkreislauf gelangen. Entsprechend forciert zielen die geschilderten Anstrengungen und Therapien

28 Mary Douglas: *Purity and Danger. An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*, London 1966, S. 4.

29 Jon Mathieu: Das offene Fenster. Überlegungen zu Gesundheit und Gesellschaft im 19. Jahrhundert, in: *Annals de la Societat Retorumantscha* 106 (1993), S. 291–306, hier S. 299. Mathieu verweist auf Mary Douglas: *Ritual, Tabu und Körpersymbolik. Sozialanthropologische Studien in Industriegesellschaft und Stammeskultur*, Frankfurt a.M. 1981, S. 106.

darauf ab, die Darmbarriere zu stärken und Grenzschutz im Inneren zu leisten.

Nicht zuletzt offenbart *Mein Darm ist kein Arsch* auch epistemische Konfliktlagen. Innerhalb der Textkörper-Einfaltungen aus medizinischen Beiträgen und Krankheitserzählung begegnen teils offen gegensätzliche Aussagen und Wertungen. Stehlers positiver Einschätzung des Internets – das Betroffenenexpertisen in Foren, auf Websites und Medienplattformen versammelt – steht der Gastroenterologe beispielsweise kritisch gegenüber und konstatiert, »die unkontrollierte Freiheit des Internets ist bei medizinischen Fragen eher als ungünstig zu bewerten« (174). *Mein Darm ist kein Arsch* vereint multiple epistemische Agenten. Die daraus resultierenden Konflikte ließen sich als textuelle Iteration der oben beschriebenen enterischen Souveränitätskrise verstehen – oder aber als Fortführung der von Stehler geleisteten (auf hermeneutisch-praktischer Patientenautorität beharrenden) Widersetzung gegen ärztliche Meinungen und Wertungen, auf die die Autobiografie wiederholt zu sprechen kommt.<sup>30</sup>

#### Enterische Krisen: Porösität, Ästhetik, *gender trouble*

Vor der Darmentfernung sichert Stehlers Sixpack als »Markenzeichen« und »Unique Selling Point« den medialen wie ökonomischen Erfolg (57). Die zahlreichen präoperativen, oberkörperfreien Abbildungen des Autors offenbaren ein gleichermaßen normatives wie langlebiges Schönheitsideal – gelten straffe Bemuskelung und niedriger Fettanteil doch laut Johann Joachim Winckelmann schon im antiken Griechenland als ästhetisch. Für die in den autobiografischen Passagen von *Mein Darm ist kein Arsch* verhandelten Körperideale und Schönheitsphantasmen lohnt ein Blick in Winckelmanns Schriften aber auch aus einem weiteren Grund: Schließlich weist die klassizistische Ästhetik, die Winckelmann in Auseinandersetzung mit griechischen Plastiken entwickelt, organischen Prozessen eine im doppelten Sinne negative Rolle zu.

Der im späten 18., frühen 19. Jahrhundert zur Vollendung kommende neuzeitliche »Körperkanon« zentriert sich um Vorstellungen korporaler

---

30 Besonders deutlich tritt diese Widersetzung in Bezug auf Ernährungsfragen zutage. So verteidigt Stehler die selbstgewählte vegane Ernährung, der er maßgebliche Wirkung im Krankheits- und Symptomanagement zuschreibt, vehement gegen ridikulisierend-pejorative Einschätzungen behandelnder Ärzte (vgl. 101, 198).

Abgeschlossenheit. Im Zentrum dieses Kanons, der sich nach Michail Bachtin explizit gegen das Bild des grotesken durchlässigen Körpers wendet, steht der »fertige, streng begrenzte, nach außen hin verschlossene, von außen gezeigte, unvermischte und individuelle ausdrucksvolle Körper«.<sup>31</sup>

Alles, was absteht und vom Körper ausgeschieden wird, alle deutlichen Auswüchse, Ausbuchtungen und Verzweigungen, d.h. alles, womit der Körper über seine eigenen Grenzen hinausgeht [...], wird abgetrennt, beseitigt, verdeckt und gemildert. Ebenso werden alle ins Körperinnere führenden Öffnungen verschlossen. Zugrunde liegt diesem Motiv die *individuelle und streng abgegrenzte Körpermasse, die undurchdringliche und glatte Fassade des Körpers*. [...] Alle Merkmale des Unvollendeten und Unfertigen des Körpers werden sorgsam entfernt, ebenso alle Erscheinungen des Innerkörperlichen.<sup>32</sup>

Die klassizistische Ästhetik geht in der Feier dieses von Irmela Marei Krüger-Fürhoff so bezeichneten *homo clausus* besonders weit.<sup>33</sup> Ihr gelten gar Falten, Runzeln etc. als Signen des Ekelhaften, insofern sie konträr zur idealisierten glatt-ununterbrochenen Körperoberfläche stehen.<sup>34</sup> Für die mit dem Oberflächenkult um den abgeschlossenen Körper einhergehende Negation des Organischen<sup>35</sup> ist Winckelmanns *Geschichte der Kunst des Altertums* einschlägiges Beispiel. Über die »Schönheit einzelner Teile des menschlichen Körpers« heißt es dort zunächst: »Der Unterleib ist [...] wie derselbe an einem Menschen nach einem süßen Schlaf und nach

---

31 Michail Bachtin: Rabelais und seine Welt. Volkskultur als Gegenkultur. Aus dem Russischen von Gabriele Leupold, hrsg. und mit einem Vorwort versehen von Renate Lachmann, Frankfurt a.M. 1987, S. 361. Herv. i.O.

32 Ebd. Herv. i.O.

33 Vgl. Irmela Marei Krüger-Fürhoff: Der versehrte Körper. Revisionen des klassizistischen Schönheitsideals, Göttingen 2001, hier S. 9. Krüger-Fürhoff verkompliziert die phantasmatische Rolle des *homo clausus* jedoch, indem sie den fragmentierten, verstümmelten Körper zum »Ärgernis und Organon des Schönheitsideals um 1800« erklärt (S. 30), der gleichermaßen »Grenze idealer Schönheit« wie »deren irritierende Grundlage« sei (S. 25).

34 Vgl. dazu Winfried Menninghaus: Ekel. Theorie und Geschichte einer starken Empfindung, Frankfurt a.M. 2002; Jessica Güsken: Beispiele des Hässlichen in der Ästhetik (1750–1850), Göttingen 2022. Zur verdauungsbezogenen Verfahrenslogik ästhetischer Theoriebildung vgl. auch Jessica Güsken's Aufsatz im vorliegenden Band.

35 Vgl. dazu Menninghaus: Ekel, S. 82: »[V]on selbst leuchtet ein: das Körperinnere, die inneren Organe wie alle Prozesse der Resorption und Ausscheidung bleiben in der ausschließlichen Orientierung an der schönen Fassade nicht nur unsichtbar, sie fallen auch und erst recht unter die »außerwesentlichen« Zusätze, die peinlich zu vermeiden sind.«

einer gesunden Verdauung sein würde, das ist ohne Bauch«. <sup>36</sup> Bilden gelingende Digestions- und Exkretionsprozesse hier noch die Vergleichsgrundlage des als schön rubrizierten menschlichen Unterleibs, zeichnet sich der idealschöne Körper gerade durch das Fehlen organischer *physis* aus. Paradigmatisch ist die Beschreibung des von Winckelmann als Herkules identifizierten Torso von Belvedere. Als »hohes Ideal eines über die Natur erhabenen Körpers« sei dieser Herkules »von den Schlacken der Menschheit mit Feuer gereinigt« und habe »die Unsterblichkeit und den Sitz unter den Göttern erlangt«: »Denn er ist ohne Bedürfnis menschlicher Nahrung und ohne ferneren Gebrauch der Kräfte vorgestellt. Es sind keine Adern sichtbar, und der Unterleib ist nur gemacht, zu genießen, nicht zu nehmen, und völlig, ohne erfüllt zu sein«. <sup>37</sup> Der »zum Genuß der Seligkeit des Olympus erhabene Körper« zeige jenen »Ausdruck der göttlichen Genügsamkeit, welche die zur Nahrung unseres Körpers bestimmten Teile nicht vonnöten hat« – ein Körper also, »von der menschlichen Nothdurft gereinigt«. <sup>38</sup> Winckelmanns Herkules hat keine gesunde Verdauung, er hat gar keine. <sup>39</sup> Angesichts des Winckelmann'schen Lobs eines idealschönen leeren Unterleibs könnte Stehlers Dickdarmentfernung beinahe als Idealschönheitsoperation erscheinen – wäre da nicht das Stoma. Nicht nur ist diesem die Körperöffnung namentlich eingeschrieben, künstlicher Dünndarmanusgang und Stomabeutel verlagern prekäre Körperprozesse und -porosität noch dazu ins potenzielle Sichtfeld.

---

36 Johann Joachim Winckelmann: Von der Schönheit einzelner Teile des menschlichen Körpers, in: Ders.: Geschichte der Kunst des Altertums, Vollständige Ausgabe, hrsg. von Wilhelm Senff, Weimar 1964, S. 152–163, hier S. 157.

37 Ders.: Flor der Kunst in Sizilien, in: ebd., S. 290–303, hier S. 292.

38 Ders.: Die Staffeln der Schönheit, in: ebd., S. 132–143, hier S. 140.

39 »Angesichts steinerner Götterplastiken, des Hauptgegenstands der klassizistischen Ästhetik, mag die Frage nach den Verdauungsorganen« Menninghaus zufolge »ebenso abstrus erscheinen wie der Befund ihres Fehlens redundant.« Für das »klassische Schönheitsideal« ist dieser Themenkomplex aber »entscheidend[ ]«: »Die Gestalt muss so aussehen, *als ob* sie kein Körperinneres habe; oder anders: sie muß so aussehen, daß jeder Gedanke an ein Körperinneres suspendiert wird.« Die »scheinbar so überflüssige Sorge um das phantasmatische physische Innenleben der Plastiken« folgt einer zentralen Logik: »das unsichtbare ›Innen‹ der Seele kann nur sichtbar werden, wenn das unsichtbare Körperinnere auf eine selber sichtbare, sich an der Oberfläche abzeichnende Weise ausgenommen ist und mittels einer paradoxen Konfiguration aus Sichtbarwerden und Verschwinden Platz gemacht hat für eine andere Unsichtbarkeit, die Sichtbarwerden und Idealisieren zum Gespinnst der schönen Gestalt verwebt.« Menninghaus: Ekel, S. 85. Herv. i.O.

Der wirkmächtige Diskurs um körperliche Abgeschlossenheit ist maßgeblich an Geschlechts- und Klassenideologeme geknüpft. So ist es insbesondere der bürgerlich-männliche Körper, dessen Geschlossenheit gerade vor der imaginativen Folie des undichten weiblichen Körpers und Unterschichtenkörpers zur Verhandlung steht.<sup>40</sup> Stehlers Dickdarmentfernung und Stomaanlage lassen Bodybuilding, Fitnesskampagnen und oberkörperfreie Shootings in weite Ferne rücken – und führen so gleich zu doppelten Existenzängsten (vgl. 6, 95). Entsprechend intensiv hadert Stehler damit, »dass dieses Teil da unten von nun an ein Teil von mir sein würde« (83), und weigert sich anfänglich, den selbstständigen Stomaumgang zu erlernen. Im Krankenhaus ist eine »Stomaschwester« für Beutelwechsel, -reinigung und entsprechende Wissensvermittlung zuständig (83); auch der Fachbeitrag des Gastroenterologen nennt »Stomaträger« und »Stomaschwester« und setzt die den künstlichen Darmausgang betreffenden Säuberungs- und Entleerungspraktiken und dazugehörige digestive Didaxe als dezidiert weiblich konnotierte Sorgearbeit in Szene. Zu dem in der Krankheitserzählung geschilderten Wandlungsprozess gehört jedoch die affektive Resignifizierung des künstlichen Verdauungsapparats vom Fremdkörper zum Lebensretter (vgl. 203). Rückkehr auf die TV-Leinwand und Beginn einer neuen Beziehung, betont Stehler, gelingen nicht (nur) trotz, sondern gerade mit Stoma. Und doch fallen Stoma und Stomaalltag im Band vor allem durch Abwesenheit auf. Neben der kurzen Erinnerung an unangenehme Momente, in denen der Beutel durch Geräusche auf sich aufmerksam macht (und damit den Topos vom sprechenden Körper um eine artifiziell-transkorporale Spielart erweitert), finden sich keine alltagsbezogenen Erfahrungsberichte zu Reinigungsvorgängen, Beutelwechsel oder ähnlichem. Auch die medizinischen Einschübe geben dazu keine Auskunft; die einzige Fotografie des stomatragenden Autors zeigt einen leeren Beutel. Der auf dem Klappentext angekündigte Tabubruch meint insofern *nicht* das Sprechen über den Umgang mit dem künstlichen Darmausgang.

An basalem alltagspraktischen Stomawissen interessierte Leser\*innen könnten dafür eine andere 2021 erschiene Publikation zur Hand nehmen: Christian Krachts *Eurotrash*. Der Roman schildert gleich mehrere Szenen,

---

40 Bachtin kontrastiert den »einzelnen egoistischen homo oeconomicus« mit dem »kollektiven Volks- oder Gattungskörper«. Bachtin: *Rabelais und seine Welt*, S. 69; siehe zur »Klassengesellschaft« auch S. 73.

in denen der Ich-Erzähler den Stomabeutel seiner Mutter wechselt. Eine sei hier zitiert:

Ich [...] nahm aus ihrem Necessaire einen hautfarbenen Beutel, an dem vorne eine Art Klebering befestigt war. Ich griff ganz vorsichtig nach dem vollen Beutel, der an ihrem Bauch hing, und drehte an der kleinen Schleuse. Er ließ sich ganz leicht lösen, und ich nahm den frischen Gummisack und drehte ihn sachte an das nun freiliegende Dings an ihrem Bauch, bis da etwas hörbar einrastete. Meine Mutter lächelte. Ich lächelte. Ich hatte das Gefühl, etwas wiedergutmacht zu haben. Ich nahm ihre Hand.«<sup>41</sup>

Die Mutter-Sohn-Szene scheint die oben konstatierte geschlechtliche Codierung von Körper-, Reinigungs- und Pflegearbeit auf den ersten Blick zu invertieren, betont sie aber umso stärker durch den Hinweis, der Beutelwechsel werde normalerweise von der »Haushälterin« übernommen.<sup>42</sup> Sachlich, abgeklärt, fast behutsam, vor allem aber *sauber* gerät die Schilderung des Beutelwechsels. Keine Spur jener Viszeralepisoden erbrochener oder exkrementeller Körperströme, die das Kracht-Publikum etwa aus 1979 oder *Faserland* kennt. *Eurotrash* belässt fäkale Körpermaterie im hautfarbenen Beutel, behält ausgeschiedenes Innerstes unter Verschluss<sup>43</sup> und paart die erzählerische Auseinandersetzung mit Nationalsozialismus und brauner Familiengeschichte mit körperfunktionaler Erzählhygiene.

Einer solchen Erzählhygiene scheinen auch die Stomanarrative in *Mein Darm ist kein Arsch* zu folgen. Ausgehend von der bildschriftlichen Autorinszenierung ist Stehlers Vermeidung von *dirty details* allerdings konsequent. Zu nahrungsbezogenen Reinheitsphantasmen des *clean eating* gesellt sich eine semantische Reinheitsstrategie, Verdauungskomplikationen zwar zu benennen, alltagsbezogene Umgangspraktiken mit (abjekter) Körpermaterie aber diskret zu behandeln oder gar auszublenden. Das heikle Thema digestiver Dysfunktionalität und Darmerkrankung schlägt in dieser leichtverdaulichen Aufbereitung niemandem über Gebühr auf den Magen. Grafischer wird es, als der Verfasser einen sogenannten Darmbruch schildert: Da »hingen plötzlich etwa acht Zentimeter Darm aus dem künstlichen Ausgang in meinem Beutel, wobei sich der Darm wegen der Peristaltik manchmal noch wie eine Schlange bewegt hat« (178 f.). Nicht nur schließt diese Episode indirekt an Exotismen der Darmliteratur

41 Christian Kracht: *Eurotrash*, Köln 2001, S. 100

42 Ebd., S. 109.

43 In einer späteren Szene wirft der Ich-Erzähler einen verschlossenen gefüllten Stomabeutel aus der Kabine einer Gondelbahn. Vgl. ebd., S. 176.

des 19. Jahrhunderts an, sie trägt außerdem Züge eines viszeralen *body horror*, der an die berühmte Geburtsszene in ALIEN (1979) denken lässt. Die Acht-Zentimeter-Schlange mag vielleicht phallische Konnotationen evozieren. Relevanter aber scheint ihr Bezug zu internalisierten Hypermaskulinitätsphantasmen, die das Stoma als Marker poröser Körperlichkeit durchkreuzt.

Stehler, der wiederholt auf seine vergleichsweise geringe Körpergröße abhebt, verweist implizit auf kompensatorische Funktionen von Kraftsport und Muskelaufbau (vgl. z.B. 15). Mit der Installation des Stomas ändert sich die Bildsprache des Bandes, anstelle des gestählten virilen Körpers zeigen die Abbildungen nun einen schmalen Mann mit T-Shirt, auf seiner Brust der Aufdruck »Fragile«. Die Stomaphase erscheint zunächst als Phase des *gender trouble*, das suggeriert auch der wiederholte Rekurs auf erlittenen Gewichts- und Muskelverlust. Der textuell und bildlich evozierten, gleichermaßen ästhetisch wie geschlechtlich codierten Krise setzt Stehler erstens die erwähnte positive Umcodierung des Stomabeutels entgegen. Zweitens formuliert er eine Reevaluation körperidealer Phantasmen: »Ästhetik ist für unser Leben im Prinzip total unwichtig, sie findet nur im Kopf statt. Die Tatsache, dass wir überhaupt leben können, ist so viel wertvoller als wie wir dabei aussehen.« (203) Kaum intendiert, dennoch präzise kommentiert dieser Satz auch die klassizistische Theorie des 18. Jahrhunderts, deren idealschöner Körper gerade der nicht-physische (ergo: nicht-lebensfähige) Körper ist. Nun ließe sich Stehlers Statement zum Verhältnis von Ästhetik und Leben als Plädoyer gegen medial vermittelte Körper(oberflächen)idealisationen der Gegenwart lesen. Allerdings scheint der Autobiograf nicht ganz konsequent zu praktizieren, was er predigt. So resultiert denn auch das nach der letzten Darmoperation wiederaufgenommene Muskelaufbautraining in einem Moment des Selbst(wieder)erkennens: »Ich weiß noch, was für ein schönes Gefühl es war, mich nach diesen ganzen Schüben, nachdem ich immer nur auf der Toilette gehockt bin und körperlich so immens abgebaut habe, wieder im Spiegel anzuschauen und sagen zu können: ›Hey cool. Das bin wieder ich.« (218) Die autobiografische Krankheitserzählung vollführt die wiedererlangte Integrität des Autorkörpers mimetisch nach. Sie schließt nach Entfernung des Stomas und könnte so als *writing-cure*-Unternehmung erscheinen, die umfassende *closure* der durchlebten Krisen leistet. Von körperlicher Abgeschlossenheit kann indes keine Rede sein, fußen die im Band präsentierten darmbezogenen Einfluss- und Selbsthilfemaßnahmen doch auf einer grundlegenden korporalen Permeabilität, die es durch en-



terische Exerzitien, durch Nahrungszufuhr und Lebensführung zu regulieren gilt. Und auch das autobiografisch-medizinische Korpus bleibt durchlässig-porös, davon zeugen Genre- und Diskursschnittstellen, gleitende Signifikanten und zirkulierende Motivströme und Bedeutungsflüsse. *Mein Darm ist kein Arsch* ist darüber hinaus Teil größerer Stoff- und Warenkreisläufe, die weitere Perspektiven auf die Korporealität des *homo oeconomicus* eröffnen.

Transmediale Metabolismen und (körper-)ökonomische Transformation:  
Heilungserfolge

Zu den besonderen Merkmalen und Leistungen von Ratgeberliteratur zählen Informationsraffung, -aufarbeitung und -zirkulation.<sup>44</sup> Solcherart metabolische Verfahrenslogiken rückt auch der hier fokussierte Band in den Blick. Im Rahmen seiner eigentherapeutischen Selbststudien erschließt sich Stehler Community-Wissen und Expertisen außerhalb der Schulmedizin. Die durch Foren, soziale Medien u.a. ermöglichte Wissensakkumulation bildet die Grundlage der in *Mein Darm ist kein Arsch* präsentierten enterischen Heil(ung)slehre ernährungs- und lebenspraktischer Selbstwirksamkeit. Darmentfernung und Stoma, davon war schon die Rede, bringen die Schauspiel-, Model- und Fitnesskarriere des Darmpatienten zu einem vorläufigen Ende. Darüber hinaus resultieren sie in einem *cut* der medialen Performanz: »Von da an war ich nicht mehr der oberkörperfreie Typ, der seinen Fans erklärt, wie sie am besten Muskeln aufbauen. Ich habe die Art und Weise, wie ich in Social Media auftrete, komplett geändert.« (201) Diskret wie beständig weist der Band seine Leser\*innen auf Stehlers Social-Media-Aktivitäten hin, insbesondere auf den schon genannten Instagram-Account.<sup>45</sup> Dieser avanciert von einer »reine[n] Zeigeplattform« (94) zum Aushandlungsort von Körperwissen und Darmgesundheit. Dabei laufen medialer und physischer Konsum zusammen, kooperiert der Influencer doch beispielsweise mit Anbietern veganer

---

44 Vgl. Rudolf Helmstetter: Die Tunlichkeits-Form. Zu Grammatik, Rhetorik und Pragmatik von Ratgeberbüchern, in: Michael Niehaus/Wim Peeters (Hrsg.): Rat geben. Zu Theorie und Analyse des Beratungshandelns, Bielefeld 2014, S. 107–131, hier S. 109.

45 Zu Medienverbänden von Ratgeberliteratur vgl. für das beginnende 20. Jahrhunderts Stephanie Kleiner/Robert Suter: Konzepte von Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur (1900–1940). Eine Einleitung, in: Dies. (Hrsg.): Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900–1940, Berlin 2015, S. 9–40, hier S. 13, 27, 43.

Nahrungs- und Nahrungsergänzungsprodukte.<sup>46</sup> Eine weitere Lehereinheit des vorliegenden Ratgebers betrifft damit marktökonomische Faktoren: »Auch wenn du dich im Leben komplett umorientierst, gibt es wieder eine Community, mit der du dich austauschen kannst, und einen Markt, der zu dir passt.« (201) Stehlers Krankheitsgeschichte erzählt so auch die Geschichte eines erfolgreichen Markenwandels, die den Körper in neue marktorientierte Verwertungszusammenhänge stellt.

*Mein Darm ist kein Arsch* liefert Anleitungen zur darmgesundheitlichen Selbsthilfe. Ausgehend von Stehlers Krankheitsnarrativ geriert sich der Band aber nicht nur als Darm-, sondern auch als Erfolgsratgeber. Erfolg ist wiederkehrendes Motiv der autobiografischen Textteile, das gilt für berufliche und sportliche Spitzenleistungen ebenso wie für den geschilderten Genesungsprozess. Die Entscheidung zur tierprodukt- und zuckerfreien Ernährung zeitigt, wie erwähnt, »extreme Erfolge« (213), ebenso positiv wirksam ist der neu umgesetzte achtsam-stressbewusste Lebensstil. Das im Heilungszusammenhang wichtige Kraftdispositiv, das vor allem im dritten Kapitel »Aus eigener Kraft zurück ins Leben« in den Fokus rückt, weist wie die im Band genutzte Darmrhetorik auf Traditionslinien des 19. Jahrhunderts. Publikationen wie Franz Ottos *Männer eigener Kraft. Lebensbilder verdienstvoller, durch Thatkraft und Selbsthülfe emporgekommener Männer* (1875) und Hugo Schramm-Macdonalds *Der Weg zum Erfolg durch eigene Kraft* (1889)<sup>47</sup> gelten als Wegweiser des Erfolgsratgebers. Ihre Auseinandersetzung mit Erfolg – der ab dem beginnenden 20. Jahrhundert zur Leitkategorie biografischer Arbeit am Selbst avanciert<sup>48</sup> – verfährt nicht autobiografisch. Die versammelten exemplarischen Biografien dienen einem motivierend-aktivierenden *telos*, das nun auch Stehlers Band auszeichnet.<sup>49</sup> Als Verfasser der autobiografischen Krankheitserzählung,

---

46 Nach der Publikation des Bandes, dessen autobiografische Passagen u.a. antiinflammatorische Eigenschaften von Cannabidiol (CBD) thematisieren, gründet Stehler zudem ein – selbstverständlich auch auf Instagram beworbenes – Unternehmen, das entsprechende CBD-Produkte herstellt und vertreibt.

47 Vgl. zu Schramm-Macdonalds Text auch Peeters: Selbsthilfe »durch die Macht des Beispiels«.

48 Vgl. dazu auch Rudolf Helmstetter: Wille und Wege zum Erfolg. Zu den Anfängen der Erfolg-Propaganda in Deutschland, in: Stephanie Kleiner/Robert Suter (Hrsg.): Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900–1940, Berlin 2015, S. 9–40.

49 Selbstreflexiv heißt es bei Stehler: »Ich wollte ja schon immer anderen helfen, sie motivieren, ein Vorbild sein.« (202). Das Motivationsziel beläuft sich auf folgenden Kern: »Im Endeffekt liegt es an dir. Du allein hast den Plan. [...] Du musst es machen!« (220)

deren Heilungsgeschichte ihn zum Ratgebenden befugt, eignet Stehler jene »konsultatorische[] Autorität« und »charismatische[] Aura der Kompetenz«, die Helmstetter als typische Sprecherposition des Erfolgsratgebers ausweist.<sup>50</sup> Die oben geschilderten epistemischen Konfliktlagen des Bandes vermögen diese Aura kaum zu schmälern: Tritt die teils kritische Gastroenterologenstimme doch hinter der strahlenden autobiografischen Evidenzleistung des (maßgeblich auch als Eigenleistung ausgewiesenen) Heilungserfolgs in den Schatten.

Erfolgsratgeber entwerfen eine »Ökonomie der Versprechen und Verheißungen«<sup>51</sup> und stellen »Praktiken subjektiver Handlungsmacht«<sup>52</sup> in Aussicht. Einem solchen »Ideal individueller Handlungsmächtigkeit und Autonomie«<sup>53</sup> folgen auch die in Stehlers Krankheitserzählung präsentierten Maßnahmen gesundheitlicher Agentialität. Sein diätetisches Gesundheitsregime gerät weiterhin zum Motor (körper-)ökonomischer Transformation und Neuverwertung. Ganz wörtlich also wird aus der »fiesen Diagnose«, wie es im Titel heißt, etwas »Wertvolles«. Nicht nur erzählt Stehler als Colitis-ulcerosa-Patient von gewandeltem Körperbewusstsein, von hermeneutischen Herausforderungen und gesundheitsbezogener Handlungskompetenz – *Mein Darm ist kein Arsch* partizipiert wie die boomende Darmliteratur im Ganzen am ökonomischen Potenzial einer Verwertung des Digestiven.

#### Literaturverzeichnis

- Bachtin, Michail: Rabelais und seine Welt. Volkskultur als Gegenkultur. Aus dem Russischen von Gabriele Leupold, hrsg. und mit einem Vorwort versehen von Renate Lachmann, Frankfurt a.M. 1987.
- Campbell, Joseph: Die Kraft der Mythen. Bilder der Seele im Leben des Menschen, Zürich 1994.
- Ders.: Der Heros in tausend Gestalten, Frankfurt a.M. 1999.

---

50 Helmstetter: Wenn ich Ihnen einen guten Rat geben darf, S. 957.

51 Ders.: Die Tunlichkeits-Form, S. 118.

52 Kleiner/Suter: Konzepte von Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur (1900–1940), S. 25.

53 Stephanie Kleiner: The trouble with happiness. Martin Gumperts *Die Kunst glücklich zu sein* und die Anthropologie des Ratgebens in den 1950er Jahren, in: Internationales Archiv für Sozialgeschichte der deutschen Literatur 39 (2014), H. 2, S. 515–535, hier S. 516 f.

- Douglas, Mary: *Purity and Danger. An Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*, London 1966.
- Droste-Hülshoff, Annette: *Historisch-kritische Ausgabe*, Bd. VIII,1: Briefe 1805–1838, Text, hrsg. von Winfried Woessler, bearb. von Walter Gödden, Tübingen 1987.
- Gradmann, Christoph: *Unsichtbare Feinde. Bakteriologie und politische Sprache im deutschen Kaiserreich*, in: Sarasin, Philipp u.a. (Hrsg.): *Bakteriologie und Moderne. Studien zur Biopolitik des Unsichtbaren*, Frankfurt a.M. 2007, S. 327–354.
- Güsken, Jessica: *Beispiele des Hässlichen in der Ästhetik (1750–1850)*, Göttingen 2022.
- Helmstetter, Rudolf: *Wenn ich Ihnen einen guten Rat geben darf. Experten für erfolgreiches Leben im falschen*, in: *Merkur* 66 (2012), H. 9/10 (760/761), S. 957–970.
- Ders.: *Die Tunlichkeits-Form. Zu Grammatik, Rhetorik und Pragmatik von Ratgeberbüchern*, in: Niehaus, Michael/Peeters, Wim (Hrsg.): *Rat geben. Zu Theorie und Analyse des Beratungshandelns*, Bielefeld 2014, S. 107–131.
- Ders.: *Wille und Wege zum Erfolg. Zu den Anfängen der Erfolg-Propaganda in Deutschland*, in: Kleiner, Stephanie /Suter, Robert (Hrsg.): *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900–1940*, Berlin 2015, S. 9–40.
- Honold, Alexander: *Die Kolonautin. Giulia Enders: Darm mit Charme*, in: Ders./Schwarzkopf, Grit (Hrsg.): *Medizin*, Hannover 2019 (Non Fiktion. Arsenal der Anderen Gattungen 13 [2018], H. 1/2), S. 113–134.
- King, Martina: *Im Labor der Abstraktion. Mikrobiologismen in der literarischen und bildkünstlerischen Moderne um und nach 1900*, in: *KulturPoetik* 17 (2017), H. 1, Themenheft: *Kunst und Erfahrung um 1900. Die ›Empirisierung des Transzendentalen‹ und die ästhetische Moderne*, S. 42–61.
- Dies.: *Das Mikrobielle in der Literatur und Kultur der Moderne. Zur Wissensgeschichte eines ephemeren Gegenstandes (1880–1930)*, Berlin/Boston 2021.
- Kleiner, Stephanie/Robert Suter: *Konzepte von Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur (1900–1940). Eine Einleitung*, in: Dies. (Hrsg.): *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900–1940*, Berlin 2015, S. 9–40.
- Kleiner, Stephanie: *The trouble with happiness. Martin Gumperts Die Kunst glücklich zu sein und die Anthropologie des Ratgebens in den 1950er Jahren*, in: *Internationales Archiv für Sozialgeschichte der deutschen Literatur* 39 (2014), H. 2, S. 515–535.
- Koch, Robert: *Gesammelte Werke*, unter Mitwirkung von Georg Theodor August Gaffky und Eduard Pfuhl, hrsg. von Julius Schwalbe, Bd. 1., Leipzig 1912.
- Ders.: *Gesammelte Werke*, unter Mitwirkung von Georg Theodor August Gaffky und Eduard Pfuhl, hrsg. von Julius Schwalbe, Bd. 2.1, Leipzig 1912.
- Ders.: *Gesammelte Werke*, unter Mitwirkung von Georg Theodor August Gaffky und Eduard Pfuhl, hrsg. von Julius Schwalbe, Bd. 2.2, Leipzig 1912.
- Kracht, Christian: *Eurotrash*, Köln 2001.
- Krüger-Fürhoff, Irmela Marei: *Der versehrte Körper. Revisionen des klassizistischen Schönheitsideals*, Göttingen 2001.

- Mann, Thomas: Tagebücher 1953–1955, hrsg. von Inge Jens, Frankfurt a.M. 1995.
- Mathieu, Jon: Das offene Fenster. Überlegungen zu Gesundheit und Gesellschaft im 19. Jahrhundert, in: *Annalas da la Societat Retorumantscha* 106 (1993), S. 291–306.
- Menninghaus, Winfried: *Ekel. Theorie und Geschichte einer starken Empfindung*, Frankfurt a.M. 2002.
- Peeters, Wim: Selbsthilfe »durch die Macht des Beispiels«. *Der Weg zum Erfolg durch eigene Kraft* von Hugo Schramm-Macdonald, in: Kleiner, Stephanie/Suter, Robert (Hrsg.): *Guter Rat. Glück und Erfolg in der Ratgeberliteratur 1900–1940*, Berlin 2015, S. 93–113.
- Reiffenrath, Tanja: *Memoirs of Well-Being. Rewriting Discourses of Illness and Disability*, Bielefeld 2016.
- Schmidt, Nina: *The Wounded Self. Writing Illness in Twenty-First-Century German Literature*, Rochester, NY 2018.
- Sontag, Susan: *Illness as Metaphor*, London 1979.
- Squier, Susan Merrill/Irmela Marei Krüger-Fürhoff (Hrsg.): *PathoGraphics. Narrative, Aesthetics, Contention, Community*, Pennsylvania 2020.
- Stehler, Philipp: *Mein Darm ist kein Arsch. Wie aus einer fiesen Diagnose etwas Wertvolles für mein Leben wurde*. Fachbeiträge: Prof. Dr. Martin Storr, München 2021.
- Strowick, Elisabeth: *Sprechende Körper – Poetik der Ansteckung. Performativa in Literatur und Rhetorik*, München 2009.
- Winckelmann, Johann Joachim: *Geschichte der Kunst des Altertums, Vollständige Ausgabe*, hrsg. von Wilhelm Senff, Weimar 1964.

