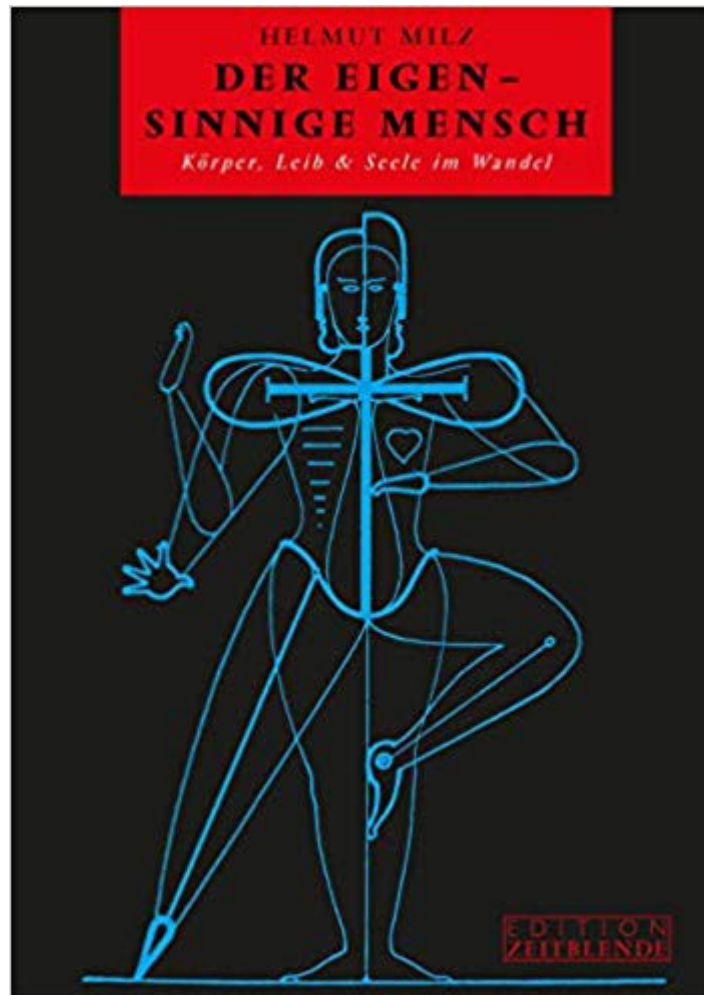


Helmut Milz, *Der eigen-sinnige Mensch: Körper, Leib & Seele im Wandel* 25. Februar 2019 Edition Zeitblende im AT Verlag, 38 €



Als Alterswerk hat er uns dieses Buch angekündigt – nach *Ganzheitliche Medizin. Neue Wege zur Gesundheit* 1986, *Der wiederentdeckte Körper. Vom schöpferischen Umgang mit sich selbst* 1992, *Mit Kopf, Hand, Fuß, Bauch und Herz. Ganzheitliche Medizin und Gesundheit* 1994, : *Körpererfahrungen. Anregungen zur Selbstheilung* 1998 (zusammen mit Matthias von Varga), bildet es das vorläufige Ende einer Reihe von Büchern, in denen sich die Kenntnisse und Erkenntnisse eines Arztes aus Leidenschaft niederschlägt. Meine Begegnung und Freundschaft mit Helmut hat mir die Angst vor einer möglichen Fremdbestimmung durch den Arzt genommen: auch ich kann eigen-sinnig sein, wenn ich es will. Und ich will – mehr denn je. Ein Arzt, der sich nicht auf die Eindeutigkeit von Diagnosen verlässt? Ein Arzt, der Wechselwirkungen im Blick hat, soweit es geht? Ein Arzt, der in diesem Sinne philosophiert? Ja. Helmut Milz weiß davon zu erzählen: *Im Leben hält sich vieles nicht an Eindeutigkeit, klare Zuordnungen oder Endgültigkeit, bleibt unscharf und flexibel, lineare „Wenn-Dann-Erklärungen“ greifen zu kurz. Es tauchen unbeachtete Wechselwirkungen auf, die überraschend Neues hervorrufen. Unser Körper ist Mittelpunkt, Werkzeug, Ausdrucksmittel und Bühne des Lebens.* Der erzählerische, narrative Stil bestimmt die Atmosphäre, die sich der Leserin vermittelt, wobei Atmosphäre nicht alles ist, sondern auch der geschichtliche Hintergrund im Auge behalten, ja, mehr noch, in den Vordergrund gerückt wird um

die Komplexität und Vielfalt des ärztlichen Heilauftrags zu veranschaulichen:

Vom intuitiven Eigenerleben über ein magisches, mythisches, traditionelles oder volkskundiges Verständnis des Körpers, von rationalen Körperkonzepten der Antike und des Mittelalters über anatomische Sektionen, physiologische Mechanismen, mikroskopische Untersuchungen, biochemische Erforschungen der Zellen, Moleküle und flüssigen Anteile bis zu psychosomatischen Studien, neuen Erkenntnissen der Psychoneuroimmunologie und Neurobiologie sowie zu erfahrbaren Leib und dessen subjektiver Bedeutung bleiben die Vorstellungen vom Körper im Fluss. Es geht um das Ganze. Was ganzheitliches Heilen bedeutet, mag dahin gestellt sein. In diesem Zusammenhang lässt sich Nietzsche zitieren: Niemand kann dir die Brücke bauen, auf der gerade du über den Fluss des Lebens schreiten musst, niemand außer dir allein. Zwar gibt es zahllose Pfade und Brücken und Halbgötter, die dich durch den Fluss tragen wollen; aber nur um den Preis deiner selbst: Du würdest dich verpfänden und verlieren. Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf dem niemand gehen kann außer dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn.

Es geht um eine Zusammenschau, die vom Blick fordert, sowohl Objektives als auch Subjektives im Auge zu behalten: *Die ganzheitlich-integrierende Zusammenschau des Befindens und und der Befunde.* Helmut Milz weiß, ganz offensichtlich aus eigener Erfahrung: *Ein umfassenderes Verständnis des Körpers braucht interdisziplinären Austausch zwischen Heilkunde und anderen Wissenschaften und Künsten.* Seit ich ihn kenne (um genau zu sein, seit jenem historischen "Kraft der Visionen-Festival" 1991, zu dem auch ich als Referentin eingeladen war) hat sich sein „Stil“ bewährt, insofern er Neugier weckt auch bei denen, die sonst müde abwinken. Den Körper selbst erforschen: ein Abenteuer! Beispiel: *Das „Mikrobiom“ beherbergt weitaus mehr fremde Organismen als wir Körperzellen haben.* Die Erkundung von Bauchgefühlen führt unter anderem dazu, mehr über sich selbst zu erfahren. Die Technik des *Focusing* von E. Gendlin basiert auf einer solchen Selbsterkundung. Sie fordert dazu heraus, einen eigenen Lebensstil zu entwickeln, ebenso Techniken der Sensibilisierung (so etwa das *Sensory Awareness* nach Charlotte Selvers). *Kann eine sensible Aufmerksamkeit helfen, stabiler auf den eigenen Füßen zu stehen?* In der Theorie und Praxis von *Somatics* (Thomas Hanna) wird die subjektive Erste-Person-Perspektive der Selbstbeobachtung des erfahrbaren Leibes der objektiven Dritte-Person-Perspektive der Medizin und Wissenschaft gegenübergestellt, bzw. durch sie ergänzt. *Grundlage für unser je individuelles Leben – ob gelebt oder nur erduldet – sind unsere fünf Sinne. Diese sind das Tor gleichermaßen zu den Mit-Menschen, wie zu eigenen Experimenten, Erfahrungen und Erkenntnisse. Durch die Sinne nehmen wir auf, in uns und um uns herum kreucht und fleucht. Und stets bilden wir, bilden sich die Sinne - mal unbewusst, mal bewusst - um oder weiter. Diese Aus- und Weiterbildung der fünf Sinne ist, wie Marx schon 1844 hellsichtig bemerkte, nicht nur eine individuelle Arbeit, sondern «eine Arbeit der ganzen Weltgeschichte»,* wie Prof. Giaco Schiesser, Philosoph und Medienwissenschaftler an der Zürcher Hochschule der Künste) in seinen einführende Bemerkungen zur Buchpräsentation und Podiumsdiskussion am thematisiert. Insofern ist Eigensinn durchaus als Tugend zu werten: Hegel etwa sah im Eigensinn die Haltung, *„nichts in der Gesinnung anerkennen zu wollen, was nicht durch den Gedanken gerechtfertigt ist“,* und sah hierin das *„Charakteristische der neuern Zeit“* und *„das eigentümliche Prinzip des Protestantismus“* (Grundlinien der Philosophie des Rechts, Vorrede). So handelt das Buch nicht nur von den fünf Sinnen oder genauer, wie immer wieder betont wird: *von den Systemen der einzelnen Sinne und deren komplexem Gesamtsystem bzw. dessen Plastizität oder funktionellen Veränderungsfähigkeit,* sondern auch vom wiedergefundenen und aufgewerteten Eigen-Sinn des Menschen als Chance in dieser *„neuern Zeit“,* in der Mittel der Selbstbesinnung eine ganz konkrete Alternative der Selbstbestimmung aufzeigen und den steigenden Gefahren von Fremdbestimmung (die als Ursache von Burn-out gilt) trotzen. Wie Prof. Giaco Schiesser herausarbeitet, kommt dem Eigensinn eine neue Deutung zu: so führt ein Weg *über Alexander Kluges «Geschichte und Eigensinn» zu Foucaults «Ästhetik der Existenz»* läuft, und die das *Unabgegoldene, das Offene eines vor einem liegenden Leben in dem Begriff des Eigensinns stark machten. Zum zweiten, und auf einer ganz anderen Ebene, es liegen in dem Begriff Eigen-Sinn die Begriffe Sinn und Sinnlichkeit ganz nah beieinander. Die eigene Sinnlichkeit und der eigene Sinn, den man seinem*

Leben gibt, sind so aufs Innigste verschaltet. So blättere ich durch das schön gestaltete Buch mit seinen vielen Abbildungen, lasse mich einladen, durch Ausflüge in historische Zusammenhänge den Blick zu erweitern, lasse mich von der Bewegungsfreude auf den Fotos animieren, verweile bei schematischen Darstellungen etwa einer Nervenzelle, die wie ein Kunstwerk erscheint. Am Ende angekommen finde ich noch Bezüge auf neumodische Worte die offenbar einen zunehmend digitalisierten Lifestyle auszeichnen, so etwa das *Self-Tracking*, *Lifelogging* die von bestimmten Apps angeboten wird und offenbar zum Bestandteil des *Quantified Self*¹ gehören. Doch wir haben die Wahl – eigensinnig zu leben oder sich für eine zunehmende externe Überwachung mit derer geregelten Versorgung zu entscheiden, es liegt an uns. Und oft ergibt sich ein Mittelweg zwischen den Extremen: *Eigensinn macht Spaß*, schrieb Hermann Hesse. Das ist der letzte Satz im Buch.



1 „*The Quantified Self*“ ist ein Netzwerk aus Anwendern und Anbietern von Methoden sowie Hard- und Softwarelösungen, mit deren Hilfe sie z. B. umwelt- und personenbezogene Daten aufzeichnen, analysieren und auswerten. Ein zentrales Ziel stellt dabei der Erkenntnisgewinn u. a. zu persönlichen, gesundheitlichen und sportlichen, aber auch gewohnheitsspezifischen Fragestellungen dar. Die Mitglieder der Quantified-Self-Bewegung veranstalten in 35 Ländern weltweit in rund 130 Städten regelmäßig stattfindende „Meetups“. Kern dieser Treffen sind Erfahrungsberichte von Anwendern über *Self-Tracking*-Lösungen für Sport, Gesundheit und andere persönliche Bereiche sowie Produktpräsentationen von Startups und etablierten Unternehmen. Die Quantified-Self-Gruppen dienen der Vernetzung von Anwendern, Entwicklern und Anbietern digitaler Produkte für Sport, Gesundheit und anderen Bereichen der Nutzung persönlicher Daten. Schon lange vor der Entstehung der Quantified-Self-Bewegung gehörte für chronisch Erkrankte oder Spitzensportler das regelmäßige Messen und Dokumentieren von Vitalitätswerten und Aktivitäten zum Alltag. Auch der oftmals mit Quantified Self verbundene Wunsch nach Verbesserung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens ist generations- und zeitunabhängig. Durch die Entwicklung vernetzter Vitalitätssensoren wie Waagen, Blutdruckmessgeräten oder Schrittzählern und das Aufkommen von Smartphone-Apps zur Erfassung von Daten zu Sport und Gesundheit ist es mittlerweile einfacher geworden, die persönliche Entwicklung anhand von Daten nachzuvollziehen und zu steuern. Gary Wolf, Gründer von Quantified Self, bezeichnet das Erfassen von Daten über sich selbst als Spiegel, um sich selbst zu erkennen und zu verbessern. Neben gesundheitlich und körperlich orientierten Anwendungsbereichen findet der Grundgedanke der Quantified-Self-Bewegung seine Umsetzung auch in der Betrachtung von täglichen Routinen und ihrer Auseinandersetzung mit unserer Umwelt. Neben der technischen Orientierung der Quantified Self Bewegung, die das wachsende Feld der *Wearables*, d. h. der tragbaren oder direkt in Kleidung (*smart Clothes*) integrierten Sensoren, thematisiert und nutzt, entstehen auch artverwandte Initiativen. So betrachtet *LifeModding* schwerpunktartig die Grundsätze der persönlichen Entwicklung, die mit Hilfe von Methoden zur Verbesserung des allgemeinen Befindens angestrebt werden. Diese richten sich auf die zielgerichtete und positive Beeinflussung des persönlichen Lebensumfeldes. Im Fokus stehen dabei im engeren Sinne physische, psychische, kognitive sowie soziale Entwicklungsfelder. https://de.wikipedia.org/wiki/Quantified_Self