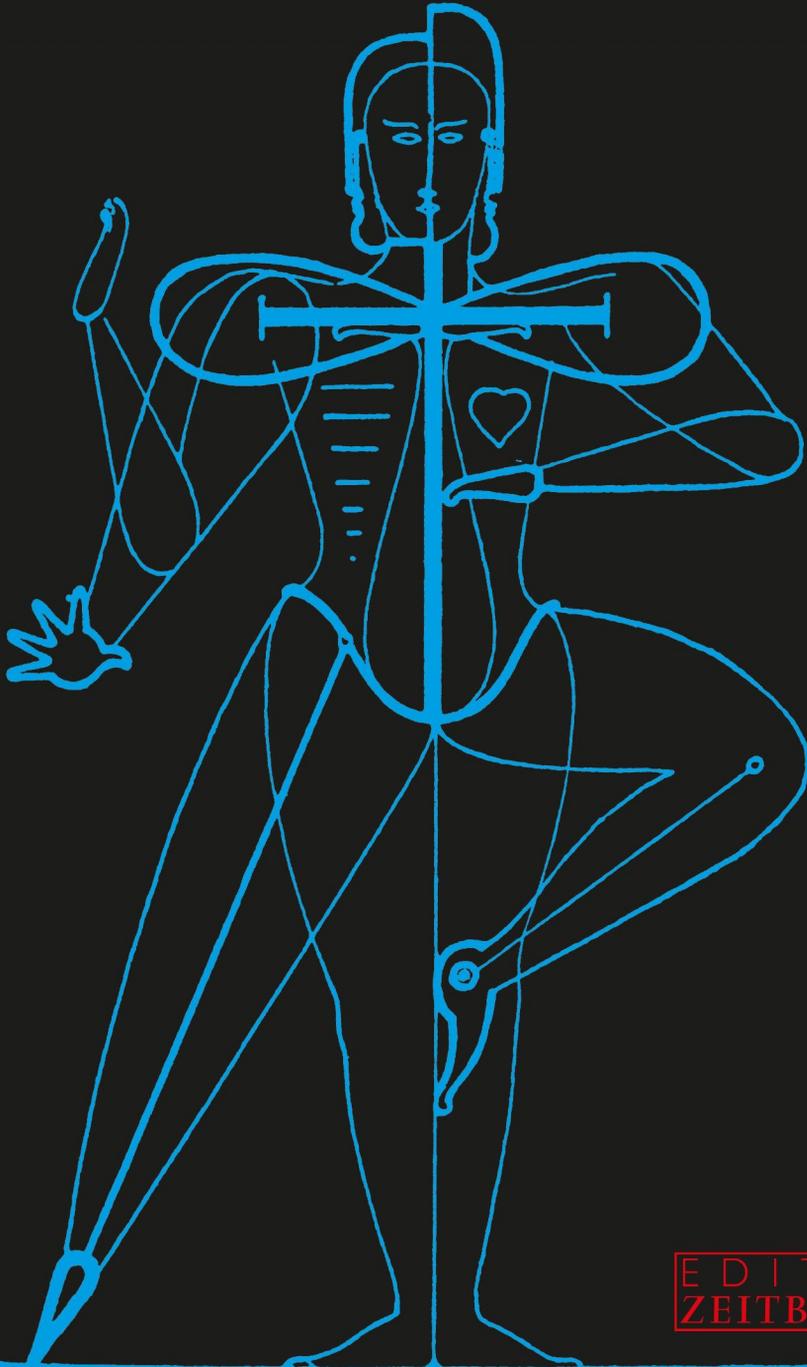


HELMUT MILZ
**DER EIGEN-
SINNIGE MENSCH**

Körper, Leib & Seele im Wandel



EDITION
ZEITBLLENDE

HELMUT MILZ

**DER
EIGEN - SINNIGE
MENSCH**

KÖRPER, LEIB & SEELE
IM WANDEL



INHALT

7	EINBLICK
13	BERÜHREN – Die Welt ertasten und empfinden
41	SCHMECKEN – Was auf der Zunge liegt
67	RIECHEN – Immer der Nase nach
91	HÖREN – Was uns zu Ohren kommt
119	SEHEN – So weit die Augen reichen
153	DAS MENSCHLICHE HERZ – Der herzliche Mensch
179	ATMEN – Im ständigen Wechsel
199	DAS NERVENGEFLECHT – Informationen und Botschaften
225	BAUCH UND BAUCHGEFÜHLE – Was alles zu verdauen ist
253	DIE KNOCHEN – Dynamischer Halt und lebendiges Gewebe
275	MUSKELKRAFT UND MUSKELSINN – Bewegung und Gespür
295	DER INNERE FLUSS DES LEBENS – Was in uns fließt
319	AUSBLICK
324	Dank
325	Literaturhinweise
339	Bildnachweis

EINBLICK

Wir leben unser Leben nach vorne. Vieles wird uns erst im Nachhinein verständlicher. Es geht implizit um den Wunsch, man selbst zu sein und bleiben zu können. Sinn und Eigensinn unseres Lebens erscheinen bisweilen paradox oder unsinnig, unglaublich, aber wahr und rätselhaft. Von Schicksalsschlägen bis zu günstigen Fügungen bereitet unser Leben überraschende Wendungen. Es stellt uns ungefragt vor Herausforderungen und hinterlässt Spuren in uns. Im Leben hält sich vieles nicht an Eindeutigkeit, klare Zuordnung oder Endgültigkeit, bleibt unscharf und flexibel, lineare »Wenn-dann-Erklärungen« greifen zu kurz. Es tauchen zuvor unbeachtete Wechselwirkungen auf, die überraschend Neues hervorrufen.

Der Körper ist die Bühne unseres Lebens

Unser Körper ist Mittelpunkt, Werkzeug, Ausdrucksmittel und Bühne des Lebens. Es verändert sich in, durch und mit ihm. Er ist Teil der Natur und ist in soziale Zusammenhänge eingebettet, an die wir uns anpassen müssen oder die wir verändern. Bei ausreichender Ernährung, Bewegung, Ruhephasen, Zuneigung und Pflege reguliert sich unser Körper weitgehend selbst. Unsere leibliche Intelligenz leistet das meiste in unserem Leben ohne bewusstes Zutun.

Was wir sehen und hören, bewegt unsere Herzen, Muskeln und Eingeweide. Unser Gedächtnis beeinflusst, was wir riechen und schmecken. Wen und was wir berühren, geht auch unter die Haut. Ein Schrecken fährt uns spürbar ins Mark, oder eine freudige Überraschung lässt uns aufatmen. Wir kommunizieren Körpererfahrungen in Metaphern und vertrauten Redewendungen, meistens ohne bewusst auf diese zu achten.

Die Konzepte und symbolischen Bedeutungen des Körpers und seiner Organe haben sich historisch geändert. 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 psychosomatische Studien, neuen Erkenntnissen der Psychoneuroimmu-

nologie und Neurobiologie sowie zum erfahrenen Leib und dessen subjektiver Bedeutung bleiben die Vorstellungen des Körpers im Fluss.

Aus meiner Tätigkeit als Arzt und Psychotherapeut kenne ich die Unwägbarkeiten eines geplanten Vorgehens, das oft unerwartet von schicksalhaften Zufällen in andere Richtungen gelenkt werden kann. Menschen erkranken mitten aus einem glücklichen Leben heraus, ohne verständlichen Grund. Andere, schwer erkrankte Menschen werden trotz ihrer schlechten medizinischen Prognose überraschend wieder gesund. Manchmal lassen sich dafür Gründe finden, häufig fehlt aber auch eine schlüssige Erklärung.

Verantwortung für das eigene Leben annehmen

Solidarisches, soziales Zusammenleben ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit. Trotzdem bleibt sich jede/r selbst der/die Nächste. Die Praxis einer gesunden »Selbstliebe« (Erich Fromm) ist für viele Menschen ein längerer Lernprozess. »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 welchem niemand gehen kann, außer dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn.« (Friedrich Nietzsche)

Um dem Leben gewachsen zu sein, müssen wir immer wieder neu präsent sein. Es hilft, mit seinem Leben weniger achtlos umzugehen.

Wem erzählt der menschliche Körper was?

Im Krisen- oder Krankheitsfall ändert sich das Verhältnis zum eigenen Körper. Viele Menschen haben erst ein distanziertes, fast fremdes Verhältnis gegenüber ihrem Körper. Sie misstrauen ihren Sinnen, Empfindungen, Ahnungen, Intuitionen und Gedanken. Stattdessen hoffen sie, dass die Medizin oder ExpertInnen ihren Körper stellvertretend untersuchen und reparieren.

Die Medizin untersucht ihren Körper neutral, objektiv, von außen und innen. Sie hat eigene Blickwinkel und Lesarten des Körpers, die sich an Anatomie, Physiologie und Biochemie, definierten Organen, Funktionsweisen und

Körpersystemen orientieren. Ihre Untersuchungen werden durch technische Geräte ergänzt. Schließlich übersetzt die Medizin das Befinden erkrankter Menschen in medizinische Befunde.

»Erzählungen« des kranken Körpers haben sich in der Heilkunde im Laufe ihrer Geschichte häufig verändert. Ihre Konzepte und Behandlungsstrategien des Körpers unterscheiden sich von den Vorstellungen und Erwartungen der Hilfe suchenden Menschen. Die Medizin ist nur am Rande an den Besonderheiten, Stärken und Schwächen der einzelnen Menschen interessiert. Viele medizinische Untersuchungen bleiben auch deshalb unzureichend, weil sie die Lebensgeschichte und Lebensumstände der Menschen nicht genügend berücksichtigen.

Ratschläge und Erkenntnisse der Wissenschaften helfen, unsere Orientierungen zu verbessern. Sie können aber keine Gewissheit bieten, was für die Einzelnen möglich und notwendig ist. Die Mehrzahl der Krankheiten lässt sich erst dann zufriedenstellend behandeln, wenn die Menschen aktiv an ihrer Genesung teilnehmen.

Angesichts des enormen Zuwachses an Wissen benötigt die Medizin viele Spezialdisziplinen. Diese sprechen immer weniger die gleiche Sprache und tauschen sich kaum untereinander aus. Zugleich müssen alle Disziplinen die Herausforderungen einer ganzheitlich-integrierenden Zusammenschau des Befindens und der Befunde im Blick behalten. Durch fortschreitende Ökonomisierung des Gesundheitswesens verbringen ÄrztInnen heute oft mehr Zeit mit administrativen Aufgaben als mit qualitativen Patientenkontakten. Die Entwicklung von professionellem Einfühlungsvermögen und Mitgefühl erfordert aber gezielte Aufmerksamkeit und Zeit. Die Förderung von Hilfe zur Selbsthilfe braucht Geduld und Übung.

Toleranz, Respekt und Humor

In meiner rheinischen Heimat gibt es ein Sprichwort, das sagt: »Jede Jeck is anders, jeder is anders jeck und jet jeck sin mir all« (Jeder Narr ist anders, jeder ist anders närrisch und etwas närrisch sind wir alle). Es weist auf die Vielfältigkeit der Menschen hin, denen wir mit Respekt und Toleranz, mit Humor und manchmal mit Demut begegnen sollten. Andere sind für uns auch ein Buch, ein Gemälde oder ein Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen können.

Mit neuen Erkenntnissen und Herausforderungen umgehen

Ein umfassenderes Verständnis des Körpers braucht interdisziplinären Austausch zwischen Heilkunde und anderen Wissenschaften und Künsten. In diesem Buch setze ich unterschiedliche Forschungsergebnisse mit eigenen Beobachtungen und Erfahrungen in plausible Beziehungen.

Wie haben sich Erleben und Verstehen des menschlichen Körpers gewandelt? Lässt sich dies an einzelnen Sinnen und Organen exemplarisch zeigen? Welchen Stellenwert hatten Augen und Ohren vor der Erfindung des elektrischen Lichts oder des Mobiltelefons? Wie verändern sich unsere Sinne heute, und welche Folgen könnte dies in Zukunft haben? Welche Chancen und Risiken bieten sensorische Apps, die Überwachung durch Telemedizin oder neue technische Spürnasen zur Krebsdiagnostik? Die Entwicklung unserer Sinne bewegt sich zwischen deren zunehmender Delegation an externe Sensoren und der Förderung von Experimenten wie etwa in den Körpertherapien.

Verlagert sich in unserer Kultur die symbolische »Mitte des Menschen« vom Herzen zum Gehirn? Die Neurobiologie löst die Kardiologie als Königsdisziplin der Medizin zunehmend ab. Was bedeutet es, dass unser Körper im »Mikrobiom« weitaus mehr fremde Organismen beherbergt, als wir eigene Körperzellen haben? Welchen Einfluss nehmen darauf Ernährung oder Medikamente? Hat dies etwas mit der Zunahme von chronischen Darmleiden zu tun?

Unser Körper besteht überwiegend aus Wasser? Welche Zusammenhänge ergeben sich daraus mit der zunehmenden Verknappung von Trinkwasser in großen Teilen der Welt? Kann eine sensible Aufmerksamkeit für die Knochen und das tragende Skelett helfen, stabiler auf den eigenen Füßen zu stehen sowie Osteoporose oder Stürze im Alter aktiv zu verringern? Nimmt körperliche Bewegung über die Produktion von Botenstoffen wie Myokinen nachweislich Einfluss auf Herzerkrankungen und Depressionen? Wie kann es gelingen, festgefahrene Gedanken wieder in Bewegung zu bringen? Wie lassen sich menschliches Vorstellungsvermögen und Einbildungskraft bewusst für die Wirkungen des Placebo-Effekts mobilisieren?

Dies sind einige der Themen, denen ich mich in dieses Buch zuwende. Es lädt dazu ein, sich an der Suche nach Antworten zu beteiligen.

Die Vielfalt begrenzen

Die Komplexität des menschlichen Körpers ist so groß, dass in diesem Buch nur einige Aspekte dargestellt werden können. Ich habe einige wichtige Themen auslassen müssen, denen aber augenblicklich an anderen Stellen viel Aufmerksamkeit gewidmet wird. Verwiesen sei auf die interessanten Dynamiken des Immunsystems als körperlichem Abwehrsystem, das zugleich auch wichtige Leistungen der notwendigen Toleranz gegenüber körperfremden Stoffen und Organismen regeln muss, wie etwa bei Allergien und Autoimmunerkrankungen. Viele Erkenntnisse der Neurobiologie werden in den Medien heute als Hoffnungsträger gehandelt. Dabei werden erste Erkenntnisse oft verfrüht als gesichertes Wissen präsentiert. Man kann nicht über den menschlichen Körper sprechen, ohne die vielen Unterschiede zu berücksichtigen, die sich aus den Geschlechterfragen ergeben. Die Thematik der Sexualität und anderer Gefühle wird in diesem Buch nicht ausführlicher behandelt. Auch die vielen spezifischen Aspekte, die mit Lebensaltern – Geburt, Kindheit, Jugend, Erwachsensein und Alter – zusammenhängen können hier nur verkürzt behandelt werden.

BERÜHREN – **Die Welt ertasten und empfinden**

Der Tastsinn ist die Grundlage aller übrigen Sinne. Es ist offensichtlich, dass das Organ des Tastsinns im gesamten Körper ausgebreitet ist und dass ein jedes Sinnesorgan zugleich ein Tastorgan ist und dass das, weswegen etwas sinnlich genannt wird, der Tastsinn ist.

Thomas von Aquin, *De anima* II, 19

Hautsinn und Berührungsqualitäten

Berührungen stehen am Beginn unsers Lebens und Erlebens. Bereits ab dem achten Monat der Schwangerschaft reagiert ein kaum zwei Zentimeter großer Embryo auf Berührungsreize. Auf diesen Empfindungen bauen alle anderen Sinne auf. In der Haut, aber auch in allen Schleimhäuten, Muskeln und Gelenken befinden sich Empfängerzellen (Rezeptoren), welche beständig Berührungen an unser Gehirn melden. Dort werden diese gebündelt und vermitteln uns Informationen über den aktuellen Zustand des Körpers. Sie ermöglichen uns, dass wir uns im Raum und der Umwelt orientieren.

Die Haut ist Verteidigungslinie gegen Gefahren aus der Umwelt und erlaubt unmittelbare Verbindung mit der Welt. Berührungen informieren uns und können spontane Reflexe provozieren. Wir lernen aus Berührungen und können uns mit ihrer Hilfe vorstellen, wie sich ein spitzer Stein oder eine heiße Kartoffel anfühlen. Wir wählen den uns angenehmen Kleiderstoff oder wissen um die Kraft, die wir benötigen, um den Verschluss einer Tube zu öffnen.

Berührungen sind lebensnotwendig und lösen Gefühle aus. Beispiele dafür sind ein zartes Streicheln über den Kopf des Kindes, ein aufmunternder Klaps auf den Rücken, ein kräftiger Händedruck, ein Schubser, der Aufmerksamkeit fordert, ein sinnlicher Hautkontakt, ein zarter Kuss oder eine sexuelle Berührungen. Medizinische und therapeutische Berührungen nutzen gezielt deren heilsamen Wirkungen.

Die wenigsten Berührungen sind uns im Alltag bewusst. So bleiben etwa die Kontakte unserer Füße mit dem Boden, Berührungen mit dem Stuhl, auf dem wir sitzen, die Kleidung auf unserer Haut, die vielen Selbstberührungen

oder die Zimmertemperatur meistens im Hintergrund unserer Aufmerksamkeit. Erst wenn wir stolpern, wenn die Unterlage ungewohnt ist, die Kleidung drückt oder kratzt oder die Temperatur stärker abweicht, merken wir auf.

Der Kulturanthropologe David Howes hat beschrieben, dass bei abgelegeneren, naturnahen Kulturen ein »Hautwissen« besteht, das diesen Menschen erlaubt, sich mit ihrem subtilen Gespür für Sonne, Wind, Regen und Wald zu orientieren. In unserer Welt erscheint dies »exotisch und primitiv« zu sein.

Soziale, kulturelle oder klimatische Einflüsse beeinflussen die Qualitäten des Hautsinns, wie etwa die Art der Kleidung. In frühen Kulturen trugen die Menschen zum Schutz gegen die Widrigkeiten der Natur Tierfelle oder pflanzliche Fasern. Spätere Kulturen erfanden Web-, Knüpf- und Nähetechniken, um andere Materialien zu neuer Kleidung zu verarbeiten. Auch in der Auswahl der Kleidungsstoffe drückten sich soziale Unterschiede aus. Seide und Samt blieben meist der Oberschicht vorbehalten, Leinen und derbe Wolle trugen die anderen. Heute beeinflussen dies »der Markt«, die Werbung und die Mode.

Im Mittelalter war zwischenmenschlicher Körperkontakt als Wärmespende zwingend nötig. Man rückte eng ums Feuer zusammen und schlief zu mehreren aneinandergedrängt in einer Bettstatt. Die Erfindung von Kaminen, Heizungen und Fensterscheiben erlaubte später die Separierung von individuellen Schlafräumen. Es entwickelten sich größere körperliche Distanz und eine allgemeine Verringerung des alltäglichen Körperkontakts. Heute versuchen wir, im öffentlichen Raum Körperkontakte tunlichst zu vermeiden. Bei jeder zufälligen Berührung durch Fremde erfolgt rasch eine Entschuldigung.

Berührungen haben persönliche und häufig auch intime Qualitäten. Sie können Ambivalenz und Unsicherheit darüber beinhalten, welche Berührungen gesucht, erwünscht, ersehnt oder auch befürchtet werden. Dementsprechend benötigen sie Feingefühl, Respekt und Differenzierung. Bei allen Berührungen ist es wichtig, wie und mit welcher Absicht man jemanden berührt. Bei mangelndem Einverständnis können Berührungen übergriffig sein und nachhaltig verletzen.

Zukunftsforscher sprachen vor drei Jahrzehnten vom bevorstehenden Zeitalter von »High Tech« und »High Touch« (John Naisbitt). Inzwischen bringen Individualisierung und Vereinsamung vieler Menschen steigende Spannungen in unserer Gesellschaft zwischen Berührungshunger und Berührungängsten mit sich. Immer mehr Menschen nutzen die Haut als Objekt für demonstrative Zurschaustellungen von Gemälden und Absichtserklärungen durch Tattoos. Es

entstehen »Kuschelclubs«, als neue Dienstleistungen der Vermittlung von vorübergehender Nähe. In Wellness-Oasen haben Berührungsangebote Hochbetrieb. Zur gleichen Zeit werden durch die »me too«-Debatte Übergriffe gegen Frauen in Institutionen und in der Kulturindustrie öffentlich gemacht. Auch in ärztlichen Behandlungen oder in Körper- und Psychotherapien kommen Übergriffe vor. An Schulen und in Arztpraxen wird Gewalt und Verrohung geklagt.

Die Wissenschaft hat sich lange Zeit kaum mit Berührung, Haut und Tastsinnen beschäftigt. Seit einigen Jahrzehnten hat sich dies deutlich geändert. Unterschiedlichen Forschungsgebieten wie Neurowissenschaften, Medizin, Sozialpsychologie, Kognitionswissenschaften, Kulturanthropologie, Ingenieurwissenschaften, Ergonomie, Kunst, Design, Marketing, Robotik, virtueller Realität und technischen Kommunikationswissenschaften untersuchen heute das Tastsystem (A. Galace, M. Spence, 2008). Sie erkennen dabei, wie wichtig Berührungen für die Entwicklung von Frühgeborenen sind oder dass einfühlsame Berührungen angstlösend, schlaffördernd und depressionsmindernd wirken. In der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen zeigen Berührungen ebenso Erfolge wie in der Prophylaxe der Alzheimer-Krankheit.

Zugleich widmen sie sich neuen Fragen des Tastsinns. Im Kontext von modernen Technologien und Virtualisierung werden Möglichkeiten von tast- und greifsensibleren Robotern sowie von »technisch vermittelte Berührungen in virtuellen Welten« gesucht.

Die Vorstellung der Erschaffung des Menschen durch Berührung

Anfang des 16. Jahrhunderts malte Michelangelo ein riesiges Deckenfresko der Sixtinischen Kapelle des Vatikans. In dessen Mitte rückte er die »Erschaffung Adams«. Der Bibel zufolge hauchte Gott dem von ihm aus Lehm geformten Adam Leben durch seinen Atem ein. Im Unterschied dazu überträgt Gott in Michelangelos Gemälde seine Lebenskraft dem Adam durch Berührung. Dieser Berührungskontakt ist aber nicht direkt, sondern geschieht über einen »Zwischenraum«. Die Hände der beiden Figuren berühren sich nicht, sondern laufen direkt aufeinander zu. Die Berührung springt wie ein Funke auf Adam über.

Der griechische Philosoph Aristoteles hat postuliert, dass bei jeder Berührung »ein Zwischenraum« das Berührende vom Berührten trenne. Es sei dieser



Im Zusammenhang mit den wissenschaftlichen Theorien des 17./18. Jahrhunderts zum »Elektromagnetismus« versuchte der Arzt und Hypnotiseur Franz Mesmer (1734–1815) mithilfe des »animalischen Magnetismus« bestehende »Ungleichgewichte im Nervenhaushalt« seiner Patienten durch indirekte Berührungen zu beseitigen.

»Zwischenraum« der eine Berührungsempfindung erst möglich mache. »In diesem subjektiv nicht wahrnehmbaren Raum zwischen dem Berührenden und dem Berührten kann ein Körper, wie nahe er auch sei, als vom anderen verschieden empfunden werden« (Daniel Heller-Rozin).

Berührung als Übertragung von heilsamen »Energien«

Wir sprechen davon, dass uns etwas »tief berührt« oder »ans Herz greift«, ohne dass dabei eine direkte physische Berührung erfolgte. Der erwähnte »Zwischenraum« wird auch bei der Übertragung von »heilsamen Energien« in traditionellen Heilkunden oder in der frühen Hypnose durch den »animalischen Magnetismus« des österreichischen Arztes Franz Mesmer betont.

In manchen Berührungstechniken, wie der in der amerikanischen Krankenpflege weit verbreiteten »therapeutic touch« (Dolores Krieger) sind solche »Zwischenräume« Teil der Methode. Auch wenn die Verwendung des Energiebegriffs oft nebulös und esoterisch erfolgt, so bleiben Überlegungen zu modernen physikalischer »Feldtheorien« oder biologischen, »morphogenetischen Feldern« (Rupert Sheldrake) weiterhin Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen.

Zum philosophischen Diskurs über den »Tast-« und »Gemeinsinn«

Der kanadische Philosoph Mathew Fulkerson stellt die Frage, ob der Tastsinn »einen oder viele Sinne gleichzeitig« umfasst, da er nicht, wie die anderen Sinne, nur ein einzelnes, besonderes Sinnesorgan besitze. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Tastsinn eine Vielfalt von Sinnesrezeptoren und Sinneskanälen einschließt, die wir als »Form, Schwere, Bewegungsempfindungen, Temperatur oder Schmerz« wahrnehmen können. Wir »berühren« mit dem ganzen Körper. Eine weitere Qualität des Tastsinns sind dessen Bewertungen in »angenehm oder unangenehm«. Berührungen sind wichtige Faktoren im sozialen Zusammenleben, menschlichen Wachstum oder der Entwicklung von immunologischen Abwehrkräften. Der Tastsinn kann nach dem zeitgenössischen Wissensstand nicht mehr ausschließlich mit Wahrnehmungen über die Haut gleichgesetzt werden. Stattdessen geht man heute von einem »Tastsystem« aus.