

1 Helmut Milz

2 Marquartstein, Deutschland

3 4 Auf der Suche nach ganzheitlichen Möglichkeiten 5 6 von Heilkunde und Gesundheit 7

8 9 Persönliche Wege und Umwege

10
11
12
13
14 **Vorbemerkung.** Wie schon des Öfteren
15 hat mir Tom Ots, mein Freund seit Studi-
16 enzeiten, eine Aufgabe gestellt, die nicht
17 leicht zu lösen ist: „Wie hat sich Deine Su-
18 che nach ‚Ganzheit‘ entwickelt?“ Erlauben
19 Sie mir über einige meiner Schritte, Wege,
20 Um- und Irrwege verkürzt zu berichten.

21 22 Erste Suchbewegungen

23 In den späten 1970er-Jahren entwickelten
24 sich viele neue Ideen von alternativ-öko-
25 logischen Lebensformen. Viele versuch-
26 ten mehr „zu sich“, „zu ihren Körpern“,
27 zu mehr „Natur“ zu finden. Gleichzeitig
28 wollten einige Andere ihren anthropolo-
29 gisch-ethnologischen Horizont für Sicht-
30 weisen anderer Heilkulturen erweitern
31 und begannen z. B. Traditionelle Chi-
32 nesisische Medizin (TCM) oder Ayurve-
33 da zu studieren. Neue Themen wurden
34 diskutiert, wie: „Gesundheitsförderung“
35 als eine, von der modernen Medizin ver-
36 nachlässigte, weitergehende Dimension
37 aktiver Prävention; Ökologie und globa-
38 le Vernetzung; mögliche neue Formen
39 des sozialen Zusammenlebens; die be-
40 wusstere Auseinandersetzung mit Unter-
41 schieden von weiblichen und männlichen
42 Identitäten; Vorstellungen von „Heilung“,
43 welche über das medizinische Konzept ei-
44 ner äußeren „Behandlung“ hinausgehen.

45 Nach meinen Praxisjahren in unter-
46 schiedlichen Fachabteilungen von Kran-
47 kenhäusern sowie Landpraxen erhielt ich
48 meine Anerkennung als Arzt für Allge-
49 meinmedizin. Danach begann ich mich
50 meinem langjährigen Interessengebiet
51 „Psychosomatik“ intensiv zuzuwenden.
52 Ich absolvierte eine Weiterbildung in

Akupunktur und widmete mich neuen
Methoden der „Körpertherapie“. Im Lau-
fe dieser vielgestaltigen Suche nach neuen
Möglichkeiten tauchten erstmals Begriffe
auf wie: „alternative, ganzheitliche, kom-
plementäre oder integrative Medizin“.

360 361 „Ganzheitliche Medizin. 362 Neue Wege zur Gesundheit“

363 Mein erster größerer „Umweg“ führte
364 mich 1983 an die amerikanische West-
365 küste. Dort schien ein „Mekka der Zu-
366 kunft“ und neuen Möglichkeiten zu sein.
367 Der Physiker und Systemdenker Fritjof
368 Capra schrieb damals seinen Bestseller
369 *Turning Point* (dt. Titel: *Wendezeit* [1]).
370 Darin diskutierte und hinterfragte er u. a.
371 das „biomedical model“ und stellte neue
372 Sichtweisen von „wholeness and health“
373 zur Diskussion. Im Rahmen meiner post-
374 graduierten Studien in Public Health an
375 der Universität Berkeley wurden Prota-
376 gonisten und Praktiker von bodyworks,
377 complementary cancer care, acupunc-
378 ture, biofeedback, hypnotherapy, medical
379 self-care, etc. in die akademischen Semi-
380 nare eingeladen. Zu dieser Zeit habe ich
381 begonnen mich praktisch mit „holistic
382 health and medicine“ auseinanderzuset-
383 zen. Zur selben Zeit interviewte ich eini-
384 ge Pioniere dieser Methoden. Nach mei-
385 ner Rückkehr aus den USA habe ich diese
386 Erfahrungen in meinem Buch *Ganzheit-
387 liche Medizin. Neue Wege zur Gesundheit*
388 [2] beschrieben.

389 390 Mögliche Fallen ganzheitlicher 391 Ideologien

392 Die Reaktionen auf dieses Buch waren
393 vielfach begeistert. Irgendwie schien ich
394 einen Nerv der Suche bei vielen Kollegen,
395 in der öffentlichen Medizindebatte und im
396 Public-Health-Sektor getroffen zu haben.
397 Es gab aber auch kritische Stimmen. Die-
398 se wandten z. B. ein, dass ich den „Ganz-
399 heits-“Begriff angesichts seiner Verwen-

400 dung in der deutschen NS-Vergangenheit
401 zu wenig differenziert verwendet hätte.
402 In den rassistisch-völkischen Mystifizie-
403 rungen der NS-Ideologie war der Begriff
404 „Ganzheit“ häufig als Gegenentwurf zur
405 „internationalen, fremden, intellektualis-
406 tischen, jüdischwissenschaftlichen Ma-
407 schinenwelt der Zivilisation“ proklamiert
408 worden. Stattdessen plädierten national-
409 sozialistische Ideologien für eine rassis-
410 ch überlegene, deutsch-nationale, gemein-
411 schaft- und naturbezogene, mit nordis-
412 chen Mythen durchwobene Ideologie
413 und Praxis einer ganzheitlichen Heilkun-
414 de. Es ist wichtig, dass wir auch heute, als
415 historische Lehre, solche möglichen, ideo-
416 logischen Wendungen von „Ganzheit“ in
417 unsere Diskurse einbeziehen. Wir müssen
418 Begrifflichkeiten von „Ganzheit“ immer
419 wieder überdenken, um deren emanzi-
420 pative Potenziale zu entwickeln. Die His-
421 torikerin Anne Harrington hat zu dieser
422 Thematik eine empfehlenswerte und dif-
423 ferenzierte Analyse geschrieben: *Die Su-
424 che nach Ganzheit. Die Geschichte bio-
425 logisch-psychologischer Ganzheitslehren.
426 Vom Kaiserreich bis zur New-Age-Bewe-
427 gung* [3].

428 429 Soziale und ökologische 430 Gesundheitsförderung

431 Im Jahr 1985 bekam ich ein Angebot,
432 als Inhouseberater der WHO in Kopen-
433 hagen an der Ausarbeitung eines neuen
434 Health-Promotion-Konzepts mitzuarbei-
435 ten. Health Promotion, bei uns unter dem
436 Begriff „Gesundheitsförderung“ bekannt,
437 geht als Konzept und Strategie über einen
438 ausschließlich medizinisch-krankheitsbe-
439 zogenen Begriff von Prävention und Vor-
440 beugung hinaus. Sie plädiert für eine „po-
441 litische, soziale, ökologische, partizipative
442 Sicht“ von ganzheitlicher Gesundheit. Im
443 Jahr 1986 fand diese WHO-Arbeit ih-
444 ren Ausdruck in der „Ottawa charter for
445 health promotion“ [4], an deren Formu-

56 Deutsche Zeitschrift für Akupunktur

57 <https://doi.org/10.1007/s42212-020-00288-y>

58 © Springer Medizin Verlag GmbH, ein Teil von

59 Springer Nature

60

61 lierung ich die Ehre hatte mitarbeiten zu
62 dürfen.

64 Ganzheitliche Psychosomatik 65 in der Klinik

66 Nach meiner WHO-Zeit habe ich mich
67 einer intensiven Weiterbildung in kör-
68 perbezogenen Therapiemethoden gewid-
69 met. Dazu verbrachte ich einige Monate
70 im Esalen-Institute/Big Sur. Nach meiner
71 Rückkehr arbeitete ich mehrere Jahre als
72 Oberarzt in der Psychosomatischen Kli-
73 nik Roseneck am Chiemsee. Dort habe
74 ich meine psychotherapeutische Weiter-
75 bildung sowie den Facharzt für Psycho-
76 somatik abgeschlossen. In der Klinik ver-
77 suchte ich Aspekte der „Ganzheitlichkeit“
78 in neue Praxis umzusetzen. Wir begannen
79 neue Konzepte der Behandlung von chro-
80 nischen Schmerzen und Tinnitus, Essstö-
81 rungen oder somatoformen Störungen
82 zu entwickeln. Dabei wendeten wir ne-
83 ben traditionellen Methoden der physi-
84 kalischen und Balneotherapie, Massage-
85 techniken, Sport- und Bewegungstherapie
86 (inklusive Feldenkrais, Eutonie, Tanz-
87 therapie), Entspannungsmethoden und
88 Meditation, Ernährungstherapie, sozio-
89 therapeutische Möglichkeiten sowie die
90 Förderung von Selbsthilfegruppen an. In
91 interdisziplinären Teams trugen wir un-
92 sere Beobachtungen zusammen und ver-
93 suchten diese entlang der individuellen
94 Bedürfnisse der Patienten zu koordinie-
95 ren. Es war eine kreative und konstruk-
96 tive „Pionierzeit“, in der auch deutlicher
97 wurde, wie sehr wir lernen mussten, die
98 unterschiedlichen Sichtweisen und Be-
99 wertungen der einzelnen Gebiete zu ver-
100 stehen, zu respektieren und uns auf das
101 Machbare zu fokussieren.

102 Die Wiederentdeckung des Körpers 103 und Leibes

104
105 Anfang der 1990er-Jahre habe ich mit Kol-
106 legen der Universität Graz ein jährliches,
107 internationales Seminar für körperorien-
108 tierte Psychotherapien und Körperthera-
109 pien: „Leib oder Leben“ initiiert. Dieses
110 findet bis heute kontinuierlich statt [5, 6].
111 Unsere Absicht war, ärztlichen und thera-
112 peutischen KollegInnen praktische Erfah-
113 rungen mit Kontakt und Berührung, Tanz
114 und Bewegung, Stimme und Musik, öst-
115 lich und westlich geprägten Formen der
116 Körperwahrnehmung, Meditation oder
117 Kampfkünsten nahezubringen. Dies soll-
118 te ihnen helfen mehr Gewahrsein und Be-
119 wusstheit „für den ganzen Menschen“ zu
120

entwickeln. Wir setzten explizit auf den
interdisziplinären Dialog und die Über-
schreitung von Methodengrenzen.

Theoriebildung

Zusammen mit dem Verleger Ernst Pi-
per und Matthias Varga von Kibed, dem
Philosophen und Pionier der „systemi-
schen Strukturaufstellungen“, habe ich
1994/1995 eine Buchreihe unter dem Ti-
tel *Wege zur Ganzheit* [7] herausgege-
ben. Wir wollten einen breiten Diskurs
fördern, über „ein neues Denken, das
aus alten Traditionen schöpft, gewohnte
Denkmuster gegen den Strich büstet, die
Wahrnehmung fördert, neue Dimensio-
nen erschließt und Gesundheit nicht auf
das Ziel der Abwesenheit von Krankheit
beschränkt“. Die Beschäftigung mit Lei-
beslust und Körperübungen, Spiritualität
und Philosophie sollten helfen neue Res-
ourcen zu erschließen und den Mut stär-
ken, das Risiko des Lebens anzunehmen.
Leider wurde diese Buchreihe nach dem
Verkauf des Verlags kurze Zeit eingestellt.

Die Ganzheit des Lebens: Transdisziplinäre Dialoge

Von 2004–2017 hatte ich alljährlich Ge-
legenheit, an einem hochkarätigen, interna-
tionalen Austausch zwischen Natur-, Ge-
sellschaftswissenschaften und Künsten im
Rahmen der jährlichen „Cortona-Woche“
[8] der ETH/ZHDK Zürich teilzunehmen
und meine Arbeit zu unterrichten. Auch
dort wurde deutlich, welche Herausforde-
rungen „ganzheitliches Denken und Han-
deln“ u. a. an die Findung einer gemein-
samen „inter- und transdisziplinären
Sprache und Begrifflichkeit“ stellt, wenn
man mehr erreichen will als nur die ge-
genseitige Vorstellung von einzelnen Fä-
chern und Wegen. Im Jahr 2017 wurde
dieses qualitativ einmalige Projekt infol-
ge anderer Präferenzen der Hochschullei-
tungen beendet.

Ambulante Praxis

Ab 1994 habe ich in meiner psychosoma-
tisch-psychotherapeutischen Kassenpra-
xis, in einer bayrischen Landgemeinde,
insgesamt in mehr als 25.000 h Einzel-
therapie mit Menschen aus allen „walks
of life“ gearbeitet. Dabei habe ich auf eine
breite Palette von „Werkzeugen“ zurück-
greifen können: Sprache, leiborientierte
Methoden, Schulung der Wahrnehmung,
Spannungsregulierung, diätische Aspek-
te, energetische Sichtweisen aus der TCM,

Akupunktur und Aurikulotherapie, syste-
mische Zugänge. Ein übergeordnetes Ziel
war, „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu ermuti-
gen und ermöglichen. Immer wieder neu
stellte sich die Frage, wie sich naturwis-
senschaftlich-schulmedizinische Kennt-
nisse mit Erfahrungs- und Wissensfor-
men anderer Heilkunden „ganzheitlich“
verbinden lassen.

Der eigen-sinnige Mensch

Über viele Jahre habe ich die Geschichte
und Theorien von „Kulturen des Körpers/
Leibes“, insbesondere der Sinne, Sinnlich-
keit und Sinnfindung studiert. Mir wur-
de dabei deutlich, dass jeder von uns auch
einen individuellen „Eigen-sinn“ hat, der
sowohl unser Verständnis von „Ganzheit“
als auch unseren solidarischen „Gemein-
sinn“ prägt. Jeder schaut mit seinen eige-
nen Augen und hört mit seinen eigenen
Ohren. Sinneserfahrungen verdichten
sich zu eigenen Erleben, mit dem wir die
Welt wahrnehmen und unseren Sinn in
ihr finden. Diese individuellen Sichtwei-
sen gegenseitig mit Respekt anzuerken-
nen ist für ein ganzheitliches Verständnis
unseres Selbst und der anderen wichtig.
Ausführliche Überlegungen dazu habe
ich im letzten Jahr in *Der eigen-sinnige
Mensch. Körper, Leib und Seele im Wan-
del* [9] zur Diskussion gestellt.

Zusammenfassung

Individuell und sozial vernetzt

Individuelle Suche nach Gesundheit wird
immer beeinflusst Um- und Mitweltfak-
toren. Gesundheit braucht „Gemeinsinn“,
um z. B. gute Luftqualität, sauberes Trink-
wasser, menschliche Wohnverhältnisse,
regenerative Ruhephasen, menschliche
Arbeitsmöglichkeiten und ausreichende,
finanzielle Ressourcen zu ermöglichen.
*Statt die Komplexität der Faktoren des Le-
bens getrennt zu sehen, betonen „ganzheit-
liche, systemische, vernetzte“ Sichtweisen
plausible Wechselwirkungen, die jedoch
oft keine eindeutig-kausalen Korrelatio-
nen darstellen.* Die Suche nach Ganzheit
wird häufig als Gegenentwurf oder Ge-
genmittel gesehen, um negative Folgen
des modernen Lebens, wie fortschreiten-
de Fragmentierung, Entfremdung oder
Individualisierung, zu verändern. Man-
che Ansätze von ganzheitlicher Medizin
sehen sich dabei als Alternative zur ver-
meintlich nur funktionalen, oberfläch-
lichen Symptombehandlung durch die

121 Schulmedizin oder zur vorhandenen ge-
122 sellschaftlichen Medikalisierung von Fra-
123 gen des sozialen Lebens.

125 Diverse Narrative verstehen und 126 kommunizieren

127 *Konzepte einer Mind-Body-Medizin ba-*
128 *sieren auf sich ergänzenden, teilweise*
129 *aber auch auf sich gegenseitig ignorieren-*
130 *den oder gar widersprüchlichen Narrati-*
131 *ven. Beispiele für solche Narrative sind:*
132 *„die heilsame Kraft von Suggestionen“;*
133 *der Wert „therapeutischer Geständnisse“,*
134 *fast als säkularisierte Version der Beichte;*
135 *die Förderung von „positivem Den-*
136 *ken“; lernen „die Sprache körperlicher*
137 *Symptome zu verstehen“; besser mit dem*
138 *„Lebensstil der Moderne umgehen“ und*
139 *„unnötigen Stress“ abbauen; mehr auf die*
140 *„Heilkraft der Natur“ bauen; den Orga-*
141 *nismus von „schädlichem Ballast reini-*
142 *gen“; „Ordnungstherapien und Lebens-*
143 *reform“; „Lebensenergie harmonisieren“;*
144 *Fitness fördern, Achtsamkeit schulen;*
145 *zwischenmenschliche Verbindungen*
146 *durch „Gemeinschaft(en)“ stärken; „von*
147 *östlichen Heilungssystemen und Lebens-*
148 *weisheiten“ lernen.*

150 Ganzheitliches Athletentum 151 vermeiden

152 Eine mögliche Gefahr der breiten Palet-
153 te ganzheitlicher Postulate besteht darin,
154 dass sie einige Menschen durch über-
155 zogene Anforderungen in ein rastlo-
156 ses, ängstlich-neurotisches Streben nach
157 „vollständiger Verbesserung in allen Le-
158 bensbereichen“ drängen und ein eher *un-*
159 *gesundes*, „ganzheitliches Athletentum“
160 [10] befördern. Ganzheitliche Medizin
161 und Gesundheit kann kein Ersatz dafür
162 sein, sein eigenes Leben mit all dessen Un-
163 wägbarkeiten zu leben.

165 Asymptotische Annäherungen 166 und der weniger achtlose Umgang 167 mit Unsicherheiten

168 Eine *ganzheitliche Haltung* und Praxis be-
169 deutet nach meiner Erfahrung sich der
170 Komplexität von Genese und Heilung be-
171 wusster zu werden. Sie sollte sich nicht in
172 einer beliebigen oder nur additiven „Voll-
173 ständigkeit“ verzetteln oder gar behaup-
174 ten, dass sie in der Lage sein könnte, die
175 Komplexität des Lebens komplett verste-
176 hen oder gar beherrschen zu können. Es
177 geht darum, möglichst viele Ressourcen,
178 Interventions- und Hilfsmöglichkeiten,
179 kooperative Strategien, solidarische Un-
180

terstützungen sowie Selbsthilfe im Blick
zu haben und zu nutzen. Die Betonung
von Prioritäten ist notwendig, hilfreich
und entlastend für alle Seiten.

» Wichtig ist die bescheidene Einsicht in eigene Begrenztheiten

Bei meiner Suche bleibt „Ganzheitlich-
keit“ ein immer wieder neuer Versuch
der „asymptotischen Annäherung“ an
ein Ziel, welches sich nie in einer Totali-
tät verwirklichen lässt. Nicht die vollstän-
dige Kenntnis aller Möglichkeiten ist das
Ziel, sondern wichtig sind die bescheide-
ne Einsicht in eigene Begrenztheiten. „Um
weniger achtlos zu sein“, schrieb Elen Lan-
ger, „sollten wir einen gesunden Respekt
vor Unsicherheiten kultivieren. Das tun
wir aber nicht mehr, sobald wir glauben,
ein Ding, einen Ort oder einen Menschen
bereits in- und auswendig zu kennen.“

Literatur

1. Capra F (1983) *Wendezeit*. Scherz, Bern
2. Milz H (1985) *Ganzheitliche Medizin. Neue Wege zur Gesundheit*. Athenäum, Königsstein
3. Harrington A (2002) *Die Suche nach Ganzheit. Die Geschichte biologisch-psychologischer Ganzheitslehren. Vom Kaiserreich bis zur New-Age-Bewegung*. Rowohlt, Reinbeck
4. World Health Organization (1986) *The Ottawa charter for health promotion*. <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>. Zugegriffen: 24. April 2020
5. Milz H (1992) *Der wiederentdeckte Körper. Artemeis und Winkler*, München, Zürich
6. *Leib oder Leben. Internationales Seminar, Bad Gleichenberg, Österreich* <http://www.leiboderleben.at/web/>. Zugegriffen: 24. Juni 2020
7. Milz H (1994) *Mit Kopf, Hand, Fuss, Bauch und Herz. Reihe „Wege zur Ganzheit“*. Piper, München
8. *Cortona-Woche der ETH Zürich/Zürcher Hochschule der Künste*. <https://cortona.ethz.ch/>. Zugegriffen: 24. Juni 2020
9. Milz H (2019) *Der eigen-sinnige Mensch. Körper, Leib und Seele im Wandel*. AT Verlag, Aarau, München
10. LeShan L (1982) *The mechanic and the gardener. Making the most of the holistic revolution in medicine*. Henry Holt, New York

Korrespondenzadresse



Prof. Dr. Helmut Milz
Schlossstr. 11b,
83250 Marquartstein,
Deutschland
helmut.milz@gmail.com

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. H. Milz gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.
Für diesen Beitrag wurden vom Autor keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien.