

Der Wald kann auch eine Schule für den Tastsinn sein. Die Balance halten – das sollten Erwachsene viel öfter üben.

Fotos: Tapro, Tanja Esser/ beide Adobe Stock



Der Körper ist beredt

Jedes Kind lernt: Fünf Sinne hat der Mensch. Er kann sehen, hören, riechen, schmecken und tasten. Doch laut Helmut Milz, Facharzt für psychosomatische Medizin, Psychotherapeut und Autor, ist der gesamte Körper äußerst mitteilbar. Gut, wenn der Mensch seinen Sinnen traut. Von Julia Lutzeyer

„Das stinkt doch zum Himmel!“ – „Ich hör’ wohl nicht richtig.“ – „Da sträubt sich etwas in mir.“ – „Das trifft mich bis ins Mark.“ – Auch wenn es uns oft gar nicht bewusst ist, unsere Alltagssprache strotzt nur so vor Redewendungen mit Bezug zu den Sinneseindrücken und Empfindungen unseres Körpers. Helmut Milz überrascht das nicht. Denn als langjähriger Facharzt für

psychosomatische Medizin, Psychotherapeut und ehemaliger Professor für Public Health (Öffentliche Gesundheitsvorsorge) an der Universität Bremen weiß er, wie ungeheuer beredt der Körper ist. Er sei „Mittelpunkt, Werkzeug, Ausdrucksmittel und Bühne des Lebens“, schreibt er in seinem Buch „Der eigen-sinnige Mensch – Körper, Leib & Seele im Wandel“.

In diesem Werk beleuchtet Milz medizinische Erkenntnisse vor dem Hintergrund der wechselvollen Kulturgeschichte. Dabei lässt er zahllose Redewendungen einfließen, die nicht nur mit dem Sehen, Riechen, Hören, Schmecken und Tasten zu tun haben, sondern auch den Bauch, das Herz, den Blutkreislauf, die Muskeln, Sehnen und Knochen als Vermittler und Sender von Botschaften ernst nehmen.

„Leider verstehen wir unter den Sinnen oft nur die sogenannten Exorezeptoren, mit denen wir die Außenwelt wahrnehmen“, sagt

Milz. „Dabei weiß man mittlerweile, dass unser gesamter Organismus mit Fühlern ausgestattet ist.“ Vor diesem Hintergrund verständlich und doch erstaunlich: „80 Prozent unserer Gehirntätigkeit beziehen sich auf unser Innenleben“, weiß der Mediziner. „Was wir sehen und hören, bewegt unsere Herzen, Muskeln und Eingeweide.“

Dieses Zusammenspiel ist von Mensch zu Mensch verschieden. „Was wir mit den Sinnen wahrnehmen, hängt sehr stark vom persönlichen leiblichen Gedächtnis

ab, korrespondiert also stark mit der jeweiligen Lebensgeschichte und mit der Umwelt, die diese

Sinne geformt haben“, erklärt Milz. Genau hier kommt der Eigen-Sinn ins Spiel, verstanden nicht als Trotz oder Egoismus, sondern als individuell und persönlich geprägte Empfindungsfähigkeit. Gibt doch gerade bei Schmerzpatienten oft erst die Biografie Hinweise auf die tieferen Ursachen des empfundenen Leids.

Der Organismus hat Fühler

Misstrauen gegen das Sinnliche

„Was die moderne Medizin an technischen Möglichkeiten bietet, schätze ich sehr“, sagt Milz. „Aber man muss sich klarmachen, dass ein Großteil der Beschwerden, derentwegen Menschen zum Arzt gehen, sich technisch nicht erklären lässt.“

Weder die Fokussierung auf den Körper noch auf das eigene Ich als Bezugspunkt zur Welt hat im religiösen, insbesondere im protestantischen Kontext einen besonders guten Leumund. „Die Ursünde rund um Adam und Eva war eine Verführung durch die Sinne“, gibt Milz zu bedenken. „Da kommt schon ein gewisses Misstrauen gegen das Sinnliche auf.“

Und doch führt Helmut Milz keinen Geringeren als Thomas von Aquin ins Feld, wenn es etwa um die Wertschätzung des Tastsinns geht. Der Kirchenmann und Gelehrte des Hochmittelalters betrachtete den Tastsinn als Grundlage aller übrigen Sinne und wusste schon, dass der Tastsinn im gesamten Körper ausgebreitet ist.

Ohnehin hält Helmut Milz das Christentum nicht per se für sinnenfeindlich. Ob Kirchenbau, Bilderbibeln, prachtvolle Altäre oder im Protestantismus vor allem die Orgel- und Chormusik: All das zielt auch auf ein sinnliches Erleben.

So viele Reize die moderne Gegenwart auch bereithält, geht doch ihre Vielfalt verloren. Den Menschen der Gegenwart sieht Helmut Milz vor allem als einen Augenmenschen. Durch das Internet und die sozialen Medien werde seine Wahrnehmung noch stärker als ohnehin schon durch Grafiken, Bilder, Fotos und Filme geprägt.

Und welchen Sinn sieht er in Gefahr? Überraschenderweise nennt er weder das Hören noch das Riechen: „Am meisten Sorge mache ich mir um den Gleichgewichtssinn.“ Denn wenn sich der Mensch überhaupt eigenmächtig fortbewege, geschehe dies auf festen, glatten Untergründen, draußen auf Asphalt, innen auf Stein- oder Parkettböden. „Wir verlernen auf unebenem Gelände in der Natur unterwegs zu sein.“ Dabei sei gerade das Erleben von Zustandsunterschieden enorm wichtig, um den Körper von den Fuß-

sohlen über die Beine und die Wirbelsäule bis hinauf zum Gleichgewichtssinn im Innenohr reaktionsfähig zu halten. „Diese Zustandsunterschiede sind

nicht nur beim In-sich-Hineinhören von Belang, sondern auch für die detaillierte Wahrnehmung unserer Außenwelt.“ Denn wer Krankheiten und Unfällen vorbeugen will, braucht wache Sinne als Gefahrenmelder und Richtungsweiser.

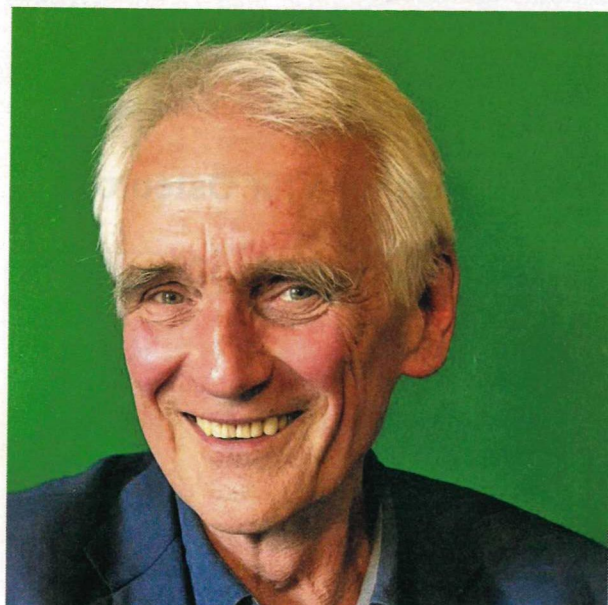
Nun gibt es aber Apps, die bestimmte Körperfunktionen überwa-

chen und Körpersignale wie etwa die Herzfrequenz für Maßnahmen zur Selbstoptimierung auswerten. „Hier ist die Grenze zwischen sinnvoller Prävention und repressiver Überwachung sehr schmal“, warnt Helmut Milz. Zudem verführten solche ausgelagerten Sensoren dazu, einer technischen Anwendung mehr zu trauen als den eigenen Körpersignalen. Diese mit „Eigen-Sinn“ zu achten und zu beachten sei aber ganz wesentlich für ein ganzheitliches Bewusstsein. Wer dieser Empfehlung nachgehen will, dem gibt der Autor den Tipp, den ganz alltäglichen Redewendungen zu lauschen und über sie zurück zur Sprache des eigenen Körpers zu finden. □

■ Am 9. Oktober um 19 Uhr ist Helmut Milz im Hospitalhof Stuttgart zu Gast. Anmeldung per Telefon 0711-2068150 oder E-Mail: info@hospitalhof.de

Helmut Milz weiß um die Wichtigkeit von wachen Sinnen.

Foto: Pressebild



Anzeige



Hilfe für Brüder International

Wir unterstützen weltweit christliche Initiativen durch finanzielle Hilfe.



Projekt 5410 Pakistan

JESUS zwischen den Schulbuchseiten

Unser Partner entwickelt Unterrichtsmaterial mit biblischen Inhalten, das an 250 Schulen angewendet wird. So hören christliche, aber auch muslimische Kinder das Evangelium.

www.gottes-liebe-weltweit.de

Schickstraße 2 • 70182 Stuttgart • Fon +49 711 21021-0
IBAN DE89 5206 0410 0000 415600 • BIC GENODEF1EK1

Gottes Liebe weltweit.