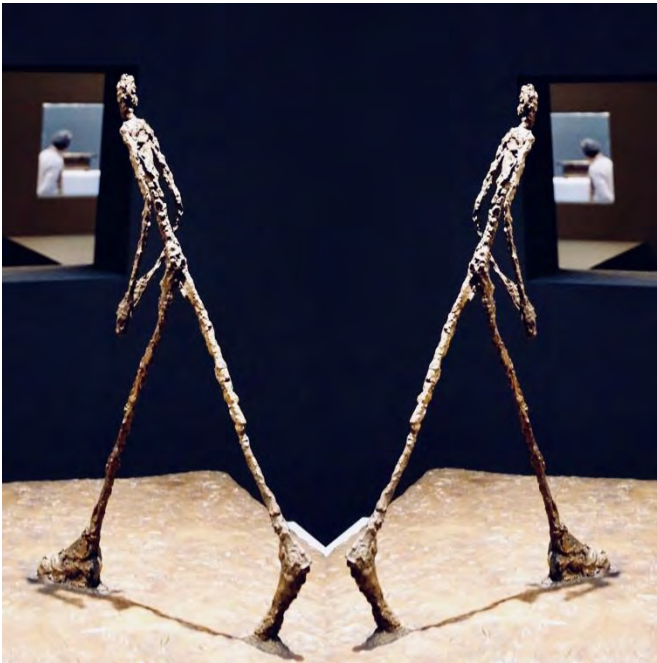


## 15. Psychiatrisch-psychosomatische Tagung Graz, Januar 2020



### Sinnes-wandel

„Die Welt entsteht in gewisser Weise erst durch den **Leib**, der sich **in ihr bewegt** und der **von dieser umarmt/gehalten wird.**“ (David LeBreton, „Sensing the world“, 2006/2017)

Prof. Helmut Milz

# Zur Etymologie der Begriffe „Leib – Körper – Body“

- **Leib:** „(menschlicher, tierischer) Körper, Unter-leib, Bauch, Magen“.
- **etym.:** (ahd.) **līb** „**Leben, Lebensweise**“ (8. Jh.), (mhd.) **līp** „**Leben**“, umschreibend für „**Person, Mensch**“, (aengl.) **līf**, (engl.) „**life**“
- **Körper:** ‘Leib, Rumpf, Gestalt’.
- **etym.:** (mhd.) **korper** ist entlehnt (13. Jh.) aus **lat. corpus** ‘**Körper, Leib**’ und verdrängt schließlich das ältere (ahd.) **līh**, (mhd.) **līch** zur Bezeichnung des menschlichen und tierischen Körpers, das nur in (nhd.) **Leiche** erhalten bleibt. (Quelle: DWDS, Der deutsche Wortschatz, Januar 2020)
- **Body:** (Old English) “**bodig**”, "trunk of a man or beast, physical structure of a human or animal; material frame, material existence of a human; main or principal part of anything."
- Related to Old High German “**botah**” (“**Bottich, Faß, Gefäß**”). The word has died out in German (replaced by **Leib**, originally "life," and **Körper**), "but in English body remains as a great and important word“ (**Online Etymology Dictionary, Januar 2020**)

# Jerome Frank

(1909- 2005)

## Persuasion and Healing.

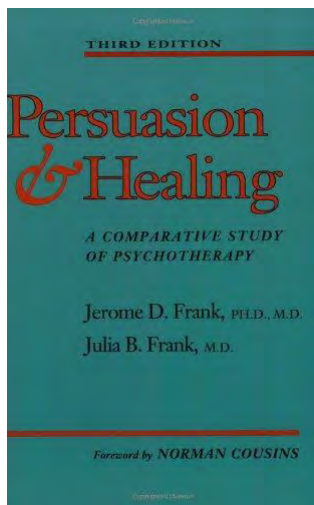
A Comparative Study of  
Psychotherapy.

Johns Hopkins University Press,  
1961

## Die Heiler.

Wirkungsweisen  
psychotherapeutischer  
Beeinflussung.

Klett-Cotta, Stuttgart 1981



- **„Wirkfaktoren der Psychotherapie“**  
(J. Frank, 1961):
- **Eine stark gefühlsbesetzte, vertrauensvolle Beziehung zwischen Hilfesuchendem und Heiler.**
- **Ein gemeinsames Glaubenssystem oder ein Mythos, welche als Erklärungsprinzip für die Ursachen von Krankheiten und deren mögliche Überwindung anerkannt werden.**
- **Die Probleme so zu beschreiben, dass sie den Patienten Möglichkeiten eröffnen, an ihrer **Bewältigung** mitzuwirken.**
- **Perspektiven und Hoffnungen werden aufgezeigt, welche die anfangs vorhandene **Hilflosigkeit der Patienten überwinden** helfen.**
- **Erfolgserlebnisse, die dem Patienten **Hoffnung, Zuversicht und Kompetenzen** vermitteln.**
- **„Am eigenen Leibe“ spür- und fühlbare, intensive Erfahrungen, als **Veränderungen von Haltung, Einstellung und Verhalten ermöglichen.****

# 1995: „Leib oder Leben“ als neue Möglichkeit zur (Selbst)-erfahrung körperlich- leiblicher Methoden für TherapeutInnen

## Leib oder Leben

1. Internationales Seminar für  
körperbezogene Psychotherapiemethoden

BAD GLEICHENBERG, 23.-28. April 1995



VERANSTALTER:

Univ.-Klinik für medizinische Psychologie und  
Psychotherapie der Karl-Franzens-Universität Graz

Leib oder Leben inc. · Initiative für körperbezogene Psychotherapie

MITVERANSTALTER:

Österreichische Gesellschaft für medizinische Psychologie,  
Psychotherapie und Psychosomatik

Fortbildungsreferat der Ärztekammer für Steiermark

ORGANISATION:

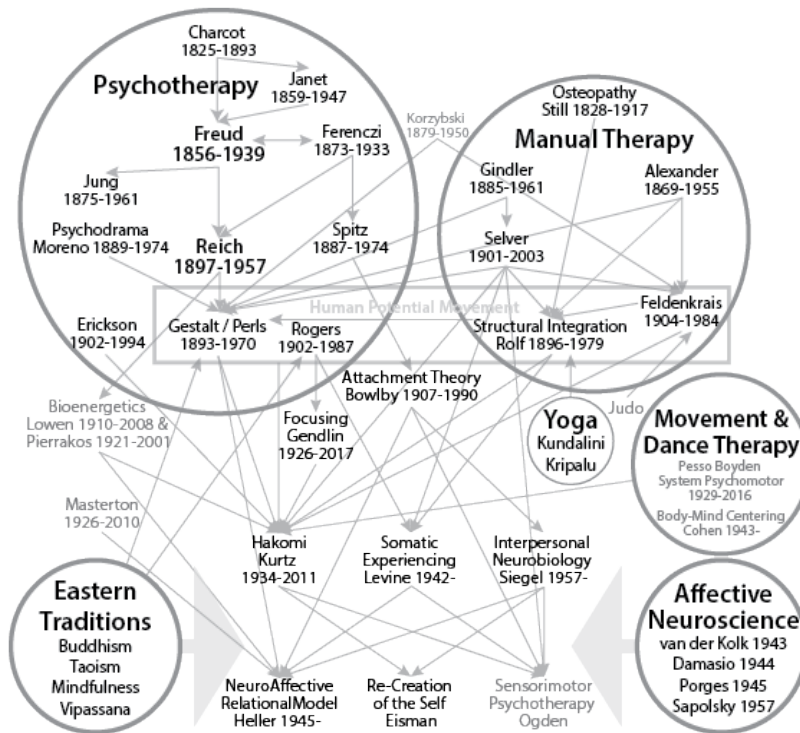
M. Feichtinger, R. Danzinger, H. Milz, P. Stix

- Praktische Erfahrungen, sowie theoretische Reflexionen.
- Offen für unterschiedliche Traditionen von Körper- und Bewegungsmethoden, welche das Spektrum der psychotherapeutischen Arbeit erweitern können.
- Ein wichtiges Ziel ist die **Verbesserung der Wahrnehmung, Empfindungen, Gefühle und Verhaltensweisen der TherapeutInnen**
- um zwischenleibliche therapeutische Prozesse besser **spüren, erkennen und nutzen** zu können.

**2004 (Vortrag), 1. Psychiatrisch-  
Psychosomatische Tagung :  
Körpertherapie – an Leib und Seele  
genesen**

**2007 (Vortrag), 3. Tagung:  
Der therapeutische Weg über den  
Körper**

Some Lineages of Influence in Somatic Psychology at PCAB



© 2018 Pacific Center for Awareness and Bodywork



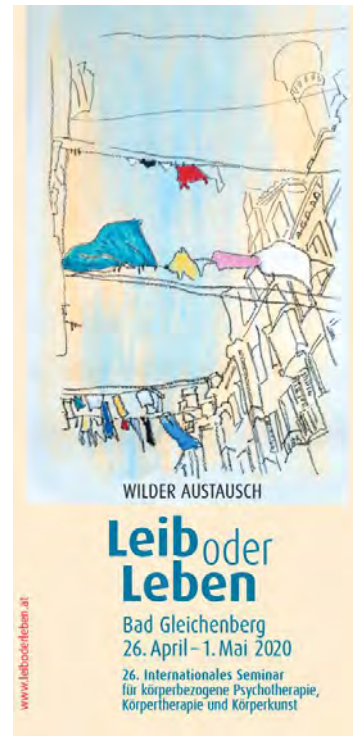
*Wie wir in einer Situation dastehen, drückt sich auch in unserer Standfestigkeit aus, die ohne Worte Antworten gibt.*





## Was hat sich seit Beginn von „Leib oder Leben“ 1995 geändert?

## Was ist seit der 1. Psychiatrisch- psychosomatischen Tagung 2005 anders geworden?



- Tausende von TherapeutInnen unterschiedlicher Methoden haben die Seminare und Workshops von „Leib oder Leben“ besucht.
- Haben körper- und leibbewusste Konzepte und Methoden mehr Einfluss in der psychotherapeutischen Arbeit oder in Aus- und Weiterbildung gewonnen?
- Oder führen wir weiterhin weitgehend eine spannende, akademische Debatte?
- **Wie hat sich unsere Welt und wir uns in dieser verändert?**

# Sinneswandel?

**Sinneswandel:** meist langsame, manchmal abrupte, nie abgeschlossene **Richtungs- und Haltungsänderungen** in der Art und Weise, wie wir **uns selbst und unsere Beziehung zu Anderen**, in unterschiedlichen Mit- und Umwelten, **erleben, verstehen und mit Bedeutungen belegen**.

Diese beziehen (bisweilen auch unerwünschte) „**Leibesvisitationen**“ und „**Wiederbeleibungsversuche**“ ein.

**Mögliche Richtungen:** Von der isolierten, mechanischen, objektivierten Betrachtung zum **zusammenhängenden, interagierenden Erleben – oder umgekehrt?**

Von einer ausschließlich äußeren Intervention durch Experten zur **Entwicklung einer kooperativen Suche nach neuen Heilungs- und Lösungsmöglichkeiten – oder umgekehrt?**



# sinnen - Sinn(e)

- **„sinnen“**: – (etymolog.): **sent (idg.)**: gehen, reisen, **sinnan**: streben, trachten **sentire** (lat.): empfinden, wahrnehmen
- bezieht sich auf **angestrebte Richtungen**, (Orts-)Bewegungen, sowie Arten und Weisen des **Spürens, Fühlens, Handelns und Denkens**.
- **„Sinn“**: früher allgemeiner verwendet für **das „innere Wesen“** („sentimento“), **Temperament, „Natur“, treibende Kraft, Beharrungsvermögen und den Widerstandsfähigkeit** eines Menschen
- mit kulturell und historisch unterschiedlich angenommenem **„Sitz“ des „Gemeinsinns“** in **„Herz“** oder **„Haupt“** (erst später **„Gehirn“**)
- jeder hatte **seinen eigenen Sinn**
- erst ab 18.Jhdt. dominiert **„durch die Sinne geschehend“**

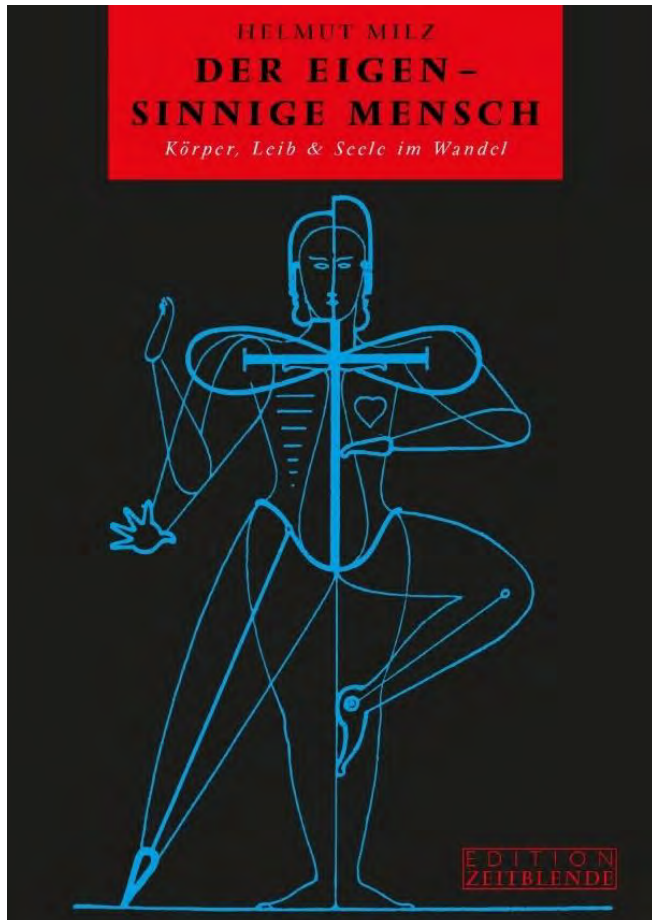


# wandeln - Wandel

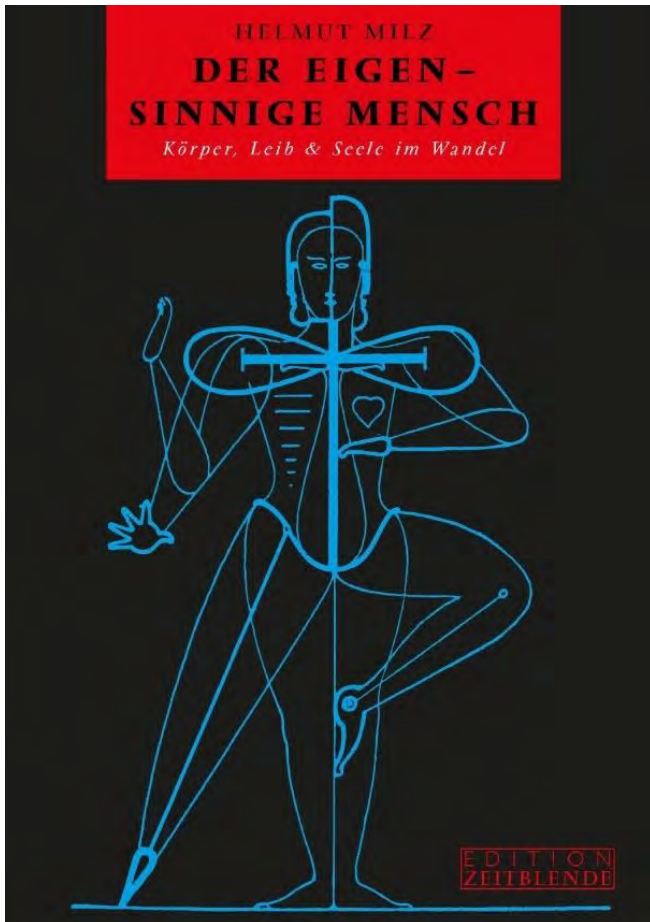
- **wandeln**: (etymolg.) (ahd) **wanten**: sich mit etwas abgeben, zaudern, wiederholt hin und her wenden, winden
- (langsam) gehen; hin und her; sich (um)wenden; wandern, gehen, reisen; ver-wandeln, um-wandeln, tauschen, wechseln
- **Wandel**: (ahd.) **wantal**: Umgang; Änderung, Tausch, Wandelbarkeit, Makel, Fehler, Tadel, Ersatz, Umgang, Verkehr, Gang, Lebensführung; Wandlung; Verzichtsleistung.

# „Eigen-sinn“ im Kontext des gewandelten Umgangs mit unseren Sinnen

- **Historische Betrachtungen zum Verständnis der „klassischen“ 5 Sinne:** Dominanz der Fernsinne des Sehens und Hörens; Tastsinn als möglicher „sensus communis“; Schmecken und Riechen als scheinbar niedrige Sinne.
- **Unterschiedliche kulturelle Bewertungen** der Sinne, je nach der „ökologischen Nische“, in der Gesellschaften leb(t)en
- ab 16. Jht. beginnt die **intensivere anatomische und naturwissenschaftliche Erforschung** der physikalisch-chemisch-neuronalen **Detailstrukturen einzelner „Sinnesorgane“**
- Die zunehmende wissenschaftliche **„Entzauberung der Sinne“**



# „Eigen-sinn“ im Kontext des gewandelten Umgangs mit unseren Sinnen



- Die notwendige Erweiterung des „**psychosomatischen**“ Sinnesbegriffs auf alle spürbaren, **leiblichen Wahrnehmungen**, etwa in **Herzgegend, Atmung, Muskelspannung, Nerventätigkeiten, Flüssigkeitsbewegungen, Stabilität und Gleichgewicht**, etc.
- Eine Einbeziehung von **literarisch-poetischer und umgangs-sprachlicher Sinnesmetaphorik**.
- Wachsendes kulturelles und soziales Interesse an „**sensory studies**“ durch Anthropologie/Ethnologie/Soziologie und Diskurse über „**embodied cognition**“.
- Zunehmende **technologische Erweiterung und Substituierung** der Sinne durch neue Sensoren, computeranimierte Apps (Fitness-Tracker, Wearables, etc.)
- Neues Interesse an **Sensibilität, „mindfulness“, „Somatics“, etc.**

# Kontext?

- Zusammenhänge; Umfeld; Rahmen des Geschehens, „Feld“
- Beziehungen; Verbindungen; Begleitumstände
- Sinn-, Sach-, Situations-zusammenhänge
- Gewebe, Verknüpfungen; Muster
- oft auch mehrere, nicht klar abzugrenzende, sich überschneidende Verknüpfungen
- Bedeutungs-filter/„Bedeutungs-gefängnis“?

**in die ein Geschehen/Prozess/Zustand jeweils eingebunden und eingeordnet ist.**

Exkurs:

## Zum Kontext leiblicher Entwicklungen:

Das „Habitus“ – Konzept  
Pierre Bourdieu (1930-2002)



- Das „**Feld**“, (Milieu, Um- und Mitwelt), in das/die ein Mensch geboren wird und aufwächst, statten ihn von Anfang an mit einem („selbstverständlichen“) „**praktischen Sinn**“, einem „Habitus“ aus.
- Dabei werden soziale und kulturelle Strukturen mittels einer „**stillen Pädagogik**“, sowie „rituellen Praktiken“ und Diskursen zwischen Kind und Welt „**einverleibt**“.
- Sie werden zur dauerhaften **Disposition**, z.b. **Art und Weise** der Körperhaltung, des Redens, Gehens, Fühlens und Denkens, etc.

## Die „habituelle Inkorporation“ von Sinn(en)

„**Was der Leib gelernt hat**, das besitzt man nicht wie ein wiederbetrachtetes Wissen, sondern **das ist man.**“

„Dieses Prinzip ist nichts anderes als der **gesellschaftlich geformte Körper**, mit all seinen Neigungen und Abneigungen, seinen Verpflichtungen und Repulsionen, in einem Wort: **mit all seinen Sinnen**, d.h. **nicht nur mit seinen ihm zugebilligten fünf Sinnen**, die jedoch der strukturierenden Aktion der sozialen Determinationen nicht entgehen,

sondern auch **Orientierungs- und Wirklichkeitssinn, Gleichgewichts- und Schönheitssinn, Sinn für das Sakrale, Sinn für Wirkung, politischen Sinn, Sinn für Verantwortung und Rangfolgen, für Humor und das Lächerliche, lebenspraktischen Sinn, Sinn für Moral, Sinn fürs Geschäft**, und so weiter ... „

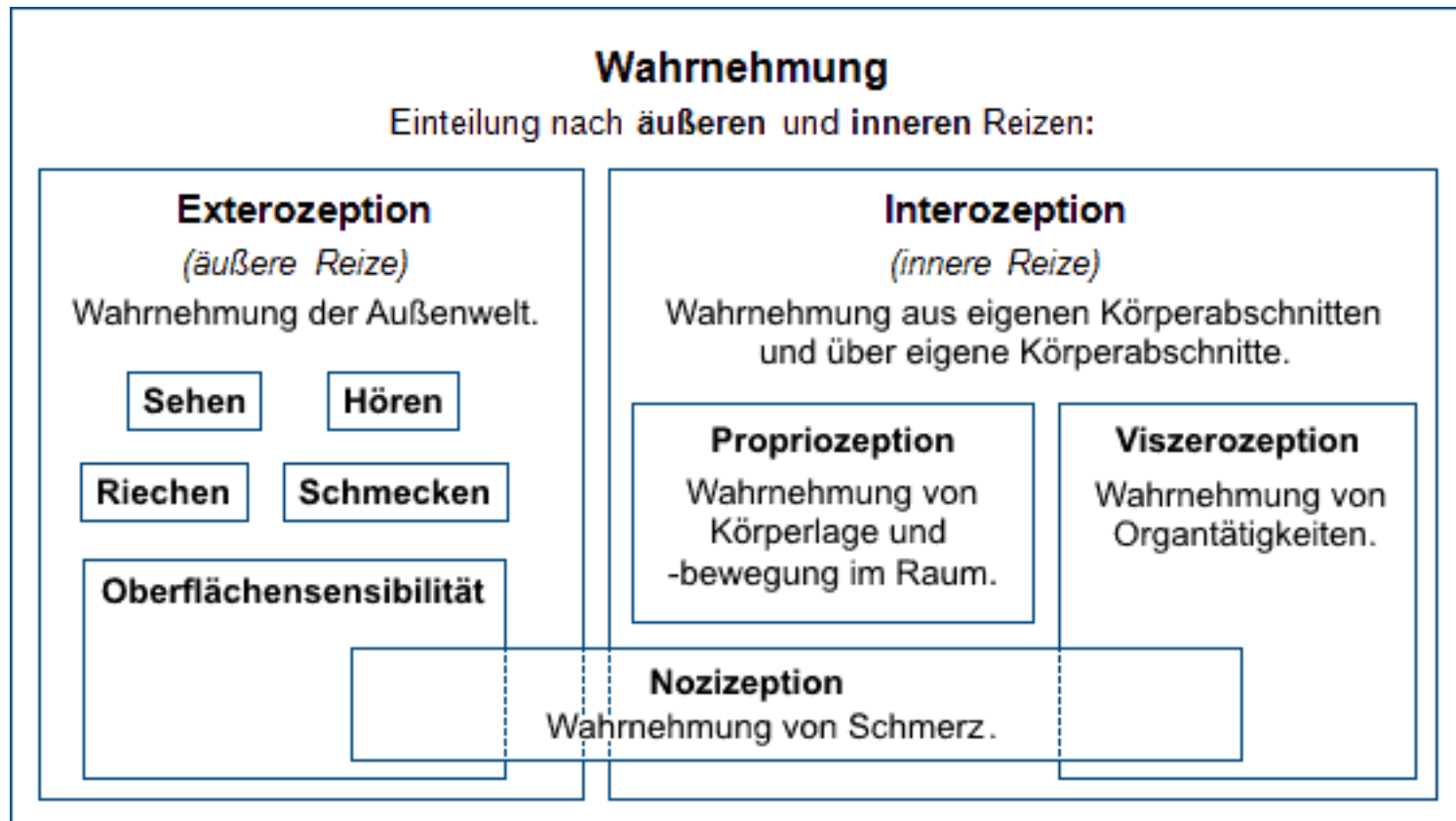
(P. Bourdieu, Die feinen Unterschiede, 1979)



# Sinn und Sinne – unterschiedliche Bedeutungsebenen

- wonach einem der Sinn steht
- ein **An-sinnen** haben
- eigen-sinnig
- etwas im Sinn haben
- sehe keinen Sinn darin
- sinn-voll, sinn-los
- sich be-sinnen, ent-sinnen
- er-sinnen
- bei (von) Sinnen sein
- Ge-sinnung
- etwas ist sinnig/unsinnig  
wider-sinnig
- be-sinnlich
- aus den Augen, aus dem Sinn
- auf Rache sinnen
- im übertragenen Sinn
- verborgene Sinn
- Idee, Gedanke, Eindruck, Annahme
- Erinnerung, Inspiration, Intuition
- Meinung, AbsichtVeranlagung, Bereitschaft,
- Neigung, Hang, Lust, Laune
- Zweck und Ziel, Bestimmung
- Vorstellung, Vermutung
- Betrachtungsweise, Perspektive
- Wesen, Eigenart, Kern
- Gefühl, Empfindung , Sinnlichkeit
- Einfühlungsvermögen, Bedeutung,
- Fühler, Antennen, Sinnes-organe
- physiologische Fähigkeiten der Wahrnehmung

# Biologisch-wissenschaftliche Konzepte der Sinne und der Wahrnehmung



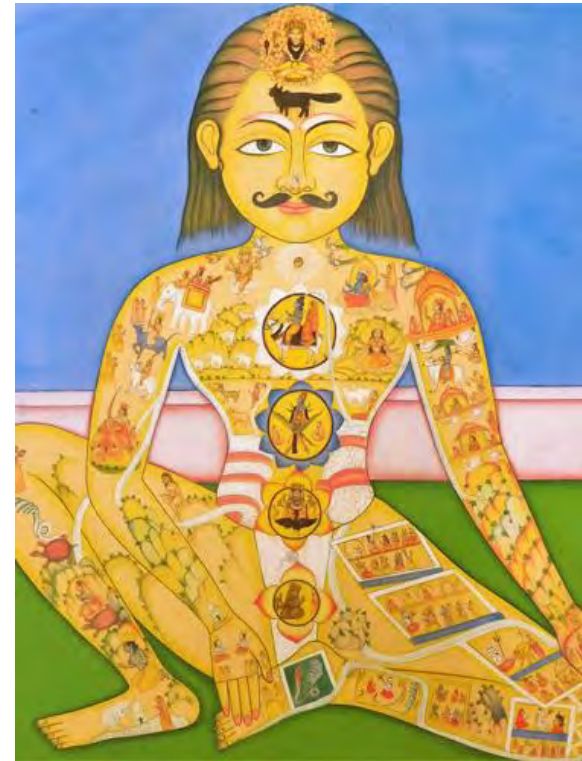
# Körpervorstellungen in der Geschichte der westlichen Heilkunde und Medizin

(modifiziert nach Levin, D., Solomon G.F., The discursive formation of the body, 1990)

- **der Körper der Vernunft** : von der Abstraktion zum Konkreten
- **der anatomische Körper** : vom Äußeren zum Inneren
- **der physiologische Körper**: von Qualitäten zu Ursachen
- **der biochemische Körper der Zellen und Moleküle**: von Zuständen zu Prozessen
- **der psychosomatische Körper**: von der Analyse zum Gesamteindruck
- **der Körper der Psychoneuroimmunologie**: von der mechanischen Isolierung zur systemischen Integration
- **der Körper des subjektiven Sinns**: von der äußeren Beobachtung zum bewussten, leiblichen Miterleben
- **neu**:
- **der technologische Körper**: quantifiziert, algorhythmisiert, sensorisch depriviert und permanent überwacht (Cyborg)

# Traditionelle Körpervorstellungen anderer Kulturen, welche (oft unbeachtet), auch heute noch eine subtile Rolle spielen

- z.B. zehntausende von Ärzten praktizieren im Westen Akupunktur, auf der Basis eines taoistischen Energiekonzepts und Meridianen.
- z.B. Menschen, aus allen gesellschaftlichen Schichten gehen in Yoga-Kurse, welche auf indischen Energiekonzepten und Chakren des Körpers aufbauen.



# Beispiele von gewandelten Körpervorstellungen in der Heilkunde und Medizin:

## Klassisches Griechenland: "Viersäftelehre" der hippokratischen Ärzte

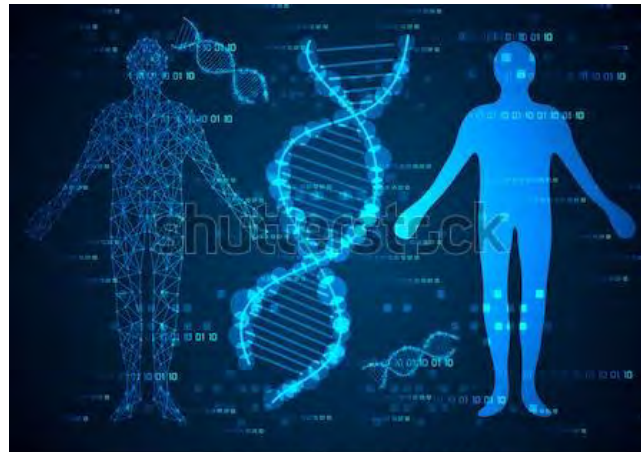
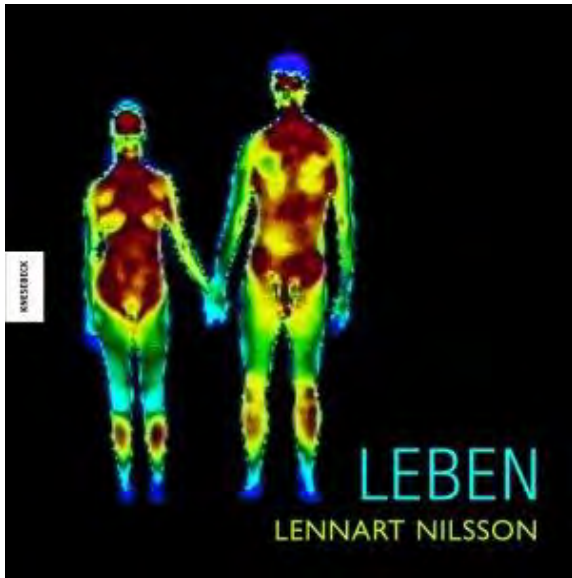
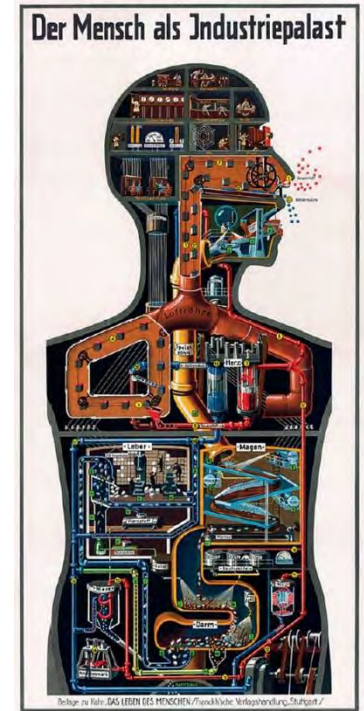


Hippokrates,  
Medizinische  
Handschrift,  
14. Jh.



Medizinische  
Handschrift,  
14. Jh.

Bilder und Textinformation aus: Haas S, Müller-Gerandy G. Altes und Neues über die Thrombose. © Bayer/Vital 2008



www.shutterstock.com • 643263460





Die Frage, was der Körper ist, was das Lebendige „wirklich“ ist, scheint keine lösbare Frage zu sein; **entscheidend ist daher, welches Bild – in einem Text, als visuelle Abbildung oder als Inszenierung – wir uns von dem Körper machen, von dem wir sagen, es sei unserer.** (Philipp Sarasin, Der öffentlich sichtbare Körper, 1998)

„Der Körper besteht aus lauter Schauplätzen des Lebens“  
(R.M. Rilke)

## Körperideale

(n. Desmond Morris)



*Aus der prähistorischen »Miss-Welt«-Garde. Von links nach rechts Miss Willendorf, Miss Indus, Miss Zypern, Miss Amlasch und Miss Syrien, die fast moderne Proportionen erreicht. – Über die wechselnden Körperideale verschiedener Kulturen und Epochen liegen vielfache Zeugnisse vor.*



# Exkurs: „Am Leitfaden des Leibes“ Friedrich Nietzsche (1844 – 1900)

„Wie verschieden ist z. B. der Leib, wie wir ihn empfinden, sehen, fühlen, fürchten, bewundern und der "Leib" wie ihn der Anatom uns lehrt!“  
(Fragmente 1880/82)

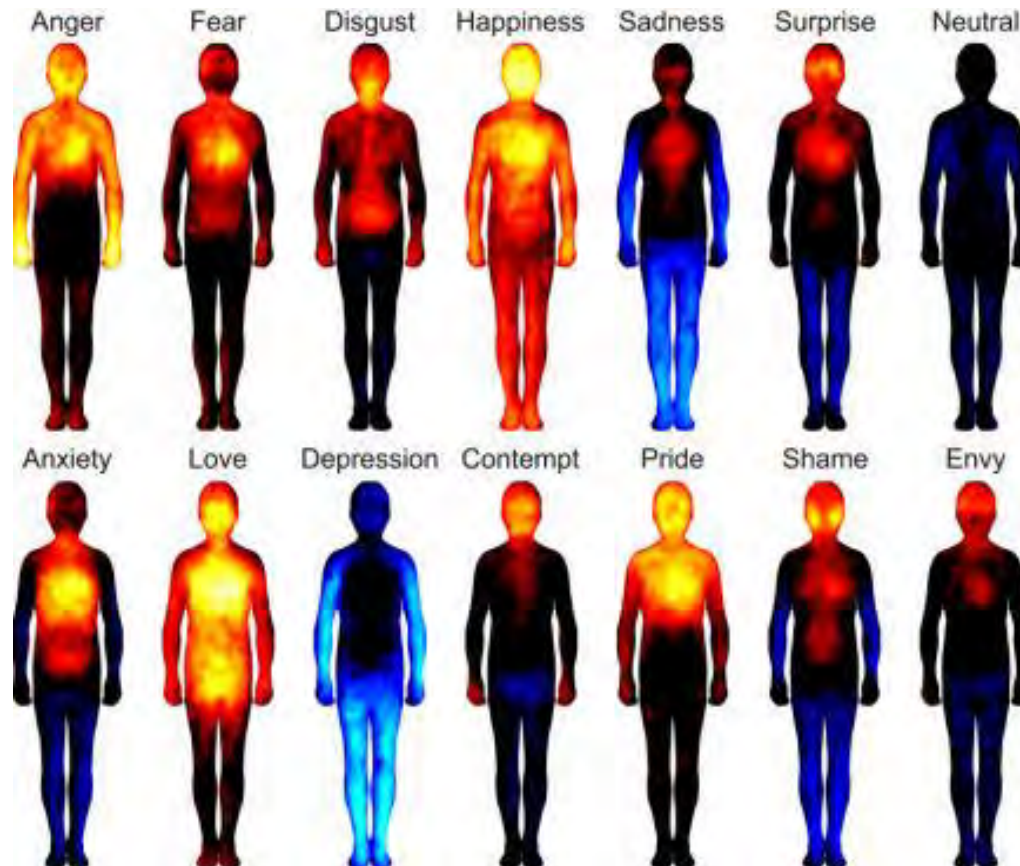
„Das Erstaunlichere ist vielmehr der Leib: man kann es nicht zu Ende bewundern, wie der menschliche Leib möglich geworden ist: wie eine solche ungeheure Vereinigung von lebenden Wesen, jedes abhängig und untertänig und doch in gewissem Sinne wiederum befehlend und aus eigenem Willen handelnd, als Ganzes leben, wachsen und eine Zeit lang bestehen kann —: und dies geschieht ersichtlich nicht durch das Bewußtsein!“

„dieses ganze Phänomen "Leib" ist nach intellectuellem Maaße gemessen unserem Bewußtsein, unserem "Geist", unserem bewußten Denken, Fühlen, Wollen so überlegen, wie Algebra dem Einmaleins“. (Fragmente, 1884/85, „Moral und Physiologie“)



# Subjektiv empfundene Aktivitätsunterschiede in der Wahrnehmung von Gefühlen

(Bodily maps of the emotions: L. Nummenmaa, et. al., PNAS, Vol. 111, No. 2, 2014)



(rot = intensiveres / Blau= schwächeres Empfinden und langsamer)

# Körpermetaphern in der Sprache:

(George Lakoff/Mark Johnson: *Philosophy In The Flesh. The Embodied Mind and its Challenge to Western Thought*. 1999)

- vortasten; begreifen; dickes **Fell**; ehrliche **Haut**; verhandeln; rechte **Hand**; **Fingerzeig**;
- richtige **Augenblick**; Durch**blick** haben; **Ansichtssache**; **Vorsicht**; **Rücksicht**; **Auge** des Gesetzes;
- **zuhören**; Gehör schenken; **Verhör**; auf **taube Ohren** stoßen; **Ohren steif** halten;
- guten **Riecher** haben; **Nase voll** haben; **unter Nase** reiben; **Duftmarke**;
- liegt auf der **Zunge**; **Geschmack** haben; **versüßen**; **versalzen**; **sauer** aufstoßen; **verbittert**;
- wie man sich bettet, so liegt man; **unterliegen**; **Niederlage**;
- **Vorsitzende**; **Entsetzen**;
- **verstehen**; **entstehen**; **Fuß-volk**; **Tisch-bein**; **Aufstand**; auf **eigenen Füßen** stehen; **selbstständig**;
- **vergehen**; übergehen; **Übergang**; **Gangart**;
- **Kopfsache**; **Hirnschmalz**; **Oberhaupt**; **Kopf** einer Gruppe;
- **Herz** rutscht in die Hose; hüpfte vor Freude;
- **aufatmen**; **Atempause**; **atemlos**; **wutschraubend**; nach **Luft ringen**;
- liegt schwer im **Magen**;
- **Knochen** hinhalten; **Mumm in den Knochen**; geht durch **Mark und Bein**;
- **Nervenkostüm**; kostet **Nerven**; **genervt** sein; **Nervenbündel**; die Nerven verlieren; **nervtötend**;
- **Muskeln** spielen lassen; **Muskelpaket**; angespannt; **Entspannung**;
- **vollblütig**; **blutleer**; **Durchfluss**; **ausgetrocknet**;
- **Jugendsprache**: cool; geil; chillen; fit sein; abhängen; fett; Klimakiller; Kuschelkurs; etc.

# Zwischenmenschlich ist zwischenleiblich

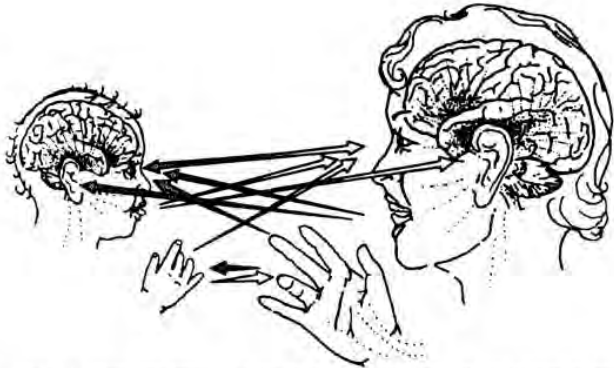


FIGURE 1. Brain-brain interactions during face-to-face communications of proto-conversation, mediated by eye-to-eye orientations, vocalizations, hand gestures, and movements of the arms and head, all acting in coordination to express interpersonal awareness and emotions. Adapted from Aitken & Trevarthen (1993) and used with permission of Cambridge University Press.



„Die gegenseitige Ergänzung der Sinneseindrücke“. ... Im allgemeinen wird das, was wir von einem anderen hören, durch das interpretiert, was wir von ihm sehen.“ (Georg Simmel, *Soziologie der Sinne*, 1907)

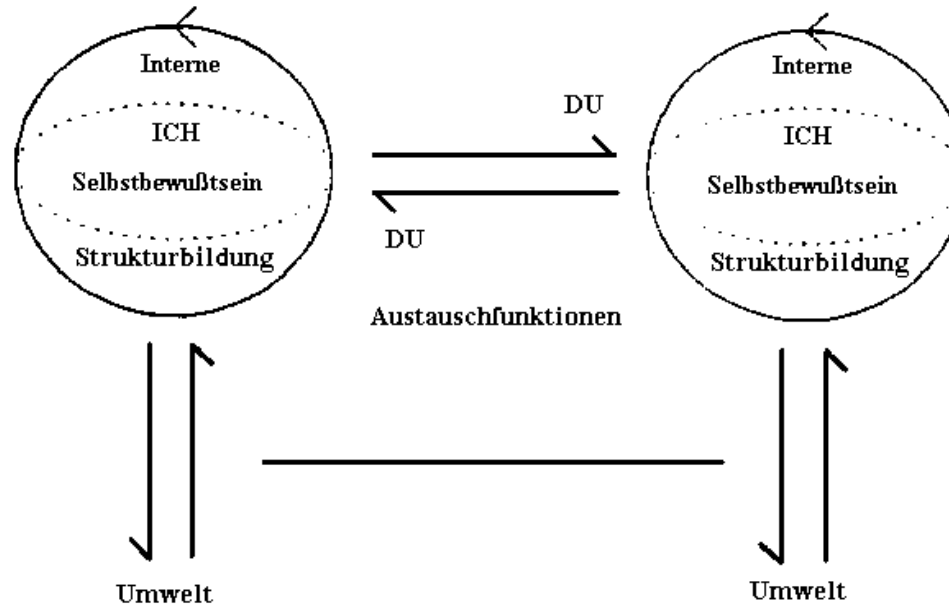
„Wie tief ist doch die Menschheit gesunken! Man hat den Körper zum Schweigen gebracht, nur der Mund redet noch. Aber was kann der Mund schon sagen?“ (Nikos Kazantzakis, 1883-1957)



# Modelle des zwischenmenschlichen Austauschs

Keine einseitige Übermittlung von Informationen,  
sondern gemeinsame Verhaltenskoordination (Humberto Maturana)

„Life to life communications“ (Sidney Jourard)



# Empathie („Einfühlungsvermögen“) wird u.a. beeinflusst durch:

**Einstellungen**, Absichten,  
Ansichten, Erwartungen, Phantasien  
(„vorgebahntes Bezugssystem“),  
Bereitschaft

**Befindlichkeiten** (z.B.  
Erschöpfung, Stress, Scham, Ekel,  
„Ehre“, Moral, Gewissen, etc.)  
(erregte Empathie führt leicht zu  
Tunnelblick)

**Erfahrungen**, Vorstellungen,  
Vorurteile („eigene Narrativ“)

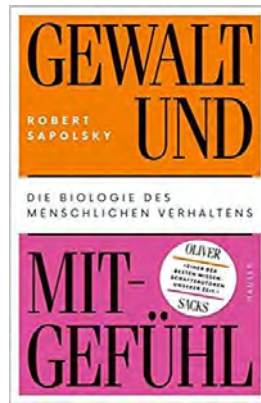
## **Gruppenzugehörigkeit**

(Manche Gruppenidentifikationen  
ergeben sich mit verblüffender  
Geschwindigkeit.)

**kulturellen Werte, Rituale und  
Praktiken** (Ko-evolution von Leib und  
Kultur)

## **empfundene Dringlichkeit/ räumliche Entfernung**

(Wer einem Geschehen zu nahe kommt  
kann leicht den Überblick verlieren.)





# **Zum aktuellen Kontext: Global Risk Report 2019**

(World Economic Forum)

- Tragen **gesellschaftliche, technologische und arbeitsplatzbezogene Veränderungen**
- zu einer **zunehmend ängstlicheren, unglücklicheren und vereinsamtem „Welt“** bei,
- in der **Ärger wächst, während „Empathie“ abzunehmen scheint?**

# Veränderter Umgang und neue Beziehungen zwischen Arzt-Patienten



# **Erforschung und Neubewertung der Placebo- oder Nocebo- Antwort** (Abb. nach Fabrizio Benedetti)

**gewählte Worte der Ärzte  
und des Pflegepersonals.**

**persönliche Überzeugungen  
und Erwartungen**

**Sichtweisen der behandelnden Ärzte,  
die institutionellen Abläufe des  
Krankenhauses und die verwendeten  
Instrumente**

**Erinnerungen an frühere Behandlungen**

**Farbe, Form, Geruch und  
Geschmack der Medikamente**

**Körperliche Berührungen  
durch Nadeln oder andere Geräte**

**Austausch mit anderen Patienten und  
Menschen**

# Homo sedens (Sitzen als „Risikofaktor“)

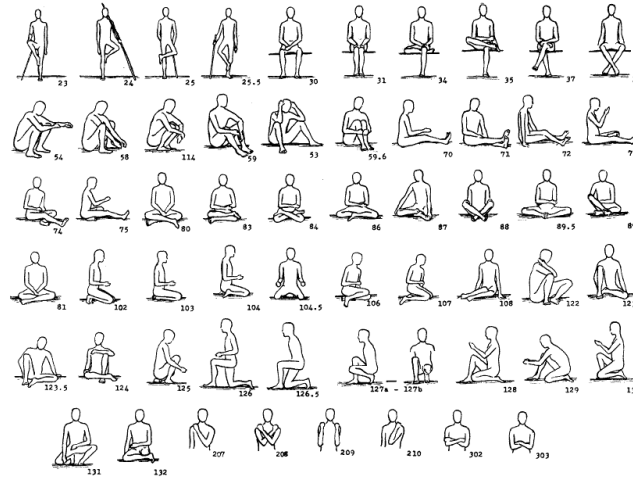
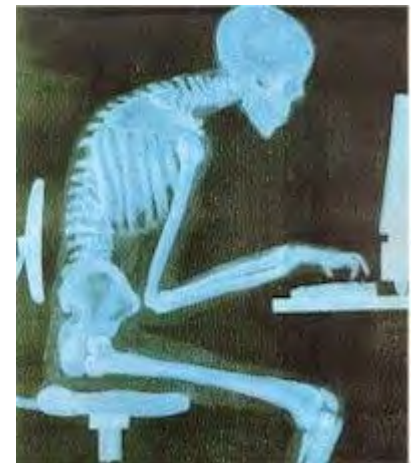


FIG. 1. A portion of the postural typology used in the compilation of data for this paper. Drawings are for the most part based on photographs in the ethnographic literature. Head and arm positions, unless stated otherwise in the accompanying discussion, are not typologically significant. No. 23, for example, could be standing with his left hand on his hip, or resting it on his left shoulder, and his standing posture would be considered the same for present purposes.

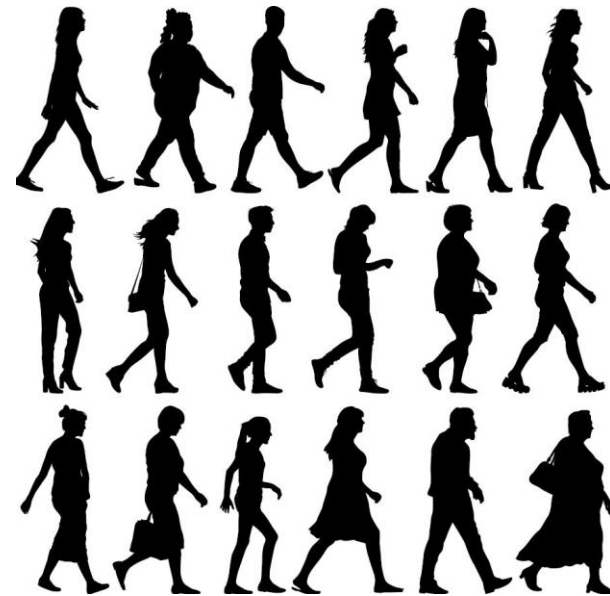
HEWES]

*World Distribution of Postural Habits*

235

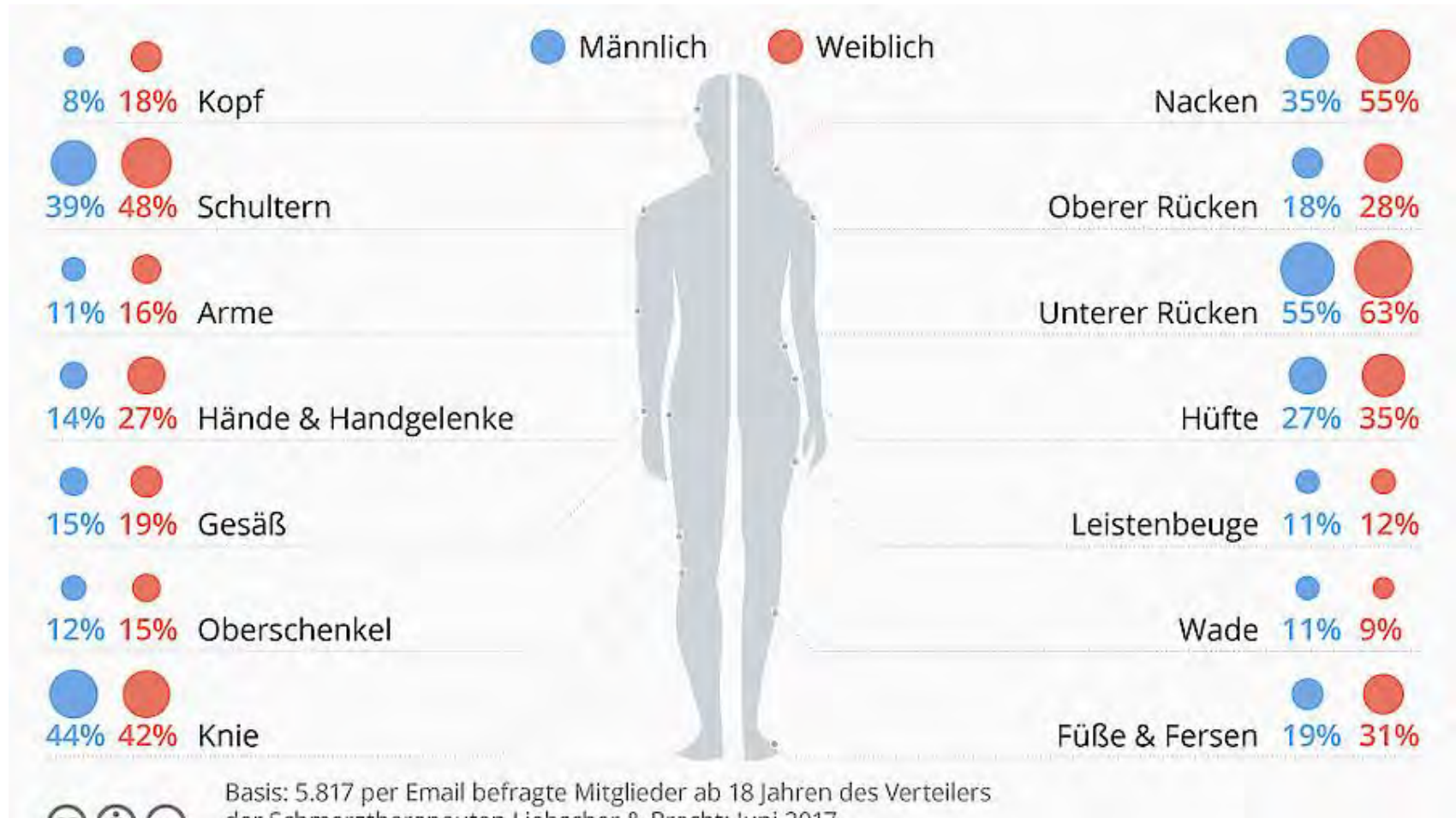


# Die gehende Erfahrung von „Zustandsunterschieden“ (Hugo Kükelhaus)

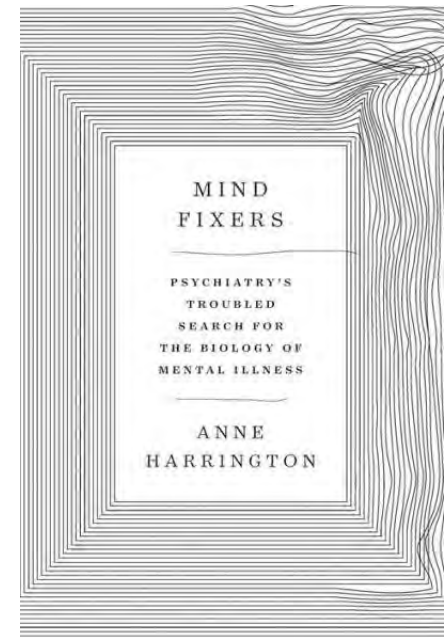
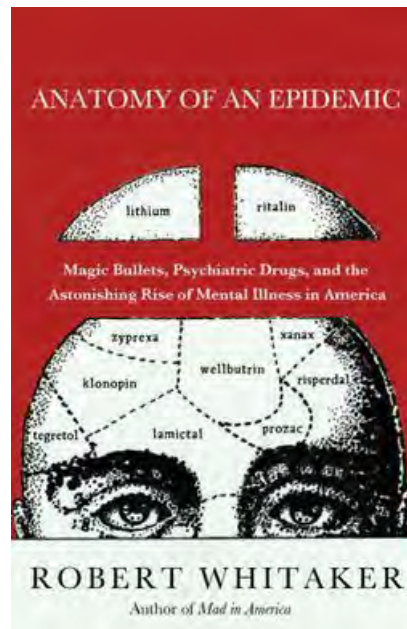
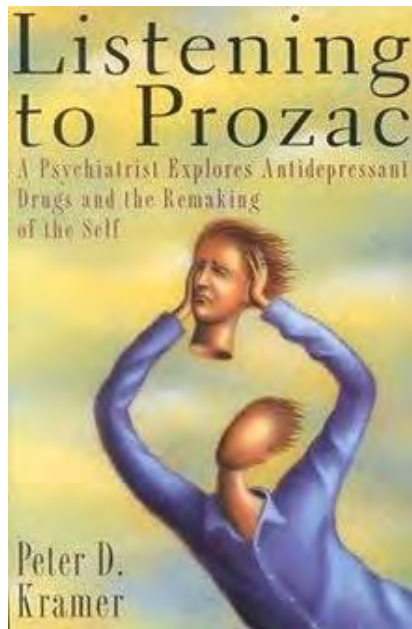




# Schmerzmittel-Ausgaben in Deutschland: 437 Millionen Euro im Jahr (2018)



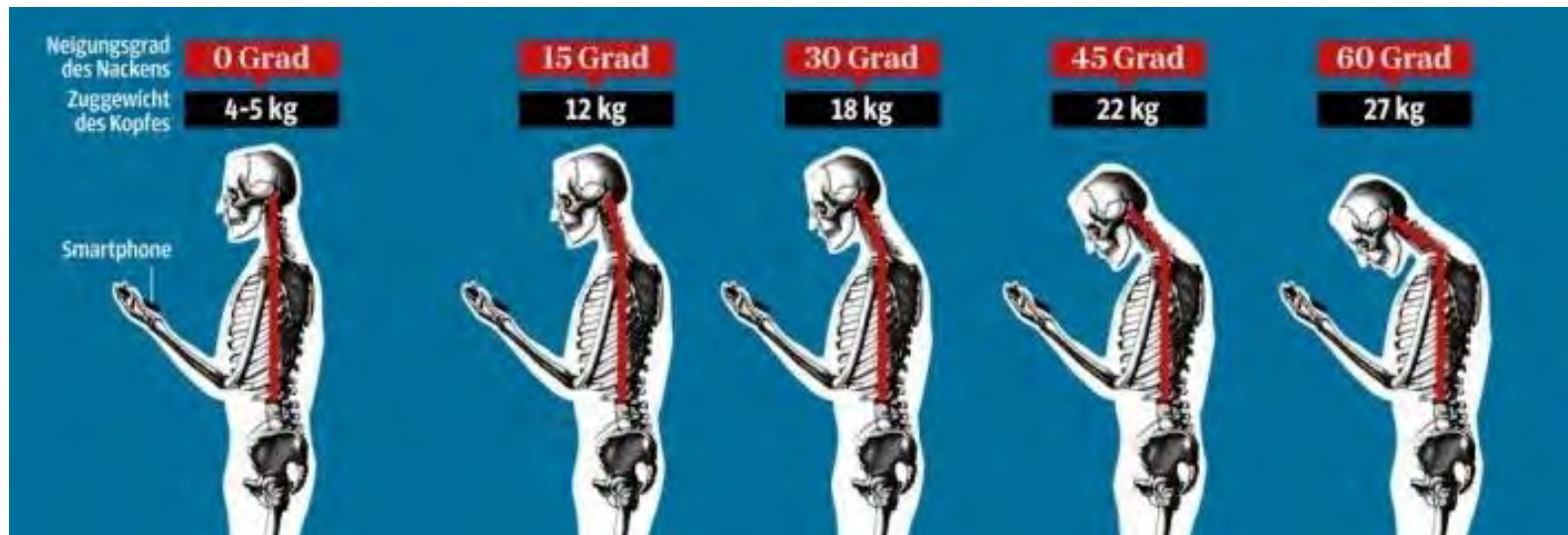
# Die medikamentöse Sedierung des Nervenkostüms





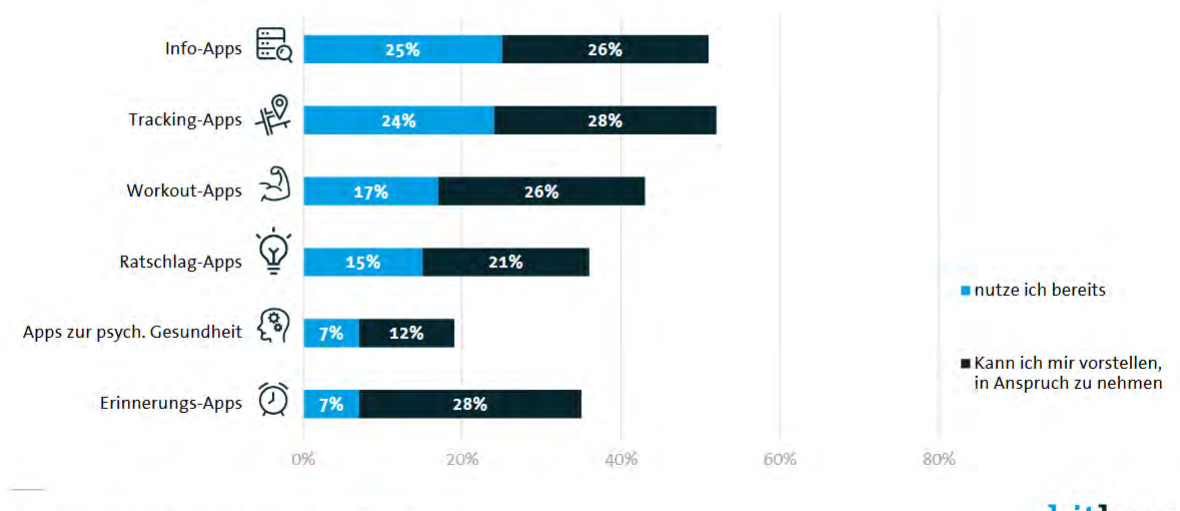


## Smart (?) phone



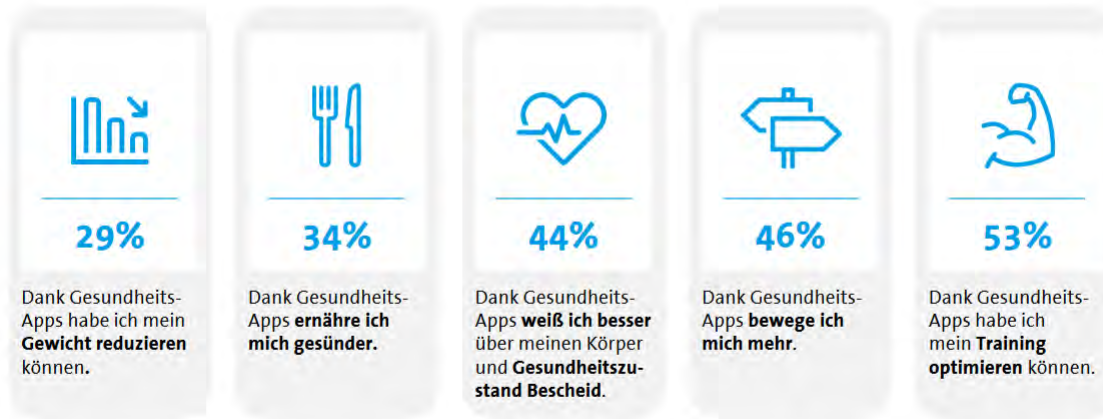
## Zwei von drei Smartphone-Besitzern nutzen Gesundheits-Apps

Welche der folgenden Gesundheits-Apps nutzen Sie?



## Gesünder leben mit Gesundheits-Apps

Inwieweit stimmen Sie den folgenden Aussagen zu?\*



# „Du bist was Du misst?“

## Die Sinnlichkeit des „Quantified self“

- Der Mensch und sein Körper als **Datenquelle für externe, technologische Sensoren und Speicher**
- **Sich selbst zu beobachten und zu kontrollieren**, um durch die **Erfassung von „Vitalitätswerten“** (Aktivitäten, Stoffwechsel, Schlaf, etc.) und **„den Sinnen Verborgenes“** zu vermessen, „in Zahlen zu spiegeln“ und sich selbst so „zu erkennen“ („lifelogging“)
- Seine **persönliche Entwicklung durch Daten nachvollziehen**, lernen **„sich zu steuern“**, gezielt zu verbessern und optimieren



- **TAG 4:**
- *10 250 Schritte, 18 Treppenstockwerke, 24,2 % Körperfett, 42 gelesene Buchseiten, 7:38 Stunden im Bett, 21-mal aufgewacht, Nettoschlafzeit 7:07 Stunden*
- ***Self-sensored (censored?)***

# Wearables:

## Gesundheits-Apps

### - vom Individual- zum Gesellschaftskörper (Die zunehmende Delegation der Sinne)



Vom ursprünglich leistungsbewussten „selftracker“, der mit Apps und Tapps („Vibrationsalarm am Arm“) nach Selbstoptimierung strebte („Empowerment“)

Zur „kollektiven Selbstsorge“ („quantified collectives“), welche durch die **individuell übermittelte Daten** (EKG, (In)-Aktivitäts- und Ruheleistungen, Schlafphasen, Kalorienaufnahme, Zyklusrhythmen, Gentests, etc.) („partizipatives Gesundheitsmapping)

- Sie sollen durch **Auslagerung von Sinneswahrnehmungen**, „in Echtzeit“, zu „präventiv notwendigen Verhaltensweisen anregen“.
- Was als „Kontrollformen mit **freiheitlichen Anreiz**“ begonnen hat, wird inzwischen als **mögliches Instrument zur verbesserten Kostenökonomie**, von Kostenträgern und Gesundheitspolitikern aufgegriffen und **als zukünftige Verpflichtung erwogen**.

# Welchen Ebenen von „Sinneswandel“ sind für jeden von uns notwendig, gewünscht und möglich?

- **Im „Verständnis“ von und „Umgang“ mit uns selbst:** von einer instrumentellen, distanziert-objektivierenden Körperbetrachtung zum gleichwertigen, anwesenden, eigen-sinnigen Leiberleben?
- **Im Zusammenleben mit „den Anderen“:** von „Fremdem“ zum gleichwertigen, sozialen und kulturell vielfältigen Mitmenschen?
- **Gegenüber unserer Mitwelt der anderen Lebewesen?**
- **Gegenüber unserer „Um-welt“,** als unserer unverzichtbaren Lebensgrundlage, nicht nur als „Klima“, sondern auch im nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen?
- **Im Hinblick auf unserem eigenen „Lebenswandel“** und im Verständnis dessen, was wir unter „**Fortschritt**“ verstehen?



# Herausforderungen:

Wie lassen sich die verschiedenen Ebenen in der Therapie beachten und integrieren? In der individuellen Arbeit und im koordinierten Team?

- **Subjektives** Erleben, spüren, fühlen, sich verhalten; **1.Person-Wirklichkeit**, „eigen-sinnige“, leibliche Perspektive, Intuition, Bauchgefühle, „felt sense“ (E. Gendlin)
- **Gemeinsame** Begegnung und Beziehung, **2.Person - Dynamiken**, Empathie (Einfühlungsvermögen)
- **Äußere** Betrachtung, **3. Person-Perspektive**, objektivierendes, naturwissenschaftliches Verständnis „des Körpers“



Sinneswandel ist ein **fortwährendes Geschehen**, von **(Ver-)suchen und Finden**, von „erlauben“ und „stolpern“ (H. Jacobi), über „richtige Fehler“, die dabei helfen können, sich von **zu routinierter, „falscher Richtigkeit“** (Matthias v. Varga) zu lösen.

**Leibliches Gewahrsein** erfordert beständig das **Üben zu üben**, braucht **Anwesenheit, Gelassenheit und weniger Achtlosigkeit**, in der Therapie: „here and now rabbit-ears“ (I. Yalom), die es ermöglichen, **bei sich zu bleiben, während man andern zusammen ist.**

Immer wieder auf Überraschungen achten, auf das „**was nicht passt**“ – z.B. „**Emergenzen**“, „**Serendipity**“



# Kritischer Eigen-sinn und engagierter Gemein-sinn:

„Why should I care for future generations? What have they done for me?“ (Groucho Marx)

„Alle Geschöpfe der Welt sind für uns wie ein Buch, ein Gemälde und ein Spiegel“. (Umberto Eco, Der Name der Rose, 1980)

„Wenn Du in Eile bist, dann mache einen Umweg“ (Zen)

„Jeder Augenblick ist neu - wenn Du dies erlaubst.“ (Charlotte Selver)



**Danke für Ihre Aufmerksamkeit.**