

## Buchrezension:

---

Helmut Milz

### DER EIGEN-SINNIGE MENSCH Körper, Leib und Seele im Wandel

(AT-Verlag, Zürich/München, 340 Seiten,  
47 Abb., Februar 2019)

Zunehmend werden unsere Körper fremdbestimmt. Spezialisten der High-Tech-Medizin diagnostizieren und reparieren mit Spezialgeräten Defekte. Eine expandierende Industrie von Fitness und Wellness manipuliert und malträtiert die Muskulatur, Kosmetik und Schönheitschirurgie korrigieren unser Aussehen. Gehört dieser Körper, an dem diverse Spezialisten herumwerkeln wie an einem kaputten Auto überhaupt noch zu uns?

Der Autor des Buches, DER EIGEN-SINNIGE MENSCH, Helmut Milz, versucht in seiner brillanten Untersuchung diesem Trend der Enteignung des Körpers entgegenzusteuern. Zunächst wird der Blick des Lesers auf diverse physiologische, kulturgeschichtliche oder auch philosophische Aspekte der Sinnesorgane gelenkt. Man staunt über die Vielseitigkeit dieser Fundgrube aus aktuellen sinnesphysiologischen Forschungsergebnissen, halb verschütteten intuitiven Weisheiten unserer abendländischer, aber auch verschiedener exotischer Kulturen und Einsichten aus alternativen körperbezogenen Psychotherapien.

Während der Lektüre der Abschnitte über die Berührung, den Tastsinn, den Geschmack, das Riechen, Sehen und Hören tauchen überraschend verborgene, unbekannte und vergessene Aspekte unserer sinnlichen Wahrnehmung auf. Fasziniert spürt der Leser, wie sein eigener, zur Seite geschobener halb abgetöteter und unterdrückter Leib wieder ein wenig auflebt. Dazu tragen auch die dezent eingestreuten praktischen Anregungen des Autors Helmut Milz, selbst ein erfahrener Psychosomatiker und Körperpsychotherapeut, einiges bei.

Nach der Auseinandersetzung mit der Wahrnehmung im engeren Sinn befasst sich das originelle Buch mit dem Atem, dem Nervensystem, den Eingeweiden, der Muskulatur und dem Skelett. Die Sicht auf diese verschiedenen Aspekte des Körpererlebens bleibt dabei stets ganzheitlich, voll Respekt für das subjektive Erleben des Individuums.

Bemerkenswert, wie es dem Autor Milz gelingt, medizinhistorische Streiflichter mit literarischen oder alternativmedizinischen Aspekten zu verbinden. Bei den eingestreuten philosophischen Zitaten ist ein gewisses Faible für den spätromantischen Philosophen F. Nietzsche unübersehbar, bei den lyrischen Einfügungen für R.M.Rilke.

Gegen Ende wird die reichhaltige, stellenweise beinahe lexikalische, Arbeit durch Reflexionen über flüssige Konzepte der Lebensenergie, über den Strom des Lebens im Allgemeinen, abgerundet. Dabei dürfen natürlich Hinweise auf die Bedeutung des Trinkwassers keinesfalls fehlen.

Insgesamt hebt sich der EIGEN-SINNIGE MENSCH von Helmut Milz wohltuend von der Flut diverser besserwisserischer und schulmeisterlicher Machwerke populärwissenschaftlicher und missionarischer Natur über Körper- und Gesundheitspflege ab.

Solide recherchiert und respektvoll dargestellt öffnet uns das Buch tatsächlich verblüffend neue Zugänge zum vernachlässigten und vergessenen eigenen Körper.

Univ. Prof. Dr. med. **Rainer Danzinger**, Wien  
Facharzt für Psychiatrie  
Psychoanalytiker (Wiener Arbeitskreis, International  
Psychoanalytic Association)