

Ganzheitlich herangehen Körper, Geist und Seele als ein Ganzes sehen

von Armin Poggendorf

Zusammenfassung

Ganzheitlichkeit ist genauso vielfältig wie beliebig. Das Innen und das Außen bilden eine Einheit. Ganzheitlichkeit ist eine Denk- und Betrachtungsweise. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, welche Ebenen wir einbeziehen und dass das mit großer Wahrscheinlichkeit nicht alle Ebenen sind. Sehr wohl können wir nach Ganzheitlichkeit streben, wir dürfen uns nur nicht einbilden, sie tatsächlich erreicht zu haben.

Es werden die **ganzheitliche Pädagogik** wie auch die **Ganzheitsmedizin** kurz in den Blick genommen. Ganzheitliche Konzepte wählen oft Bindestrich-Begriffe, um damit anzudeuten, welche Ebenen in die Betrachtung einbezogen werden. Es werden Beispiele vorgestellt, in denen verschiedene Betrachtungsebenen kombiniert werden: die biologische, psychische, soziale, kulturelle, spirituelle und mentale Ebene.

Schlüsselworte: Ganzheitlichkeit, ganzheitliche Pädagogik, Ganzheitsmedizin

Abstract

Holistic Approach - Body, mind and soul as whole

Armin Poggendorf

What is a holistic approach? Holism can mean many things. We must decide, which levels of science we consider. We never can be sure about having included all levels. The inner and the outer domains together constitute a unit. Holism is a way of thinking and approaching. We can aim for holism, but we must not think that we can realise it.

*We shortly pick out the **Holistic Education** and **Holistic Medicine**. The holistic approach to health differs from the conventional medical approach in that it takes into account the whole patient rather than just focusing on the symptom or the part that utilizes the problem. Holistic concepts often choose hyphenated or compound terms. These words are for example: biologic, psychic, social, cultural, spiritual und mental.*

Keywords: holistic, holistic education, holistic medicine

UMWELT & GESUNDHEIT 4 (2007) 130-3

Vorweg sei gesagt: Ich schreibe diesen Essay nicht als Naturwissenschaftler oder Heilkundler, sondern als Sozialwissenschaftler, Pädagoge und speziell Teamdynamiker. Aber wo immer man auch ansetzt, fast überall soll „ganzheitlich“ oder (vornehmer:) „holistisch“ angesetzt werden. Können wir denn nicht einen klareren Begriff finden? Einen Begriff, in dem die Ebenen inbegriffen sind, die wir im Blick haben? Wo Ross und Reiter genannt werden?

Ganzheitlichkeit kann vieles bedeuten

Ganzheitlichkeit ist ein Begriff, über den man prächtig diskutieren, aber auch rätseln kann. Ansätze, Betrachtungs- und Vorgehensweisen werden gern mit dem Etikett „ganzheitlich“ versehen.

Einige Wissenschaftler wollen damit ausdrücken, dass man nicht nur aus der Perspektive *einer* Wissenschaft schaut, beispielsweise der Ökonomie oder der Schulmedizin, sondern versucht, *alle* relevanten Aspekte einzubeziehen. Viele Wissenschaftler aber können mit dem Begriff der „Ganzheitlichkeit“ nichts anfangen. Wann hat man denn ein Phänomen mit allen seinen Einflussfaktoren wirklich „ganz“ erfasst? Wann hat man wirklich „alle“ relevanten Aspekte mit einbezogen? (Kupfer 1980)

Modelle, auch Denkmodelle, bleiben immer nur vereinfachte Abbilder der Wirklichkeit und werden nie wirklich „alle“ Wirkfaktoren mit einbeziehen können. Aber wir können unsere Auffassungen und Wahrnehmungen immer weiter verbessern, indem wir sie durch weitere Betrachtungsebenen vervollständigen. Sicherheit, dass wir wirklich das „Ganze“ erfassen und berücksichtigen, können wir allerdings nie haben. So bleibt die „Ganzheitlichkeit“ eine Utopie. Das Streben nach Ganzheitlichkeit kann uns höchstens dazu bringen, „mehr“ Ebenen zu erfassen und zu berücksichtigen. Das ermöglicht einen besseren, gerechteren Blick auf die Verfassung des Teilnehmers, Klienten oder Patienten. Wir können ihn besser verstehen und besser erreichen.



Abbildung 1: Alfred Adler begründete die Individualpsychologie. Er distanzierte sich von Freuds analytischer Sicht und betonte, dass der Mensch als unteilbare Ganzheit zu sehen sei

Aus der ganzheitlichen Sicht etwa der Individualpsychologie nach Alfred Adler (1912) ist der Mensch unteilbar. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, und Störungen in einem Bereich haben Auswirkungen auf andere Lebensbereiche.

Ganzheitlichkeit innen und außen

Ganzheitlichkeit heißt auch, das Leben in seiner Ganzheit zu akzeptieren. Das Ganze existiert im Inneren des Menschen wie im Äußeren, und beides ist Teil von ihm. Beides muss ausgewogen sein. In der Psycho-Physiognomik nach Carl Huter gibt es den „Innerlichkeitsmenschen und den Äußerlichkeitsmenschen“. (Kupfer 1980, 21) Wir dürfen uns aber nicht für das eine auf Kosten des anderen entscheiden. Tun wir es trotzdem, fallen wir einem Extrem zum Opfer – und werden dafür leiden. Was wir brauchen, ist Ausgewogenheit! Denn das Äußere und das Innere stehen nicht gegeneinander, sondern sind Regungen ein und derselben Lebensenergie.

Diese Energie fließt von innen nach außen und von außen nach innen, beides

Schwerpunkt

ist unentbehrlich. Das Äußere und das Innere haben denselben Ursprung, sind ein und dasselbe Phänomen. Denn es gibt kein Innen ohne das Außen – und kein Außen ohne das Innen.

Wenn die Menschen in diesem Sinne ganzheitlich und ausgewogen sind, dann ist es möglich, dass sie auch eine ausgewogene Gesellschaft bilden.

Ganzheitliche Betrachtung

Die ganzheitliche Betrachtung eines Phänomens meint eine möglichst umfassende und weitsichtige Berücksichtigung möglichst vieler Ebenen und Aspekte, zum Beispiel:

- Rahmenbedingungen und interne Beziehungen
- erkennbare Ursprünge und Wirkungsketten
- Neben-, Folge- und Wechselwirkungen
- versteckte Eigenschaften, unerforschte Effekte
- Anwendungen und Nutzenabwägungen

Somit kann Ganzheitlichkeit für uns vielerlei bedeuten, zum Beispiel:

- Der „ganze Mensch“ ist Körper, Geist und Seele.
- Eine Sache hat Vorteile, aber auch Nachteile; man muss sie „im Ganzen“ sehen.
- Erst das Innen und das Außen zusammen ergeben das „Ganze“.
- Inhalt und Form gehören zusammen: Die Form trägt und schützt den Inhalt; der Inhalt gibt der Form einen Sinn.
- Menschen brauchen Rahmenbedingungen: Räume, Infrastruktur, Zeitstruktur, soziale Strukturen, Informationen, kulturelles Umfeld etc.
- Jede Seite hat eine Rückseite und diese ist genauso groß
- Chaos ist ein Teil der Ordnung, Konflikte gehören zur Harmonie

Ganzheitliches Denken

Was ist das, ganzheitliches Denken? Was wird da von den Menschen verlangt? Zu dieser Frage sei der Management-Papst *Fredmund Malik* zitiert:

„Der Mensch denkt, so wie er denkt; anders kann er nicht denken. Man muss schon froh sein, wenn er gelegentlich richtig denkt – im Sinne von logisch

korrekt. Aber ganzheitlich? Diese Forderung ist unerfüllbar. Erfüllbar hingegen ist eine andere Forderung: nämlich an die Ganzheit zu denken. Das ist zugegebenermaßen nicht immer leicht, aber es ist möglich. Der Mitarbeiter kann es lernen; und als Führungskraft gehört es zu den ersten Aufgaben, den Mitarbeitern die Ganzheit vor Augen zu führen, es ihnen leicht zu machen, die Ganzheit zu erkennen.“ (*Malik 2000*)

Ganzheitliche Pädagogik

Ganzheitlichkeit bedeutet in der Pädagogik die Einbeziehung handlungsorientierter Konzepte. Ausgehend von der Reformpädagogik (1900 – 1932) betont das Konzept des ganzheitlichen Lernens neben den traditionell privilegierten kognitiv-intellektuellen Aspekten auch körperliche sowie affektiv-emotionale Aspekte: Ganzheitliches Lernen ist Lernen mit allen Sinnen, Lernen mit Herz, Hand und Verstand.

Ganzheitlichkeit als Lernform kann sich auszeichnen durch einen Wechsel von Anstrengung und Entspannung sowie von sprachlicher und nicht-sprachlicher Interaktion. Sie orientiert sich weniger am Lernen von Fakten und Regeln. Gefördert werden sollen Selbständigkeit und Selbstbestimmung, das heißt Aktivität, Spontaneität und Fantasie, Sensibilität und Kreativität des Einzelnen, insbesondere auch in der Gruppe. Ziel ist die schöpferische und der Gemeinschaft verpflichtete Persönlichkeit. Niemals darf es nur um intellektuelle oder gar nur wissenschaftliche Bildung gehen. Bei diesem Konzept kann man einerseits auf die Entfaltung des Individuums schauen, andererseits das gemeinsame Leben und Lernen in den Vordergrund stellen. Klassengemeinschaft, Arbeitsgemeinschaften, Projektarbeit, Schulidentität, Feste und Feiern, Werken, Tanzen, Musizieren, Sport und Theaterkurse werden an den Schulen kultiviert, sobald sie sich an der ganzheitlichen Pädagogik orientieren.

Ganzheitsmedizin

Im Gegensatz zur symptomorientierten naturwissenschaftlichen Medizin versucht die Ganzheitsmedizin, Bereiche wie Körper, Geist und Seele bei der Diagnose und Therapie von Krankheiten mit einzubeziehen. Ganzheitsmedizinische Konzepte sehen den Menschen als ein strukturiertes, nach außen offenes System, dessen Teile in wechselseitiger

Beziehung zueinander, zur individuellen Gesamtheit und zur Außenwelt stehen. Letzte kann gegliedert werden in:

- soziale Umwelt (Mitmenschen, Familie, Gesellschaft)
- natürliche Umwelt (Boden, Wasser, Luft, Klima)
- künstliche Umwelt (Technik, Bauwerke, Räume, Verkehr etc.)
- spirituelle Welt (Sinn, Religion, Glaube)

Zwischen allen Bereichen gibt es vielfältige Wechselwirkungen. Wenn der Körper leidet, dann leidet auch die Psyche. Ist die Psyche angegriffen, kann dies zu einer Beeinträchtigung der geistigen Leistungen und Qualitäten führen. Dies wiederum kann zu unmittelbarer körperlicher Reaktion führen, etc. Alle Ebenen hängen zusammen, wirken miteinander und aufeinander.

„bio-psycho-sozial“ etc.

Zur Philosophie der sozialen Interaktion gehört die Ganzheitlichkeit. Ein einzelnes Verhalten, das wir vorgeführt bekommen, verstehen wir dabei als Ausdruck aller Ebenen. Das Verhalten folgt den körperlichen Bedürfnissen, geistigen Einstellungen und seelischen Empfindungen, aber auch den sozialen Erfordernissen.

Zunächst einmal wollen wir uns klar werden, was wir alles im Blick haben könnten:

1. das **Mentale** (lat.: *mens* = Geist, Verstand, Vernunft)
2. das **Biologische**, das Somatische (griech.: *bíos* = Leben) (griech.: *soma* = Körper, im Gegensatz zu Geist, Seele, Gemüt)
3. das **Psychische** (griech.: *psyché* = Hauch, Atem, Seele)
4. das **Soziale** (lat.: *sociālis* = gesellschaftlich, gesellig)
5. das **Kulturelle** (lat.: *cultūra* = Landbau, Pflege des Körpers und Geistes)
6. das **Spirituelle** (lat.: *spīritus* = Hauch, Atem, Leben, Geist) (Abbildung 2)

Leider gibt es keinen deutschen (ersatzweise griechischen oder lateinischen) Begriff, der das alles umfasst. Wir sind im Deutschen gezwungen, mit Bindestrichbegriffen zu hantieren. Es gibt zwar einige Verfechter, die den leicht angestaubten deutschen Begriff

Schwerpunkt

„Leib“ heranziehen möchten, der mehr sein soll als ein Körper: nämlich ein Körper, der lebt, wahrnimmt und auf die Umwelt ausgerichtet ist. Aber hierüber gibt es keinen breiten Konsens. (Pogendorf, Spieler 2003) Vielmehr packt jeder Autor und Wissenschaftler das in ein Bindestrichwort, was er bei seiner Betrachtungsweise berücksichtigt und bei seinem methodischen Ansatz in bedeutsamer Wechselwirkung sieht. Eine Wort-Trilogie, die unter Psychologen, Psychotherapeuten und Mediziner große Wellen geschlagen hat, ist das „**bio-psycho-soziale**“ Konzept.

Dieses Beispiel und was es da sonst noch alles gibt, wie sich Autoren der Ganzheitlichkeit nähern, hat mich interessiert. Deshalb habe ich ein bisschen in diesem Begriffswald gewildert und einige Begriffskombinationen, die der Ganzheitlichkeit dienen sollen, zusammengestellt. Auch im Internet habe ich recherchiert. Eine stringente Systematisierung ist kaum möglich. Mir hat es jedoch einen Einblick verschafft und ich staune über die schillernde Natur der „Ganzheitlichkeit“. Dabei findet man die meisten Bindestrichwörter auch ohne Bindestriche, also zum Beispiel „**bio-psycho-sozial**“.

psychisch

• psycho-somatisch

Die bekannteste Kombination ist psycho-somatisch. Die Psychosomatik ist die medizinische Disziplin, die sich mit den Wechselbeziehungen zwischen seelischen und körperlichen Vorgängen befasst.

• psycho-sozial

Der Psychoanalytiker *Erik H. Erikson* hat ein Modell der psycho-sozialen Entwicklung aufgestellt, das acht Stufen enthält: Urvertrauen, Autonomie, Initiative, Werksinn, Identität, Intimität, Generativität (sich um zukünftige Generationen kümmern), Ich-Integrität. (Erikson 1966)

• psycho-mental

Im Yoga spricht man von den psychomentalen Wirkungen bestimmter Übungen und Haltungen.

• psycho-kulturell

Etwas in der Verwendung: „Der europäische Marketing-Manager, der sich auf Paraguay konzentriert, braucht

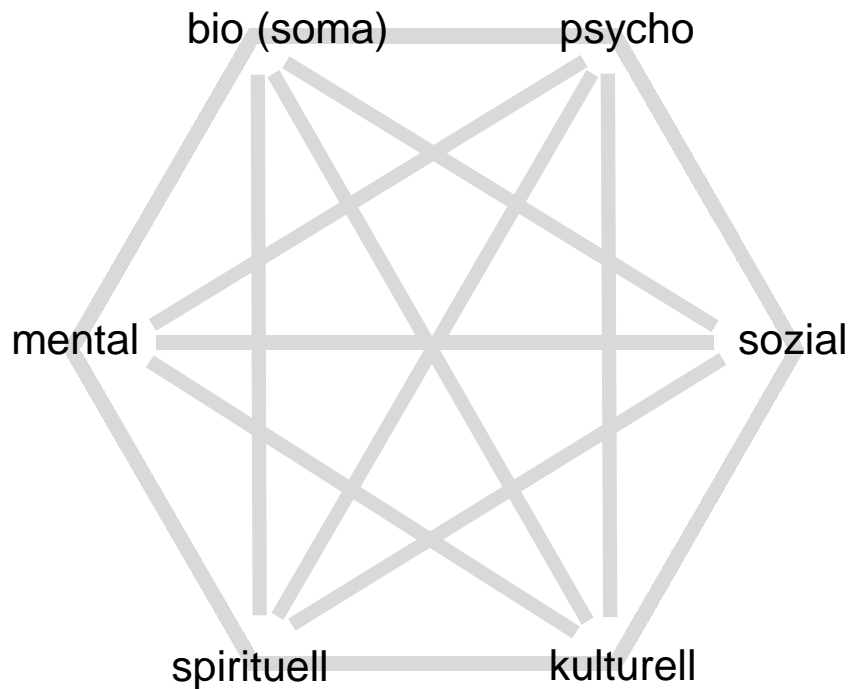


Abbildung 2: Die Verknüpfungen, die unser Verhalten bestimmen

sich sozio-kulturell und psychokulturell nicht sehr umzustellen.“ (<http://www.absatzwirtschaft.de/Content/Wissen/Internationales-Marketing>, am 27.10.2007)

• psycho-spirituell

Bei der Erforschung von Spontanheilungen werden sowohl psychospirituelle als auch biologische Faktoren diskutiert. Nicht nur aufgrund des ethnischen Traditionsreichtums und seiner Heilpflanzenvielfalt in den Regionen des Andenhochlandes und des Regenwaldes entwickelte sich Peru zum Vorreiter einer auch psychospirituell offenen Gesundheitspolitik. (<http://www.lifebalance-online.de/modules.php?name=News&file=print&sid=33>, am 27.10.2007)

sozial

• sozio-kulturell

Pädagogischer Normalfall ist an vielen Schulen und Hochschulen die sozio-kulturell heterogene Lerngruppe. Das Projekt Teamdynamik an der Hochschule Fulda wurde von Anfang an als sozio-kulturelles Projekt bezeichnet. Es betrifft die sozialen Beziehungen und den kulturellen Habitus. Mitmenschlichkeit und Kultur sind absolut nicht zu trennen.

• sozio-biologisch

Beachten wir den feinen Unterschied zwischen der sozio-biologischen und der bio-soziologischen Disziplin: Hinter dem einen stecken ganzheitliche Biologen, hinter dem anderen ganzheitliche Soziologen.

In der **Soziobiologie** betreibt man die systematische Erforschung der biologischen Grundlagen des Sozialverhaltens bei allen Arten von sozialen Organismen, einschließlich des Menschen. Zum Beispiel kann es sozio-biologisch erklärt werden, dass Menschen nicht gern mit dem Rücken zur Tür sitzen und in Restaurants Tische am Rand (noch besser in der Ecke) bevorzugen.

Die **Biosozioologie** ist derjenige Teilbereich der Soziologie, der sich mit der sozialen Formung der Mitbringsel des Menschen aus der Tier-Mensch-Übergangsepoche befasst.

• sozio-somatisch

Es gibt unspezifische Erkrankungen, die ganz offensichtlich mit der Überforderung der körperlichen, seelischen und sozialen Regelkreise zu tun haben. Viele dieser Beschwerden können als psycho-somatisch oder sozio-somatisch bezeichnet werden. Oft sind sie mit Konzentrationsschwierigkei-

ten, Müdigkeit, Gereiztheit, Überforderung, Angst und Einsamkeit verbunden.

• sozio-mental-psycho-somatisch

In der Shiatsu-Therapie (Shiatsu bedeutet wörtlich „Fingerdruck“) bedeutet Ganzheitlichkeit die „Berücksichtigung sozio-mental-psycho-somatischer und umweltbezogener Zusammenhänge in der Anamneseerhebung, der Befundung und der Therapiekonzeption“. (<http://www.shiatsu-therapie.de/9-shiatsu-therapieaspekte.htm>, am 27.10.2007)

kulturell

• kulturell-spirituell

Wer im Jahr 600 erstmals den Begriff „Europa“ als kulturell-spiritueller Größe gebrauchte, war der große irische Mönch *Columbanus*. Nach ihm ist Europa nicht nur eine Wirtschafts-, sondern auch eine kulturell-spiritueller Wertegemeinschaft.

In einer Umfrage fand der amerikanische Sozialwissenschaftler *Paul Ray* heraus, dass in den USA offenbar eine unverhältnismäßig große Zahl von Menschen in den Startlöchern eines kulturell-spirituellen Umbruchs sitzt. (<http://www.nachhaltigkeit.at/reportagen.php?id=35>, am 27.10.2007)

Rudolf Steiner gilt als bedeutender Seher unserer Zeit, er bietet mit seiner Anthroposophie einen kulturell-spirituellen Ansatz für die ganze Menschheit. Aufgrund des Unbehagens durch die eindringende Moderne hebt er die kulturell-spiritueller Dimension der Mensch-Natur-Beziehungen besonders hervor.

(<http://www.esoterikforum.at/forum/archive/index.php/t-5387.html>, am 27.10.2007)

• kultur-psychologisch

Die Kulturpsychologie versucht, systematisch zu erfassen, zu verstehen und zu beschreiben, wie sich Kultur und Psyche (Bewusstsein) dialektisch zueinander verhalten und interagieren und somit das bilden, was wir Lebens- und Erfahrungswelt nennen.

• kultur-soziologisch

Die Kultursoziologie thematisiert das Verhältnis von Kultur und Gesellschaft sowie die damit zusammenhängenden Phänomene.

Ein Beispiel ist der Prozess der **Enkulturation**, das heißt der individuellen Aneignung von kulturellen Mustern einer Gesellschaft, in die man hineingeboren ist.

Der Begriff **Akkulturation** bezeichnet den Prozess der Aufnahme bislang kulturfremder Elemente durch Individuen oder Gesellschaften, ausgelöst beispielsweise durch Außenhandel, Kolonialisierung oder Besetzung und deren Folgen. Akkulturation wird heute zusätzlich hervorgerufen durch Migration, Entwicklungshilfe und vor allem durch die Internationalisierung und Globalisierung der Wirtschaft.

biologisch

• bio-psychisch

Die biologische und psychische Ungleichheit der Individuen in der Gemeinschaft ermöglicht eine biopsychische Spezialisierung der Gesellschaft. Menschliches Verhalten und Entscheiden wird neben rationalen Komponenten maßgeblich von biopsychisch angelegten emotionalen Mustern gesteuert.

• bio-sozial

Der Anthropologe *Paul Rabinow* führte den Begriff der Biosozialität ein, so nennt er die Formierung von Gruppen, in denen sich Individuen mit einer ähnlichen biologischen (genetischen) Ausstattung beziehungsweise Anomalie wiederfinden. Schließlich beobachtete *Rabinow* eine neue Art der Gemeinschaft zwischen Menschen, die an derselben Krankheit leiden, ein Phänomen, das er auch der Biosozialität zuordnete. (<http://www.klinkhardt.de/ewr/83091503.html>, am 27.10.2007)

• bio-kulturell

Die Medizin steht von jeher in engster Beziehung zu Sterben und Krankheit des Menschen. Sterben und Krankheit wiederum haben als biologische Phänomene immer auch einen kulturellen Bezug – und können somit bio-kulturell gesehen werden.

• bio-mental

Der Begriff bio-mental soll zum Ausdruck bringen, dass eine mentale, das heißt eine geistige Beeinflussung von Krankheitsverläufen möglich ist und für eine Genesung nutzbar gemacht werden kann.

• bio-psycho-sozial

Der Mensch ist eine bio-psycho-soziale Einheit und diese verschiedenen Anteile sind untrennbar miteinander verbunden. In der Medizin sowie in der Psychologie wird bio-psycho-sozial häufig synonym mit „ganzheitlich“ gebraucht.

Die Kommunikationsgesellschaft wird eine Medizin hervorbringen, die bio-psycho-sozial denkt und handelt, eine für sie passende Heilkunst, die körperliche, seelisch-geistige und sozio-kulturelle Faktoren integriert.

• bio-psycho-sozial-spirituell

Ganzheitliche Therapie meint, dass wir den Menschen als bio-psycho-soziales und zusätzlich als spirituelles Wesen verstehen und uns deshalb in der therapeutischen Arbeit auf alle diese eng miteinander verwobenen Aspekte des menschlichen Seins beziehen: auf den Körper, den Verstand, die Gefühle und das spirituelle Erleben, eingebettet in das Netz der sozialen Beziehungen.

Fazit:

Ganzheitlichkeit ist genauso vielfältig wie beliebig. Wir müssen uns nur darüber im klaren sein, welche Ebenen wir einbeziehen und dass das mit großer Wahrscheinlichkeit nicht alle Ebenen sind. Sehr wohl können wir nach Ganzheitlichkeit streben, wir dürfen uns nur nicht einbilden, sie tatsächlich erreicht zu haben.

Prof. Dr. *Armin Poggendorf*

Fachbereich Oecotrophologie

University of Applied Sciences HS Fulda

Marquardstraße 35

D-36039 Fulda

<http://www.hs-fulda.de/index.php?id=860>

Email: Armin.Poggendorf@t-online.de

Literaturhinweise

Adler A: Über den nervösen Charakter. J. F. Bergmann Verlag (Wiesbaden 1912)

Erikson EH: Identität und Lebenszyklus. Suhrkamp Verlag (Frankfurt 1966)

Kupfer A: Grundlagen der Menschenkenntnis, 22. Aufl., Karl-Huter-Verlag (Waldshut 1980)

Malik F: Führen, Leisten, Leben – Wirksames Management für eine neue Zeit, DVA (Stuttgart/ München 2000)

Poggendorf A und *Spieler H*: Teamdynamik – Ein Team trainieren, moderieren und systemisch aufstellen, Junfermann Verlag (Paderborn 2003)