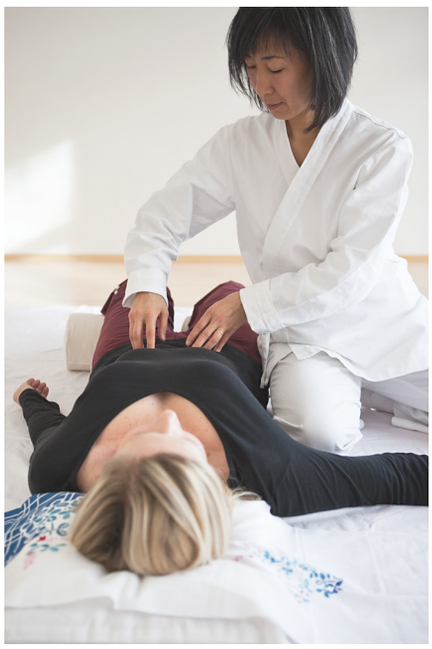
In-Berührung-Sein im Shiatsu

Mit den Händen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist berühren

Katrin Schröder

Shiatsu existiert seit undenklichen Zeiten als Heilverfahren, seine Beliebtheit in westlichen Kulturen wächst stetig und hat mehrere Gründe: Shiatsu ist einfach zu lernen, es ist ohne großes theoretisches Wissen anwendbar und es ist sehr angenehm, Shiatsu zu empfangen. Im Shiatsu geschieht Berührug jedoch nicht nur physisch, sie wirkt auf allen Ebenen.



Berührung ist essentiell

Der Tastsinn wird als „Mutter der Sinnesorgane" bezeichnet, weil er sich in der Evolution als erster Sinn entwickelt hat. (Sasaki, In: Beresford Cooke, 2. Aufl. 2003)

Rhythmische Berührungsreize führen zu Wohlbefinden und Entspannung, da sie die Ausschüttung des „Kuschelhormons" Oxytocin bewirken. Dies ließ sich sowohl in Tierversuchen als auch am Menschen zeigen (Kurosawa et al. 1995). Jeder kennt das Gefühl des Halts, das uns eine aufgelegte Hand beim Trösten gibt oder das Gefühl von Liebe und Unterstützung, welches wir haben, wenn ein Freund unsere Hand hält.

Ein Mangel an Berührung wiederum kann tiefgreifende physische und psychische Auswirkungen haben. „Wir brauchen die Berührung der Haut, um zu gedeihen, um stressfrei leben und Krankheiten abwehren zu können. Ohne Berührungen werden wir aggressiv, gestresst und schneller krank. Der Ratschlag, den ich aus meinen Forschungsarbeiten geben kann, ist: Wir müssen unsere Kinder öfter streicheln, liebkosen und massieren, wir müssen in Schulen, Krankenhäusern und auch sonst zwanglose Haut-auf-Haut-Berührungen fördern." (Field, 1997)

Heilende Hände

Handauflegen, Berühren, Massieren sind eine instinktive Form des Heilens, die der Mensch schon immer angewandt hat, um nicht nur physische, sondern auch emotionale und energetische Genesung zu bewirken. Wir sollten davon ausgehen, dass bevor beispielsweise Steinnadeln zur Lenkung des Energieflusses im Körper genutzt wurden[1], Punkte und Meridianverläufe gerieben und pressiert wurden.

In der Ausbildung des japanischen Arztes beispielsweise blieb die Beherrschung von Palpations- und Massagetechniken lange Zeit eine Voraussetzung, bevor er zum Nadeln übergehen durfte.

Mit der Zeit verlor die Massage jedoch medizinisch an Bedeutung. Heute ist sie in westlichen und östlichen Kulturkreisen der Physiotherapie gleichgestellt und es werden komplexere Therapieformen bevorzugt.

Berührung in der modernen Forschung

Die klinische Forschung im Bereich der auf Achtsamkeit basierenden kognitiven Verfahren und therapeutischen Berührung und Massage ist umfangreich. Seit dem Jahr 2000 sind rund 1.400 wissenschaftliche Publikationen zum Thema Achtsamkeit erschienen (Ott 2010). Mehr als 100 klinische Untersuchungen zu den Themen therapeutische Berührung und Massage wurden allein am Touch Research Institute an der Universität in Miami/USA abgeschlossen. Zu den bedeutenden Forschungsergebnissen gehören verbessertes Wachstum (z. B. bei Früh-

Shiatsu in der Forschung

Für Shiatsu können im Rahmen verschiedenster Krankheitsbilder auf den drei wichtigen Gebieten der Therapiesicherheit, Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit belastbare Aussagen getroffen werden. So finden sich in keiner randomisierten Shiatsu-Studie seit 1998 nennenswerte, die Therapiesicherheit beeinträchtigende Aussagen. Und für die Indikationen Klimakterium und Fibromyalgie sowie für einige psychosoziale Faktoren in der Krebstherapie lassen sich sogar Wirkeffekte beschreiben. Siehe beispielsweise: Argash, 2008 / Field, 2002 / Ingram, 2005 / Kul, 2011 / Lucini, 2009 / Yuan, 2013

[1] *Funde in neolithischen Ausgrabungsstätten, die bis 8.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung zurückdatieren (Beresford-Cooke, 2. Auflg. 2003)*

geborenen), verminderte Schmerzen (z. B. Fibromyalgie), verbesserte Werte bei chronischen Erkrankungen (z. B. erhöhte Lungenfunktion bei Asthma und verminderte Glukosespiegel bei Diabetes), verstärkte Immunfunktion (z. B. erhöhte natürliche Killerzellen bei HIV und Krebs). Viele dieser Effekte scheinen über verringerte Stresshormonspiegel vermittelt zu werden.

Die Hand im Shiatsu

Die Hände sind wahrscheinlich die feinsinnigsten Werkzeuge, über die der Mensch verfügt, jedoch nehmen wir sie meist als selbstverständlich hin.

Shiatsu-PraktikerInnen haben ihre Hände, mit denen sie arbeiten, unter Aufwand von Zeit, Geduld und Selbsterfahrung zu sehr sensiblen Wahrnehmungs- und Behandlungsinstrumenten weiterentwickelt.

Eine besondere innere Haltung ermöglicht es hierbei, fein differenzierte Vibrationsqualitäten am Klienten zu spüren und über die Meridianebene damit zu arbeiten. Noch bevor der erste Berührungskontakt stattfindet, versetzt sich der Shiatsu-Praktiker hierfür in einen Zustand der inneren Zentrierung, um sich damit auf die bevorstehende Behandlung einzuschwingen. Meistens werden die Hände dabei wärmer. Das Ki ist aktiviert.

Der Shiatsu-Praktiker beginnt mit der Palpation des Bauchraums (Hara) und ertastet in einer bestimmten Folge den energetischen Zustand der 12 Meridianzonen (s. Kapitel „Keiraku" weiter unten). Danach richtet sich die Behandlung aus.

Die Shiatsu-Theorie hilft dabei, die verschiedenen Schwingungserfahrungen in Informationen zu übersetzen, die das Verständnis vom Zustand des Empfängers unterstützen. Es werden so Erkenntnisse über Ursachen von Störungen gewonnen, die auf der körperlichen Ebene oft nicht erkennbar sind.

Theoretische Grundlagen

Zu den theoretischen Fundamenten, auf denen Shiatsu heute beruht, zählen die Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hier insbesondere die Lehre von den Fünf Wandlungsphasen (oder Elementen) sowie das sogenannte Keiraku oder Zen Shiatsu nach Shizuto Masunaga.

TCM

Die TCM baut auf folgenden Konzepten auf: Yin und Yang, den fünf Grundsubstanzen des Lebens (eine davon ist Ki) und den Voraussetzungen für ihre Entstehung, den Entsprechungen der fünf Elemente, den inneren und äußeren pathogenen Faktoren wie Wind, Hitze, Feuchtigkeit usw. Die wichtigen Diagnosemethoden sind Befragung, Zungenbetrachtung und Pulstasten. Dabei klassifiziert der Therapeut die Symptome des Patienten nach den acht Leitkriterien Yin/Yang, Fülle/Leere, Hitze/Kälte und Innen/Außen. Zusätzlich verfügt die TCM auch über ein enzyklopädisches Repertoire in Bezug auf die Funktionen der Akupunkturpunkte in der Behandlung.

Shiatsu stützt sich auf den philosophischen Hintergrund der TCM und nutzt die Lehre von den zwölf klassischen Meridianen. Die unglaublich vielen anderen Aspekte der TCM sind für das praktische Arbeiten und das Erfühlen der Körperenergien über die Hände aber eher zweitrangig.

Die Lehre von den Fünf Wandlungsphasen (Elementen)

Die Lehre von den Fünf Elementen sieht es als gegeben an, dass es fünf verschiedene Qualitäten oder „Geschmacksrichtungen" des Ki gibt, nämlich Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Die Körper-Geist-Einheit des Menschen enthält alle fünf Qualitäten. Jedes der Elemente „beherrscht" ein Meridianpaar (nur dem Element Feuer sind zwei Paare zugeordnet), das den Ki-„Geschmack" dieses Elements kanalisiert. Da Ki überall vorhanden ist, bedeutet dies, dass die Qualitäten des menschlichen Ki mit ähnlichen Qualitäten, die sich anderswo im Universum finden, vergleichbar sind. Solche Ähnlichkeiten wurden in Listen von „Element-Entsprechungen" festgehalten, die eine Grundtheorie für die Eigenschaften der Meridiane bilden (vgl. hierzu unseren Artikel in CO.med 5/2014).

Keiraku oder Zen Shiatsu

Mit der Veröffentlichung von Shizuto Masunagas Zen Shiatsu im Westen (1977) war endlich die Idee von einer umfassenden Shiatsu-Theorie wahr geworden, die in der Tradition verwurzelt ist und dennoch moderne wissenschaftliche Erkenntnisse einschließt und die offen ist für Entwicklung und weitere Interpretationen. Die Prinzipien der Tastdiagnose und die Erweiterung der klassischen Verläufe der Akupunkturmeridiane über den ganzen Körper gaben Shiatsu-PraktikerInnen die Möglichkeit dem Energiefluss einer Meridianqualität durch den ganzen Körper zu folgen. Dadurch ist zum einen das Erleben kompletter Entspannung gewährleistet. Zum anderen wird ermöglicht, dass die Schwerpunkte auf die akuten Therapiebedürfnisse des Empfangenden gelegt werden. Der Empfangende wird also in seiner Ganzheit wahrgenommen. So behandelt der/die Gebende über die Meridiane Geist, Seele und Gefühle des Empfängers ebenso wie den physischen Körper.

Psychologie und Physiologie werden in der Theorie des Ki vereinigt.

Diese verfügt über eine beachtliche wissenschaftliche Genauigkeit und intellektuelle Integrität. Sie kann sogar viele Aspekte eines Krankheitsbilds erhellen, die aus Sicht des wissenschaftlich-reduktionistischen Denkmodells ein ständiges Rätsel darstellen.

Fallbeispiel

Dass „In-Berührung-Sein" im Shiatsu verschiedenste Qualitäten meint, zeigt das folgende Beispiel aus der Praxis:

Herr P. kam in Begleitung seiner Frau in die Praxis, da er nach einem Schlaganfall Mühe hatte, seine Bewegungen vor allem auf der linken Körperseite zu koordinieren und das Laufen dadurch eingeschränkt war. Er stellte sich im Rahmen einer Studie über Schlaganfallpatienten und ihr Leben danach für eine Shiatsu-Behandlung zur Verfügung, hatte bis dahin aber noch keine Erfahrung mit dieser Methode gemacht.

Nach einem kurzen Vorgespräch begannen wir die Sitzung mit dem Fuko Shin, der Palpation des Bauchraums (Hara). Danach überprüfte ich den energetischen Zustand der 12 Meridianzonen. Für die Behandlung wähle ich in der Regel zwei Meridiane aus. Im vorliegenden Fall waren es die Zonen des Herz- und Nierenmeridians.

Im Verständnis des Zen Shiatsu wird der Herzfunktion neben seiner physiologischen Aufgabe die Fähigkeit zugeschrieben, äußere Eindrücke zu verarbeiten, um sie dann in eigene Erfahrungen und Sprache umzuwandeln. Herzenswissen ist Erfahrungswissen. Das Sprichwort „Auf Herz und Nieren ge-

prüft“ spiegelt den Bezug zwischen Herz und Nieren. Er besteht nicht nur physiologisch nachweislich, sondern auch auf Meridianebene. Wenn das Herz leidet, wird unsere Essenz (das Ursprungs-Ki) in Mitleidenschaft gezogen. Diese ist in den Nieren gespeichert und spendet uns ein Leben lang Energie. Der Nierenmeridian, der im Übrigen auch das Gehirn energetisch versorgt, wird dem Wasserelement zugeordnet. Wasser reguliert Feuer, „kühlt“ und beruhigt es, wenn es sich zu sehr erhitzt. Ebenso versorgt das Feuer- das Wasserelement mit lebensnotwendiger Wärme. Die feine Regulation zwischen diesen beiden Polen ist für das energetische Gleichgewicht außerordentlich wichtig. Wird die Herzenergie durch zu starke Impulse von außen oder von innen überflutet, läuft es heiß. Die Nieren versuchen gegenzusteuern. Ein mühevoller Kreislauf beginnt und endet schlimmstenfalls darin, dass das Nieren-Ki erschöpft ist und das Herz „durchbrennt“ und es somit das Herz-Kreislaufsystem nicht mehr ausreichend regulieren kann.

Die Quintessenz dieser gemeinsamen Sitzung mit Herrn P. habe ich für eine Studie, die sich mit Schlaganfallpatienten beschäftigte, folgendermaßen zusammengefasst:

„Ich behandelte seinen Herzmeridian […] An seinem rechten Arm empfand ich diesen Meridian in seiner energetischen Qualität als durchlässig und frei fließend mit einer kleinen Spannungstendenz. Ich näherte mich dann dem Herzmeridian auf der linken Seite. […] Hier ist kein Fließen, keine Lebendigkeit zu spüren. Dieser Raum sehnt sich nach Leben, nach Berührung, nach gehalten werden. Es fühlte sich an, als sei die energetische Qualität des Herzmeridians auf der linken Seite durch den Schlaganfall ausgelöscht worden. Herr P. sprach bis dahin kaum. Nach meinen Worten gab er umgehend eine Rückmeldung. Er ist sehr erstaunt und berührt. Er kennt mich nicht und doch hat er so ein Vertrauen zu mir, dass er mir alles anvertrauen und erzählen würde. So wurde er noch nie berührt.“

Hier wird ganz deutlich, dass Berührung im Shiatsu nicht nur physisch geschieht, sondern im Immateriellen fortwirkt. Dies entspricht der täglichen Erfahrung in der Praxis.

Fazit

„Eine wirksame Berührung im Shiatsu erfordert Nähe und Distanz zugleich. Sie steht für eine Verschmelzung der subjektiven und der objektiven Aspekte von Gesundheit […] um eine dauerhafte heilende Verbindung zwischen Therapeut und Klient entstehen zu lassen.“ (Sasaki, in: Beresford Cooke, 2003)

Literaturhinweis

Beresford-Cooke, Carola: Shiatsu – Grundlagen und Praxis. Urban & Fischer, 3. Auflage, 2012
Field T. et al.: Fibromyalgia Pain and Substance P Decrease and Sleep Improves After Massage Therapy, 2002
Field, Interview. In: 1997
Kul, Melahat et al.: Feasibility-Studie zum Einsatz von Shiatsu bei klimakterischen Beschwerden, Universität Heidelberg, Dissertation, 2011
Ingram, Jennifer; Domagala, Celina; Yates, Suzanne (2005): The effects of shiatsu on post-term pregnancy. In: Complementary Therapies in Medicine 13 (1), S. 11–15.
Kurasawa, Fuyuki; Carleton University. Dissertation. Political Economy. (1995): Globalizations, power, marginality. Transnational migrations and the restructuring of the Urban. Ottawa.
Lucini, Daniela; Malacarne, Mara; Solaro, Nadia; Busin, Silvano; Pagani, Massimo (2009): Complementary medicine for the management of chronic stress: superiority of active versus passive techniques. In: Journal of Hypertension 27 (12), S. 2421–2428.
Yuan, Susan LK; Berssaneti, Ana A; Marques, Amelia P (2013): Effects of Shiatsu in the Management of Fibromyalgia Symptoms: A Controlled Pilot Study. In: Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics 36 (7), S. 436–443.
Touch Research Institute, Dept. of Pediatrics (D820), University of Miami School of Medicine, Miami, FL 33101, www.tri.com

Katrin Schröder

Shiatsu Praktikerin GSD e.V. seit 1998, Tätigkeit in eigener Praxis seit 2001. Weiterbildungen in Deutschland und England bei Sonia Moriceau, Nicola Poley, Carola Beresford-Cooke und Cliff Andrews. Anerkannte Shiatsu-Lehrerin der GSD e.V. Tätigkeit als Shiatsuausbilderin am ESI seit 2010.

Kontakt:
Europäisches Shiatsu Institut Berlin
Bizetstr. 41, D-13088 Berlin
Tel.: 030 / 96065482
esi-berlin@shiatsu.de
www.shiatsu.de

Europäisches Shiatsu Institut (ESI)

Das Europäische Shiatsu Institut (ESI) steht in der Tradition von Ohashi und Masunaga und ist mit seiner Gründung 1989 eines der ältesten Ausbildungsinstitute in Europa. Es ist von den jeweiligen Berufsverbänden in Deutschland, der Schweiz, Österreich und Italien anerkannt (GSD, ÖDS, SGS, Federshiatsu). Mit seinen 11 Instituten und mehr als 30 Junior- und Senior-Teachern ist es federführend in der Entwicklung des Europäischen Shiatsu. Das Europäische Shiatsu Institut unterrichtet sowohl das traditionelle als auch das erweiterte Meridiansystem in Theorie und Praxis, daneben Traditionelle Chinesische Medizin sowie psychologisches und medizinisches Grundwissen.

Weitere Informationen: www.shiatsu.de/berlin