

Shiatsu -Ansatz und Weg zur Entwicklung eines Gesundheitsbewusstseins als Lebenskunst¹ (Renate Köchling-Dietrich)

Zusammenfassung

Shiatsu als eine Berührungs-Körperarbeit wurzelt in der fernöstlichen Philosophie. Sein Weg über die USA in den Westen ist denn auch verbunden mit vielfältigen Transferproblemen, die sich in der Literatur widerspiegeln. Dank des seit einigen Jahren zu beobachtenden Trends zu ganzheitlichen Angeboten der Gesundheitsförderung erfreut sich Shiatsu einer steigenden Nachfrage.

Indem Shiatsu die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, Entspannung fördert und individuelle Ressourcen freilegt, ist es keine Heilmethode oder gezielte Präventionsmaßnahme. Seinen fernöstlichen Wurzeln und den sich daraus ableitenden Arbeitsweisen gemäß hat Shiatsu vielmehr seinen Platz in der Gesundheitsförderung und -bildung. Diese werden seit 1978 von der Weltgesundheitsorganisation umfassend thematisiert. Unter Berücksichtigung des Modells der Salutogenese von Aaron Antonovsky stehen gesundheitsfördernde Faktoren im Zentrum der Diskussion und Umsetzung. Gesundheit, bisher lediglich als Abwesenheit von Krankheit verstanden, ist neu zu definieren. Hierbei will Shiatsu seinen Beitrag leisten.

„Gesundheit“ wird in der Gründungsurkunde der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1947 definiert als „Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur (als) das Fehlen von Krankheit oder Behinderung“. Mit dem in erster Linie alltagssprachlichen Begriff „Wohlbefinden“ an zentraler Stelle dieser Definition betont die WHO die subjektive Seite von Gesundheit deutlich. Gesundheit ist kein eindeutig zu beschreibendes

¹ Dieser Text wäre nicht entstanden ohne die fortwährende Ermunterung und Ansprache ganz verschiedener Personen, die mir als anregende Diskussionspartner zur Verfügung standen. Besonderer Dank gebührt Karin Kalbantner-Wernicke sowie Thomas Wernicke, Ulrike Schmidt, Frank Büttgen, Wolfram Jokisch, Frank Seemann und Ellen Maaß.

Phänomen,² eben kein fertiges Produkt, sondern vielmehr ein Prozess, der historisch gesehen abhängig ist von gesellschaftlichen Werten und Interessen.³ Da das individuelle Wohlbefinden auch an das Verhalten des einzelnen Menschen in seinem Alltag gebunden ist, also an seine Fähigkeiten und seine Kraft zu einer aktiven Lebensgestaltung und Lebensbewältigung, zeigt sich Gesundheit in so vielen Schattierungen, wie es Individuen gibt.⁴ Insofern ist ein Zustand des Wohlbefindens nicht nur erfahrbar, sondern auch lernbar und lehrbar.

Versicherungsrechtlich wird Gesundheit mit dem Nichtvorhandensein von Krankheit gleichgesetzt, wobei Krankheit „ein regelwidriger Körper- oder Geisteszustand (ist), der die Notwendigkeit einer ärztlichen Heilbehandlung oder – zugleich oder allein – Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat“.⁵ So ist es nicht verwunderlich, dass unsere seit mehr als 100 Jahren an den technokratisch-sachlichen, illusionslosen Standpunkten der Naturwissenschaft ausgerichtete Medizin ein riesiger industrieller Komplex zur Behandlung von Krankheiten geworden ist.

Die versicherungsrechtliche Definition von Gesundheit ist eine moderne Sichtweise, denn in der europäischen Tradition waren Gesundheit und Krankheit ausgerichtet auf ein kosmisch wie biologisch gesteuertes Gleichgewicht der Elemente und Säfte, der Qualitäten und Temperamente. Gesundheit im Sinne von „ganz“, „heil“, „gedeihend“ oder auch „gerettet“ hatte eine positive, auf die Erhaltung und Steigerung aller Lebensvorgänge ausgerichtete Bedeutung und war nicht zu denken ohne eine existenzielle Einbindung in den Lebenssinn.⁶ Krankheit als durchweg negative Sichtweise zeigt sich als eine Entgleisung aus der Harmonie des natürlichen und damit gesunden Gleichgewichtstrebens, so beschrieben u. a. im Corpus Hippocraticum, dessen Textvorlagen sich bis in das 3. Jahrhundert v. Chr. zurückverfolgen lassen.⁷ Schon vor dieser Zeit waren in der griechischen Mythologie zwei voneinander unabhängige Göttergestalten für Krankheit und Gesundheit zuständig, einerseits Asklepios (Äskulap), der Gott der Heilkunst, der das Vorbild der Ärzte und Heilpraktiker ist und die Kranken wieder gesund macht, andererseits die Tochter des Asklepios: Hygieia. Sie ist eine zur Gottheit erhobene Gesundheit im Sinne von Lebenskunst und vernünftiger Lebensführung.⁸ Dementsprechend fallen alle Fragen nach Gesundheit in den Zuständigkeitsbereich der

² Alf Trojan und Heiner Legeure: Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung. Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt- und Lebensbedingungen. Frankfurt/Main 2001, S. 36.

³ Trojan und Legeure: a. a. O., S. 76.

⁴ Volker Schneider: Gesundheitsförderung mit Gesundheitsfaktoren? In: Gesundheitsförderung zwischen Selbstverwirklichung und Empowerment, hrsg. von Peter Paulus und Detlev Deter. Köln 1998, S. 61-76, S. 66f.

⁵ Kommentar aus dem Sozialgesetzbuch, Bd. 5, § 27.

⁶ Heinrich Schipperges: Artikel "Gesundheit". In: Lexikon des Mittelalters, hrsg. von Robert Henri Bautier u. a., 9 Bde. und Registerband. München/Zürich 1980-1999, Bd. 4, 1989, Sp. 1412f.

⁷ Gesammelte antike Schriften, die grösstenteils Hippokrates, dem berühmtesten Arzt der Antike, zugeschrieben sind. Vgl. G. Keil: Artikel "Hippokrates". In: Lexikon des Mittelalters, hrsg. von Robert Henri Bautier u. a., 9 Bde. und Registerband. München/Zürich 1980-1999, Bd. 5, 1991, Sp. 31f.

⁸ Vgl. H. Sobel: Hygieia. Darmstadt 1990.

praktischen Philosophie. Beide, Asklepios und Hygieia, waren entsprechend den ihnen jeweils eigenen Möglichkeiten für Krankheit und Gesundheit zuständig.

Diese althergebrachte Philosophie von Gesundheit wurde mit Beginn der Neuzeit zunehmend verdrängt von dem erwachenden analytischen Interesse an der Natur und den sich entwickelnden technischen Möglichkeiten.

Diese althergebrachte Philosophie von Gesundheit wurde mit Beginn der Neuzeit zunehmend verdrängt von dem erwachenden analytischen Interesse an der Natur und den sich entwickelnden technischen Möglichkeiten. Dies ging soweit, dass der Philosoph Friedrich Nietzsche (1844-1900) im 19. Jahrhundert auf eine „gänzlich vom Leib entblößte Technik der Biologie reagierte“.⁹ Nietzsche will, dass seine „Grundgedanken der Kultur“ und insbesondere seine „Gesundheitslehre des Lebens“ zu einer Gesundheitswissenschaft werden, und bietet in diesen Schriften ein komplettes Programm zur klassischen Diätetik und Hygiene an: Dabei werden „konkrete Fragen um Nahrung, Wohnung, geistige Diät, Krankenbehandlung, Reinlichkeit, Wetter – alles Dinge, die den Ernst im Leben verdienen -“ angesprochen.¹⁰ Seine Gesundheitslehre wollte er „dicht neben der Wissenschaft ansiedeln“, „diese aber hätte ... eine fundamental neue, die kommende Wissenschaft vom Leben und der Gesundheit erst einmal zu begründen“.¹¹ „Für Nietzsche besteht der Körper aus der untrennbaren Einheit von Innen und Außen, und nur in der Ganzheit des Zusammenwirkens von organischen und physiologischen Vorgängen mit Regungen der Affekte, der Psyche, des Wahrnehmens und des Denkens erschließt sich das Phänomen Mensch. Daher wird alles, was den Körper betrifft, wichtig, die Ernährung, die Hygiene, das Hinausgehen in Licht, Höhenluft und Sonne ebenso wie die Kraftsteigerung und Fülle und die mächtige Seele, zu welcher der hohe Leib gehört ... Die Körperkonzeption von Friedrich Nietzsche war in ihrer Ganzheitlichkeit aber auch in ihrem begeisterten Ton von höchster Wirksamkeit auf die Ideen der Lebensreform ...“,¹² dem großen, vielgestaltigen Aufbruchs- und Protestszenario, das um 1900 Veränderungen in nahezu allen Bereichen des Lebens ins Auge fasste. Im Mittelpunkt der konkreten Reformbestrebungen standen Bildung, Erziehung, Hygiene, Gesundheit sowie Ernährung, was sich u. a. im

⁹ Heinrich Schipperges: Am Leitfaden des Leibes. Eine Philosophie der Leiblichkeit bei Nietzsche. In: Akupunktur 2/45 2002, S. 116-123, S. 118.

¹⁰ Schipperges: a. a. O., S. 120.

¹¹ Schipperges: a. a. O., S. 121f.

¹² Klaus Wolbert: Körper. Zwischen animalischer Leiblichkeit und ästhetisierender Verklärung der Physis. In: Die Lebensreform. Entwürfe zur Neugestaltung von Leben und Kunst um 1900, Katalog zur Ausstellung Darmstadt 2001/2002, 2 Bde, hrsg. von Kai Buchholz, Rita Latocha, Hilke Peckmann und Klaus Wolbert. Darmstadt 2001, Bd. 2, S. 339-340, S. 340.

Aufschwung der Naturheilkunde in dieser Zeit niedergeschlagen hat und in vielfältiger Weise bis heute die Vorstellungen der Menschen beeinflusst.

Seither ist mit einer ständig zunehmenden Zahl von Menschen zu rechnen, die sich für die praktische Anwendung lebensenergetischer Gesundheitskonzepte, Lebensberatung, theoretische Ansätze grenzwissenschaftlicher Untersuchungen und für Bewusstseinsforschung sowie holistische Wirtschaftsmethoden und Gesellschaftssysteme interessieren. Dies belegt eine Studie aus den USA,¹³ wo seit etwa zehn bis 15 Jahren eine neue Subkultur entsteht. Neben den Traditionalisten¹⁴ und Modernisten¹⁵ sind die so genannten „Kulturell“ oder auch „Integral Kreativen“ gekennzeichnet durch ihr Interesse an (spiritueller) Selbstverwirklichung, Wertschätzung von Beziehungen und ökologischer Lebensweise, engagierter Anteilnahme an der Welt, außerdem Offenheit für fremde Kulturen und neue Ideen sowie für die Transformation von Geschlechterrollen. Diese Gruppe machte 29% der Befragten aus mit steigender Tendenz. Die Kulturell Kreativen erscheinen bisher weder gesellschaftlich noch auf andere Art und Weise als eigenständige Subkultur, ihre neuen Denkweisen und Haltungen treten allerdings in allen westlichen Ländern zunehmend in Erscheinung, auch wenn es kaum gemeinsame Medien, Parteien oder kulturelle Ausdrucksformen gibt.¹⁶ Kennzeichnend für die Kulturell Kreativen ist auch ihre wachsende Unzufriedenheit mit den althergebrachten Heilberufen und damit verbunden ihr enormes Interesse an alternativen, ganzheitlichen Angeboten zur Gesundheitsförderung. Im Gegensatz zu diesem Trend sind sich Traditionalisten und Modernisten darin weitgehend einig, solche außerhalb des wissenschaftlichen oder kirchlichen „Mainstreams“ liegende Weltanschauungen und Methoden subtil oder unverhohlen auszugrenzen.¹⁷

Solche Verschiebungen der gesellschaftlichen Interessen spiegeln sich schon bei der Entwicklung eines neuen Programms zum Thema Gesundheit während der Alma-Ata-Konferenz 1978 wider. Weil seit den siebziger Jahren „Lebensqualität“ als Konzept gegen eine Orientierung ausschließlich am mengenmäßigen Wachstum und steigenden Lebensstandard eine grundlegende Bedeutung als politisches Ziel gewonnen hat, entstehen beispielsweise in den Humanwissenschaften neue (gesellschaftspolitische) Erklärungsmodelle, die das

¹³ Paul H. Ray und Sherry Ruth Anderson: The Cultural Creatives - How 50 Million People Are Changing the World. New York 2000.

¹⁴ Werte und Haltungen der Traditionalisten: Betonung von Familie und Religion, Misstrauen gegenüber Veränderungen, Probleme mit der Komplexität der modernen Welt.

¹⁵ Werte und Haltungen der Modernisten: Wertschätzung universeller Normen und Säkularität, Vorrang für persönliche Freiheit und eigene Leistungen, Glaube an rein technische Lösungen.

¹⁶ Wolfgang Schmidt-Reinecke: Innen und Außen zugleich im Blick. Die Kulturell Kreativen. In: Hagia Chora 8/2001.

¹⁷ Wolfgang Schmidt-Reinecke: a. a. O. Eine repräsentative Umfrage unter Nutzern alternativmedizinischer und unkonventioneller Therapieangebote des psychologischen Sachverständigen Dr. Walter Andritzky bestätigte Umfragen aus England und Holland, nach denen bis zu 90% der Befragten alternative Methoden erneut anwenden bzw. weiterempfehlen würden. Die Anbieter solcher Behandlungsweisen sind einem Legitimationsdruck seitens etablierter Gesundheitsfürsorge, Wissenschaft und Medien ausgesetzt. Vgl. Pressemitteilung der Frankfurter Gespräche vom 21.12.1999.

Zusammenwirken äußerer und innerer Einflussfaktoren auf die Gesundheit umfassender beschreiben. Das Schaffen und der Erhalt von Gesundheit wird dabei zu einer Aufgabe jenseits der Medizin: Es geht um die Gestaltung gesundheitsförderlicher Lebens- und Umweltbedingungen.¹⁸ Damit verbunden zeigt sich entsprechend der WHO-Programmatik, dass Gesundheit nur mit der Unterstützung beispielsweise der Sozial-, Umwelt- und Wirtschaftspolitik erreicht werden kann. In den achtziger Jahren entstand aus dem Bereich der Gesundheitserziehung, die aus dem medizinischen Risikofaktoren-Modell entwickelt wurde, und aufgrund der Einsicht, dass individuelles Verhalten von den Lebensbedingungen beeinflusst wird, die GESUNDHEITSFÖRDERUNG. In einem Konsenspapier der 1986 in Ottawa abgehaltenen internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung heißt es: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. Und: „Gesundheit entsteht dadurch, dass man für sich und für andere sorgt, dass man in der Lage ist, selber Entscheidungen zu fällen und Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen“.¹⁹ Das Konsenspapier basiert vollständig auf einer salutogenetischen Perspektive;²⁰ es orientiert sich an Gesundheit statt an Krankheit, die Kompetenzen des Einzelnen zur Lebensgestaltung werden herausgestellt. Als Gesundheit beeinflussende Faktoren werden politische, ökonomische, soziale, kulturelle, biologische sowie Umwelt- und Verhaltensfaktoren genannt, vereinzelt auch spezifischere Konzepte wie z. B. Geborgenheit und Verwurzelung in einer unterstützenden, sozialen Umwelt, die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen, gegenseitige Unterstützung, soziale Kompetenzen und Lernmöglichkeiten, die Bedürfnisse des Menschen als ganzheitliche Persönlichkeit. Die Ottawa-Charta ist nicht nur Aufruf zum Handeln, sondern auch eine Charta moralischer und sozialer Werte; in ihrem Zentrum steht der aufgeklärte und befähigte Bürger, der in der Lage ist, sein Gesundheitspotential durch Selbstbestimmung zu entfalten und auf die Verhältnisse einzuwirken, die seine Gesundheit beeinflussen. Gesundheitsförderung bleibt auch das Kernthema weiterer internationaler Konferenzen, so 1997 in Jakarta (Indonesien), wo Gesundheitsförderung als Schlüsselinvestition bezeichnet wird.²¹

¹⁸ Trojan und Legeure: a. a. O., S. 19f.

¹⁹ Ottawa-Charta, zitiert nach J. von Troschke et al. 1996, S. 182.

²⁰ Das Konzept der Salutogenese formuliert von Aaron Antonovsky wird an späterer Stelle näher erläutert.

²¹ Trojan und Legeure: a. a. O., S. 28ff.

Ganzheitlichkeit im Sinne der Ottawa-Charta verstanden als Vernetzung verschiedenster Faktoren, zu denen auch das subjektive Wohlbefinden gehört ... Die gesellschaftliche Perspektive der Gesundheitsförderung und -bildung findet sich in den Anfängen zahlreicher alternativer Methoden und verschiedenster humanistischer Ansätze wieder, so auch bei Shiatsu.

Schon die Gesundheitsbewegung der achtziger Jahre trägt dieser Entwicklung Rechnung mit ihren Gesundheitstagen, Reformdiskussionen im öffentlichen Gesundheitsdienst, sozialen Netzwerken und Selbsthilfeprogrammen. Aufgrund des als unzureichend wahrgenommenen Gesundheits- und Krankheitsverständnisses findet eine Hinwendung zu „ganzheitlich“ ausgerichteten Vorstellungen statt: Ganzheitlichkeit im Sinne der Ottawa-Charta verstanden als Vernetzung verschiedenster Faktoren, zu denen auch das subjektive Wohlbefinden gehört. Wobei nicht nur passives Wohlbefinden gemeint ist (i. S. v. „wellness“), sondern auch Wohlbefinden als begleitendes Gefühl jener seelisch-geistigen Kraft, mit der Schwierigkeiten im Leben gemeistert werden.²² Die gesellschaftliche Perspektive der Gesundheitsförderung und -bildung findet sich in den Anfängen zahlreicher alternativer Methoden und verschiedenster humanistischer Ansätze wieder, so auch bei Shiatsu.

„Shiatsu“ heißt wörtlich übersetzt soviel wie „Fingerdruck“ („shi“ Finger, „atsu“ Druck). Damit wird aber lediglich ein Aspekt von Shiatsu angesprochen: der Druck mit dem Finger, insbesondere dem Daumen. Shiatsu-PraktikerInnen arbeiten jedoch auch mit den Handflächen, Ellenbogen, Unterarmen, Knien und sogar mit den Füßen. Darüber hinaus gehören zum Shiatsu Dehnungen, Rotationen sowie Selbstbehandlungsmethoden, darunter Anleitungen für individuelle Übungsprogramme. Das aus Japan stammende Shiatsu hat sich seit dem Ende der siebziger Jahre auf einem Umweg über die USA im Westen verbreitet. Während der achtziger Jahre gab es einen regelrechten Shiatsu-Boom. Aus der Hoffnung heraus, dass fernöstliche Medizin und Methoden „ganzheitlich“ oder zumindest „ganzheitlicher“ als die westlichen Pendanten seien, und um die individuell verwirklichte und erlebte Gesundheit zu fördern, interessierte man sich in Europa für fernöstliche Philosophie und deren praktische Anwendungsmöglichkeiten. Die traditionelle fernöstliche Medizin (als Teil dieser Philosophie) besteht aus medizinischen Verfahren im engeren Sinne also Akupunktur, Arzneitherapie, naturphilosophische Ernährungslehre und den weitaus älteren vor- und nichtmedizinischen Verfahren wie Atemtechniken, auf Erfahrung beruhende Ernährungslehre, Moxibustion und verschiedenen Massagetechniken, darunter Anma-Massage, eine Wurzel von Shiatsu, u. a. m.²³ Grundsätzlich beschäftigt sich die Philosophie sehr viel mehr mit Gesundheit als mit Krankheit, nach wie vor wird beispielsweise in China und Japan der Gesundheitspflege und -

²² Schneider: a. a. O., S. 64ff.

²³ Veronika Hackenbroch: Einmal Yin, einmal Yang. In: Der Spiegel 24/2002, S. 184-186, S. 185.

bildung mehr Aufmerksamkeit als bei uns geschenkt. Der Mensch wird als Mikrokosmos innerhalb des Makrokosmos betrachtet und seine Gesundheit in Abhängigkeit zu seiner Umwelt und allen zugehörigen Faktoren verstanden: der Mensch als Teil dieser Welt, mit deren Gesetzmäßigkeiten er im Einklang zu leben hat. In diesem Sinne haben sich die fernöstlichen Heilkundigen immer als Behandler („practitioner“) und Lehrer verstanden, denn ihre Rolle bestand und besteht darin, die Gesetze der Natur zu erkennen und herauszufinden, welche die dem jeweiligen Menschen gemäße Art des Lebens ist – ganz allgemein und zugleich individuell.²⁴ Der pädagogische Aspekt dieses Anspruchs zeigt sich noch heute darin, dass sogar in den allgemein bildenden Schulen in Japan Techniken der Gesundheitspflege und -bildung vermittelt werden.

Viele Aspekte der fernöstlichen Philosophie lassen sich wegen der Sprachbarriere auf unsere westliche Vorstellungen nur unzureichend übertragen.²⁵ Beispielsweise ist der Begriff „Ki“ für Nichtjapaner schwierig zu verstehen;²⁶ er wird gemeinhin mit „Energie“ oder „Elementarkraft“ übersetzt. „Ki“ kommt in unzähligen japanischen Wortzusammensetzungen und Redewendungen vor, z. B. „O-genki desu ka?“ („Wie geht es Dir“, i. S. v. „Sind Sie in ihrem ursprünglichen Ki?“), „genkimono“ („lebensfrohe, vitale Person“), „ki ni iru“ („etwas geht ins Ki“, „etwas gefällt“), „kibun“ („Ki-Anteil“, „Stimmung“), „kimochi“ („Ki-Habe“, „Gefühl“). Gefühlsregungen, die subtil und nuanciert im japanischen zum Ausdruck kommen sollen, binden das Wort „Ki“ ein, das einen überindividuellen Charakter und kosmologischen Wortsinn aufweist. Der Begriff „byōki“ wird in einschlägigen Wörterbüchern gemeinhin mit „krank“ übersetzt, bei genauer Betrachtung ist jedoch gemeint „schwaches Ki“ i. S. v. „Ki ist in Unordnung“. Wie sich nicht nur an diesem Beispiel zeigt, ist eine direkte, einfache Übersetzung einer Vokabel nicht möglich, da wesentliche Bedeutungsfacetten von „Ki“ in unserer westlichen eindimensionalen Sichtweise verloren gehen. Dies gilt beispielsweise auch für im Japanischen äußerst respektvoll und vielschichtig abgestuft gebrauchte Anreden. „Sensei“, die respektvolle Titulierung eines Lehrers, wird in Übersetzungen als „Doktor“ und „Professor“ wiedergegeben, wobei nicht die akademischen Titel gemeint sein können, da diese in das Japanische eine eigene Übersetzung erfahren haben. „Hara“, schlechthin mit „Bauch“ im anatomischen Sinn übersetzt, vermittelt als Begriff mit einer existentiellen Bedeutung eine Haltung, der man sich in einer anderen Sprache wie Deutsch nur durch eine sehr umfangreiche Beschreibung nähern kann und deren Inhalt westliche Menschen in der Regel nur mühsam lernen. „Hara bedeutet diejenige Verfassung, in der ein Mensch zu seiner ursprünglichen Mitte hingefunden hat und aus ihr heraus sich bewährt.“²⁷ Das Dasein von „Hara“ wird durch die aufrechte, standfeste und gesammelte Haltung gekennzeichnet,²⁸ die bezeugt, dass der Mensch in seiner Umwelt

²⁴ Ilona Daiker: Shiatsu. Hamburg 1998, S. 29ff.

²⁵ Bei Übersetzungsfragen stand mir Frank Büttgen persönlich und mit Literaturhinweisen hilfreich zur Seite.

²⁶ Bin Kimura: Zwischen Mensch und Mensch. Strukturen japanischer Subjektivität. Darmstadt 1995, S. 119f.

²⁷ Karlfried Graf Dürckheim: Hara. Die Erdmitte des Menschen. Bern/München/Wien 1999, S. 14.

²⁸ Dürckheim: a. a. O., S. 18.

verwurzelt ist. Um erfolgreich zu sein, braucht ein Mensch „Hara“, durchaus auch im Sport, wo „Hara, Hara!“ als Anfeuerungsruf Verwendung finden kann.²⁹ Für Japaner ist diese umfassende Bedeutung des Begriffes „Hara“ ganz selbstverständlich und Teil ihrer Vorstellungswelt. So bezeichnet „Hara ga aru hito“ einen Menschen „der Hara hat“, also eine reife, integre Persönlichkeit mit Einfühlungsvermögen, klaren Denkstrukturen und einer umfassenden Verwurzelung in seiner jeweiligen Umwelt. Wenn schon die Komplexität einzelner Begriffe zu Übertragungsproblemen führt, wie viel komplizierter sind erst die umfassenden Denkmodelle der fernöstlichen Philosophie in die westliche Vorstellungswelt zu vermitteln.³⁰

Da viele Übersetzer im Grunde ihre eigenen Wurzeln in der westlichen Denkweise nicht (ausreichend) reflektieren, ist in den meisten Büchern zur japanischen Medizin und Philosophie der westliche Blickwinkel vorherrschend. Bin Kimura schildert in seinem Buch die großen Unterschiede des Erfahrens und Denkens zwischen den Japanern und „gewöhnlichen“ Europäern. „Japaner und Europäer unterscheiden sich in ihrer Art und Weise, Mensch zu sein und zu leben. dass sich die europäische klinische Psychologie und Psychiatrie, die für europäische Patienten und durch Forschung an ihnen entwickelt wurden, nicht unmittelbar auf japanische Patienten anwenden lassen, dürften auch Kinder verstehen. In der japanischen Psychiatrie und Psychologie wurde dieser einfache Tatbestand bisher allerdings fast gänzlich ignoriert ... Man sprach zwar japanisch, aber bei den verwendeten Wörtern handelte es sich ausschließlich um direkte Übersetzungen europäischer Wörter. Diesem Zustand sollte unbedingt ein Ende gesetzt werden.“³¹ Andere Autoren geben vereinzelt eine Stellungnahme zu ihren Problemen ab, wie Wataru Ohashi als Übersetzer von „Zen Shiatsu“: „Wie kann man die Erfahrungen einer Kultur verpflanzen? Hier liegt das Dilemma jeder Übersetzung. Wie genau kann sie das Denken der Originalsprache wiedergeben? ... Ich muss gestehen, dass meine Zusage, dieses Buch aus dem Japanischen ins Englische zu übersetzen, Alpträume bei mir hervorgerufen hat, weil mir klar war, in welche Zwickmühle mich die Kulturunterschiede bei meiner Aufgabe bringen würden.“³² Schon Wilhelm von Humboldt (1767-1835) hat 1816 festgestellt: „Die Sprache ist gleichsam die äußerliche Erscheinung des Geistes der Völker; ihre Sprache ist ihr Geist und ihr Geist ihre Sprache, man kann sich beide nicht identisch genug

²⁹ Dürckheim: a. a. O., S. 24.

³⁰ Allen, die Shiatsu praktizieren, ist stets bewusst, dass Shiatsu und seine Wirkweise mit unserem westlichen Denken und Vokabular kaum beschrieben werden kann, dies gilt auch für die Autorin und deren Probleme beim Formulieren dieses Textes. Um dem vorhandenen populären und kommerziellen Verständnis von Shiatsu zu begegnen, wurde an dieser Stelle versucht, einen Eindruck von Shiatsu in seinem ursprünglichen Sinngehalt zu vermitteln.

³¹ Kimura: a. a. O., S. 134.

³² Dr. Shiuzuto Masunaga und Dr. Wataru Ohashi: Das große Buch der Heilung durch Shiatsu. Gesundheit durch die Harmonisierung von Yin und Yang. Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage. Bern/München/Wien 2001. Im englischen Original von 1977 "Zen Shiatsu" wird Wataru Ohashi als Übersetzer genannt. Aufschlussreich werden beide Autoren in der deutschen Ausgabe als "Doctores" angesprochen und mögliche Probleme bei der Übersetzung von der englischen in die deutsche Sprache nicht thematisiert.

denken“.³³ Diese Vorstellung von der Einheit von Sprache und Denken und die Tatsache, dass das Übersetzen wegen der verschiedenen Kulturen nicht wortgetreu möglich ist, gipfelt in heutigen Übersetzungstheorien darin, dass es „wegen des kulturellen Abstandes überhaupt keine Situationskonstanz geben“ kann.³⁴

In den einschlägigen Buchpublikationen werden Begriffe wie „Therapie“, „Heilmethode“, „Diagnose“ in Anlehnung an die medizinische Praxis gebraucht, obwohl diese Übersetzung sich nicht immer zwingend aus den Texten ergibt.

Die Übersetzungsproblematik zeigt sich in der eindeutigen Färbung vieler Veröffentlichungen über Shiatsu. In den einschlägigen Buchpublikationen werden Begriffe wie „Therapie“, „Heilmethode“, „Diagnose“ in Anlehnung an die medizinische Praxis gebraucht, obwohl diese Übersetzung sich nicht immer zwingend aus den Texten ergibt. Beispielsweise ist „Diagnose“ die Übersetzung des japanischen „shindan“, von „shin“ sehen und „dan“ Urteil, also jemand sieht etwas und urteilt, was ebenso ein Arzt machen kann, wie eine Mutter in der Familie oder ein Beobachter im Straßencafé. Zudem sind offenbar vielen Übersetzern und Verlagen die Konsequenzen bei der Benutzung einer medizinischen Terminologie nicht klar – oder sie wird bewusst gewählt. Indem Shiatsu als eine Heilmethode publik gemacht wird, verkaufen sich die einschlägigen Bücher natürlich besser,³⁵ denn mit dem Angebot kann die Sehnsucht der Menschen (als Buchkäufer) befriedigt werden, „heil“ zu werden und dabei auf jahrtausendealte Traditionen, also auf einen fundierten geschichtlichen Hintergrund zurückzugreifen. Diesen Markt bedienen einzelne, vorwiegend medizinisch ausgerichtete Verlage, um letztendlich ihre Marktanteile zu sichern. Es kommt dann zu solchen Kuriositäten, dass in dem bei Urban & Fischer 2001 erschienenen Buch „Shiatsu. Grundlagen und Praxis,“ von Carola Beresford-Cooke als wichtiger Hinweis für den Benutzer völlig unsinnig darauf hingewiesen wird, „... anhand der Beipackzettel zu verschreibender Präparate zu überprüfen, ob die dort gemachten Angaben von denen in diesem Buch abweichen ...“.³⁶ Welche Präparate sollten in einem Buch über Shiatsu empfohlen werden?! Abgesehen davon, dass natürlich jeder Autor veröffentlichen kann, was immer er möchte im Rahmen der deutschen Gesetzgebung, unterliegen Autoren keiner Beweisspflicht für die von ihnen verfassten Thesen, Theorien und Schilderungen. Trotzdem sichern sich zahlreiche Autoren, Übersetzer und auch Verlage im Vorwort oder sogar

³³ Radegundis Stolze: Übersetzungstheorien. Eine Einführung. Tübingen 1997, S. 27f.

³⁴ Stolze: a. a. O., S. 199f.

³⁵ Die Shiatsu-spezifischen Hinweise zum Buchmarkt verdanke ich Ulrike Schmidt, Berlin, die mir ihre Erfahrungen und Kenntnisse sehr großzügig zur Verfügung gestellt hat.

³⁶ Carola Beresford-Cooke: Shiatsu. Grundlagen und Praxis. München/Jena 2001, Editorial.

in einem eigenen Kapitel gegen etwaige Ansprüche, z. B. auf Schadensersatz, ab. Um auf dem hart umkämpften Büchermarkt erfolgreich zu sein, werden Shiatsu und andere Methoden den westlichen Verhältnissen angepasst und sogar auch konkreten Krankheitsbildern zugeordnet. Wegweisend sind dabei Übernahmen aus dem Bereich der Akupunktur, die ja heute zu den einer großen Zahl Menschen bekannten und akzeptierten Heilmethoden gehört. Welche konkreten Zusammenhänge zwischen den Indikationen, wie sie aus der Akupunktur bekannt sind, und Shiatsu, einer völlig eigenen Technik, hergestellt werden könnten, ist offen; es gibt keine Studien oder Untersuchungen, die dies be- oder widerlegen könnten. Im übrigen findet sich in jedem Shiatsu-Buch an mehr oder weniger versteckter Stelle der Hinweis, dass Shiatsu keine Symptome behandelt, damit also auch keine Krankheiten in unserem westlichen Sinne, sondern entsprechend der Philosophie, auf der es aufbaut, die KlientInnen lehrt, mit ihrer inneren Natur in Kontakt zu kommen und zu kommunizieren.

So sind die Grundlagen von Shiatsu im Erfahrungs- und Wissensschatz der klassischen chinesischen und japanischen Philosophie zu finden. Shiatsu ist traditionell insofern es sich auf alte, nichtmedizinische Wurzeln bezieht. In ganz Südostasien waren schon nachweislich im 2. Jahrhundert v. Chr. so genannte Daoyin-Übungen verbreitet, die Massage, Akupressurtechniken sowie Bewegungs- und Atemübungen umfassten. Diese Übungen wurden beeinflusst vom Zen-Buddhismus und wurden schließlich im 10. Jahrhundert ein integraler Bestandteil der in Japan praktizierten Anma-Massage, sozusagen einer ersten Form des Shiatsu. Anma wurde im übrigen in Kombination mit Akupunktur, Moxibustion oder Kräuterheilkunde eingesetzt. In seiner jetzigen Form ist Shiatsu eine Entwicklung aus der Mitte der fünfziger Jahre des 20. Jahrhunderts in Japan. Von Japan ausgehend haben sich über die USA zwei verschiedene Shiatsu-Stile im Westen verbreitet.

Shizuto Masunaga (1925-1981) studierte westliche Psychologie, bevor er in den späten vierziger Jahren Shiatsu auszuüben begann, und veröffentlichte 1977 in den USA das Buch „Zen Shiatsu“,³⁷ mit dem er die Tradition begründete, in der in Deutschland Shiatsu angeboten wird: eine dem Geist des Zen entsprechende achtsames Herangehen der Shiatsu-PraktikerInnen. Berühmt ist Masunaga für seine Erweiterung des traditionellen Meridiansystems der Akupunktur. Weniger bekannt gemacht wird, dass Masunaga ein eigenes Erklärungsgebäude für Shiatsu entwickelte, dabei bezog er sich auf die Traditionelle Chinesische Medizin, die moderne Psychologie und Physiologie, seine eigenen Erfahrungen aus unzähligen Behandlungen und auf den Zen-Buddhismus. Durch die Verknüpfung dieser Elemente war es ihm möglich, Formulierungen zur Vermittlung fernöstlicher Vorstellungen zu finden, die so erstmals im Westen auf eine größere Resonanz stießen. Hinzu kommt, dass er mit seinem Buch in den siebziger Jahren gemeinsam mit Wataru Ohashi, der in der weiteren

³⁷ In Deutschland kurz darauf unter dem Titel "Das große Buch der Heilung durch Shiatsu" veröffentlicht. Die grundlegenden Ausführungen zum Zen-Shiatsu basieren teilweise verkürzt, teilweise wörtlich auf den Gedanken von Anne-Kathrin Soelke, die sie 1997 unter dem Titel "Zen-Shiatsu" in der Zeitschrift "Körper, Geist, Seele" publiziert hat. Ich danke der Autorin, dass ich ihren Text hier benutzen durfte.

Entwicklung von Shiatsu eine wichtige Rolle spielt, ein aktuelles Bedürfnis im Westen befriedigen konnte. Der Name „Zen-Shiatsu“ stammt übrigens von Ohashi, der mit Recht glaubte, dass mit dem Zusatz „Zen“ ein größeres Publikum angesprochen würde. Frühere Bemühungen, fernöstliches Gedankengut in den Westen zu vermitteln, waren ohne Erfolg, wie das 1964 in deutscher Sprache erschienene Buch von Yoshiharu Imai über Shiatsu mit dem Anspruch, fernöstliches Gedankengut, Heilkunde und Massagetechniken bekannt und benutzbar zu machen – praktisch nicht verkauft werden konnte.³⁸ Auch heute ist auffällig, dass Shiatsu nicht direkt von Japan nach Europa vermittelt wird, sondern i. d. R. über den Umweg über die USA bzw. die englischsprachige Literatur.

Zen-Shiatsu-PraktikerInnen vereinen sanfte Techniken aus der Körperarbeit³⁹ mit Eigenschaften wie Achtsamkeit, Präsenz und Aufmerksamkeit.⁴⁰ Dabei nehmen sie eine im Sinne des Zen absichtslose, nicht-manipulative Haltung ein, also das klassische „Wu-Wei“, das „Nicht-Wollen“, das Tun im Nichttun, und dennoch nichts ungetan lassen. Etwas in einem „Zen-Sinn“ zu tun, bedeutet, es hundertprozentig zu tun. D. h., die gleichzeitig entspannten und innerlich gesammelten PraktikerInnen versuchen in jedem Moment der Berührung, der Begegnung, vollkommen aufmerksam zu sein. Mit Hilfe dieser Konzentration von Präsenz, dieser absoluten Offenheit in der Wahrnehmung lassen die PraktikerInnen den Raum entstehen, in dem die Informationen der KlientInnen „empfangen“ werden können. Dabei sind PraktikerInnen und KlientInnen und Shiatsu nicht voneinander getrennt, sondern im Wesentlichen wird ein Kontakt zwischen speziell den Händen der PraktikerInnen und dem bekleideten Körper der KlientInnen durch die Kleidung hindurch hergestellt. Mit der Shiatsu-spezifischen Berührung ist die Vorstellung verbunden, die KlientInnen körperlich und psychisch zu verstehen. Das Entscheidende ist die unmittelbare Energiewahrnehmung im Moment der Berührung. Dies gelingt oftmals am besten durch entspanntes „Hinspüren“, wobei dieser meditative Moment nur schwer vom Verstand her erklärbar, aber für beide, Shiatsu-Empfänger und -Geber, erfahrbar ist.

Die so ausgetauschten Mitteilungen können z. B. die „gewünschte“ Art und Dauer der Berührung betreffen⁴¹ und sind eine Form der nonverbalen Kommunikation, die in

³⁸ Yoshiharu Imai: Ostasiatische Heilkunde und japanische Massage. Im März 1964 in deutscher und englischer Sprache erschienen, mit dem Anspruch, die mangelnden Kenntnisse über fernöstliche Philosophie und Medizin nebst allem, was dazugehört, zu verbessern.

³⁹ Körperarbeit im Sinne des aus dem Amerikanischen kommenden "Bodywork", das als Sammelbegriff für ganzheitlich orientierte Formen von mit den Händen ausgeführten Therapien verwendet wird, wobei in Europa "Therapie" ein medizinischer Begriff ist, dem der ganzheitliche Ansatz fehlt.

⁴⁰ Den Darlegungen über die Shiatsu-typische Haltung und über die Art der Kommunikation liegen u. a. Gedanken von Ulrike Schmidt, Berlin, zugrunde, ohne deren Beiträge dieser Text nicht in dieser Form hätte geschrieben werden können.

⁴¹ Wie diese Informationsübertragung im Einzelnen geschieht, entzieht sich derzeit den Erklärungsfähigkeiten des menschlichen Bewusstseins - es ist in der Tat wesentlich einfacher, den Funkkontakt zwischen Mond und Erde zu erklären.

zwischenmenschlichen Situationen permanent stattfindet.⁴² Der menschliche Organismus ist vom Aufbau, von der Funktion und von den Fähigkeiten derart komplex und einzigartig, dass selbst die Informationsübermittlung innerhalb eines Menschen nicht abschließend erforscht ist: so werden im menschlichen Körper Informationen mit einer Geschwindigkeit übermittelt, die praktisch Lichtgeschwindigkeit beträgt.⁴³ Es kann davon ausgegangen werden, dass der Mensch auch nonverbal sehr wohl „senden“, d. h. Botschaften nach außen tragen kann über Schwingungs- oder andere uns unbekannte Strukturen. Ohne Worte vermitteln die KlientInnen also den PraktikerInnen, was jeweils „zu tun ist“. Landläufig wird diese Form der Kommunikation auch als „intuitives Erfassen“ bezeichnet. Ein weitergehendes Erklärungsmodell ist der Physik entlehnt: das Resonanzprinzip – allgemein als das Mitschwingen von Körpern, Molekülen oder Atomen verstanden. Die Existenz eines solchen Prinzips im zwischenmenschlichen Kontakt ist auch ohne wissenschaftliche Forschung allgemein anerkannt: Lachen und Gähnen, welches „ansteckend“ wirkt; Sorgen oder Ängste, die sich „übertragen“; Begeisterung, die „überspringt“. In welcher Weise diese Phänomene geschehen, ist ebenso ungeklärt, wie die Wirkungsweise von Shiatsu, dennoch zeigt die Erfahrung, dass diese Ereignisse existieren. Shiatsu-PraktikerInnen lernen mit zunehmender Erfahrung und Ausbildung die Wahrnehmung immer subtilerer „Informationen“ durch die KlientInnen. Im Idealfall „führen“ die KlientInnen so die PraktikerInnen durch eine Behandlung. Die PraktikerInnen haben daher in der Behandlung sehr wohl einen Fokus nämlich den der achtsamen und absichtslosen Berührung, aber weder ein starres Konzept noch ein schematisches Vorgehen im Sinn.

Berührung kann ganz allgemein beruhigen und Schmerzen lindern, trösten und Nähe vermitteln ... Mit gezielter Berührung kann die Wahrnehmungsfähigkeit in einer Weise gesteigert werden, die dem Organismus zu verbesserter Koordination, Flexibilität und zu angemessener Reaktion verhilft.

Berührung im Sinne dieser nonverbalen Kommunikation hat eine große Bedeutung für den Menschen, auch wenn die meisten Menschen sich dessen nicht immer bewusst sind. Berührung kann ganz allgemein beruhigen und Schmerzen lindern, trösten und Nähe vermitteln. Ohne ausreichende Berührung entwickelt sich der menschliche Organismus unzureichend und stirbt schließlich, wie sich Anfang des 20. Jahrhunderts in Baltimore im Zusammenhang mit der

⁴² Wolfgang Anders und Sabine Weddemar: Häute scho(e)n berührt? Körperkontakt in Entwicklung und Erziehung. Dortmund 2001.

⁴³ ... und auf keinen Fall durch chemische Botenstoffe zustande kommen kann. Siehe Bischof: Biophotonen. Das Licht in unseren Zellen. Zweitausendeins 1995, S. 114.

(extrem hohen) Säuglingssterblichkeit in Waisenhäusern und Kinderheimen belegen ließ.⁴⁴ Berührung gehört zu den wichtigsten Elementen der Entwicklung und funktionalen Organisation des Zentralnervensystems. Sie beeinflusst das Wachstum und die körperlich-geistige Entwicklung und hat eine erkennbare Wirkung auf die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels bei Kindern - und bei Erwachsenen. Mit gezielter Berührung kann die Wahrnehmungsfähigkeit in einer Weise gesteigert werden, die dem Organismus zu verbesserter Koordination, Flexibilität und zu angemessener Reaktion verhilft. Dem Organismus werden neue Erfahrungen ermöglicht, so dass er zu neuen Reaktionen befähigt wird. Die Bedeutung der sinnlichen Wahrnehmung für die Gesundheitsförderung wird auch in den Schriften des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie hervorgehoben.⁴⁵

Shiatsu als Berührungs-Körperarbeit⁴⁶ gehört zu den positiven, konkreten Konzepten und Verhaltensweisen, die gesundheitsfördernd sind oder konkret in der Gesundheitsförderung und -bildung eingesetzt werden können. Die Shiatsu-PraktikerInnen sind in der Weise geschult, dass sie ihren Fokus, ihre Wahrnehmung darauf richten, in welcher Intensität und Dauer und an welchem Bereich des Körpers sie mit der Lebensenergie des anderen Menschen (durch bestimmte Techniken) in Kontakt treten. Anders ausgedrückt ist die Berührung der PraktikerInnen eine Einladung an das energetische System des anderen, mit ihm zu reagieren. Das Werkzeug der PraktikerInnen sind die Hände, das Mittel die Wahrnehmung, die Absicht absichtslos. Das Ziel: das energetische System des Klienten an seine „Selbsteilungsfähigkeiten zu erinnern“, ohne auf ein bestimmtes Ergebnis fixiert zu sein. Shiatsu-PraktikerInnen sind dabei keine allwissenden Spezialisten, die unwissenden KlientInnen gegenüberstehen, sondern versuchen vielmehr, dem Lebensstrom der KlientInnen zuzuhören und diese in ihrer Selbstwahrnehmung zu unterstützen. Dabei bringen sie keinesfalls etwas in Ordnung, reparieren oder heilen! Durch die Shiatsu-spezifische Berührung wird dem Menschen der Raum geboten, seine eigene innere energetische Ordnung auf- und wieder zu finden. Der Erfolg beim Shiatsu resultiert daraus, dass die Körperwahrnehmung der KlientInnen angeregt und sensibilisiert wird. Dabei werden die vorhandenen Stärken und gesunden Potentiale (die Ressourcen) gezielt wahrgenommen und können entfaltet werden. Außerdem wird das Vertrauen der KlientInnen in die Selbst-Pflege und Selbst-Regulierungskräfte des eigenen Organismus gestärkt. Darüber hinaus werden die KlientInnen angeleitet und angeregt, Übungen entsprechend ihren individuellen Möglichkeiten durchzuführen.

So schildert Selin, eine 38jährige Klientin, Shiatsu als „ein Gehaltenwerden, auf das ich seit 38 Jahren gewartet habe ... jetzt laufe ich ruhiger durch die Welt, angstfreier ...“.⁴⁷ Eine andere Klientin berichtet, dass sie, eine beruflich und privat sehr gestresste Frau, erstmals durch

⁴⁴ Daiker: a. a. O., S. 33.

⁴⁵ BMBF 1994, 1997.

⁴⁶ "Kunst der Berührung" beschreibt terminologisch Shiatsu am treffendsten.

⁴⁷ Selin: Erfahrungen mit Berührung. Gedanken nach einer zehnwöchigen Shiatsubehandlung. Bericht der behandelten Person. In: GSD-Journal 29, 10/2002, S. 17-19.

Shiatsu das Gefühl des Ganzseins erlebt hat, so als hätte sie den Schlüssel zu inneren Räumen wieder entdeckt, an die sie zuvor nicht einmal mehr gedacht hat. Damit verbunden war eine gesteigerte Zufriedenheit mit der Lebenssituation und eine größere Entspannung.⁴⁸

Im Zusammenhang mit einem Forschungsprojekt, das die European Shiatsu Federation (ESF) mit der Universität Salford in Großbritannien gemeinsam durchführt, hat sich gezeigt, dass alle befragten KlientInnen Shiatsu in vergleichbarer Weise erleben. Zu den herausragenden, praktisch immer genannten Erfahrungen und Beobachtungen während und kurz nach dem Shiatsu gehört ein allgemeines Gefühl des Entspanntseins und der Verbundenheit mit sich selbst. Weitere Äußerungen waren: „ruhig“, „ausgeglichen“, „harmonisiert“, „über den Dingen stehend“, „leicht“, „beweglich“, „ein Zustand, wie er normal sein sollte“. Über einen längeren Zeitraum fühlten sich die KlientInnen „mehr im Lot“, „wohler in der eigenen Haut“, „mehr als Einheit“, „körperbewusster“, „hoffnungsvoller in verfahrenen Situationen“, „klarer im Denken“, „gelassener“, „weniger gestresst und angstfrei“, „mit besserer Einsicht in die eigene Lebensweise und die Ursachen von Beschwerden“, „persönlich weiterentwickelt“, „in besserer Beziehung zum sozialen Umfeld“.⁴⁹

Um zu verstehen, warum Shiatsu sehr entspannend wirkt, ist es sinnvoll, sich in Erinnerung zu rufen, wie unser Nervensystem (NS) funktioniert.⁵⁰ Einen Teil des Nervensystems nennen wir vegetativ oder autonom, weil außer mit (sehr) intensiven Meditationstechniken darauf kein Einfluss ausgeübt werden kann und es damit unserem Willen, unserer Befehlsgewalt entzogen ist. Das autonome NS unterteilt sich in zwei Äste: Sympathikus und Parasympathikus. Diese haben verschiedene Aufgaben: entwicklungsgeschichtlich gesehen ist der Sympathikus dafür zuständig, hauptsächlich Kampf- und Fluchtsituationen zu meistern. Auge in Auge mit einem hungrigen Tiger stellt der Körper ziemlich schnell sein ganzes Potenzial zu Verfügung: Adrenalinausschüttung (das Stresshormon), erhöhte Lungenfunktion zur vermehrten Aufnahme von Sauerstoff, wild schlagendes Herz, verengte Adern, damit das Blut schneller fließt und dadurch der Sauerstoff auch schneller transportiert wird, z. B. zu den Muskelzellen. Alles im Körper ist auf höchste Aktivität eingestellt. Jetzt hat der Körper keine Zeit für ein Nickerchen, für Verdauung, Ausscheidung oder für die Fortpflanzung! Nachdem die Krisensituation überstanden und Sicherheit gewährleistet ist, beginnt der Parasympathikus seine Arbeit: Puls- und Atemfrequenz senken sich, die Blutgefäße weiten sich wieder, Nahrung kann verdaut, Nahrungsreste ausgeschieden werden, wir können ruhen, schlafen und uns der Fortpflanzung zuwenden.

⁴⁸ Unveröffentlichter Erfahrungsbericht einer Klientin.

⁴⁹ Helmut Kreil: Neues aus dem Bereich Forschung. Bericht zur aktuellen Situation, Stand 23. April 2002. In: GSD-Journal 29, 10/2002, S. 10f. Information über ein Treffen mit den Beteiligten an dem Forschungsprojekt. Phase II des Projektes beginnt voraussichtlich im Herbst 2002.

⁵⁰ Die Erläuterungen zur Funktionsweise von Shiatsu basieren auf einem Aufsatz von Ulrike Schmidt: Shiatsu gegen Streß. In: Körper, Geist, Seele. Berlin, Januar 2001. Vielen Dank, das ich diesen Text hier ein- und umarbeiten durfte.

Die Gefahren, die wir heute erleben, sind möglicherweise sogar schlimmer als historische einzustufen, da der Wechsel und somit ein Ausgleich zwischen "Gefahr" und "Sicherheit" nicht mehr stattfindet. Der Mensch von heute erlebt vielfältige "Gefahren", die wir dann Stress nennen! Schulstress, Arbeitsstress, Freizeitstress, Beziehungsstress, Urlaubsstress, Stress mit Kindern, Eltern, Nachbarn, Chefs, Autofahrern, und, und, und. Hinzu kommt: Angst zu versagen, nicht gut genug zu sein, verlassen oder entlassen zu werden, Angst vor Dieben, Kursverlusten, unerwünschten Schwangerschaften. Auch in diesen Stresssituationen reagiert der Sympathikus, denn das ist seine Aufgabe! Er versetzt den Körper-Geist-Seele-Komplex des Menschen in eine erhöhte Bereitschaft, bei anhaltendem Stress in eine dauernde Alarmbereitschaft. Das wirkt sich entsprechend auf unser Schlafverhalten aus, auf unsere Fähigkeit „abzuschalten“, zu verdauen usw. Das entscheidende zum Verständnis des autonomen NS ist, dass es nur ein "Entweder-oder" gibt: entweder ist der Sympathikus aktiviert oder der Parasympathikus. Es ist wie "schwanger-oder-nicht-schwanger". Beides gleichzeitig geht nicht.

In den Zeiten, in denen der Parasympathikus aktiv ist, erleben viele Menschen neben der tiefen körperlichen Entspannung auch Momente großer Geistesklarheit, kreativer Ideen oder überraschender Lösungen.

Im Idealfall wird beim Shiatsu der Parasympathikus aktiviert. Ein Zeichen dafür sind die typischen Verdauungsgeräusche. Den KlientInnen selbst oft unangenehm, für die PraktikerInnen jedoch die Begleitmusik im Shiatsu. Gleichzeitig vertieft sich die Atmung spürbar, das Herz wird ruhiger, ganze Muskelgruppen können sich in kürzester Zeit entspannen (z. B. gut zu beobachten an der Halsmuskulatur: in Rückenlage rollt der Kopf oft von alleine entspannt zur Seite). Unmittelbar nach der Behandlung müssen die KlientInnen häufig ihre Blase entleeren. In den Zeiten, in denen der Parasympathikus aktiv ist, erleben viele Menschen neben der tiefen körperlichen Entspannung auch Momente großer Geistesklarheit, kreativer Ideen oder überraschender Lösungen. Von den KlientInnen wird häufig zuerst eine sehr wohltuende Entspannung empfunden, dabei aber keine Schläfrigkeit oder Schläffheit, sondern eine besondere Wachheit und Aufmerksamkeit, die ein besonderes Gefühl von Lebendigkeit vermitteln. In dieser entspannten Ruhe kommt es zu einer Umstellungsreaktion des Körpers, die im Laufe der Zeit als konditionierter Reiz Verstärkung erfährt. Ruhe, Körperbewusstsein und das Wahrnehmen von Gefühlen sind die meist unmittelbar erfahrenen psychischen Wirkungen.⁵¹

⁵¹ Eine vergleichbare Reaktion erfolgt auch beim Qi Gong, vgl. Dorothea Boente: Wirkfaktoren des Qi Gong aus der Sicht der westlichen Psychotherapie. In: Deutsche Zeitschrift für Akupunktur 45/2 2002, S. 111-115.

Wie sich aus der Beschreibung der Wirkung von Shiatsu, an den Beispielen und in den Umfragen zeigt, fühlen sich die Menschen, die mit Shiatsu in Kontakt kommen, entspannt, gestärkt, gefördert und genährt. Sobald der Geist auf die Kontrolle verzichtet, verbindet er sich wieder mit dem Körper und „wird eins mit ihm, so dass die eigentliche Bewusstheit des Lebens erfahren wird“.⁵² Die KlientInnen können so Geborgenheit und Verwurzelung in ihrer sozialen Umwelt spüren und Zugang zu den ihnen eigenen Ressourcen finden. Sie erleben sich ganz, unversehrt und indem sie ihre Stärken und Schwächen erkennen – in ihrer eigenen Mitte. Damit ermöglicht Shiatsu den Menschen eine Wahrnehmung, die konstitutiv für die Gesundheitsförderung und -bildung ist, nämlich wie sie ihre Umwelt meistern bzw. sie verändern können.⁵³

Aaron Antonovsky beschreibt mit seinem Konzept der Salutogenese (von lateinisch „salus“ gesund, griechisch „genese“ Entstehung) solche Kräfte, die dem Individuum helfen, Gesundheit zu entwickeln. Diese Kräfte fördern die Fähigkeit des Individuums, mit den Belastungen des Lebens erfolgreich, eben kreativ umzugehen und widerstandsfähig gegenüber Stressoren zu sein.⁵⁴ Dadurch entwickelt der Mensch den so genannten Kohärenzsinn, der bereits in Kindheitsjahren in seinen Grundzügen angelegt ist. Der Kohärenzsinn ist eine Grundorientierung, die das Ausmaß eines umfassenden, dauerhaften und gleichzeitig dynamischen Gefühls des Vertrauens darauf ausdrückt, dass die Ereignisse im Leben strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind („comprehensibility“ Verstehbarkeit), die Ressourcen verfügbar sind, um den aus den Ereignissen stammenden Anforderungen gerecht zu werden („manageability“ Handhabbarkeit, Gegenseitigkeit), und dass diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Interventionen und Engagement lohnen („meaningfulness“ Bedeutsamkeit).⁵⁵ Das Konzept Antonovskys bietet Ansatzpunkte für Maßnahmen zur Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit. Gesundheitsressourcen bzw. salutogenetische Faktoren können alle solche Einflussfaktoren sein, die eine Bewegung in Richtung auf mehr Gesundheit in dem vom Antonovsky als Kontinuum beschriebenen Verhältnis zwischen Gesundheit und Krankheit bewirken. Die Gesundheitsressourcen sind unabhängig von Risikofaktoren und Krankheitsdiagnosen, d. h., sie kommen Gesunden, akut Erkrankten, chronisch Kranken und Sterbenskranken im Prinzip gleichermaßen zugute. Daher gilt, dass Maßnahmen der Gesundheitsförderung unspezifisch, unabhängig von Risikofaktoren

⁵² Wilfried Rappenecker: Einleitung. In: Meridian-Dehnübungen von Shizuto Masunaga. Waldeck 1999, S. 11.

⁵³ Trojan und Legeure: a. a. O., S. 34.

⁵⁴ P. Becker: Die Salutogenesetheorie von Antonovsky: Eine wirklich neue, empirisch abgesicherte, zukunftsweisende Perspektive? In: Gesundheits- oder Krankheitstheorie? Saluto- versus pathogenetische Ansätze im Gesundheitswesen, hrsg. von Jürgen Margraf, Johannes Siegrist und Simon Neumer. Berlin/Heidelberg 1998, S. 13-25, S. 13.

⁵⁵ Vgl. Aaron Antonovsky: Unraveling the Mystery of Health. In: How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco 1987, S. 19.

und Krankheitsdiagnosen wirksam sind. Also: Gesundheitsförderung wirkt zugleich gesundheitssteigernd auf Gesunde und andere.⁵⁶

Ein Zugang zu den körperlichen Gesundheitsressourcen, den anlagebedingten und erworbenen körperlichen Eigenschaften, wird sowohl von westlichen Körperpädagogen und -therapeuten wie auch von östlichen Schulen des Körpertrainings (z. B. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, meditative Techniken) über Körpertechniken empfohlen, die mit Entspannung und Körpererfahrung jenseits willentlicher Kontrolle verbunden sind,⁵⁷ also z. B. Yoga, Meditation und Feldenkrais-Methode®. Diese haben in der Gesundheitsförderung bereits große Verbreitung neben traditionellem Fitnesstraining gefunden. Als personale Bewältigungs- bzw. Gesundheitsressourcen gelten: Zuversicht und Optimismus, internale Kontrollüberzeugung, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, stabiles Wertesystem und emotionale Stabilität, unbekümmerte ruhige Selbsteinschätzung, interpersonales Vertrauen, Commitment, Herausforderung, Selbstaufmerksamkeit, aktives Bewältigungsverhalten, Tendenz zur abschwächenden Bewertung von Problemen, Bevorzugung reifer gegenüber unreifer Abwehrformen, also allgemein gesprochen eine optimistische Einstellung oder das Vertrauen in sich selbst und die eigene Umwelt.⁵⁸ Diese personalen Gesundheitsressourcen stehen im Verhältnis zu den körperlichen Faktoren. Indem Shiatsu durch die Kunst der Berührung die körperlichen Gesundheitsressourcen wahrnehmbar macht und stärkt, werden die personalen Faktoren ebenfalls beeinflusst.

Bei der Gesundheitsförderung steht die Frage im Vordergrund, welche Faktoren Gesundheit im Sinne des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens herstellen können, diese gilt es zu verstärken und zu unterstützen.

Gesundheitsförderung und -bildung, wie sie mit Shiatsu praktiziert wird, ist im Vergleich zu präventiven Maßnahmen anders ausgerichtet. Prävention ist geprägt von dem Ziel, Krankheit zu vermeiden bzw. zu verhüten. Ausgangspunkt sind Theorien darüber, welche Faktoren Krankheit hervorrufen und wie man diese bekämpfen kann. Bei der Gesundheitsförderung steht die Frage im Vordergrund, welche Faktoren Gesundheit im Sinne des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens herstellen können, diese gilt es zu verstärken und zu unterstützen. Gesundheitsförderung schließt zugleich Maßnahmen krankheitsorientierter Prävention ein, denn eine eindeutige Grenzziehung im Einzelfall ist nicht immer möglich, weil die in der

⁵⁶ Trojan und Legeure: a. a. O., S. 83.

⁵⁷ Trojan und Legeure: a. a. O., S. 86.

⁵⁸ Trojan und Legeure: a. a. O., S. 88.

Gesundheitsfürsorge erzielten Wirkungen durchaus auch solche der Prävention einschließen können. Gesundheitsförderung ist politisches Handlungsprogramm, beruht auf neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen, primär jedoch auf neuen Werthaltungen und Handlungsorientierungen.⁵⁹

Shiatsu ist in diesem Sinne Gesundheitsförderung und -bildung. In der Tradition von Shizuto Masunaga beschäftigt sich Shiatsu nicht mit Krankheiten im westlichen Sinne, sondern ausschließlich mit der Balance des im Körper frei zirkulierenden Ki. Ein vorhandenes Ungleichgewicht von Ki (je nach Erscheinungsform „Kyo“ und „Jitsu“ genannt) äußert sich in den Meridianen und soll dort bearbeitet werden. Um dabei zu helfen, den Kyo-Aspekt in einem Meridian zu finden, listet Masunaga Symptome auf, die bei der Suche hilfreich sein sollen. Dabei hält er fest: „Sie sollten sich nicht zu sehr an diese Definitionen der Kyo-Zustände klammern. ... Diese Beschreibungen lassen höchstens einen flüchtigen Blick auf die eigentlichen Ursachen zu.“⁶⁰ Auch bei ihm wird auf die Unterschiede zwischen fernöstlichen Methoden und deren Ursachenforschung im Vergleich zur westlichen Schulmedizin hingewiesen.⁶¹ Shiatsu ist weder therapeutisch noch diagnostisch orientiert an westlich definierten Krankheitsbildern. Eine Auflistung solcher Krankheitsbilder verfehlt deshalb in der Literatur in gewisser Weise den Ansatz von Shiatsu. Dennoch werden solche Listen publiziert, jedoch in der Regel unter Vorbehalten, die auch den jeweiligen Texten zu entnehmen sind.⁶²

Trotzdem wird Shiatsu oftmals als Heilmethode angesehen, auch wenn die PraktikerInnen diesen Anspruch nicht vertreten. Begründet wird diese Einordnung damit, dass eine Diagnose durchgeführt wird. Eine Diagnose im westlichen Sinne, die sich deutlich von der Behandlung unterscheidet, wird tatsächlich nicht erhoben, denn in dieser Diagnose steckt immer auch ein Bewerten der Situation der KlientInnen, indem Krankheit kategorisiert wird. Beim Shiatsu geht es um die Wahrnehmung der energetischen Gegebenheiten im Körper der KlientInnen, um das Wissen der Individualität und Persönlichkeit, mit denen die PraktikerInnen in einen Dialog treten, und um ein großes Repertoire an Techniken, das situationsbezogen Anwendung findet. Alle beim Shiatsu angewandten Methoden entstammen der fernöstlichen Philosophie: „bunshin“ (Zu-) Hören, „bōshin“ Betrachten (i. S. v. wünschen und erwarten zu sehen), „setsushin“ (i. S. v. etwas berühren, was man nicht berühren kann⁶³) und „monshin“ (Befragen). Sie gründen auf dem Selbst-Bewusstsein und dem Einfühlungsvermögen der PraktikerInnen und auf der Akzeptanz der KlientInnen in ihrer Individualität und Dynamik. Daraus ergibt sich, welche Art der Berührung im Shiatsu angeboten wird.

⁵⁹ Trojan und Legeure: a.a .O., S. 35ff.

⁶⁰ Shizuto Masunaga: Meridian Dehnübungen. Waldeck 1999, S. 176.

⁶¹ Masunaga: a. a. O., S. 185f.

⁶² Daiker: a. a. O., S. 95.

⁶³ So wörtlich von Wataru Ohashi geäußert auf einem Seminar 1985.

Um Shiatsu entsprechend den spezifischen Traditionen und fernöstlichen Vorstellungen auszuüben, brauchen die Shiatsu-PraktikerInnen zwar ein großes Wissen und Erfahrung, aber keine Ausbildung in einem Heilberuf im westlichen Sinne. Dort wäre Shiatsu genauso schwierig einzuordnen wie in den so genannten medizinischen Hilfsberufen. Trotzdem kommen viele KlientInnen zum Shiatsu mit Schmerzen und Beschwerden verschiedenster Art und empfinden ihren Körper als eine Quelle des Unbehagens. Da diese KlientInnen aufgewachsen sind mit dem westlichen Denkmodell von „Gesundheit ist gleich Abwesenheit von Krankheit“, ist auch ihre Wahrnehmung nur in diesem Rahmen geschult. Weil aber Gesundheitsförderung und -bildung zugleich gesundheitssteigernd für Gesunde und andere wirken, wird mit dem positiven Körpergefühl, das Shiatsu vermittelt, der Körper (wieder) zu einer Quelle von Genuss und Entspannung. Die geschulte Selbstwahrnehmung bietet die Basis für eine höheres Maß an Selbst-Beherrschung, an Einflussnahme auf das eigene Befinden. Dies stärkt den Willen, bei der eigenen Entwicklung eine aktive Rolle zu spielen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Veränderung kann dadurch geschehen, dass das Körperbild erkannt und korrigiert wurde und dass neben Schwachheit und Schmerz auch die Stärke und Freude (wieder-) entdeckt wird. Die Ziele von Shiatsu sind: allgemeines Wohlbefinden, Entspannung, Wachheit, Klarheit, Selbst-Beherrschung und das Sich-Öffnen für Ressourcen.⁶⁴ Shiatsu arbeitet prozessorientiert, indem es ein besseres Körperbewusstsein ausbildet und dadurch eine bewusstere und gesündere Lebensführung fördert.

Die Gesundheitsfürsorge und -bildung hat sich trotz der Bemühungen der Weltgesundheitsorganisation bisher in keiner Weise nachhaltig im Bereich des Gesundheitswesens etablieren können. Gesundheitsfürsorge findet sich vorwiegend in anderen Gebieten, darunter beispielsweise der Pädagogik (vgl. Feldenkrais-Methode®, Yoga) oder auch der Psychologie. Mit dem Anspruch, den die Shiatsu-PraktikerInnen vertreten, gehören sie zu keinem der üblichen Wirtschaftssektoren oder Gruppierungen, sondern bieten eine Dienstleistung, die viele Bereiche berührt, aber sich nicht wirklich einordnen lässt. Und die Shiatsu-PraktikerInnen sehen als eine ihrer wichtigsten Aufgaben, den Begriff „Gesundheit“ im Westen neu zu definieren und damit der Gesellschaft, in der sie leben, Anregungen zu geben.⁶⁵

⁶⁴ Daiker, a. a. O., S. 36f.

⁶⁵ So wurde in der Schweiz ein Dachverband "Xund" für natürliche Methoden im Gesundheitswesen gegründet. "Xund" zielt darauf ab, natürliche Methoden bekannt zu machen, Qualitätssicherung zu betreiben und neue Wege für die Berufsausübung im Gesundheitssektor in Zusammenarbeit mit staatlichen Stellen zu erarbeiten. Diesem Dachverband hat sich auch die Schweizerische Gesellschaft für Shiatsu angeschlossen, neben den Verbänden für Feldenkrais-Methode®, Alexander-Technik, Atemschulung, Rolfing u. a. m. Eine derart breite Bewegung würden sich auch die Shiatsu-PraktikerInnen für die Zukunft wünschen, um Gesundheitsfürsorge die Anerkennung zu verschaffen, die sie verdient.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

© Renate Köchling-Dietrich hat als Kunsthistorikerin ein besonderes Interesse am Körperbild und -verständnis des Mittelalters entwickelt und ist dadurch - und über langjährige Erfahrung in Körperarbeit beim Shiatsu angekommen. Seit über einem Jahr ist sie Mitglied der Arbeitsgruppe "Berufsbild" der GSD und neuerdings auch stellvertretend im Vorstand (Ressort Recht) tätig.