Mein Shiatsuzugang

Eine theoretische Überlegung

Von Andreas Müllner

Im Laufe der Beschäftigung mit Shiatsu hat sich mein Zugang sicher in mehrfacher Hinsicht geändert. Die Veränderungen haben aus meiner Sicht zwei wesentliche Ursachen.

Erstens veränderte sich durch Shiatsu meine Selbstwahrnehmung vor allem im Hinblick auf meine Körperwahrnehmung. Ein Bewusstsein für das eigene Hara oder Begriffe wie Durchlässigkeit haben sich erst im Laufe der Zeit meiner Shiatsuausbildung eingestellt.

Zweitens hat auch die theoretische Auseinandersetzung während der Shiatsuausbildung meinen Zugang zu Körper, Krankheit, Heilung und verschiedenen zentralen Begriffen im Gesamtkontext von Shiatsu verändert.

Ausgehend von meiner naturwissenschaftlichen Ausbildung (Humanbiologie) bin ich am Anfang skeptisch mit verschiedenen Begriffen umgegangen. Beispielhaft sei an dieser Stelle nur der Begriff der Energie erwähnt, also jene Größe, die in Joule oder Nm oder in $kg*m^2s^{-2}$ ausgedrückt wird. Diese Berechenbarkeit und Messbarkeit ist ein schwerlich auf die Shiatsuarbeit übertragbares Bild[1]. Das war zumindest ein

[1] Vgl.: Zum naturwissenschaftlichen Energiebegriff zum Beispiel: Charles E. Mortimer, Chemie, Stuttgart New York 1987, Seite 12 und 40 ff.

Anfangsproblem. Also war ich skeptisch, wenn von Energie gesprochen wurde, besonders, weil dann die „kosmische Energie“ im Sprachgebrauch als buntes Begriffswölkchen, hinter dem sofort meine Esoterikalarmglocken läuteten, auftauchte. Wenn schon den Blick der Naturwissenschaften anwenden, dann müssen aber noch ein paar Gedanken, die mich weiter brachten, erwähnt werden. Da wäre das thermodynamische Prinzip der Energieerhaltung. Das heißt, man kann Energie nicht vernichten, sondern nur umwandeln. Sie kann in verschiedenen Formen vorkommen: Als kinetische Energie, als thermische Energie, als elektrische Energie, als chemische Energie oder auch als Kernenergie. Geht man mit all den Erscheinungsformen zurück in der Geschichte des Universums, dann ist letztlich jede Form von Energie aus kosmischer Energie abgeleitet. Ein Ansatz, der ganz ohne Esoterik auskommt. Ohne kosmische Energie gibt es keine Lebensenergie, die in Form von chemischer, thermischer, kinetischer Energie ganz konkrete Auswirkungen auf unser Leben hat und in der Art und Weise, wie wir leben, auch erfahrbar wird, ohne dass man ein physikalisches Messsystem verwenden müsste. Genau auf dieser erfahrbaren Ebene muss sich eine therapeutische Praxis wie Shiatsu befinden. Diese Ebene ist in Wirklichkeit ja mehr als eine Ebene. Zumindest wenn man die Partitionierung des westlichen akademischen Kanons als Wissen strukturierendes System anerkennt. So betrachtet man bei der Lebensenergie eine rein physiologische Ausprägung, eine psychische Energie und eine spirituelle Energie. Vermutlich kann man auch noch einige mehr definieren. Vielleicht ist es dieser Gedanke, den Pauline Sasake in dem Geleitwort zu Carole Beresford-Cookes Buch formuliert: *„Ziel von Shiatsu ist ein Individuum physisch, emotional, psychisch und geistig-spirituell zu begreifen. Dafür ist mehr Wissen notwendig als die rein anatomischen und physiologischen Kenntnisse über die Vorgänge im Körper. Um solche Ebenen des Bewusstseins zu erreichen, wurde das Konzept der Energie entwickelt. Wenn wir uns selbst als energetische Struktur betrachten, übersetzen wir diese Ebenen in Lagen aus Vibrationen. Weil sich Energie unablässig bewegt und verändert.“*[2] Es geht also um Energie, die potentiell unablässig in Bewegung ist. Diesen Gedanken findet man natürlich in naturwissenschaftlicher Literatur bei der Beschreibung homöostatischer Strukturen ebenfalls. Charley Lineweaver schlägt in einem Interview in der Zeitschrift New Scientist vor, lebende Systeme als *„far form*

[2] Vgl.: Pauline Sasake in Carole Beresford-Cooke, Shiatsu, München, Jena 2003; Seite XIV.

equilibrium dissipative system" zu verstehen.[3] Also solche Systeme, die sich nicht im Gleichgewicht der chemischen Reaktionen befinden, das sich ohne Energiezufuhr einstellen würde, sondern die von außen Energie aufnehmen, um den Zustand des Ungleichgewichtes aufrechterhalten zu können. Um stabil zu bleiben, muss also Energie ständig fließen, - in Bewegung sein.

Komplexe dynamische Systeme, wie der menschliche Organismus halten also ein Fließgleichgewicht aufrecht. Gleichzeitig können derartige Systeme quasistabile Zustände einnehmen, die man mit einem Begriff aus der Chaostheorie als seltsame Attraktoren bezeichnet. Dies sind Zustände, in denen zumindest Teile des Systems konstant und unveränderlich sind, sie sind, bildhaft gesprochen, eingerastet und können sich nicht mehr selbsttätig verändern.[4] Man könnte diesen Zustand auch als chronisch bezeichnen. Manchmal sind solche chronischen Zustände mit leidvollen Erfahrungen verbunden, die oft auch durch eine empfundene Therapieresistenz verschlimmert werden. Greift man in ein derartiges System ein, so verändert es sich in der Folge sehr oft in nicht genau vorherbestimmbarer Weise und versucht, einen anderen wieder quasistabilen Zustand einzunehmen. Man kann die Hoffnung haben, dass der neue Zustand auf Grund der inneren Eigenschaften des Systems ein günstiger ist, der mit weniger und optimaler Weise mit keinem Leid verbunden ist. Eine therapeutische Intervention kann also auch als der Versuch verstanden werden, ein festgefahrenes komplexes System wieder zu redynamisieren und damit seinen eigenen selbstregulierenden Kräften zu überlassen. Nichts anderes wären, die Selbstheilungskräfte, die in Folge einer oder auch mehrerer Shiatsubehandlungen zur Wirkung kommen können, aus einem systemtheoretischen Blickwinkel betrachtet.

Einen ähnlichen Gedanken formuliert Fritz B. Simon bei der Erörterung der Wirkungsweise von Psychotherapie, indem er den Begriff der „*Störung*" verwendet. Er meint, der Psychotherapeut kann einen Patienten durch die therapeutische Intervention nicht gezielt heilen, sondern eigentlich nur stören, sodass dieser

[3] Vgl.: Interview mit Charley Lineweaver in New Scientist 19 May 2012, Seite 29.
[4] Zu vertiefender Betrachtung von Überlegungen aus systemtheoretischer Sicht und Chaostheorie im Speziellen, im Kontext von komplentärmedizinischen Theorien vgl. Karl W. Kratky, Komplementäre Medizinsysteme – Vergleich und Integration, Wien 2003; Seite 50 ff.

gleichsam aus seinem Leidenszustand gerüttelt wird und einen besseren, wenn möglich geheilten Zustand erreichen kann.[5]

In diesem Sinne kann Therapie – mithin Shiatsutherapie – in meinem Verständnis nicht heilen im eigentlichen Sinne, sondern nur anregen, ein System wieder in Bewegung bringen, seiner eigenen Dynamik anvertrauen.

Ein wesentliches Element im Shiatsu ist dabei, natürlich ganz im Gegenteil zum Begriff der „*Störung*“, die zuwendende, aufmerksame, aber im funktionalen Sinne absichtslose Begegnung in Form von Berührung, als besondere Intervention, die im günstigen Fall eine Veränderung anregen kann. Berührung kann eine sehr wirkungsvolle Maßnahme sein. Besonders in einer Zeit, die von manchen als zu berührungsarm beschrieben wird.[6] Gerade weil Berührungen so mächtige Instrumente sind, können sie auch negative Auswirkungen haben. Nicht zuletzt werden über Berührungen wesentliche Erfahrungen während unserer kindlichen Entwicklung gemacht. Diese sind einerseits Teil der liebenden Zuwendung durch die Eltern, andererseits aber auch Teil der Erfahrung von körperlichen Aggressionen. Beides ist im breiten Spektrum von Berührungen angesiedelt. Sie können Projektion von Sehnsüchten, aber auch Gegenstand von Phobien werden.[7] Das bedeutet, dass wir mit Berührungen ein hervorragendes Mittel in der Hand haben, das aber auch mit entsprechender Professionalität eingesetzt werden muss, um negative Auswirkungen zu vermeiden.

Im Shiatsu wird gerade durch die lange Auseinandersetzung mit Berührung während der Ausbildung genau dieser professionelle Zugang gefördert. Das beginnt schon in der ersten Stufe mit den Grundprinzipien des Shiatsu, zu denen man auch Fortgeschrittener immer wieder zurückkehren kann. Stellvertretend seien hier die Prinzipien „sein und nicht tun“, „Stetigkeit“, „Achtsamkeit“, „senkrechter Druck“,

---

[5] Vgl.: Fritz B. Simon, Warum Psychotherapie unmöglich ist und trotzdem funktioniert – Systemtheoretische Aspekte der psychotherapeutischen Praxis; in derselbe: Die Kunst nicht zu lernen und andere Paradoxien in Psychotherapie, Management und Politik; Heidelberg 2010; Seite 13 -25.
[6] Vgl.: Cem Ekmekcioglu, Anita Ericson, Der unberührte Mensch, Warum wir Körperkontakt brauchen, Wien 2011.
[7] Zur Erörterung des Tabus der Berührung in der Entwicklung von Zwangsneurosen vgl.: Sigmund Freud, Hemmung, Symptom und Angst, Frankfurt am Main 2006; Seite 67.

„arbeiten mit dem eigenen Gewicht“, „arbeiten mit zwei Händen“ und „Ausrichtung“ genannt.[8]

Ich habe den theoretischen Zugang beschreiben, wie man sich die Dynamik von Energie im Organismus und die Veränderung durch eine therapeutische Intervention vorstellen kann. Für mich war dieser theoretische Zugang wichtig, um mich einem energetischen Konzept grundsätzlich anschließen zu können. Im Shiatsu habe ich dann im Laufe der Zeit einen praktischen Zugang gefunden, einen der auf Erfahrung und Wahrnehmung beruht, der aber auch in einem theoretischen Konzept von Energie fußt, das wiederum aus einer gänzlich anderen Tradition, nämlich der asiatischen Art zu denken, einer asiatischen Philosophie stammt. Für mich war es wichtig, beide Systeme gegenüberzustellen und in mein eigenes Denken bringen zu können. Im Zentrum steht eine einzige Energie, denn es gibt keine andere und offenbar kann man verschiedene Modelle darüber zu denken, haben. Im Shiatsu fand ich eine faszinierende Art, den praktischen Umgang mit diesen Phänomenen zu betreiben. Besonders die Überlegungen Masunagas, die verschiedenen Formen der Energie, wie sie sich in den einzelnen Meridianen zeigen, mit stark an biologische Überlegungen angelehnte Lebensfunktionen zu verbinden, haben mich beeindruckt.[9] Das Ganze dann noch in eine stimmige Praxis der Körperarbeit zu übersetzen, hat meine Betrachtungsweise von Energie im Allgemeinen und von energetischen Aspekten in Bezug auf Menschen stark bereichert.[10]

[8] Einige wichtige Grundprinzipien sind in: YU Sen, Sprudelnder Quell, Wilfried Rappenecker, Hamburg 1990, Seiten 27 - 38 beschrieben. Weiters dazu vgl.: Carole Beresford-Cooke, Shiatsu, München, Jena 2003, Seiten 115- 116.

[9] Vgl. für die Überlegungen Masunagas, welche die Meridianenergien mit Lebensfunktionen über den Zwischenschritt der biologischen Keimblätter in Zusammenhang zu bringen: Shuzitu Masunaga, Meridiandehnungsübungen, Lehrte 1999, Seiten 45 -50.

[10] Eine gute Zusammenfassung des Zusammenhanges zwischen den Lebensfunktionen der Amöbe und den Meridianenergien findet sich auch in Carole Beresford-Cooke, Shiatsu, München Jena 2003, Seiten 116-123.