

von Mike Mandl

Wieviel Wissen braucht Shiatsu?

Shiatsu ist ein wunderschöner Gegenpol zu unserer sehr kopflastigen Welt: Spüren, Berühren, Atmen, Meditation, Energie. Das Yin zum Yang. Der Ausgleich. Für Geber und Nehmer. Trotzdem: In manchen Bereichen würde ein mehr wissensorientierter Zugang Shiatsu nicht schaden. Warum?

Ich unterrichte viel in Europa, an verschiedenen Schulen mit verschiedenen Stilrichtungen. Die gegenseitige Befruchtung ist ein inspirierender Prozess. Das ist sehr schön. Dazu gehören auch Grundsatzdiskussionen über die verschiedensten Aspekte von Shiatsu. Manche davon könnten profitieren, wenn sie in einem mehr wissensorientierten Kontext betrieben würden. Weil sich mittlerweile viele Türme an Ansichten basierend auf Meinungen aufbaut haben. Und Meinung ist nicht Wissen. Ich rede da aber nicht von meinem Wissen. Das ist sehr gering. Ich rede von dem Wissen der TCM. Das ist mehr als 2.000 Jahre alt und von einem unfassbar breiten empirischen Erfahrungsschatz gestützt. Das wird äußerst erfolgreich angewandt. In einem herausfordernden klinischen Umfeld. Dieses Frühjahr hatte ich das Glück, direkt in China von einigen großen Meister/innen der TCM lernen zu dürfen. Das sind Personen, die mit fast 80 Jahren immer noch an die 50 Klient/inn/en pro Tag behandeln. Tag für Tag. Seit 60 Jahren. Und bei vielen haben es die Eltern und die Großeltern auch schon so gemacht. Das resultiert in einem profunden Wissen in Bezug auf ihre Heilkunst, das einzigartig und in Shiatsu eher selten ist. Wir könnten lernen, hier Anleihen zu nehmen. Das wäre naheliegend. Warum? Weil Vieles in Shiatsu und generell in der traditionellen japanischen Heilkunde aus der TCM stammt. Wie die 5 Elemente. Wie die 12 Meridiane. Wie die Akupunkturpunkte. Ja, auch die Hara Diagnose. Und sogar Masunagas berühmtes Erklärungsmodell unserer energetischen Evolution anhand einer Amöbe basiert auf den Umläufen der Organuhr bzw. auf dem 6 Schichtenmodell der TCM. Auch das sollte man wissen. Und warum sollten wir Anleihen nehmen? Weil sich dadurch manche Ungereimtheiten in Shiatsu besser verstehen lassen würden. Gibt es die? Ja. Die gibt es.

Der Fluss fließt in beide Richtungen

Wenn es zum Beispiel um Abstimmung von Behandlungs- und Meridianflussrichtung geht. Es gibt Stile, die arbeiten strikt in Flussrichtung der Meridiane. Es gibt Stile, die arbeiten vom Hara ausgehend in die Peripherie. Es gibt Stile, die nutzen ein bewusstes Arbeiten in oder gegen die Flussrichtung zum Tonisieren oder Sedieren des jeweiligen Meridians. Alle Stile haben ihre Erfolge, alle Stile haben sich bewährt. Und jeder behauptet ein bisschen Recht zu haben. Aber: Wenn also alles gleichermaßen funktioniert, muss es doch ein übergeordnetes Prinzip geben, das erklärt, warum eben all die unterschiedlichen Zugänge gleichermaßen funktionieren. Sollten wir uns daher nicht auf die Suche nach diesem Prinzip machen und dieses für Shiatsu in den Mittelpunkt stellen? Anstatt auf die Notwendigkeit der Beachtung der Flussrichtung hinzuweisen?

In der TCM wird mit dem Wissen gearbeitet, dass jeder Meridian in sich gegenläufige Energiebewegungen hat oder haben kann. Hinter diesem Konzept stehen Abermillionen von klinischen Anwendungen. Jeder Meridian kann in beide Richtungen fließen. Das zeigt sich oft in pathologischen Mustern: Das Magen Qi kann bei Hitze aufsteigen. Das Milz Qi kann bei Schwäche absteigen. Beides entgegen der klassischen Flussrichtung. Das kann bei allen anderen Meridianen ebenfalls vorkommen. Ein Meridian ist keine Einbahnstraße. Ein Meridian ist eine Hauptstraße mit mehreren Fahrbahnen. Der Verkehr kann in beide Richtungen gehen. Gleichzeitig. Sonst würde im Falle eines rebellierenden Magen Qi ja die Milz im Sinne der Umlaufenergie überhaupt keine Energie mehr abbekommen. Weil alle Energie nach oben geht. Und das nach der Milz kommende Herz dann auch nicht. Und der Dünndarm dann auch nicht. Es würde zu einem Kollaps der kompletten Umlaufenergie kommen. Bei rebellierendem Qi geht daher



Tsubo© Mami Kawa

nur ein Teil des Qi nach oben. Ein anderer Teil geht nach unten. Die Idee der Hauptstraße mit mehreren Fahrbahnen wird noch deutlicher, wenn man sich mit dem Konzept der Antiken Punkte beschäftigt. Nach diesem Konzept entspringt die Meridianenergie am jeweiligen Brunnenpunkt an den Finger- oder Zehenspitzen und verbreitert sich wie ein ständig an Kraft gewinnender Fluss in Richtung Ellenbogen- oder Kniegelenke, um sich dort über den Meerpunkt in die Tiefe zu begeben. Somit fließt ein Teil des Qi vom Magenmeridian von Magen 45 ausgehend in Richtung Magen 36. Entgegen der klassischen Flussrichtung. Das betrifft auch alle anderen Yang-Meridiane, die am Bein enden. Das betrifft alle Yin Meridiane, die am Arm enden. Umgekehrt bekommen die Yin Meridiane am Bein durch den Fluss der antiken Punkte einen Push, um das Yin auf seinem langen Weg nach oben zu heben, während das an den Armen beginnende Yang besser abgesenkt werden kann. Trotzdem: Es gibt kein Yin ohne Yang. Und umgekehrt. Und in jedem Yin ist dein Yang. Und umgekehrt. Wir haben es in Bezug auf den Qi Fluss in den Meridianen also immer mit einer Doppeldynamik zu tun.

Ja. Es gibt eine natürliche Hauptflussrichtung des Qi. So soll es auch fließen. Wie ist übrigens die natürliche Flussrichtung der Masunaga Meridiane, die nicht im klassischen Energieumlauf integriert sind? Und auch keine Punkte aufweisen? So oder so: Es gibt mehrere Möglichkeiten, in den Qi Fluss des Meridiansystems einzusteigen. Was eben erklärt, warum die unterschiedlichen Shiatsu-Stile gleichermaßen funktionieren. Selbst in der Akupunktur ist das Setzen der Nadeln in Flussrichtung zum Tonisieren bzw. das Setzen der Nadeln gegen die Flussrichtung zum Sedieren nur

eine von vielen möglichen Varianten, um dem Qi den jeweils gewünschten Impuls zu geben. Was machen wir in Shiatsu nun mit diesem Wissen? Am besten keine Religion aus der Flussrichtung, wenn es um die Behandlungsrichtung geht. Am besten nach dem über der Wichtigkeit der Behandlungsrichtung liegenden Prinzip forschen. Vor allem auch, weil in Shiatsu der Ausgleich von Kyo und Jitsu im Mittelpunkt steht. Kyo und Jitsu zeigen sich nicht nur in der Hara Diagnose, sondern auch in den jeweiligen Meridianen.

Wie wäre es mit folgendem Ansatz: Nachdem wir in Shiatsu nicht primär das Qi von Organen oder Meridianen tonisieren oder sedieren, sondern den Ausgleich von Kyo und Jitsu suchen, könnten wir Meridiane einfach als Straßen sehen und die Ausprägungen von Kyo und Jitsu auf den Straßen als Schlaglöcher und Erdhaufen. Schaufeln wir die Löcher zu, verteilen wir die Erdhaufen, ist die Straße wieder ganz normal befahrbar. Der Verkehr kann freigegeben werden und fließt in seine entsprechende Richtung. Von welcher Seite wir uns allerdings den jeweiligen Baustellen nähern, ist eigentlich egal, solange der Job gründlich erledigt wird. Wie bereits dargestellt: Ein Meridian ist keine Einbahnstraße. Dieser Ansatz würde klarmachen, warum wir in Shiatsu mit dem Fokus auf Kyo und Jitsu gleichermaßen Erfolg haben, obwohl von der Behandlungsrichtung gesehen unterschiedliche Varianten verfolgt werden.

Es gibt kein Meridianfreies Shiatsu

Und wenn wir schon von Meridianen sprechen. Auch in Bezug auf die Meridianverläufe schadet es nicht, ein bisschen tiefer in die Lehrbücher einzublicken. Sonst werden laufend neue Bücher darüber geschrieben, die glauben neue Erkenntnisse gefunden zu haben,



weil die alten nicht gut genug bekannt sind. In Shiatsu gehen wir meist vom klassischen Meridianmodell oder vom erweiterten Modell Masunagas aus. Zu wenig beachtet werden die tendimuskulären Meridiane sowie die transversalen und longitudinalen Luo-Gefäße, alles Teilaspekte der klassischen Meridiane. In der TCM hat jeder Meridian also vier Ausprägungen. Legt man diese vier Ausprägungen übereinander, ergibt sich ein relativ breites Areal, in dem die Resonanz eines Meridians gespürt werden kann, viel breiter, als beim klassischen Verlauf oder auch bei Masunagas Variante. Dass es nun viele Praktiker/inn/en überrascht, Meridianresonanzen abseits des herkömmlichen Verlaufes zu erspüren, ist daher wenig überraschend. Was jedoch nicht bedeutet, dass sich Verläufe dabei ändern. Um wieder auf das Bild einer Straße zurückzukommen: Gibt es auf der Hauptstraße Probleme, weicht der Verkehr auf die Nebenstraße aus. Dort kann es dann natürlich auch zu einer Stockung kommen, weil Hauptstraßenverkehr Nebenstraßen gerne überlastet. Daher einfach die Nebenstraße der Nebenstraße nehmen. Plötzlich zirkuliert das Qi eines Meridians woanders. Hat man die kompletten Verläufe aller vier Meridianaspekte im Hintergrund, kann man den Verkehrsfluss leichter nachvollziehen. Nimmt man dazu noch als Basis, dass sich der Überschuss eines Meridians über viele Koppelungen in einen anderen Meridian ergießen kann, dann wird der gesamte Körper zum Resonanzfeld.

Eine meridianfreies Shiatsu ist daher an sich nicht möglich. Man ist immer auf einem Meridian. Man kann sich entscheiden, die vorhandenen Zusammenhänge außen vor zu lassen. Man kann sie aber auch nutzen. Dann ist man weniger überrascht, wenn man die Herzenergie plötzlich am medialen Kopf des Quadrizeps spürt. Da

gibt es einen klaren wie logischen Zusammenhang, den man für eine weitere Behandlungsstrategie nutzen kann. Herz und Gallenblase sind via Oppositionszeit der Organuhr eng verbunden. Ist das Herz zum Beispiel leer, ist die Gallenblase voll. Die Gallenblase ist mit dem 3fachen Erwärmer wiederum über das sechs Schichten Modell in der Shao Yang Division verbunden. Eine volle Gallenblase sorgt für einen vollen 3fachen Erwärmer. Und das Oppositionsorgan zum 3fachen Erwärmer ist wiederum die Milz, die sich dann in einer Leere zeigen wird. Nachdem dieser energetische Prozess jedoch seinen Ursprung im Herzen hat, kann eine Resonanz der Herzenergie in der Milz wahrgenommen werden. Wie mehr oder weniger in allen Körperregionen, je nach energetischer Dynamik. Über diese Zusammenhänge können wir einen Code entschlüsseln. Vorausgesetzt, wir wissen um die Zusammenhänge. Wollen wir das überhaupt?

Himmel, Erde und Mensch

Stellen Sie sich vor, Sie gehen zur Zahnärztin. Eine Wurzel hat sich entzündet, der Schmerzen ist stark, die Backe geschwollen, der Zustand schwer zu ertragen. Ihre Zahnärztin behandelt Sie aber nicht. Weil sie überzeugt ist, dass auch sie Experte sind und das Wissen um die Lösung bereits in sich tragen. Natürlich ist sie bereit Sie zu begleiten, Sie dabei zu unterstützen herauszufinden, welche Ressourcen Ihnen dafür zu Verfügung stehen, zum Beispiel alle anderen Zähne, die nicht entzündet sind, und was die Situation für Sie ganz persönlich bedeutet und was Sie daraus gewinnen können. Vielleicht hilft sie Ihnen sogar zu erlernen, wie man eine Wurzelbehandlung selber durchführen kann. Denn sie will Ihnen auf Augenhöhe begegnen.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen zur Zahnärztin. Eine Wurzel hat sich entzündet. Ihre Zahnärztin kümmert sich nach dem bestmöglichen Wissens- und Technikstand um ihr Problem, lädt sie allerdings zu weiteren Terminen, um mit Ihnen über Zahnhygiene, Ernährung und die Energetik der Zähne zu sprechen, um in Zukunft bestmöglich vorzusorgen und auch eine Erkenntnis mitzunehmen.

Welche Zahnärztin würden Sie wählen? Ich gebe zu: Ich würde ohne Zweifel Letztere wählen. Auch wenn ich keine Probleme hätte. Im Fall der Fälle würde ich mich jedoch freuen, auf die lösungsorientierte Kompetenz zurückgreifen zu können. Und ich würde mich dabei nicht als entmachteter Patient fühlen, ich wäre einfach nur dankbar dafür. Interessant ist, dass in Shiatsu der erste Zugang einen Trend erlebt, der zweite mitunter abgewertet wird. Erst vor kurzem begegnete ich folgender Aussage: „Shiatsu ist nicht vornehmlich eine Methode, mit der man Symptome oder Zustände behandelt und wieder in Ordnung bringt.“ Diese Aussage hat ihre Berechtigung. Wie auch die Ergänzung: „Es ist ein Weg zu sich – ein Weg, Stagnation in Bewegung zu bringen, Verbindungen entstehen zu lassen sowie Kreativität und Menschlichkeit zu fördern.“

Auch in Bezug auf unsere Grundeinstellung zur Anwendung von Shiatsu würde es nicht schaden, tiefer in die Idee der TCM abzutauchen. Warum? Die TCM hat ihre Wurzeln im Taosimus. Der ursprüngliche Zweck der Medizin: Den Menschen darin zu unterstützen, im Einklang mit dem Tao zu leben. Modern interpretiert könnten man sagen: Den Menschen auf seinem Weg zur vollen Selbstentfaltung zu begleiten. Auf diesem Weg können Stolpersteine liegen. Je nach Stolperstein, braucht es eine andere Medizin. In der TCM gibt es eine Medizin des Himmels, eine Medizin der Erde und eine Medizin des Menschen. Die Medizin der Erde trägt dazu bei Beschwerden zu beseitigen. Die Medizin des Menschen stärkt die individuelle Konstitution und Kraft. Die Medizin des Himmels sorgt dafür, sich als Persönlichkeit und spirituell zu entwickeln. Mit schwacher Konstitution und physischen Beschwerden ist es schwer, am Himmel zu kratzen, seine Bestimmung zu finden. Ich kann mit starken Zahnschmerzen schlecht meditieren. Und du? Schlafstörungen können den Shen destabilisieren und tiefe Einsicht verhindern. Schleim in der Milz kann das Bewusstsein trüben. Ich habe es noch nicht erlebt, dass Klient/inn/en Expert/inn/en genug sind, um feuchte Hitze in der Leber zu erkennen, vor allem auch deshalb, weil unsere inneren energetischen Muster die Grenzen unserer Wahrnehmungsfähigkeit definieren. Das entspricht dem Resonanzprinzip. Manchmal braucht es eine Hilfestellung von außen.

Ein umfassendes Heilsystem kann differenzieren und sich für die jeweils beste Medizin für den jeweiligen Zeitpunkt und die jeweilige Herausforderung entscheiden. Das kann unter Umständen auch bedeuten, sich klar um den eitrigen Zahn zu kümmern, falls dies notwendig ist. Das hat aber nichts, gar nichts mit einem hierarchischen Expert/inn/en-Klient/inn/en-Gefälle zu tun. Im Gegenteil. Das Ziel ist die Bestimmung. Das hat auch nichts mit einem Egospiele zu tun. Das Gegenteil ist der Fall. Die Meister/inn/en, die ich in China kennenlernen durfte, waren Taoisten. Sie haben ihr ganzes Leben der Heilkunst gewidmet, um Menschen bestmöglich helfen zu können. Um sie auf dem Weg zu ihrer Bestimmung zu begleiten. Dazu zählen auch tägliches Studium, tägliche Übungen, ein Leben in voller Hingabe. Fehlt uns dieser Mindset, fehlt uns dieses Wissen, dann ist es nachvollziehbar, warum eine klare Diagnostik und eine effiziente Behandlungsstrategie in vielen Shiatsu-Stillen abgelehnt werden. Hier verwechseln wir aber den westlich, therapeutischen Zugang mit einer Grundhaltung des Heilens. Noch überspizter: Wir beschneiden das umfassende System Shiatsu um zwei Drittel des Potentials und positionieren es rein als modernes Selbsterfahrungserlebnis. Auch dagegen spricht nichts. Es kommt eben darauf an, was wir wollen. Tiefer mit Wissen in ein System abzutauchen kann helfen, seinen wahren Umfang zu erfassen.

Ich bin überzeugt davon, dass Shiatsu DIE Methode des 21. Jahrhunderts ist. Shiatsu schlägt eine Brücke zwischen Psyche und Soma, in Zeiten, wo psychosomatische Beschwerden explodieren. Shiatsu berührt. In Zeiten, wo echte Berührung immer rarer wird. Shiatsu führt nach innen. In Zeiten, wo die Außenorientierung überhand nimmt. Shiatsu hat enormes Potential. Wollen wir dieses ausreizen, kann eine Rückverbindung mit Wissen nicht schaden. Das ist meine Meinung. Und deine?

Mike Mandl

Praktiziert seit 25 Jahren hauptberuflich Shiatsu und hat sich auf komplexere Themenbereiche und den Aspekt der Heilkunst in Shiatsu spezialisiert. Dazu gehören auch ein Studium der TCM und klinische Praxis in China. Neben seiner Shiatsu-Praxis ist er Direktor der International Academy for Hara Shiatsu in Wien, Direktor des 5. Europäischen Shiatsu Kongresses, Buchautor, internationaler Referent und begeisterter Vater von drei Kindern.
www.mikemandl.eu