

## Inhalt/Content

1	Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis – Zusammenfassung der Vorstudie 2018.....	2
1.1	Ziel .....	2
1.2	Konzeption.....	2
1.3	Durchführung .....	2
1.4	Ergebnisse.....	3
1.5	Überprüfung der Hypothesen .....	3
1.6	Ausblick.....	4
1.7	Literatur .....	4
2	Shiatsu as a Way into Mindfulness Practice - Summary of the Preliminary Study 2018 .....	5
2.1	Objectives .....	5
2.2	Study design .....	5
2.3	Implementation.....	5
2.4	Findings.....	6
2.5	Verification of hypotheses .....	6
2.6	Perspectives.....	6
2.7	1.7 Literature .....	7

# 1 Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis – Zusammenfassung der Vorstudie 2018

unter der Leitung von Achim Schrievers, Instituts für energetische Körperarbeit und Kreativität und Prof. Niko Kohls, Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg;  
Auswertung durch Jana Kraft, B.Sc. Integrative Gesundheitsförderung;  
Zusammenfassung von Karin Koers, Dipl.-Wirsch.inf, B.Sc. Komplementärtherapie

## 1.1 Ziel

Die Studie untersucht die Wirksamkeit von Shiatsu auf Achtsamkeit und eventuelle Wechselwirkungen auf das Wohlbefinden von Personen mit erhöhter Stressbelastung. Zielgruppe waren Personen in einer Lebenskrise, die aktuell auf einen Therapieplatz in der Psychotherapie warteten.

Hierbei wurden folgende Thesen untersucht (Kraft, S.5):

1. *Die Behandlung wirkt sich positiv auf das subjektive Gesamtbefinden des Klienten aus. Dabei soll der Einfluss mit Ergebnissen anderer Maßnahmen aus früheren Studien verglichen werden.*
2. *Die Achtsamkeit des Klienten verstärkt diese Wirkung von Shiatsu.*
3. *Das zusätzliche eigenständige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen verstärkt noch einmal diese Wirkung von Shiatsu und macht sie nachhaltiger.*
4. *Die Kombination von Achtsamkeitsübungen in Form der „vier Anker“ mit Shiatsu wirkt schneller, intensiver und nachhaltiger als MBSR.*

## 1.2 Konzeption

Die Probanden erhielten jeweils acht Shiatsu-Behandlungen und wurden in der Achtsamkeitsübung „Die vier Anker“ angeleitet, die sie eigenständig durchführten. Die Teilnahme war freiwillig und für die Probanden kostenfrei. Ziel war es, mindestens 25 Probanden für die Studie zu gewinnen. Die Akquirierung erfolgte über Hausärzte und persönliche Kontakte der teilnehmenden Shiatsu-PraktikerInnen. Der Schwerpunkt der Teilnehmer lag im oberfränkischen Raum, die Regionalgruppe Oberfranken der GSD war Initiator des Projekts.

Um die Objektivität der Studie zu erhöhen, erfolgte die Auswertung durch eine Studentin der Hochschule Coburg am Lehrstuhl von Prof. Kohls.

Die Studie fungiert gleichzeitig als Vorstudie für eine umfangreiche, länderübergreifende Studie mit einem größeren Teilnehmerkreis, um die Ergebnisse zu validieren.

## 1.3 Durchführung

Die Behandlungen erfolgten zwischen April 2017 und Februar 2018. Alle teilnehmenden PraktikerInnen wurden vorab in der Durchführung der Achtsamkeitsübungen und des Handlings der Fragebögen geschult. Zulassungsvoraussetzung war eine mindestens 300-stündige Shiatsu-Ausbildung.

Jeder Proband erhielt acht Shiatsu-Behandlungen und wurde bei jedem Termin in der Achtsamkeitsübung „Die vier Anker“ angeleitet. Die Termine sollten zwischen zweimal pro Woche und alle zwei Wochen stattfinden, ideal einmal pro Woche. Die Behandlungen wurden von den PraktikerInnen auf für diesen Zweck entwickelten Fragebögen dokumentiert.

Parallel dazu erfolgte eine vierstufige Befragung der Probanden zu Beginn, nach der vierten und letzten Behandlung sowie einen Monat nach Abschluss der Behandlungen. Basis hierfür war ein von

Prof. Kohls vorgelegter Fragebogen zur Messung von „Stressempfinden, [...] psychische[m] Wohlbefinden, [...] Burnout-Gefährdung sowie [...] Achtsamkeit von Personen“ (Kraft, S. 4) auf der Basis mehrerer standardisierter Fragebögen. Die Befragung erfolgte anonym.

#### 1.4 Ergebnisse

Sowohl das Feedback der Probanden als auch der beteiligten PraktikerInnen fiel sehr positiv aus. Von 26 Probanden brachen lediglich zwei die Studie ab, womit die Auswertung auf 24 Probanden erfolgte. Die Follow-Up-Erhebung (4. Fragebogen) wurde von 22 Probanden zurückgesandt. Aufgrund der geringen Anzahl der Probanden besitzen die Ergebnisse nur eine geringe statistische Aussagekraft, jedoch sind die positiven Tendenzen deutlich sichtbar.

Das Projekt wurde von allen Probanden als wertvoll eingeschätzt, das Studiendesign überwiegend mit sehr gut oder gut bewertet. Die Interventionen Shiatsu-Behandlung, das begleitende Gespräch und die Achtsamkeitsübungen im Liegen wurden in fast allen Fällen als sehr hilfreich oder hilfreich bewertet. Bei den anderen Formen der Achtsamkeitsübungen streuen die Ergebnisse weiter, diese wurden auch nur von Teilen der Probanden geübt. Die Übungen wurden von den meisten Probanden zwischen den Behandlungsterminen eigenständig ausgeführt, zu mehr als 50% sogar mindestens viermal pro Woche auch über den Behandlungszeitraum hinaus.

Viele Probanden berichten von positivem Wohlbefinden, sowohl auf körperlicher als auch emotionaler Ebene. Die Aufmerksamkeit des Behandlers sowie das Gefühl von Geborgenheit sind weitere Wirkfaktoren, positive Wirkung hat die Behandlung auch auf Entspannung und eine Stärkung des Körperbewusstseins. Daneben berichten einige Probanden von der Besserung körperlicher Beschwerden und der Unterstützung zur Klärung emotionaler Themen.

Die beteiligten PraktikerInnen berichteten ebenfalls von viel positiver Rückmeldung. In vielen Fällen empfanden sie auch eine Änderung im Gesprächsverhalten der Klienten ab der Mitte der Behandlungsserie, die Dauer der Vorgespräche scheint sich zu verkürzen. Dieser Parameter wurde in der Vorstudie jedoch nicht systematisch erfasst und kann daher erst in einer Folgestudie analysiert werden.

#### 1.5 Überprüfung der Hypothesen

Die Hypothesen konnten in weiten Teilen bestätigt werden oder zeigten zumindest positive Tendenzen im Zusammenhang der untersuchten Parameter.

Shiatsu hat einen signifikant positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden, das subjektive Stressempfinden, die Burnout-Gefährdung und generelle Achtsamkeit, sowohl im Vergleich von Beginn und Ende der Behandlungsperiode als auch darüber hinaus (These 1, bestätigt).

Ein klarer statistischer Zusammenhang zwischen der Entwicklung der Achtsamkeit und der Wirkung von Shiatsu ließ sich nicht feststellen. Die Untersuchung zeigt jedoch, dass eine höhere Achtsamkeit der Probanden zu Beginn mit besseren Ergebnissen im weiteren Verlauf korreliert (These 2, teilweise belegt).

Der Einfluss einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis („Vier Anker), d.h. die Häufigkeit, in der die Achtsamkeitsübungen durchgeführt wurden, ist ebenfalls statistisch nicht signifikant. Die Ergebnisse zeigen jedoch, dass häufige bis regelmäßige Übungen (täglich bis zu zweimal pro Woche) das Niveau der Achtsamkeit steigern, jedoch lassen sich keine relevanten Veränderungen in der Steigerungsraten ablesen. (These 3, nicht bestätigt).

Im Vergleich mit MBSR zeigen sich signifikante Unterschiede mit unterschiedlichen Effektstärken. Die stärksten Effekte sind bei den Stressparametern zu verzeichnen (These 4, bestätigt).

## 1.6 Ausblick

Aufgrund der Ergebnisse wird eine Wiederholung der Studie in größerem Rahmen mit Teilnehmern aus Deutschland, Österreich und der Schweiz angestrebt. Entsprechende Vorgespräche haben bereits stattgefunden, Studienbeginn wird voraussichtlich 2019 sein.

## 1.7 Literatur

Kraft, Jana (2018): Ergebnisbericht. Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis. Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg.

## 2 Shiatsu as a Way into Mindfulness Practice - Summary of the Preliminary Study 2018

under the direction of Achim Schrievers, Institute for Energetic Bodywork and Creativity and Prof. Niko Kohls, University of Applied Sciences Coburg;

Evaluation by Jana Kraft, B.Sc. Integrative Health Promotion;

Summary and translation by Karin Koers, M.Sc. Information Systems, B.Sc. Complementary Therapy

### 2.1 Objectives

The study examines the effectiveness of Shiatsu on mindfulness and possible interactions with the well-being of people with increased stress. The target group were people in a life crisis who were currently waiting for a psychotherapy place.

The following theses were examined (Kraft, p.5):

1. *The treatment has a positive effect on the client's subjective overall well-being. The influence is to be compared with the results of other measures from earlier studies.*
2. *The client's mindfulness strengthens this effect of Shiatsu.*
3. *The additional independent practice of mindfulness exercises reinforces this effect of Shiatsu and makes it more lasting.*
4. *The combination of mindfulness exercises in the form of "The Four Anchors" with Shiatsu works faster, more intensively and more sustainably than MBSR.*

### 2.2 Study design

Each proband received eight Shiatsu treatments and was instructed in the mindfulness exercise "The Four Anchors", which they performed independently. Participation was voluntary and free of charge for the participants. The aim was to recruit at least 25 volunteers for the study. The acquisition took place via family doctors and personal contacts of the participating Shiatsu practitioners. Most participants were located in the region of northern Franconia (in northern Bavaria); the "Regionalgruppe Oberfranken" of the GSD (German Shiatsu Association) was the initiator of the project.

In order to increase the objectivity of the study, the evaluation was carried out by a student of the University of Coburg at the chair of Prof. Kohls.

The study also serves as a preliminary study for an extensive, transnational study with a larger group of participants in order to validate the results.

### 2.3 Implementation

The treatments took place between April 2017 and February 2018. All participating practitioners were trained beforehand in the execution of the mindfulness exercises and the handling of the questionnaires. The precondition for participation was at least 300 hours of Shiatsu training.

Each proband received eight Shiatsu treatments and was instructed in the mindfulness exercise "The Four Anchors" at each session. The sessions should take place between twice a week and every two weeks, ideally once a week. The treatments were documented by the practitioners on questionnaires developed for this purpose.

At the same time, a four-stage survey of the probands was carried out at the beginning, after the fourth and last treatment and one month after the end of the treatments. The basis for this was a questionnaire presented by Prof. Kohl to measure "stress sensation, psychological well-being,

burnout risk and attentiveness of persons" (Kraft, p. 4) on the basis of several standardised questionnaires. The survey was anonymous.

## 2.4 Findings

Feedback from both probands and practitioners was very positive. Of 26 probands, only two discontinued the study, so that the evaluation was carried out on 24 persons. The follow-up survey (4th questionnaire) was returned by 22 people. Due to the small number of participants, the results have only a low statistical significance, but the positive tendencies are clearly visible.

The project was rated as valuable by all probands, the study design was mostly rated as very good or good. The interventions Shiatsu treatment, the accompanying conversation and the mindfulness exercises while lying down were rated as very helpful or helpful in almost every case. With the other forms of mindfulness exercises the results spread further, these were also only practiced by some of the probands. Most probands performed the exercises independently between treatment appointments, more than 50% at least four times a week and even beyond the treatment period.

Many probands report a positive effect to well-being, both physically and emotionally. The attention of the therapist as well as the feeling of security are further factors. Beside this, the treatment has a positive effect on relaxation and the strengthening of body awareness. In addition, some probands reported on the improvement of physical complaints and support in clarifying emotional issues.

The participating practitioners also reported a lot of positive feedback. In many cases they also felt a change in the clients' conversational behaviour from the middle of the treatment series, the duration of the preliminary talks seems to be shortening. However, this parameter was not systematically recorded in the preliminary study and can therefore only be analysed in a follow-up study.

## 2.5 Verification of hypotheses

The hypotheses could be confirmed in large parts or at least showed positive tendencies in the context of the examined parameters.

Shiatsu has a significant positive influence on psychological well-being, subjective stress perception, burnout risk and general attentiveness, both in comparison with the beginning and end of the treatment period and afterwards (thesis 1, confirmed).

A clear statistical relationship between the development of mindfulness and the effect of Shiatsu could not be established. However, the study shows that a higher level of mindfulness at the beginning correlates with better results in the further proceeding (thesis 2, partially documented).

The influence of the regular mindfulness practice "The Four Anchors", i.e. the frequency with which mindfulness exercises were performed, is also statistically not significant. However, the results show that frequent to regular practice (daily up to twice a week) increases the level of mindfulness, but no relevant changes in the rates of increase can be seen. (Thesis 3, not confirmed).

A comparison with MBSR shows significant differences with different effect strengths. The strongest effects are recorded in the stress parameters (Thesis 4, confirmed).

## 2.6 Perspectives

Based on the results, a repeat study on a larger scale with participants from Germany, Austria and Switzerland is considered. Corresponding preliminary talks have already taken place and the study is expected to start in 2019.

## 2.7 1.7 Literature

Kraft, Jana (2018): Ergebnisbericht. Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis. Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg.