Wesen und Potenzial von Shiatsu: Was KlientInnen berichten

Die Essenz aus 76 Tiefeninterviews, geführt von 22 Shiatsu-PraktikerInnen aus Deutschland und Österreich

Analyse und persönliche Betrachtung zu den aus den Interviews abgeleiteten Kernthemen im Shiatsu von

Achim Schrievers, Karin Koers, Sylvia Münch und Bruno Endrich

Projektleiter und Ansprechpartner für weitere Fragen und Informationen:

Achim Schrievers

Untere Straße 45, 73266 Bissingen/Teck

E-Mail: achim@schrievers.net

Wie die Idee zum "Projekt Tiefeninterviews" entstand

Was ist eigentlich Shiatsu? Wenn wir dieser Frage nachgehen wollen, können wir verschiedene Brillen aufsetzen. Wir können z.B. seine Geschichte und seine Theorie studieren. Bei uns im Westen hat sich der Ansatz von Shizuto Masunaga, der Shiatsu nach dem Zweiten Weltkrieg in den Kontext der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gestellt hat, am meisten verbreitet. Wenn wir dem folgen, betrachten wir Shiatsu durch eine medizinische und eine chinesische bzw. japanische Brille. Natürlich sieht jeder alles durch eine Brille, aber am wenigsten tun das vielleicht unsere KlientInnen, die meist wenig oder gar nichts von der Theorie wissen und nur aus ihrem Erleben sprechen können. Und so sind wir auf die Idee gekommen, dem frischen Blick der KlientInnen Raum zu geben, Shiatsu einmal nicht aus dem Blickwinkel des Behandlers und durch seine Brille zu betrachten, sondern aus dem Erleben der KlientInnen, die wir täglich in unseren Praxen behandeln. Ihre Erfahrungen während der Behandlungen und deren Auswirkungen könnten uns helfen, das Shiatsu-Geschehen aus einer ganz neuen Perspektive zu betrachten und daraus vielleicht auch ein neues Verständnis zu entwickeln.

Die Durchführung

Nachdem die Idee geboren war, hat sich ein Projektteam zusammengetan (Achim Schrievers als Projektleiter zusammen mit Karin Koers, Sylvia Münch und Bruno Endrich), das das Projekt vom Entwurf bis zur Auswertung begleitet hat.

Je klarer in einem Interview Fragen formuliert sind, desto mehr gibt der Interviewer die Richtung vor, in der der Befragte die Antwort sucht. Für die wissenschaftliche Auswertung ist das, wenn die Fragen zusätzlich noch mit einer Skala von 1 bis 5 versehen sind, von Vorteil. Man kann dann die Antworten gut miteinander vergleichen. Uns ging es in diesem Projekt aber nicht primär um die wissenschaftliche Auswertbarkeit, sondern darum, den befragten KlientInnen einen möglichst großen Raum für ihre Antworten zu geben. Auch die ungewöhnlichsten Erfahrungen und Gedanken sollten in diesen Interviews ihren Platz finden. Wir haben uns deswegen auf sechs Leitfragen beschränkt, die den Ausgangspunkt eines (längeren) Gesprächs bilden sollten.

- Welche Erinnerungen hast du/haben Sie, wenn du/Sie an die Shiatsu-Behandlungen zurückdenkst/zurückdenken?
 Diese Frage sollte unseren KlientInnen den größtmöglichen Raum für ganz eigene – vielleicht auch verrückte – Antworten öffnen.
- 2. Hat die Shiatsu-Erfahrung dein/Ihr Leben beeinflusst und wenn ja, in welcher Weise? Hier ist nach den Veränderungen gefragt, die sich während und nach der Behandlungsserie im Leben unsere Klienten eingestellt haben. Auch diese Frage ist bewusst offen gehalten, so dass das Spektrum der Antworten von körperlich-medizinischen bis hin zu den subtilsten psychischen Veränderungen reicht. War eine Klientin beim Suchen der Antwort auf einen Bereich (zum Beispiel den körperlichen) fixiert, so konnten die InterviewerInnen durch weiteres Nachfragen auch einen Sinn für andere möglichen Ebenen der Veränderung schaffen. Dabei war es natürlich wichtig, keine Antwort "im Sinne der InterviewerIn" zu provozieren.
- 3. Gibt es etwas, das sich bis in die Gegenwart hinein auswirkt (und möglicherweise auch in Zukunft bleiben wird)?
 Bei nicht lang zurückliegenden Prozessen fällt diese Frage mit der vorhergehenden zusammen, in der nach den unmittelbaren und zeitnahen Einflüssen gefragt wurde. Bei Prozessen, die schon viele Jahre zurückliegen, zeigen sich aber manchmal auch Veränderungen, die sich bleibend im Leben der Klienten etabliert haben. Die dritte Frage zielte auf solche Veränderungen ab. Bleibenden Veränderungen liegt die Veränderung von

Mustern zugrunde, die unser Leben und unsere Lebensdynamiken prägen. Im Hintergrund schwingt also die Frage mit, ob Shiatsu in der Lage ist, innere Muster zu verändern. Bei vorübergehenden Veränderungen bleiben die zugrundeliegenden Muster erhalten, sodass am Ende alles – mehr oder weniger – beim Alten bleibt.

- 4. Was ist für dich/Sie das Entscheidende am Shiatsu? Auch diese Frage war bewusst so formuliert, dass sie das größtmögliche Spektrum an Antworten zuließ.
- 5. Hast du/haben Sie anderswo ähnliche Erfahrungen gemacht? Mit dieser Frage wollten wir erfahren, inwieweit Shiatsu-Erfahrungen oder Teile davon aus anderen Therapieformen oder Lebensbereichen bekannt sind – und was vielleicht das Einzigartige am Shiatsu ist.
- 6. Was hat dich/Sie ursprünglich zum Shiatsu geführt, wem würdest du/würden Sie Shiatsu empfehlen? Warum würdest du/würden Sie es wem empfehlen? Die erste dieser Fragen (was hat dich ursprünglich zum Shiatsu geführt?) hatten wir zunächst als erste Frage vorgesehen, haben uns dann aber dafür entschieden, sie an den Schluss zu stellen, um mit der größtmöglichen Weite und Offenheit in das Gespräch einzusteigen. Mitunter entspricht das, was im Shiatsu geschieht, gar nicht oder nur zum Teil dem ursprünglichen Anliegen des Klienten, was sich im Nachhinein als sehr gut oder auch bedauerlich herausstellen kann. Im Hintergrund schwingt die Frage: Was wollten Sie und was ist dabei herausgekommen? Falls beides voneinander abweicht: War es gut so oder ist es schade? Die Antworten könnten ein Licht auf die Berechenbarkeit bzw. die Unberechenbarkeit von Shiatsu werfen und darauf, wie unsere Klienten damit umgehen. Die Frage "Wem würden Sie Shiatsu empfehlen?" wird vor allem dann spannend, wenn unser Klient tiefe Erfahrungen gemacht hat. Jeder, der etwas weiterempfiehlt, möchte demjenigen, dem er es empfiehlt, etwas Gutes tun. Tiefe Erfahrungen sind nicht planbar, sie ergeben sich als Geschenk, wenn die Voraussetzungen dafür erfüllt sind. Wenn wir fragen, wem unser Klient Shiatsu empfehlen würde, erfahren wir vielleicht etwas über die Voraussetzungen, die jemand in den Augen unseres Klienten zum Shiatsu mitbringen muss, zum Beispiel die Bereitschaft und Fähigkeit, sich zu öffnen und bis in die Tiefe hinein berühren lassen zu können.

Die Frage "Warum würden Sie es weiterempfehlen?" wirft noch einmal einen Blick auf das Wertvolle im Shiatsu, auf das, was sich mit anderen Menschen an anderen Orten wiederholen könnte.

Unserer Einladung, sich als InterviewerIn an diesem Projekt zu beteiligen, sind insgesamt 22 KollegInnen nachgekommen und haben insgesamt 76 Interviews durchgeführt. Eine besondere Freude war für uns die Rückmeldung vieler InterviewerInnen, wie aufschlussreich und wertvoll die Interviews für sie selbst waren. Einige haben sich vorgenommen, auch ohne ein solches Projekt ihre KlientInnen zu ihren Erfahrungen zu befragen.

Die Auswertung und ihre Schwierigkeiten

Der Rückgang von Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich kann relativ leicht beschrieben werden. Je tiefer jedoch die beschriebenen Veränderungen ins Leben der Klientinnen bis in seine feinsten Verästelungen hineinwirken, desto schwerer sind sie zu erfassen. Wenn eine der befragten KlientInnen z.B. sagt, "Shiatsu gibt mir Ziel und Perspektive", dann beschreibt sie damit eine tiefe, das ganze Leben beeinflussende Wirkung, die wir in ihrer ganzen Dimension und in all ihren Facetten mit einem Ursache-Wirkungs-Denken nicht mehr erfassen können. Aber gerade hier, so scheint mir, offenbart sich der Wert von Shiatsu.

Von den 76 befragten KlientInnen antworteten 46 auf die Frage, ob sie anderswo ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie im Shiatsu, mit einem klaren Nein, obwohl sie teilweise über ein großes (therapeutisches) Erfahrungsspektrum verfügten. Man könnte also sagen, für weit mehr als die Hälfte der befragten KlientInnen ist Shiatsu einzigartig. Zusammengefasst können wir sagen: je interessanter das Erleben, desto differenzierter die Auswertung, desto weniger Eindeutigkeit finden wir in der Auswertung.

Viele Klientinnen beschreiben Shiatsu als etwas, das über den Körper hinausgeht, bis in die Seele und den Geist hineinreicht. Unser Verstand und die Wissenschaft lieben die Eindeutigkeit und damit die Unterscheidbarkeit, im Shiatsu erleben sich viele Klienten aber als Ganzheit bzw. Einheit. Es stellt sich die Frage, ob das Eintauchen in diesen Zustand der inneren Ruhe, des Loslassens und Bei-sich-Ankommens die Grundlage solch umfänglicher Veränderungen ist. Wenn die Shiatsu-Berührung den Klienten in den Kontakt mit der eigenen Tiefe führt, dann könnten ihm als Folge dieser Berührung aus eben dieser Tiefe auch die Kräfte zufließen, die alle, oder doch zumindest viele Lebensbereiche durchdringt nach dem Motto: Ganzheitliches Erleben steht in Zusammenhang mit ganzheitlicher Veränderung.

Um die Fülle der Informationen in der Auswertung zu bewältigen, haben wir schließlich nach Lesen sämtlicher Interviews acht Kernthemen herausgearbeitet, wobei jeder von uns die Interviews in Bezug auf zwei Kernthemen ausgewertet hat. Diese Kernthemen sind:

- 1. Berührung (begegnen, berühren, bewegen)
- 2. Körper- und Selbstwahrnehmung
- 3. Schmerz
- 4. Begleitendes Gespräch
- 5. Shiatsu ist individuell
- 6. Entspannung/Loslassen
- 7. Ganzheitlichkeit/Integration
- 8. Erfahrung/Feedback der PraktikerInnen

Es ist uns klar, dass diese Art der Auswertung sehr selektiv und subjektiv ist und wir bekennen uns zu dieser Subjektivität auch in dem Wissen, dass die Überprüfung unserer Darstellungen letztlich in jeder einzelnen Shiatsu-Praxis geschieht. Für Rückmeldungen aus der Praxis sind wir offen und dankbar.

Ergänzt wird der Bericht um einige statistische Daten zu den TeilnehmerInnen, um die Informationen in all ihrer Subjektivität in einen Rahmen zu betten und für spätere Forschungen als Quelle zur Verfügung zu stellen.

Transparenz

Um jeder interessierten LeserIn aber die Möglichkeit zu geben, unsere jeweilige Auswertung nachzuvollziehen und eigene Schlussfolgerungen zu ziehen, haben wir die Passagen in den Interviews, auf die wir uns beziehen, im Wortlaut angeführt. Alle Zitate sind wörtlich aus den Berichten übernommen und in Anführungszeichen und *kursiv* gesetzt, eckige Klammern kennzeichnen Auslassungen und Ergänzungen. Außerdem werden auf Anfrage jeder interessierten LeserIn alle Interviews – natürlich in anonymisierter Form – vollständig zur Verfügung gestellt.

Bei den vielen beeindruckenden Aussagen der interviewten KlientInnen sollten wir im Bewusstsein behalten, dass sich die meisten InterviewerInnen bei der Auswahl ihrer KlientInnen die "Rosinen herausgepickt haben". Das war auch so gedacht, da wir ja mehr über das Wesen und Potenzial von Shiatsu erfahren wollten. Im Hintergrund schwingt also die Frage mit, wie häufig sich solche Erfahrungen einstellen, mit welcher Zahl von Behandlungen und unter welchen Bedingungen sich

dieses Potenzial entfalten kann. Denn dass das nicht automatisch jedes Mal geschieht, weiß jeder erfahrene Praktiker.

Veröffentlichung

Neben dieser Sonderbeilage im Shiatsu-Journal, in der wir unsere jeweiligen Erkenntnisse zusammengefasst haben, ist noch die Veröffentlichung unserer jeweiligen Auswertungen in Buchform oder auch als E-Book geplant.

Darüber hinaus soll ein kleines Büchlein erscheinen, in dem die wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse so in Worte gefasst sind, dass sie auch Shiatsu-KlientInnen interessieren werden; denn einige KlientInnen haben ja das Bedürfnis, mit anderen Menschen über ihre Erfahrungen zu kommunizieren, finden aber nicht die richtigen Worte dafür. Wenn die KlientInnen dieses Büchlein dann auch an ihre Freunde weitergeben, könnte vielleicht in dem einen oder anderen der Wunsch entstehen, es auch mal selbst auszuprobieren.

Achim Schrievers

Berührung

von Achim

"Die körperliche Berührung führt bei mir dazu, dass ich mich ganz fallen lassen kann."

Die am häufigsten beschriebene Wirkung der Shiatsu-Berührungen ist das Erleben tiefer Entspannung verbunden mit großem innerem Wohlgefühl. Wenn wir von Entspannung sprechen, meinen wir zunächst einmal die Entspannung unseres Körpers. Wenn KlientInnen aber von tiefer Entspannung oder Tiefenentspannung berichten, so beschreiben sie ein Erleben, das über den Körper hinausgeht. Im Zustand der Tiefenentspannung betreten sie einen Bewusstseinsraum, der ihnen üblicherweise im Alltag nicht zur Verfügung steht. Wenn jemand sagt, dass er sich "ganz fallen lassen kann", dann können wir uns fragen: Wer fällt wohin?

Den größten Teil unseres Alltags verbringen wir im Oberflächenbewusstsein, in der Welt unseres bewussten Ich. Nachts aber lassen wir uns in den Schlaf fallen, ins Unbewusste. Was dort genau geschieht, wissen wir nicht, einmal abgesehen von einzelnen Träumen, die uns den Reichtum erahnen lassen, der im Unbewussten verborgen liegt. Klar ist, dass der Kontakt mit dem Unbewussten im Schlaf überaus heilsam, ja lebensnotwendig ist. Hier geschieht die Verarbeitung dessen, was wir tagsüber erlebt haben und hier entsteht auch die Klarheit, die wir suchen, wenn wir uns entscheiden, in einer problematischen Situation erst einmal "eine Nacht darüber zu schlafen".

Wenn Klienten sich im Shiatsu in die eigene Tiefe fallen lassen, dann braucht es dazu eine gehörige Portion Vertrauen, denn sich fallenzulassen heißt Kontrolle aufgeben. Dieses Vertrauen entsteht, so beschreiben es viele Klientlnnen, in der Qualität der Berührung, in der sie sich "gesehen", "respektiert" und "verstanden fühlen". Dass das, was die Hände ausstrahlen, nicht zu trennen ist von der Person, der sie gehören, ist klar. So ist auch verständlich, dass viele der befragten Klientlnnen als Voraussetzung für das Gelingen von Shiatsu sagen: "Die Chemie zur Behandlerin muss stimmen." Ich finde es eine interessante Frage, mit welchem Sinn die Klientlnnen über die Berührung wahrnehmen, dass sie "gesehen", "respektiert" und "verstanden" werden. Ist das ein Sinn, den sie mitbringen oder ist es eine Wahrnehmungsfähigkeit, die sich im Shiatsu entwickelt? Auf jeden Fall findet in der stillen Berührung offensichtlich ein umfänglicher Informationsaustausch statt. Dies beschreibt eine der befragten Klientinnen so:

"Die Verbindung zwischen Dir und mir ist fast wie eine Verschmelzung; die Hand auf dem Bauch ist für mich besonders intensiv – das ist wie ein "Andocken"; ein Austausch findet statt – eine Verbindung entsteht, so dass ich ganz entspannt bereit bin, Informationen 'rüber fließen' zu lassen – und zwar in entspannter Weise: ich muss nichts aktiv dafür tun, außer nur die Verbindung zuzulassen. Hierfür ist Vertrauen in die Behandlerin, eine vertrauensvolle Atmosphäre notwendig."

Über den Körper die Seele berühren

Das Entscheidende am Shiatsu ist, "dass das Seelische mit dem Körperlichen in Berührung geht, es sich gegenseitig heilen kann".

"Durch Shiatsu entwickelte ich die Fähigkeit mich über den Körper hinaus auszudehnen und den Körper nicht mehr als Käfig zu betrachten, sondern als Möglichkeit, mich über meinen Körper hinaus aus-zu-dehnen, bis hin zur Seele."

Wenn wir von Körper und Seele sprechen, dann meinen wir unseren materiellen immateriellen Anteil. Der Körper gehört zur Erde, die Seele ordnen wir dem Himmel zu. Es ist mit dem Verstand schwer zu fassen, was das Leben, die Seele, der Geist ist, aber ganz offenkundig macht unser Leben von der Geburt bis zum Tod aus, dass der immaterielle Anteil die Materie, den Körper durchdringt; wenn er sich vom Körper trennt, sterben wir.

In der chinesischen Kultur ist das *Qi* der Mittler zwischen *Körper (Jing)* und *Geist (Shen)*. Im Wörterbuch finden wir für den Begriff *Qi* Übersetzungen wie "Lebensenergie", "Atem", "Hauch". Eine nahezu identische Bedeutung finden wir für den Begriff "Spiritus" (Geist), was vom lateinischen Begriff "spirare" abstammt, was "atmen", "hauchen", "leben" bedeutet. Und auch unter dem lateinischen Begriff "anima" finden wir als Übersetzung "Seele", "Atem", "Hauch". In der Mythologie unserer Kultur hauchte Gott dem aus Lehm geformten Adam seinen Atem ein und erweckte ihn damit zum Leben. Folgt man diesem Bild, so ist das Leben in uns der Atem Gottes. Auch wenn sich die Wissenschaft mit solchen Bildern und Begriffen schwertut, beschreiben sie doch offensichtlich ein Erleben, das Menschen in Ost und West miteinander teilen.

Wenn im Shiatsu "über den Körper die Seele berührt wird", dann verbessert das die Verbindung zwischen Körper und Seele. Das hat Folgen für den Körper, der "beseelt" und "inspiriert", und für den Geist, der geerdet wird. Dies scheint mir von großer Bedeutung zu sein in einer Zeit, in der der Geist zunehmend mit der Verarbeitung von Informationsfluten beschäftigt ist und kaum noch Gelegenheit hat, sich im Körper einzufinden.

"Es hat mich positiv ermutigt, meinen Körper als 'zu Hause' zu betrachten. Durch Shiatsu bin ich erstmalig richtig in meinen Körper reingekommen und das hat meine Präsenz erhöht, und das hat letztlich zu mehr Erfolg geführt, da die Bereitschaft entstanden ist, mich körperlich sichtbar zu machen."

Was der Verstand, der die Dinge gerne einzelnen und voneinander abgesondert betrachtet, nicht zu fassen vermag, wird offensichtlich dem *spürenden Bewusstsein* im Shiatsu zugänglich:

"Für mich war auch etwas ganz Elementares, als du meinen Kopf gehalten hast. Ich konnte dadurch meine Gedanken loslassen und meinen Kopf 'leer machen'. Das hat zu einer Rückgewinnung meines Ur-Vertrauens geführt."

Immer wieder beschreiben die befragten KlientInnen einen inneren (Bewusstseins-) Prozess, der einsetzt, wenn das Denken aufhört. Dieser Prozess scheint etwas mit dem zu tun zu haben, was sie spüren – je feiner und subtiler sie wahrnehmen, desto tiefer und umfassender scheint der Veränderungsprozess zu sein.

Interessant ist auch die Entdeckung einiger Klientlnnen, dass sie allein über die Erinnerung an die Shiatsu-Berührung die Wirkung vorangegangener Shiatsu-Behandlungen selbst hervorrufen können.

"Durch die Erinnerung an bestimmte Punkte (Akupunkturpunkte) kann ich mir das heute wieder vorstellen und wenn ich heute z.B. Nackenverspannungen habe, erinnere ich mich daran, wie es war, wenn du dort gedrückt hast. So kann ich die Verspannungen lösen."

Das könnte uns dazu anregen, unsere Klienten im begleitenden Gespräch auf diese Möglichkeit aufmerksam zu machen.

Körper- und Selbstwahrnehmung

von Achim

Das entscheidende am Shiatsu ist die "körperliche und geistige Entspannung. Dass ich ruhig werde, die Gedanken weniger. Meinem Körper zuzuhören."

"Der ganze Shiatsu-Prozess führt bei mir zur Veränderung meiner Körperwahrnehmung."

Die am häufigsten beschriebene Langzeitwirkung von Shiatsu ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Selbstwahrnehmung, einer verbesserten Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse mit dem Ergebnis einer verbesserten Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit. Eine ganze Reihe der befragten KlientInnen beschreibt in unterschiedlichen Worten sogar einen Prozess der Selbstwerdung.

Wir leben in einer Welt, in der unser Geist fast ständig nach außen gerichtet ist. Zeiten, in denen wir unserem Körper in aller Ruhe einmal zuhören, sind selten geworden. Shiatsu kann eine solche Zeit sein, wenn die KlientIn während der Behandlung dem lauscht, was in ihr geschieht. Die Signale, die bei einem solchen Lauschen wahrgenommen werden, stammen aus ganz unterschiedlichen Ebenen.

Wer seinen Körper besser wahrnimmt, beginnt auch seine Bedürfnisse (wieder) zu spüren: das Bedürfnis zu entspannen, sich zu bewegen, zu schlafen usw. All diese Signale, die der Körper sendet, sind wesentlicher Bestandteil der Selbstregulation des Organismus. Der Körper zeigt an, was er braucht und wenn der Mensch dies wahrnimmt und darauf reagiert, kann ein verloren gegangenes Gleichgewicht sich langsam wieder einstellen – bewusst oder unbewusst, d.h. es stellt sich ein, ohne dass der Mensch bewusst daran arbeiten muss. Dies ist *eine* Erklärung für ganz grundlegende Veränderungen, die von vielen interviewten KlientInnen beschrieben werden:

"Ja, ich bin besser drauf und habe dauerhaft ein besseres Körpergefühl. Verspannungen lösen sich und lassen nach. Ich erlebe eine stetige, langsam ansteigende Veränderung. Ich bin freier und beweglicher in den Gelenken. Das Gefühl ist wie Tag und Nacht gegenüber dem Anfang! Ich schätze dadurch, dass ich so gut drauf bin, kommt auch viel Positives zurück. Ich bin aufmerksamer mit anderen, bin mit mir im Reinen. Ich tue anderen gut, so suchen andere meine Nähe."

Shiatsu hilft aber nicht nur, den Kontakt mit dem Körper zu verbessern, sondern auch zu Seele und Geist.

"Der Körper verbindet mich über die Berührung bzw. die Wahrnehmung der Berührung mit dem "Jetzt', mit dem Augenblick – es 'hält mich im Jetzt'! Die Körperlichkeit hilft also dabei, sich nicht in Gedanken oder Gefühlen zu verlieren oder sich 'reinzusteigern'. Beim Shiatsu bin ich bei mir und finde 'Heimat in mir selbst'."

Einige KlientInnen erleben Shiatsu als wohltuend, weil da ihr Körper berührt wird und sie so ihren Körper besser spüren können. Andere erleben es so, dass *sie* berührt werden:

"Beim Shiatsu stehe <u>ich</u> im Mittelpunkt, werde <u>ich</u> wahrgenommen."

Hier schwingt die Frage nach unserer eigentlichen Identität mit. Haben wir einen Körper oder sind wir unser Körper? Einerseits wird im Shiatsu der Körper berührt, andererseits sucht die PraktikerIn in der Berührung den Kontakt zum *Ki* (*Qi*). Das *Ki* aber ist die Manifestation des Lebens in unserem

Körper, dessen, was uns ausmacht; ob wir es Leben, Geist, Seele oder Ki nennen, ist vielleicht gar nicht so wichtig.

Aus vielen Interviews wird deutlich, dass eine verbesserte Körperwahrnehmung und eine Selbstfindung sehr eng miteinander verbunden sind.

"Ich war früher völlig identitätslos. Hatte in der Pubertät Magersucht und hatte Pilz im Magen/Darm-Trakt. Habe bereits als Jugendliche mit Homöopathie positive Erfahrungen gemacht. Ich sah lange eher wie ein Junge aus und habe mit 20 Jahren meine Pubertät nachgeholt. In mir habe ich damals schon eine innere Kraft gespürt, meinen Weg zu finden – war aber noch im Ungleichgewicht!"

"Es kommt jetzt das, was mich ausmacht. Ich fühle mich viel freier in meinen Entscheidungen, bin nicht mehr abhängig von Anderen, lebe mehr und mehr mein Leben und versuche es nicht mehr anderen recht zu machen. Das Leben ist nicht mehr so anstrengend und ich bin viel kreativer. Nach der Arbeit fühle ich mich nicht mehr so ausgelutscht. Ich bin besser organisiert und strukturiert."

Sehr viele Aussagen machen wie diese deutlich, dass Ki, Körper, Geist und Seele nicht voneinander zu trennen sind und das Shiatsu auf das gesamte Energie- bzw. Körper-Geist-Seele-System wirkt. Hier haben die Interviews einen wirklichen Schatz zum Vorschein gebracht. Entsprechend umfassend werden die Wirkungen beschrieben:

"Durch Shiatsu fühle ich mich mehr in meinem Körper, verbundener, ganz."

"Ich sehe Shiatsu als Stärkung in allen Lebensbereichen. Alles kommt in Einklang."

Einklang und Harmonie sind Begriffe aus der Resonanzlehre. Im Shiatsu, so wird aus den Beschreibungen vieler KlientInnen deutlich, beginnen Körper, Geist und Seele miteinander zu schwingen und nicht nur das, irgendwie scheint auch der Mensch in eine verbesserte Harmonie mit seiner Umgebung und seinen Mitmenschen zu kommen, also mehr mit der Welt und den Menschen zu schwingen.

Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt in seinem mit Preisen ausgezeichneten Buch "Resonanz" genau dieses Miteinander-Schwingen als die Grundlage eines erfüllten und glücklichen Lebens. Eine beeinträchtigte Resonanz mit dem eigenen Körper, den Mitmenschen, der Natur und der Welt hingegen ist der Hintergrund von Leid. Für ihn ist das Phänomen der Resonanz ein *Modell*, um das Miteinander oder Gegeneinander in uns und mit der Welt zu erklären. Im Shiatsu können Klienten im Zustand der Tiefenentspannung die Kraft *erfahren*, die alles miteinander verbindet:

"Es hilft mir, einen meditativen Zustand zu erreichen und ist für mich ein Übungs- und Entwicklungsweg. Ich spüre, wie sich mein Körper öffnet, spüre Vernetzungen, körperliche Kettenreaktionen in anderen Körperregionen; seelische Themen finden Resonanz im Körper."

Eine Erkenntnis, die aus der Erfahrung kommt, hat mehr Kraft, als eine rein intellektuelle Einsicht. Aus dem intensiven Spüren in einem tiefenentspannten Zustand entwickelt sich ein *Gespür* für das Wesentliche und den eigenen Weg:

"Durch Shiatsu habe ich gelernt auf das zu hören, was für mich am Wichtigsten ist."
"Ich bin klarer auf meinem Weg, ich komme mehr zu meinem Ursprünglichen."
"Shiatsu gibt mir Ziel und Orientierung."
"Ich folge mehr 'meinem Stern'."

Je tiefer der meditative Zustand während der Behandlung, aus desto größerer Tiefe kommen auch die Erfahrungen und Erkenntnisse und desto nachhaltiger ist dann vermutlich auch ihre Wirkung. Immer wieder beschreiben Klientlnnen auch transzendente Erfahrungen, in denen sie das Ich, seine Sorgen und Ängste hinter sich lassen können.

"Ich verliere zwischendurch die äußeren Begrenzungen meines Körpers und fühle mich dabei durchströmt, ganz im Fluss."

"Das Gefühl sich verlieren zu dürfen und Kontrolle abgeben zu können war neu und ein durchweg angenehme Empfindung. Beim Shiatsu konnte ich die Welt und alles andere hinter mir lassen." "Das entscheidende am Shiatsu ist für mich das Wechselspiel zwischen sanft und fest. Reingehen können bis zur Auflösung."

"Durch den Schmerz hindurch in die Auflösung."

"...wie wenn ich ein Gefühl gefunden hätte, wonach ich seit meiner Geburt gesucht habe."

Wer den Bewusstseinsraum jenseits des Ich schon einmal betreten hat, für den relativieren sich die Sorgen und Ängste, die ihn bis dahin oft im Griff gehabt haben. Ruhe, Zuversicht und Gelassenheit entwickeln sich Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

"Permanent geblieben ist mehr Ruhe, auch in Situationen, die stressig sind. Ich habe mehr Ausgeglichenheit durch das Wissen, es geht anders weiter. Anstrengung scheint mir nicht mehr unbedingt nötig zu sein. Ich habe insgesamt das Gefühl einer Mitte in mir selber."

Manchmal scheinen diese Früchte von Shiatsu als Geschenk daherzukommen, in anderen Fällen sind sie das Produkt einer inneren Arbeit, die geschieht. Dabei kommt es nicht selten zu ähnlichen Prozessen, wie sie auch in Psychotherapien stattfinden. Einige KlientInnen beschreiben, dass sie Shiatsu auch als anstrengend erleben.

"Es hat sich wirklich jedes Mal etwas getan, sowohl im Inneren als auch im Außen. Ich wurde körperlich bewegt aber auch meine Emotionen bewegten sich mit. Beides hat von Mal zu Mal länger angehalten. (anfangs 1-3 Tage, später über Wochen)."

"Durch Shiatsu konnte ich tiefgründig in mich schauen, anschauen und erkennen, verstehen, was mit mir los war. Ich habe Schubladen geöffnet, die tief weg waren, die Inhalte angeschaut und dann mir ein neues Gerüst zusammengebaut. Das hat mir neue Stabilität gebracht – 'Auf der Suche nach mir selbst' – von der Kopie ins Original. In der Kindheit wurde meine Persönlichkeit kaputt gemacht und daraus ist meine Persönlichkeit erwachsen! Heute bin ich selbst!"

Interessant ist die Frage, wie sich im Shiatsu eine solche Veränderung in der Psyche einstellt, welche Kraft sie bewirkt? Im *Ki* bzw. *Ki-Feld* scheint sowohl das Wissen um anstehende Veränderungen, wie auch das Wissen um unsere eigentliche Natur enthalten zu sein. Das bedeutet, dass es sich dabei um ein umfassendes Bewusstseinsfeld handeln muss, das durch die in die Tiefe gerichtete Berührung, die Stille, die Zuwendung, die Atmosphäre im Raum und die Resonanz mit der BehandlerIn zu "arbeiten" beginnt und einen Teil seiner Geheimnisse auch dem Verstand zugänglich macht. Einige Aussagen von KlientInnen auf die Frage nach bleibenden Wirkungen von Shiatsu sind:

"Der Schalter ist dauerhaft umgelegt. Ich mache nichts mehr geschwind. Ich bin meiner Selbst bewusst! Ich kann mich vollkommen verlassen auf das, was ich tue. Meine Gegenwart ist strukturiert und klar. Ich mache gezielt Pausen. Ich verliere meine Energie nicht mehr (die ich früher immer wieder einfangen musste)."

"Durch die Erfahrungen im Shiatsu bin ich noch bewusster im Umgang mit dem ganzen Körper. Ich kann jetzt auch mehr Bezüge von Emotionen zu meiner körperlichen Verfassung herstellen."
"Sehr! Mehr Selbstverantwortung und -erkenntnis."

Fazit

Shiatsu ist zu groß, um es wirklich zu fassen. Es ist zu individuell, um es in einfachen Kategorien zu erklären. Es ist so geheimnisvoll und großartig, wie das Leben selbst.

Schmerz

von Sylvia

Zunächst möchte ich betonen, dass es mir schwer fällt eine Interpretation, die ich einmal formuliert habe, so stehen zu lassen, denn nach jedem erneuten Lesen eines Interviews kommen mir neue, andere Gedanken und Fragen. Und somit stellt sich mir die Frage: wie sinnvoll ist es meine Gedanken

hier niederzuschreiben? Sollten nicht die Interviews selbst gedruckt werden und jeder kann seine Schlüsse daraus ziehen? Wir (Projektteam) haben uns nach dem Lesen aller Interviews umfassend Gedanken gemacht, um diese acht Kernthemen herauszuarbeiten und es scheint durchaus sinnvoll, uns die Interviews aus diesen Kernthemen heraus zu betrachten. Für mich wirkt es wie ein Tagebuch, in dem ich meine Gedanken zu einem Thema festhalte und rückblickend schauen kann, wie sich meine Gedanken, meine Anschauungen entwickeln.

Schmerz

Zusammenfassung meiner Interpretationen zu "Umgang mit Schmerz, Erlebnis von Schmerz in der Behandlung (als gut), Auslöser des Interesses an Shiatsu, Empfehlungen".

Beim Lesen der Interviews ist in mir der Eindruck entstanden, dass das Erleben der Shiatsu-Behandlungen einerseits absolut individuell erscheint und andererseits fast absolut zu einem Kern führt, der Frage nach dem "Sein". Betrachte ich die Antworten zu den Fragen 1 und 6, so sind häufige Antworten "Schmerz und Körperbewusstsein". Antworten zu den Fragen 2-5 füllen die Erzählungen zum Thema "Was sagt mir mein Körper, was wird mir bewusst, wie verändert sich der Schmerz und was ziehe ich daraus für mein Leben". Diese Aussagen in der Fülle lassen vermuten, dass die Antworten auf diese Themen durch die Shiatsu-/Körperberührung, das Gespräch, das Vertrauen zur PraktikerIn und den Raum, den sich die KlientInnen nehmen, erst möglich werden. Um diese Erkenntnisse lesbar und nachvollziehbar zu gestalten nutze ich einige Zitate und ziehe daraus Thesen:

"... 1. Impuls zur Beschäftigung mit sich auf körperlich, geistig, seelischer Ebene.

... Strukturell: Schultern (massive Probleme – heute verschwunden), Rücken."

Interpretation und These: Durch schmerzhafte Probleme mit sich selbst beschäftigen.

Oft zeigt unser Körper über Einschränkungen, in diesem Fall Schulterprobleme, dass etwas angeschaut werden will, d.h. unser Unterbewusstsein kommuniziert über unsere Körperwahrnehmung mit uns. Wir brauchen manchmal diese Signale um unseren Blick auf uns selbst zu richten. Dann ist die Shiatsu-Berührung ein Weg, um Zugang zu unseren eigenen Informationen zu bekommen, wir können über diesen Kommunikationsweg erfahren, was wir gerade brauchen (um gesund/wohl zu sein).

"Ich habe in den Behandlungen Wohltat, Entspannung, Loslassen, Heilung und einen sich lösenden Schmerz erfahren."

"Weil man sich angenommen fühlt und alle Emotionen zeigen kann."

"Ja, es gab ein Umdenken zu meiner Körperwahrnehmung."

Interpretation und These: Schmerz dient als Hilfsmittel, die eigene Körpersprache zu verstehen.

Schmerz lädt ein, sich mit sich selbst zu befassen, zu hinterfragen was er bedeutet, was im Tiefen oder im Unbewussten schlummert, um angesehen zu werden oder einfach sich lösen zu können. Nicht immer muss es ein tiefes Thema hinter einem Schmerz geben, manchmal tut es einfach gut, wenn Schmerz verschwindet und man wieder das Wohl, die Freude, das Leben ohne Schmerz spüren und genießen kann, auch das trägt zu Gesundheit bei.

"Mich erstaunt oft wie unterschiedlich sich manche Punkte in meinem Körper anfühlen und wie der Druck auf diese Punkte in weit entfernte Körperzonen ausstrahlt."

"Am meisten bleibt mir von den Behandlungen in Erinnerung, wie sie immer wieder pochen, ziehen oder ähnliches … weit entfernt vom Behandlungsort. Diese Empfindungen zeigen oft einen klaren Zusammenhang mit der Situation und dem behandelten Meridian."

Interpretation und These: Schmerz kennt andere Worte.

In mehreren Interviews werden die körperlichen Berührungen wahrgenommen und interpretiert. Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele wird klar benannt. "Es ist als würde ein lang bestehender Mangel in mir Zuwendung finden. Dieser Mangel wird aufgefüllt." Wieder scheint durch die Shiatsu-Berührung ein Zusammenhang zwischen Körperwahrnehmung und Bewusstwerdung zu bestehen. Welche Energie ist es, die diesen Zusammenhang herstellt? Ist es die Energie des Klienten, die über den Körper das Bewusstsein erreicht und zu Resonanz führt? Ist es die Energie der BehandlerIn, die in Verbindung mit der Körperenergie des Klienten in Resonanz zum Bewusstsein steht?

"Aufgrund meiner eigenen Erfahrung in Bezug auf Stressabbau, Umgang mit sich selbst und für einen Weg zu mehr Gelassenheit und seelischer Stärke kann ich Shiatsu weiterempfehlen."

"Mir wird klarer wie ich 'in der Welt bin'."

Interpretation und These: Stressabbau – ein wichtiges Element zur Gesunderhaltung, ein Mittel um Schmerz erst gar nicht entstehen zu lassen, um sich in der Welt gelassen zu bewegen, stark zu sein gegenüber krankmachenden oder schwächenden Elementen.

"Meine ständigen Kopfschmerzen brachten mich zu Shiatsu. [...]

Ja, Shiatsu füllt eine Lücke in meinem Leben und passt so gut zu mir. Es ist als hätte ich ein fehlendes Puzzleteil gefunden. Dies ist auch für andere von außen spürbar. Shiatsu gehört zu mir. Es hat einen positiven Einfluss auf mich und gibt mir Ziel und Perspektive."

Interpretation und These: Schmerz führt zum Shiatsu.

Manchmal brauchen wir spürbare Schmerzen, um uns in eine bestimmte Richtung zu bewegen. In diesem Fall hat die Klientin ständige Kopfschmerzen und hat schon viel probiert, bis sie zum Shiatsu kam. Wenn sie aber über Shiatsu spricht, spielt der ursprüngliche Schmerz eher keine Rolle. Ja, es ist noch nicht einmal erwähnt, ob sie noch Kopfschmerzen hat. Viel wichtiger ist ihr mitzuteilen, dass sie ein fehlendes Puzzleteil gefunden hat. Verliert (der ursprüngliche) Schmerz durch die Shiatsu-Berührung an Bedeutung?

"Ich neige weniger zu Krankheiten und habe seltener Kopfschmerzen und auch weniger Stimmungsschwankungen."

Interpretation und These: Shiatsu wirkt nachhaltig.

Durch dieses Interview wird mir bewusst, dass Schmerzen oft sehr viel Raum im Leben einnehmen. Wenn jemand feststellt, dass Kopfschmerzen seltener auftreten ist das auch ein Zeichen dafür, dass etwas nicht mehr da ist. Was ist stattdessen? Womit füllt sie jetzt diesen Raum? Das ist nur so ein Gedanke: Was entsteht durch das Verschwinden von Schmerz?

Schmerz als Teil von Körperwahrnehmung kann zu Wahrnehmung von seelischer Stärke führen und dies zu Seins Findung; Schmerz kann zu Ziel und Perspektive führen und das Bewusstsein darüber zum Blick in die eigene Seele. Dies ergibt für mich einen Zusammenhang, Shiatsu als Körperarbeit - Berührung des Körpers als Verbindung zur Seele, zum Unbewussten - um sich als Ganzheit bewusst zu werden. Shiatsu kann als Brücke von Materie zu Energie verstanden werden, auf der eine Sprache gesprochen wird, die manchmal nur vom individuellen Betrachter verstanden werden kann. Andererseits braucht es manchmal einen Übersetzer und dabei kann der Shiatsu-Praktizierende eine Hilfe sein.

Begleitendes Gespräch

von Sylvia

Zusammenfassung meiner Interpretationen zu "Gespräch und Nichtgespräch".

Unter dem Begriff "Gespräch" verstehen wir im Allgemeinen einen verbalen Gedankenaustausch. Für den Begriff "Nichtgespräch" gibt es keine allgemeine Definition. In der Politik wird dieser Begriff verwendet und meint ein nicht zu wertendes Gespräch, welches jedoch von großer Bedeutung ist und es ist auch immer ein Vier-Augen-Gespräch. Ich habe unter diesem Begriff "Nichtgespräch" zum einen das innere Gespräch verstanden und zum anderen das nonverbale Gespräch zwischen KlientIn und BehandlerIn.

"Wesentlich war das Angebot von sattem körperlichem Druck, wenigen Worten und auch die Möglichkeit Dinge unausgesprochen zu lassen."

"Es ist ein Raum, in dem ich nicht sprechen muss, ohne Zwang zu antworten und was ich trotzdem spüre, dass es auf einer tiefen Ebene zu einem Gespräch kommt."

Interpretation und These: Gespräch und Nichtgespräch scheinen ein Teil des Geheimnisses für die Wirksamkeit von Shiatsu zu sein.

So individuell ein jeder von uns ist, so individuell sind die Begegnungen der ShiatsupraktikerInnen mit ihren KlientInnen. Und so hat jede KlientIn ihre ganz eigenen Bedürfnisse, damit die Wirksamkeit von Shiatsu entstehen kann. Während die einen Stille brauchen, benötigen andere eine Übersetzung der Behandlung mit Worten. Und es gibt eine Menge Details, die wahrscheinlich nötig sind, damit das Gespräch und das Nichtgespräch im Zusammenhang mit der Shiatsu-Begegnung seine Wirkung entfalten kann. Ein wesentliches Detail scheint das Nichtbewerten zu sein. Ebenso ist ein feines Gespür dafür gut, Dinge unausgesprochen zu lassen. Ein weiteres Detail finde ich im Verlauf: Gespräch – Stille – Gespräch. Für manche Klienten ist das der richtige Flow für die Wirksamkeit von Shiatsu.

Ich werde jetzt Details auflisten, die mir in den Interviews im Zusammenhang mit Gespräch und Nichtgespräch begegnet sind:

- zum Behandler volles Vertrauen
- das mein Thema ernst genommen wird
- dass beim Shiatsu kein Urteil über den Klient gebildet wird
- wenige Worte
- die Möglichkeit, Dinge unausgesprochen zu lassen
- Zeit, um tiefe Themen zu benennen und anzuschauen
- das Bewusstwerden von Zusammenhängen durch die Gespräche und Berührung
- die Ruhe in der Behandlung
- das Nachruhen
- tiefes Vertrauen und Einlassen
- ich werde als Mensch wahrgenommen
- das Vorgespräch ist wichtig
- dass Ruhe herrschte und ich mich da vollends loslassen und entspannen konnte
- Shiatsu-Annahme durch Kennenlernen
- meinem Körper zuzuhören
- die Reflexion über mein Befinden vor und nach der Behandlung

- wichtiger Prozess, wahrgenommen zu werden und wichtig zu sein
- ausgewogene Fähigkeiten der Shiatsu-Praktikerin
- weg von Bewertungen
- Schlüsselworte
- die Kombination aus Gespräch und Behandlung
- die körperliche Berührung ist wichtig darüber läuft die Wahrnehmung
- im Nachgespräch findet sozusagen die 'Übersetzung' von der Körperebene auf die Geistebene statt
- Schutz und Geborgenheit
- für mich ist Shiatsu irgendwie bahnbrechend, weil auch so viel geschwiegen wird
- schon mit den einführenden Worten meines Begleiters komme ich gut in meinem Körper an

Diese Auflistung sind Zitate aus den Interviews und zeigen schon so, herausgelöst aus dem Kontext, sehr deutlich, dass es in einer Shiatsu-Begegnung mehr braucht zwischen zwei Menschen, als den bloßen Körperkontakt. So wie sich ein Kind nicht ohne emotionale Bindung entwickeln kann, so verstehe ich auch die Aussagen der Befragten, dass es eine Beziehung zwischen BehandlerIn und KlientIn geben muss, um diese wertvollen Gespräche und Nichtgespräche entstehen zu lassen.

"Ich fühle mich gesehen und berührt und das löst vorhandene Einschränkungen und dies wirkt ins jetzt hinein. Ich nenne es Seelenberührung, sie gibt mir Raum für Lösung."

"Wir nehmen uns immer Zeit tiefe Themen zu benennen und anzuschauen."

"Weil hier Zusammenhänge aufgegriffen werden die sonst nicht relevant erscheinen." Interpretation und These: Durch Gespräche und Nichtgespräche sind wir in der Lage uns zu entwickeln.

Wir Shiatsu-PraktikerInnen sind an diesem Prozess intensiv beteiligt und haben somit den Gewinn, uns parallel mit zu entwickeln. Nun wollten wir wissen, welches Potential im Shiatsu steckt. Es ist ein Gewinn für beide Seiten. Meine Frage, die sich daraus ableitet: Ist die Entwicklung meiner Klienten abhängig von meiner Entwicklung?

Eine sehr interessante Aussage ist auch die "Empfehlung an alle, die Geschichten haben, denen es so helfen könnte wie ihr, z.B. bei Verspannungen."

Interpretation und These:

Das könnte bedeuten, dass in verspannten Körperregionen Gespräche festsitzen, die durch Shiatsu gelöst werden und damit die Geschichte ihren Lauf nehmen kann – das Gespräch in Fluss kommen kann. Dazu kann es hilfreich sein, wenn Vertrauen zur BehandlerIn besteht, ein Loslassen möglich ist und dann Worte fließen können. Und manchmal braucht es auch eine gute Zuhörerin.

Die Aussage "seelische Themen finden Resonanz im Körper" zeigt den umgekehrten Weg. Die Bewusstwerdung eines Themas im Körper ermöglicht, direkt damit oder daran zu arbeiten.

Eine andere Aussage macht deutlich, wie tief ein Eintauchen in das Unterbewusstsein möglich ist und wie ein tiefes inneres Gespräch entstehen kann:

"Im Liegen, wo ich eigentlich nichts tue, doch das Gefühl zu haben ganz viel abarbeiten zu können. Am Anfang bin ich noch im Kopf am rechnen und organisieren, und am Ende ist alles fertig. Aber ich habe dann schon lange nicht mehr gedacht."

Interpretation und These:

Obwohl dieser Satz aus dem Zusammenhang herausgelöst ist, bringt er aber sehr schön zum Ausdruck, dass wir nicht "Nichtkommunizieren" können. Wir steuern unsere Gedanken bewusst, was sich im aktiven Gespräch zeigt. Gedanken unseres Unbewussten drängen dann ins Bewusstsein, wenn es dafür an der Zeit ist.

Diese Ausschnitte aus den Interviews zum Thema "Gespräch und Nichtgespräch" stellt nur eine kleine Auswahl dar. Zu den meisten Interviews lassen sich Zitate herauslösen, die deutlich machen, wie wichtig das begleitende Gespräch in der Shiatsu-Behandlung ist. Ebenso deutlich sind die vielen Zitate zur Wichtigkeit der Nichtgespräche in der Shiatsu-Berührung. Ob die verbale oder nonverbale Kommunikation wirkt bleibt dabei weiterhin ein Geheimnis. In einem ganz individuellen Geschehen, in dem viele Faktoren, manchmal Kleinigkeiten eine Rolle spielen, finden im Shiatsu stille Zeiten und Gespräch zusammen. Die Wirksamkeit von Shiatsu durch Gespräche und Nichtgespräche wird vielleicht dadurch erreicht, dass die vielen wichtigen Kleinigkeiten, die in ihrer Kombination so individuell sind, zusammentreffen. Und vielleicht ist es auch kein Zufall, wenn sich Klientln und BehandlerIn begegnen.

Shiatsu ist individuell

von Karin

"Beim Shiatsu stehe ich im Mittelpunkt, werde ich wahrgenommen."

Shiatsu ist individuell – sei es der Weg, auf dem die Klienten zu uns kommen, welche Themen sie mitbringen und welche Erwartungshaltung sie an Shiatsu und uns als Behandelnde haben. Genauso individuell ist die Interaktion während der Behandlung sowie deren Nachwirkungen. Jede Behandlung ist einzigartig, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Klienten und basierend auf dem, was die BehandlerIn in diesem Moment zu geben vermag – aus ihrer Erfahrung und ihrem Wissen heraus, aber eben auch aus der aktuellen Situation und der Interaktion mit genau dieser einen Person, die da gerade vor ihr liegt.

All diese Aspekte zu betrachten, würde den Rahmen sprengen – der Erfahrungsschatz, den uns die Interviews zur Verfügung gestellt haben, beinhaltet so viele Facetten. Daher möchte ich mich auf einige häufig genannte Aspekte beschränken.

Individualität in der Behandlung

Der erste Aspekt der Individualität ist die spezifische Behandlungssituation. Der Frei-Raum, ohne Ansprüche und Erwartungen einfach Da-Sein zu können, "wahrgenommen zu werden und wichtig zu sein" wird von vielen Klientinnen geschätzt.

- "Es ist ein Raum, der ist nur für mich und es gibt keine Erwartungen an mich."
- "Shiatsu ist wie ein Raum von Auszeit, wo es nur um mich geht und ich zu mir kommen kann."
- "Beim Shiatsu bin ich bei mir und finde 'Heimat in mir selbst'."
- "Dass mein Thema ernst genommen wird. Dass ich die Zeit bekomme, die ich brauche. Sehr gut ist, dass beim Shiatsu kein Urteil über den Klient gebildet wird."

Die Einzigartigkeit jeder Behandlung wird ebenso wahrgenommen.

- "Die Behandlungen erlebe ich hochindividuell. Sie sind Problem bzw. Situationsbezogen. Shiatsu kennt keinen Standard."
- "Die Behandlungen waren jedes Mal anders, haben aber immer zu dem Ergebnis geführt, dass ich mich hinterher besser bewegen konnte, schmerzfreier war. Und in den Tagen danach, teils über Wochen, konnte ich durch diese Veränderung auch anders denken und meine Umwelt wahrnehmen."

Damit Shiatsu seine ganzheitliche Wirkung erzeugen kann, braucht es neben diesem Rahmen auch eine Passung zwischen KlientIn und Methode:

- "Shiatsu ist offensichtlich das Richtige für mich und passt zu mir."
- "Einer der Eckpfeiler im Leben, tanke Kraft, bekomme, was ich brauche."
- "Was mich so fasziniert: die Berührung ist so treffend, passend. Jeder Griff genau am richtigen Punkt, der Rhythmus passt, die Länge des Drucks/der Berührung."

Ohne diese Passung und die Bereitschaft der KlientIn sich einzulassen, wird das Potential von Shiatsu nicht ausgeschöpft – das zeigen auch viele Kommentare bei der Frage, wem die Klienten Shiatsu weiterempfehlen würden.

"Es braucht ein inneres Kommitment, dass ich bereit bin. Sonst bleibt Shiatsu nur eine Massage oder eben eine Methode."

"Ich würde Shiatsu jedem Menschen empfehlen, der im Leben vorankommen möchte und dazu bereit ist, etwas dafür zu tun!"

Genauso wichtig wie die Offenheit bezüglich Shiatsu an sich ist die Beziehung zum Behandelnden.

- "Shiatsu erlebe ich auch personenbezogen: Es ist von der Person des Behandlers abhängig, was passiert bzw. ob ich mich überhaupt öffnen und einlassen kann"
- "Entscheidend ist das gut Verstehen mit der Behandlerin."
- "Aber es gibt 1000 andere Dinge, die ich mache, und ich würde doch sagen, ich glaube, dass Shiatsu und Ihre Persönlichkeit dazu im Moment, in den letzten Jahren, das Beste war, was ich hatte."

Passen diese Komponenten, fühlen Klienten "ich werde als Mensch wahrgenommen", eine Klientin drückt es so aus:

"Es geht um 'ich bin'. Das ist beim Shiatsu ganz klar. Kohärenz erleben."

Im Vergleich mit der Schulmedizin wird die "ärztliche Tätigkeit erlebt als "Wiederherstellung durch die Autorität des Arztes". Shiatsu dagegen Annahme durch Kennenlernen, neue Spielräume, Transformation. Andere Ebene, ganz werden, Heilung."

Eine Ärztin stellt (mit explizitem Bezug zu ihrem Beruf) "dies letzte Bild: Dass Shiatsu mit der Medizin zusammenfließt, was mir sonst schwerfällt" fest, ein schönes Beispiel für den komplementären Charakter von Shiatsu, das nicht per se ausgrenzt, sondern auch eine passende Ergänzung bilden kann.

Individuelle Wirkung auf das Leben

So individuell wie die Behandlungen sind die Wirkungen über die Behandlung hinaus, also das, was die Klienten in den Alltag mitnehmen. Shiatsu stärkt die Sensibilität für die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, "durch Shiatsu habe ich gelernt auf das zu hören, was für mich am Wichtigsten ist". Die Wahrnehmung und der Bezug zum Körper spielen hier eine wesentliche Rolle:

- "Wie unterschiedlich ich mich in meinem Körper fühlte, vor und nach den Behandlungen. Und wie sich meine Sicht auf manche Dinge änderte im Vergleich von vor zu nach den Behandlungen."
- "Durch die Erfahrungen im Shiatsu bin ich noch bewusster im Umgang mit dem ganzen Körper. Ich kann jetzt auch mehr Bezüge von Emotionen zu meiner körperlichen Verfassung herstellen"
- "[Die Erfahrung] führte zur Einbeziehung des Körpers in die Lebensgewohnheit. Der Körper hat nun ein viel größeres Mitspracherecht bei allen Entscheidungen."
- "Ich habe einen tiefen Bezug zu meinem Körper bekommen. Ich habe ein Empfinden dafür bekommen, was Durchlässigkeit und Nicht-Durchlässigkeit bedeutet."
- "Mein Köpergefühl hat sich verändert. Ich fühle mich mehr IM Körper, ich fühle mich verbundener."

"Durch das Erfahren des tiefen Wohlbefindens im Shiatsu weiß ich: Wenn es meinem Körper gut geht, geht's auch meinem Kopf gut."

Neben dem körperlichen Aspekt geht es bei Vielen aber auch um die seelische und geistige Entwicklung, die durch Shiatsu angestoßen oder begleitet wird – Shiatsu als ein "Übungs- und Entwicklungsweg", als "wirksames Mittel zur Weiterentwicklung – auch im Sinne von Bewusstseinserweiterung und einer erweiterten Wahrnehmung meiner Umwelt".

"Shiatsu hat mich dazu angeregt auf eine Suche zu gehen, was ich will. Da bin ich lange noch nicht, aber zu wissen, es gibt etwas, das mich zur Veränderung hingehen lässt, ist gut."

"Ja, hat mich begleitet in Entwicklungsphasen, hat unterstützend gewirkt, hat nicht geholfen, Prozesse zu beschleunigen, denn ich glaube, das geht nicht – aber wenn sie dann reif waren – anzuregen."

"Shiatsu ist für mich nach vorne schauend/JETZT plus Zukunft."

"Ich erlebe mich jetzt und andere bewusster. Kann mich besser in andere hineinversetzen."

Das Ergebnis ist häufig ein gestärktes Bewusstsein und Klarheit für die eigenen Ziele. Probleme werden aus einem veränderten Blickwinkel betrachtet, mit etwas mehr Abstand und Gelassenheit – was allein die Lösung schon ein ganzes Stück näher bringen kann.

"Ich bin klarer auf meinem Weg, ich komme mehr zu meinem Ursprünglichen."

"Mir wird klarer wie ich 'in der Welt bin'."

"gehe ich anders mit mir rum, viel ruhiger, lass mich nicht mehr hetzen"

"[Shiatsu] hat mich gelehrt, eigenverantwortlicher zu handeln, meine Probleme mehr von außen zu betrachten, mich nicht so sehr in meine Emotionen hineinziehen zu lassen."

"Ich habe gelernt, auf meine wirklichen Probleme zu schauen und dabei die tieferen Problemschichten zu erkennen, zum Beispiel die eigene Bewertung."

"ein Rettungsanker \rightarrow nach einer Schock Situation sich selbst wieder spüren \rightarrow sich offenbaren können \rightarrow die Schleusen öffnen und gestärkt aus der Krise hervorgehen"

"Das hat mir neue Stabilität gebracht – 'Auf der Suche nach mir selbst' – von der Kopie ins Original."

Die Wirkung hält bei verschiedenen Klienten unterschiedlich lange an, auch verändert sich dies im Laufe einer Behandlungssequenz, jedoch gilt fast immer:

"Es hat sich wirklich jedes Mal etwas getan, sowohl im Inneren als auch im Außen."

Entspannung/Loslassen

von Karin

"Im Liegen, wo ich eigentlich nichts tue, doch das Gefühl zu haben ganz viel abarbeiten zu können."

Entspannende Behandlungszeit

Entspannung und Loslassen betreffen sowohl die Wirkung direkt während der Behandlung als auch die Aus- und Weiterwirkung in den Alltag. Sich in der Behandlung fallen zu lassen, loszulassen wird von allen Klienten als positiv und gewünscht beschrieben. Hierin unterscheidet sich Shiatsu auch von anderen Methoden mit zumindest ähnlicher Wirkung wie z.B. Yoga und bildet eine "Bereicherung und Ergänzung zu [anderen] Aktivitäten".

"Shiatsu ist eine Zeit für mich, wo ich total loslasse, wie ich es alleine nicht so schnell hinkriege."

"Und egal, in welchem Zustand ich vorher bin – entspannt oder nicht entspannt, gestresst oder nicht gestresst – das Loslassen funktioniert immer sehr schnell!"

Für manche ist "sich komplett fallen lassen/loslassen neu aber sehr angenehm" und "hat was mit Aufgehoben sein, Sicherheit und Vertrauen zu tun". Das Gefühl, die Kontrolle abzugeben, ist für viele ungewohnt und nicht immer einfach, umso schöner die Erfahrung "da passiert nichts Schlimmes, wenn ich die Kontrolle abgebe".

"Entspannen kann ich immer noch nicht gut, merke aber, wie gut es tut wenn ich es mal schaffe. Das war neu für mich."

"Das Gefühl sich verlieren zu dürfen und Kontrolle abgeben zu können war neu und eine durchweg angenehme Empfindung. Beim Shiatsu konnte ich die Welt und alles andere hinter mir lassen."

Voraussetzung dafür ist u.a. der ruhige Rahmen, "die körperliche Berührung und die Ruhe in der das passiert": Eine Klientin hat sich "Sofort wohlgefühlt, befreit, erleichtert. Stille genossen".

Der "Lohn" dafür ist ",Tiefenentspannung': Ich trete weg in einen Zustand, den ich zu Hause so nicht oft erreiche.". Eine Klientin beschreibt den Zustand als "emotional beruhigend, warm (körperlich), entspannend für meine Muskeln, mental beruhigend und ausgleichend".

"Es ist von der ersten Behandlung an ein tiefes Fallen in mich selbst hinein – in eine tiefe Entspannung."

"Ich habe das Gefühl, ich bin so entspannt, wie nach einem Urlaubstag."

"Das war herrlich! Ich konnte fast nirgends so gut abschalten."

Die Beziehung zur BehandlerIn spielt hierbei eine wichtige Rolle, "loslassen und Vertrauen als Voraussetzung für [den] nahen Prozess". Auch das ist für manche eine "neue Erfahrung: jemand nimmt sich richtig Zeit für mich, für den ganzen Körper". Der Körperkontakt während der Behandlung ist für viele essentiell…

- "Gedehnt werden tut gut und gibt positive Entspannung. Als ob ich bisher in meinem Leben immer zu klein war und jetzt einen cm größer werde."
- "Freude, endlich wieder Körperkontakt, Ruhe, Schmerzlinderung, Wohlbefinden, tiefe Entspannung – NUR GUT!"
- "Vom Körpergefühl bereichernd, da die Energie durch Aufhebung von Barrieren freier und geordneter fließen kann. Positiv, befreiend, entspannend, energiereich."
- "Shiatsu ist faszinierend… weil mein Körper mit Ihnen spricht; das ist erholsam: Ich kann meinen Geist abschalten."

... und auch schmerzhafte Momente werden von vielen, jedoch nicht allen Klienten toleriert bzw. als Weg zur Heilung angenommen.

- "Ich habe in den Behandlungen Wohltat, Entspannung, Loslassen, Heilung und einen sich lösenden Schmerz erfahren."
- "Ich habe aber auch Erinnerungen an Momente, die nicht schön waren Momente, die mich aufgewühlt haben."
- "Energetisierend, schmerzhaft, entspannend, belebend, wohltuend."

Shiatsu hat "eine für mich nicht erklärliche Wirkung auf den ganzen Körper, auch wenn nicht alle Körperbereiche behandelt wurden", verbindet Körper und Geist – und schafft Raum für neue Ideen.

"Nach jeder Behandlung habe ich ein besonderes Wohlgefühl, bin frei im Kopf, es ist alles im Fluss -Körperteile fließen zusammen, sind miteinander verbunden, sind miteinander im Fluss."

"Der Geist entspannte sich während mein Körper neue Energie bekam. Ich spürte eine große innere Ruhe. […] Diese Mischung war eine neue Erfahrung für mich. Entspannung, Kraft und klarer Geist."

"Die Ruhe, die Zeit für mich, Entspannung aus mir heraus wahrnehmen und Ideen entwickeln"

"Es ist für mich ein sicherer Ort, eine Ressource, dort kann ich meinen Akku auffüllen."

Entspannter Alltag

"Mein Leben ist ruhiger und stressfreier." Die Entspannung wirkt über die Behandlung hinaus. Eine Klientin beschreibt "Shiatsu macht mich gelassener im Alltag", für eine andere war die sichtbare Veränderung bei einer Bekannten sogar der Grund, Shiatsu auszuprobieren. "Ich habe an einer Bekannten Veränderungen wahrgenommen und sie gefragt, was sie gemacht hat. Sie hatte so eine gelöste Unbeschwertheit ausgestrahlt. Das wollte ich auch haben."

Mehrere Klienten berichten über besseren Schlaf und einen gelasseneren Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

"Direkt nach der Behandlung stellt sich zum ersten Mal seit Jahren und Monaten ein tiefer und entspannter Schlaf ein."

"Ich denke, die Entspannung hat sich in die Arbeitswelt übertragen (zumindest ein paar Tage)."

"Shiatsu hat mich in einen Zustand versetzt, ganzheitlicher Entscheidungen treffen zu können, weil ich gelassener auf Themen schauen konnte. Entscheidungen, die auf allen Ebenen gut für mich sind."

"kann jetzt reines Sein wertschätzen, nicht nur das tun; in Ruhe da sein dürfen, Dinge in Ruhe tun"

"Gelassener, bewusster, besser Prioritäten setzen, weniger beeinflussbar, mehr in der Mitte."

Entsprechend ist die neu gewonnene Gelassenheit auch ein Grund, Shiatsu weiterzuempfehlen.

"Aufgrund meiner eigenen Erfahrung in Bezug auf Stressabbau, Umgang mit sich selbst und für einen Weg zu mehr Gelassenheit und seelischer Stärke kann ich Shiatsu weiterempfehlen."

Unterstützend wirkt bei manchen Klienten die im Körper gespeicherte und bei Bedarf abrufbare Erinnerung an die Behandlung.

"Durch die Erinnerung an bestimmte Punkte (Akupunkturpunkte), kann ich mir das heute wieder vorstellen und wenn ich heute z.B. Nackenverspannungen habe, erinnere ich mich daran, wie es war, wenn du dort gedrückt hast. So kann ich die Verspannungen lösen."

"Prüfungen stressen mich nicht mehr so. Gedanklich lege ich dann die Hände von … auf meinen Bauch, oder an meinen Kopf oder wo ich gerade besonders kribbelig bin."

Diese Erfahrungen sind ein Indiz für eine besondere Nachhaltigkeit, mit der Shiatsu auf allen Ebenen über die Behandlung hinaus in den Alltag unserer Klienten wirkt – manchmal vielleicht sogar mehr, als wir es als Behandelnde erwarten.

Ganzheitlichkeit/Integration

von Bruno

Wie beschreiben die KlientInnen ihre Erfahrungen mit dem, was sie in den Shiatsu-Behandlungen erleben? Und wie deren Auswirkungen auf ihr Leben?

Aus der Fülle der 75 Antworten stelle ich die folgenden heraus. Sie sind entweder wörtlich zitiert, oder sinngemäß von mir zusammengefasst. Sie zeigen für mich, wie tief die Shiatsu-Erfahrung die KlientInnen bewegt. Sie fühlen sich getragen und gehalten, können loslassen und entspannen, zu ihrer Mitte finden, heilen. Sie erleben sich verbundener, wieder ganz, als eine Einheit. Sie fühlen sich leichter, leben mehr ihr eigenes Leben, lernen mit seinen Einschränkungen besser umzugehen, können frühzeitig gegensteuern, werden gelassener. Wieder im Fluss, im Einklang mit sich, auch im Alltag gestärkt, entwickeln sie sich weiter in Richtung Gesundheit und Lebensfreude, werden offener für Fremdes.

Diese ganzheitlichen Wirkungen erleben die KlientInnen unabhängig von ihrem ursprünglichen Ziel oder Beweggrund, weshalb sie zum Shiatsu gekommen sind. Diese sind durchaus unterschiedlich, häufig auch sehr konkret und auf bestimmte Leiden bezogen. Für einige stehen diese Wirkungen

auch neben ganz konkreten Erfahrungen – sie können sich entspannen, besser schlafen, haben weniger Schmerzen, können sich freier bewegen, nehmen weniger Medikamente.

"Ich habe in den Behandlungen Wohltat, Entspannung, Loslassen, Heilung und einen sich lösenden Schmerz erfahren. Ich fühle mich angenommen und gesehen und in meiner Seele berührt, das gibt mir den Raum für Lösung. Ich kann mit mir selbst liebevoller umgehen."

"Insgesamt bin ich offener und gelassener. Ich erlebe eine stetige, langsam ansteigende Veränderung. Ich bin aufmerksamer mit anderen, bin mit mir im Reinen."

"Ich sehe Shiatsu als meine Lebensstütze, als Stärkung in allen Lebensbereichen. Alles kommt in Einklang."

"Shiatsu erdet mich. Es hilft mir, Klarheit und Kohärenz zu erleben."

"Shiatsu erfasst meinen ganzen Körper und meine Seele. Ich bin dadurch bewusster, mehr in meiner Mitte – und nehme das Leben anders wahr."

Shiatsu hilft mir, "mich weiter in Richtung Gesundheit, Lebensfreude, Lachen zu entwickeln."

"Shiatsu ist ein sicherer Ort, ein Rettungsanker – ich kann die Schleusen öffnen und gestärkt aus der Krise hervorgehen."

"Shiatsu hilft mir, zu mir zu kommen, zu dem was mir wichtig ist – und darauf zu hören."

"Durch Shiatsu komme ich ganz in meinen Körper, dehne mich über ihn hinaus aus bis in meine Seele. Ich werde körperlich präsent."

"Shiatsu ist für mich 'Lebenshilfe'. Es hilft mir, mich wahrzunehmen und mich wichtig zu nehmen. Ich bin insgesamt offener und beweglicher geworden, gehe offener auf andere Menschen zu."

"Shiatsu ist ein Eckpfeiler in meinem Leben. Es hat mir geholfen, aus einer gewissen Starre wieder in Fluss zu kommen – und mein Wesen zu entwickeln."

"Durch Shiatsu fühle ich mich mehr in meinem Körper, verbundener, ganz."

"Shiatsu berührt die Seele – fühle mich ausgerichtet, lebendiger und energievoller."

"Shiatsu löst meine Seelenblockaden, macht mich offener und leichter."

"Shiatsu ist für mich ein wirksames Mittel zur Weiterentwicklung – ich bin generell mehr mit mir selbst im Fluss und in Harmonie."

"Shiatsu macht mich körperlich und seelisch weit – ich lebe mehr und mehr mein Leben."

"Ja, Shiatsu hat mein Leben beeinflusst. Hier finde ich eine Möglichkeit meine körpereigenen Heilkräfte zu aktivieren. Mir wird klarer wie ich 'in der Welt bin'. Ich fühle mich besser und verstehe mich dadurch besser."

"Shiatsu macht mich gelassener im Alltag. Ich fühle mich leistungsfähiger und finde schneller zu meiner Mitte."

"Ich bin im Alltag stärker geworden, weniger anfällig auf Stress, ich fühle mich stärker, robuster und standhafter."

"Entspannung, Erdung, Heimkommen zu mir selbst, Loslassen… Ich bin 'weicher' geworden, weniger Körperspannung, oder kann bewusster die Spannung spüren, also, wenn da eine Spannung ist. Und ich habe gelernt, mit dem Schmerz umzugehen."

"Shiatsu ist für mich ein immer wieder 'in die Spur bringen', um die nächsten Schritte auf dem eigenen Weg zu gehen."

"Shiatsu tut mir gut – "ich neige weniger zu Krankheiten und habe seltener Kopfschmerzen und auch weniger Stimmungsschwankungen."

"Im Vergleich zu anderen Massagen, wo mein Körper in Widerstand ging, komme ich beim Shiatsu in ein ganz archaisches mutter-kindhaftes Getragen werden, was mich in die totale Entspannung führt."

"Ich habe mein Körpergefühl wieder gefunden, bin besser mit mir selbst verbunden. Diese Einheit, die ich jetzt spüre und wahrnehme, hatte ich vorher gar nicht. Ich nehme 'Zipperleins' besser wahr und kann dann selber besser 'gegen-steuern'."

"Shiatsu hat mir in einer Lebenskrise sehr geholfen - jetzt erkenne ich die Warnzeichen des Körpers und kann rechtzeitig gegensteuern."

"Shiatsu hat mich körperlich und geistig beweglicher gemacht – ich nehme mich und meine Gefühlswelt anders wahr, bin offener für Fremdes."

"Der "Aha-Effekt", dass man die Dinge ganzheitlich sehen kann. Weg vom lokalen Schmerz, der einen ganz einnimmt – hin zu Veränderungen im Lebensstil, die mehr Freiheit bringen."

Ich habe die "Kernaussagen" aus sämtlichen Antworten der KlientInnen auf unsere Interviewfragen in einer Datei zusammengestellt, in einer weiteren Datei sämtliche Antworten. Bei Interesse bitte eine E-Mail-Anfrage an paul-bruno@gmx.de schicken.

Erfahrung/Feedback der PraktikerInnen

von Bruno

Zusammenfassung

Es hat sich für die PraktikerInnen gelohnt, diese intensiven Gespräche über die Aus-Wirkungen ihres(!) Shiatsu zu führen. Sie haben so für sich selbst wertvolle Rückmeldungen erhalten. Informationen über tiefe, weitreichende Veränderungen ihrer KlientInnen – auch über solche die ihnen nicht bekannt waren. Die Wirkungen der Shiatsu-Behandlungen werden den BehandlerInnen nicht immer bewusst, und KlientInnen sprechen nicht immer darüber.

Manche PraktikerInnen führten die Antworten ihrer KlientInnen zu wichtigen Erkenntnissen speziell für sich und für ihr Shiatsu.

Wir hatten mit der Einladung zu den Interviews der KlientInnen die Shiatsu-PraktikerInnen gebeten, ihre Erfahrung dieser Interviews zu reflektieren und mitzuteilen, und ihnen dazu folgende Wünsche und Anregungen gegeben:

Bitte notiere dir **nach dem Interview** deine Erfahrungen aus diesem Gespräch. Die folgenden Fragen geben dir ein paar Impulse dazu.

- Wie habe ich das Gespräch empfunden? Wie war die Atmosphäre?
- Gab es Phasen im Gespräch, die besonders intensiv waren? Pausen? Dinge, die mich besonders berührt haben?
- Wenn ich das Gespräch mit meiner vorherigen Erwartung vergleiche, was war so wie vermutet? Oder ganz anders?
- Was nehme ich für mich aus diesem Gespräch mit?

Auszüge einzelner Antworten

Einzelne PraktikerInnen waren nicht überrascht, was ihre Klienten ihnen mitteilten:

"Ich glaube, das Gespräch war meist so, wie ich vermutet habe, und ich nehme Zufriedenheit und ein gutes Gefühl für Shiatsu, für diese Arbeit mit."

"Dass ich dankbar bin für diese Arbeit und für die Möglichkeit mit Shiatsu Menschen zu unterstützen."

"Durch unsere gemeinsamen 'Shiatsu-Erlebnisse' habe ich schon vermutet, dass es ein intensives Gespräch wird… Jetzt, die Tage danach, fühle ich mich sehr verbunden mit ihr und fühle ein größeres Spektrum, ein anderes Erkennen und freue mich, dass dieses Interview stattgefunden hat." Doch vielen ging es eher anders:

- "Bin berührt über die Entwicklung dieser Frau."
- "Überrascht, wie wichtig Shiatsu für Krisenbewältigung war und als einzigartig empfunden wird."
- "Sehr wertschätzend, habe einiges erfahren, was ich nicht wusste, wie wichtig ihr Shiatsu ist… Zeigt mir meine eigene Weiterentwicklung im Shiatsu auf."
- "Ich habe nicht geahnt, dass so weitreichende Erfahrungen gemacht wurden."
- "Ich war sehr überrascht über die so grundlegende Verbesserung des Darms… Ich nehme mit, dass Shiatsu wirklich Erfolgsgeschichten schreiben kann."
- "Es hat mich berührt, dass die Wirkung der Behandlung nur so kurz anhält. Kürzer als erwartet (35 min)."
- "Ganz anders war für mich das Erwachen, dass Shiatsu nur als schmerztherapeutische Behandlung gespeichert wurde."
- "Mir war nicht klar, dass Shiatsu so eine große Rolle im Leben von F spielte."
- "Ich nehme mit: vergiss deine Unsicherheit, wenn kein dickes Lob kommt Shiatsu berührt."
- "In meiner Erwartung hatte ich mehr Enthusiasmus für Shiatsu erwartet, mehr Korrelation ihrer Entwicklung mit Shiatsu."
- "Mich hat überrascht, dass er unsere Gespräche so in den Vordergrund rückte."
- "Ich erhoffte mir ein aufrichtiges "Sharing" ich bekam aber nie das Gefühl von wirklicher Offenheit."
- "Meine Erwartungen an das Gespräch wurden noch übertroffen. Ich habe für mich persönlich sehr wichtige Rückmeldungen und Informationen erhalten; so habe ich z.B. erfahren, was meiner Klientin am Shiatsu besonders wichtig ist, was zum Teil überraschend für mich war."
- "Bin wieder überrascht, welche Antworten ich bekommen habe über meine Arbeit. Ich mache gute Arbeit."
- "Mich hat beeindruckt, wie präsent die Erfahrungen waren, die schon über fünf Jahre zurücklagen! Und die Erfahrungen zum Thema "Schmerz" – das hatte ich nicht gedacht! Auch als Frau M. so lacht, weil sie Shiatsu nie "langweilig" findet."
- "Für mich waren viele vom Klienten gemachte 'innere' Erfahrungen überraschend und bisher unbekannt."

Und es tun sich Erkenntnisse auf:

- "Auch wenn jemand nicht mehr zum Shiatsu kommt kann es noch sehr präsent sein bei der Person."
- "Die Wirkung wird einem als Behandler manchmal gar nicht so bewusst, und Klienten sind vielleicht der Meinung wir würden wissen, was bei ihnen passiert. Mehr nachfragen, direkt nach der Behandlung und bei den nächsten Terminen."
- "Es ist, wie schon bei den Behandlungen erlebt, nicht immer gleich, was Klient und Therapeut aus einer Sitzung mitnehmen…"
- "Wie sehr Menschen, die sonst nicht entspannen können, es im Shiatsu dann tun. Habe ich hier gemerkt, und dachte immer, sie würde auch so zur Ruhe kommen. Aber ein Treffen ohne Shiatsu blieb anstrengend."
- "Gerade die Arbeit mit Menschen, die dem Shiatsu skeptisch gegenüber sind, kann so viel Spaß machen, und beider Seiten Horizonte erweitern."
- "Ich hätte nicht gedacht, dass die Hautbeschwerden noch dauerhaft verschwunden sind. Freute mich sehr. Was wie wirkt können wir nicht vorhersehen. Und die Tatsache, dass es manchmal anders wirkt als wir als Auftrag vom Klienten mal gesagt bekamen, zeigt mir, wie sicher ich mir sein kann, dass

Shiatsu dort wirkt wo es gebraucht wird. Auch wenn der Wunsch des Klienten ein anderer war. Womit ich auf keinen Fall sage, dass der Wunsch des Klienten unwichtig ist. Aber schon zu wissen, dass das System Mensch sich manchmal was ganz anderes sucht was es braucht. Und ich muss es nicht vorher wissen."

"Langzeitperspektive einzunehmen war klasse, könnte ich öfter mit Klientin machen."

"Regelrecht 'vehement' wurde [die Klientin], als das Nachgespräch Thema wurde. Sie betonte, wie wichtig ihr dies sei, dass sie ohne Nachgespräch nicht mehr zum Shiatsu kommen würde und dass sie empört wäre, wenn ihr Informationen, 'die ihr gehörten', vorenthalten würden."

"Ich nehme aus dem Gespräch mit, das Weniger oft Mehr sein kann. Mein Shiatsu wirkt gut, auch im "kleinen" und "feinen", auch wenn ich kein "XXL", keine Überlänge mache."

"Außerdem nehme ich mit, dass diese Art von Gesprächen generell sinnvoll ist, auch ohne dieses Projekt als 'Aufhänger'."

"Körperliche Beschwerden kann ich registrieren, sie sollten jedoch meine Offenheit für das darunterliegende nicht verschließen – dies sollte ich mir immer wieder ins Bewusstsein holen."

"Während des Gespräches entstand mehrmals in mir der Eindruck, dass sich durch die Begleitung beim Klienten innere Haltungen bleibend verändert haben, mit denen ich selbst noch nicht im Reinen bin."

"Was ich dankbar mitnehme ist, dass vorhandene 'Krankheiten' durch die Shiatsu-Erfahrung auch leichter angenommen werden können und für das eigene Gleichgewicht im Sinne eines Frühwarnsystems wichtig sind. Die Annahme einer Krankheit verstehe ich in dem Sinne, dass ich nur etwas loslassen kann, was zu mir gehört, nachdem ich es bewusst angenommen habe!"

Und Fragen:

"Shiatsu ist auch wegen des nonverbalen Kontakts eine Behandlung, die ich sehr schätze. Man muss nicht alles aussprechen. Aber das Aussprechen ist auch manchmal eine Schwäche von mir. Wie finde ich die richtigen Worte und kann dabei noch genug Spielraum geben, nicht bedrängen?"

"Der Aspekt des Loslassens durch das Geführt-Werden war mir im Vorfeld nicht so deutlich, somit wurde mir klar, wie viel Vertrauen sie mir entgegenbringt. Diese Tatsache hat mich sehr berührt und es ist gleichzeitig auch eine Aufgabe."

Und manchen fielen einzelne Interviews nicht leicht:

"Was nehme ich mit? Weitere Interviews mit anderen Klienten wären hilfreich, auch das Interviewen will geübt sein. Es fiel mir schwer, im Gespräch Gesagtes zusammenzufassen, gleichzeitig zuzuhören und zu schreiben." Doch auch hier gibt es gegenteilige Erfahrungen: "Dies war das erste Klienten-Interview, das ich führte; es hat mir mehr Spaß gemacht, als ich mir zuvor vorstellen konnte!"

"Für weitere Gespräche nehme ich mit, dass ich mir unbedingt meine Zwischenfragen bzw. Nachfragen notieren muss, an welcher Stelle ich noch mal nachgehakt habe, das fiel mir insofern schwer, da wir das Wesentliche zusammengefasst haben und ich dann nicht mehr wusste, wann ich etwas zusätzlich gefragt hatte."

Ein paar Zahlen und Daten

von Karin

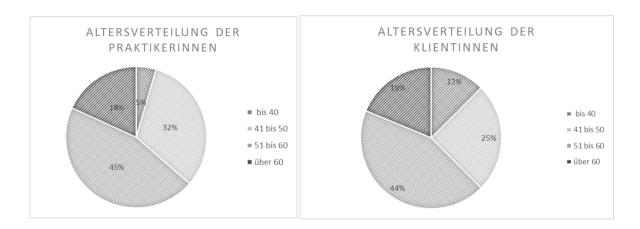
Als Ergänzung dieser sehr individuellen und berührenden Beschreibung möchte ich noch einen statistischen Blick auf die Menschen werfen, ohne die diese Ergebnisse gar nicht zustande gekommen wären.

Betrachtet man die zu Shiatsu im deutschsprachigen Raum in den letzten Jahren erschienenen Dissertationen (C. Sedlin, 2013 und A. Kleinau, 2016), so beschäftigen sich beide unter anderem mit der Frage der wissenschaftlichen Fundierung der Methode Shiatsu. Während es durchaus eine größere Zahl von Behandlungsberichten und auch Studien zum Einsatz von Shiatsu bei verschiedenen Indikationen gibt, so fanden beide doch wenig belastbare, wissenschaftlich anerkannte Studien. Ein Kritikpunkt waren unter anderem die fehlenden Angaben zu den Teilnehmern und behandelnden Praktikern. Ohne diese Eckdaten können die Ergebnisse nicht mit anderen Studien in Bezug gesetzt werden. Für alle Interessierten ergänze ich daher noch ein paar Zahlen, Daten und Fakten.

An der Studie haben insgesamt 22 Shiatsu-PraktikerInnen teilgenommen (3 aus Österreich und 19 aus Deutschland) und 75 KlientInnen hauptsächlich im Frühjahr 2016 befragt. Sowohl die Auswahl der Klienten als auch die Anzahl der durchzuführenden Interviews lagen in der freien Entscheidung der Praktizierenden. Zusätzlich wurde ein Erfahrungsbericht einer Klientin mit in die Studie aufgenommen, den diese nach dem ersten Artikel im GSD-Journal an Achim Schrievers gesandt hatte. Somit ergibt sich eine Grundgesamtheit von N=22 Praktikern und N=76 Fragebögen.

Alle weiteren Angaben beziehen sich auf dieses Daten. Die auf die jeweilige Gesamtzahl fehlenden Datensätze sind darauf zurückzuführen, dass nicht in allen Fällen (Praktiker als auch Klienten) die statistischen Daten vollständig angegeben waren.

Von den Shiatsu-Praktizierenden waren 95% weiblich (N=21) und 5% männlich (N=1). 64% arbeiten mit Shiatsu hauptberuflich (teils in Verbindung mit anderen Tätigkeiten, N=14), 36% nebenberuflich (N=8). Sie waren zwischen 39 und 66 Jahren alt. Von den befragten KlientInnenen waren 72% (N=55) weiblich und 21% (N=16) männlich. Das Alter lag zwischen 21 und 87 Jahren.



Das Gespräch fand in allen Fällen mit der PraktikerIn statt, bei der auch die Behandlungen erfolgten. Die Option, das Gespräch durch eine Kollegin zu führen, wurde in keinem Fall genutzt. Gefragt wurde unter anderem nach der Häufigkeit, mit der Shiatsu-Behandlungen in Anspruch genommen wurden. Zum Zeitraum, über den im Interview berichtet wurde, bekamen die Klienten zu 34% (N=26) eine oder mehrere Behandlungen pro Monat, bei 30% (N=23) waren es eine oder mehrere im Quartal, 20% (N=15) erschienen unregelmäßig.

Zum Zeitpunkt des Interviews bekamen 25% (N=19) mindestens einmal monatlich Shiatsu, 24% (N=18) regelmäßig im Quartal, 14% (N=11) unregelmäßig und 17% (N=13) nach eigenen Angaben gar nicht. Die Klienten hatten zwischen 5 und über 300 Behandlungen bekommen, der Mittelwert lag bei ca. 49 Behandlungen. Sie hatten teilweise langjährige Shiatsu-Erfahrung (seit 1995), es waren aber auch einige relativ neue Klienten (ab 2015) dabei.

Insgesamt zeigt sich so eine große Bandbreite an Erfahrungswissen der Klienten, der sich im Reichtum der Antworten widerspiegelt. Es zeigt auch, dass viele unserer Klienten langjährig treu sind und spätestens, wenn ihre Lebenssituation es notwendig erscheinen lässt, gerne wieder auf Shiatsu zurückgreifen.

Offenes Ende

Soweit unsere – bewusst individuellen – Zusammenfassungen. Sicher ist Euch aufgefallen, dass manche Zitate mehrfach auftauchen und auch die Aufteilung in die verschiedenen Kernthemen nicht so trennscharf ist, wie man es beim bloßen Lesen der Begriffe vielleicht hätte erwarten können. Das zeigt uns, dass nicht nur Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden, sondern auch die verschiedenen Aspekte des Shiatsu-Erlebens ineinander verwoben sind. Vielleicht macht gerade dieses "Geflecht" das Besondere am Shiatsu aus und ist gleichzeitig der Grund, warum es so schwer (in Worte) zu fassen ist.

Wir möchten Euch daher einladen, den entstandenen Raum für Euch weiter zu nutzen – so wie es für jede/n am besten passt: In der Praxis, als Anregung öfter einmal nachzufragen und nicht nur dem Körper, sondern auch den Worten zu lauschen. Das könnte ein Beitrag sein, das Bewusstsein für die Wahrnehmung von Veränderungen zu schärfen. Oder aber als Basis für die weitere Erforschung, für die Entwicklung konkreter Thesen und deren Untersuchung. Hierfür stehen Euch als Ansprechpartner das Projektteam und der Fachkreis "Befragung und Forschung" zur Verfügung. Ein erster Schritt in diese Richtung ist bereits mit der Vorstudie zur Achtsamkeit im Shiatsu in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Coburg getan. Sobald es erste Ergebnisse gibt, werden die Beteiligten darüber berichten.