



von Achim Schrievers

## *Dein Glaube hat dir geholfen – Wieviel Placebo steckt im Shiatsu?*

**Im Placebo-Effekt begegnet uns die Kraft des Glaubens. Interessanterweise ist es zunächst einmal egal, ob wir dabei an etwas Wahres glauben oder an etwas, das gar nicht stimmt.**

**Damit ein Medikament zugelassen werden darf, muss in einem Placebo-Versuch gezeigt werden, dass das Medikament mehr Wirkung hat als ein Scheinmedikament, d.h. dass es über die Kraft des Glaubens hinaus noch eine Wirkung hat, die auf das Medikament selbst zurückzuführen ist. In den USA und in Neuseeland müssten eigentlich die meisten Antidepressiva vom Markt genommen werden, weil sich die Wirkungen von Placebos und wirklichen Medikamenten nicht mehr signifikant unterscheiden. Interessanterweise sind dies auch die beiden einzigen Länder auf der Erde, in denen Werbung für Antidepressiva erlaubt ist. Anscheinend hat die Werbeindustrie dort mit ihren Mitteln so gute Überzeugungsarbeit geleistet, dass der Glaube an die Wirkung der Medikamente die tatsächliche Wirkung der Substanzen überstrahlt.**

In einer der spektakulärsten Placebo-Studien wurden Patient\*innen, die unter einer schmerzhaften Kniearthrose litten, zur einen Hälfte normal operiert, d.h. die die Schmerzen verursachenden Unebenheiten auf den Gelenkflächen wurden abgeschliffen und ausgespült, während die andere Hälfte nur scheinoperiert wurde. Sie hat man nur in eine leichte Narkose versetzt und die Haut nur angeritzt, so dass sie nach dem Aufwachen davon ausgehen konnten, „normal“ operiert worden zu sein. Erstaunlicherweise gab es auch nach zwei Jahren keine signifikanten Unterschiede zwischen den tatsächlich operierten und den scheinoperierten Patient\*innen. Beide Gruppen waren gleichermaßen mit den Ergebnissen der Operation zufrieden. Die Wirkung eines Placebos hängt von vielen Faktoren ab, er wirkt statistisch gesehen besser, wenn er über eine Spritze verabreicht wird als über eine Tablette, eine blaue Zuckerpille wirkt besser als eine weiße und wenn der Chefarzt sie gibt, wirkt sie besser als wenn die Patient\*in sie von der Krankenpfleger\*in bekommt. Und dann hängt die Wirkung natürlich auch

von der Grundeinstellung der Patient\*in ab. Je mehr sie an Spritzen glaubt, desto besser wirken Spritzen auch und umgekehrt, je mehr sie von den schädlichen Nebenwirkungen von schulmedizinischen Arzneien überzeugt ist, desto wahrscheinlicher stellen sich auch alle zu erwartenden Nebenwirkungen ein, über die sie auf dem Beipackzettel gelesen hat. Das nennt man dann Nocebo.

Von Vertretern evidenzbasierter Wissenschaft wird der Begriff Placebo immer wieder benutzt, um – etwas verächtlich – die Wirkung naturheilkundlicher Verfahren zu erklären und sicherlich ist es auch nicht ganz falsch. Je authentischer die Homöopath\*in, je vertrauenswürdiger die Heilpraktiker\*in und je überzeugender die Shiatsu-Praktiker\*in ist, desto stärker wirkt die Kraft des Glaubens. So gesehen war Jesus einer der größten Placebo-Heiler überhaupt. Wenn er jemanden geheilt hat, sagte er nicht „ich habe dich mithilfe meines großen Fachwissens geheilt“, sondern er sagte: „Dein Glaube hat dir geholfen.“ Was Luther hier mit „Glauben“ übersetzt hat, müsste eigentlich Vertrauen heißen (das habe ich mir von einem Theologen erklären lassen), denn es ging nicht um Glaubensinhalte, sondern um ein Grundvertrauen in den Menschen Jesus und in das, was er tat und er tat ja nicht mehr und nicht weniger als eine Hand aufzulegen. Das tun wir im Shiatsu auch. Es kann also gut sein, dass, wenn wir Shiatsu-Praktiker\*innen als Menschen und in dem was wir tun, wirklich überzeugen, die Wirkung dessen, was wir im Einzelnen tun, genauso überstrahlt wie die raffinierte Werbung für Antidepressiva in den USA und Neuseeland. Aber wäre das wirklich schlimm? Ich finde es mehr interessant als schlimm.

Das führt uns direkt zu der Frage, woran wir eigentlich glauben, von was wir überzeugt sind und in was wir vertrauen und natürlich auch, woran unsere Klient\*innen glauben. Dazu gehört auch die Frage, welches Bild, welche Vorstellung vermittel ich von Shiatsu und von dem, was im Shiatsu geschieht bzw. geschehen kann; denn jedes Bild und jede Vorstellung wirkt. Vermittel ich eine klare Vorstellung von dem, was dieser und jener Tsubo oder Meridian, den ich behandelt habe, für Funktionen hat, dann können wir am Ende nicht wissen, was die Veränderung hervorgebracht hat, unsere Behandlung oder die vermittelte Vorstellung. Je klarer unsere Vorstellung von dem, was wir tun, ist und je klarer die Vorstellung unserer Klient\*innen, desto stärker wirken sich die Vorstellungen auch im Sinne des Placebo-Effekts aus.

Denn Shiatsu ist ein Resonanzgeschehen. Was wir als Praktiker\*in glauben und erwarten, hat nicht nur Wirkung auf uns selbst sondern auch unmittelbar auf unsere Klient\*innen.

Masunaga nannte sein Shiatsu Zen-Shiatsu. Im Zen geht es darum in einen Bewusstseinszustand vorzudringen, der tiefer ist als unsere Bilder, Gefühle, Gedanken und unser Verstehen reichen. In diesem Zustand begegnet uns das Leben in seiner ganzen Potenzialität – unaufgespalten und ungetrennt. In diesem Zustand gibt es kein Richtig und Falsch, kein Oben und Unten und auch kein Vorher und Nachher. In diesen Zustand, so war seine Idee, galt es zu Beginn der Behandlung einzutauchen. Was auch immer wir gelernt haben, im Moment der ersten Berührung galt es alles zu vergessen und ohne weitere Einmischung geschehen zu lassen – wer oder was auch immer dann die Führung übernahm. Das Leben ist immer größer als das, was wir davon verstehen, egal wie viel wir gelernt haben. „Besser als etwas zu verstehen ist, mit etwas vertraut zu werden“, sagte einmal eine Zen-Meisterin, die ich vor vielen Jahren traf. Dieser Satz begleitet mich bis heute. Wenn wir mit etwas vertraut werden, beginnen wir auch zu vertrauen.

In jeder Shiatsu-Berührung begegnet uns das Leben und wenn wir uns ihm öffnen, uns ganz hinein begeben, dann kann das Leben sich selbst offenbaren – der Klient\*in genauso wie uns Behandler\*innen. Das können wir erleben, aber weder verstehen noch erklären. Der Placebo-Effekt begegnet uns im Shiatsu also auf ganz unterschiedlichen Ebenen: in den konkreten Vorstellungen, die wir und unsere Klient\*innen bei der Anwendung unserer Behandlungstechniken haben und in dem tiefen Vertrauen in das, was wir Leben nennen, in die Kraft der sich selbst organisierenden und regulierenden Energien, die unseren Körper durchpulsen. Das wäre zum Beispiel eine Vorstellung, die wir an unsere Klient\*innen weitergeben können.

### Hoffnung

Glaube, Hoffnung und Vertrauen beschreiben drei sich durchdringende Geistes- bzw. Gemütszustände, die enormen Einfluss nicht nur auf die Lebensqualität, sondern auch auf Heilungsprozesse haben, das wissen wir mittlerweile nicht nur aus Erfahrung, sondern auch aus der Wissenschaft. Im Gegenzug wissen wir auch wie ein Zustand der Hoffnungslosigkeit unsere Vitalität, unseren Lebenswillen und damit unser Immunsystem schwächt. Ich erinnere mich noch gut an die Verzweiflung eines Klienten, der die Diagnose Lungenkrebs durch seinen Facharzt in der Klinik mit den Worten „ich muss Ihnen leider Ihr Todesurteil aussprechen“ mitgeteilt bekam. Als seine Frau dem Arzt nach einer schlaflosen und schweißgebadeten Nacht ihres Mannes darauf ansprach, war seine Antwort, er sei ja kein Psychologe. Wie sehr solche Sätze das Immunsystem schwächen, hat die Wissenschaft belegt.

Aber wie können wir Hoffnung vermitteln, wenn wir seriöserweise keine Heilsversprechen machen? Natürlich können wir in einem in der Wüste Verdurstenden mit Leichtigkeit einen Energieschub auslösen, wenn wir ihm sagen, dass es ganz in der Nähe eine Oase gibt. Dann sollte da aber auch tatsächlich eine Oase sein, sonst ist der Energieverlust am Ende größer als der Gewinn. So bricht die Wirkung eines Placebos auch oft zusammen, wenn die Patient\*in erfährt, dass sie gar kein wirkliches Medikament bekommen hat. Das Medium, dessen wir uns im Shiatsu bedienen, ist nicht primär das Wort, sondern die Berührung. Wenn sich das Leben in seiner ganzen Tiefe und Umfänglichkeit in unserer Berührung offenbart, dann wird die Berührung selbst zu einem Lebensquell, zu einer Oase. Spätestens hier wird deutlich, dass Shiatsu keine Methode ist, die wir erlernen und dann anwenden, sondern ein Weg, den wir selbst gehen.

Wir erleben es im Shiatsu immer wieder, dass sich durch die Behandlungen in unseren Klient\*innen Vertrauen und Zuversicht und eine positivere Grundstimmung einstellen, obwohl sich die Faktenlage gar nicht geändert hat. Wo kommt das her? Weil wir den richtigen Punkt gedrückt haben oder weil es gelungen ist, über die Berührung das LEBEN in seiner ganzen Kraft und Tiefe zu erfahren und für unsere Klient\*in erfahrbar zu machen? Das ist nährend und beglückend für unsere Klient\*innen und uns gleichermaßen. Was für eine schöne Tätigkeit haben wir uns da ausgesucht!

### Wertschätzung

In einer Langzeitstudie auf Hawaii hat man über Jahrzehnte die Entwicklung von Menschen verfolgt, die unter widrigsten Umständen, mit Gewalt und Alkoholismus der Eltern aufgewachsen sind. Dabei hat man sich besonders dafür interessiert, warum ca. ein Drittel der so aufgewachsenen nicht in Alkoholismus, Arbeitslosigkeit und Krankheit gelandet sind. Einer der wesentlichen Faktoren dabei war, dass sie durch irgendwen Wertschätzung erfahren haben, manchmal war es die Großmutter, manchmal ein Onkel. Sie fühlten sich als Menschen gesehen und behandelt. In dieser Studie ging es nicht um einzelne Leiden und Krankheiten, sondern um ganze Lebensdynamiken, um die Art, wie sich jemand trotz schlechter Voraussetzungen im Leben entfalten kann.

Auch diese Qualität ist in unserer Shiatsu-Berührung enthalten. Die Mutter-Hand vermittelt das Gefühl, vollkommen angenommen zu sein, so wie man ist. Wir meinen bei dieser Berührung nicht einen bestimmten Muskel, eine Faszie und auch nicht einen Meridian, sondern immer den ganzen Menschen. Und wenn wir ihn immer wieder in seiner Ganzheit und Tiefe

wertschätzend berühren, dann kann das Erleben von Ganzheit, Tiefe und Wertschätzung auch in ihm wachsen. Shiatsu ist zu groß, um es auf seine medizinisch-therapeutischen Aspekte zu reduzieren.

### Shiatsu als Dialog mit der Lebenskraft

Im Shiatsu kommen wir – ob als Praktiker\*in oder Klient\*in – in unmittelbaren Kontakt mit der Lebenskraft, dem Ki (Qi). Nicht nur mit unseren Händen, sondern mit unserem ganzen Feld können wir die Lebensbewegungen und ihre Qualität erspüren lernen, vorausgesetzt wir sind beharrlich genug. In einem umfänglichen Resonanzgeschehen nehmen wir Schwingungen auf und senden Schwingungen aus. Daraus ergibt sich ein „Tanz mit dem Leben“, in dem wir mal führen und uns mal führen lassen, ja in dem Führen und Geführtwerden am Ende miteinander verschmelzen. Aus einem solchen Erleben entstehen und wachsen Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung ganz von alleine – von innen heraus. Das ist ein bedeutender Unterschied zu den Placebos, die an etwas äußeres, eine Substanz oder eine Operation gebunden sind. Um die Kraft, die in der Placebo-Forschung untersucht wird, zu entdecken, braucht es keine Substanz, es braucht nur den unmittelbaren Kontakt zu sich selbst, zum Leben im eigenen Inneren, wie es im Shiatsu erfahren werden kann. So gesehen steckt ganz viel Placebo im Shiatsu und das ist auch gut so!

Achim Schrievers  
Shiatsu-, Qigong- und Achtsamkeitslehrer

