

von Catherine Mangold

Brücken bauen

Der Bewegung der Lebensenergie mit den Händen folgen

Fragen, die uns Shiatsu praktiker*innen immer wieder beschäftigen: Was ist das Spezifische an der Berührung von Shiatsu? Was bringt die Berührung unseren Klienten und Klientinnen? Gerade vor dem Hintergrund der Coronapandemie stellen sich diese Fragen umso drängender. Da Shiatsu den körpernahen Dienstleistungen zugeordnet wird und nicht dem medizinischen Bereich, waren wir in den letzten Monaten immer wieder mit einem Betretungsverbot unserer Praxen konfrontiert. Doch insbesondere jetzt hätte Shiatsu viel anzubieten und ließe sich sehr wohl dem Gesundheitsbereich zuordnen. Wieso? In erster Linie, weil die Selbstheilungskräfte einer Person durch Shiatsu stark angesprochen werden. Was, wenn nicht ein kraftvolles Immunsystem und ein funktionierendes Regenerationssystem, brauchen wir in diesen Zeiten?

Shiatsu ist im Gesundheitswesen leider sehr schlecht positioniert. Ein Grund dafür ist sicherlich der spezifische Zugang von Shiatsu. Die Wirksamkeit unserer Behandlungen ist schwer reproduzierbar, da es das ganze Setting ist und nicht ein Wirkstoff oder ein Akupunkturpunkt, der für die Klient*in bedeutsam ist. Hier ähnelt unser Zugang mehr dem psychotherapeutischen Setting als dem klassisch medizinischen. Beobachtet man die Entwicklungen der letzten Jahre in Europa, so kann man eine deutliche Annäherung der beiden Bereiche beobachten. Psychische Komponenten werden immer mehr in die Körperarbeit mit einbezogen und auch der Körper bekommt in der Psychotherapie einen höheren Stellenwert. Die richtige Bedeutung des Wortes psychosomatisch wird so zum Glück immer breitenwirksamer. Wie oft habe ich mich schon darüber geärgert, dass der Begriff ‚psychosomatisch‘

zumeist in Zusammenhang mit Situationen gebraucht wird, wo die Medizin keine somatischen Ursachen für Beschwerden finden kann und in Folge der körperliche Aspekt leider wieder ausgeklammert wird. Nur weil sich die wahrgenommenen Beschwerden nicht medizinisch beschreiben lassen, heißt das noch lange nicht, dass sie nicht körperlich sind. Viele Personen mit chronischen Schmerzen leiden darunter, dass sie das Gefühl vermittelt bekommen, sich den körperlichen Aspekt einzubilden. Nicht nur der Körper schreit, nun bekommen sie auch noch gesagt, dass es keinen (somatischen) Grund dafür gibt. Dies potenziert ihren Leidensdruck. Greifen wir als Shiatsu praktiker*innen hin, dann ergibt sich meist ein sehr stimmiges Bild zwischen den Erzählungen unserer Klient*innen und dem, was wir unter unseren Händen wahrnehmen. Shiatsu arbeitet genau mit diesen Spannungsmustern. Die Klient*innen fühlen sich gesehen und verstanden. Das ist schon der erste Schritt dafür, wieder Hoffnung und Vertrauen in den Heilungsprozess zu bekommen. Den letzten Artikel von Achim Schrievers „Der Glaube hat dir geholfen – Wieviel Placebo steckt im Shiatsu?“ habe ich in diesem Zusammenhang sehr gelungen gefunden. Er schreibt unter anderem: „Das Leben ist immer größer als das, was wir verstehen, egal wie viel wir gelernt haben. ‚Besser als etwas zu verstehen ist, mit etwas vertraut zu werden,‘ sagte einmal eine Zen-Meisterin, dich ich vor vielen Jahren traf. Dieser Satz begleitet mich bis heute.“

Welche bedeutsamen Sätze oder Momente begleiten uns so durchs Leben? Bei mir sind es vor allem körperliche Aha-Erlebnisse. Diese waren nicht immer angenehm, waren für meine Entwicklung aber sehr hilfreich. Shiatsu ist einer der Zugänge, die einen guten Rahmen für solche klärenden Erlebnisse über den Körper geben können. Ich bin davon überzeugt, dass

wir für viele Klient*innen einen bedeutsamen Beitrag in ihrem Heilungsprozess leisten können. Bei den Krankenkassen ist dieses Wissen jedoch leider noch nicht angekommen.

Eventuell müssen wir unsere Frage umformulieren. Vielleicht geht es nicht darum, was das Spezifische an Shiatsu ist, sondern wo wir uns verorten wollen. Aus welchem Wissenspool schöpfen wir? Was haben wir diesem Wissenspool anzubieten?

Shiatsu baut auf der chinesischen Medizin auf, hat sich jedoch mit der Migration und den Jahren stetig weiterentwickelt. Das Interesse für das Wirken der Lebensenergie ist geblieben. Der Bewegung der Lebensenergie versuchen wir mit unseren Händen zu folgen. Wichtig ist uns hierbei nicht so sehr, ob wir den für die spezifischen Symptome bestmöglichen Indikationspunkt eruieren können, sondern ob es uns mit unserer Berührung gelingt, einen Zugang zum körpereigenen Regulationssystem zu finden. Unser Blick ist weit und liegt eher im ‚Dazwischen‘. Unsere Aufmerksamkeit liegt auf den Dynamiken. Wie interagieren Punkte, Ebenen, Körperregionen miteinander? Wie viel Coregulation braucht ein System? Wie viel Mobilisation oder Halt braucht mein Gegenüber? Wie reagiert das Nervensystem auf unsere Berührung? Ziel ist es immer, die Selbstheilung anzuregen, nicht zu heilen. Die Kompetenz der Heilung bleibt beim Gegenüber. Damit wir diesen Prozess jedoch bestmöglich begleiten können, brauchen wir ein breites Wissen von möglichen Wirkzusammenhängen. Und dieses Wissen finden wir in vielen unterschiedlichen Zugängen, in der Medizin, der Physik, der Biologie, der Psychologie, in anderen Körpertherapien, der Psychotherapie und Traumaforschung, auch die Philosophie hat viel anzubieten. Sehr spannend finde ich, dass viele Erkenntnisse aktueller Forschungen sich sehr gut mit der TCM vereinbaren lassen. Wenn ich eine Kompetenz von Shiatsu herausheben will, dann würde ich die Kompetenz des Brückenbauens nennen. Als weiche Wissenschaft können wir mit unserem breiten Blick verbinden anstatt zu trennen.

Um das Verbindende von Shiatsu ein bisschen besser zeichnen zu können, würde ich gerne einen Punkt herausgreifen. Nicht um Shiatsu oder das Universum Mensch zu erklären, sondern um einen Versuch zu starten, unsere Arbeit mit anderen Erklärungsansätzen und Zugängen in Verbindung zu setzen.

Der Punkt, den ich mir ausgesucht habe, ist BI1.

BI1 findet man auf der Innenseite der Augenwinkel. Hier startet der Blasenmeridian. Er repräsentiert unser autonomes Nervensystem. Sein Spannungszustand gibt uns einen Hinweis auf die Balance zwischen

Sympathikus und Parasympathikus. In lebensbedrohlichen Situationen, aber auch in der ganz alltäglichen Lebensbewältigung, ist diese Balance unser Joker. Heißt es nun „fight“, „flight“ oder „paralyse“, gehe ich in die Aktivität, warte ich ab und beobachte oder ziehe ich mich zurück und tue so, als wäre ich nicht da? Aus den erlernten Lebensstrategien ergibt sich die spezifische Organisation unseres autonomen Nervensystems. Diese Mechanismen laufen zum größten Teil unbewusst ab, sie sind die ersten körperlichen Reaktionen auf eine Situation, die es zu bewältigen gilt. Im Leben erarbeiten wir uns unsere eigenen Überlebensstrategien. Diese Muster äußern sich sowohl als spezifische Spannungsmuster in einem Körper als auch in Glaubenssätzen, welche wir selten hinterfragen. Das Leben nimmt jedoch seinen Lauf und gerade deshalb wird es immer wieder notwendig sein, die erlernten Mechanismen auf ihre Funktionalität hin zu überprüfen. Wie diese Balance unseres autonomen Nervensystems in viele Schichten unseres Lebens hineinreicht, kann mit der Arbeit von Peter Levine (Biophysiker und Psychologe) und mit seinem Modell des Somatic experiencing gut nachvollzogen werden. Seine Arbeit wurde wiederum durch das Modell des Polyvagalsystems von Stephen Porges (Psychiater und Neurowissenschaftler) befruchtet. Stephen Porges konnte medizinisch zeigen, wie die Balance dieses Systems sich auf das körpereigene Regulationssystem auswirkt. Wie schnell erholt sich unsere Herzratenvariabilität? Was hat der Erholungswert zu tun mit unserer Resilienz? Porges konnte eine enge Verbindung des Augenringmuskels zum Vagus feststellen. Eine Möglichkeit unsere Umwelt auf Gefahren hin abzutasten, sind unsere Augen. Schaut man auf der hormonellen Ebene, welche Drüse hinter diesem Körperbereich liegt, dann finden wir die Zirbeldrüse, zu deren Aufgaben der Umbau von Serotonin und Melatonin zählen. Melatonin ist im Moment ein ‚Modpräparat‘, das vielfach bei Schlafbeschwerden verschrieben wird. Der Serotoninhaushalt wird in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen oft als Marker gesehen. BI1 als Kombinationspunkt bei den außerordentlichen Gefäßen behandelt, ist jener Punkt, bei dem das Yin in das Yang Fersengefäß fließt und umgekehrt. Dieses Gefäß ist dafür zuständig, Übergänge und Anpassungsleistungen im Hier und Jetzt zu unterstützen. Wie präsent bin ich? Wie gut gelingt es mir mit Übergängen umzugehen. (Die Aufgaben des Vagus. Darunter fällt auch der Wach/Schlafrhythmus). Es ist spannend, wie ein jahrhundertealtes System auf Wirkzusammenhänge kommt, zu denen auch aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft führen. Dabei haben wir die Vernetzungsmöglichkeiten mit BI1 noch gar



nicht ausgereizt, es gibt viele andere mögliche Überlappungen. Wir lernen voneinander und miteinander. Die Frage ist, wie wir das Erlernte interpretieren, wie wir damit umgehen wollen und welche Intervention das Leben gerade erfordert. Glauben wir die Lösung zu kennen oder wollen wir Prozesse begleiten? Wie viel Spielraum hat das körpereigene Regulationssystem noch? Wie viel Unterstützung braucht es? Ich will damit sagen, dass es schlussendlich nicht um die einzelnen Modelle geht. Diese helfen uns im besten Fall, Dinge, die wir wahrnehmen und beobachten können, in einen begreifbaren Wirkzusammenhang zu stellen und mit unserem spezifischen Hintergrundwissen Prozesse besser begleiten zu können. Wenn ich nun an BI1 greife, spüre ich, was sich unter meinen Fingern verändert, lausche auf die Antwort des Systems und versuche sie mit dem mir angelernten Wissen in Verbindung zu setzen. Und das alles in dem Bemühen, mich mit den Lösungsstrategien eines Körpers vertrauter zu machen, um ihn in seinem Prozess bestmöglich begleiten zu können. Eine der wichtigsten begleitenden Aufgaben in Traumaprozessen ist es, Abgespaltenes wieder in einen Dialog zu bringen, mit einzubeziehen, die Fragmentierung zu verringern. Dieser Prozess kann nur mit Einbeziehung des Körpers geschehen und wird auch durch den Körper erfahren. Shiatsu hat

mit der jahrhundertelangen Tradition, in den Körper zu lauschen, viel anzubieten.

In der Tradition und mit der Entwicklung von Shiatsu, unserem Fokus auf die Qualität der Berührung und dem Brückenschlagen zwischen körperlichen und psychischen Prozessen haben wir einen Zugang zum körpereigenen Ressourcensystem gefunden, mit welchem wir gut selbstbewusst an die Öffentlichkeit gehen können, auch wenn unser Zugang ein weicher bleibt und die Konturen sich oft nicht klar darstellen lassen. Nachtrag: Ein sehr großes Thema dieser Pandemie ist es, dass Lebensrealitäten, Wahrnehmungen und Meinungen auseinanderdriften. Die Gesellschaft spaltet sich. Strategien, wie wir diese Gesundheitskrise bewältigen wollen, stehen oft im gegenseitigen Ausschluss zueinander. Shiatsu hat hier keine Lösungen anzubieten, aber Shiatsu ist sehr gut geeignet, uns auf dem Weg durch diese Krise zu begleiten. Deshalb ist es gerade jetzt wieder sehr wichtig, dass wir laut sind.

Catherine Mangold
seit 2006 in eigener Shiatsu-Praxis in Innsbruck tätig,
zusätzlich ambulante Beratungstätigkeit im Rahmen der
Kinder und Jugendhilfe, Kursleitung und Koordinatorin
im ElternKindZentrum (Rückbildung, Shiatsu rund um die
Geburt, orientalischer Tanz)
www.shiatsu-tirol.org