



COMMON ERRORS IN SHIATSU

Darf man in Shiatsu über Fehler reden? Ja. Unbedingt. Denn der erste Fehler ist bereits die Annahme, dass es keine Fehler in der Welt von Shiatsu gibt. Oder geben darf. Wer vermag diese jedoch zu definieren? Auf welcher Basis? Und aus welcher Perspektive? Ein Plädoyer für einen konstruktiven Diskurs...

von Mike Mandl

Als Fehler kann man die Abweichung eines Zustands, eines Vorgangs oder eines Ergebnisses von einem definierten Standard oder definierten Regeln oder einem definierten Ziel bezeichnen. Um von Fehlern sprechen zu können, braucht es daher Bezugspunkte. Um von Fehlern in Shiatsu sprechen zu können, bräuchte es in Shiatsu diese Bezugspunkte. Von denen gibt es allerdings sehr wenige. Warum? Im Westen berufen wir uns hauptsächlich auf das Shiatsu-System von Shizuto Masunaga. Masunagas verfrühter Tod hat allerdings dazu geführt, dass er ein sehr offenes, in vielen Teilen unvollständiges System hinterließ. Dazu kommt, dass es nur wenige direkte Linien-Vertreter*innen gibt, die den Kern der Methode authentisch bewahrt haben. Diese Umstände waren und sind der Nährboden für eine verstärkte persönliche Interpretation von Shiatsu, für das Entstehen vieler Subformen und eigener Stilrich-

tungen, ein Prozess, der unserer westlichen Mentalität mit ihrem Hang zum Individualismus und zur Freiheit in allen Lebensbereichen sehr entgegenkommt. Wir messen diesem individuellen Zugang zu Shiatsu mehr Bedeutung bei als der Suche nach – oder der Definition – von gemeinsamen Bezugspunkten, die als Basis von Shiatsu gesehen werden könnten. Meiner Meinung nach der zweite Fehler. Weil sich ein System ohne klare Bezugspunkte früher oder später nicht mehr definieren lässt. Ohne Bezugspunkte lässt sich auch nicht nachvollziehen, inwieweit jemand integrale Bestandteile eines Systems wirklich verstanden, verinnerlicht oder sogar gemeistert hat. Ohne Bezugspunkte ist ein fachlicher Austausch in Bezug auf Behandlungsstrategien und Zugang zu Beschwerdebildern schwer. Überhaupt: Ohne Bezugspunkte lässt sich nur vage darstellen, was Shiatsu eigentlich ist, was es kann, was es will

und wo es sich bestmöglich am Markt positionieren kann. Schon jetzt ist es teils schwierig, manche Shiatsu-Zugänge miteinander zu vergleichen oder in diesen noch etwaige Gemeinsamkeiten zu finden, weil sie auf komplett unterschiedlichen Betrachtungsweisen beruhen. Wir können dies als Evolution betrachten. Oder als Fehlentwicklung, weil einem Baum ohne starke Wurzeln und solidem Stamm irgendwann einmal die Kraft ausgehen wird. Von einer wahren Blüte ganz zu schweigen...

Viele asiatische Methoden sind diesen Prozess bereits durchlaufen und haben einen großen Teil ihrer ursprünglichen Kraft verloren. Qi Gong zum Beispiel. Oder Tai Chi. Ursprünglich umfassende Systeme zur Kultivierung der eigenen Persönlichkeit bis hin zum »Zhen Ren«, dem »wahren Menschen«, der in der Freiheit und der Leerheit des Tao verwurzelt ist. Mittlerweile jedoch oft nicht mehr als angenehme Atem- und Bewegungsübungen, die der Entspannung und dem Stressabbau dienen. Oder auch Yoga. Ein globaler Fitnesstrend, der in das Konzept von Lifestyle-Gazetten passt und sogar Skurrilitäten wie Bier-Yoga, Fahrrad-Yoga, Nackt-Yoga oder Death-Metal-Yoga hervorgebracht hat. Der Aspekt des Anschirrens der Seele an den Körper, um sich mit einem übergeordneten Bewusstsein zu verbinden, lässt sich darin nur mehr schwer erkennen. Und Shiatsu? Shiatsu geht teilweise in Richtung einer achtsamen Wohlgefühlberührung mit Prozessorientierung. Natürlich: Auch das braucht der moderne Mensch in angespannten Zeiten. Daher: Ist das gut? Ist das schlecht? Das kann man so nicht sagen, denn es kommt darauf an, was man in Shiatsu sehen und wie man Shiatsu interpretieren will.

Genau darüber sollten wir vermehrt sprechen und diskutieren. Diesbezüglich möchte ich ein paar Aspekte von Shiatsu in den Raum stellen, die meiner Meinung nach mittlerweile stärker von den Grundprinzipien orientalischer Medizin und Philosophie abweichen und aus dieser Perspektive betrachtet als Fehler gedeutet werden können. Denn wenn schon die Offenheit des Systems Shiatsu zahlreiche Anschlussmöglichkeiten bietet, warum diese nicht dort suchen, wo das System geboren wurde?

Der verfrühte Unterricht

Eine Hauptmotivation Shiatsu zu unterrichten besteht darin, die eigene Begeisterung für dieses System mit anderen zu teilen. Den Funken der Faszination überspringen zu lassen. Das ist wunderbar. Das passiert im Regelfall aber – gemessen an einer traditionellen asiatischen Herangehensweise – meist viel zu

früh. Sicherlich kann man an dieser Stelle die Tradition hinterfragen. Man kann natürlich alles hinterfragen. Man kann aber auch versuchen zu verstehen, welche Absichten hinter solchen Ansichten stehen und was wir daraus für Shiatsu lernen können. Um in eine energetisch basierte Körperkunst hineinzuwachsen braucht es zwei Faktoren. Zeit und den engen Kontakt zu einer begleitenden Person, die ein Bewusstsein für die entsprechenden Entwicklungsschritte hat, weil sie diese selber glaubwürdig verinnerlicht und gemeistert hat. Quasi eine kompetente Wegbegleitung, die gewährleistet, nicht frühzeitig vom Weg abzuweichen.

Das Erlernen von den für eine Methode notwendigen Grundprinzipien dauert im Regelfall drei Jahre. Für das erfolgreiche Integrieren kann man nochmals vier bis sechs Jahre dazulegen. Das ergibt eine Lernzeit von sieben bis neun Jahren, um überhaupt das Fundament zu legen. Rund um diesen Prozess ranken sich die beliebten fernöstlichen Mythen, dass ein Novize oder eine Novizin erst sieben Jahre den Boden einer Ausbildungshalle fegen muss, bevor überhaupt die Belehrungen durch die Meister*innen beginnen. Das ist natürlich eine Metapher. Der Boden steht für die Grundprinzipien und das Fegen – das tägliche, stetige und konsequente Polieren – steht für das Entfernen der die Essenz verdeckenden Verunreinigung durch das übertriebene Ego. Erst wenn dieser Prozess erfolgreich abgeschlossen ist, folgt der Wechsel vom Anfänger*innen-Stadium ins Adept*innen-Stadium und erst dann folgen komplexere Techniken und Theorien, die zu einem tieferen und umfassenderen Verständnis der jeweiligen Methode führen.

Viele Shiatsu-Vertreter*innen haben sehr zeitig mit dem eigenen Unterricht begonnen, noch vor dem Abschluss der Grundausbildung. Das war einfach so. Die Lehrer:innen kamen aus dem Osten, man absolvierte ein Kurswochenende und dann wurde man mehr oder weniger alleine gelassen. Ein paar wenige machten sich dann doch auf den Weg zu den Meister:innen, um intensiver vor Ort mit ihnen zu lernen, aber mehr als ein paar Monate Direktkontakt hatten und haben die wenigsten auf dem Buckel. Das ist noch immer so. Klar, wir leben im Westen. Und ein Meister:innen-Bezug beziehungsweise ein Pfad, der mit viel Disziplin und viel Aufwand verbunden ist, ist für uns schnell einmal ein rotes Tuch, weil wir uns durch die Hingabe an Systeme wie Shiatsu vor allem auch von den vielen kulturellen Mahlsteinen befreien wollen, die uns auferlegt wurden und in die wir eine gewisse Enge und Rigidität hinein interpretieren.

tieren, egal, ob es sich dabei um den kopfzentrierten Zugang zum Sein, die meist sehr vorhersehbare Linearität des Lebensweges oder unseren selten konfliktbefreiten Umgang mit Autoritätspersonen handelt. Wir suchen gerne Raum und Freiraum in asiatischen Disziplinen, wollen aber oft den dafür wirklich notwendigen Weg nicht oder nicht in seiner Gänze gehen.

Nur: Habe ich gerade einmal das Ixi erlernt, bin in der Praxis aber mit Wurzel- und Differentialgleichungen konfrontiert, dann entsteht da eine Lücke. Und es entsteht das Bedürfnis, diese Lücke zu füllen. Nichts anderes hat Shiatsu im Westen gemacht: Versucht, diese Lücke zu füllen, mit dem, was nahe liegt, ob Faszienarbeit, Osteopathie, Cranio, Schamanismus, Gesprächsführung, Psychologie etc. Dem Stamm Shiatsu wurden andere Zweige aufgefropft. Ein entsprechend längerer Ausbildungsweg und eine intensivere Auseinandersetzung mit den spezifischen Eigenheiten von Shiatsu oder asiatischem Ki- und Menschenbild hätten dazu führen können, dass sich die Lücken von selber geschlossen hätten, weil es seine Zeit braucht, um ein System in seiner Vollständigkeit zu verstehen und anzuwenden. So sind die Mischformen entstanden.

Durch das Aufpfropfen der unterschiedlichsten Zweige können aber in keiner Methode die jeweiligen Grundprinzipien ihre Blüte erlangen, sprich, sich wirklich erkennbar machen. In Bezug auf Shiatsu sprechen wir von Energie, Druck, Meridianen, aber auch von elementaren Bausteinen wie Yin und Yang. Ein Blick in die Shiatsu-Welt bestätigt dies. Die meisten Weiterbildungen drehen sich um Shiatsu UND Methode XY. Geschrieben wird hauptsächlich über Shiatsu aus der Perspektive VON Zugang XY. Selten geht es um erweiterte Ansichten zu den Grundprinzipien oder den Umgang mit fachlichen Problemstellungen, obwohl sich gerade hier so tolle Möglichkeiten öffnen könnten, auch in Bezug auf die gesellschaftliche Positionierung von Shiatsu. Denn, sag mal Shiatsu, wie machst Du das eigentlich mit den Long-CoVid-Betroffenen und den vielen weiteren Spin-Offs des aktuellen Zeitgeschehens? Um uns darüber austauschen zu können, würden wir wieder gewisse Eckpfeiler oder Grundprinzipien benötigen. Aber ...

Die unvollständige Auslegung von Grundprinzipien

Eine generelle Tendenz in der Shiatsu-Welt ist die Ablehnung von Diagnose und Theorie. Das geht bis hin zu der Aussage, dass eine Diagnose in Shi-

atsu fehl am Platz ist. Ich habe auch schon gehört: »Macht man eine Diagnose, macht man nicht Shiatsu«. Gerne gerechtfertigt wird diese Aussage mit einem Zitat von Masunaga: »Diagnose ist Behandlung. Behandlung ist Diagnose.« Dieses Zitat beinhaltet jedoch einen Yin- und einen Yang-Aspekt und wenn wir von Grundprinzipien in Shiatsu sprechen, sollten wir dann nicht zumindest Yin und Yang als ein solches anerkennen? Man kann an dieser Stelle natürlich behaupten, dass Yin und Yang nicht mehr als ein Konzept ist. Man kann aber auch behaupten, dass Mann und Frau, Tag und Nacht, Gesundheit und Krankheit oder Leben und Sterben nur Konzepte sind. Das stimmt. Auf einer absoluten Ebene. Auf der absoluten Ebene gibt es aber auch nichts oder nichts mehr zu tun. Unser Geist und unser Körper unterliegen auf der relativen Ebene jedoch energetischen Schwankungen und diese werden durch Yin und Yang zum Ausdruck gebracht, daher ist diese Betrachtungsweise die Basis der meisten asiatischen, aber auch vieler westlicher energetischer Systeme, wo man dann nicht von Yin und Yang sondern vom Dualitäts- oder Polaritätsprinzip spricht.

Zur absoluten Ebene bewegt man sich hin, wenn man versteht, die Polaritäten des Lebens innerlich zu einer Einheit verschmelzen zu lassen. Das bedeutet auch, Diagnose und Intuition, Theorie und Spüren, das Symptom und den ganzen Menschen, das Objektive und das Subjektive immer mehr zu verbinden anstatt voneinander zu trennen. Wir fühlen uns jedoch gemeinhin vom Yin-Aspekt in Shiatsu angezogen. Vom Fühlen, Nicht-Denken, direktem Erfahren, nach Innen-Lauschen etc. ... Sicher auch, um für uns selber einen Ausgleich zu unserer doch eher am Yang orientierten Welt herzustellen. Als das Yang in Shiatsu kann man Diagnose und Theorie bezeichnen. Wenn aber nun dem Yin der Vorrang gegeben und teilweise das Yang abgelehnt oder vernachlässigt wird, dann gehen wir nicht anders vor als die klassische Medizin, die dem Yin gegenüber skeptisch gegenübersteht und es in ihrem Zugang außen vor hält. Vollständiges Shiatsu beinhaltet ein ausgeglichenes Verhältnis von beiden Zugängen. Es sollte maximales Wissen mit größtmöglichem Bauchgefühl verbinden. Eine klare Diagnose mit neugieriger Offenheit. Eine scharfe Strategie mit Raum für Improvisation. Situativ und an die Bedürfnisse unserer Klient*innen angepasst kommt in der Behandlung dann der eine oder der andere Aspekt zum Einsatz. Oder auch beide. Denn die Essenz von Yin und Yang bedeutet vor allem: sowohl als auch! Und nicht: entweder oder.

Im letzten Shiatsu-Journal stand geschrieben, »dass wir mit der Hara Diagnose keineswegs versuchen sollten, die objektive, energetische Situation eines Menschen zu erfassen. Statt dessen erfahren wir den Menschen durch unsere Berührung in den einzelnen Diagnosezonen in unterschiedlichen Aspekten seines Seins«. Warum »statt dessen«? Warum nicht Yin UND Yang? Wir können und sollten die energetische Situation soweit wie möglich objektiv erfassen UND den Menschen in seinem Sein. Wie weit objektiv möglich ist, darüber kann man ebenfalls diskutieren. Nur weil etwas subjektiv ist, muss es nicht immer höchst individuell sein. Meine Frau ist zum Beispiel sehr gut darin, die Temperatur eines Menschen zu ertasten, meist auf einen halben Grad genau. Sie hat genügend Training durch die Kinder. Sie kann sofort sagen, ob jemand Fieber hat oder nicht, auch wenn ihr Eindruck subjektiv ist. Es würde mich ebenso verwundern, einen Puls mit 150 Schlägen pro Minute als langsam und einen Puls mit 50 Schlägen pro Minute als schnell zu bezeichnen. Klar, der subjektive Eindruck sagt uns nicht, ob es 151 oder 149 Schläge sind, aber schnell kann er mit einer entsprechenden Eichung der inneren Datenbank sehr wohl deutlich klassifizieren. Und je genauer diese innere Datenbank durch tausende Behandlungen und Fallbeispiele geeicht ist, desto klarer können sich auch energetische Tendenzen orten und einordnen lassen.

Es ist uns in Shiatsu also sehr wohl möglich Symptom UND Menschen zu erfassen und die Frage ist eher: warum sollten wir das eigentlich nicht tun? Was spricht denn dagegen? Das Entweder-Oder! Betone ich bewusst in meinem Stil das eine oder das andere, dann handelt es sich hierbei um eine persönliche Präferenz, die nichts anderes zum Ausdruck bringt, als dass man selber noch mehr in der Polarität verwurzelt ist als man zugeben möchte und die Einheit von Gegensätzen nicht aus einer Vogelperspektive heraus betrachten kann. Es handelt sich dabei um eine unvollständige Auslegung von Grundprinzipien. Masunaga hat in seinem Zitat jedoch beide Aspekte klar zum Ausdruck gebracht: »Diagnose ist Behandlung. Behandlung ist Diagnose«. Yang und Yin. Yin und Yang.

Zudem kommt, dass wir bei einer Trennung von Symptom und Menschen ein weiteres Grundprinzip asiatischen und auch energetischen Denkens außen vor lassen: Der Makrokosmos spiegelt sich im Mikrokosmos und der Mikrokosmos spiegelt sich im Makrokosmos. Ich kann in einem Symptom den gesamten Menschen sehen. Und ich kann im gesam-

ten Menschen seine Symptome sehen. Ich kann über das Symptom den gesamten Menschen behandeln. Und ich kann über den gesamten Menschen seine Symptome behandeln. Wiederum gilt: Sowohl als auch wäre der einzig wirklich ganzheitliche Ansatz. Alles andere ist ein halber Ansatz. Das Yin und Yang Symbol zeigt, dass im Yang das Yin enthalten ist und das Yin im Yang.

Fazit:

Der Individualisierungsprozess von Shiatsu und die damit einhergehenden Perspektiven und Aussagen zeigen an, dass wir uns oft nicht einmal mehr auf Yin und Yang als gemeinsames Prinzip unserer Arbeit beziehen können. Aber wenn wir nicht einmal mehr Yin und Yang als Basis sehen, was dann? Die Begegnung aus dem Herzen? Ja. Die ist das Wichtigste. Nicht aber für die Methode Shiatsu, sondern generell für das Aufeinandertreffen von zwei Menschen in jeglicher Art von Setting. Eine Methode braucht jedoch starke Wurzeln und einen kräftigen Stamm, um zur Blüte zu gelangen. Welche Wurzeln wollen wir Shiatsu geben? Welchen Stamm?

Diesbezüglich würde ich sehr gerne einen offenen Diskurs anregen. Weitere Punkte, die meiner Meinung nach klar betrachtet und besprochen werden wollten:

- Ki
- Das Meridiansystem
- Der Druck in Shiatsu
- Die Entwicklungsstufen von Shiatsu

Hast Du Interesse an einer derartigen Diskussion? Dann maile bitte an:

Monika Knaden, journal@shiatsu-gsd.de

Über den Autor:

Mike Mandl lebt und arbeitet als Shiatsu- und TCM-Praktiker in Wien. Er ist Leiter der International Academy for Hara Shiatsu, Geschäftsführer der Online-Plattform *Das Zentrum*, Vater von drei Kindern und begeisterter Snowboarder.
www.mikemandl.eu
www.hara-shiatsu.com