

5. Berlin Summerschool für Integrative Medizin

Gedanken und Eindrücke von Anna Arndt

Als Ethnologin, die sich mit unserem westlichen Verständnis von Gesundheit (und Krankheit), sowie den Paradigmen und Begrenzungen des globalen Gesundheitssystems auseinandergesetzt hat, liegt mir am Herzen nicht nur die Shiatsu Praxis, sondern auch den Shiatsu Geist in das Gesundheitsverständnis von Heilung zu integrieren. Von der Summerschool für Integrative Medizin erhoffte ich mir einen Einblick darin zu erhalten, wie es mit der Öffnung der Schulmedizin gegenüber anderer Heilmethoden bestellt ist.

Und genau das war der Fokus auf der Berlin Summerschool, ausgerichtet von der Charité. Ich hatte eine sehr intensive, bewegende und reichhaltige Zeit. Mir wurde deutlich, wie viel in den letzten Jahren passiert ist und wie viele junge Menschen aus den medizinischen Bereichen mittlerweile offen sind gegenüber sogenannter alternativer Heilmethoden. Das hatte ich vorher meistens anders erlebt. Ich freue mich darüber, dass es hier immer mehr um ein Miteinander und immer weniger um ein Gegeneinander geht. Das Bewusstsein gegenüber der Bedeutung für die Ganzheitlichkeit des Menschen, für die Dringlichkeit der Integration der subjektiven Lebenswirklichkeit und für die Offenheit innerhalb der angepeilten Forschungsformate, stimmt mich hoffnungsvoll.

Es hat mich angeregt auch Shiatsu in diesem Kontext konkreter zu verorten.

Integratives Verständnis

Ich habe bei der Summerschool gelernt, dass Integrative Medizin das Verständnis beinhaltet, dass es auch in der Schulmedizin nicht (mehr) die eine Antwort auf eine Krankheit oder dessen Diagnose gibt, wie sie es sehr lange für sich beansprucht hat (und größtenteils ja auch immer noch tut). Doch wie es auch im (individuellen) Leben ist: Wenn die Grenzen erkennbar werden, fängt man an zu schauen, ob es dahinter doch noch weiter geht. Und die Grenzen der Biomedizin sind in ihren Alleinherrschaftsansprüchen bezüglich der Heilung von Krankheit erreicht. Wenn Misserfolge sich häufen und kranke Menschen als austerapiert gelten oder trotz Leiden mit ihr zur Verfügung stehenden Mitteln keine

5. Berlin Summerschool für Integrative Medizin vom 8. bis 11. September 2022

Bereits zum fünften Mal fand die Berlin Summerschool für Integrative Medizin statt. Sie bot einen spannenden Einblick in die unterschiedlichsten Therapien aus dem Spektrum der Integrativen Medizin. Dabei lag ein Schwerpunkt auf der Vermittlung praxisrelevanter Erfahrungen und wissenschaftlicher Hintergründe für Ärzt*innen, Pflegekräfte, Fachangestellte im Bereich der Gesundheitsförderung und Studierende im klinischen Bereich.

Ursache oder Unterstützungsmöglichkeit gefunden werden kann, ist es wohl an der Zeit, auch andere Perspektiven von Heilung mit einzubeziehen – um überlebensfähig zu bleiben. Das verlassen der Komfortzone geht jedoch mit Ängsten einher, denen sich gestellt werden muss. Wenn darin eine Möglichkeit anstelle einer Bedrohung empfunden wird, erlaubt das Spüren der eigenen Begrenztheit einen Blick über den Tellerrand. Wenn ich mir meines eigenen Raumes und dessen Wirkungsfeld bewusst bin, werden Andersdenkende von Konkurrenten zur Bereicherung.

Diesen Eindruck der Bereicherung bot mir die Summerschool. Die Anthroposophische Medizin aus der eigenen Kultur, TCM oder Ayurveda aus anderen Kulturen sind Beispiele für die Öffnung und Bereitschaft der biomedizinischen Ansätze, auch andere medizinische Erkenntnisse ernst zu nehmen und in unserem Gesundheitssystem einen Platz für sie einzuräumen. Eine weitere Öffnung findet zusätzlich darin statt, dass dem kranken Menschen in der Integrativen Medizin nicht nur Ärzte zur Seite stehen sollen. Es häufen sich evidenzbasierte Forschungsergebnisse verschiedener Richtungen die aufzeigen und untermauern, dass der Mensch aus einer Ganzheit besteht und eine Krankheit deshalb mitunter vor allem durch Lebenswandel geheilt

* Hier muss fairerweise erwähnt werden, dass Anthroposophische, Ayurvedische und Traditionell Chinesische Medizin auch die Ganzheitlichkeit in ihren Ansätzen verankert haben.

wird und nicht durch eine Pille. So werden Hypnose, Mind-Body-Medicine, Yoga, Fasten, Rhythmische Einreibungen, Apitherapie, Musik, Eurythmie, Akkupunktur/-pressur (um ein paar Beispiele aus den Workshopangeboten zu nennen) eingesetzt, um dem Menschen einen neuen Blick auf sich selbst zu ermöglichen, sich auf eine neue Art kennen zu lernen, um aus dieser Begegnung an eigene Ressourcen und Heilungsmöglichkeiten anzuschließen. Also die Erkenntnis, dass es durchaus einen gesundheitlichen Effekt hat, wie ich der Welt begegne.

So waren auch die Menschen, denen ich auf der Summerschool begegnet bin interessierte, neugierige und fragende Menschen mit verschiedenen Professionen, denen der biomedizinische Werkzeugkasten nicht ausreichend gepackt schien und Forschungsergebnisse aus verschiedenen Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungstechniken ihnen als eine hilfreiche Möglichkeit erschienen, den Horizont zu erweitern, um entsprechend ihrem Berufswunsch, Menschen in Heilungsprozessen adäquat begleiten zu können.

Und Shiatsu?

Unweigerlich fragte ich mich natürlich: Was für eine Rolle kann Shiatsu hierbei spielen? Warum wird es noch nicht wie Yoga, Fasten oder Hypnose für Patient*innen bereit gestellt? Für mich als überzeugte Praktikerin könnte ich sagen: In jedem der Forschungen braucht Shiatsu einen Platz! Und: In allen Programmen der Tageskliniken braucht Shiatsu seine Berechtigung im Therapeuten-Repertoire. Zumindest ist es das, was mich immer wieder angetrieben hat, letztendlich auch hier zur Summerschool zu gehen.

Im Rahmen der Fallstudien, die an drei Nachmittagen von unterschiedlich ausgerichteten Ärzten und Ärztinnen imaginär und als Podiumsdiskussion durchgeführt wurden^{**}, beschlich mich jedoch der Gedanke/das Gefühl, dass dort soetwas wie eine Kompetition um den Patienten stattfindet, an der ich mich nicht beteiligen wollen würde. Mir ist sehr wohl bewusst, dass es in diesen Fallstudien darum ging, den Blick zu weiten und mehr Möglichkeiten als »die Pille oder die OP« in Betracht zu ziehen. Es ging ja gar nicht darum vor Publikum seine Therapieform als die Beste zu präsentieren, sondern Möglichkeiten jenseits der Schulmedizin aufzuzeigen und einen Eindruck davon zu bekommen, wie andere Ausrichtungen arbeiten. Wie sehr wäre dies

** Es wurde eine imaginäre Patient*in vorgestellt und die unterschiedlichen Ärzt*innen haben eine Anamnese durchgespielt und einen Therapievorschlag dargelegt.

der Gesundheit im Allgemeinen doch zuträglich, wenn einem Patienten unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung stünden und er nachspüren kann, was ihm zur Gesundheit verhelfen und ihn auf dem Heilungsweg unterstützen könnte!

Als Patientin wären mir diese Angebote jedoch alle zu viel! Ich hätte das Gefühl ich müsste wie in der Schule etwas erlernen, was mich dann gesund machen würde; ich hätte das Gefühl eines inneren Mangels, den ich nur mit viel Disziplin würde meistern können; ich hätte das Gefühl immer kleiner zu werden und alles falsch gemacht zu haben.

Ich weiß, dies ist aus dem Zusammenhang gerissen und es soll auch nur ein Bild vermitteln. Nämlich, dass ich trotz der Freude darüber, dass unser Gesundheitssystem sich gegenüber verschiedenster Heilmethoden öffnet, ich an dieser Stelle dennoch merken konnte, dass all dies immer noch innerhalb unseres (Gesundheits-)Systems stattfindet. Und da ich ja den Shiatsu Geist dort hineinbringen will, würde für mich an dieser Stelle mein Angebot in der Situation eher wie folgt lauten: Ich würde der Patientin^{***} einen Raum anbieten, in dem sie nicht nur im Mangel ist, in dem sie nicht wieder etwas lernen muss, in dem es nicht um Disziplin oder Methodik geht – sondern einfach nur um Ruhe im System, um sich in dieser Ruhe von Innen heraus selbst begegnen und betrachten zu können und die Erkenntnis wieder mit ins Außen zu tragen^{****}. Und dafür braucht es eine Begleitung. Denn viele Dinge passieren uns ja, weil wir zu sehr mit dem Außen und zu wenig mit dem Innen verbunden sind. Im Shiatsu gibt es eine Verbindung von Innen und Außen – durch die (zielgerichtete und ziellose) Berührung. Zudem schaut Shiatsu nicht (nur) auf das Leiden, Shiatsu berührt den eigenen Raum und ermöglicht damit sich selbst ohne Bewertung zu spüren, da alles angesprochen wird und somit alles seine gleiche Existenzberechtigung hat. Das Hamsterrad hat die Möglichkeit inne zu halten. Damit ich das spüren kann was dahinter liegt: die Stille.

Ein anderer Weg

Die Möglichkeit in der Stille mit sich selbst in Kontakt zu kommen, braucht ihren eigenen Raum. Ohren und Augen sind in einer anderen Qualität zu nutzen, als wir es gewohnt sind – sie lauschen und sehen nach Innen. Und die Gedanken und Gefühle brauchen hier keinen Ausdruck, um wahrgenom-

*** Vielleicht sogar auch der behandelnden Ärztin...

**** Die Hypnose, wie ich sie mit Julia Siewert erlebt habe, kam dem sehr nahe!

men zu werden, es reicht sie zu denken und zu fühlen. Wenn wir das zulassen, dann sind wir im reinen Kontakt mit uns. Nur mit uns.

Aus dieser Position und Kraft heraus, ist es ein leichtes in verschiedene andere Möglichkeiten hineinzuwischen – Stimme, Kunst, Reden, Ernährung, Tanz – um eine Facette meines Innenlebens genauer unter die Lupe zu nehmen und vielleicht noch besser zu erkunden und zu erkennen. Ich glaube daran, dass wenn wir fähig sind, der Stille und dem Nichts mehr Raum zu geben, dass viele unterschiedliche Therapievorschläge (Fasten, Mind-Body-Medicine, Eurythmie, Aromatherapie, etc.) eine Unterstützung unseres Werdens sein können. Sie geben uns die Möglichkeit, uns auf neue Art wahrzunehmen. Selbst wenn wir mit dem Außen verbunden bleiben, liegt die nährende Stille im Innen. Wollen wir aber die Stille oder das Nichts erklären, beschreiben, mit Worten ergründen, bleiben wir im Außen und damit verliert sie ihre heilende Wirkung und verkommt zu einem überflüssigen, nutzlosen, langweiligen, zeitverschwendenden Etwas – als was sie allzu oft beschrieben oder auch wahrgenommen wird.

Die Stille in mir ist die Grundlage des Kontaktes zu mir selbst. Wenn dieser Anker nicht fühlbar ist, bleibt alles andere an der Oberfläche. Man bleibt Betrachter oder Zuhörer. Der Ausdruck der Stille ist das Nichts, welches so laut und gehaltvoll ist, dass es mitunter schwer zu ertragen ist, wenn einem das eigene Innere (noch) nicht so vertraut ist und deshalb Angst macht. Die Essenz, den Kontakt zu uns selbst zu erfahren, ist Weg und Ziel. Nicht mehr Oberfläche, sondern mehr Mittendrin; nicht zuschauen, sondern erleben; nicht dazu etwas anhören oder davon reden, sondern selbst erfahren und hinein spüren.

Shiatsu!

So wie die Stille in einem Kanon anderer Selbsterfahrungskomponenten erscheint mir Shiatsu im Kontext anderer komplementär oder alternativ medizinischer Methoden. Es braucht eine neue, andere Grundlage im Verständnis über Heilung. Wir brauchen ein Grundverständnis davon, dass Stille ihren Raum braucht, um dem Spüren seine Wichtigkeit zu geben, um Heilung und Selbstwirksamkeit zuzulassen, anstatt Gesund-machen und Profession an deren Stelle zu setzen.

Hier finde ich wieder zurück zum Kern der Integrativen Medizin: Der Arzt wird wieder zum Begleitenden, die Heilung kommt vom Innern des Patienten und wird nicht von Außen verordnet. Denn wie soll jemand – welche Profession auch immer er auf-

weisen kann – wissen, was mir gut tut, sich für mich heil anfühlt?! Dennoch ist die Begleitung, welche in einem Arzt aufgesucht wird, Teil unseres Gesundheitsprozesses: Ich kann es nicht allein. Manche Dinge weiß ich erst, wenn sie mir gespiegelt werden, da sich mein Herz aus Schmerz vor ihnen verschließt. Ich brauche einen Gegenüber, ich brauche Resonanz im und nach Außen, denn nur dann fühle ich mich heil und ganz. Individuell und Sozial im gleichen Maße.

So wie im Shiatsu. Wir nehmen an was da ist und geben Raum und Möglichkeiten zum sich selber spüren und heilen. Heilung durch Verbindung.



Elke Werner demonstriert den »starken Arm«

Dieser Aufgabe hat sich Elke Werner bei der Summerschool gestellt und einen 3 stündigen Workshop angeboten. In dieser Einstellung der inneren, nährenden Stille ging sie in Berührung mit den 20 Teilnehmenden und hinterließ so einen nachhaltigen Eindruck. Die Umstände waren nicht, wie wir sie uns im Shiatsu (Workshop) wünschen. Ist man zu sehr mit den äußeren Umständen als der inneren Einstellung beschäftigt, würde man einen Workshop möglicherweise absagen, wenn es weder Maten noch genügend Raum zum Hinlegen gibt. Doch geht man in die Tiefe der Bedeutung der Berührung im Shiatsu, begegnet man der Stille und der Fülle die darin liegt. Dann braucht es keine äußeren Umstände, dann ist die Qualität der inneren Einstellung genau das, was Shiatsu am besten kann: Menschen pur und ehrlich und dann eben auch schlicht begegnen zu dürfen.

Über die Autorin:

Anna Arendt ist Shiatsu-Praktikerin, Ethnologin und 2-fache Mutter. Sie lebt, lernt, forscht und wirkt derzeit vor allem in Leipzig.