

Was ist Shiatsu?

Shiatsu hat viele Gesichter. Mittlerweile so viele, dass es immer schwerer wird, einen gemeinsamen Nenner in den vielfältigen Ausdrucksformen zu erkennen. Daher soll an dieser Stelle die Frage gestellt werden: Was ist Shiatsu?

Mike Mandl

Als Lehrer beim 3. europäischen Shiatsu Kongress im Kiental nützte ich die Chance, bei vielen Kolleginnen und Kollegen zu „schnuppern“. Ich besuchte spannende Vorträge und Workshops, die sehr inspirierend waren. In einer Pause stellte ich mir jedoch die Frage, wie eine Person, die nichts über Shiatsu weiß, Shiatsu nach einem Besuch all dieser Workshops definieren würde.

Denn Shiatsu hat in seiner Entwicklung vielfältige Ausdrucksformen gefunden. Manche PraktikerInnen arbeiten auf einem Futon. Andere arbeiten auf einem Tisch. Manche arbeiten mit Meridianen (wobei es natürlich auch in Bezug auf die Meridiane unterschiedlichste Ansätze gibt), andere mit Körperzonen. Manche arbeiten mit dem Daumen, andere mit den Handflächen. Manche arbeiten schnell und dynamisch, andere legen sanft die Hände auf. Manche führen ein ausführliches Gespräch, andere wiederum nicht. Manche machen Hara Diagnose, andere nicht. Manche arbeiten strukturell, mit Einflüssen aus der Osteopathie, andere mit den Chakren. Und dann gibt es auch noch Varianten, bei denen überhaupt nicht mehr berührt wird. Vom pragmatischen Meridiandrücken bis zum berührunglosen und meridianlosen Shiatsu war quasi jede Stilrichtung vertreten. In der Praxis finden diese verschiedenen Ansätze natürlich oft zusammen, je nach Bedürfnis und Wunsch der KlientInnen und Stilrichtung bzw. persönlichem Schwerpunkt der Shiatsu Praktiker. Würde man aber die oben erwähnte Person - den stillen, unbedarften Beobachter - nun fragen, was Shiatsu sei, würde sie wahrscheinlich antworten: Zwei Menschen begegnen sich und machen etwas miteinander. Was genau ist nun dieses Etwas? Und ist es überhaupt notwendig, dieses Etwas näher zu definieren?

Denn eine Definition, die all diese unterschiedlichen Ausdrucksformen von Shiatsu auf einen Nenner zu bringen versucht, müsste so viel umschließen, dass sich meiner Meinung nach keine klare Aussage mehr treffen lassen würde, was Shiatsu nun wirklich ist und was nicht. Vielleicht sind auch aus diesem Grund die Definitionen von Shiatsu von Seiten der Verbände sehr umfassend gehalten. Die Kurzdefinition des GSD – Shiatsu ist ein eigenständiges System energetischer Körperarbeit und Lebenskunde – würde sich auf fast jede energetisch orientierte Gesundheitskonzept anwenden lassen. Auch die weiteren Definitionskriterien, dass mit einer allen Lebewesen innewohnenden, dynamischen Lebensenergie und einer bestimmten Form der Berührung gearbeitet wird, sind relativ unspezifisch und lassen sich auf viele andere Therapierichtungen anwenden. Verunsichert ob dieser Gedankengänge, brachte ich diese Thematik in den Kongress ein, was zur spannenden Spontandiskussion „The heart of Shiatsu“ führte.

Das Herz von Shiatsu

Helmut Bräuer hat in letzten GSD Journal angemerkt, dass er beim Kongress vor allem eines vermisst hat: Die Begegnung und Resonanz mit der Seele/dem Wesen dieses Menschen (Anm.: der behandelt wird). Und dass das ganzheitliche Bewusstsein der Shiatsu PraktikerInnen in Europa mehr dahingehend Ausdruck finden sollte, „inwieweit der Mensch mit seinen Bedürfnissen, Schätzen und Potenzialen gesehen, erreicht und berührt wird.“ Interessant ist, dass sich bei der Kongress-Diskussion „The heart of Shiatsu“ genau die von Helmut angeschnittenen Punkte als Kernthemen herauskristallisiert und als Herz von Shiatsu bestätigt haben. Es geht um Begegnung, Resonanz, um den ganzen Menschen. Nur: Diese Grundhaltung, dieses Herz, findet sich in vielen anderen Behandlungsmethoden ebenso. Oder anders: Welche ganzheitliche Therapie beruft sich nicht auf diese Grundhaltung? Ob Ayurveda oder Aura Soma, Biodanza oder Bioenergetik, Chakraarbeit oder Channeling, Horsokop oder Holotropes Atmen, ob Reiki oder Rolfing: Jede einzelne dieser Therapien beansprucht eine Grundhaltung, wo der Mensch in seiner Gesamtheit, mit seiner Seele, mit seinem Herz, mit seinem Entwicklungspotential im Mittelpunkt steht. Sogar wenn wir den großen Bereich der sogenannten alternativen Methoden verlassen, steht die Gesamtheit Mensch immer wieder im Mittelpunkt, von der Ganzheitsmedizin bis zur humanistischen Psychologie. Mehr zu sehen als bloß Symptome, Krankheiten oder Probleme ist kein Anspruch, den wir für uns in Shiatsu alleine geltend machen können oder sollten. Wir teilen unser Herz mit einer großen Bewegung, mit einer großen Vision und das ist gut so. Wir teilen unser Herz mit einem menschlichen, seelischen Ansatz in der Begleitung von KlientInnen, der zu Wachstum und Erfüllung führen soll. Diese Grundhaltung ist also unser Herz. Diese Grundhaltung ist aber nur ein – wenn mitunter auch der wesentlichste – Teil von Shiatsu. Was aber ist der Rest?

... und der Rest

Der „Rest“ ist die Form, das Werkzeug, die Berührung oder Nicht-Berührung, sind die Meridiane oder Nicht-Meridiane, je nachdem. Eben dieser „Rest“ hat im Laufe der Entwicklung von Shiatsu unterschiedlichste Ausdrucksformen gefunden, Ausdrucksformen, die sich oft gar nicht mehr miteinander vergleichen lassen. In meiner Praxis passiert mir sehr oft Folgendes: Ein/e neue KlientIn kommt zu mir, hat aber bereits woanders Erfahrungen mit Shiatsu gesammelt. Nach der ersten Sitzung höre ich dann oft erstaunt: „Das ist ja etwas komplett anderes, was sie da machen!“ Oder: „Das ist auch Shiatsu?“ Und umgekehrt: KlientInnen, die von mir zu anderen KollegInnen wechseln, sind oft genauso überrascht. Das Feedback einer Klientin bringt die Sache auf den Punkt: „Es scheint so, als hätte das eine Shiatsu mit dem anderen Shiatsu überhaupt nichts zu tun.“ Wir teilen ein gemeinsames Herz in Shiatsu. Wie wir dieses aber durch unsere Arbeitsweise und unseren Zugang, den sogenannten Rest, ausdrücken ist sehr variabel. In Bezug auf zwei Punkte würde ich mir jedoch einen größeren Wiedererkennungswert der Ausdrucksform von Shiatsu wünschen.

Kollegialer Austausch

Werde ich in meiner Praxis mit einer bestimmten Aufgabenstellung konfrontiert, tausche ich mich gerne mit KollegInnen über ihre Erfahrungswerte diesbezüglich aus. Dieser Austausch wird aufgrund der vielen Gesichter, die Shiatsu mittlerweile hat, immer komplexer. Hätte ich zum Beispiel auf dem europäischen Kongress zehn

KollegInnen gefragt, wie sie mit akuten Unterrückenschmerzen umgehen, hätte ich wahrscheinlich zehn komplett verschiedene Zugänge und Ansätze als Antwort bekommen. Jeder Zugang und jeder Ansatz ist in seinem Kontext richtig und schlüssig. Um von diesen anderen Zugängen jedoch optimal profitieren zu können, ist meist eine Auseinandersetzung mit dem übergeordneten Kontext erforderlich. Und gerade in Bezug auf den Kontext haben sich große Unterschiede herauskristallisiert. Arbeite ich primär auf der Meridianebene und bin im Umgang mit Meridianen bewandert, kann ich einen Input der auf Meridianebene basiert schnell integrieren. Ein Input der hingegen auf struktureller Integration oder Chakren aufbaut, würde, damit es sich nicht bloß um die Anwendung einer „hohlen“ Technik handelt, ein zumindest ansatzweise vorhandenes Verständnis des Systems voraussetzen bzw. nötig machen. Natürlich, hier treffen wir genau auf die Bereiche, wo Entwicklung stattfindet. Ist das Endergebnis dann allerdings Meridianarbeit mit Elementen aus der strukturellen Integration. Oder ist es strukturelle Integration mit Elementen aus der Meridianarbeit? Und: Ist eine Unterscheidung überhaupt wichtig? Die Unterschiede in den Stilen machen es meiner Meinung nach jedoch immer schwieriger, andere Lösungsansätze in die eigene Praxis zu integrieren und zu überprüfen.

Habe ich mich vor 15 Jahren mit KollegInnen ausgetauscht, konnte ich als Klient große Teile ihrer Arbeit mit meinem Shiatsu in Verbindung bringen und nachvollziehen. Und daraus lernen, darüber diskutieren. Das fällt mir heute teilweise sehr schwer. Umgekehrt ist es genauso. Die Konsequenz? Jede Schule, jeder Praktiker arbeitet daran, ihren/seinen Stil weiterzuentwickeln. Eine kollektive Weiterentwicklung von Shiatsu, ein gemeinsamer Nenner in der Weiterentwicklung von Shiatsu lässt sich immer schwerer fassen. Es entwickeln sich daher immer mehr Shiatsustile, die sich deutlich von einander abgrenzen und teilweise nur noch das Herz miteinander teilen. Daher an dieser Stelle wieder die Frage: Was ist Shiatsu? Und wo geht die Reise hin?

Gibt es eine Kernkompetenz?

Gibt es eine Kernkompetenz von Shiatsu? Und wenn ja, wie lautet diese? Oder gibt es viele Kompetenzen? Und wenn ja, sollten diese unterschiedlichen Kompetenzen nicht deutlicher erkennbar sein? Shiatsu hat enorm an Popularität gewonnen und ist eine wertvolle, anerkannte Ergänzung bzw. Bereicherung im Gesundheitswesen. Immer mehr Ärzte wie auch Psychologen vermitteln KlientInnen an Shiatsu PraktikerInnen. Ich möchte diesbezüglich ein Beispiel und ein paar Fragen einbringen. In Shiatsu gibt es PraktikerInnen, die hervorragend mit Beschwerden des Bewegungsapparates umgehen können. Andererseits gibt es PraktikerInnen, deren größte Stärke in der Begleitung von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen liegt. Vermittelt nun ein Psychologe einen Klienten an den Gelenkspezialisten und ein Orthopäde einen Klienten an den Prozessspezialisten, kann es sein, dass die KlientInnen mit der Betreuung durch Shiatsu nicht zufrieden sind. Gerade weil Shiatsu ein so breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten abdeckt, ist ein klares Profil der Kompetenzen nach außen schwer zu definieren. Eine nachvollziehbare Positionierung einer Therapierichtung erleichtert jedoch die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen.

Die Fragen an dieser Stelle: Würde es Sinn machen –angesichts der Entwicklung und der Vielfalt von Shiatsu – unterschiedliche Stile zusammenzufassen und genauer zu definieren? Sollte es einen „Allgemeinshiatsupraktiker“ geben, wie einen Allgemeinmediziner? Sollte es psychologisches (oder besser seelisch, emotionales)

Shiatsu gehen? Orthopädisches Shiatsu? Geriatisches Shiatsu? Wellness Shiatsu? Würde es Shiatsu helfen, sich in den jeweiligen Gebieten klarer zu positionieren und sich weiterzuentwickeln? Würde uns ein Vorstoß in diese Richtung helfen, die Frage zu klären, was Shiatsu wirklich ist?

Fazit

Shiatsu hat seinen Wurzeln. Aus diesen Wurzeln ist ein Baum gewachsen. Der Baum hat viele Äste und viele Blüten hervorgebracht. Die Blüten waren jedoch deutlich als Teil des Baumes zu erkennen. Diese Blüten wurden nun befruchtet, befruchtet von vielen anderen Bäumen, anderen Therapierichtungen, anderen philosophischen Ansätzen. Die Samen, die sich dabei herausgebildet haben sind zu Boden gefallen, neue Bäume sind daraus gewachsen und haben wiederum Blüten hervorgebracht. Blüten, in denen sich der Stammbaum noch erkennen lässt, aber ebenso deutlich Unterschiede wahrzunehmen sind. Wie gehen wir damit um? Was passiert, wenn diese Blüten wiederum befruchtet werden und sich neue Bäume herausbilden?

Mir liegt es fern, hier Antworten in den Raum zu stellen. Vielmehr wollte ich meine Beobachtungen teilen, die natürlich individuell sind und überzogen, einseitig und voreingenommen sein können. Es würde mich freuen, von anderen Beobachtungen zu hören bzw. zu lesen. Es würde mich freuen, wenn eine lebhaftere Diskussion entstehen würde. Denn ich glaube die Frage „Was ist Shiatsu“ geht uns alle an ...