

Forschung, Shiatsu, Achtsamkeit und Stress – eine spannende Reise

von Karin Koers

»Die Wirkung von Shiatsu und Achtsamkeit bei erhöhter Stressbelastung« – viele Jahre hat mich dieses Projekt begleitet. Im Herbst letzten Jahres haben wir – Achim Schrievers und ich – uns mit einem weinenden Auge entschieden, das Projekt zu beenden. Letzten Endes waren die weiter unklare Lage aufgrund von Corona und die fehlenden realistischen Finanzierungsmöglichkeiten die Hauptgründe für diese Entscheidung.

Doch es gab in dieser Zeit auch viel Gutes, Wunderbares und viele wichtige Erkenntnisse. Diese bzw. ein paar Highlights davon möchte ich hier mit Euch teilen. Denn unsere Arbeit war nicht umsonst, wenn auch nicht vom gewünschten Ergebnis gekrönt.

Vorstudie – wie alles begann

Wie kam es eigentlich zur Idee der Studie? Begonnen hat alles mit der Idee von Achim, über Tiefeninterviews näher an die Essenz von Shiatsu zu gelangen. Nicht erst seit meinem B.Sc. Studium der Komplementärtherapie hatte ich mich für Shiatsu und Forschung interessiert, und so wurde ich Teil des damaligen Projektteams. Danach war unsere Lust geweckt und die von Achim entwickelte Methode der 4 Anker eine gute Basis, um sie in Verbindung mit Shiatsu zu erforschen.

Gleichzeitig wusste ich von meiner Ausbildungskollegin Andrea Schumann, dass die Regionalgruppe Oberfranken Kontakt zur Hochschule Coburg und Prof. Dr. Kohls aufgenommen hatte, um Möglichkeiten einer wissenschaftlichen Studie zu Shiatsu zu eruieren. Was lag also näher, als die beiden Enden zu verbinden?

Das Resultat ist bekannt. Wir konnten 2017 in dieser Kooperation eine sehr erfolgreiche Pilotstudie durchführen – an dieser Stelle nochmals der Dank an alle daran Beteiligten. Die Ergebnisse dieser Pilotstudie waren so gut, dass wir uns entschlossen, dies mit einer größeren Studie zu untermauern.

Von der Idee zum Design

Waren die Teilnehmer der Pilotstudie noch eher zufällig gewählt, sollte die Folgestudie einen klaren Fokus haben, um mit einer überschaubaren Zahl von Probanden eine belastbare Aussage zu erzielen. Shiatsu und stressbedingte Belastungen war bereits Thema meiner Bachelor-Arbeit und auch die in der Vorstudie verwendeten Fragebögen hatten hier einen Schwerpunkt, somit lag das Kernthema auf der Hand.

Aus der Studie wollten wir aber mehr erfahren, vor allem zu der Frage wie Shiatsu wirkt und welche Parameter hierbei eventuell einen Einfluss haben. Daher wurden die vorhandenen Fragebögen ergänzt. Neben den Klienten-Fragebögen wurde auch das Behandlungsprotokoll weiter entwickelt. Viele Kolleg*innen haben mir mit ihrem Input geholfen, einen Fragenkatalog zu entwickeln, der es ermöglichte, den verschiedenen Shiatsu-Stilen eine gemeinsame Basis für die Dokumentation der Behandlungen zu geben. Das alles umgesetzt in Papierform und als Online-Fragebögen, sowohl für die Probanden als auch die Dokumentation der Behandlungen – manuelles Abtippen der Daten kam bei der Menge schlicht nicht in Frage.

Fragebögen sind eine tolle Sache – nur leider immer subjektiv und damit beschränkt in ihrer Aussagekraft. Daher wurden sie durch einen Cortisol-Test ergänzt, um so objektiv Veränderungen im Stresspegel der Probanden zu messen. Die wichtige Vorgabe hierfür: einfach und von den Probanden zu Hause anzuwenden, ohne Kühlung, Blutabnahme beim Hausarzt etc.

Auch über das Design der Studie haben wir uns intensiv Gedanken gemacht. 300 Probanden verteilt auf vier Gruppen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. So ließe sich herausfinden, welchen Anteil am Ergebnis Shiatsu und welchen die Achtsamkeitsübungen haben, in bester wissenschaftlicher

Probandenverteilung

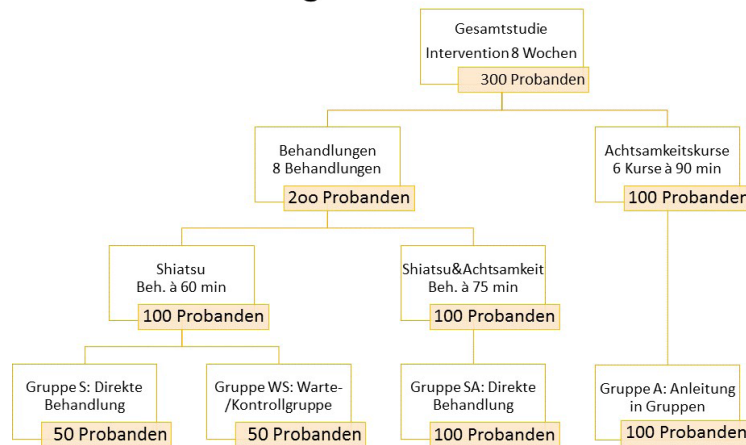


Abb. 1: Quelle: Karin Koers (eigene Darstellung)

Manier natürlich noch mit einer Kontrollgruppe, um auch externe Faktoren entsprechend zu erfassen.

Zeit- und Kostenplanung, Anfragen bei Laboren etc. gehören bei einem solchem Projekt selbstverständlich auch dazu – ohne Excel, viele Meetings und E-Mail-Verkehr ging da nichts.

Die Idee in die Welt tragen – die ersten Schulungen

Für 300 Probanden braucht es natürlich eine ganze Menge Behandler:innen – und die mussten von dem Projekt ja erst einmal erfahren. Und am besten gleich richtig gute Unterlagen an die Hand bekommen, um alle Fragen zu beantworten. Was bot sich da besser an als der jährliche GSD-Fachtag. Gesagt, getan, noch schnell ein Schulungskonzept erstellt und ein 70seitiges Handbuch mit allem Wissenswerten rund um die Studie.

Anfang 2019 war es soweit – die Idee ging in die Welt, neben der GSD wurden auch die übrigen deutschsprachigen Verbände (ShenDo, ÖDS und SGS) eingebunden, die die Idee mittrugen. Ein wunderbares Gefühl, die Shiatsu-Welt so vereint zu erleben. Tolle Schulungen beim ShenDo-Jahrestreffen, bei den ÖDS-Tagen in Wien und an vielen anderen Orten.

Die geplant 100 Kolleg:innen zur Durchführung der Behandlungen und Achtsamkeits-Kurse hatten wir schnell zusammen, viel schneller als wir zu hoffen gewagt hatten. Eine unglaublicher Rückhalt, der uns in der kommenden Zeit durch Vieles getragen hat – ein ganz großes DANKE an dieser Stelle an

alle, die uns und dem Projekt treu geblieben sind, für tolle Mails und aufmunternde Worte, wenn gerade das eine oder andere nicht so lief, wie es hätte sein sollen.

Doch dann kam – Corona. Und damit das Ende für unsere Terminplanung. In der Folgezeit: viele Umplanungen, Neuplanungen, Überlegungen, ein paar Schritte vor und wieder zurück. Suchen nach Wegen. Und immer wieder tolles Feedback, gute Gespräche und Ideen.

Ohne Moos nix los

Eine Studie dieser Größenordnung will bezahlt werden – neben den Kosten für Material, Labore etc. natürlich auch diejenigen, die die Arbeit machen. Dass die Finanzierung ein wichtiges und nicht einfaches Thema ist, war uns von Anfang an klar. Verschiedene Menschen haben zugesagt, uns hierin zu unterstützen – und die Größe des Projekts dann doch unterschätzt und sich zurückgezogen.

Um Unterstützung im Dschungel möglicher Förderprogramme zu haben, haben wir daher relativ schnell professionelle Unterstützung gesucht, der empfohlene Finanzierungsvermittler blieb aber leider ebenso ohne Ergebnis. Eine für uns teure Lehrstunde, die u.a. die Gründung und Auflösung einer Firma beinhaltete.

Der ShenDo-Verband unterstützte uns großzügig mit einer Spende von 10.000 Euro – hierfür vielen Dank an Prabhati Gütinger und Gayaka Backheuer. Da das Projekt nicht wie geplant umgesetzt werden konnte, wurde dieses Geld am Ende zurückgegeben.

Zeitplanung Studiendurchführung

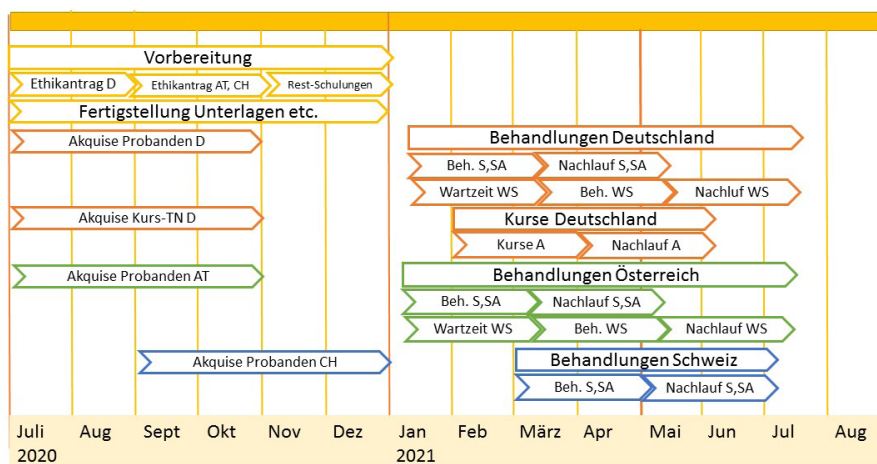


Abb. 2: So sah übrigens unsere Zeitplanung im Juni 2020 aus. Quelle: Karin Koers (eigene Darstellung)

Zu erwähnen an dieser Stelle ist und unser Dank geht an Ulrike Schmidt, die eine tolle Crowdfunding-Kampagne aus dem Boden gestampft und umgesetzt hat, mit Unterstützung des Fördervereins für Shiatsu e.V. So konnten wir zumindest unsere tatsächlichen Ausgaben finanzieren und es ist auch noch etwas Geld für zukünftige Projekte übrig geblieben.

Und sonst noch?

Um der Studie einen professionellen Rahmen zu geben und auch in der Fachliteratur entsprechende Aufmerksamkeit zu erreichen, sollte es (m)eine Dissertation werden. Ehrenamtlich nebenbei ist diese Arbeit nicht zu leisten – und da Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Faktor des ganzen Projektes war, macht das auch nicht so recht Sinn.

Die Suche nach einem passenden Doktorvater oder -mutter führte zu vielen interessanten Kontakten quer durch den deutschsprachigen Raum, aber keiner konkreten Zusammenarbeit. Zuletzt bestand Kontakt mit Prof. Dr. Michalsen von der Charité in Berlin, doch es hat wohl nicht sollen sein, zumindest nicht mit diesem Projekt.

Zum Ende – was bleibt

Was bleibt? Viele Erfahrungen, gute Erinnerungen und eine große Menge an Wissen und Informationen. Zeit, die im Rückblick ziemlich schnell vergangen ist. Und vor allem:

Das Wissen, dass ein solches Projekt einen breiten Rückhalt in der Shiatsu-Gemeinschaft hat.

Ein ziemlich gut durchdachtes Studiendesign, das durchweg positiv aufgenommen wurde.

Die Erkenntnis, dass die Finanzierung – gleichwohl es viele Stiftungen und Förderprogramme gibt – alles andere als einfach ist. Dieses Thema sollte bei zukünftigen Projekten früher geklärt werden.

Die gute Zusammenarbeit über alle deutschsprachigen Shiatsu-Verbände. Ich habe das Gefühl, hier wächst etwas zusammen, was mich ganz persönlich sehr glücklich macht.

Mein Dank geht an alle Beteiligten und Begleitenden für Ihre Zeit, Geduld, das immer wieder bestärkende Feedback und das dabei bleiben. Ihr habt das für uns zu einer wertvollen Erfahrung werden lassen – DANKE!

Die Zusammenarbeit im Forschungsbereich geht weiter im SRN, dem Shiatsu Research Network. Und wir werden sehen, was daraus noch entsteht. Falls jemand dieses Projekt konkret weiterführen bzw. wieder aufgreifen möchte oder auch eine andere Idee hat, stehe ich ebenso wie alle Kolleg:innen im SRN als Ansprechpartner gerne zur Verfügung.

Über die Autorin:

Karin Koers:

Shiatsu-Praktikerin (GSD) mit eigener Praxis seit 2011, B.Sc. Komplementärtherapie mit Vertiefungsrichtung Shiatsu und Coach. Shiatsu verstehe ich als Prozess und Begleitung der Klient*innen auf ihrem ganz persönlichen Weg. Forschung im Shiatsu ergänzt meine praktische Arbeit und eröffnet immer wieder neue Blickwinkel.