

»Was wirkt eigentlich im Shiatsu?«

von Achim Schrievers



©Almur Luiken

»Das Symposium war Premiere, wie ein kleiner Kreis zu einem Thema zusammenarbeitet und etwas so noch nicht Dagewesenes mitgestaltet. Das fand ich bedeutsam und wirklich ganz besonders.«

Dieser Satz von Pia Staniek, einer der vier Hauptakteur:innen, gibt auch meinen Eindruck wieder, wenn ich auf unser Symposium zurückblicke, das am 18./19. März 2023 in der Mitte Deutschlands in der Nähe von Göttingen stattgefunden hat. Es war ein in meinen Augen gelungenes Experiment. Insgesamt 17 erfahrene Shiatsu-Praktiker:innen und -Lehrer:innen haben sich über die Wirkfaktoren im Shiatsu ausgetauscht. Die Fülle der Erfahrungen, Gedanken und Theorien, die am Ende des ersten Tages im Raum standen, war so groß, dass es uns nicht möglich war, wie ursprünglich geplant am Ende der Veranstaltung eine kompakte Zusammenfassung zu formulieren. Mir jedenfalls schwirrte am Abend der Kopf und es war eine gute Idee eines Kollagen, sich am Ende des Tages noch gegenseitig zu

behandeln, womit wir dann aber leider das gemütliche Beisammensein der anderen verpasst haben. Und es war auch eine gute Idee, dass wir alle den zweiten Tag mit einer gegenseitigen Behandlung begonnen haben. So konnten der verbale Austausch so vieler Ideen und Gedanken und das innere Erleben wieder zusammenfinden. Am Ende bin ich – und ich denke, dass es vielen so gegangen ist – überaus inspiriert, aber auch ein wenig erschlagen durch die Fülle der Informationen nach Hause gefahren.

Ein Grundanliegen in dieser Symposiumsreihe »Erfahrungsraum Shiatsu« ist die Entwicklung zu beleuchten, die Shiatsu hier bei uns in Deutschland bzw. im Westen in den 45 Jahren, die wir es praktizieren, genommen hat. Was haben wir erfahren und entdeckt? Wie gehen wir damit um und welche Theorien haben wir dazu entwickelt? Was ist uns wichtig geworden und welchen Themenfeldern sind wir in unserer Shiatsu-Praxis begegnet? Ich bin davon überzeugt, dass Shiatsu hier in Europa nur dauerhaft Fuß

fassen und in der Mitte der Gesellschaft ankommen kann, wenn die Erfahrungsfelder der östlichen Herkunftstradition und westlicher Psychologie zusammenfließen.

Was macht es für einen Sinn, sich mit der Frage zu beschäftigen, was die Wirkung im Shiatsu hervorbringt? Reicht es nicht aus, »absichtslos« in jede Behandlung zu gehen und darauf zu vertrauen, dass sie schon wirken wird? Ich glaube, dass, je besser wir die Faktoren kennen, die die vielfältigen Wirkungen herbeiführen, wir desto besser und vielleicht auch gezielter dazu beitragen können, dass die potenziellen Wirkungen sich auch tatsächlich einstellen und entfalten – in »absichtsloser Absicht«.

Da es den Rahmen dieses Artikels sprengen würde alles zusammenzufassen, was zum Thema Wirkfaktoren auf dem Symposium gesagt wurde und was mir durch die vielen Anstöße danach noch durch den Kopf ging, möchte ich mich hier auf die Wirkfaktoren beschränken, die meist weniger Beachtung finden, nämlich das, was unsere Klient:innen mitbringen.

In meinen ersten Jahren als Shiatsu-Praktiker habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht, dass besonders gut gelungene Behandlungen mit großer Wirkung nicht wiederholbar waren. Offensichtlich spielte nicht nur was ich bewusst tat eine Rolle, sondern auch noch andere Faktoren. Erst mit der Zeit begriff ich, dass auch was die Klient:innen mitbringen, großen Einfluss auf die Wirkung der Behandlung hat.

Offenheit, Berührbarkeit und Resonanzfähigkeit

Es gab Klient:innen, die Shiatsu »konsumieren« wollten. Sie hatten die Vorstellung, dass es ihre Aufgabe sei, pünktlich zu kommen und zu bezahlen, den Rest würde ich als Shiatsu-Praktiker mit meinem Fachwissen und meiner Erfahrung erledigen. Ich aber hatte das Gefühl, zwar mit dem Körper dieser Klient:innen in Kontakt zu kommen, nicht aber mit den Menschen selbst. Es gelang zwar auch bei ihnen verspannte Muskulatur zu lockern und Gelenke zu mobilisieren, aber die tiefen Veränderungen, die andere beschrieben, blieben aus.

Ich begriff, dass die Offenheit und Berührbarkeit, die die Klient:innen mitbrachten, eine entscheidende Rolle spielten. War eine Klient:in in der Lage, sich in der Tiefe – und ich meine hier nicht nur in der Tiefe des Gewebes – berühren zu lassen, so war auch die Wirkung tief und umfänglich, während meine Behandlung bei Klient:innen, die diese Offenheit und Berührbarkeit nicht mitbrachten, auf keinen so fruchtbaren Boden fiel. Entsprechend schwächer wirkten sie sich aus.

Ich fand heraus, dass die Gründe für die Verschlussenheit ganz unterschiedlich sein können. Es gab Menschen, die nach eigener Beschreibung früher einmal sehr offen und berührbar waren und sich, nachdem sie tiefe Verletzung erfahren haben, zum eigenen Schutz verschlossen hatten. Wenn sich im Laufe manchmal weniger und oft vieler Shiatsu-Behandlungen das verlorengegangene Vertrauen



©Almut Luiken



©Almut Luiken



©Almut Luiken

wieder einstellte und sich die Klient:innen wieder öffnen konnten, veränderte sich auch die Wirkung meiner Behandlungen gravierend. Nicht selten meldeten sich die alten Verletzungen wieder, die zu dem Verschließen geführt hatten. Eine Reihe von Klient:innen begann wieder die Gefühle zu fühlen, die zur Zeit der Verletzung so unerträglich waren, dass sie verdrängt werden mussten. Ich lernte mit der Zeit zu vertrauen, dass nur das in Bewegung kam, wofür genügend Vertrauen gewachsen war, wofür die Zeit reif war und das integrierte sich dann auch ganz natürlich ins Leben der Klient:innen.

Die Biografie unserer Klient:innen und die – oft unbewusste – innere Haltung, die sie nach den Ereignissen in ihrem Leben entwickelt haben, ist also ein entscheidender Wirkfaktor. Wir können zwar einen Vertrauensraum anbieten, die Entscheidung sich darauf einzulassen und zu öffnen bleibt aber bei den Klient:innen. Bei manch einer Klient:in wächst das Vertrauen und damit die Offenheit und Berührbarkeit ganz von alleine in der Stille der Shiatsu-Berührungen. Es gibt aber auch Menschen, die sich aufgrund ihrer Geschichte nicht leicht auf etwas einlassen können, das sie nicht verstehen. Hier kommt das begleitende Gespräch als ein weiterer Wirkfaktor ins Spiel. Gerade traumatisierte und ängstliche Menschen brauchen oft verbale Begleitung, um sich auf die Gefühle einlassen zu können, die sie immer weggeschoben haben.

Westliche Kulturen haben sich anders entwickelt als östliche. In ganz Asien stellen die Individualität, das Glück und die Zufriedenheit des einzelnen keinen so großen Wert dar wie bei uns im Westen, wo die Entwicklung genau umgekehrt gelaufen ist. Im Osten steht – pauschal gesprochen – das Wohl der Gemeinschaft (Familie, Firma, Nation...) an oberster Stelle, während es bei uns das persönliche Glück ist. Dementsprechend haben sich im Westen Thera-

pieformen entwickelt, die seelisch erkrankten Menschen helfen, den Weg in ein unbeschwertes und lebenswertes Leben zurückzufinden. Wir haben die Bedeutung biografischer Ereignisse für die Entwicklung des Menschen erforscht und in der analytischen Psychotherapie wie auch in der Traumatherapie Wege entwickelt, die durch unverarbeitete Erlebnisse der Vergangenheit (oft in früher Kindheit) gesetzten energetischen Blockaden zu lösen.

Hier gibt es natürlich Berührungspunkte zum Shiatsu, wo es ja auch immer wieder passiert, dass Energien in Fluss kommen, die offensichtlich durch Erfahrungen in der Vergangenheit blockiert worden waren. Im Zentrum westlicher Psychotherapien steht das Gespräch, während im Shiatsu die Berührung und das durch die Berührung ausgelöste Erleben im Mittelpunkt steht. Westliche Psychologen beginnen gerade zu begreifen, wie wichtig die Verankerung von Erkenntnissen im Körper ist, damit die Therapien auch nachhaltig wirken können. Hier eröffnet sich eine echte Chance für Shiatsu. Ich kenne keine Therapieform, in der Körper, Geist und Seele so miteinander verbunden erlebt werden wie im Shiatsu. Aber wir Shiatsu-Praktiker müssen auch lernen, Shiatsu in einer für Ärzte und Psychologen verstehbaren Sprache zu präsentieren. Auf jeden Fall kann die Verbindung des Erfahrungsfeldes des Shiatsu mit psychotherapeutischen Verfahren für beide Seiten überaus fruchtbar werden.

Shiatsu auf verschiedenen Ebenen

Im Shiatsu berühren wir unsere Klient:innen immer auf verschiedenen, im Idealfall auf allen Ebenen, von der Körperebene bis in die tiefsten Seelenebenen. Welche Ebenen vor allem berührt werden, hängt aber nicht nur von der Offenheit und Berührbarkeit der Klient:in, sondern auch vom Interesse, den Erfahrungen und dem Lebensweg ab, den wir als Behand-



©Almut Luiken

ler gegangen sind. Es sind nicht nur die äußeren oder inneren Techniken, mit denen wir arbeiten, sondern unser ganzes Sein, mit dem wir unseren Klient:innen begegnen. Alles, was unsere Klient:innen und uns ausmacht, wirkt in das Resonanzgeschehen der Behandlung hinein. So verstanden ist Shiatsu keine Methode, die wir lernen und anwenden, sondern ein Weg, den wir gehen. Wohin dieser Weg führt? Immer zu uns selbst und wenn sich unsere Klient:innen auf diesen Weg mit uns einlassen, dann führt er auch sie immer mehr, Stufe für Stufe zu sich selbst, zu dem, was sie im tiefsten Inneren sind.

Die Motivation zum Shiatsu zu gehen ist sehr unterschiedlich. Die einen wollen ihren regelmäßig auftretenden Spannungskopfschmerz loswerden, andere suchen Orientierung in einer krisenhaften Zeit nach Trennung und Verlust. Wenn wir über Wirkfaktoren sprechen, dann hängt das, was in den Behandlungen geschieht, natürlich auch stark vom Anliegen und der Motivation und den Vorstellungen ab, mit denen unsere Klient:innen zu uns kommen. Wirkkräfte, die verspannte Muskeln lösen und Wirkkräfte, die die Spannungsfelder lösen, die sich hinter den verspannten Muskeln verbergen, kommen aus unterschiedlichen Ebenen. Während sich die Symptome gerne auf gröberen, oft körperlichen Ebenen zeigen, liegen ihre Ursachen meist in tieferen und feineren Schwingungsebenen. Tendenziell werden sich mit der Arbeit auf den gröberen Ebenen eher die Symptome verändern, während die Arbeit auf den feineren und tieferen Schwingungsebenen tatsächlich in der Lage ist, zur Veränderung der Muster, die den Symptomen zugrunde liegen, beizutragen. Dabei kann es naturgemäß zu psychodynamischen Prozessen kommen, die wir mit dem Wissen der westlichen Psychologie besser verstehen und begleiten können.

Das Fazit lautet: Die westliche Psychologie kann

viel von der östlichen Energielehre lernen und wir Shiatsu-Praktiker viel von der westlichen Psychologie.

Was hier beschrieben wurde, hat naturgemäß auch Einfluss auf die Befundung. So stehen für mich nicht Kyō und Jitsu im Vordergrund, sondern die Resonanzfähigkeit meiner Klient:innen auf den verschiedenen Ebenen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass wenn die Resonanzfähigkeit sehr eingeschränkt ist, die Klient:in auch mit sich selbst nur in einem eingeschränkten Kontakt steht oder anders ausgedrückt: sich von sich selbst entfremdet hat – aus welchen Gründen auch immer. Wenn es gelingt, sie behutsam wieder in den Kontakt mit sich zurückzuführen, aus der Entfremdung in ein tiefes Bei-sich-Sein, dann ist das in meinen Augen der größte Wirkfaktor im Shiatsu. Zum Einen können sich dann die vielen Probleme lösen, die sich als Folge der Entfremdung entwickelt haben und zum Anderen wird Shiatsu dann zu einer großen Hilfe auf dem Weg zur Selbstwerdung.

Am Schluss bleibt mir noch nicht bei allen Teilnehmer:innen dieses ersten Symposiums zu bedanken, die diese Veranstaltung so inspirierend und fruchtbar gemacht haben!

Mein besonderer Dank geht an Elke Werner, Pia Staniek und Wilfried Rappenecker, die ihre Erfahrungen in Impulsreferaten zu Beginn des Symposiums eingebracht haben, sowie Andrea Bonhagen, die uns als erfahrene Moderatorin geholfen hat, die Fülle an Wortbeiträgen zu ordnen und Almut Luiken, die die Impulsvorträge der vier Hauptreferenten mit der Kamera eingefangen hat, damit sie für alle auf der Website der GSD zur Verfügung stehen. Ab Juli werden sie dort zu finden sein.

Über den Autor:

Meditation, Qigong und Shiatsu sind die Grundlagen der energetischen Arbeit von Achim Schrievers, in der er östliche Weisheit und westliches Wissen seit über 40 Jahren miteinander verbindet und praktiziert.

Ankündigung des 2. Symposiums »Erfahrungsraum Shiatsu«

Achim Schrievers möchte die Gelegenheit nutzen und an dieser Stelle schon einmal auf das zweite Symposium mit dem Arbeitstitel »Braucht Shiatsu eine spirituelle Grundlage?« hinweisen. Es wird am 12./13. Oktober 2024 ebenfalls in der Mitte Deutschlands stattfinden. Als Hauptreferent:innen werden wieder vier erfahrene Shiatsu-Lehrer:innen dabei sein: Brigitte Ladwig, Meike Kockrick, Eva Ursula Pellio und Achim Schrievers.