

von Achim Schrievers

# Zwischenbericht über das Projekt Tiefeninterviews

## 1. Teil: Die Idee und ihre Umsetzung

Auf der Suche nach dem Wesen und dem Potenzial von Shiatsu haben wir, ein vierköpfiges Projektteam (Sylvia Münch, Karin Koers, Bruno Endrich und Achim Schrievers) vor ca. einem Jahr das Projekt Tiefeninterviews gestartet. Das Ziel dieses Projektes war und ist, mehr über unser Shiatsu zu erfahren und zwar aus der Sicht unserer KlientInnen. Es könnte ja sein, dass westlichen Menschen im Shiatsu etwas anderes begegnet, weil sie – vielleicht auch unbewusst – mit anderen Erwartungen und auf der Suche nach anderen Erfahrungen in die Behandlung gehen als Japaner. Wir wollten das Erleben und die Gedanken unserer KlientInnen kennenlernen, um uns dazu dann unsere eigenen Gedanken zu machen und unser Verständnis von den Vorgängen im Shiatsu zu vertiefen. Je besser wir verstehen, was unseren KlientInnen im Shiatsu begegnet, desto individueller können wir auch mit ihnen arbeiten und mit desto größerem Selbstbewusstsein und Klarheit können wir auch Shiatsu in die Welt tragen – vor allem zu den Menschen, für die Shiatsu ein Weg sein könnte.

Wir haben das Projekt so angelegt, dass es für alle Beteiligten in jeder Phase ein Gewinn sein sollte: für die InterviewerInnen, indem sie sich noch einmal vertieft den Prozessen widmen, die im Shiatsu ablaufen, für die KlientInnen, die noch einmal Gelegenheit haben, ihren Prozess mit ihrer BehandlerIn zusammen zu beleuchten, für die Kolleginnen und Kollegen, die die Ergebnisse lesen und nicht zuletzt für die potentiellen Klienten, die beim Lesen der Zusammenfassung einen Einblick in den Erfahrungsraum Shiatsu bekommen und vielleicht Lust verspüren, sich auch selbst einmal darauf einzulassen.

Damit die InterviewerInnen Raum haben herauszufinden, was ihnen wichtig und wesentlich erscheint, waren sie frei, die Gespräche mit ihren KlientInnen selbst zu gestalten. Wir haben ihnen lediglich einen Leitfaden an die Hand gegeben, der ihnen hilfreiche Hinweise und Tipps für die Gesprächsführung gab. Ein Tiefeninterview begreifen wir hier als ein Gespräch mit unseren KlientInnen, das wir zwar durch Fragen einleiten und weiterführen, in dem aber ansonsten die Befragten möglichst viel Raum haben sollten zu beschreiben, was in ihnen geschehen ist. Je vertrauensvoller die Atmosphäre während des Gesprächs ist, desto größer wird die Chance sein, dass die KlientInnen sich auch über tiefe und damit intime Erfahrungen mitteilen.

Es geht also nicht um eine nüchterne Befragung in Bezug auf ein paar Fakten, sondern darum, einen Raum zu öffnen und die Zeit zu geben, ein Berührt- und Bewegt-Sein in Worten auszudrücken.

Raum und Zeit entstehen vor allem in Gesprächspausen, in denen die das Gespräch führende Shiatsu-PraktikerIn in Ruhe der GesprächspartnerIn zugewandt bleibt ohne ungeduldig zu werden. In solchen Pausen kann die Erinnerung an ein Erleben den Weg ins Tagesbewusstsein und schließlich in die Worte (oder Bilder) finden. Ohne solche Pausen und das Gefühl, Zeit zu haben, erfahren wir oft nur das, was ohnehin schon bewusst war, wodurch sich der Gewinn für beide Seiten stark reduziert. Im Idealfall kann das Tiefeninterview die Intensität und Tiefe einer Shiatsu-Behandlung haben.

Wir haben es den InterviewerInnen überlassen, welche KlientIn sie auswählen und wie viele Interviews sie führen möchten und wie lange die Behandlungen, über



die sie das Gespräch führen, zurückliegen. Je länger die Behandlungen her sind, desto mehr können wir natürlich auch über die Auswirkungen (Kurz-, Mittel- und Langzeitauswirkungen) erfahren, die die Behandlungen im Leben unserer Klientinnen entfaltet haben.

### **Lust auf Überraschungen**

Um die gesammelten Interviews besser auswerten zu können, haben wir die InterviewerInnen eingeladen, vor dem Interview in ein paar Worten zu beschreiben, warum sie diese Klientin ausgewählt haben und was sie, die InterviewerIn, in Bezug auf den Shiatsu-Prozess erinnert.

Sollte am Ende etwas ganz anderes bei dem Interview herauskommen, wird es spannend. Der Gewinn wird am Ende umso größer, je mehr wir bereit sind, uns überraschen zu lassen.

### **Die Leitfragen**

Nach den Erfahrungen der ersten Interviews sind wir zu folgenden Leitfragen gekommen, mit deren Hilfe sich das Gespräch entwickeln kann:

Welche Erinnerungen hast du/haben Sie, wenn du/Sie an die Shiatsu-Behandlungen zurückdenkst/zurückdenken?

Hat die Shiatsu-Erfahrung dein/Ihr Leben beeinflusst und wenn ja, in welcher Weise?

Gibt es etwas, das sich bis in die Gegenwart hinein auswirkt (und möglicherweise auch in Zukunft bleiben wird)?

Was ist für dich/Sie das Entscheidende am Shiatsu? Hast du/haben Sie anderswo ähnliche Erfahrungen gemacht?

Was hat dich/Sie ursprünglich zum Shiatsu geführt, wem würdest du/würden Sie Shiatsu empfehlen? Warum würdest du/würden Sie es wem empfehlen?

### **Dokumentation**

Nach einigen Überlegungen haben wir uns gegen eine Aufnahme des Gesprächs auf Tonträger entschieden – nicht nur wegen des großen zeitlichen und finanziellen Aufwandes bei der Transkription. In meinen Interview-Gesprächen bin ich dazu übergegangen, die Aussagen der KlientInnen mit ihnen zusammen zu formulieren, so dass sie auf das Wesentliche verdichtet werden. Neben dem Vorteil der Verdichtung auf das Wesentliche gibt es unseren KlientInnen die Möglichkeit, die Formulierung noch einmal zu verändern, wenn sie noch nicht ganz stimmt, so dass die Aussagen am Ende so authentisch sind, wie irgend möglich.

Am Schluss haben wir die InterviewerInnen gebeten, nach dem Interview ihre persönlichen Erfahrungen zu dem Gespräch in ein paar Sätzen aufzuschreiben.

## **2. Teil: Projektverlauf und Auswertung**

Als ersten großen Erfolg können wir werten, dass die InterviewerInnen selbst sich durchweg durch die Interviews bereichert fühlten. Als Beispiel hier nur eine von vielen Rückmeldungen:

„Lieber Achim, lieber Bruno, liebe Karin, liebe Sylvia, wollte euch ganz herzlich danken für die schöne Möglichkeit, durch das Mitwirken an eurem Projekt so viel über „mein Shiatsu“ zu erfahren. Hat mich angestoßen, einiges wieder neu und mit anderen Herangehensweisen zu machen, Schwerpunkte zu verlagern, Stilles lauter werden zu lassen, Lautes leiser. Die Antworten bei den Interviews waren ein ganz großes Geschenk und die Möglichkeit, jetzt noch weiter zu werden, birgt noch mehr.“

Der zweite große Erfolg liegt in der Zahl der durchgeführten Interviews: 78 (plus 12 Vorläufer von Achim)! Das sind wesentlich mehr Interviews, als wir erwartet hatten.

Die sechs vorgeschlagenen Leitfragen sollten Raum geben für ein möglichst großes Spektrum an Antwortmöglichkeiten. Wir wollten keine Fragen, in denen die Antworten auf einer Skala von 1–5 bereits mehr oder weniger enthalten sind; die Formulierung der Fragen war bewusst so gewählt, dass die befragten KlientInnen sich eingeladen fühlen sollten, alles, was ihnen zu ihrem Shiatsu-Erleben einfiel, auch zu sagen. Entsprechend groß war dann auch das Spektrum der Antworten und entsprechend groß ist auch die Herausforderung bei der Auswertung, die natürlich jeweils vom Blick des Betrachters beeinflusst wird. Wir bekennen uns ausdrücklich zu dieser Subjektivität auch in dem Wissen, dass die letztendliche Überprüfung der gezogenen Schlussfolgerungen und der gezeichneten Bilder in der Shiatsu-Praxis stattfindet. Insofern sehen wir das Projekt Tiefeninterviews nicht als das Ende, sondern

als Beginn einer immer weiter gehenden Erforschung von Shiatsu an.

### Shiatsu ist individuell

In den zusammengetragenen Antworten der interviewten KlientInnen zeigt sich deutlich, dass Shiatsu, selbst wenn es auf einem ähnlichen theoretischen Hintergrund und in vergleichbaren Behandlungsabläufen gegeben wird, in ein sehr individuelles Erleben führt. Was unsere KlientInnen erleben und wie sich das Erlebte in ihrem Leben auswirkt, hängt offenkundig nur zum Teil mit dem theoretischen Ansatz, dem Fachwissen, der Erfahrung und der Ausstrahlung des Praktikers zusammen. Die Berührungen, seien sie kräftig und gezielt oder großflächig und Räume öffnend, treffen eben auf ganz unterschiedliche Menschen und Persönlichkeiten, deren Erleben und Deutung des Erlebten sehr von ihrem biografischen Hintergrund bestimmt wird. Diese Erkenntnis könnte dazu führen, dass wir die KlientInnen mit ihrem ganz eigenen Erleben, aber auch mit ihren persönlichen Deutungen des Erlebens noch mehr in den Behandlungsprozess einbeziehen. Damit könnte sich im Shiatsu ein ähnlicher Schritt vollziehen, wie in der westlichen Medizin mit der Entwicklung der psychosomatischen Medizin, als deren Begründer Viktor von Weizsäcker gilt. Bis dahin sprachen die Ärzte – vornehmlich auf Lateinisch – über ihre Patienten und wandten ihr Wissen an. Mit der Entwicklung der psychosomatischen Medizin begann man, mit den Patienten zu sprechen und zu begreifen, welche große Bedeutung die Gedanken- und Gefühlswelt der Patienten beim Entstehen, aber auch für die Heilung von Krankheiten und Störungen hat. Dies wäre ein Schritt, mit dem sich das in der östlichen Philosophie beheimatete Shiatsu in die westliche Psychologie hinein ausweiten könnte.

Wenn Shiatsu für manche KlientInnen eine Art „Psychotherapie über den Körper“ ist, könnte es lohnend sein, diesen Gedanken weiterzuentwickeln.

### Tiefenwirkungen

Die in den Interviews beschriebenen Wirkungen betreffen nur zu einem geringen Teil die Linderung bzw. Lösung körperlicher Beschwerden (Verspannungen, Schmerzzustände...). Die meisten beschriebenen (Aus-) Wirkungen beziehen sich auf den psychisch-geistigen Bereich bzw. auf das Leben in seiner Ganzheit. Dabei spielt eine verbesserte und verfeinerte Selbstwahrnehmung eine zentrale Rolle. Wenn der Geist aufhört, die Signale, die der Körper sendet, zu empfangen, wird unser Selbstregulationssystem eines seiner wichtigsten Elemente beraubt. Wenn wir z.B. Müdigkeit, das Bedürfnis nach Pause und Ruhe nicht mehr spüren, ist unserem Körper-Geist-Seele-System die Möglichkeit genommen, sich in angemessener Weise zu regenerieren.

Wenn als eine der häufigsten Langzeitwirkungen von Shiatsu die Verbesserung der Körper- bzw. Selbstwahrnehmung genannt wird, so ist dies von fundamentaler Bedeutung. Eine verbesserte Selbstwahrnehmung fördert aber nicht nur die selbstregulierenden Prozesse, sie führt am Ende in einen Prozess der Selbstwerdung, zu dem ein gestärktes Selbstbewusstsein und ein tieferes Selbstvertrauen, eine Stärkung der eigenen Persönlichkeit gehören. Dies zeigt sich in Veränderungen des Geistes (Einstellungen, Vorstellungen, innere Haltung), der Seele (Veränderungen im Erleben seiner selbst und der Welt), des Körpers (Stressreduktion durch größere Entspanntheit) und nicht selten des ganzen Lebens („Shiatsu hat mich meinen eigenen Weg finden lassen“).

Obwohl diese umfänglichen (Aus-)Wirkungen von Shiatsu (z.B. die Entwicklung von Selbstbewusstsein







und Selbstvertrauen) keine therapeutischen Prozesse im engeren Sinn beschreiben, sondern eher allgemeine Entfaltungs- und Selbstwerdungsprozesse, haben sie doch medizinische und therapeutische Auswirkungen. Ein Mensch, dessen Leben „wieder rund läuft“, verursacht vermutlich weniger Kosten im Gesundheitswesen, als ein Mensch, bei dem „es nicht rund läuft“. An diesem Beispiel könnte man die Bedeutung von Shiatsu in der Prävention herausarbeiten.

Interessant finde ich auch einzelne transzendente Erfahrungen, wie „Reingehen können bis zur Auflösung“. Hier scheint die wahre Kraftquelle durch, die hinter bzw. unter unserem sich anstrengenden, oft verletzten und frustrierten Ich liegt. Welche Welt hat die KlientIn betreten, die das wohlige Gefühl hat, sich aufzulösen oder der an Parkinson erkrankte Klient, der sagt: „Parkinson, was ist das? Habe ich nicht!“ Offensichtlich handelt es sich in diesem Fall nicht um die Verdrängung seiner Krankheit, sondern um das Eintauchen in einen Zustand inneren Heilseins, der tiefer liegt, als diese schwere Erkrankung reicht. Und warum machen genau solche Erfahrungen anderen Menschen Angst? Hier öffnet sich das spannende Thema Transzendenz und persönliches Ich.

### Die Schwierigkeit der Auswertung

Der Rückgang von Schmerzen im Schulter-Nacken-Bereich kann relativ leicht beschrieben werden und vielleicht können auch die Tsubos und Meridiane benannt werden, deren Behandlung zu der Veränderung beigetragen haben. Je tiefer jedoch die beschriebenen Veränderungen ins Leben der Klientinnen bis in seine feinsten Verästelungen hineinwirken, desto schwerer

sind sie zu erfassen. Wenn eine der befragten KlientInnen z.B. sagt, „Shiatsu gibt mir Ziel und Perspektive“, dann beschreibt sie damit eine tiefe, das ganze Leben beeinflussende Wirkung, die wir in ihrer ganzen Dimension und in all ihren Facetten nicht mehr erfassen können. Solche Wirkungen lassen sich auch nicht mehr mit der Behandlung bestimmter Tsubos oder Meridiane erklären. Wir wissen also nicht genau, was da geschieht und warum es geschieht. Aber genau hier liegt das Juwel, das Geheimnis von Shiatsu, dem wir ja ein wenig mehr auf die Spur kommen wollen.

Von den 78 befragten KlientInnen antworten 46 auf die Frage, ob sie anderswo ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie im Shiatsu, mit einem klaren Nein, obwohl sie teilweise über ein großes (therapeutisches) Erfahrungsspektrum verfügen. Man könnte also sagen, für weit mehr als die Hälfte der befragten KlientInnen ist Shiatsu einzigartig und diese Einzigartigkeit besteht in seiner tiefen, umfänglichen und unergründlichen Wirkung. Kurz ausgedrückt heißt das: je interessanter das Erleben, desto schwerer die Auswertung, desto weniger Eindeutigkeit finden wir in der Auswertung.

Viele KlientInnen beschreiben Shiatsu als etwas, das über den Körper hinausgeht, bis in die Seele und den Geist hineinreicht. Unser Verstand und die Wissenschaft lieben die Eindeutigkeit und damit die Unterscheidbarkeit, im Shiatsu erleben sich viele KlientInnen aber als Ganzheit bzw. Einheit.

In diesen Zustand einzutauchen, loszulassen und bei sich anzukommen, die Welt der Unterschiede zu verlassen und die der inneren Ruhe zu betreten, kann solche umfänglichen Veränderungen in Gang setzen. Wenn die Shiatsu-Berührung die Klientin in den Kon-

takt mit der eigenen Tiefe führt, dann könnten ihr als Folge dieser Berührung aus eben dieser Tiefe auch die Kräfte zufließen, die alle, oder doch zumindest viele Lebensbereiche durchdringt nach dem Motto: Ganzheitliches Erleben führt zu ganzheitlicher Veränderung. Es wäre sicher auch interessant, Shiatsu einmal im Spiegel hypnotherapeutischer Ansätze und der dazu ausführlich vorliegenden Forschung zu betrachten.

### Zusammenfassung

Ich finde die Vielfalt und die Fülle der gesammelten Aussagen überaus wertvoll. Da wird ganz deutlich, dass wir Shiatsu nicht so einfach in ein Kästchen tun können, sondern es in seiner Vielschichtigkeit erfassen müssen. Shiatsu ist „Rücken und Schulter“, aber in den meisten Fällen wesentlich mehr. Die Berührung und Begegnung reicht von der Körperebene bis in die tiefste Seelenebene. Das Shiatsu-Erleben sprengt im Grunde genommen die Einteilungen, die unser aufgeklärter westlicher Blick entwickelt hat und könnte uns damit in ein ganz neues Lebensverständnis führen, das sich, wenn wir die Schriften der alten Chinesen lesen, als ein altes Lebensverständnis herausstellt. Wir erfahren in den Interviews durch die Auswahl der interviewten KlientInnen natürlich mehr über die tiefen Shiatsu-Prozesse, da anzunehmen ist, dass die meisten InterviewerInnen Klienten mit besonders interessanten und gelungenen Prozessen ausgewählt haben. Ob die in den Interviews gemachten Aussagen repräsentativ sind, können wir nicht sagen.

### Beispiel

Im Folgenden möchte ich an einem der 78 Interviews aufzeigen, wie ich mit den Kernthemen Körperwahrnehmung/Selbstwahrnehmung/Selbstkontakt/Selbsterleben/Selbstwerdung und Berührung bei der Auswertung der Interviews vorgegangen bin. Ich habe die Aussagen, die sich auf die genannten Kernthemen beziehen, aus den Interviews kopiert und – abgesehen von Korrekturen in der Rechtschreibung – nicht verändert. Markiert sind die Aussagen, die ich für besonders relevant halte. Am Ende eines jeden Interviews steht kurz zusammengefasst das, was ich für die Kernaussage halte bzw. was man meines Erachtens aus den Aussagen schlussfolgern kann, also mein Kommentar. Kursiv und eingerückt habe ich Fragen aufgeschrieben, die sich aus den Beschreibungen der Interviewten ergeben und die uns in tiefere Überlegungen führen können. Am Ende, wenn alle Fragen vorliegen, die sich aus sämtlichen Interviews herausstellen, würde ich diesen Fragen

noch einmal nachgehen. Dies scheint mir aber erst am Ende sinnvoll, wenn deutlich geworden ist, welche Fragen sich immer wieder stellen.

### Beispiel:

Frage 1 (Welche Erinnerungen haben Sie, wenn Sie an die Shiatsu-Behandlungen zurückdenken?):

Gute Erinnerungen. Ich habe in den Behandlungen Wohltat, Entspannung, Loslassen, Heilung und einen sich lösenden Schmerz erfahren.

Frage 2 (Hat die Shiatsu-Erfahrung Ihr Leben beeinflusst und wenn ja, in welcher Weise?):

Ja, es gab ein Umdenken zu meiner Körperwahrnehmung.

Ich hinterfrage die Signale, die mein Körper mir sendet mithilfe von Schmerz. Was ist der Auslöser für diesen Schmerz? Liegt er vielleicht gar nicht auf körperlicher Ebene? Inzwischen habe ich sogar das Wissen um was es hier geht, was dahinter steckt.

Frage 3 (Gibt es etwas, das sich bis in die Gegenwart auswirkt (und möglicherweise auch in Zukunft bleiben wird)?):

Die körperliche Berührung führt bei mir dazu, dass ich mich ganz fallen lassen kann. (Das hätte ich vor Shiatsu nie gedacht, erinnerst du dich noch, wie ich zu Beginn gesagt habe, ich wäre nicht gut im Lockern lassen?). Ich fühle mich gesehen und berührt und das löst vorhandene Einschränkungen und dies wirkt ins Jetzt hinein.

Ich nenne es Seelenberührung, sie gibt mir Raum für Lösung. Der ganze Shiatsuprozess (also viele Behandlungen über geraume Zeit) führt bei mir zur Veränderung meiner Körperwahrnehmung. Meine eigene innere Haltung zu bestimmten Themen ändert sich. Ich nehme mich anders wahr. Nun kann ich mit mir selbst liebevoller umgehen. Dies entsteht nicht nur durch Shiatsu, sondern auch durch andere Impulse auf meinem Weg. Ich kann die Eigenverantwortung übernehmen, überlasse nicht mehr alles dem Behandler. Vieles kann ich für mich selbst tun.

### Kommentar:

Die Klientin hat in den Behandlungen „Wohltat, Entspannung, Loslassen, Heilung und einen sich lösenden Schmerz“ erfahren.

*Was führt dazu, dass sich der Schmerz löst?*

Das hat zu einem Umdenken in ihrer Körperwahrnehmung geführt – sie hinterfragt den körperlichen Schmerz und begreift – aus der Erfahrung heraus –, was sich hinter ihm verbirgt. Die Veränderung der Körperwahrnehmung, der eigenen inneren Haltung

(bestimmten Themen gegenüber) und eine veränderte Selbstwahrnehmung mit dem Ergebnis eines liebevolleren Umgangs mit sich selbst werden in einem Atemzug genannt. Das macht deutlich, dass Körper, Geist (innere Haltung) und Selbst nicht getrennt erfahren werden und sich deshalb auch Veränderungen auf allen Ebenen einstellen. Dies scheint irgendwie bewusst (körperbewusst?) erfahren worden zu sein, obwohl im Detail so nicht mit ihrer Behandlerin besprochen, denn diese hätte „nicht gedacht, dass die Klientin so klar auf sich selbst und ihr Erleben blicken kann“.

*Welcher Art ist die Bewusstheit, die sich mit dem Körpererleben einstellt bzw. einstellen kann, kommt sie aus einem Reflexionsprozess oder stellt sie sich mit dem Erleben selbst ein?*

Die körperliche Berührung führt bei ihr dazu, dass sie sich ganz fallenlassen kann.

*Was heißt das? Wohin fällt sie und welche Wirkkraft geht von dort (dem Tiefenbewusstsein) aus? Ist es ein Unterschied, ob sie durch Worte (z.B. in einer Hypnotherapie) oder durch Berührung dazu kommt, sich ganz fallen zu lassen?*

### Ausblick

Zum momentanen Zeitpunkt haben wir ca. zwei Drittel der Auswertungsarbeit bewältigt. Eine ausführlichere Zusammenfassung wird es voraussichtlich in Form eines Sonderheftes im Frühjahrsjournal geben. Im Detail und in der Tiefe interessierten Shiatsu-Kollegen haben wir vor, sämtliche Interviews in anonymisierter Form im internen Teil der Website der GSD zur Verfügung zu stellen. Wir wollen die größtmögliche Transparenz in Bezug auf den Prozess der Auswertung bis hin zu unseren Schlussfolgerungen und Kommentaren ermöglichen. Da auch unser Blick selektiv ist, könnten sich in einem Forum noch viele andere Kommentare dazugesellen.

Zum Schluss möchte ich noch einmal zum Ausdruck bringen, wie sehr ich mich durch dieses Projekt von der Planung über die Durchführung bis zur Auswertung bereichert fühle. Die Interviews haben mir einen kleinen Einblick gegeben in den Reichtum der Erfahrungen, die KlientInnen in Shiatsu Behandlungen zuteilwerden. Es hat mich ermutigt weiter zu forschen und am Ende daraus vielleicht einen Shiatsu-Ansatz zu entwickeln, in dem sich Ost und West miteinander vereinen. Möge dieser Artikel euch ein wenig neugierig machen auf das Sonderheft, das im Frühjahr mit einem Bericht über die gesamte Auswertung erscheinen soll.

