

von Dr. Eduard Tripp

Über die Zusammenarbeit von TCM-Ärzten und Shiatsu-PraktikerInnen

„Gesundheit ist ein Weg, der sich bildet, wenn man ihn geht und gangbar macht.“

(Heinrich Schipperges, Medizinhistoriker, 1918 - 2003)

Dass die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wirkt, ist unbestritten. Studien und Erfahrungen zeigen nachweislich die Wirksamkeit von chinesischen Heilmitteln und Akupunkturbehandlungen. Und dennoch ist die Akupunktur, wie auch andere ganzheitliche Therapieansätze in der Öffentlichkeit in eine Art Erklärungsnotstand gegenüber der wissenschaftlich begründeten Evidence Based Medicine geraten. Sie hinterfragt kritisch, welche Aspekte der Behandlung die Wirksamkeit der Nadelbehandlung ausmachen.

Nur eine Placebo-Wirkung?

In diese Richtung geht die Diskussion der GERAC-Studien (German Acupuncture Trials). Das nicht signifikant bessere Ergebnis der Verum-Akupunktur gegenüber Placebo-Nadelbehandlungen wird sogar dahingehend ausgelegt, dass die Wirksamkeit der Akupunktur in unspezifischen Faktoren wie beispielsweise dem Nadelreiz liegt, vor allem aber, wie Der Spiegel im Juni 2007 schreibt, in ihrer Inszenierung als „Super-Placebo“ (seltsamerweise nicht hinterfragt wird dabei allerdings, mit welcher wissenschaftlichen Begründung man bei den untersuchten Kopf-, Rücken und Knieproblemen guten Gewissens konventionelle medizinische Behandlungen anbieten kann, wenn selbst die Placebo-Akupunktur deutlich erfolgreicher ist).

Placebo-Wirkungen haben einen schlechten Beigeschmack, wecken Assoziationen von „eingebildet“ und „nicht wirklich“. Gerade hier aber haben sich in den letzten

Jahren, nicht zuletzt durch die moderne Hirnforschung, viele neue Erkenntnisse aufgetan. Die wichtigste, für Manche wohl auch unbequeme Erkenntnis ist, dass Placebo-Anwendungen ganz reale, auch hirneurologisch nachweisbare Auswirkungen zeigen. Dazu kommt, dass es keine definitive Vorhersagbarkeit gibt, wie ein gesetzter Reiz oder eine Behandlung verarbeitet wird. Das Ergebnis ist „offen“, was aber nicht bedeutet, dass es beliebig ist, was man tut und wie man es tut. Aufgehoben ist nur die aus der klassischen Physik hergeleitete Ursache-Wirkung-Beziehung und wir müssen uns daran gewöhnen, dass wir es nur mit Wahrscheinlichkeiten zu tun haben. Professionelle und verantwortungsvolle Behandlung bedeutet deshalb, dass man versucht, die Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Reaktion zu erhöhen.

Genau das haben Experimente zur Placeboforschung gezeigt. Je naheliegender man gewisse Reizantworten macht, desto häufiger kommt es zur erwarteten und gewünschten Reaktion - wengleich man diese, wie schon gesagt, nicht erzwingen kann. Das Setting, die Informationen, die gegeben werden, so genannte Umgebungsvariablen generell und die Qualität der therapeutischen Beziehung beeinflussen maßgeblich die Wahrscheinlichkeit der Auswirkungen von Interventionen. Dazu kommen die Vorerfahrungen, Erwartungen und Ängste des Patienten wie auch Zuversicht und Überzeugung auf Seiten des behandelnden Arztes. Es macht deshalb einen großen Unterschied, ob der Patient durch den Arzt und dessen Umgang mit ihm Vertrauen in die Wirksamkeit einer

Behandlung gewinnen kann - oder eben nicht. Und da sich die Reaktionen des Patienten nicht vorhersagen lassen, bewegt man sich mit der Behandlung in einem weiten Feld von Möglichkeiten. Das reicht von gewünschten Ergebnissen durch an und für sich unwirksame Behandlungsmethoden und -mittel (z.B. bewusst eingesetzte Placebos wie Milchzucker) bis hin zu Verschlechterungen durch als wirksam nachgewiesene Methoden und Behandlungstechniken.

Im Gesundheitsbereich spiegelt sich die Veränderung des wissenschaftlichen Weltbildes auch in den Definitionen von Gesundheit und Krankheit wider. Das heute gängige biopsychosoziale Modell und Weiterentwicklungen wie etwa die Theorie der Organischen Einheit heben die Trennung von körperlichen, psychischen und mentalen Vorgängen auf und sprechen zunehmend von einer Identität von Leib und Seele (Gehirn und Geist), die lediglich zwei Ebenen unseres Verstehens widerspiegeln. Eine Trennung zwischen physischen Interventionen und anderen Einflussgrößen, die heute teilweise unter den Begriffen der Placebowirkungen, Umgebungsvariablen oder therapeutische Beziehung abgehandelt werden, verliert unter diesen Annahmen ihre Sinnhaftigkeit.

Die Traditionelle Chinesische Medizin im Westen

Trotz aller Vorbehalte, die der traditionellen Chinesischen Medizin entgegengebracht werden, hat sie im Westen in den letzten Jahren eine große Verbreitung erfahren. Sie hat, um mit Paul Unschuld zu



reden, den Nerv der Zeit getroffen. In einer Zeit, in der sich die Technik und unpersönliche Untersuchungen mehr und mehr zwischen Arzt und Patient geschoben haben, entstand eine zunehmende Sehnsucht nach Ganzheitlichkeit. Eine solche Ganzheitlichkeit verspricht die TCM, verspricht dem Patienten als Mensch wahrgenommen zu werden in allen Dimensionen seiner körperlichen, seelischen und sozialen bis hin zur spirituellen Existenz.

Nun aber unterscheidet sich die TCM im Westen von der heute in China ausgeübten TCM und diese wiederum von der Heilkunde der Vergangenheit. Nachdem die traditionelle Medizin in China zu Beginn des 20. Jahrhunderts auf einem Tiefpunkt angelangt war und sogar in Gefahr geriet, verboten zu werden, wurde in den Fünfziger- bis zur Mitte der Sechzigerjahre aus dem Erbe der traditionellen Medizin ein Kern herausgefiltert, der zentrale historische Versatzstücke auf der Grundlage moderner westlicher Logik vereinte (Paul Unschuld, 2003). Abergläubische und von unserem heutigen Kenntnisstand offensichtlich falsche und unsinnige Ansichten wurden dabei herausgefiltert und zugleich mehr und mehr Elemente westlicher Medizin in die Studienpläne der Zhongyi („Chinesische Medizin“) eingefügt. Grundlegende Widersprüche zum westlichen Denken wurden herausgenommen. Ziel dieser Strategie war es, das traditionelle Erbe allmählich zu verwestlichen und durch die wissenschaftliche Legitimierung tatsächlich wirksamer Praktiken der Arzneykunde und Nadeltherapie in eine akzeptable Ergänzung der modernen Medizin überzuführen.

Die bei uns im Westen praktizierte Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet sich aber nicht nur von der historisch in

China praktizierten Heilkunde, sondern auch von der heute in China angewandten Traditionellen Chinesischen Medizin. Et was überzeichnet formuliert hat die TCM in Europa nur wenig mit der historisch praktizierten Heilmethode zu tun, sondern ist, wie Paul Unschuld es formuliert, ein Kunstprodukt mit Elementen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Gewachsen ist sie aus dem Bedürfnis der Patienten (und Behandler) nach Ganzheitlichkeit, Natürlichkeit und einer Medizin, die nicht aggressiv und technisch ist, sondern den Menschen in seiner Ganzheit von Körper, Seele und Geist wieder in den Mittelpunkt der Behandlung stellt. Zugleich gibt sie dem Patienten wieder Sinn und Bestimmung und weist ihm einen bedeutungsvollen Platz in der Welt, ja im kosmischen Gefüge zu. Balancieren, Energien ausgleichen, Harmonisieren, in Fluss bringen und die Selbstheilungskräfte anregen, sind wichtige Aspekte der neu gestalteten Traditionellen Chinesischen Medizin im Westen. Diese grenzt sich damit vom Krieg der konventionellen Medizin gegen die vielfältigen Krankheiten ab, wo gleichsam als Kollateralschaden der Mensch an den Nebenwirkungen aggressiver und belastender Behandlungen leidet. Es gilt (auch) die Gesundheit zu fördern, indem Erwartungen, Bedürfnisse und Hoffnungen der Patienten erfüllt werden. Dies wird von der Wissenschaft aber als situative Variablen, therapeutische Beziehung oder eben - abwertend und geringschätzend - als Placebo-Effekte eingestuft werden.

Ost und West. Shiatsu im Wandel

Unterschiede zwischen Ost und West finden sich auch in der Geschichte des Shiatsu. Unterschiede, die zum Teil soweit

gehen, dass Glyn Adams (2002) in einem Vergleich zwischen dem Shiatsu in Japan und dem in Großbritannien zum Schluss kommt, dass in vielen Bereichen das Shiatsu im Westen nicht so sehr von japanischen oder auch chinesischen Quellen geprägt ist, als vielmehr von Konzepten des New Age, von Ganzheitlichkeit und Verwirklichung eines individuellen, freien und authentischen Selbst.

In vielem von dem, was Shiatsu im Westen ausmacht, insbesondere auch in seinem Bild in der Öffentlichkeit (und für die Öffentlichkeit) spiegeln sich - ähnlich wie im Bild der TCM als „sanfte Alternative“ zur Schulmedizin - die Bedürfnisse der Menschen in unserer Gesellschaft und unserer Zeit. Allein schon das Ambiente, in dem Shiatsu stattfindet, soll dem Klienten vermitteln, das hier ein Ort der Genesung, der Heilung und Ganzheitlichkeit ist, in dem der Mensch mit Körper, Seele und Geist im Zentrum der Behandlung steht. Die in unseren Augen asiatische Gelassenheit ausstrahlende Atmosphäre, Naturmaterialien, Pflanzen im Behandlungsraum, Räucherstäbchen und Duftlampen, Zimmerbrunnen, eventuell eine entspannende Musik und ähnliches mehr sollen eine bestimmte Atmosphäre schaffen. Sie sollen vermitteln, dass man an diesem Ort Entspannung findet, Zentrierung und Gesundheit.

Gemeinsame Grundlagen und Ansätze

Shiatsu, in Japan ein Gesundheitsberuf, in Österreich ein Gewerbe, und die Traditionelle Chinesische Medizin haben viele Gemeinsamkeiten. Da sind vor allem der Hintergrund der Behandlungs- und Diagnostikverfahren, das energetische Verständnis des Menschen sowie die Kon-

zepte der Disharmoniemuster, ihrer Diagnostik, ihrer Auswirkungen und ihrer Auflösung. Und auch im Verständnis der Ganzheitlichkeit des Menschen und seiner Einbettung in den Kosmos herrscht eine grundsätzliche Übereinstimmung. In dieser Hinsicht haben Shiatsu und TCM einen ähnlichen Ansatz. Sie haben ein ähnliches Verständnis von Gesundheit und Krankheit und verheißen den Menschen, die ihre Methoden in Anspruch nehmen, eine Harmonisierung ihrer Energien, eine Förderung ihrer Selbstheilungskräfte und ein Zurückfinden in ihre persönliche Mitte, die Erfüllung und Sinn bedeutet.

Gerade diese Ähnlichkeit in Hintergrund und Ansatz bedeuten aber nicht nur eine (mögliche) Konkurrenzsituation, sondern machen ein Miteinander von Shiatsu und TCM interessant und lohnend. TCM-Arzt und Shiatsu-Praktiker sprechen eine, zumindest in weiten Bereichen gleiche Sprache, die Sprache der Traditionellen Chinesischen (Fernöstlichen) Medizin. Und sie haben ein grundsätzlich gleiches Verständnis, welche Behandlungsstrategie bei welchem Disharmoniemuster anzuwenden ist.

Für den Shiatsu-Praktiker bietet sich deshalb (wenn eine medizinische Behandlung sinnvoll und erforderlich erscheint) die Einbeziehung eines TCM-Arztes an. Beim TCM-Arzt kann er sich sicher sein, dass die Behandlung auf ähnlichen Prinzipien beruht, so dass er sein Shiatsu optimal unterstützend auf die Behandlungserfordernisse der TCM-Behandlung einstellen kann. Und auf der anderen Seite kann ein Klient - vor allem wenn ein direkter Kontakt zwischen TCM-Arzt und Shiatsu-Praktiker besteht - zusätzliche Unterstützung durch die Shiatsu-Behandlung erhalten. Das allerdings setzt voraus, dass Arzt und Shiatsu-Praktiker „teamfähig“ sind, dass Verständnis für den jeweils anderen Zugang da ist und keine Vorurteile und Berührungssängste einschränkend wirken.

Unterschiedliche Schwerpunkte

Trotz vieler Gemeinsamkeiten unterscheiden sich TCM und Shiatsu zugleich aber auch in vielen Bereichen, haben andere Schwerpunkte und Stärken. Bei Shiatsu steht die Stärkung und Förderung von Ressourcen im Vordergrund. Über die

Auflösung von energetischen Blockaden durch körperliche Interventionen (z.B. verweilender und rhythmischer Druck) werden die Fähigkeiten des Klienten gestärkt, den Herausforderungen seines Lebens und eventuell auch einer bestehenden Erkrankung besser begegnen zu können, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Ein wesentliches Merkmal von Shiatsu ist seine Berührungs- und Begegnungsqualität, in welcher der Empfangende Partner ist und die Behandlung dialogisch mitbestimmt. In der Sprache des Shiatsu wird dies durch die Betonung des Hara ausgedrückt, wobei Hara das japanische Wort für Bauch ist und sinngemäß als Zentrum der Lebensenergie und des inneren Wissens verstanden werden kann.

Weiterhin typisch für Shiatsu ist, dass es ohne Öl oder Cremes ausgeführt wird. Bei der Shiatsu-Behandlung bekleidet bleiben zu können (eine bequeme Kleidung ist allerdings erforderlich), gibt vielen Klienten Sicherheit und Schutz - eine Sicherheit, die sie darin unterstützt, sich fallen zu lassen und der Behandlung anvertrauen zu können.



Angenehm erlebte Berührung in der Massagebehandlung bewirkt, dass Oxytocin ausgeschüttet wird. Nachfolgende Stresssituationen werden dadurch ruhiger und entspannter bewältigt. Aber nicht nur kurzfristige Wirkungen können durch Shiatsu hervorgerufen werden, sondern auch langfristige und tiefgreifende Veränderungen. Solche Veränderungen betreffen z.B. den Zugang zum eigenen Körper und das Verständnis seiner Funktionen und Funktionsweisen. Und auch innere Strukturen (auch im Sinne von stabilen und harmonischen biologischen Rhythmen) können gestärkt werden und damit die biologisch-psychischen Voraussetzungen für Lebensbewältigung und Gesundheit.

Shiatsu verändert das Gesundheitsverhalten

Zudem verändert sich, wie die jüngst abgeschlossene europaweite Dreiländer-Studie zu Shiatsu (2007) belegt, das Gesundheitsverhalten von Shiatsu-Empfängenden. Klienten, die regelmäßig Shiatsu erhalten, sind insgesamt beschwerdefreier und benötigen weniger konventionelle Medizin. Zugleich aber suchen sie vermehrt Unterstützung durch komplementärmedizinische Methoden wie die TCM.

Soziale Netze und Zusammenarbeit

Networking ist heute zu einem wichtigen Begriff geworden. Durch die schwächer werdenden sozialen und kollektiven Kohäsionskräfte und Zwänge obliegt es mehr und mehr dem Einzelnen, sich soziale und zunehmend auch berufliche Netze zu gestalten. Während es früher viel häufiger selbstverständlich war einen Beruf lebenslang auszuüben, oft sogar in nur einer Firma, steigt in unserer Zeit die Zahl der befristeten und eingeschränkten Beschäftigungsverhältnisse.

Arbeitnehmer sind zunehmend nur noch projektbezogen oder zeitlich begrenzt in einer Firma tätig, haben dafür aber oft mehrere, parallel ausgeübte Beschäftigungen. Bedingt durch diese Arbeitszeitmodelle unterliegen sie einem anderen Arbeitsrhythmus, der unter Umständen auch - gewollt oder nicht gewollt - beschäftigungsfreie Zeiten mit sich bringt - und Unsicherheit. In einer solchen, oft belastenden Situation erweisen sich soziale Netzwerke als sehr hilfreich.

Ähnliche Entwicklungen zeigen sich auch in der Medizin. Heute gibt es kaum mehr den einen Arzt, zu dem man mit nahezu allen Beschwerden geht, sondern mehrere, manchmal auch eine Vielzahl von Spezialisten, die im besten Fall miteinander vernetzt sind, zusammen und nicht gegeneinander arbeiten.

Praxisgemeinschaften, aber auch andere Formen des Miteinanders, sind hier Modelle, die sich mehr und mehr etablieren und auch zunehmend gewerbliche gesundheitsbezogene Berufe miteinbeziehen - aus der Erfahrung heraus, dass Bewegungstherapien ebenso wie Ernährungsberatung und Shiatsu unterstützend wirken und Behandlungserfolge stabilisieren, vielfach sogar noch verstärken können.

Bei manchen Patienten, die durch eine chinesische Pharmako- oder Nadelbehandlung wieder beschwerdefrei sind und keine Behandlung mehr benötigen würden, erscheint eine weitere Betreuung durch einen Shiatsu-Praktiker sinnvoll, um dem Wiederauftreten der Beschwerden entgegen zu wirken oder den Zeitraum bis zu deren Wiederauftreten zu verlängern.

Hier kann der Shiatsu-Praktiker den Klienten/Patienten erfolgreich begleiten, seine Lebensbewältigung unterstützen und - wenn es

wieder notwendig ist, weil die Beschwerden eine ärztliche Intervention erfordern - wieder zum TCM-Arzt weiter- bzw. zurückverweisen.

Ein anderes Beispiel einer guten Zusammenarbeit zum Wohle des Patienten zeigt sich, wenn der Shiatsu-Praktiker, zu dem ein Klient mit Beschwerden kommt, diesen motiviert, einen TCM-Arzt aufzusuchen (generell wird eine ärztliche Abklärung in solchen Fällen vom Berufsverband als „state of the art“ für professionelles Shiatsu betrachtet) und dieser sich, solange es erforderlich ist, parallel (oder vorübergehend auch ausschließlich) einer ärztlichen Behandlung unterzieht, um dann die weitere energetische Balancierung und Unterstützung wieder durch die Shiatsu-Behandlung zu erfahren.

Kurz zusammengefasst lässt sich sagen, und das bestätigt sich in der konkreten Praxis immer wieder, dass die Zusammenarbeit von TCM-Arzt und Shiatsu-Praktiker Vorteile für Alle mit sich bringt. Der TCM-Arzt profitiert von der Stabilisierung und manchmal sogar Verbesserung seiner Behandlungen, der Shiatsu-Praktiker durch die Sicherheit der medizinischen Abklärung und der optimalen Betreuung des Patienten/Klienten, die sich auch positiv auf das Vertrauen in die Professionalität des Shiatsu-Praktikers auswirkt. Und der Patient/Klient gewinnt durch eine gute und ganzheitliche Betreuung und erlebt nebenbei die Vorzüge der Kooperation von verschiedenen Berufsgruppen - ganz im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin, die die Verbundenheit von Allen mit Allem als wichtiges Grundprinzip des Kosmos betrachtet.

Dr. Eduard Tripp
Psychotherapeut und Shiatsu-Schulleiter
www.shiatsu-austria.at

Der Artikel beruht auf einem Vortrag beim 5. Internationalen TCM-Kongress in Graz, September 2008

