

Zur Bedeutung des Subjektiven im Shiatsu

von Wilfried Rappenecker

1. Objektive Studien

Die sogenannte Schulmedizin verlangt objektive Grundlagen für ihr therapeutisches Handeln in Form von wissenschaftlichen Studien, in denen idealerweise tausende oder noch besser zehntausende oder mehr Patienten eingeschlossen sind (es gibt daneben auch Studien mit Tieren und nur im Labor). Eine auf Studienergebnissen fußende Medizin wird als evidenzbasierte Medizin (EBM) bezeichnet und ist zurzeit der Goldstandard ärztlichen Handelns. Die verschiedenen medizinischen Fachgesellschaften veröffentlichen auf Basis solcher Studien in regelmäßigen Abständen aktualisierte Leitlinien, welche die ärztlichen Entscheidungen vorzeichnen.

Das hat gute Gründe, denn die Mehrzahl der in der Medizin eingesetzten therapeutischen Maßnahmen weisen eine Reihe von teilweise schwerwiegenden Nebenwirkungen auf. Und sie kosten sehr viel Geld. Darum muss die Wirksamkeit eines Medikamentes oder einer therapeutischen Maßnahme nachgewiesen sein, und eine erwünschte Wirkung muss potentielle Nebenwirkungen deutlich übersteigen. Studien, Leitlinien und die evidenzbasierte Medizin sind also wichtig und grundsätzlich als positiv anzusehen.

Jedoch werden medizinische Studien zu einem großen Teil von der Industrie finanziert, was ihre Fragestellungen und Aussagen beeinflusst. Aus methodischen Gründen werden die Untersuchungen überwiegend unter Rahmenbedingungen durchgeführt, die der Dynamik des wirklichen Lebens wenig entsprechen.

Und: Studienergebnisse sind ihrer Natur nach Statistik. Sie sind Zahlen und spiegeln nur sehr eingeschränkt und auch in komplexen Studien nur isolierte Aspekte des realen Lebens wider. In gewisser Weise sind Studien blind für den einzelnen Menschen - seine individuelle Situation können sie grundsätzlich nicht erkennen. Die genetischen, biografischen und sozialen Grundlagen seiner Existenz formen immer eine komplexe Persönlichkeit, die in ihrer Einzigartigkeit von großen Studien nicht abgebildet werden kann.

2. Das Subjektive

Und: menschliches Erleben ist immer subjektiv; es ist unmöglich, irgend etwas objektiv zu *erleben*. Die vielfältigen physischen, seelische und geistigen Empfindungen und ihre Zuordnung in unserem Leben sind grundsätzlich subjektiver Natur. Zuerst empfinden wir, erst danach reflektieren wir – manchmal. Auch einem anderen Menschen können wir ausschließlich subjektiv begegnen. Eine objektive Begegnung ist nicht möglich.

Praktizierende Ärzte wissen das, wissen um die Subjektivität in der Begegnung mit ihren PatientInnen. Es kann eine große Herausforderung darstellen, die auf Studien basierenden Leitlinien in jeder Begegnung auf die hier konkret bestehende Situation anzuwenden, bzw. für diesen Menschen in dieser Situation zu interpretieren.

Die große Gefahr allerdings besteht darin, dass Leitlinien die Auswirkung haben können, dass ÄrztInnen sich - schon aus juristischen Gründen - nur an diesen Vorgaben zu orientieren und nicht an den Eindrücken der menschlichen, subjektiven Begegnung mit diesem Menschen. Dabei birgt die unmittelbare Erfahrung von einem Menschen einen großen Reichtum an Eindrücken, und sie legt die Weisheit frei, das Richtige für ihn zu finden. Diese Quelle an Informationen verarmt in der an Leitlinien orientierten Medizin.

Eine Medizin, die ihre Legitimation vor allem aus den objektiven Ergebnissen von wissenschaftlichen Studien bezieht, verliert etwas sehr Wesentliches, nämlich die persönliche Begegnung. In dieser subjektiven Begegnung liegt eine große Kraft zu Veränderung und Heilung. In einer vorwiegend an Leitlinien orientierten Medizin besteht die Gefahr, dass die PatientIn nur nach medizinischen Daten beurteilt wird, der Einfluss ihrer Persönlichkeit und Lebenssituation hingegen nicht ausreichend gesehen und einbezogen wird. Millionen Menschen, die sich alternativen Heilmethoden zuwenden, tun dies auch aus dem Bedürfnis heraus nach persönlicher Begegnung in einer Zeit von Krankheit und Krise.

Nicht zuletzt birgt die subjektive persönliche Begegnung die wichtige Chance, das Potential der KlientIn zu sehen und anzusprechen, für die eigene Gesundheit selber aktiv zu werden. Dem von Ärzten oft beklagte Mangel an „Compliance“ seitens der Klienten kann auf diesem Weg wirksam begegnet werden.

Shiatsu

Damit sind wir beim Shiatsu. Auch im Shiatsu beschreibt ein theoretischer Hintergrund das Feld, in dem wir Shiatsu anwenden. Die Theorie gibt uns ein Instrument in die Hand, mithilfe dessen wir die Situation eines Klienten einschätzen und die unterschiedlichen Faktoren, die sein Leben bestimmen, einander theoretisch zuordnen können. Theorie ist wichtig, Allerdings beruht sie im Shiatsu nicht auf aktuellen wissenschaftlichen Studien. Vielmehr ist sie Ausdruck der Reflexion des gesamten Reichtums subjektiver Erfahrungen vergangener Generationen und Jahrhunderte.

Gleichwohl erfahren wir in der Praxis, dass auch diese Theorie in gewisser Weise tot ist, blind für das, was jetzt hier geschieht. Gemäß ihrer Natur kann sie niemals *jetzt* sein. Folge ich ausschließlich einer Theorie, verpasse ich den Menschen. Darum kann Theorie uns nur sehr eingeschränkt sagen, was wir zu in einer Behandlung konkret tun sollten. Das erfahren wir zuverlässiger in der subjektiven Begegnung im gemeinsamen Resonanzraum mit dem Klienten.

Als Beispiel möchte ich die Hara-Diagnose anführen. In den vergangenen Jahrhunderten hat es sehr unterschiedliche Formen der Hara-Diagnose gegeben, die sich im grundlegenden Verständnis, Vorgehensweise und in der Zuordnung einzelner Bereiche des Haras unterschieden haben. Die aktuelle im Shiatsu am weitesten verbreitete Version ist die Form der Hara-Diagnose, wie sie Shizuto Masunaga beschrieben hat.

Es hat einige Zeit gedauert, bis ich verstand, dass wir mit der Hara-Diagnose keineswegs versuchen sollten, die objektive energetische Situation eines Menschen zu erfassen. Statt

dessen erfahren wir den Menschen durch unsere Berührung in den einzelnen Diagnosezonen in unterschiedlichen Aspekten seines Seins. Diese Erfahrung ist zutiefst subjektiv, sie lässt sich auch nicht objektivieren.

Das gleiche gilt für alle anderen Arten energetischer Körperdiagnose, einschließlich der Pulsdiagnose in der TCM. Ebenso für alle Aspekte des Prozesses der energetischen Einschätzung eines Menschen („Diagnoseprozess“) wie das Gespräch oder die Wahrnehmung des anderen Menschen. Auch die Entscheidungen über die Vorgehensweise, das Erleben des anderen Menschen (und auch unser eigenes Erleben) unter der Behandlung oder unsere Wahrnehmung besonderer Ereignisse im Behandlungsverlauf und unsere Reaktionen darauf beruhen auf essentiell subjektiven Erleben.

Gerade das begleitende Gespräch zeigt sehr klar den Wert des Subjektiven auf. Der Sinn des Gespräches im Shiatsu geht weit hinaus über den Zweck, relevante Informationen zu gewinnen. Mindestens ebenso wichtig ist es, in Kontakt mit dem anderen Menschen zu kommen, ihn zu erfahren, zu spüren und ein wenig zu verstehen. In der Präsenz in dem von TherapeutIn und KlientIn gleichermaßen gebildeten gemeinsamen Resonanzraum tauchen Eindrücke und Erkenntnisse oftmals wie aus dem Nichts auf, und sie sind essentiell subjektiv.

Ein weiteres schönes Beispiel bietet das von mir beschriebene Lokale Shiatsu. Während ich den betroffenen Bereich mit meinen Händen halte, weiß ich zu Beginn überhaupt nicht, was ich finden werde und wie ich praktisch vorgehen werde. Diese Zeit des Nicht-Wissens, des einfachen Abwartens, was jetzt kommen mag, ist eine sehr wertvolle und fruchtbare Zeit. Auch hier tauchen Eindrücke und Behandlungsimpulse von selber und wie aus dem Nichts auf, ich muss nur warten. Dann hat das System des KlientIn die Zeit und die Wahl, welche Informationen es wann freigibt. Dieser Austausch ist ein grundlegend subjektiver Prozess; ich möchte jede Shiatsu-TherapeutIn ermutigen, ihm die nötige Zeit zu geben.

Ein Mensch, der mit dieser Arbeit nicht vertraut ist, könnte nun meinen, dass eine auf subjektiven Eindrücken und Impulsen beruhende Behandlung diffus und ohne klare Orientierung stattfinden müsse. Das Gegenteil ist der Fall. Ein solches Shiatsu ist konkret, hoch spezifisch auf diesen Menschen zugeschnitten und sehr präzise. Es ist gerade der direkte subjektive Kontakt, die unmittelbare Begegnung, welche diese genaue Arbeit möglich macht. Darum ist sie in unserer Arbeit von so großer Bedeutung.

Noch ein Wort zum von TherapeutIn und KlientIn gebildeten gemeinsamen Resonanzraum. Dieser Raum beherbergt unzählige Informationen über den anderen Menschen – und natürlich auch über den Therapeuten selber. Erreicht mich eine dieser Informationen, spontan oder beispielsweise dadurch, dass ich mir eine Frage zu diesem Menschen stelle, so erlebe ich das zuerst als eine Empfindung und erst in einem zweiten Schritt als Ahnung oder als Wissen. Auch in diesem Raum nehme ich den anderen Menschen über subjektive Empfindungen wahr. Energetische Wahrnehmung ist ein Phänomen im Resonanzraum und vollkommen subjektiv.

Mit solchen Eindrücken sollte ich sehr achtsam umgehen. Selbst wenn sie sehr deutlich und stark sein sollten, können sie niemals der objektiven Realität des anderen entsprechen. Sie

mögen dessen Realität mitunter recht nahe kommen, aber sie können sie niemals erreichen, eben weil ich sie ausschließlich durch die subjektive Brille meiner Person und Lebensgeschichte erlebe. Diese Brille kann mir manchen Streich spielen und mich auf falsche Fährten setzen. Darum ist es notwendig, Eindrücke vom Anderen fortwährend zu überprüfen und mit anderen Informationen abzugleichen. Und niemals darf ich dem Anderen mein Bild als die einzig zutreffende Realität präsentieren. Stattdessen sollte die KlientIn hören, welchen subjektiven Eindruck wir von ihrer Situation haben, und verstehen, dass wir keine Aussage über sie als vielmehr über unsere eigene subjektive Wahrnehmung und Einschätzung machen. So laden wir diesen Menschen ein, sich selber spüren, Stellung zu beziehen und Verantwortung für sich zu übernehmen.

Wegen dieser im System verankerten Fehlerhaftigkeit des Subjektiven wird der subjektive Blick häufig als unzuverlässig angesehen und in vielen gesellschaftlichen Situationen nicht als Grundlage wichtiger Entscheidungen akzeptiert. Unsere Erfahrung im Shiatsu – wie die in vielen anderen therapeutischen Methoden einschließlich der meisten Psychotherapieformen – sagt uns jedoch etwas anderes: befinde ich mich im Resonanzmodus, was bedeutet, dass ich entspannt ausgerichtet in meinem Körperraum bin, so eröffnet mir der *radikal subjektive* Blick einen Zugang zum anderen Menschen, der mehr Wahrheit enthält als jede scheinbar objektive Information. Es ist der einzige Weg, einem anderen Menschen wirklich zu begegnen.

Dieser Tatsache sollten wir uns im Shiatsu bewusst sein, den Reichtums, der aus der subjektiven Begegnung erwächst, wertschätzen, und verantwortungsvoll mit den damit verbundenen Risiken umgehen. Und wir sollten den Mut haben, anderen Menschen, auch Beschäftigten im Gesundheitswesen gegenüber, von diesem wichtigen Grundstein unserer Arbeit zu berichten und ihn vertreten.

3. Wie mit SchulmedizinerInnen kommunizieren?

Wenn SchulmedizinerInnen nicht selber Interesse an Shiatsu und seinen theoretischen Hintergründen haben, macht es oft keinen Sinn, ihnen die Bedeutung von Shiatsu auf theoretischem Wege aufzeigen zu wollen. Zu groß ist der Unterschied, der Abstand zwischen den beiden Welten und den Modellen, auf die sie sich berufen.

Einem an objektiven Studienergebnissen orientiertem Arzt den Sinn der Vorgehensweise im Shiatsu plausibel machen zu wollen, kann darum sehr ernüchternd sein. Dies insbesondere, wenn wir ihnen die Bedeutung der Subjektivität in der Shiatsu-Begegnung nahebringen wollen. Es gibt sicherlich Ausnahmen und ich selber habe solche kennengelernt, jedoch werden die meisten Ärztinnen und Ärzte höflich zuhören, dabei jedoch möglicherweise denken, was für eine windige Sache Shiatsu sein muss.

An diesem Punkt ist es hilfreich, Shiatsu als eine Ergänzung zu schulmedizinischen Therapien zu verstehen – und nicht als einen Ersatz. Die subjektive geprägte Vorgehensweise im Shiatsu kann

eine wertvolle Bereicherung medizinischer Maßnahmen darstellen, macht diese jedoch keineswegs überflüssig. Shiatsu möchte schulmedizinische Therapien wo sinnvoll ergänzen.

VertreterInnen aus den anderen Berufen des Gesundheitswesens mögen oftmals offener für den Wert der subjektiven Erfahrung sein. Den theoretischen Hintergrund von Shiatsu werden jedoch auch sie nur dann verstehen, wenn sie sich bereits für fernöstliche Medizin oder alternative Heilmethoden interessiert haben.

Hier kann es von Vorteil sein, wenn wir mit der Sprache der Medizin vertraut sind und das Geschehen im Shiatsu in diese Sprache übersetzen können. Darum haben wir an der Schule für Shiatsu in Hamburg vor Jahren schon ein Infoblatt für Beschäftigte im Gesundheitswesen erstellt, in der allerdings das Subjektive unserer Herangehensweise im Shiatsu nicht betont wird. Wenn ihr an dem PDF dieses Infoblattes interessiert seid, um es auszudrucken oder vielleicht sogar weiter zu entwickeln, so wendet euch bitte an das Büro der Schule für Shiatsu oder an mich; wir schicken es euch gerne zu.

Ja, es macht Sinn und mag im Einzelfall auch erfolgreich sein, die theoretischen Grundlagen von Shiatsu und die Bedeutung des Subjektiven im Gesundheitswesen Tätigen zu erklären. Aussichtsreicher dürfte es sein, statt von der Theorie von den *Wirkungen* einer Shiatsu-Behandlung zu berichten. Und etwas anderes dürfte noch erfolgversprechender sein: sie die Wirkungen von Shiatsu subjektiv erfahren lassen!

Das ist unsere Chance! Gerade jetzt in einer Zeit, wo Beschäftigte im Gesundheitswesen Pandemie-bedingt ausgelaugt und erschöpft sind, werden sie von Shiatsu profitieren, das ihnen beispielsweise in Projekten wie Projekt „Hände reichen“ angeboten wird. Schließt euch mit anderen zusammen und schaut, welche Arztpraxen, Krankenhäuser und andere Gesundheitseinrichtungen es im Umwelt eurer Shiatsu-Praxen gibt. Bietet den MitarbeiterInnen in ihrer Freizeit kostenloses Shiatsu an, sei es in eurer eigenen Praxis, sei es - falls das möglich ist - in der Einrichtung selber, in der sie tätig sind.

Gerade jetzt in der – hoffentlich - ausklingenden Pandemiezeit werden viele MitarbeiterInnen die Wirkungen von Shiatsu sehr zu schätzen wissen. Nach einer Behandlung werden etliche der Behandelten neugierig auf die Methode Shiatsu sein und sich gerne anhören, was ihr ihnen darüber zu berichten habt. Ihre positiven Erfahrungen in den erhaltenen Behandlungen werden sein per Mundpropaganda an ihre KollegInnen weitergeben.

Dies kann ein wichtiges Element auf dem Weg werden, dass Shiatsu im medizinischen Feld als eine hilfreiche und wirksame Methode gesehen und angenommen wird.