

Was fühlst du, jetzt, in diesem Moment?

von Oskar Peter

*Der große Pfad hat keine Tore.
Tausende von Wegen führen zu ihm.
Wenn einer durch dieses torlose Tor geht,
so wandert er frei zwischen Himmel und Erde.*

Mumon Ekai (1183 bis 1260)

Denken in Ost und West

Lange Zeit gingen Psychologen davon aus, dass die grundlegenden Denkprozesse bei allen Menschen gleich ablaufen würden. Theodor W. Adorno vertrat einen anderen Standpunkt: Das kollektive Bewusstsein einer Gesellschaft bilde sich auf der Grundlage des jeweiligen *Verblendungszusammenhangs*.¹ Tatsächlich bestimmt der kulturelle Hintergrund einerseits Inhalte, andererseits die Art und Weise des Denkens. Dabei stehen nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch wesentlich komplexere kognitive Prozesse, wie etwa das Schlussfolgern und Bewerten, unter dem Einfluss der unterschiedlichen Denktraditionen.²

„Die westlichen Kulturen (Nordamerika und Westeuropa) sind stark vom antiken Griechenland geprägt. Die Idee von der *individuellen Freiheit* findet hier einen ihrer Ursprünge. So waren die Athener der Meinung, dass der Mensch sein Handeln weitgehend selbst bestimmen kann und die Gesellschaft aus freien, unabhängigen Individuen bestehe.“³ Zudem wurde der Grundstein zur naturwissenschaftlichen Denkweise von den Griechen gelegt und Aristoteles formulierte Regeln der Logik, die im Westen von vielen noch immer für eine allgemeingültige Wahrheit gehalten werden: Jede Aussage sei entweder *wahr* oder *falsch* und könne daher nicht zugleich *wahr und falsch* sein. Somit erzeugen Widersprüche ein Gefühl der Unbehaglichkeit und der davon betroffene Mensch trachtet danach, dieses aufzulösen: ein Unterfangen, das nicht immer von Erfolg gekrönt wird und zu inneren und äußeren Konflikten führt.⁴ Außerdem besteht „ein großer Unterschied zwischen dem System logischer Verknüpfungen im Denken und der tatsächlichen Art und Weise, wie Denk-



prozesse ablaufen. Die psychischen Denkvorgänge sind recht unbestimmt und schwankend; sie halten sich fast nie an die Logik und überspringen sogar oft viele Schritte.“⁴⁵

Die Wurzeln für die Geisteshaltung im heutigen Ostasien finden sich im Alten China. Viele Jahrhunderte lang bestimmten Konfuzianismus, Daoismus und Buddhismus die dortige Kultur und Gesellschaft und beeinflussen bis heute den Alltag. Die Chinesen sahen „den Menschen vor allem als Teil vielfältiger sozialer Netzwerke: der Familie, der Dorfgemeinschaft, des Staates. Individuelles Verhalten orientierte sich nicht an persönlichen Vorlieben, sondern an den Erwartungen anderer Personen.“⁴⁶ Das Alte China kannte kein Konzept einer *Natur* als etwas vom Menschen Getrenntes und glaubte, alles hänge miteinander zusammen: *Qi* durchdringe als vitale Energie, Lebenskraft oder kosmischer Geist das ganze Universum in physischer und geistiger Hinsicht, sei selbst aber weder materieller noch immaterieller Natur. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stelle *Qi* die einzig konstante Größe dar und liefere als fundamentale Kraft die Energie sowohl für die uns umgebende Welt als auch für unser Körper-Geist-Seele-System.⁷ In der chinesischen Philosophie werden paradoxe Aussagen nicht einfach toleriert, vielmehr zeigt sich Wahrheit nur dank der Akzeptanz von Widersprüchen. „In keinem anderen kulturellen Symbol drückt sich diese Haltung besser aus als im Zeichen des Ying und Yang: dem Kreis, der sich erst aus dem Zusammenführen der hellen und dunklen Hälfte ergibt.“⁴⁸

Westliche und östliche Medizin

Die beiden unterschiedlichen Geisteshaltungen in Ost und West prägen auch die jeweilige Medizin. So setzt die westliche Schulmedizin auf die Anatomie als eine objektiv existierende Realität und verwendet Denkmodelle, die auf dem Prinzip von Ursache und Wirkung beruhen. Diagnosemethoden dienen der Suche nach Abnormalitäten in der



Verfassung des Patienten. Das Urteil, was *normal* (gesund) oder *anormal* (krank) ist, erfolgt in einem getrennten Verhältnis zwischen untersuchender Person und Patienten. Um ein möglichst objektives Ergebnis zu erzielen, wird einer Apparate- und Labordiagnostik häufig Vorrang gegenüber direktem körperlichen Kontakt eingeräumt. Falls als nötig erachtet, folgt der Diagnose eine Therapie zur Unterstützung von Heilung, zur Linderung von Symptomen und zur Wiederherstellung der beeinträchtigten körperlichen oder psychischen Funktion. In den meisten Methoden der Psychotherapie wird ebenfalls – wenn überhaupt – nur indirekt mit dem Körper gearbeitet. Thure von Uexküll, der Begründer der psychosomatischen Medizin, kritisierte in diesem Zusammenhang berechtigterweise „den Dualismus einer Medizin für Körper ohne Seelen und einer Psychologie für Seelen ohne Körper.“⁴⁹

Im Unterschied dazu spiegelt aus fernöstlicher Sicht die Verfassung eines Menschen den Status seines persönlichen Energieflusses, der in einem komplexen Netzwerk aus Leitbahnen (*Meridianen*) den Körper durchzieht: Ein Zustand körperlicher, geistiger und seelischer Ausgewogenheit geht einher mit einem harmonischen Fluss von *Qi* – Störungen und Krankheiten korrespondieren mit Disharmonien im energetischen System. In diesem Blockaden, Mangelzustände oder Überschüsse aufzuspüren, ist das Ziel der Diagnose, die im Wesentlichen auf persönlichen Einschätzungen beruht. Heilmaßnahmen sollen die mutmaßlichen Störfaktoren neutralisieren und zu einem unbeeinträchtigten Fluss von *Qi* – und damit zu Gesundheit und Wohlbefinden – führen. Hierbei gibt es keinen allgemeingültigen Maßstab: Was für den Einen zu viel sein mag, kann für den Anderen zu wenig sein oder gerade richtig.

Zur Geschichte von Shiatsu

Mit dem kulturellen Einfluss des chinesischen Kaiserreiches fand im 8. Jahrhundert die manuelle Behandlungsmethode *Tuina* den Weg nach Japan. Um 1320 entwickelte Akashi Kan Ichi auf Basis von *Tuina* das eigenständige *Anma*. Die Arbeitsphilosophie von *Anma* beruhte auf dem Konzept, durch Tonisieren und Sedieren das energetische System des Behandelten auszugleichen, um organische Dysfunktionen zu beheben. Die therapeutische Anwendung trat jedoch immer mehr in den Hintergrund, bis *Anma* Anfang des 20. Jahrhunderts in erster Linie nur mehr der Entspannung und der sexuellen Befriedigung diente.^{10, 11}

Um sich davon abzugrenzen, prägte Tenkei Tamai für seine nach wie vor therapeutische Tätigkeit 1919 den neuen Begriff *Shiatsu*. Sechs Jahre später gründete er die

japanische Gesellschaft für Shiatsu-Therapie. Tamai „soll betont haben, dass man *spirituelle Kraft* benötige, um mit den Händen heilen zu können.“¹²

Tokujiro Namikoshi (1905 bis 2000) lernte westliche Massage-Techniken, Anma und – von Tenkei Tamai – Shiatsu, bevor er erst eine Shiatsu-Praxis und dann eine Shiatsu-Schule eröffnete. Der Name Namikoshi ist eng verbunden mit der staatlichen Anerkennung von Shiatsu in Japan. Shiatsu wurde von ihm – wohl nicht zuletzt aufgrund der politischen Umstände in Japan nach der Kapitulation im Zweiten Weltkrieg – im Bezugssystem der westlichen Medizin und Wissenschaft positioniert.¹³ Er selbst betrachtete „philosophische Fragen über Heilmethoden, Gesundheit und Krankheit als weniger wichtig als die praktische Anwendung. Sein Schwerpunkt war auf Qualität ausgerichtet, die er *Berührung mit Liebe* nannte.“¹⁴ Namikoshi „sprach von *sehen* im Sinne von: sein Geist sei in seinen Fingerspitzen“¹⁵ und „er beschrieb Shiatsu als Verbindung zwischen zwei Leben.“¹⁶

Shizuto Masunaga (1925 bis 1981) graduierte an der Shiatsu-Schule von Namikoshi und unterrichtete dort während der nächsten zehn Jahre. Er gründete schließlich sein eigenes Shiatsu-Institut, das Iōkai Center in Tōkyō, und sorgte dafür, dass Shiatsu wieder einen Platz in der östlichen Medizin und Philosophie fand.

Shiatsu und Zen

Masunaga war der Meinung, dass man ohne Kenntnis der östlichen Philosophie nicht fähig sei, Shiatsu korrekt anzuwenden. Im Shiatsu sei das Grundprinzip – genau wie bei Zen – einen psychischen Kommunikationsstrom, ein *Lebensecho* mit dem Empfänger von Shiatsu zu erreichen.¹⁷ Damit verankerte Masunaga Shiatsu tief in der Tradition des Zen, einer Strömung des Buddhismus, die stark vom Daoismus des Alten China beeinflusst wurde. Wesentliches Ziel von Zen ist es, den Zustand des *Satori* (Erleuchtung) durch die Entdeckung des *Wahren Selbst* zu erreichen. Mumon Ekai, einem der alten Zen-Meister, verdanken wir zum Wahren Selbst den Hinweis: „Weder beschrieben kann es werden, noch gemalt. Kein Lob kann es erreichen. Hör auf, es mit dem Kopf begreifen zu wollen!“¹⁸ Hierzu muss die vermeintliche Grenze zwischen Rationalem und Irrationalem gesprengt werden. Tatsächlich haben wir es sowohl „bei Zen wie auch bei Shiatsu mit etwas zu tun, das wir nicht verstandesmäßig erklären können, sondern das wir mit unserem ganzen Wesen erfahren müssen.“¹⁹ Der Fokus in der Praxis des Zen liegt auf dem Erleben und dem Handeln im gegenwärtigen Augenblick. Dahinter steckt die Frage: „Was fühlst du, jetzt, in diesem Moment?“

Ein grundlegendes Element der östlichen Philosophie ist die Annahme der Einheit von Subjekt und Objekt. Die wohl wichtigste Gemeinsamkeit zwischen Zen und Shiatsu ergibt sich aus der Sehnsucht nach dem Erleben dieser Einheit und dem Imstandesein, sein Ego hinter sich zu lassen. Für Masunaga hieß, das Leben zu fühlen, „eins zu werden, und wo dieses Einssein erlebt wird, da ist Leben.“²⁰ *Einssein* stand in seiner Interpretation „für einen Zustand, in dem der urteilende und somit trennende Verstand keinen Einfluss mehr hat“²¹ und in weiterer Folge für *Sesshin* (*Herz-Geist-Berührung*).

Im Zen ist Sesshin die Bezeichnung für eine Periode der konzentrierten Meditation. Im Shiatsu geht es laut Akinobu Kishi (1949 bis 2012) bei Sesshin darum, „im Zustand von *mu-shin* (leerer Geist oder *Ich-Losigkeit*) zu sein und eine geeignete Berührung – *tekiatsu* – zu entwickeln, um fähig zu sein, jede Person in der Weise zu berühren, die für sie am besten ist.“²² Mu-shin sei wie der Geist eines Kindes und das Ziel wäre, diesen Zustand – in vollem Bewusstsein – als Erwachsener zu erreichen. Das bedeute nicht das Einstellen der Gedanken. Es sei nicht möglich, das Denken anzuhalten, aber wir können die Fähigkeit entwickeln, unsere Gedanken vorbeiziehen zu lassen, ohne an ihnen festzuhalten. Shiatsu werde mit diesem leeren Geist ausgeführt, eher als durch Theorie.²³

Seiki

Akinobu Kishi assistierte Shizuto Masunaga zehn Jahre lang am Iōkai Center. Als er in der von Masunaga entwickelten Form des Shiatsu an persönliche Grenzen stieß, entwickelte Kishi seine eigene Behandlungsmethode *Seiki*.²⁴ Zentrale Bedeutung maß Kishi der Idee von Resonanz bei: Im Unterschied zu Shiatsu, in dem vom Behandler mit physischem Druck am Körper der behandelten Person gearbeitet werde, treten im Seiki zwei Personen durch Resonanz zueinander in Kontakt. Durch dieses



Mitschwingen sei es möglich, eine *Störung im Rhythmus der unsichtbaren Bewegungen* wahrzunehmen. Indem der Behandler dieser Störung mit seiner Aufmerksamkeit folge, führe das zu gleichzeitiger Selbstregulierung bei der behandelten Person: Die unsichtbaren Bewegungen, die in jedem Menschen unterschiedlich und einzigartig seien, fänden zu ihrer ursprünglichen Form zurück.²⁵ Das hat seitens des Behandlers keineswegs damit zu tun, Blockaden für die andere Person zu entfernen: „Seiki bedeutet nur, zu beobachten, wie der Körper sich verändert oder wie er auf Resonanz reagiert.“²⁶

Das „torlose Tor“

Ein für die Qualität der Behandlung entscheidender Faktor ist die innere Haltung des Behandlers: Er sollte sich von persönlichen Vorstellungen möglichst befreien können, um in der Lage zu sein, jemanden durch aufmerksames Beobachten zu begegnen und das Befinden eines anderen Menschen zu erfühlen, ohne es zu bewerten. Ein Shiatsu-Praktizierender sollte sich also auf sein Gegenüber einlassen können: Durch Präsenz und Offenheit entsteht ein Raum, in dem sich wortlose Kommunikation entwickeln kann und aufseiten des Klienten ein homöostatischer Prozess angeregt wird. Vonseiten des Behandlers erfordert das ein hohes Maß an Konzentration, ist aber weder etwas, das mit einer Anstrengung zu tun hätte, noch benötigt es übernatürliche Fähigkeiten. Der Schlüssel zum Erfolg liegt paradoxerweise – wie im Zen – hauptsächlich darin, nichts erreichen zu wollen.

In dem mit Shiatsu einhergehenden dynamischen Entwicklungsprozess bestimmen die Klienten Richtung, Dauer und Geschwindigkeit. Das übergeordnete Ziel ist jedoch bereits vorgegeben: Obwohl fast immer andere Wünsche und Beschwerden vorgebracht werden, betrifft es – wie Dianne Connelly feststellte – „die Sehnsucht, in sich selber zu Hause zu sein. Alle Heilung ist Heimkehr. (...) Jede Krankheit weist mich dorthin. Alles Weh ist Heimweh.“²⁷ Diese Sehnsucht danach, sich selbst näher zu kommen, authentisch zu werden, seinen Weg zum Wahren Selbst zu finden und somit „frei zwischen Himmel und Erde zu wandern“, erfüllt sich in der Transzendenz. Wem es gelingt, die Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein zu überschreiten, der weiß: Die Beschränkung war scheinbar, er ist – ganz im Sinne von Mumon Ekai – durch ein „torloses Tor“ gegangen.

Shiatsu ist nonverbale Begegnung und Begleitung. Wer in der Praxis zu viele Worte verliert, ist sich der wahren Stärke von Shiatsu nicht bewusst und hat das Wesentliche nicht verstanden. Den wohl wichtigsten Teil der für ein professionelles Shiatsu notwendigen Kompetenz erwirbt

der Praktizierende nicht durch das Verstehen von Theorien und Techniken, sondern indem er sich selbst auf einen „der tausenden von Wegen“ macht: So lernt er, seinen Sinneseindrücken mehr zu vertrauen als jeglichen Gedankengebäuden und Konzepten.

Epilog: die Entwicklung in Europa

Kishi betonte, dass Sesshin die Grundlage von Masunaga Shiatsu bilde und die Essenz von dessen Arbeit sei.²⁸ Sesshin sei aber nicht ganz verstanden worden, weder in Japan noch im Westen, wo oft kulturelle Differenzen zu Missverständnissen beigetragen hätten.²⁹

2004 proklamierte man im Rahmen des Europäischen Shiatsu-Kongresses ein *Europäisches Shiatsu*. Die Protagonisten beriefen sich auf Unterschiede in den sozialen, kulturellen und geschichtlichen Bedingungen in Ost und West, die es in Theorie und Praxis von Shiatsu zu berücksichtigen gelte.³⁰ Sieben Jahre später wurde unter Lehrpersonen des 3. Europäischen Shiatsu-Kongresses eine Umfrage durchgeführt. In der Auswertung findet sich als eines der Merkmale von Shiatsu in Europa, dass Erklären und Verstehen von Theorien und Techniken in der Ausbildung einen höheren Stellenwert hätten als in Japan, wo Beobachten und Nachahmen im Vordergrund stünden.³¹ Des Weiteren scheinen Bedenken auf, ob das ursprüngliche Shiatsu mit dem Bezug zu Zen verloren ginge.³² Zu guter Letzt wird an Schulen und Verbände appelliert, sie „sollten sich der großen Verantwortung bewusst sein, Ausbildungen, Theorie und Techniken weiterzuentwickeln, die Stärken und den speziellen Ansatz des Shiatsu zu erhalten und gegenläufigen Kräften von Seiten staatlicher Regulierungsinstanzen und des *Medizinbusiness* Stand zu halten.“³³

Das war schön gesagt, aber leider finden sich die gegenläufigen Kräfte gerade auch innerhalb der Schulen und Verbände. Denn diese sind maßgeblich daran beteiligt, auf einem „großen Pfad ohne Tore“ ein theorie- und techniklastiges Gebilde zu erhalten und weiter auszubauen. Somit liefert die Geschichte von Shiatsu in Europa ein anschauliches Beispiel für den – von Adorno so bezeichneten – Verblendungszusammenhang einer Gesellschaft und für die Neigung des westlichen Menschen zur Instrumentalisierung und Institutionalisierung.

In die Zukunft von Shiatsu blickend meinte Kishi, die wirkliche Entwicklung von Shiatsu wäre, dass sie nicht nötig sein würde. Für ihn war Shiatsu „im Grunde mu-shin oder Lebens-Mitgefühl“³⁴ und er stellte klar: „Shiatsu ist sehr einfach und erfordert keine hochentwickelte Erklärung. Ich denke, was einfach ist, sollte einfach bleiben.“³⁵

Oskar Peter praktiziert und unterrichtet Shiatsu in Wien, möglichst getreu dem Motto Buddhas: *Ehipassiko* („Komm und sieh selbst“). Wertvolle Impulse für seinen eigenen Weg verdankt Oskar persönlichen Begegnungen mit Meistern ihres Faches wie Don Eduardo Calderon (Schamanismus), Dr. Rahmi Oruç Güvenç (Sufismus) und Akinobu Kishi (Shiatsu).

1 Siehe Adorno, T. W.: Negative Dialektik, Frankfurt am Main 1966, S. 364.

2 Siehe Kühnen, U.: Denken auf Asiatisch, in: Gehirn & Geist 3/2003, Heidelberg, S. 14.

3 Ebd.

4 Vgl. ebd., S. 13.

5 Reichenbach, H. (Übersetzung: Reichenbach, M. u. a.): Gesammelte

Werke, Band 4, Erfahrung und Prognose, Braunschweig 1983, S. 2.

6 Kühnen: Denken, S. 14.

7 Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Qi>

8 Kühnen: Denken, S. 14.

9 von Uexküll, T. u. a.: Integrierte Medizin, Stuttgart 2002, S. 3.

10 Vgl. <https://en.wikipedia.org/wiki/Anma>

11 Vgl. Itin, P.: Shiatsu als Therapie, Norderstedt 2007, S. 16f.

12 Siehe ebd., S. 17f.

13 Vgl. ebd., S. 19f.

14 Kishi, A. u. a. (Übersetzung: Knaden, M.): Sei-Ki, Berlin 2015, S. 41.

15 Ebd., S. 84.

16 Ebd.

17 Siehe Masunaga, S. u. a. (Übersetzung: Reinhardt-Jost, S.): Das große Buch der Heilung durch Shiatsu, Bern u. a. 1985, S. 12.

18 Mumonkan (Übersetzung: Fabian, L. u. a.): Die torlose Schranke, München 2004.

19 Masunaga u. a.: Heilung, S. 12.

20 Ebd., S. 68.

21 Ebd.

22 Kishi u. a.: Sei-Ki, S. 79.

23 Siehe ebd., S. 88.

24 Siehe ebd., S. 2.

25 Vgl. ebd., S. 105.

26 Ebd., S. 109.

27 Connelly, D. (Übersetzung: Endrich, B.): Alles Weh ist Heimweh, Heidelberg 1992, Umschlagrückseite.

28 Kishi u. a.: Sei-Ki, S. 149.

29 Siehe ebd., S. 87.

30 Vgl. Tripp, E.: Shiatsu im Wandel, in: Shiatsu Journal 42, Großwoltersdorf 2005, S. 7ff.

31 Siehe Itin, P.: Shiatsu in Europa, in: Shiatsu Journal 70, Großwoltersdorf 2012, S. 14.

32 Siehe ebd., S. 15.

33 Ebd.

34 Siehe Kishi u. a.: Sei-Ki, S. 98.

35 Ebd., S. 100.