

Wurzeln und Zweige

Eine kurze Geschichte des Shiatsu

Was tun Sie, wenn Sie sich gestoßen haben oder Ihnen eine Stelle an Ihrem Körper immer wieder weh tut? Wahrscheinlich drücken Sie automatisch auf diese Stelle, Sie reiben darüber oder Sie massieren sie. Dies ist die Urform einer *Behandlung*, wie wir sie überall auf der Welt finden. Jesus Christus heilte kranke Menschen, indem er ihnen die Hände auflegte. *Handauflegen* finden wir in afrikanischen und indianischen Traditionen ebenso wie im Römischen Reich, bei den Arabern, Indern und Chinesen.

Die Geschichte des Shiatsu lässt sich zurückverfolgen bis in eine Zeit noch vor der Entstehung der Akupunktur in China vor mehreren tausend Jahren. Schon damals kannten chinesische Barfußärzte Punkte am Körper, über die sie mit Handauflegen, Druck oder Reiben bestimmte körperliche oder seelische Leiden heilen konnten. Später lernten sie, den Druck mit Bambusstöckchen, Fischgräten und schließlich Nadeln zu intensivieren und entwickelten so die Akupunktur. Mit der Zeit entdeckten sie Energieleitbahnen zwischen diesen Punkten: *Meridiane*. Das Konzept einer universalen Lebensenergie, die überall im Kosmos vorhanden ist und auch durch den Körper fließt, war und ist in Südostasien weit verbreitet.

Die Akupunktur nahm an Bedeutung immer mehr zu. Es ist weniger anstrengend, Punkte mit Nadeln zu stimulieren als mit Daumen oder Handballen. Dennoch gehörten Massagetechniken und Tastdiagnose noch für lange Zeit fest zur Ausbildung für die Ärzte. Auch waren Massage und Druckpunkttherapie Teile eines Systems zur Erhaltung der Gesundheit, das der buddhistische Mönch Bodhidharma um 530 in China einführte: das Tao-yin (jap. Do-in). Zum Tao-yin gehörten Körper- und Atemübungen, Massage und Akupressur.

Vom 6. Jh. an gewann an die chinesische Medizin nach und nach an Einfluss in Japan. Tao-yin verband sich dort mit der traditionellen Anma-Massage, einer Behandlungsform, die ebenfalls Drucktechniken einsetzt. Das System, das damals entstand, erinnert bereits an das Shiatsu, wie wir es heute kennen. Anma wurde besonders zwischen dem 17. und 19. Jh. hoch geschätzt. Alle Ärzte waren verpflichtet, Anma zu lernen, ehe sie Akupunktur praktizieren durften. Später verlor es seine medizinische Bedeutung wieder und zu Beginn

des 20. Jahrhunderts wurde fast nur noch als Wohlfühlbehandlung oder sexuell stimulierende Massage eingesetzt.

Auch zu dieser Zeit gab es allerdings einige Anma-Therapeuten, die die traditionellen Prinzipien und die Einheit von Körper, Seele und Geist im Blick hatten. Sie verbanden Anma-Techniken mit anderen, auch westlichen Formen manueller Therapie und Psychotherapie. Tenkei Tamai prägte dafür 1919 den Begriff *Shiatsu* (Fingerdruck).

Mit der Öffnung Japans nach Westen hielt dort auch die westliche Medizin Einzug. Methode und Wirkung des Shiatsu wurden (und werden größtenteils noch heute) verstärkt mit westlichen physiologischen Begriffen beschrieben. Vorstellungen von Lebensenergie und von Meridianen galten als veraltet. Insbesondere Tokujiro Namikoshi (1905 - 2000) bemühte sich, Shiatsu aus einer westlichen Perspektive zu erklären. Er orientierte sich weniger an Akupunkturpunkten und Meridianen, sondern an Reflexpunkten, die mit dem zentralen und autonomen Nervensystem verbunden sind.

Vor allem Namikoshi ist die Verbreitung und feste Verankerung des Shiatsu in Japan zu verdanken. Seine Form des Shiatsu dominiert in Japan bis heute. Durch viele Veröffentlichungen und regelmäßige Fernsehsendungen wurde es immer populärer, geriet allerdings auch in die Gefahr, wieder in erster Linie als Hausmittelchen oder Wohlfühlbehandlung gesehen zu werden.

Für Amerikaner und Europäer ist das Namikoshi-Shiatsu gerade wegen seiner westlichen Prägung weniger attraktiv. Denn wir suchen ja im Osten eher nach wirklichen Alternativen zu unseren eigenen Methoden.

Mehr Anziehungskraft im Westen – weniger in Japan – hatte das von Shizuto Masunaga (1925 – 1981) begründete Zen-Shiatsu. Masunaga war Professor für Psychologie an der Universität von Tokyo und Lehrer an der Shiatsuschule von Namikoshi. Er hatte an der traditionellen östlichen Medizin großes Interesse und es gelang ihm, die Bereiche Psychologie, fernöstliche Philosophie, orthodoxes Shiatsu und seine historischen Wurzeln zu verbinden mit moderner, westlicher Physiologie. Sein Shiatsu orientiert sich eher am Energiesystem als an anatomischen Gegebenheiten, und eher an Meridianverläufen als an einzelnen Punkten.

Der Begriff Zen weist zum einen darauf hin, dass beim Shiatsu wie beim Zen wir die wesentlichen Antworten nicht mit dem Intellekt finden, sondern nur mit dem ganzen Wesen erfassen können. Warum der Druck auf einen bestimmten

Punkt oder Körperbereich Leiden behebt, können wir mit dem Verstand nicht erklären, aber wir erfahren die Wirkung durchaus.

Zum anderen bezieht der Begriff Zen sich auf die absichtslose Grundhaltung des Behandlers, die auch im Zen-Buddhismus eine Rolle spielt. Der Behandler hat nicht ein bestimmtes Ziel vor Augen, sondern er begleitet den Empfänger ein Stück auf dem ihm eigenen Lebensweg.

„Das Grundprinzip des Shiatsu, das ich immer wieder hervorhebe, ist – genau wie beim Zen – einen psychischen Kommunikationsstrom, ein ‚Lebensecho‘ mit dem Empfänger von Shiatsu zu erreichen. Manche Japaner messen diesem Aspekt keine Bedeutung zu, aber damit reduzieren sie Shiatsu zu einer eher mechanischen Technik, statt es als Heilmittel für die Lebenskräfte des Körpers zu nehmen.“ (Masunaga/Ohashi SHIATSU S. 10)

Der Behandler heilt nicht, sondern er weckt mit den Shiatsu-Techniken die Selbstheilungskräfte in dem Menschen, der Shiatsu empfängt.

*„Wenn wir allerdings die Geheimnisse des Lebens achten und den Patienten dazu bringen, sich selbst wahrzunehmen, wird die Krankheit verschwinden und der Patient sich bemühen, von sich aus gesund zu werden. Gehen Sie mit Ihrer Hand zu einem Punkt oder Tsubo und folgen Sie den Meridian-Linien, vielleicht spüren Sie das ‚Echo‘ des Lebens. Wenn es Ihnen gelingt, diese Wahrnehmung zu empfangen und zu verstehen, wird Krankes sich auflösen.“
(Masunaga/Ohashi,*

S. 11).

Von Japan aus gelangte Shiatsu zunächst in die Vereinigten Staaten von Amerika, wo Masunaga eine Zeit lang arbeitete. In den USA wurde es vor allem von Wataru Ohashi verbreitet und weiterentwickelt. Er lebt in New York, arbeitete mit Masunaga zusammen und gründete dort das Ohashi-Institut. Er war es, der die ersten Shiatsu-Kurse und Ausbildungen Anfang der achtziger Jahre in den deutschsprachigen Raum brachte. Die erste Generation der heute im deutschsprachigen Raum behandelnden und unterrichteten Shiatsu-Praktiker ist besonders von ihm und seinem Ansatz geprägt. Ohashis Ansatz (Ohashiatsu) unterscheidet sich nicht wesentlich vom Zen-Shiatsu. Entscheidend für seine Arbeit ist, dass er den Behandler und sein Wohlergehen in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stellt. Er legt viel Wert darauf, die Behandlungen so zu gestalten, dass sie für den Behandelnden nicht

anstrengend sind, sondern ihm mindestens ebenso gut tun wie dem Empfänger.

Shiatsu ist eine lebendige Praxis. Im Osten wie im Westen entwickelte es sich in verschiedene Richtungen weiter. Weitere Schüler Masunagas setzten neue Schwerpunkte und machten neue Erfahrungen, aus denen unterschiedliche Stile hervorgingen: Pauline Sasaki (USA), Cliff Andrews (Großbritannien), Kazunori Sasaki (Frankreich), Tetsuro Saito (Kanada), Akinobu Kishi (Japan), Ryoku Endo (Japan).

In den verschiedenen europäischen Ländern entstanden mit der Zeit selbstständige, von Europäern geleitete Schulen, in denen je nach Ausbildung und Persönlichkeit der Lehrer ein jeweils etwas anderes Shiatsu unterrichtet wird. Auch jeder einzelne Shiatsu-Praktiker hat seine ganz ihm eigene und sich immer weiterentwickelnde Art zu behandeln. Allen Richtungen, Stilen und Formen gemeinsam sind die Berührung und die Arbeit mit der Lebensenergie.

Um Qualitätsstandards für Shiatsuausbildungen zu entwickeln, um Shiatsu eine gesellschaftliche Anerkennung zu verschaffen und um einen fachlichen Austausch zu ermöglichen, gründeten Shiatsu-Praktiker und –Lehrer in verschiedenen europäischen Ländern Anfang der neunziger Jahre Berufsverbände wie die „Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland“ (GSD), den „Dachverband für Shiatsu in Österreich“, die „Shiatsu-Gesellschaft Schweiz“ und weitere in Italien, Frankreich, Großbritannien und Irland. Hier können Sie nähere Informationen über Shiatsu erhalten wie auch Hinweise auf Praktiker und Ausbildungen in der Nähe Ihres Wohnortes.

Inzwischen sind auch internationale Shiatsuverbände entstanden: Das Internationale Shiatsu Netzwerk (ISN) und die European Shiatsu Federation (ESF). Sie dienen als Plattformen für den Informationsaustausch, für die Entwicklung von Qualitätsstandards und zur Unterstützung der Anerkennung von Shiatsu als Beruf.

Quellen:

Peter Itin: Shiatsu als Therapie, 2007

Shizuto Masunaga / Wararu Ohashi: Shiatsu – Theorie und Praxis der japanischen Heilmassage, 1994

Barbara Murakami

