

Das Energieverständnis im Shiatsu von Heute

Peter Itin

Shizuto Masunaga gilt als der Begründer des modernen, heute verbreiteten Shiatsu. Sein Verdienst war, dem von Namikoshi geprägte, rein „naturwissenschaftlich“ basierten Shiatsu eine Weiterentwicklung zu geben, welche sich wieder auf die traditionellen Wurzeln der fernöstlichen Gesundheitslehre bezog. Es ist das grosse Verdienst von Pauline Sasaki und Cliff Andrews, bei der Weiterentwicklung ihres Shiatsu genauer zu untersuchen, wie die Erkenntnisse der westlichen Physik auch das Konzept der Lebensenergie Qi beeinflussen und befruchten. Um für meine eigene Praxis- und Unterrichtstätigkeit mehr Klarheit zu gewinnen, habe ich nach einer Gliederungsmöglichkeit gesucht, die gut veranschaulichen kann, wie sich Energie im Menschen manifestiert. Ich bin zu einer Einteilung in vier Dimensionen gekommen. Sie will nicht umfassend und abschliessend sein, sondern die Arbeit im Shiatsu klären. Sie ist hilfreich und praxisbezogen. Sie erlaubt es, verschiedene Energieformen und ihre Bedeutung für die Gesundheit auseinander zu halten, zu verstehen und zu definieren. Sie macht es möglich, Kriterien für die Wahrnehmung energetischer Ungleichgewichte festzulegen. Und sie dient dazu, Arbeitstechniken und Arbeitsziele vor dem Hintergrund unterschiedlicher Energie-Manifestationen zu verstehen und zu präzisieren. Bevor ich die einzelnen Dimensionen und ihre konkrete Bedeutung für Shiatsu erläutere, möchte ich zuerst wichtige Grundlagen des traditionellen fernöstlichen und des modernen westlichen Energieverständnis zusammenfassen.

Das original chinesische Qi-Konzept

existiert leider nicht. Die chinesischen Konzepte der Lebenskraft (Qi) haben sich im Laufe der vergangenen 2000 Jahre verändert, entwickelt und differenziert, abhängig vom jeweiligen Stand von Kultur, Weltbild und Wissen. Es hatten sich immer wieder kontradiktorische Meinungen herausgebildet. So schwankte das Qi-Konzept zwischen einer extrem rational-materiellen Bedeutung in der Song-Zeit (10./13. Jahrhundert) und einer extrem spirituell-idealistischen Bedeutung in der Ming-Zeit (14./17. Jahrhundert). Dementsprechend manifestiert sich Qi je nach Kontext materiell-feinstofflich oder immateriell-geistig. Vor rund tausend Jahren wurde in China die Frage diskutiert, ob Qi eine spirituelle oder eine physikalische Tatsache darstellt.

Der Naturwissenschaftler Song Yingxing leitete im 17. Jahrhundert die Orientierung des Qi-Konzepts an der westlichen Wissenschaft ein. Er verstand Qi als ein natürliches Phänomen, welches klar definierten physikalischen Gesetzen unterworfen ist und entwickelte zum Beispiel eine Theorie über die Entstehung von Tönen als Wellenbewegung von Qi im leeren Raum.

Qi ist somit ein Begriff, der verschiedene Bedeutungen enthält. Folgende Dimensionen sind relevant:

- Qi als philosophisches Konzept von Ganzheit und Einheit
- Qi der Natur
 - als Kraft polarer Gegensätze und damit als Wechselwirkung innerhalb von Spannungsfeldern (Yin/Yang)
 - als qualitativ spezifische Kraft der Elemente, wobei die Wechselwirkung Mensch-Natur von besonderer Bedeutung ist.
- Qi im Menschen
 - als Reservoir von Lebenskraft
 - als Wirkkraft der Organe zur Erfüllung ihrer Funktionen

- als feinstoffliches Kommunikations-Medium, das innerhalb von Leitbahnen fließt, welche Informationsfunktion, Steuerungsfunktion (Anregung, Kontrolle) und Versorgungsfunktion (Nahrung) haben
- als Schutzkraft gegen äussere, schädigende Einflüsse (weiqi)
- als korrekte oder als pathogene schädigende Kraft
- als verbindende Kraft von Geist und Körper.

Obschon die Klassiker der chinesischen Medizin sich auf Qi beziehen, wird das zugrunde liegende Konzept nicht explizit erklärt. Es werden pragmatisch Kategorisierungen hinsichtlich des Erscheinungsbilds und der Wirkungen vorgenommen.

Das westliche Energieverständnis

ist ebenfalls komplex und hat sich über die Jahrhunderte auch verändert und weiter entwickelt. Das griechische Wort „energeia“ wird übersetzt mit „wirkende Kraft, Tätigkeit, Tatkraft“. In der Physik taucht der Begriff Energie erstmals 1785 auf. Vorher benutzte man nur das Wort Kraft. Kraft ist die Fähigkeit, etwas zu bewirken. Gravitation, Elektromagnetismus und Nuklearkräfte sind die physikalisch bekannten Urenergien. Es sind Kräfte der Anziehung und Abstossung im Raum.

In der Mechanik wird Energie definiert als die Kapazität, Arbeit zu verrichten. Es wird nach kinetischer (Bewegungs-) Energie, potentieller (Lage-) Energie und Spannungsenergie unterschieden. Mechanische Energie, Wellenenergie, elektrische, magnetische, thermische und Bindungs-Energie sind alles Energieformen, die wir auch im menschlichen Körper vorfinden und beeinflussen können. Eine ausführliche Übersicht über medizinische und therapeutische Formen der Nutzung von Energie findet sich z.B. bei James L. Oschmann, Energiemedizin (2006).

In neuester Zeit finden auch die Erkenntnisse der Quantenphysik im Shiatsu Einzug, beispielsweise die Teilchen-/Welle-Dualität. Sie besagt, dass wir Energiebewegungen auf der stofflichen Ebene wahrnehmen können, aber auch auf der Schwingungsebene. Dem Quantenphysiker F.-A. Popp ist mit Hilfe der Infrarot-Thermographie der Nachweis gelungen, dass Meridiane existieren und als Lichtleiter zu verstehen sind. Er geht davon aus, dass die Speicherung und Ausstrahlung der Biophotonen durch die DNA geschieht, und dass ein kohärentes Biophotonen-Feld Voraussetzung für Gesundheit ist. Die Bedeutung des Bindegewebes als Informationsträger wird naturwissenschaftlich immer deutlicher. Prof. Helene Langevin ist in den USA federführend in der Erforschung der Beziehungen zwischen Akupunkturpunkten, Meridianen und Bindegewebe, die mithilfe moderner, bildgebender Verfahren nachweisbar sind.

Der Volksmund zeigt, dass wir energetische Eindrücke über andere Menschen erhalten und sie in den Sprachgebrauch integrieren. Wir formulieren Sätze wie folgende: Jemand hat Dampf. Sein Gesicht wirkt aufgedunsen. Er brodeln innerlich vor Wut. Sie hat eine grosse Anziehungskraft. Wir haben die gleiche Wellenlänge... Diese Ausdrücke spiegeln die Teilchen-Welle-Dualität: Dampf (=Druck), Aufgedunsenheit (=Volumen) und brodeln (=Wärme) sind der Welt der Teilchen zuordenbar. Wellenlänge und Anziehungskraft (=Feldkräfte) haben dagegen Wellencharakter.

Das traditionelle fernöstliche Verständnis: Meridiane als Energiekanäle

Der chinesische Begriff für Meridiane lautet Jing-Luo. Jing ist die Bezeichnung für einen Seidenfaden und ein genereller Begriff für „durchgehend“. „Luo“ ist etwas, das verbindet und

integriert. Ein Meridian stellt somit im Körper des Menschen Verbindung und Beziehung her. Im Shiatsu nehmen wir zwischen zwei arbeitenden Daumen einen leichten elektrischen Impuls wahr, wenn eine Verbindung besteht.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Meridiane auch Energie-Leitbahnen und Gefässe genannt. In einem gesunden Körper fließt Lebensenergie ungehindert durch die Meridiane, die man sich traditionellerweise als Kanäle vorstellt. Es entsteht das Bild einer Substanz, die sich mit einer bestimmten Geschwindigkeit durch röhrenartige Verbindungsstrukturen bewegt. Da man diese Substanz nicht sieht, bezeichnet man sie als „feinstofflich“. Die Lebensenergie Qi manifestiert sich als Teilchen, deren physikalische Dichte so gering ist, dass sie nicht mehr messbar ist, feiner als Gas. Das Schriftzeichen für Qi setzt sich zusammen aus Reis und Dampf und symbolisiert die das Leben nährenden Verbindung zwischen der feststofflichen und der feinstofflichen Welt. Dampf ist gasförmig, erhitztes Wasser, hat die Qualität von Expansion und Bewegung. Im Wasser noch gebundene Moleküle lösen sich voneinander und schwingen frei im Raum.

Energie lässt sich im menschlichen Körper auf der Teilchenebene wahrnehmen: als Temperatur, Volumen, Druck, Dichte, Oberflächenspannung – Messgrößen der Thermodynamik. Wir können eine relative Aussage machen, ob wir an einer Stelle des Körpers viel oder wenig Energie vorfinden, indem wir eine Wahrnehmung von Ausdehnung (z.B. Aufgeschwemmtheit), Kontraktion (z.B. Verspannung, Verkrampfung), Lebendigkeit (z.B. Pulsation, Getriebenheit), Stagnation und Blockade (flacher Atem, Durchblutungsstörung) erhalten. Im Shiatsu nutzen wir traditionellerweise die Begriffe Kyo/Jitsu („Leere“/„Fülle“), um die Energieversorgung bzw. das Energievolumen einer Körperstelle zu beschreiben. In einer dynamischen Betrachtungsweise, die Shiatsu mehr entspricht, verstehen wir eine Kyo-Stelle als Bedürfnis, das wir nähren möchten, und Jitsu als Potential und Ressource, als „Lageenergie“, die wir bewegen und Kyo-Zonen zugänglich machen möchten.

Die energetische Vernetzung des Organismus wird in der chinesischen Medizin unterteilt in
12 Hauptleitbahnen
12 Tendino-muskuläre Leitbahnen
8 ausserordentliche Meridiane
12 Sonderleitbahnen
15 Verbindungsleitbahnen
Zudem fließt unter der Hautoberfläche das „WeiQi“ (Abwehr-Qi, eine Art Immunsystem).

Akupunktur-Punkte tragen Namen wie Brunnen-, Quell-, Bach-, Fluss- und Meer-Punkt. Die TCM nutzt bildhaft den Bezug zum Wasser. Immerhin besteht der Körper einer erwachsenen Person zu ca. 70% aus Wasser. Wasser leitet, Wasser fließt, Wasser bildet Strukturen, und Umfeldbedingungen bilden sich im Wasser ab, z.B. als stehende Wellen.

Im Shiatsu nehmen wir Meridiane komplex und vielschichtig wahr. Das Bild eines Flusslaufs mit Haupt und Nebenströmungen ist hilfreich. Meridiane präsentieren sich abwechslungsweise breit, eng, flach, tief, innen, an der Oberfläche, mächtig, schwach, diffus, präsent, fließend, lebendig, vibrierend, steif und anderes mehr. Ein Flusslauf kennt Haupt und Nebenströme und zulaufendes Wasser aus Bächen. Wir sind an jedem Ort des Körpers mit jeder Meridianenergie verbunden. Es gibt allerdings Orte (Punkte) und Verläufe, wo sich eine bestimmte Thematik energetisch besonders stark bündelt, ausdrückt und beim Behandeln besonders gut erreichbar ist.

Das Meridiansystem kann man auch als horizontales und vertikales Netz vorstellen. Folgendes Bild mag helfen: Wenn wir eine geschälte Orange betrachten, erkennen wir an der Oberfläche weiße Linien. Sie wirken wie Verbindungslinien zwischen zwei Schnitten. Schneiden wir die Orange quer durch, erkennen wir, dass die Linien mit dem Kern verbunden sind. Die Meridiane sind nach Innen mit den Organen verbunden, und sie weisen auch nach aussen. Das Konzept der Dantien ist verwandt mit dem der indischen Chakren, was traditionelle Qi-Gong Übungen wie „der kleine Kreislauf“ deutlich machen.

Der Energiefluss in den Meridianen hat Versorgungs- und Steuerungsfunktionen. Aus diesem Grunde ist ein Hauptziel der Shiatsu-Arbeit, einen ungehinderten, durchgängigen Energiefluss wiederherzustellen, d.h. Blockierungen zu lösen, Verbindungen und unterversorgte Stellen zu stärken und Unbewegtes wieder zu aktivieren.

Die bisherige Betrachtung von Energievolumen (Kyo/Jitsu) und von Energiefluss (in den Meridianen) bezog sich auf die rein physische Ebene (Teilchen). Auf der Wellenebene der Energie (Schwingungen und –Felder) sind wir mit Inhalten, Informationen, Bedeutungen in Kontakt. Beide Ebenen, die Teilchen- und die Wellen-Ebene sind im Shiatsu gleichermaßen bedeutsam und ergänzen sich.

Das erweiterte Verständnis: Meridiane als schwingende Räume und Informationsträger

Meridiane werden in der TCM auch als Funktionskreisläufe bezeichnet. Schon der Gelbe Kaiser verglich sie mit Staatsbeamten, welche die Verantwortung für das Funktionieren ihres Aufgabengebiets tragen. Er verglich beispielsweise den Herzkreislauf-Meridian mit dem Transportministerium und den Dreifacherwämer-Meridian mit dem Verteidigungsministerium. Die Zusammenhänge zwischen Meridianen und Lebensfunktionen wurden seither weiter systematisiert.

Meridiane repräsentieren körperliche, emotionale, mentale und spirituelle Lebensfunktionen. So hat der Dickdarm-Meridian nicht nur Bezüge zum physischen Ausscheiden von nicht benötigten Stoffen. Er hat auch (unter anderem) emotionell mit Trauer, mental mit dem Thema Loslassen und spirituell mit Vitalität zu tun: Wenn wir Altem zu sehr nachtrauern, uns an Überholtes klammern und es nicht loslassen, fehlen uns der Raum und die Energie, uns auf Neues auszurichten. Meridiane spiegeln die Einheit des Menschen, das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, die nicht voneinander getrennt und unabhängig sind.

Schwingungen breiten sich im Raum aus und sind somit im ganzen Körper wie auch ausserhalb des Körpers wahrnehmbar. So spricht auch der Volksmund davon, dass jemand vor Wut vibriert, dass ihn Trauer bedrückt, oder dass er vor Angst erstarrt. Schwingungen stellen somit einen Bezug zu Emotionen her und den damit verbundenen Lebensthemen.

Jeder Mensch ist in der Lage, Stimmungen anderer Personen wahrnehmen. Dies ist möglich durch den Einbezug von Schwingungsenergie, von „Schwingungen im Raum“. Im Shiatsu geht es dabei um die Nutzung von Feldenergien. Feldtheorien beschreiben physikalische Effekte, die durch Wechselwirkungen von Kraft im Raum hervorgerufen werden. Wenn ich meine Hände reibe, kann ich danach ein elektrostatisches Feld zwischen ihnen spüren.

So wie sich ein Radioempfänger auf Programme eintunt, so können wir uns im Shiatsu auf Stimmungen und Informationen, die über Schwingungen verbreitet werden, einstimmen. Am Herzkreislaufmeridian können wir mit dem physischen Bedürfnis einer stärkeren Blutzirkulation in Verbindung sein und dieses unterstützen, oder wir können uns auf das emotionale Bedürfnis nach Schutz des Herzens einstimmen und diesen stärken. Techniken der inneren Ausrichtung gewährleisten, dass wir den aktuell wichtigen Inhalt empfangen, den eine Störung im Meridian übermittelt. Je nach Thema verändert sich auf demselben Meridianverlauf die energetische Wahrnehmung und Arbeitsweise.

Mit zunehmender Berufserfahrung und durch spezifische Schulungen in Fortbildungen werden die energetischen Wahrnehmungen auf der Schwingungsebene immer feiner. Beispielsweise kann geschehen, dass während der Behandlung das Bild auftaucht, das von der Mutter vernachlässigte Mädchen zu trösten. Oder es kann geschehen, dass einer erwachsenen Klientin bewusst wird, dass ihr stechender Kopfschmerz mit einem Turnunfall in der Jugend zusammenhängt. Wir können mit Schwingungen und Empfindungen in Resonanz gehen, sie beruhigen oder aktivieren und verstärken. Durch das kohärente therapeutische Mitschwingen können sich traumatisch gefrorene Energiemuster und verdrängte, eingekapselte Gefühle lösen, wie dies der Film „Das weinende Kamel“ auf berührende Weise vorführt. Es sind in der Zeit eingefrorene Energien, die das Hier und Jetzt immer noch prägen.

Im Shiatsu richten wir uns darauf aus, mit den tiefsten energetischen Mustern, also Kräften in Verbindung zu treten, welche unsere Gesundheit, unsere Lebensweise und unser Lebensgefühl prägen.

Die meisten körperlichen Symptome und seelischen Probleme sind Stressfolgen. Wir reagieren in Stress-Situationen mit ganz bestimmten Denk-, Kommunikations- und Verhaltensweisen. Sie werden in der Neurowissenschaft als Aktivierung von neuronalen Netzwerken verstanden und als RIGs bezeichnet: Repräsentationen von Interaktionen, die generalisiert werden: unbewusste, schnell ablaufende Automatismen, Muster, die kraftvoll auf unser Verhalten einwirken. Sie sind meist schon in der frühen Kindheit als Folge von Kernverletzungen entstanden, und haben sich im Verlaufe des Lebens als Persönlichkeitsmerkmale gefestigt und differenziert. Diese sind wiederum in ein weiteres Feld von Kraftwirkungen von Familie, Vorfahren und Gesellschaft eingebettet. Im Shiatsu nehmen wir diese Formkräfte unserer Verhaltensweisen als Energie-Muster wahr, als stabile und bewahrende Kräfte, die Ressource aber auch Begrenzung sein können. Mit Shiatsu können wir Entspannung, Bewegung, Verbindung, Integration, innere Weite, Kraft und Stabilität unterstützen. Für eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit ist es jedoch oftmals erforderlich, gewohnte Lebens- und Verhaltensweisen zu reflektieren und zu modifizieren. Shiatsu als Therapie umfasst auch das ergänzende Gespräch und die Vermittlung von Übungen, damit sich neue energetische Muster entwickeln können, welche nachhaltig zu mehr Gesundheit und Lebensfreude führen.

Zusammenfassung

Energie manifestiert sich im menschlichen Organismus auf vielfältige Weise. Traditionelle fernöstliche Konzepte von Qi und westliche Erkenntnisse ergänzen sich. Ich habe für die Arbeit im Shiatsu vier Dimensionen der Energiemanifestation herausgeschält. Ihnen liegen jeweils unterschiedliche Konzepte zu Grunde, wie sich der Energiehaushalt des Menschen als „gesund“ oder als „beeinträchtigt“ zeigt. Die Konzepte ergänzen und durchdringen sich in der konkreten Praxis. Sie erheben nicht den Anspruch, alle Formen des Energie-Ausdrucks im Körper zu

erfassen (z.B. fehlt die Spiraldynamik). Sie sind jedoch sicherlich vier zentrale Dimensionen, mit denen wir im Shiatsu konkret Hilfestellungen anbieten können. Sie lassen sich mit folgenden Stichworten umschreiben:

- Energievolumen (Kyo/Jitsu)
- Energiefluss (Meridiane)
- Energieschwingungen (Information über Lebensthemen)
- Energiefeld (Kraft von Beziehungen).

Erst lange nach Fertigstellung meines Buchs habe ich erfahren, dass David Boadella, ein wegweisender Lehrer der Körperpsychotherapie, zu einer ähnlichen Einteilung gekommen ist. In seiner Zeitschrift „Energie und Charakter“ unterschied er 1991 vier energetische Aspekte, die er für Entwicklung und Wachstum als entscheidend ansieht:

- Level (Grad der Ladung)
- Flow (Zirkulation)
- Swing (Pulsation)
- Containment (Grenzen und Halt).

Die vier Energie-Dimensionen finden sich implizit auch bei Shizuto Masunaga:

- Energievolumen: Masunaga benutzte das Bild des makellos runden, schön gefüllten Balls, der für Gesundheit steht. Beulen im Ball repräsentieren Gesundheitsstörungen und ihre Ursachen. Daraus ergibt sich im Shiatsu das Arbeitsziel, Kyo zu tonisieren und Jitsu zu sedieren.
- Energiefluss: In einem gesunden Körper fließt die Energie ungehindert durch die Meridiane, formulierte Masunaga. Blockierungen beeinträchtigen die Gesundheit. Deshalb muss die Energie wieder zum strömen gebracht werden.
- Energieschwingungen: Die Meridiane sind mit den Funktionen des Organismus verbunden. Eine Meridiandiagnose ist eine Lebensdiagnose, meinte Masunaga, sodass wir die Probleme von den Wurzeln her erfassen und die KlientInnen zu einem „besseren Lebensstil hinführen“ können.
- Energiefeld: Masunaga verweist mehrfach auf die grosse Bedeutung von Empathie und Mitgefühl, die Begegnung und das Verbundensein von Herz zu Herz in der Behandlung.

Shiatsu-Praktizierende, die sich differenzierter für die Arbeitsziele und Techniken pro Energiedimension interessieren, möchte ich auf mein Buch und meine Kurse hinweisen.

Peter Itin, info@peteritin.ch

Autor von „Shiatsu als Therapie“ und Leiter von Shiatsu-Fortbildungskursen