

## Inanspruchnahme und Wirkungen von Shiatsu als Therapie – Daten und Fakten

Von Peter Itin, Mai 2009

### Vorbemerkung

In diesem Beitrag werden die derzeit verfügbaren Daten und Studienergebnisse über die Inanspruchnahme und Wirkungen von Shiatsu zusammengefasst. Sie geben zusammen genommen einen Einblick, wie Shiatsu als Therapie wirkt. Sie machen verstehbar, weshalb sich Shiatsu in den vergangenen Jahren stark ausgebreitet hat und mit Erfolg in Anspruch genommen wird.

### Mitgliederumfrage der Shiatsu Gesellschaft Schweiz zu „Shiatsu als Beruf“

Eine Mitgliederumfrage des schweizerischen Berufsverbands der Shiatsu-TherapeutInnen aus dem Jahre 2003 zeigt, dass Shiatsu in der Schweiz überwiegend therapeutisch genutzt wird (1). Es haben 403 von damals 820 Mitgliedern einen Fragebogen beantwortet, was einem Rücklauf von beinahe 50% entspricht. Die Ergebnisse gelten damit als repräsentativ. Im vorliegenden Zusammenhang werden nur jene Daten aufgeführt, welche die Nutzung und Wirkung von Shiatsu betreffen.

75% der von Verbandsmitgliedern durchgeführten Behandlungen werden infolge von Beschwerden in Anspruch genommen, 25% dienen der allgemeinen Gesundheitsvorsorge.

Körperliche Beschwerden in Verbindung mit seelischen Problemen (36%) sind in der Schweiz die hauptsächlichsten Beweggründe für die Inanspruchnahme von Shiatsu, gefolgt von ausschliesslich körperlichen Beschwerden (34%). Rein seelische Beschwerden (6%) sind demgegenüber von geringer Bedeutung.

Shiatsu wird mehrheitlich zur Behandlung von chronischen, langfristigen Beschwerden (43%) genutzt, häufig aber auch von wiederholt und zyklisch auftretenden Beschwerdemustern (30%). Nur in 19% der Behandlungen liegen einmalige Beschwerden vor.

### Schweizerische Fallstudien zu Behandlungsgründen und Wirkungen von Shiatsu

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz liess in den Jahren 2003-2005 26 Fallstudien durchführen, um tiefere Einblicke in die therapeutische Arbeit mit Shiatsu geben zu gewinnen (2). 22 der 26 KlientInnen waren weiblich. Mehr als die Hälfte war 30 – 50 Jahre alt und voll berufstätig.

Als typische Beispiele für die Kombination von körperlichen und seelischen Problemen zeigten sich in diesen Fallstudien:

- Rückenschmerzen verbunden mit Stress oder beruflichen und persönlichen Problemen

- Nacken- und Schulterschmerzen verbunden mit Erschöpfung und Depressivität
- Nervosität und Schlafstörungen verbunden mit Eheproblemen
- Bauchschmerzen und Kopfweh verbunden mit Angstzuständen.

Bei rein körperlichen Problemen lagen einzelne Beschwerden oder eine Kombination verschiedener Symptome vor, zum Beispiel:

- Kreuzschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Schmerzhafte Regelblutung
- Schwindel, rasche Ermüdung, Konzentrationsschwäche, Niedergeschlagenheit
- Magenkrämpfe, Kopfweh und Nackenschmerzen.

Stress (7x), Lebenskrisen (6x) und Traumafolgen (10x) wurden von den Fallstudien-KlientInnen als wichtigste **Ursache** oder Mit-Ursache für ihre körperlichen Beschwerden und ihre seelischen Leiden genannt.

Als besondere Stressfaktoren wurden beispielsweise zu hoher Zeitdruck, generelle Überlastung, emotionale Belastungen, Prüfungsängste und Arbeitslosigkeit genannt. Als Lebenskrisen bzw. schwierige Lebensumstände wurden genannt: Sinnkrise an der Arbeit/Burnout, Partnerschaftskrise, generelle Zukunftsangst und Orientierungslosigkeit, Selbstzweifel, Überängstlichkeit und negative, selbstzerstörerische Lebenseinstellung. Die genannten Traumata waren teilweise aktuell, teilweise lange, auch bis in die Kindheit zurückliegend. Sie betrafen Unfälle, Operationen, sexuelle und körperliche Gewalt, Tod von Angehörigen.

Die KlientInnen der Fallstudien hatten klare Vorstellungen, was sie sich vom Shiatsu wünschen. Die genannten **Ziele** sind vielfältig. Sie beziehen sich auf körperliche und seelische Aspekte:

- Schmerzfreiheit
- Leben ohne bzw. mit weniger Medikamenten
- Behebung der Verdauungsstörungen
- Verbesserung der Lebensqualität
- Stabilisierung der Gesundheit
- Körperliche und seelische Entspannung und Verbesserung der Situation
- den Körper bewusster wahrnehmen und sich psychisch zu stabilisieren
- Körperlich/energetischer Zugang zu den Problemen
- mehr innere Freiheit, Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude erleben
- aus der Depression herauskommen, sich besser fühlen, weniger leiden
- Angst abbauen, ruhiger werden.

Aussagen der Fallstudien-KlientInnen zu den gespürten **Wirkungen** direkt nach den Einzel-Sitzungen betreffen körperliche wie auch seelische Effekte. Sie zeigen, dass die Ziele erreicht wurden. Wir finden Aussagen wie folgende: sie/er

- fühle sich entspannt und finde zur Ruhe
- habe jeweils für ein paar Tage keine Schmerzen mehr
- gab an, der Arzt hätte ein besseres Blutbild nach den Shiatsu-Behandlungen festgestellt
- spüre Stress schneller und könne schneller etwas dagegen tun

- spüre, dass die Energie im Körper wieder fliesse und der Magen besser durchblutet sei
- fühle sich ausgeglichener und könne das Leben gelassener nehmen
- fühle sich kraftvoll und aktiv
- spüre sich leichter, freier und weiter im Körper, „richtig gut“
- habe weniger Hemmungen und mehr Mut
- fühle sich als Ganzes
- könne besser loslassen
- habe das Gefühl von Frieden und Vertrauen
- könne ihren Körper besser wahrnehmen

Nach Abschluss der ganzen Shiatsu-Therapie (d.h. nach mehreren Behandlungen) ergaben sich beispielsweise folgende Aussagen der KlientInnen: sie/er

- nehme Medikamente nur noch selten, bei Bedarf
- habe keine Zyklus-Schmerzen mehr
- hätte nur noch vereinzelt Rückenschmerzen, die nicht mehr störend seien
- habe generell ein viel besseres Wohlbefinden
- habe gelernt, mehr auf sich selber zu hören (Körpersignale, Inneres)
- könne sich selber besser akzeptieren und hätte innerlich zur Ruhe gefunden
- spüre, dass Gesundheit vom psychischen Wohlbefinden abhängt, und dass der Rückfall in alte Muster schmerzhaft Symptome verursacht
- merke, dass sie mehr Zeit und Ruhe für sich brauche
- empfinde den Körper wieder als Ganzes, alle Körperteile als integriert
- mache erfolgreich Körperübungen gegen Schlafstörungen
- fühle sich in der eigenen Haut zuhause
- habe begonnen, sich mit persönlichen Problemen zu beschäftigen
- habe mehr Selbstvertrauen, das Leben sei wieder lebenswert geworden
- habe abgenommen und brauche den Bauch nicht mehr als Schutzpanzer
- habe alte Ängste lösen und Beziehungsbasis zu Männern wiederherstellen können.

Ergänzend zur Shiatsu-Behandlung wurden die KlientInnen mit behandlungsergänzenden Gesprächen begleitet und ihnen Körperübungen unterrichtet und dadurch mit ihnen Veränderungen der Lebensführung entwickelt.

### **Französische Spitalstudie zu den Verringerungen der Nebenwirkungen von Chemotherapie**

Von September 2004 bis Mai 2005 wurde von Dominique Chevalier im Krankenhaus von Saintes (F) eine Studie über die Wirksamkeit von Shiatsu zur Verringerung der Nebenwirkungen der Chemotherapie durchgeführt. Die rechtliche Situation in Frankreich ist an sich sehr restriktiv. Die Durchführung der Studie wurde möglich, da D. Chevalier am Spital als Physiotherapeut angestellt war und die Ärzte sich für Shiatsu offen zeigten. (3) Es wurden 16 PatientInnen zur Intensität der Nebenwirkungen und zu den Verbesserungen durch Shiatsu befragt. Die Intensität des Unwohlseins wurde direkt nach der Chemotherapie auf einer Skala von 0 – 10 (10 = starkes Unwohlsein) notiert. Die Shiatsu-Sitzungen wurden anschliessend sobald als möglich gegeben. Sämtliche Nebenwirkungen verringerten sich. Im Durchschnitt reduzierte sich die Intensität der Belastung auf einen Drittel bzw. von durchschnittlich 6,5 auf 2,3 Punkte. Die verschiedenen Arten von Nebenwirkungen reduzierten sich unterschiedlich stark. Die

folgende Tabelle zeigt die als am schlimmsten beurteilten Nebenwirkungen, sowie die Auswirkungen von Shiatsu.

Tabelle: Besserung der verschiedenen Nebenwirkungen der Chemotherapie durch Shiatsu

Nebenwirkung	Durchschnittliche Intensität ohne Shiatsu	Durchschnittliche Intensität mit Shiatsu	Gewinn in %
Geruch nach Chemikalien	10,0	3,3	67%
Gefühl von Trunkenheit	9,0	1,8	80%
Fieber	8,5	2,7	69%
Physische Müdigkeit	8,4	2,8	67%
Psychische Müdigkeit	8,2	4,7	43%
Gesamt (19 Nebenwirkungen)	6,5	2,3	64%

Wichtige Verbesserungen konnte man auch bei den Symptomen Erbrechen, Übelkeit und Probleme im Mund feststellen. Hierdurch waren die PatientInnen schneller in der Lage, wieder normal zu essen und sich schneller von ihrer physischen Müdigkeit zu erholen.

Die durchschnittliche Dauer der körperlicher Müdigkeit nach Chemotherapie in einer Einzelfallstudie betrug ohne Shiatsu 8 Tage, mit Shiatsu 0,5 Tage (Frau, 46 Jahr alt, Brustkrebs).

### Österreichische Daten über Shiatsu als Zusatztherapie in Krankenhäusern und Kliniken

Christine Rackeseder und Robert Drabek werteten die Statistiken von 165 SpitalpatientInnen aus, die 1999 im Zeitraum von 6 Monaten 10 Shiatsu-Behandlungen als Zusatztherapie erhielten (4).

Es handelte sich um PatientInnen verschiedener Institutionen:

- Eine psychosomatische Station mit Kindern und Jugendlichen
- Ein Institut der Psychiatrie (PatientInnen mit Angststörungen, somatoformen Störungen, Depressionen und Suchtproblematiken)
- Ein Rehabilitationszentrum für Unfall-Schwerverletzte
- Ein geriatrisches Heim
- Das Hara-Shiatsu Zentrum.

Die PatientInnen litten dementsprechend unter sehr verschiedenen Problemen. Von den insgesamt 502 genannten Symptomen fielen 182 in die Kategorie Bewegungseinschränkungen. 62 dieser PatientInnen schätzten die eigene Beweglichkeit als schlecht oder sehr schlecht ein. Bei 71% der PatientInnen hatte sich die Beweglichkeit nach Shiatsu gebessert, in der Altersgruppe der 40 – 49 Jährigen sogar

bei 85%. Der Erfolg war unabhängig davon, ob zusätzliche, klassische Behandlungsmethoden (Physiotherapie) angewandt wurden oder nicht. Die AutorInnen ziehen deshalb den Schluss, dass Shiatsu eine unterstützende Methode ist, also auch die Wirksamkeit anderer Therapien erhöht.

32% der PatientInnen (N = 52) litten unter Schlafstörungen. 36 (69 %) gaben an, dass sich infolge von Shiatsu der Schlaf verbessert hat.

30% der PatientInnen litten unter „Gemütsstörungen“ wie innere Unruhe, Depression, Panikattacken, Suchtverhalten, Energielosigkeit, Schwindelgefühle, Stress. Bei 85% der Behandelten hat sich der Gemütszustand nach den Shiatsu Behandlungen verbessert. Weitere, jedoch etwas weniger starke Verbesserungen wurden bei den Symptomen Stuhl, Appetit und Menses festgestellt.

### **Weltweite wissenschaftliche Literaturlauswertung, durchgeführt in Grossbritannien**

Prof. Nicola Robinson, Vorsteherin des Zentrums für komplementäre Gesundheitsvorsorge und integrative Medizin der Thames Valley University London, führte im Auftrag des englischen Shiatsu-Berufsverbands eine Studie zur Sichtung und Auswertung der englischsprachigen Literatur durch. (5)

Im Zeitraum Februar 1990 bis Juni 2006 wurden 10 Datenbanken im Hinblick auf wissenschaftliche Publikationen zu Shiatsu und Akupressur ausgewertet (MEDLINE, Cochrane, EMBASE u.a.). Es fanden sich darin nur gerade 4 Studien zu Shiatsu, drei unkontrollierte und zwei quasi-experimentelle. Die methodologische Qualität wurde wegen zu geringer Fallzahlen und fehlender Kontrollgruppen als gering eingestuft. Die gefundenen Studien zeigten einen Rückgang von Schmerzen und Angstzuständen sowie Verbesserungen bei nachgeburtlichen Beschwerden.

Zu Akupressur fanden sich 41 wissenschaftliche Publikationen. Akupressur hat als Methode eine Nähe zu Shiatsu, da ebenfalls das chinesische Gesundheitsverständnis zugrunde liegt. Der Fokus liegt allerdings ausschliesslich auf der Behandlung von Punkten, währenddessen im Shiatsu zusätzlich auch die Behandlung ganzer Meridianverläufe, der Einbezug von Rotationen und Dehntechniken und die ergänzende Prozessbegleitung (Gespräch, Übungsanleitungen) eine besondere Bedeutung haben.

Elf Studien untersuchten die Auswirkungen von Akupressur auf Schmerzzustände. Auch unter Berücksichtigung der methodischen Unterschiede zu Shiatsu ist dennoch bemerkenswert, dass nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien eine „fairly strong evidence“ (ziemlich hohe Evidenz) für die Wirksamkeit der Akupressur gegen Schmerzen attestiert wird, insbesondere gegen Rücken- und Nackenschmerzen (alle 66 untersuchten Personen gaben signifikante Verbesserungen an).

Neun Akupressur-Studien zeigten positive Auswirkungen auf Übelkeit und Erbrechen (postoperativ, Chemotherapie und Schwangerschaft), allerdings bei eingeschränkter wissenschaftlicher Evidenz.

In weiteren Studien zeigten sich deutliche Verbesserungen in Bezug auf:

- Angstzustände, Depression und Schlaflosigkeit

- Fibromyalgie
- Diverse Schwangerschaftsbeschwerden
- Asthma und Lungenprobleme.

### **Europäische Drei-Länder-Studie über „Effects and Experience of Shiatsu“**

Prof. Andrew Long, Leiter der School of Healthcare der Universitäts Leeds, hat im Auftrag der European Shiatsu Federation, einem Dachverband nationaler Shiatsu Verbände, eine wissenschaftliche Studie über Wirkungen und Erfahrungen mit Shiatsu durchgeführt (6). Die Studie ist ein überwältigender Nachweis für die Wirksamkeit des beruflich ausgeübten Shiatsu.

Insgesamt nahmen 948 Shiatsu-Empfangende teil, darunter 388 aus Grossbritannien, 371 aus Österreich und 189 aus Spanien. Die Klientinnen wurden zu Behandlungsbeginn sowie 6 Tage, 3 und 6 Monate nach der ersten Behandlung befragt. 633 Personen bzw. 67 % aller KlientInnen haben alle vier Fragebögen ausgefüllt, sodass in Grossbritannien 279, Österreich 261 und Spanien 93 Fälle ausgewertet werden konnten. Die Befragten wurden von den insgesamt 85 teilnehmenden BehandlerInnen rekrutiert. Es handelte sich bei 80% um Frauen, mit einem Durchschnittsalter von 42 Jahren.

Angesichts der in der Schweiz deutlich unterschiedlichen Berufssituation sind die statistischen Zahlen nicht bedingungslos vergleichbar. In Österreich und Spanien darf Shiatsu nur zur allgemeinen Gesundheitserhaltung erteilt werden, was mit restriktiven rechtlichen Rahmenbedingungen zusammenhängt.

Trotz der zur Schweizer Situation eingeschränkten Vergleichbarkeit stützen die mit sehr hohen Fallzahlen gewonnenen Daten viele Befunde der schweizerischen Fallstudien.

Shiatsu wurde von den KlientInnen der drei EU-Länder mit folgenden Zielsetzungen bzw. Erwartungen in Verbindung gesetzt:

- Entspannung bzw. Stress-Reduktion
- Freiheit oder Linderung von Symptomen und Beschwerden
- Emotionale Hilfe und Unterstützung
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der Selbstwahrnehmung von Körper und Geist.
- Allgemeine Gesundheitserhaltung
- Unterstützung der persönlichen Entwicklung.

Die überwältigende Mehrheit der KlientInnen in den drei Ländern gab an, dass ihre Erwartungen an die Shiatsu-Behandlungen entweder erfüllt oder gar übertroffen wurden (zwischen 88% und 97%).

Während oder direkt im Anschluss an die Behandlung wurden folgende Wirkungen wahrgenommen:

- Energie, die sich bewegt, Lösung von Blockaden
- Körperliche und emotionale Veränderungen
- Sich ruhiger und entspannter fühlen
- Energievoller zu sein
- Ausgeglicher zu sein

- Mehr in der Lage zu sein, Dinge zu bewältigen.

Bei den längerfristigen Wirkungen konnten statistisch signifikante Rückgänge bei Beschwerden nachgewiesen werden. 87% aller Befragten stimmten der Aussage zu, dass Shiatsu bei der Behandlung ihrer Symptome effektiv war. Die grössten Veränderungen ergaben sich bezüglich der am häufigsten genannten Symptome

- Spannung und Stress
- Probleme mit Muskeln, Gelenken und Körperstruktur (einschliesslich Rückenschmerzen und Haltungsbeschwerden)
- Tiefe Energie, Erschöpfung.

Generell wurden von den Befragten der drei Länder weitere Shiatsu-spezifische Wirkungen bestätigt, insbesondere:

- Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und Wohlbefindens (93% - 96%)
- Sich mehr in der Lage fühlen, sich selbst zu helfen (69% - 87%)
- Verbesserung von Verständnis und Erfahrung des eigenen Körpers (66% - 82%)
- Persönliche Selbstentwicklung (52% - 67%).

Am Ende der Studie verspürten 95% der Teilnehmenden ein erhöhtes Gefühl von mehr Ruhe und Entspannung. Gegen 60% der regelmässigen EmpfängerInnen von Shiatsu schliefen besser.

Die Studie macht deutlich, dass Gespräch und Empfehlungen die energetische Behandlung ergänzen und einen integralen Teil der Sitzung sind. Ungefähr vier Fünftel der StudienteilnehmerInnen gaben an, dass sie aufgrund von Empfehlungen der Shiatsu-BehandlerInnen Veränderungen in ihrem Alltagsverhalten vorgenommen haben. Diese Veränderungen betreffen insbesondere Lebensstil, Körperübungen, Ernährung, Ruhe und Entspannung.

In allen drei Ländern war als Folge der Shiatsu-Behandlungen ein evidenter Rückgang bei der Inanspruchnahme von schulmedizinischen Leistungen (Konsultationen, Medikamenteneinnahme) zu verzeichnen (15% - 34%). Zusammen mit den zu erwartenden Folgen der Lebensstil-Veränderungen trägt Shiatsu somit zur Dämpfung der Kosten des Gesundheitswesens bei.

### **Fallberichte Grossbritannien und Schweiz**

Auf der Website des englischen Shiatsu-Berufsverbands stehen eine grosse Zahl von Fallberichten zum Download zu Verfügung (7). Sie beziehen sich auf:

- Aids, HIV (Verbesserung der Lebensqualität bezüglich Schlaf, Hautproblemen, Appetit/Hunger; Stress)
- Alzheimer (Verbesserung von Lebensqualität, Lebensfreude und Motorik: *“Shiatsu gab mir meinen Ehemann zurück, natürlich nicht geheilt, aber mehr wie er früher war und als ich je für möglich gehalten hätte.”*)
- Arthritis (Keine Steifheit mehr, Verbesserung von Mobilität, emotionaler Stimmung und Stabilität, Medikamentenfreiheit)
- Asthma (Verbesserung von Atemleistung und Ausdauer, emotionale Öffnung und Beruhigung)

- Erschöpfung und Energielosigkeit (Zurückgewinnung der Vitalität durch Verbesserung von Energiefluss und –verteilung)
- Gelenkprobleme (Schmerzlinderung, Mobilitätsverbesserung, Entspannung)
- Kopfschmerzen/Migräne (akute Schmerzbefreiung oder Linderung, nachhaltige Verbesserungen durch Entspannungsfähigkeit und erhöhte seelische Stabilität)
- Panikattacken (keine Panikattacken und Begleiterscheinungen wie Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Migräne mehr, dafür mehr Entspannungsfähigkeit, Lebensfreude und Energie)
- Rückenprobleme, Nacken- und Schulterschmerzen (insgesamt 19 Fälle: Schmerzfreiheit, Rückkehr von Beweglichkeit, Energie und Lebensfreude, Lösung emotionaler Blockaden, Verbesserung von emotionalem Befinden, Entspannungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen, Veränderung von Haltung, Lebensweise und Verhaltensmustern)
- Schlafstörungen/Schlaflosigkeit (Reduktion der Störungen von regelmässig auf gelegentlich, erhöhtes Bewusstsein für Bedeutung der Lebensweise, Veränderung von Mustern)
- Schwangerschaftsprobleme (Verbesserung bezüglich Wohlbefinden, Vitalität und Energielevel, Schmerzen und seelischer Stabilität)
- Stress (bessere Entspannungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung, Selbstfürsorge, Befreiung von Muskelschmerzen, bessere Verdauung)
- Verdauungsstörungen (Verbesserung von Stressresilienz, Entspannung, Appetit, Verdauung).

Die Shiatsu Gesellschaft Schweiz publiziert Thementexte mit Beispielen aus der Praxis sowie Fallberichte zu verschiedenen Anwendungsgebieten von Shiatsu auf ihrer Website ([www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)).

Fallberichte verdeutlichen, welches typische Anwendungsgebiete von Shiatsu sind, wie und mit welchen Wirkungen im Shiatsu gearbeitet wird. Die gesammelten Fallstudien erheben jedoch weder den Anspruch auf eine umfassende Aufzählung der sinnvollen Anwendungen noch auf einen wissenschaftlichen Wirkungsnachweis. Sie verdeutlichen, dass über die energetische Arbeit eine Rückgewinnung von körperlicher Mobilität und Entspannung wie auch eine tiefe seelische Entspannung erfolgt, welche die Homöostasefähigkeit des Organismus wieder herstellt und Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zurückbringt. Und sie verdeutlichen, wie sich Behandlung und Prozessarbeit ergänzen.

### Lehre

Shizuto Masunaga begründete das heute in der Schweiz (und Europa) verbreitete Shiatsu. In seinem Standardlehrbuch widmet er ein Kapitel folgenden „speziellen Krankheiten“, bei denen Shiatsu wirksam eingesetzt werden kann (8). Dabei ist zu beachten, dass in Japan Shiatsu als eigenständige Heilmethode anerkannt ist:

- Bewegungsapparat (Verstauchungen, Schleudertrauma, Nackenverrenkungen, Probleme mit dem Knochenbau, Hexenschuss, Kreuzschmerzen, steife Schultern, Verkrümmungen im Rücken, Arthritis, Rehabilitation)
- Verdauungssystem (Magen-/Darmprobleme, Bruchleiden, Hämorrhoiden, Leberprobleme, Gallensteine)
- Kreislauf und Atmungsorgane (Verspannungen im Herzbereich, Angina pectoris, hoher oder niedriger Blutdruck, Anämie, Husten)



- Nervensystem (Lähmungen, Neurose)
- Stoffwechsel und endokrines System (Diabetes, Gicht, Basedowsche Krankheit, Menopause)
- Urogenitalsystem (Nervenkrankheiten, Blasenentzündungen, Prostata-Probleme, Impotenz, Frigidität)
- Haut (Ausschläge, Pilzkrankheiten)
- Augen- und Ohren (Schmerzen)
- Gynäkologische Probleme (Menstruations-Beschwerden, Schwangerschaftsprobleme, Stillprobleme).

### Zusammenfassung, Schlussfolgerungen

Es gibt viele Daten und Studien zur Nutzung und zu den Wirkungen von Shiatsu, insbesondere Befragungen und Fallstudien. Die in der Schulmedizin als wissenschaftlicher „Goldstandard“ bezeichneten Doppelblindstudien sind jedoch im Shiatsu aus methodischen Gründen nicht durchführbar. Im Gegensatz zum Beispiel zur Medikamentenabgabe basiert Shiatsu auf einer individuellen, interaktiven und sich situativ-prozesshaft entwickelnden Arbeitsweise. Konsequenterweise können keine standardisierten, jederzeit reproduzierbaren Verfahren und Ergebnisse geliefert werden. Auch ist es faktisch nicht möglich, einer Kontrollgruppe „Als Ob-Shiatsu“ zu geben. Zudem sind bei den für Shiatsu typischen Beschwerden häufig psychische Ursachen involviert (Lebensstil, Stress, Krisen, Trauma). Studien aus Psychotherapie und Psychiatrie zeigen, dass bei gewissen psychischen Erkrankungen, „die Qualität der therapeutischen Beziehung die Varianz der Therapieerfolge besser erklärte als die Wahl der Therapiemethode“ (9). Gemäss einer Bundesgerichtsentscheid vom 20.2.1997 darf sich die Beurteilung von komplementärmedizinischen und –therapeutischen Methoden nicht auf eine rein schulmedizinische Optik beschränken.

Die bestehenden Studien und Daten zu Shiatsu zeigen die Wirkungen auf vielfältige und unterschiedliche Weise eindrücklich auf. Sie bestätigen die Erfahrungen vieler KlientInnen, dass sich Shiatsu positiv auf körperliche Beschwerden und seelische Probleme auswirkt:

- Shiatsu bringt Beschwerden zum Verschwinden, die ihre Ursache darin haben, dass die natürliche Selbstregulierung des Organismus gestört ist, z.B. Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, Störungen des Menstruations-Zyklus, Asthma, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schleudertrauma und Immunschwäche-Folgen, die oftmals im weitesten Sinne auf Disregulationen des Energie-, Nerven- und Hormonsystems zurückzuführen sind.
- Bei vielen Formen von Schmerzen (Rücken, Schulter, Kopf, Nacken, Gelenken, Menstruation) ist das Erreichen einer nachhaltigen Schmerzlinderung oder einer erheblichen Schmerzlinderung ein realistisches Ziel.
- Die Mobilität und Flexibilität im Bereich Gelenke, Sehnen und Muskeln wird erhöht und die Leistungsfähigkeit verbessert.
- Shiatsu wirkt sich positiv auf die Immunabwehr aus.
- Shiatsu wirkt gegen Erschöpfung und Energielosigkeit.
- Shiatsu bewirkt eine deutliche Zunahme von Wohlbefinden, Vitalität, tief empfundener Ruhe, Gelassenheit und Verbindung mit dem innersten Selbst.

- Shiatsu ermöglicht eine erhebliche Verbesserung der körperlichen und seelischen Lebensqualität bei psychischen Leiden, Schwangerschaftsproblemen, Lebenskrisen, Angstzuständen, Gefühlen von Niedergeschlagenheit, Depression.
- Shiatsu verstärkt Heilungserfolge klassisch-medizinischer Therapien und beschleunigt Regenerations- und Genesungsprozesse.
- Shiatsu kann Nebenwirkungen reduzieren (z.B. der Chemotherapie) und die Lebensqualität im Krankheitsfalle verbessern, selbst wenn wenig Aussicht auf Heilung besteht (z.B. Aids oder Alzheimer).
- Shiatsu fördert die eine bewusste Selbstwahrnehmung. Diese ist Voraussetzung für Veränderungsprozesse (Einsicht, Motivation)
- Shiatsu fördert die Resilienz, die Erhöhung der Fähigkeit, mit Belastungen und Problemen umzugehen, welche bei körperlichen Beschwerden mitverursachend sind.
- Das behandlungsergänzende Gespräch und das Unterrichten von Übungen sind integraler Bestandteil des Shiatsu zur Veränderung von gesundheitsschädigenden Lebensweisen. Sie unterstützen eine Beschleunigung und Stabilisierung des Genesungsprozesses und die Nachhaltigkeit der Gesundheitswirkung.

Die verbreitete Inanspruchnahme von Shiatsu-Behandlungen ist wohl der beste Indikator dafür, dass Shiatsu von den KlientInnen als wirksam erlebt wird, und dass sich ihr Aufwand an Zeit und Finanzen lohnt.

## Quellenverzeichnis

- (1) Polyquest: Shiatsu Gesellschaft Schweiz Mitgliederbefragung 2003, unveröffentlicht. Eine Zusammenfassung findet sich bei Peter Itin, Barbara Frank: Shiatsu als Beruf; in Shiatsu 1/2004 (Mitgliederzeitschrift der Shiatsu Gesellschaft Schweiz)
- (2) Peter Itin: Kurzauswertung der Shiatsu Fallstudien; in Shiatsu 2/2006
- (3) Dominique Chevalier: Nebenwirkungen nach der Chemotherapie – kann Shiatsu helfen? in: Shiatsu Journal Nr. 52/2008 (Mitgliederzeitschrift der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland und des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu)
- (4) Christina Rackeseder, Robert Drabek: Shiatsu – Herausforderung und Möglichkeiten – Kann Shiatsu als unterstützende Zusatztherapie Heilungsprozesse positiv beeinflussen?, unveröffentlichte Studie, Wien 1999
- (5) Nicola Robinson, Julie Donaldson, Ava Lorenc: Shiatsu – A review of the evidence. London 2006 (Commissioned by the Shiatsu Society UK)
- (6) Andrew F. Long: The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study, Leeds December 2008 (deutschsprachige Übersetzung der Zusammenfassung: Eduard Tripp: Abschlussbericht der ESF-Studie; in Shiatsu Journal Nr. 52/2008)
- (7) [www.shiatusociety.org/public/downloads\\_public](http://www.shiatusociety.org/public/downloads_public)
- (8) S. Masunaga/W. Ohashi: Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, O.W. Barth, Erstausgabe 1977
- (9) Konrad Michel, UPD Bern: Psychiatrie und Psychotherapie sind (endlich) auf das Gehirn gekommen; Schweiz Med Forum 2006.6; Artikel abrufbar unter [www.smf-cme.ch](http://www.smf-cme.ch)