

# Und wenn ja, welche Forschung braucht Shiatsu?

Ein Bericht zur Podiumsdiskussion anlässlich der ÖDS-Tage in Wien  
am 13. Juni 2019

---

Authors: Dr. Eduard Tripp, Karin Koers und Achim Schrievers  
Shiatsu-Journal 98, Herbst 2019

Bei der Beantwortung der ersten Frage waren sich alle Teilnehmenden einig, ohne erst viel darüber nachdenken zu müssen: Ja, Shiatsu braucht Forschung. Wovon aber sprechen wir, wenn wir von Forschung sprechen? Und was wollen wir mit ihr erreichen?

Wir forschen, um unser Wissen zu erweitern und zu vertiefen. Die natürlichste Art, an Wissen zu gelangen, ist die Erfahrung. Als Kinder lernen wir zu sitzen, zu stehen und zu gehen und wissen damit um die Schwerkraft und wie wir ihr begegnen. Aber wir sind uns dieses Wissens nicht bewusst. Die Bewusstheit kommt erst, wenn wir über die Erfahrungen, die wir gemacht haben, nachdenken. Mit dem Nachdenken kommt das Verstehen der Gesetze, die sich hinter unseren Erfahrungen verbergen. Mit dem Verstehen der Gesetze können wir vorausschauend planen.

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) verfügt über einen immensen Reichtum an Erfahrungen. Aus der Reflexion dieser Erfahrungen hat sich dann über die Jahrtausende ein Verständnis der Gesetzmäßigkeiten entwickelt, die den Erfahrungen zugrunde liegen: die Lehre von Yin und Yang, den fünf Wandlungsphasen, den Meridianen und ihren Funktionen sowie den Akupunkturpunkten und ihren Wirkungen.

Mit dem Aufkommen der evidenzbasierten Wissenschaft hat sich dann im Westen noch eine zusätzliche Möglichkeit entwickelt, an Wissen zu gelangen. Evidenz beschreibt in Bezug auf Shiatsu den wissenschaftlichen Nachweis von Wirksamkeit und Patient\*innen-Sicherheit, um damit die berufliche Anerkennung von Shiatsu und auch seinen Status in der Öffentlichkeit und im Gesundheitswesen wissenschaftlich zu begründen. Das aber ist nicht der einzige Fokus, denn darüber hinaus stellt sich die Frage, welchen Erkenntnisgewinn wir Shiatsu-Praktiker\*innen für uns selbst anstreben. Der Bogen des Denk- und Machbaren spannt sich dabei von „klassischen“ Forschungsansätzen, wie sie etwa in der Medizin gegeben sind, über Grundlagenforschung bis hin zur Mitentwicklung und -gestaltung neuer, für die Vielfalt und Tiefe des Shiatsu passender Forschungs- und Dokumentationsansätze.

Folgerichtig, spiegeln die Teilnehmer\*innen am Podium (unter der Moderation von Mag.a Dr.in Sonia Raviola, MSc) diese Vielfalt wider:

- **Fernando Cabo** (Großbritannien; Autor der Studie „Shiatsu and Acupressure Two Different and Distinct Techniques“),
- **Achim Schrievers** (Deutschland; Mitautor der Pilotstudie „Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis“),
- **Karin Koers** (Deutschland; Mitarbeit an der Pilotstudie „Shiatsu als Weg in die Achtsamkeitspraxis“),
- **Patrizia Stefanini** (Italien; Mitautorin der Studie „Modeling Meridians Within the Quantum Field Theory“),
- **Kristina Pfeifer** (Österreich; Koordinatorin des Shiatsu-Forschungsnetzwerkes), und
- **Eduard Tripp** (Österreich; berufsrechtlicher Vertreter des ÖDS).

Neben Grundlagenforschung wie dem Nachweis der Meridiane mit Methoden der Quantenphysik, der von Dr. Patrizia Stefanini vorgestellt wurde, gibt es verschiedene Ansätze zur Erforschung dessen, was im Shiatsu geschieht. Qualitative Forschung wie das Projekt Tiefeninterviews unter der Leitung von Achim Schrievers schafft sowohl Erkenntnisgewinn für uns als Shiatsu-Praktiker\*innen und bildet zugleich die Grundlage für die Entwicklung von Hypothesen für Folgeuntersuchungen. Befragungen von

Klienten sind eine Möglichkeit, auch quantifizierbar mehr über die Wirkung von Shiatsu aus Sicht der Empfangenden zu erfahren. So hängt die subjektiv erfahrene Wirkung von Shiatsu unter anderem von der kulturellen Prägung und Sozialisation der Klient\*innen ab. Es ist anzunehmen, dass die wahrgenommene Wirkungen von Shiatsu auf die Psyche in westlichen Ländern, in denen die individuellen Gefühle und Bedürfnisse eine große Rolle spielen, anders ist als in asiatischen Kulturen, in denen das Kollektiv vorrangige Bedeutung hat. Hier öffnet sich ein interessantes Forschungsfeld. Bei der Behandlung krebserkrankter Menschen zum Beispiel geht es neben der schulmedizinischen Bekämpfung des Tumors auch um die innere Bewältigung der Gesamtsituation, den Umgang mit den Nebenwirkungen der Therapie etc., bei dem Shiatsu erfahrungsgemäß helfen kann. Um das, was Shiatsu-Praktiker\*innen aus Erfahrung wissen, auch wissenschaftlich zu belegen, wurde in England eine Studie durchgeführt, die Fernando Cabo vorstellt.

Forschungsprojekte, die sich an den Evidenzkriterien der Medizin orientieren, können statistisch belastbare Ergebnisse erbringen, die wichtige Impulse für die berufspolitische Positionierung geben und die Stellung von Shiatsu im Blickfeld von Forschung und Gesundheitswesen positiv beeinflussen können.

An dieser Stelle ist das Forschungsprojekt „Shiatsu und Achtsamkeit“ unter der Leitung von Karin Koers angesiedelt. Es ist als multinationale Studie mit 300 Proband\*innen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz konzipiert und untersucht die Wirkung von Shiatsu und der von Achim Schrievers entwickelten Achtsamkeitsübung „die vier Anker“ auf Stressbelastung und -wahrnehmung sowie Achtsamkeit. Die Erhebung erfolgt durch Befragung der Proband\*innen mittels standardisierter Fragebögen, Dokumentation der Sitzungen durch die Shiatsu-Praktiker\*innen und wird durch die Bestimmung des Cortisol-Wertes im Speichel als physischem Stress-Parameter ergänzt. Die viel versprechenden Ergebnisse, die in einer 2017 in Kooperation mit der Hochschule Coburg, Prof. Dr. Kohls, durchgeführten Pilotstudie erzielt wurden, sollen so validiert werden.

Ein interessanter Teilaspekt ist die Frage, welchen Einfluss die Selbstwahrnehmung der Klient\*in auf den Behandlungserfolg hat. Nicht nur in der Vorstudie ist ein Zusammenhang zwischen der zu Beginn vorhandenen Achtsamkeit mit der Wirkung der Behandlungen erkennbar, auch andere Studien (die Tiefeninterviews ebenso wie die Ergebnisse ihrer Bachelor-Arbeit) scheinen auf einen derartigen Zusammenhang hinzuweisen, erläutert Karin Koers in diesem Zusammenhang.

Wesentliche Grundlagen für Erfolg versprechende Projekte sind die Frage der Finanzierung von Studien, aber auch die Einhaltung wissenschaftlicher Forschungsstandards. So setzt die Publikation von Studien mit Menschen in relevanten Zeitschriften eine vorherige Genehmigung einer Ethik-Kommission voraus, wie Dr. Kristina Pfeifer anhand eines aktuellen Beispiels erläuterte. Eine Ausnahme dieser Regel besteht nur in Fällen, in denen eine reine Befragung von Klient\*innen durchgeführt wird, also die eigentlichen Behandlung/Intervention unabhängig von der Teilnahme an der Studie erfolgt, wie Fernando Cabo am Beispiel der Befragung von Krebspatient\*innen an einer Klinik in London darstellte.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Abstimmung von Forschungsthemen und Zusammenarbeit bei Forschungsprojekten. Für die Vernetzung innerhalb der „Community“ nimmt das Shiatsu Research Network (SRN) eine wichtige Rolle ein. Es wurde 2017 im Rahmen des ESC von Dr. Kristina Pfeifer ins Leben gerufen und ermöglicht den europäischen Austausch und konstruktive, manchmal – wissenschaftsgemäß – gemäß auch kontroverse Diskussionen. Als Netzwerk macht es Informationen und Forschungsergebnisse verfügbar und unterstützt den Aufbau von Strukturen, auf die sich nachfolgende Forschungsprojekte stützen können.

Angedacht wurden in diesem Zusammenhang auch Behandlungsdokumentationen, die die positiven Effekte von Shiatsu dokumentieren (case reports). Dabei aber, so wurde von Achim Schrievers und Dr. Eduard Tripp betont, ist es wichtig, dass diese Dokumentation zum einen die Zielsetzungen des Shiatsu und zum anderen die gesetzlichen Rahmenbedingungen berücksichtigen. Denn selbst wenn sich in Folge von Shiatsu-Behandlungen so manche Beschwerden und Erkrankungen verbessern, so liegt der Fokus von Shiatsu klar auf der ganzheitlichen Behandlung des Menschen. Das Ziel ist die energetische Harmonisierung des behandelten Menschen und die Anregung seiner selbstregulativen Funktionen. Auf dieser Basis kann sich vieles ändern, durchaus auch Krankheiten bewältigt werden.

In der Erfahrung von Shiatsu-Klient\*innen, wie sie im Projekt „Tiefen-Interviews – Schätze des Shiatsu“ erhoben wurde zeigt sich, dass die übliche Einteilung in Wellness, Gesundheitsförderung und Therapie dem Shiatsu-Geschehen nicht gerecht wird. Um Shiatsu in seiner ganzen Dimension zu erfassen, bedarf es des Eintauchens in ein – immer subjektives – Erleben. Hier zeigen sich die Grenzen der Wissenschaft, die sicher zum Ziel gesetzt hat, Lebensvorgänge „objektiv“, d.h. von außen zu betrachten und so zu verstehen. Auch wenn z. B. ein Sexualforscher alle mit Sexualität zusammenhängenden

Daten ausgewertet, wird er das der Liebe innewohnende Geheimnis nicht erfassen. Es bedarf eines Bindeglieds zwischen im Erleben gesammelten Erfahrungen und wissenschaftlicher Betrachtung der Vorgänge von außen. Die Wissenschaft bedient sich des Verstandes und des Denkens zur Erforschung von Lebensvorgängen; der Wert von Shiatsu aber zeigt sich unter anderem im Eintauchen in das Tiefenbewusstsein, das sich erst öffnet, wenn das Denken zur Ruhe kommt. Diese beiden Wege, das Begreifen über das Erleben und das Verstehen über die wissenschaftliche Betrachtung, sollten sich ergänzen und nicht bekämpfen.

Dass Wissenschaft auch unlauter benutzt werden kann, führt Fernando Cabo am Beispiel von Dr. Edzard Ernst an, einem ehemaligen Inhaber eines Lehrstuhls für Alternativmedizin in Großbritannien, der vehement gegen alle Methoden wettet, die keine wissenschaftliche Evidenz vorweisen können. Im Fall von Shiatsu kommt noch dazu, dass er dieser Methode ein hohes Risiko attestiert, weil es viele negative Reaktionen auf Behandlungen gäbe – bis hin zum Schlaganfall. Edzard Ernst warnt deshalb explizit vor Shiatsu („der mögliche Nutzen ist das Risiko nicht wert“), wenngleich seine erste für die Risikoeinschätzung herangezogene Quelle ein geradezu konträres Ergebnis präsentiert und sich seine zweite Quelle auf einen Massagesessel („shiatsu type massager“) bezieht – und damit diesen Schluss absolut nicht zulassen. Für Menschen aber, die nicht tiefer in die Materie eindringen und zudem einen Doktor und Professor von vornherein (mehr) Vertrauen entgegenbringen (als „gewöhnlichen“ Menschen, wie es Shiatsu-Praktiker\*innen sind), womöglich ein Grund Shiatsu zu meiden. Auch solchen tendenziösen Darstellungen kann mit Forschungsergebnissen entgegengetreten werden.

Dass es um die Evidenz von Shiatsu nicht gut bestellt ist, bestätigt Fernando Cabo noch dadurch, dass etliche Studien, die „angeblich“ Shiatsu untersuchen, nichts mit Shiatsu zu tun haben, vielmehr „irgendeine“ Form von Akupressur anwenden, teilweise mit Hilfsmitteln ausgeführt. Künftig, so sein Wunsch (und auch der Grund, warum er sich maßgeblich am Shiatsu Research Network beteiligt), sollte ein klares Protokoll für Shiatsu erstellt werden, mit dem andere Methoden abgegrenzt werden können.

Für die berufspolitische Anerkennung von Shiatsu sind Studien, wie Dr. Tripp ausführt, sehr hilfreich, zeigen sie neben Effektivität und Unbedenklichkeit in der Anwendung auch die Professionalität von Shiatsu. Auf dieser Ebene sind auch Studien im Bereich von Akupressur (unter Umständen auch von Akupunktur) hilfreich, wenn sie beispielsweise die Wirksamkeit von Perikard 8 (P 8) belegen – beruhen diese Methoden doch auf einigen gleichen Grundlagen. So betrachtet ist der Nachweis der Wirksamkeit von P 8 bei verschiedenen Formen von Übelkeit auch hilfreich für Shiatsu. So wichtig die Abgrenzung auf der einen Seite ist, so wichtig ist der Zusammenschluss, die Gemeinsamkeit auf der anderen Seite für einen anerkannten, reglementierten europäischen Beruf: Länder-, Verbands- und sogar Methoden übergreifend. Hierzu sind gemeinsame Kräfte notwendig – und hier können sich die Stärke der Gemeinschaft und der Geist des Shiatsu zeigen.

---

#### Literatur zum Artikel (Zugriff: 1.9.2019):

- Cabo, F.: Shiatsu and Acupressure: Two Different and Distinct Techniques <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5988345>
- Kraft / Koers: Pilotstudie Shiatsu und Achtsamkeit (Ergebnisse und Zusammenfassung) <https://www.shiatsu-gsd.de/node/8053>
- Koers: Shiatsu und psychisches Wohlbefinden – eine Studie - Blog-Artikel [http://fumana.de/b\\_studie-shiatsu](http://fumana.de/b_studie-shiatsu)
- Schrievers, A., Koers, K. Münch, S., Endrich, B: Projekt Tiefeninterviews – Zusammenfassung <https://www.shiatsu-gsd.de/2017-09-15-Was-bewirkt-Shiatsu>
- Schrievers, J. Schätze des Shiatsu, Bod Verlag 2018
- Stefanini, P.: Modeling Meridians Within the Quantum Field Theory <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.06.009>
- Tripp, E.: Wie gefährlich ist Shiatsu? Wissenschaft und Polemik <https://www.gruene-masseurinnen.at/index.php/info-pool/studien/475-wie-gefaehrlich-ist-shiatsu-wissenschaft-und-polemik>

### Allgemein Links (Zugriff: 1.9.2019):

- Shiatsu Research Network SRN <https://shiatsu-research-network.org/j39/index.php>
- Sammlung des SRN von Publikationen zu Shiatsu: <https://www.europeanshiatsucongress.eu/science-library>
- Podiumsdiskussion zum Nachhören: <https://www.youtube.com/watch?v=Agg359D8quY>

### Über die Autoren:

- **Dr. Eduard Tripp**, Psychotherapeut, Supervisor und Shiatsu-Lehrer, Leiter der Shiatsu Austria; berufsrechtlicher Vertreter im Österreichischen Dachverband für Shiatsu und Autor diverser Fachartikel
- **Achim Schrievers**, Studium der Sportwissenschaften, zweijähriger Studienaufenthalt in Japan zur Erforschung von Zusammenspiel zwischen Geist und Körper; Shiatsu-, Taiji- und Qigong-Lehrer; Autor verschiedener Bücher und Fachartikel
- **Karin Koers**, Diplom-Wirtschaftsinformatikerin, B.Sc. Komplementärtherapie, Shiatsu-Praktikerin (GSD), Coach (FH) und Autorin. Sie forscht zu Shiatsu als komplementäre Methode bei stressbedingten Belastungen in der Kombination von (physischer) Shiatsu-Behandlung mit kognitiven Ansätzen (lösungsorientierte Kurzzeitberatung, Achtsamkeitsübungen).