

von Oskar Peter

# Karuṇā im Shiatsu

„Die Benutzung von Lebens-Mitgefühl  
und die Aktivierung der Lebenskraft,  
die eine Person ursprünglich besitzt,  
führen zur Heilung.“

Akinobu Kishi (1949 bis 2012)

Die Fähigkeit, sich auf den anderen einzulassen, ist wesentlich für Shiatsu. *Mettā* (Wohlwollen) bildet die Grundlage für die Entfaltung von *Karuṇā* (Anteilnahme und Mitgefühl), *Muditā* (Mitfreude) und *Upekkhā* (Gleichmut). Erst durch die Entwicklung dieser vier Tugenden können wir eigene Vorstellungen – und damit einhergehende Widerstände, Abneigungen und Ängste anderen gegenüber – hinter uns lassen, ohne dabei die Balance zu verlieren.

## Empathie und Mitgefühl

Die Fachzeitschrift für Psychologie, Hirnforschung und Medizin „Gehirn&Geist“ widmet das Titelthema ihrer Ausgabe 09/2017 den „Schattenseiten der Empathie“. Bemerkenswertes für die Shiatsu-Praxis findet sich im Exkurs „Gedankenlesen, Empathie und Wohlwollen“: Der Psychologe und Redakteur Steve Ayan legt dar, dass wir grundlegend verschiedene Möglichkeiten haben, um uns in andere hineinzusetzen und sie zu verstehen. Die *Theory of Mind* (*Mentalisieren*) ist eine weitgehend kognitiv ausgerichtete Herangehensweise. Dabei wird aus dem Verhalten, das jemand an den Tag legt, auf das Wissen und die Absichten dieser Person geschlossen und reagiert. Hingegen bedeutet *empathisches Mitfühlen*, dass man sich vorstellt, selbst in der Lage des anderen zu stecken, und dessen Gefühle möglichst genau nachempfndet. Für Tania Singer sind die Begriffe „Empathie“ und „Mitgefühl“ allerdings zu trennen. Die Kognitions- und Neurowissenschaftlerin bildete mit Probanden zwei Gruppen. Während die einen ihr Empathievermögen trainierten, wurden die anderen angehalten, mittels fernöstlicher Meditationsmethoden *Mettā* (Wohlwollen) zu entwickeln. Die Studien zeigen,

dass Empathie angesichts von Leid häufig das Gefühl einer eigenen Bedrücktheit auslöst, während im Mitgefühl auf der Grundlage von *Mettā* die eigene positive Stimmung meist erhalten bleibt.<sup>1</sup> Singers Resümee: „Empathie ist eher wie eine Resonanzfähigkeit – man teilt ein Gefühl mit einem anderen Menschen, ist aber der Gefahr ausgesetzt, überwältigt zu werden und in empathischen Stress zu geraten. Mitgefühl dagegen hat eine andere Qualität. Es hat etwas von der Fürsorge einer Mutter, die ihr Kind tröstet und ist verbunden mit positiven, beruhigenden und liebevollen Gefühlen.“<sup>2</sup> Ähnlich äußert sich der Psychologe Paul Bloom: „Empathie heißt, ich fühle das, was ein anderer Mensch fühlt. Mitgefühl bedeutet, ich kümmere mich um den anderen; ich Sorge für ihn.“<sup>3</sup>

Das Wohlwollen von *Mettā* schließt einen liebe- und respektvollen Umgang mit sich selbst ein. Ohne diesen wesentlichen Punkt steigt die Gefahr, die eigenen Grenzen zu missachten, was negative Auswirkungen bis hin zu Erschöpfung, Depression oder Burn-out haben kann. Wer Shiatsu mit einer durch *Mettā* geprägten Haltung praktiziert, wird kaum unter etwaigen „Schattenseiten der Empathie“ zu leiden haben.

## Die Rolle von *Karuṇā* im Shiatsu

*Karuṇā* hat die buchstäbliche Bedeutung von Handeln, einer aktiven Anteilnahme am Leid des anderen. In Resonanz mit unserem Gegenüber wird aus Berührung Kontakt, aus Präsenz wird Begegnung und aus Achtsamkeit und Absichtslosigkeit entspringt Veränderung. Aus der Sicht von Tokujiro Namikoshi (1905 bis 2000) betrachtet, stellt Shiatsu eine Verbindung zwischen

zwei Leben her. Im Mittelpunkt steht eine Qualität, die Namikoshi *Touch with Love* nannte. Richtig praktiziert bringt diese „Berührung mit Liebe“ eine stockende Quelle des Lebens wieder in Fluss.<sup>4</sup> Shizuto Masunaga (1925 bis 1981) sprach von „Lebens-Mitgefühl“<sup>5</sup> und erklärte: „Wir behandeln weniger die Probleme eines Menschen, als dass wir seinen Schmerz mit ihm teilen.“<sup>6</sup>

### Shiatsu als Therapie

Das zusammenhängende System von Körper, Geist und Seele jedes Menschen strebt permanent danach, den bestmöglichen Zustand einzunehmen (Selbstregulation). Dem stehen jedoch mehrere Faktoren im Weg: Die erforderlichen Ressourcen sind je nach persönlicher Verfassung begrenzt, und in vielen Fällen behindern Blockaden den Prozess. Zudem dienen zur Beurteilung der aktuellen Situation zwangsläufig Erfahrungswerte, die der Gegenwart nicht immer gerecht werden. Durch Shiatsu lassen sich die genannten Schwachpunkte der Selbstregulation mit einem Impuls von außen zumindest teilweise kompensieren. Wie dieser Impuls vom behandelten Menschen angenommen wird und Wirkung entfalten kann, ist zum einen eine Frage der Behandlungstechnik. Zum anderen spielt das Setting eine wesentliche Rolle, und dabei insbesondere das bewusste und unbewusste Erleben von *Karunā*, von Anteilnahme und Mitgefühl.

Eine gelungene Shiatsu-Behandlung stärkt das Grundvertrauen, unterstützt das Ankommen im Hier und Jetzt und schafft Zugang zu abgeschotteten Bereichen von Körper, Geist und Seele. Damit einhergehend lösen sich Verspannungen, Konstriktionen und Schmerzen, verblassen traumatische Erinnerungen im Körpergedächtnis und werden überholte, einschränkende Reaktions- und Verhaltensmuster korrigiert. Die geistige und körperliche Beweglichkeit und der Handlungsspielraum nehmen zu. Im Fluss

sein heißt auch, die eigenen Kräfte zu schonen und sich nicht blind gegen den Lauf der Dinge zu sträuben. Veränderungsprozesse brauchen Zeit, und manche alters-, krankheits- oder verletzungsbedingten Einschränkungen sind endgültig. Shiatsu spendet Trost und fördert die Akzeptanz.

### Fazit

Shiatsu kann Heilungsprozesse in Gang setzen, wenn die Selbstheilkräfte des Behandelten durch lösbare Blockaden beschränkt sind oder wenn erfahrungsbedingte Entscheidungs- und Verhaltensmuster das Leid immer wieder aufs Neue nähren. Dazu braucht es weder eine komplizierte Arbeitsweise noch viel Theorie. Neben dem Beherrschen der Grundtechnik (Druck, Gelenkmobilisation, Dehnungen) geht es vor allem um eine von Anteilnahme und Mitgefühl getragene Form der Begegnung, Berührung und Begleitung. Das Ausmaß der therapeutischen Wirkung ist abhängig von der momentanen Verfassung und dem persönlichen Potenzial des Behandelten. Innerhalb dieser natürlichen Grenzen entscheidet die Qualität der Interaktion im Shiatsu über das tatsächliche Ergebnis.

Oskar Peter, Wien  
Behandlungen und Workshops  
[www.oskarpeter.at](http://www.oskarpeter.at)

1 Steve Ayan: Schattenseiten des Mitgefühls. In: Gehirn&Geist 09/2017, Spektrum der Wissenschaft, Heidelberg, S. 15.

2 Tania Singer und Anne Brüning: Hirnforschung. Mitgefühl lässt sich trainieren. In: Berliner Zeitung, 31. März 2014.

3 Paul Bloom und Anna Gielas: Empathie blendet uns. In: Die Zeit. 17. Dezember 2015.

4 Akinobu Kishi und Alice Whieldon: Sei-Ki. In Resonanz mit dem Leben. Pirmoni Verlag, Berlin 2015. S. 41.

5 Shizuto Masunaga und Wataru Ohashi: Das große Buch der Heilung durch Shiatsu. Scherz Verlag, Bern-München-Wien 1985, S. 67ff.

6 Ebd., S. 33.