

Ryokyu Endo



# Tao Shiatsu

Neue Grundlagen für die Shiatsu-Therapie

PDF-eBook-Ausgabe

E-Book-Ausgabe der 2002 im  
Karl F. Haug Verlag erschienenen gedruckten Ausgabe  
Version Juni 2010

TAO Sangha Österreich

Die Inhalte dieses E-Books dürfen unter Angabe der Quelle  
[www.taoshiatsu.at](http://www.taoshiatsu.at) und im Sinne der TAO Shiatsu Society genutzt werden.

**Veröffentlicht unter der Creative Commons-Lizenz**

»Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Österreich«  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/at/>

**Sie dürfen**

– das Werk vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

**Zu den folgenden Bedingungen**

- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung: Dieses Werk darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung: Dieses Werk darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

**Ryokyu Endo**

# **Tao Shiatsu**

**Neue Grundlagen für die Shiatsu-Therapie**

übersetzt und bearbeitet von  
Rita Coughlan und Stefan Hyner

mit 184 Abbildungen

## Vorwort

Auf Einladung von Hayao Kawai, kamen wir, meine Frau und ich, 1985 zum ersten Mal nach Japan. Meine Frau erholte sich gerade von einem schweren Autounfall, unter dessen Folgen sie über mehrere Monate hinweg gelitten hatte. Obwohl sie etwa eine Woche lang im Krankenhaus gewesen war, konnten ihre Schmerzen nicht diagnostiziert werden. Nach einer ganzen Reihe teurer, umfangreicher und belastender Tests brachte eine Röntgenaufnahme zu Tage, dass eine ihrer Nieren gequetscht war. Man sagte uns, dass man nichts weiter dagegen tun könne und dass die Niere »mit der Zeit schon heilen würde«.

Als wir nach unserer langen Anreise von Boston in Tokyo ankamen, litt meine Frau erneut unter Schmerzen. Wir baten unseren Gastgeber, von dem ich eingeladen worden war, um Traumseminare in Japan zu unterrichten, ob er einen Therapeuten der östlichen Medizin für uns finden könnte. Kurz darauf empfangen wir in unserem Zimmer, im Internationalen Haus in Tokyo, Herrn Ryokyu Endo, einen jungen Mann, der uns wärmstens empfohlen worden war.

Nachdem er das Abdomen meiner Frau untersucht hatte, kam er schon nach einer halben Minute zu dem Schluss, dass ihre Niere beschädigt war. Nach einer Shiatsu-Behandlung, die etwa eine Stunde dauerte, verschwanden die Schmerzen und sind bis zum heutigen Tag nicht mehr wiedergekehrt.

Bei einem meiner jährlichen Besuche, die ich seitdem in Japan verbrachte, wurde ich von starken Rückenschmerzen geplagt, einem Leiden, das mich regelmäßig seit meinem 23. Lebensjahr heimsuchte. Bei meiner Ankunft in Tokyo konnte ich kaum gehen. Endo berührte eine Stelle an meinem Oberschenkel, nachdem er noch verschiedene andere (Kunst-)Griffe angewandt hatte. Er übte ein gewisses Maß an Druck aus und sah dabei nach innen gekehrt und losgelöst aus. Ich habe seitdem nun schon über ein Jahr lang kein Stützkorsett mehr gebraucht.

Die Arbeit von Endo Ryokyu ist jedoch keine Zauberei. Er ist einfach sehr gut in dem, was er tut und kennt den Körper von innen heraus. er weiß, wie man dem subtilen Lebensfluss folgt, der durch Ströme der Lebenskraft, die man Meridiane nennt, durch uns pulsiert.

Sein Buch basiert auf praktischen Erfahrungen, und das darin vermittelte Wissen ist sehr leicht anwendbar in der Praxis. Es demonstriert, wie sich Ki, die von Menschen im Osten seit uralten Zeiten in all ihren verschiedenen Differenzierungen wahrgenommene Lebenskraft, manifestiert und wie sie beeinflusst werden kann. Der Osten legt den größten Wert auf die persönliche Sinneserfahrung als elementare Quelle für Verständnis und Wissensbildung. Rationale Äußerungen und Darstellungen werden als zweitrangig erachtet. Die Reproduktion von Erfahrung ist demnach eher ein Motiv zum Schreiben als die Verbreitung von akademischem Wissen. In dieser Hinsicht ist Ryokyu

Endo ein begabter Vermittler. Durch seinen mehrjährigen Aufenthalt im Westen als junger Mensch kennt er seine Zuhörer und Leserschaft auch außerhalb seiner Heimat. Er ist auch für Menschen im Westen leicht zu verstehen. Wenn Sie eine neue Behandlungsweise erlernen möchten, ist dies das richtige Buch für Sie. Es enthält nicht nur eine weise Philosophie, sondern auch viele anschauliche und verständliche Illustrationen und spezifische Behandlungsverfahren. Wenn Sie eine Welt erfahren wollen, die nie mit der Illusion einer ausgeprägten Trennung von Körper und Geist zu kämpfen hatte, dann sollten sie von diesem jungen Meiste lernen, der weiß, wie man heilt. In den letzten Jahren konzentrierte Ryokyu Endo seine Bemühungen auf die Verbreitung seiner Methode, indem er viele Therapeuten ausbildete. Dass er jetzt in erster Linie als Ausbilder tätig ist, erhöht die Klarheit dieses Buches in hohem Maße. Endo ist außerdem auch ein begabter Musiker und komponierte meditative Musik, die auf CD aufgenommen wurde. Diese meditative Einstellung zieht sich durch das ganze Buch.

Als Psychoanalytiker auf die Traumarbeit spezialisiert, bin ich mir der engen Beziehung zwischen Körper und Psyche durchaus bewusst. Diese Beziehung zeigt sich in Bildern, die körperliche Reaktionen hervorbringen. Endo verwendet diese Bilder meisterhaft, und ich bin sicher, dass dieses Buch im Westen zu einem großen Verständnis einer östlichen Geisteshaltung beiträgt, die ihr Vertrauen in die menschliche Intuition als wichtigstes Werkzeug zur Wissensbildung setzt.

Robert Bosnak

*Autor von »A little course in dreams«  
and »Dreaming with an AIDS Patient«*

## Vorwort der Übersetzer

Die vorliegende deutsche Ausgabe unterscheidet sich in wenigen Punkten vom Original.

Die Überarbeitung bezieht sich vor allem auf die Einleitung. Diese wurde zum besseren Verständnis umstrukturiert und durch einige Erläuterungen (meist als Fußnoten) ergänzt. Auch im Hauptteil sind diese Anmerkungen zu finden. Da sich Tao Shiatsu als lebendige Methode ständig weiterentwickelt, sind im praktischen Teil einige wenige Techniken abweichend vom Original dargestellt.

Im Text selbst haben wir uns wegen der besseren Lesbarkeit dafür entschieden, nur die männliche Form (z.B. Therapeut oder Klient) zu verwenden. Wir bitten alle Leserinnen um Nachsicht.

Ihnen als Therapeuten wünschen wir, dass Sie bei Ihrer Arbeit mit den Klienten durch Tao Shiatsu einen neuen Aspekt und größere Effektivität beim Heilen erleben werden. Der Erfolg wird Ihnen sicher recht geben.

Die Übersetzer  
Im Herbst 2001

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
Vorwort der Übersetzer	5
<b>1 Kultur, Umweltbedingungen und Medizin im Osten und Westen</b>	<b>11</b>
1.1 Kulturelle Bedingungen	11
1.2 Die Rolle der Natur	13
Reduzierung und Gesundheit	13
1.3 Medizinsysteme	16
Westliche Schulmedizin	16
Homöopathie	17
Östliche Medizin	18
Der Teil und das Ganze	18
Zusammenfassung	20
<b>2 Einige Grundlagen der östlichen Medizin</b>	<b>23</b>
2.1 Das Verständnis der Meridiane	24
2.2 Yin und Yang	26
Das wechselseitige Wesen von Yin und Yang	26
Yin und Yang, Bewusstsein, Unterbewusstsein, Ich-Bewusstsein	29
Yin und Yang in Medizin und Kultur	32
Zusammenfassung	33
<b>3 Die Rolle von Tao im 21. Jahrhundert</b>	<b>34</b>
3.1 Die ganzheitliche Natur des Lebens erkennen	34
Limbisches System	36
3.2 Die Befreiung des limbischen Systems durch Shiatsu	36
<b>4 Was ist Ki?</b>	<b>38</b>
4.1 Die Bedeutung von Ki	38
4.2 Ki: Die Vereinigung von Geist und Materie	42
4.3 Einteilung der Energie: Shin, Ki und Sei	44
<b>5 Ki und Vorstellung</b>	<b>46</b>
5.1 Die Kraft der »Vorstellung« in der Therapie	46
5.2 Die gegenseitige Beziehung von Körper und Geist	50
5.3 Magie, Religion und Meditation	51
5.4 Der ganzheitliche Ansatz der Shiatsu-Therapie	53
5.5 Mitgefühl	53

<b>6 Doin-Ankyo und die Kunst der Unsterblichkeit</b>	<b>55</b>
6.1 Die Bedeutung verschiedener Therapien	55
6.2 Der freie Energiefluss	56
6.3 Doin-Ankyo und Shiatsu	57
6.4 Die Kunst der Unsterblichkeit	58
6.5 Nicht-Handeln in der Natur	59
<b>7 Teate: Berührungstherapie</b>	<b>60</b>
7.1 Die Bedeutung der Berührung	60
7.2 Doktoren, Schamanen und Geistheiler	61
7.3 Die Kunst des Wohlwollens	62
7.4 Teate: Die medizinische Therapie der Berührung	63
<b>8 Die verschiedenen Techniken von Shiatsu</b>	<b>66</b>
8.1 Die Definition von Shiatsu	66
8.2 Shiatsu-Techniken	67
Handflächendruck	67
Handballendruck	67
Umgreifender Druck (Ha-aku-atsu)	67
Daumendruck	68
4-Finger-Druck	68
Ellenbogendruck	68
Kniedruck	68
Mittelfingerdruck	69
Mittelfinger-Knöchel-Druck	69
2-Finger-Druck	69
8.3 Übertragungs- und Unterstützungsmethoden der Druckanwendung	70
8.4 Kyo-Jitsu/Ho-Sha	71
8.5 Die Eingliederung von Ho-Sha in Shiatsu	73
Sha	74
Ho	74
<b>9 Die drei Prinzipien von Shiatsu</b>	<b>75</b>
9.1 Indikationen	75
9.2 Gehaltener Druck	76
9.3 Kontinuierlich stabiler Druck	84
9.4 Genau den gleichen Druck an vier Punkten ausüben	85
9.5 Die Verteilung des Körpergewichts des Therapeuten	86
9.6 Das vollkommene Gleichgewicht im Körper des Therapeuten	87
9.7 Senkrechter Druck	88
<b>10 Die Prinzipien der KI-Shiatsu-Methode</b>	<b>90</b>
10.1 Theorie und Techniken der Ki-Shiatsu-Methode	90
10.2 Das Ki lenken durch Verschieben der Haut	93
10.3 Ki-Lenkung und die Körperbewegungen des Therapeuten	94
10.4. Ki in die tiefsten Bereiche lenken	95
10.5 Zusammenfassung	96

<b>11 Die Grundformen der Tao Shiatsu-Behandlung</b>	<b>97</b>
11.1 Seitenlage	98
11.2 Bauchlage	108
11.3 Rückenlage und sitzend	113
11.3.1 Sitzend	116
11.3.2 Rückenlage	119
<b>12 Shiatsu für Kinder</b>	<b>123</b>
12.1 Seitenlage	124
12.2 Bauchlage	129
12.3 Rückenlage und sitzend	133
12.3.1 Sitzend	136
12.3.2 Rückenlage	138
<b>13 Was ist Sho?</b>	<b>143</b>
13.1 Diagnose in Tao Shiatsu	143
13.2 Das Kyo-Jitsu-Muster in den Meridianen	145
13.3 Akupunktur, Moxibustion und Shiatsu im Vergleich	146
13.4 Die Theorie der Fünf Elemente von Yin und Yang	147
13.5 Kyo-Jitsu-Muster im Zusammenhang mit Persönlichkeitsstörungen	148
13.6 Das Kyo-Jitsu-Muster als Ursprung von Krankheiten	151
<b>14 Sho erkennen</b>	<b>155</b>
<b>15 Techniken der Meridian-Diagnose</b>	<b>159</b>
15.1. Kyo-Diagnose	159
15.1.1 Hara-Kyo: Wo der Klient Ki am meisten braucht	160
15.1.2 Den gesamten Körper entspannen	161
15.1.3 Jitsu-Symptome verschwinden, Kyo-Symptome bessern	163
15.1.4 Die Ausbreitung von Ki im gesamten Körper wahrnehmen	164
15.2 Die Kyo-Diagnosemethode	164
15.2.1 Der O-Ring-Test	165
15.3 Die Jitsu-Diagnosemethode	167
<b>16 Die Meridiane und der Körper</b>	<b>169</b>
16.1 Östliche Anatomie	169
16.2 Westliche Diagnose in der östlichen Medizin	170
16.3 Der Ursinn	171
<b>17 Sechs, zwölf und 24 Meridiane</b>	<b>175</b>
17.1 Meridiane in den Klassikern	175
17.2 Nachweis der zwölf Meridiane	176
17.3 Die Entdeckung der 24 Meridiane	177

<b>18 Das Kyo-Jitsu-Muster in den Meridianen</b>	<b>180</b>
18.1 Die Bedeutung der einzelnen Meridiane	180
18.2 Lunge und Dickdarm	181
18.3 Magen und Milz	183
18.4 Herz und Dünndarm	185
18.5 Niere und Blase	186
18.6 Herzkreislauf und Dreifach-Erwärmer	188
18.7 Leber und Gallenblase	190
18.8 Konzeptions- und Gouverneursgefäß	191
<b>19 Die 24 Meridiane im Körper</b>	<b>193</b>
<b>20 Tsubo und Meridiane</b>	<b>223</b>
20.1 Definition von Tsubo	223
20.1.1 Physiologische Vertiefungen an den Meridianen	223
20.1.2 Punkte, an denen der Klient unterbewusst nach Shiatsu ...	223
20.1.3 Punkte, die den gesamten Körper beeinflussen	224
20.1.4 Die Berührungspunkte der Kyo-Meridiane	226
20.2 Die drei Regeln der Tsubo-Therapie	226
20.2.1 Visualisierung des Ki-Kissens	226
20.2.2 Vereinheitlichung der Kontaktpunkte mit Klienten und Erde	228
20.2.3 Angleichung von Handlung und Reaktion	228
20.3 Reihenfolge der Tsubo-Therapie	229
<b>21 Die Praxis der Meridian-Therapie</b>	<b>231</b>
21.1 Meridian-Therapie an Armen und Beinen	231
21.2 Symptome und Meridian-Therapie	233
21.3 Meridian-Therapie im Hara	237
<b>22 Die Philosophie der Meridian-Therapie</b>	<b>239</b>
22.1 Den wesentlichen Bedürfnissen des Klienten entsprechen	239
22.2 Den gesamten Körper des Klienten wahrnehmen und passiv werden	242
22.3 Die Wichtigkeit der Meridian-Therapie	243
<b>23 Die Menken-Reaktion</b>	<b>245</b>
23.1 Symptome der Menken-Reaktion	247
23.1.1 Die Ausscheidung von Schadstoffen	247
23.1.2 Die Umwandlung von chronischen in akute Symptome	247
23.1.3 Manifestationen zurückliegender Krankheiten und unterdrückter Gefühle	248
<b>24 Diagnose in der chinesischen Medizin</b>	<b>250</b>
24.1 Der Zusammenhang zwischen Behandlung und Heilung	250
24.2 Die vier Diagnosemethoden der Chinesischen Medizin	252
24.2.1 Visuelle Diagnose	252
24.2.2 Akustische Diagnose	252
24.2.3 Gesprächsdiagnose	254
24.2.4 Berührungsdiagnose	256

<b>Schlusswort</b>	<b>258</b>
<b>Ausbildung</b>	<b>261</b>
<b>Glossar</b>	<b>262</b>

## 1

## Kultur, Umweltbedingungen und Medizin im Osten und Westen

Die medizinische Behandlung im Osten, die die Harmonie mit der Natur und den gläubigen Gehorsam ihr gegenüber betont, basiert auf der Philosophie, welche die östlichen Kulturen genährt hat. Deshalb ist es unvorstellbar, die östliche Medizin von dieser Philosophie und von den Lebensbedingungen der östlichen Länder zu trennen, Sie erklären und bedingen einen Großteil der Unterschiede zwischen Ost und West. Zum besseren Verständnis seien im Folgenden einige Beispiele hierfür angebracht:

### 1.1 Kulturelle Bedingungen

Aufgrund seines warmen Klimas, seines fruchtbaren Bodens und seiner hohen Niederschläge war der Osten stets eine landwirtschaftliche Gesellschaft. Gesegnet mit diesem milden Klima, schien es für die Menschen im Osten weniger notwendig, eine Ideologie zu entwickeln, die den Menschen in Gegensatz zur Natur stellt.

Europa liegt auf einem nördlicheren Breitengrad als der Großteil Japans, und Länder in diesen Breitengraden haben einen langen, kalten und harten Winter. Das konnte einer der Gründe dafür sein, warum die Menschen in Europa seit jeher gezwungen waren, für ihr Überleben die Naturelemente zu bekämpfen oder zu manipulieren.<sup>1</sup>

Daher sind z. B. die Häuser in Europa aus Stein gebaut, um die Menschen von den äußeren Elementen abzuschirmen. Japanische Häuser hingegen bestehen aus Holz, mit Veranden, offenen Gängen und fließenden Grenzen zwischen innen und außen, denn die Menschen in Japan mussten sich nicht von der Natur isolieren, um zu überleben. So wie die europäischen Häuser mit Rücksicht auf die kalten Winter gebaut wurden, so baute man die japanischen Häuser entsprechend der heißen, feuchten Sommer. Es ist gut möglich, dass der japanische Sommer wegen seiner hohen Temperaturen und Luftfeuchtigkeit

<sup>1</sup> In milderen Klimazonen kann man auch im Westen eine andere Entwicklung verfolgen. Im milden Mittelmeerklima z. B. entstand bei den Griechen eine philosophische Ansicht über Körper und Natur, die der des Ostens stark ähnelt.

für manche Menschen unangenehm ist, aber der positive und wichtige Aspekt dieser klimatischen Bedingungen ist die Tatsache, dass das Land immer über einen ausreichenden Wasservorrat verfügt.

Was sich natürlich auch auf die Landwirtschaft auswirkt. Die europäische Landmasse wurde während der letzten Gletscherperiode durch Erosion geformt. Daher ist ihr Boden verhältnismäßig unfruchtbar und dadurch für den Ackerbau eher ungeeignet. Dazu kommt, dass in weiten Teilen Europas die Sonneneinstrahlung eher schwacher und das Wasser aufgrund geringer Niederschläge manchmal knapp ist. Wenn man japanischen Reis in Europa anbauen würde, soll die Jahresernte angeblich nicht einmal ein Fünftel von dem betragen, was sie in Japan beträgt; ein Baum, der in Japan 50 Jahre braucht, um ausgewachsen zu sein, bräuchte in Deutschland 150 Jahre.<sup>2</sup>

Andererseits bedeutet der geringe Niederschlag in Europa, dass Unkräuter keine Oberhand nehmen und die reichlich vorhandenen Weiden sich gut für die Viehzucht eignen, die sich zur wichtigsten Form des Lebensunterhalts in der Geschichte Europas entwickelte. Ununterbrochenes Weiden zerstört allerdings die Weideflächen, und so war der Lebensstil der ersten europäischen Stämme an einen, sich über die Jahre hinweg wiederholenden Kreislauf der Wanderungen gebunden. Die daraus entstehenden Grenzfestlegungen zwischen den einzelnen Gruppen führten oft zu Auseinandersetzungen. Unter Menschen, die solch einen Lebensstil pflegen, musste sich beinahe zwangsläufig eine miteinander konkurrierende Lebenseinstellung entwickeln, denn nur so war ihr Überleben gesichert.

Die Härte des Klimas, die ständige Suche nach geeignetem Land für die Viehzucht sowie die Wanderungen dorthin<sup>3</sup> führten in weiten Teilen Europas schließlich zu einer Ideologie, die den Menschen als Herrscher über die Natur ansah.<sup>4</sup> Im Vergleich zu Japan scheint die Natur daher auch weitaus stärker manipuliert worden zu sein – während sie im Osten mehr verehrt wurde.

Die Lebensbedingungen prägen auch die religiösen Vorstellungen einer Gemeinschaft. Länder, in denen die natürlichen Umweltbedingung rau und hart sind – wie die Wüstenlandschaften dieser Erde –, nähren Religionen mit strengen Geboten, die nur an einen Gott glauben, wie z. B. das Christentum, den Islam und den jüdischen Glauben. Andererseits scheint der Glaube an viele Götter eher in Ländern zu entstehen, die einen Überfluss an Natur und jahreszeitlichen Veränderungen haben, wie dies in vielen Ländern im mittleren und fernen Osten der Fall ist. Dort gibt es vielerorts eine natürliche Verehrung für Sonne, Berge, Flüsse, ja alles, was Natur ist. Der Hinduismus in Indien, Taoismus in China und Shintoismus in Japan sind z. B. alle polytheistisch.<sup>5</sup>

2 Mitsuo Ishikawa: *Nyu Saiensu no Sekaikan*. Tama, Tokyo 1985.

3 Vielleicht ist dies auch einer der Gründe für die Tendenz in den westlichen Kulturen, das Subjekt (das Ego) vom Objekt (der physikalischen Welt) zu unterscheiden.

4 Schon im Neuen Testament heißt es: »Macht euch die Erde untertan.«

5 Wobei sich natürlich auch Parallelen feststellen lassen: Im Buddhismus kennt man z. B. den Glauben, dass selbst Verbrecher von Amida Buddha gerettet werden können, was dem christlichen Prinzip der Vergebung entspricht. Nach der Lehre des Lotus Sutra existiert die Buddha-Natur in allem und jedem. (Sutra, Skit, wörtlich »Leitfaden«. Lehrrede des Buddha. Das Lotus Sutra wird im Mahayana als das Sutra angesehen, das die vollständige Lehre des Buddha enthält).

## 1.2 Die Rolle der Natur

In alten Zeiten betrachtete man im Osten den Körper als »den Schrein des Geistes«, in dem die Kräfte der Natur wohnen, die als kostbar und heilig angesehen wurden. Der Schlüssel für das Verständnis von Krankheit und Therapie in der östlichen Medizin ist die Vorstellung von der Natur als Meisterin des Lebens. Die Lebensessenz (Ki) wird als Teil des gegenseitigen Austauschs zwischen Mensch und Natur betrachtet. In der Theorie der östlichen Medizin entstehen Krankheiten dann, wenn der menschliche Körper seine ursprüngliche Harmonie mit der Natur verliert und die sich gegenseitig beeinflussenden Energieströme zwischen Mensch und Natur gestört sind.

Östliche Medizin, ob nun Shiatsu, Akupunktur oder chinesische Kräutermedizin, versucht Krankheiten dadurch zu heilen, dass sie die natürliche (Lebens-)Energie des Klienten lenkt. Die Behandlung besteht darin, die Vitalenergie im Klienten zu stimulieren und deren Kreislauf wieder zu normalisieren, wobei die Behandlung entsprechend der vitalen Reaktion des einzelnen Klienten variiert. Damit diese selbstregulierende Heilreaktion hervorgerufen wird, muss der Behandelnde mit dem Klienten, d. h. in Übereinstimmung mit seinen Lebensenergien, arbeiten.

Dadurch wird der Therapeut zu einem Vermittler bei der Wiederherstellung der Harmonie des Klienten mit der Natur, die dann letztendlich den Heilungsprozess ganz übernimmt.

Die Therapie erfolgt meist manuell oder mit natürlichen, sanften Methoden und wird nicht mit Maschinen und Geräten durchgeführt. In den verschiedenen Therapieansätzen der östlichen Medizin spielt die manuelle Therapie eine zentrale Rolle, und Shiatsu gilt als die natürlichste, mit der Hand durchgeführte Technik.

### 1.2.1 Reduzierung<sup>6</sup> und Gesundheit

Der Glaube an Rationalität und Naturwissenschaften scheint nahezu alle Lebensbereiche der materialistischen und industriellen Zivilisation zu beeinflussen.<sup>7</sup> Trotz aller Errungenschaften birgt dies viele Probleme in sich.

Als wissenschaftliche Disziplin ist die Naturwissenschaft bemüht, alle Erscheinungen von einem rein objektiven Standpunkt aus zu betrachten und versucht mit allen ihr zur Verfügung stehenden Mitteln, den subjektiven Geist aus ihren Forschungen auszuschließen. Darüber hinaus reduziert die Naturwissenschaft alle Dinge, die existieren, zu Elementen einer Struktur. In ihrem Verständnis kann man die »wahre Form« eines Ganzen leichter verstehen, wenn man sie in kleinere Einzelteile zerlegt.

In den heutigen Zeiten hat dieses elementare »Reduzierungs-Denken« alle Aspekte der Gesellschaft durchdrungen – mit weitreichenden Auswirkungen.

6 »Reduzierung« steht hier als Gegenbegriff für »ganzheitlich«, im Sinne von Aufspaltung in einzelne Bereiche.

7 Als einer der Begründer sei hier Rene Descartes angeführt; franz. Philosoph, 1596–1650. »Ich denke, also bin ich (Cogito ergo sum)«. Für Descartes stand die körperliche Welt im Gegensatz zur denkenden Substanz. Da für ihn die mathematische Exaktheit als Ideal alles Erkennens galt, übertrug er seinen mechanistischen Naturbegriff auch auf alles Lebendige.

Der Körper gilt nun nicht mehr als Teil eines kosmischen Ganzen, sondern wird vor allem als ein Element angesehen, das zur sozialen Produktivität beiträgt.<sup>8</sup>

Aus Bequemlichkeit und Annehmlichkeit entfernen sich die Menschen immer stärker von ihrer natürlichen Umgebung, umgeben sich mit elektrischen Geräten und ignorieren den ernsthaft negativen Aspekt, den solch ein Lebensstil mit sich bringen kann. Selbst nach dem Ende des Kalten Kriegs geht z. B. die Waffenproduktion weiter, und es gibt bereits genug Atombomben, um den ganzen Planeten zu zerstören. Situationen, die unbewusst, wenn nicht sogar bewusst, ein latentes Angstgefühl in jedem Menschen hervorrufen. Der kontrollierte, städtische Lebensstil unserer Zeit, mit der herrschenden Abhängigkeit von Autos und elektrischen Geräten, verhindert die von Natur aus engen Beziehungen zwischen den Menschen. Er nährt die Vereinsamung und den Verlust des wahren Wesens des Daseins. Die Menschen merken, dass ihnen »etwas fehlt«. Seit einiger Zeit probieren die Menschen die wahre Lebenserfahrung wiederzugewinnen, indem sie sich für sportliche Betätigungen begeistern und versuchen, ihr Sexualeben zu verbessern.

»Rationales Denken«, das von den Funktionen der vorderen Gehirnhälfte abhängt, ist wesentlich für das Leben in der modernen Welt. Eine Überbetonung dieser Gehirnhälfte jedoch beeinträchtigt wiederum die Funktion des Mittelhirns, das für Gefühle und Instinkte zuständig ist (> Kap. 3.2, S. 25ff.). Wenn die Aktivität des Mittelhirns unterdrückt wird, wird es schwer für die Menschen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren. Diese Unterdrückung des Mittelhirns könnte möglicherweise die Depressionen und Dissonanzen erklären, an denen viele Stadtbewohner leiden.

Gegenwärtig wird die Naturwissenschaft noch von vielen Menschen als die einzige Wahrheit angesehen. Sie glauben an die wissenschaftliche Technologie, die ihnen erlaubt, in materiellem Luxus zu leben. Sie hoffen und denken, dass die Wissenschaft und Technologie alle Probleme lösen kann und der medizinische Fortschritt jede Krankheit heilen wird. Doch obwohl außergewöhnlich präzise technische Ausrüstungen entwickelt wurden, ständig neue Medikamente auf den Markt kommen und die Anzahl der Krankenhäuser zunimmt, nimmt die Anzahl der Klienten und kranken Menschen nicht ab, sondern zu. Jedes Jahr steigen die Ausgaben für das Gesundheitswesen. In Japan z. B. übersteigt es die Wachstumsrate der Wirtschaft. In Amerika nimmt die Anzahl der Menschen, die behandelt werden, ständig zu; unabhängig von der Tatsache, dass die Kosten im Gesundheitswesen 10% des Bruttosozialprodukts ausmachen, d. h. 1,5mal soviel wie das Verteidigungsbudget.

Dafür gibt es viele Gründe: Zum einen schafft das Leben in den industriell stärker entwickelten, materialistisch geprägten Ländern psychologischen und körperlichen Stress.

Hinzu kommt, dass durch die Manipulation der Umwelt, die den unmittelbaren Bedürfnissen der Leute entgegen soll, die Kreisläufe der Natur zerstört

8 Diese Ideologie findet sich auch in der modernen Form der Ehe, in der ein Partner allzu oft auf eine Verbindung aus Einkommen, Stellen, Charakter usw. reduziert wird.

werden und die Umweltverschmutzung durch Industrieabfälle immer weiter ansteigt, was wiederum unsere Gesundheit beeinflusst: durch die Luft, die wir atmen, das Wasser, das wir trinken, und die Erde, in der unsere Nahrung wächst. Wegen der modernen Ackerbaumethoden ist nur ein Bruchteil der Nahrung, die wir zu uns nehmen, noch natürlich. Vor der Industrialisierung nahmen die Menschen Nahrung zu sich, die entsprechend den natürlichen Kreisläufen organisch angebaut und mit menschlichen oder tierischen Exkrementen gedüngt wurde.

Moderne Landwirtschaft vernachlässigt die natürlichen Kreisläufe und ignoriert die Bedingungen des Bodens. Für ihn zählt nur der Ertrag der nächsten Ernte. Durch den jahrelangen Gebrauch von chemischem Dünger wird der Boden vielerorts unfruchtbar. Die angebaute Nahrung wird nicht nur geschmacklos, sondern es mangelt ihr auch an wichtigen Nährstoffen, die wir für unsere Gesundheit benötigen.

Wissenschaftler analysieren die Elemente aus denen natürlicher Dünger besteht, wie Phosphat und Kalium, und stellen künstlich chemische Dünger mit den gleichen Bestandteilen her.<sup>9</sup> Sie erkennen nicht an, dass Düngemittel eine Energie sein könnten, die einen Teil des kollektiven Ganzen ausmachen.

Man weiß heute, dass der Gebrauch von Kunstdünger und landwirtschaftlichen Chemikalien die Erde auf lange Sicht unfruchtbar macht und zudem die Umwelt verschmutzt. Die Menschen zahlen für diesen Fehler mit ihrer Gesundheit. Einige japanische Ärzte, die überrascht waren über die Anzahl von Krankheiten, die von landwirtschaftlichen Chemikalien verursacht werden, haben ihre eigenen landwirtschaftlichen Gemeinschaften gegründet, um Medizin und Ackerbau zusammenzubringen.<sup>10</sup>

Die reduzierende Sichtweise beeinflusst die gegenwärtige Kost auch noch auf andere Weise: Die meisten Nahrungsmittel, die die Menschen zu sich nehmen, enthalten entweder künstliche Zusätze oder sind verfeinert. Verfeinerten Nahrungsmitteln – wie weißem Reis, weißem Brot, weißem Zucker und chemischen Salzen – mangelt es an natürlichen Vitaminen und Mineralien. Moderne Ernährungswissenschaftler, die mit dem Prinzip der Reduzierung übereinstimmen, raten meist dazu, Vitamine und Mineralien, die im Laufe des Verfeinerungsvorgangs verloren gingen, durch andere Nahrungsmittel (Nahrungsergänzungsmittel/Präparate) zu ersetzen.

Auch Nahrungsmittel werden nicht mehr als Energien angesehen, die unser Leben ernähren (»Lebensmittel«), sondern nur als eine Zusammensetzung von Elementen, die man durch einen chemischen Vorgang in ihre Bestandteile auftrennen kann.<sup>11</sup> Allerdings ist es bei weitem besser, ein Gleichgewicht der ernährungswichtigen Elemente durch Vollwertkost bzw. ausgewogener Kost

9 Auch dies ist im Ansatz ein Beispiel für die reduzierende Betrachtungsweise: ein natürlicher Bestandteil wird künstlich hergestellt – nach der Analyse erfolgt die Zusammensetzung seiner einzelnen Elemente, ohne dass dabei jedoch das Zusammenwirken berücksichtigt werden würde.

10 Auch im Westen fand in den letzten Jahrzehnten ein Umdenken statt, was sich im Anbau und Nutzen biologischer Lebensmittel und in der Herstellung umweltverträglicher Produkte widerspiegelt.

11 Ein weiterer wesentlicher Aspekt in der TCM ist die ganzheitliche Ernährungslehre nach den Fünf Elementen. Die energetische und thermische Eigenschaften der Nahrungsmittel und ihr Einfluss auf die Tätigkeit der Organe wird bei der Auswahl der Nahrungsmittel berücksichtigt.

zu sich zu nehmen, als zu versuchen, dieses Gleichgewicht herzustellen. indem man die einzelnen Elemente isoliert zu sich nimmt. Einige Nährstoffe müssen z. B. zusammen eingenommen werden, damit sie vom Körper richtig aufgenommen werden können. Dazu kommt, dass durch die Aufnahme von weißem Zucker, künstlichen Geschmacksstoffen und Nahrungszusätzen, Vitamine, Mineralien, Kalzium usw. im Körper reduziert werden, die man nicht immer durch andere Nahrungsmittel ersetzen kann.

## 1.3 Medizinsysteme

### 1.3.1 Westliche Schulmedizin

Westliche Medizin ist Teil der Naturwissenschaften und zielt darauf ab, mit Therapien und Präparaten den Körper eines Menschen kontrolliert und gezielt zu beeinflussen.

Therapeutische Maßnahmen werden häufig durch operative Eingriffe oder Medikamente durchgeführt, die in den Körper des Klienten manipulierend eingreifen.

Typisch ist, dass die westliche Medizin (mit Ausnahme der Naturheilkunde, der Homöopathie und der Psychosomatik) Körper und Geist als separate Einheiten betrachtet und behandelt. Ein Grund dafür mag in der Tatsache liegen, dass die schulmedizinische Erforschung des Aufbaus des menschlichen Körpers mit der Autopsie begann. Dies brachte mit sich, dass der menschliche Körper als eine Art Maschine angesehen wurde, die aus verschiedenen Einzelteilen zusammengesetzt ist.

Ein weiteres Merkmal der westlichen Schulmedizin ist das Ziel, die natürlichen Funktionen des Körpers gezielt zu beeinflussen. Vor allem in Fällen chronischer Erkrankungen werden allzu oft die inneren Funktionen des Körpers als »Über- oder Unterfunktion« diagnostiziert. Eine Zuckererkrankung betrachtet man z. B. als Folge eines Mangels an Insulin, die Parkinsonsche Krankheit als einen Mangel an Dopaminen. Die übliche Behandlung dieser Krankheiten besteht darin, das im Körper mangelnde Element zu isolieren, es äußerlich chemisch zu synthetisieren und dann dem Klienten zu verabreichen. Mit anderen Worten: Das mangelnde Element wird direkt und künstlich ersetzt.

Wenn aber die mangelnden Elemente durch Medikamente ersetzt werden, wird der Körper bequem und verliert seine Fähigkeit, die Elemente auf natürliche Weise selbst zu produzieren, womit es unmöglich wird, zu seinem wahren Zustand von Gesundsein zurückzukehren. Dies führt allzu leicht zu Langzeitabhängigkeit von Medikamenten, was unweigerlich Nebeneffekte nach sich zieht. Selbst wenn ein Medikament für ein bestimmtes Organ hilfreich ist, so kann es doch andere Organe schädigen, was dann wiederum zu weiterer Abhängigkeit führen kann.

Diese Situation dient dem Vorteil der pharmazeutischen Industrie – nicht aber des Klienten!

In der Unfalltherapie und Akutmedizin bietet die westliche Schulmedizin eindeutige Vorteile. Gerade bei chronischen Krankheiten sollte man jedoch

unbedingt auch andere Therapien heranziehen und den Mensch in seiner Gesamtheit betrachten. Ein Grundsatz, der in der östlichen Medizin – und damit auch im Tao Shiatsu – eine große Rolle spielt.

### 1.3.2 Homöopathie

Jenseits der Grenzen der Allopathie liegt u. a. die Homöopathie, die bei Samuel Hahnemann<sup>12</sup> ihren Ursprung hat, und Krankheiten durch die lebendigen Körperreaktionen des Klienten heilt.

In der Allopathie würde man Patienten mit hohem Blutdruck z. B. Medikamente verschreiben, die den Blutdruck senken sollen. In der Homöopathie versucht man nicht, Krankheiten zu bekämpfen oder zu verdrängen, sondern mit dem Grundsatz »Gleiches heilt Gleiches« (Similia similibus currentur) wirklich auszuheilen. Patienten mit hohem Blutdruck würde man daher ein Arzneimittel verschreiben, das anfangs sogar den Blutdruck eventuell noch mehr anhebt (Erstverschlimmerung). Dies gilt als sicheres Zeichen dafür, dass der Körper auf die ausgewählte Arznei anspricht. In der Folge soll der Körper dann dahin geführt werden, u. U. durch die Zuhilfenahme von weiteren homöopathischen Folgemitteln und verschiedenen Potenzierungen, dass er letztendlich auf natürliche Weise den Blutdruck wieder von selbst regulieren kann. Was den unschätzbaren Vorteil in sich birgt, dass ein Patient, wenn er zu seinem wahren Gesundheitszustand zurückgekehrt ist, die schulmedizinischen Medikamente reduzieren, im Idealfall sogar ganz absetzen kann. Bei der Behandlung mit gängigen westlichen Medikamenten müsste er hingegen häufig seine Medikamente weiter einnehmen, selbst nachdem der Blutdruck gesenkt wurde.

Wissenschaftliche Untersuchungen über die verschiedenen pharmakologischen Effekte chinesischer Medizin weisen genauso viele Unklarheiten auf wie die Analyse der pharmakologischen Effekte der Homöopathie. Besonders die Regeln der Verdünnung in der homöopathischen Medizin, der sog. Potenzierung, lassen sich nicht mit der üblichen Vorstellung von Quantität und Dosierung vergleichen.<sup>13</sup>

Chinesische Medizin und homöopathische Arzneimittel möchten, im Gegensatz zu modernen pharmazeutischen Präparaten, die Selbstheilungskräfte eines Menschen dahingehend aktivieren, dass er, wenn möglich, selbst bei chronischen Krankheiten zu seinem ursprünglichen Gesundheitszustand zurückkehren kann. Beide zielen nicht auf eine unmittelbare Wirkung auf den Körper bzw. einzelne Körperteile des Klienten ab. Da sie im Leben und Körper des Klienten durch eine ganzheitliche Reaktion auf die verabreichte Dosis wirken, kann man ihre Wirkung nicht quantitativ messen.

<sup>12</sup> Hahnemann schreibt in §9 seines »Organon der Heilkunst« (6. Auflage, Karl F. Haug Verlag, Heidelberg): »Im gesunden Zustande des Menschen waltet die geistartige, als Dynamis den materiellen Körper (Organism) belebende Lebenskraft (Autocratie) unumschränkt und hält alle seine Teile in bewundernswürdig harmonischem Lebensgange in Gefühlen und Tätigkeiten, so dass unser innewohnende, vernünftige Geist sich dieses lebendigen, gesunden Werkzeugs frei zu dem höheren Zwecke unseres Daseins bedienen kann.«

<sup>13</sup> Rational schwer nachvollziehbar ist z. B., dass die Wirkung eines homöopathische Medikamentes länger anhält und weiter in die Tiefe geht, je höher es potenziert ist – d. h. je weniger Wirkstoff sich im Medikament nachweisen lässt.

### 1.3.3 Östliche Medizin

In der östlichen Medizin wird der menschliche Körper angesehen wie die Erde. Wie bereits erwähnt, hängt das vielleicht damit zusammen, dass Menschen, deren Leben auf dem Ackerbau basiert und die in landwirtschaftlichen Gemeinschaften leben, die Dinge in ihrer Beziehung zur Natur und als ein Ganzes betrachten. Sie ernähren sich von ihrer Ernte – und bringen ihre Exkremente zurück auf das Feld, womit sie sich in den Kreislauf der Natur einfügen.

Jeder Kreislauf in der Natur ist eine Funktion des kosmischen Energiekreislaufs. Der menschliche Körper gilt als ein Teil dieses natürlichen Kreislaufs; als eine Art Miniatur-Universum.

Ausgehend von dieser Annahme entwickelten sich verschiedene Theorien wie Yin und Yang im Körper, die Fünf Elemente (▷ Kap. 1.3.4, S. 142ff.)<sup>14</sup> oder die einzelnen Diagnose- und Therapieansätze.

---

Unter den einzelnen Therapien der östlichen Medizin, die vor Tausenden von Jahren in China ihren Ursprung hatte, betonten die alten Chinesen die manuellen Techniken des Doin und Ankyo (▷ Kap. 6, S. 44 ff.), aus denen sich Shiatsu entwickelt hat. Doin ist, wie Yoga oder Qigong, eine Methode, mit der durch bestimmte Übungen und Atemtechnik die Gesundheit erhalten werden soll. Ankyo ist eine Technik der Korrektur der Lebensenergie. Sie benutzt den Druck der Hände und die Energie des Klienten. Beide Techniken entstanden, um Körper und Geist zu einem Verständnis des Kosmos zu erwecken. Diese Regeln entstanden aus dem Ideal, sich selbst dem universellen Bewusstsein anzugleichen und damit die Jugend von Körper und Geist zu erhalten.

Doin und Ankyo nehmen eine zentrale Stellung in der östlichen Medizin ein, wobei sie den Einklang des Lebens mit der Quelle des universellen Bewusstseins betonen, anstatt nur bereits manifeste Krankheiten zu heilen. Die medizinischen Klassiker besagen, dass der Versuch, eine Krankheit zu heilen, die bereits eingetreten ist, dem Versuch gleichkommt, einen Brunnen zu graben, wenn man durstig ist.

---

Im Gegensatz zur westlichen Schulmedizin, für die eine Krankheit eine pathologische Störung in einem bestimmten Teil des Körpers ist, sieht die östliche Medizin Krankheiten als einen Hinweis auf eine Disharmonie zwischen Natur und Mensch. Ein möglicher Grund für eine solche Disharmonie liegt in der zu starken Konzentration eines Menschen auf seine Individualität, wodurch er die Fähigkeit verliert, sich den Veränderungen der Natur anzupassen.

### 1.3.4 Der Teil und das Ganze

Das analytische und reduzierende Denken in der Naturwissenschaft führte in der westlichen Medizin dazu, dass Körper und Geist als voneinander ge-

<sup>14</sup> Auch in der westlichen Welt kennt man schon seit Paracelsus die Entsprechungen von Mikro- und Makrokosmos.

trennte Einheiten aufgefasst wurden, die individuelle Subjektivität wurde von der objektiven Natur getrennt, der Geist außen vor gelassen und der Körper als Materie behandelt.

Da jedes Organ des Körpers als individuell existierend angesehen wird, diagnostiziert man Krankheiten als einen Defekt dieses Körperteils, ohne die gegenseitige Beziehung der einzelnen Organe in Betracht zu ziehen. Im Westen wird dieser analytische Standpunkt momentan immer noch stärker akzeptiert als die ganzheitliche Betrachtungsweise der östlichen Medizin und der Naturheilverfahren.

Die meisten Menschen gehen deshalb, wenn sie krank werden, ins Krankenhaus. Sie ziehen nur selten in Betracht, dass ihre Krankheit ein Problem des ganzen Körpers, ein Ungleichgewicht zwischen Körper und Geist oder ein Problem sein konnte, das durch ihre eigene Lebensführung verursacht wurde. Erst einmal im Krankenhaus angekommen stellt der Patient die Frage: »Was ist los mit mir?«, worauf der Arzt eine detaillierte Analyse macht mit Hilfe von Röntgenbildern und anderen Untersuchungsapparaten und zu dem Schluss kommt: »Sie haben eine kranke Leber.« Dann versucht der Arzt, die Krankheit zu heilen – so als ob er eine Reparatur an einem defekten Mechanismus durchzuführen hatte.

Wenn der Teil des Körpers, der Symptome einer Fehlfunktion aufweist, dann operativ entfernt wird, so wird die zugrundeliegende Störung nicht behoben, sondern sich möglicherweise an anderer Stelle im Körper zeigen. Dies wird offensichtlich bei Patienten, die wiederholt Operationen über sich ergehen lassen mussten.

Das Problem bei dieser Art medizinischer Behandlung ist die reduzierende Sichtweise: Die Krankheit wird auf einen Teil des Körpers beschränkt, ohne die Möglichkeit auch nur in Betracht zu ziehen, dass sie mit der Konstitution, der Lebensführung oder Lebenssituation des Patienten zusammenhängen oder davon verursacht sein konnte.

Östliche Medizin achtet die Symptome als die Widerspiegelung einer Störung im gesamten Körper. Mit anderen Worten, die Symptome in einem Teil des Körpers sind die lokale Manifestation der Beschwerden einer allgemeinen Störung in der Energie des Patienten.

Für Shizuto Masunaga<sup>15</sup> rührt eine Krankheit vom Lebensstil des Patienten her. Die Suche nach der Ursache einer Krankheit erlaubt daher dem Patienten, über seinen Lebensstil, seine Stärken und Schwächen nachzudenken. Was immer der Grund auch sein mag, die grundlegende Verpflichtung des Arztes besteht darin, dem Patienten in seiner Selbstentdeckung behilflich zu sein. Durch die Behandlung in einer Shiatsu-Praxis lernt ein Patient z. B., mit seiner inneren Natur in Kontakt zu kommen und zu kommunizieren.

Die westliche Schulmedizin führte lange Behandlungen durch, ohne den geistigen Zustand des Patienten zu beachten oder zu behandeln. In den letz-

<sup>15</sup> Shizuto Masunaga (1925–1981), geboren in Hiroshima in einer Familie von Shiatsu-Heilern, begann in den späten 40ern, Shiatsu auszuüben. Ausgehend von dem Sechs-Meridian-System, das in den Klassikern erwähnt wird, entdeckte er zwölf Meridiane im Körper und entwickelte das System der Meridian-Diagnose.

ten Jahren wurden, auch aufgrund der Entwicklung der Psychosomatik, psychotherapeutische Behandlungen an Patienten mit körperlichen Krankheiten durchgeführt. Diese »psychosomatische Medizin« besagt z. B., dass bei Patienten, die wiederholt operative Eingriffe benötigen, psychologischen Ursachen vorliegen konnten und sie entsprechend behandelt werden sollten. Aber auch wenn die psychosomatische Medizin die Medizin der Zukunft für alle werden sollte, so basiert sie immer noch auf der Naturwissenschaft, und es fällt ihr oft schwer, die Theorie des Gegensatzes zwischen Körper und Geistes zu überwinden. Deshalb scheitert die westliche Medizin oft dann, wenn sich Resultate der Therapie nicht unmittelbar im Körper des Klienten zeigen, selbst wenn die Aufmerksamkeit dem Geist gilt.

Das Buch »Health and Healing« von Andrew Weil<sup>16</sup> sieht das zukünftige Ziel der Medizin in dem vollkommenen, gegenseitigen Austausch von Körper und Geist. Der westlichen Medizin fehlt es jedoch noch an einer Ideologie oder Methode, den Körper und Geist als eine Einheit zu heilen. Der Grund dafür könnte das fehlende Verständnis des Konzeptes von Ki im Westen sein. Das Studium der Meridiane (▷ S. 163 ff.) könnte den praktischen Beweis dieser Einheit liefern.

Die reduzierende Sicht hat auch Auswirkung auf das Verhältnis zwischen Therapeut und Klient. Häufig wird ein Patient nur als »Fall« betrachtet, als ein Objekt der Therapie und nicht als gleichwertiges Individuum.

Was seit kurzem in Medizin und Psychiatrie des Westen als »Therapie des Patienten als Subjekt« bekannt ist, wird seit langem als das Ideal in der östlichen Medizin schlechthin angesehen. Dies gilt besonders für die Shiatsu-Therapie: Die Stimulierung jedes Druckpunktes in der Shiatsu-Therapie ist die ursprünglichste Art, die Lebensenergie des Klienten zu wecken. Während der Behandlung muss der Therapeut genau und mit größter Sympathie jeder einzelnen Beschwerde und allen subjektiven Symptomen des Klienten zuhören, denn das Subjekt der Behandlung muss immer der Klient sein.

## Zusammenfassung

Im milden Klima des Osten wurde die Natur eher respektiert. Die Kultur, die auf dem Reichtum dieser natürlichen Umgebung wuchs, brachte eine Philosophie und Kunst hervor, die die Harmonie mit der Natur anstrebt. Auch das östliche Medizinsystem strebt die Wiederherstellung dieser Harmonie an.

Nach östlicher Auffassung funktioniert das ganze Leben durch einen ständigen Energieaustausch mit der Natur. Der Körper gilt als ein Ganzes, das mehr ist als die Summe all seiner Teile. Alle Teile des Körpers haben eine organische Beziehung, und jeder Teil beeinflusst den ganzen Körper, der in einem noch größeren Ganzen funktioniert: der Natur. Die unmittelbare Umgebung eines Klienten wird daher als ein wichtiger Faktor für seine Störung im freien Fluss der Lebensenergie angesehen.

<sup>16</sup> Andrew Weil: Health and Healing: Understanding Conventional and Alternative Medicine. Houghton Mifflin, Boston 1983.

Zu den Merkmalen der östlichen Medizin gehört das Fehlen von künstlichen Medikamenten oder Maschinen. Man verlässt sich nicht ausschließlich auf physikalische Phänomene. Nach dem östlichen Therapiekonzept ist der Körper mit eigenen natürlichen Heilkräften ausgestattet, einer universellen Energie (Ki), die im Körper des Klienten zirkuliert. Sie ist in der Lage, Krankheiten zu heilen, indem sie die natürliche, innere Stärke des Klienten lenkt.<sup>17</sup> Medizinische Behandlung wird im allgemeinen mit sanften, natürlichen Methoden durchgeführt.

Heilung geschieht dadurch, dass man sich auf die natürlichen Kräfte im Körper des Patienten verlässt (anstatt diesen künstlich zu manipulieren), wobei auch der Therapeut letztendlich eins mit der Natur werden kann, wenn er sein Ego überwindet. Dies entspricht der östlichen Philosophie, die das »Nicht-Handeln in der Natur« predigt, d. h. selbstlos zu werden und alles der Natur anzuvertrauen. Eine möglicher Grund dafür, warum sich im Osten eine stärkere Tendenz zu einer Tugend wie Selbstlosigkeit zeigt – anstatt der Entwicklung der Individualist oder des Egos<sup>18</sup> – könnte die Lebensweise gewesen sein, die von der Landwirtschaft und damit auch von der Gemeinschaftsarbeit abhängt.

---

In der östlichen Medizin wird die Behandlung immer über ein Beobachten und Einbeziehen der Reaktion der Lebensenergie des Patienten durchgeführt. Diese Reaktion ist gleichzeitig der Ort, an dem die Therapie ansetzt. Bei jeder Konsultation muss er neu bestimmt werden. Auch beim Tao Shiat-su beeinflusst der Therapeut die Lebensenergie des Klienten nicht, sondern er stimmt sich auf sie ein und begegnet seinem Klienten stets mit einem offenen Geist.

---

Sogar die chinesische Kräutermedizin greift mit ihren Rezepturen nicht direkt in den Körper ein. Auch sie arbeitet mit der gesamten Energie des Klienten, indem sie die natürlichen Lebenskräfte anregt, die, wenn sie einmal umgeleitet sind, den Heilungsprozess auslösen.<sup>19</sup>

Als Ursache einer Krankheit gilt nicht der Mangel an einem bestimmten Element, sondern eine Störung im ganzen Körper, der aufgehört hat, dieses Element herzustellen. Deshalb gibt es weder ein Konzept noch eine Praxis, um das fehlende Element direkt dem Körper zu verabreichen. Wenn die Störung im ganzen Körper beseitigt wurde, kehrt er von selbst wieder zur Herstellung des fehlenden Elements zurück.

Die östliche Medizin macht keine Trennung zwischen Subjekt und Objekt,

<sup>17</sup> Was dem westlichen Konzept der Selbstheilungskräfte und Grundregulation entspricht.

<sup>18</sup> Mit Ego oder Ich ist hier das alltägliche Bewusstsein des Klienten gemeint, das sich und den Körper als etwas von anderen und von der Natur Getrenntes wahrnimmt. Die innere Energie oder Lebensenergie dagegen steht in Verbindung mit der ganzen Natur. Die Behandlung bezieht sich also eher auf das Unterbewusstsein des Klienten und auf die Bedürfnisse seiner Lebensenergie, nicht auf das, was er sich auf bewusster Ebene wünscht.

<sup>19</sup> Ein bekanntes Beispiel dafür sind die Auswirkungen der Brandmale der Moxibustion auf Infektionen. Dadurch werden u. a. die weißen Blutkörperchen angeregt, was den Körper in die Lage versetzt, die Infektion zu bekämpfen.

weil sie davon ausgeht, den Körper nur innerhalb der Einheit von Subjekt und Objekt (= Körper und Geist bzw. Therapeut und Klient) verstehen zu können. Diese Einheit mag für einen Anfänger schwer nachvollziehbar sein, aber durch alle Zeiten hindurch haben die Ärzte, die sich auf die Diagnose-Techniken der östlichen Medizin verstanden, auf ihrer Basis Therapien verschrieben und Krankheiten geheilt. Ohne dieses Konzept sind die Diagnose-Techniken der östlichen Medizin nicht verständlich.<sup>20</sup> Auf dieser Basis behandelt die östliche Medizin den Einzelnen und das Ganze gleichzeitig.

---

<sup>20</sup> im Tao Shiatsu führt man dafür die Sho-Diagnose durch, die das Gleichgewicht und die Harmonie von Leben und Energie anerkennt (▷ Kap. 13, S. 139 ff.).

## 2

## Einige Grundlagen der östlichen Medizin

Durch ihre Technologien hat die westliche Medizin ein detailliertes Wissen über die verschiedenen Teile des menschlichen Körpers gewonnen. Dies schließt die ganzheitliche Methode, die den Körper und Geist als eine Einheit betrachtet, jedoch aus. In der Sicht des Ostens empfindet man das Leben als »organisch« (jeder Teil arbeitet in Abstimmung mit dem Ganzen) und »fortlaufend sowie aufeinanderfolgend« (das Leben geht weiter und eine Form folgt der anderen). Die Ansicht, das Leben sei organisch koordiniert, bedeutet, dass das Leben als eine Einheit existiert, und alle Teile des Ganzen in gegenseitiger Beziehung stehen. Die Ansicht, das Leben sei fortlaufend und aufeinander folgend bedeutet, dass kein individuelles Leben getrennt von der Gesamtheit existiert, sondern eine fortdauernde und organische Verbindung mit allen Dingen in der Natur besitzt.

---

Eine Eigentümlichkeit der östlichen Anschauung besteht darin, das Leben als einen Austausch von Energie zu betrachten anstatt eine feine Anhäufung von Materie. Deshalb existiert jeder Teil des Ganzen nicht eigenständig, sondern hat eine wechselseitige, organische Beziehung damit. Die Existenz jedes Teils ist unmittelbar verbunden mit der Existenz jedes anderen Teils. Dabei wird die gegenseitige Beziehung zwischen dem Teil und dem Ganzen im östlichen Denken am deutlichsten:

Das Ganze ist wichtiger als die Summe seiner Teile. Im Buddhismus wird dies durch »Das Einzelne ist im Ganzen und das Ganze ist im Einzelnen«<sup>21</sup> ausgedrückt, was den grundlegenden Glauben widerspiegelt, dass das ganze Universum selbst im kleinsten Staubkorn enthalten ist.

---

Da das Leben als Energie und nicht als eine physikalische Zusammensetzung verstanden wird, gilt das Wesen des Lebens und der Natur als ein Zustand unaufhaltsamer Veränderung, als ständiger Fluss und nicht als stagnierende

<sup>21</sup> In der östlichen Philosophie gibt es zwei allgemein bekannte Grundkonzepte:  
 1. Das Einzelne ist im Ganzen, und das Ganze ist im Einzelnen.  
 2. Alles unterliegt ständiger Veränderung. (Quelle: »Flower Sutra« — S. 4).

Materie. Das Ganze existiert als Ganzes und kann nicht von allem Anderen abgetrennt werden. Darüber hinaus besteht Alles aus Allem, und die physischen Körper in der natürlichen Welt sind Gefäße für den Umlauf von Energie. Nimmt man einen Kreisel, als Beispiel für das Leben, so konzentriert sich die westliche Wissenschaft auf die Struktur des Objekts, während die östliche Medizin sich auf seine vitale Rotation konzentriert.

Nach der östlichen Theorie kann man das Wesen des Lebens nicht in einem bestimmten Moment, sondern nur in der Veränderung erkennen, denn Fixierung<sup>22</sup> bedeutet Tod.

## 2.1 Das Verständnis der Meridiane

In der östlichen Medizin geht man davon aus, dass die Schöpfungs- oder Lebensenergie – Ki genannt – durch den Körper zirkuliert, und die Meridiane Gefäße oder Leitbahnen sind, in denen diese Energie transportiert wird. Das Konzept der Meridiane wurde zuerst von den alten Chinesen, durch taoistische Disziplinen, die als Sendo (▷ Kap.4.1, S. 30) bekannt sind, sowie durch Atemtechniken entwickelt.

Im Osten werden Forschungen durch Intuition und durch Empirie, d.h. durch persönliche Erfahrung, durchgeführt, was die Analyse und Intellektualisierung übertrifft. Die Behandlung der Meridiane wurde als Mittel zur Heilung erkannt, das auf der Behandlung durch Sympathie zwischen dem Klienten und dem Arzt beruht. Tatsächlich kann man die Meridiane außerhalb eines Konzepts und einer Anwendung der Heilung des Klienten durch Berührung der Haut nicht verstehen (wie bei den manuellen Techniken von Shiatsu oder der Akupunktur).

Neuere Versuche, die Existenz und Verläufe der Meridiane durch elektrische Reaktionen im lebenden Körper wissenschaftlich nachzuweisen, sind deshalb gescheitert, weil alles, was wissenschaftlich nachgewiesen werden kann, durch die quantitative Ausdrucksmöglichkeit der wissenschaftlichen Methode begrenzt ist (mit Ausnahme der Kirlian-Fotografie<sup>23</sup>).

So geht die wissenschaftliche Analyse von Licht z.B. nicht über die quantitativen Ausdrücke von Wellenlänge und Wellenform hinaus. Für das menschliche Auge dagegen ist Licht Farbe. Farbe ist qualitativ, mit anderen Worten, sie gehört in den Bereich der tatsächlichen Sensibilität und Subjektivität der Menschen.<sup>24</sup> Alles, was eng verbunden ist mit dem wahren Wesen des Lebens, kann hingegen nicht quantitativ ausgedrückt werden, weil es seiner Natur nach qualitativ ist und aus realen Gefühlen besteht (z.B. angenehm oder unangenehm). Man konnte auch sagen, dass das wahre Wesen des Lebens in der qualitativen Natur der Meridiane besteht.

Meridiane kann man nur durch persönliche Erfahrung wahrnehmen, des-

<sup>22</sup> Hier im Sinne von Festlegung, Anhaftung, Stillstand.

<sup>23</sup> In den 40er Jahren wurde von dem russischen Ehepaar Semyon und Valentina Kirlian eine Methode entwickelt, um die Energie-Abstrahlung an den Endgliedern der Hände und Füße zu fotografieren. Diese Methode wurde unter dem Namen Kirlian-Fotografie bekannt.

<sup>24</sup> Mitsuo Ishikawa: Toyoteki Seimeikan to Gakumon. Sanshintosho, Tokyo 1983.

halb gehören sie in eine Welt, die sich nicht durch Worte darstellen lässt. Klinisch betrachtet, verändert sich die Lage und Tiefe der Meridiane bei jedem Menschen. Wenn der Therapeut nicht fähig ist, diese Veränderungen wahrzunehmen, dann kann er die Meridiane nicht richtig identifizieren und beeinflussen. Versteht der Therapeut dagegen alles als »das Arbeiten des Lebens« durch die Meridiane, so ist er auch fähig, die unendliche Kraft der ständigen Veränderung zu erkennen, die die Existenz durchdringt. Darüber hinaus begreift er, dass die individuelle Existenz eine unzertrennliche Beziehung zu allem hat und nicht vom Rest der Schöpfung getrennt werden kann, als Einheit von Objektivem und Subjektivem.

---

Aufgrund ihrer qualitativen Natur lassen sich die Meridiane nur von einem gleichwertigen menschlichen Geist wahrnehmen.

Wir alle haben das Potential, eine einführende Sympathie mit anderen zu empfinden, denn alle Lebewesen gehören zur gleichen grundlegenden Universalität. Indem er sich in Gleichklang mit den Lebensenergien des Klienten begibt, kann der Therapeut eins werden mit dem Ursprung des Lebens. Dadurch sind Therapeuten in der Lage, das Leben des anderen als ihr eigenes zu erfahren. Dieser Vorgang ist es? der ein Verständnis und Erkennen der Meridiane möglich macht. Nur wenn sich die Therapeuten im Einklang mit den Lebensenergien des Klienten befinden und die Gefühle der beiden verschmelzen, können sie die Lage der Meridiane erkennen.

---

Die Einheit des Geistes des Therapeuten mit dem des Klienten bedeutet, dass Ersterer sich in Übereinstimmung mit der Lebensenergie des Letzteren befindet. Wissenschaftliche Analysen dagegen werden von einem Geist durchgeführt, der zwischen dem Selbst und dem Anderen unterscheidet, ohne Vorstellung ihrer Einheit.

Es gibt Menschen, die behaupten, es sei unvorstellbar, die Lebensgefühle eines anderen als die eigenen zu erfahren. Das Wesen des Lebens ist jedoch etwas, das wir alle in unserem täglichen Leben erfahren können. Es stammt aus einer uns gemeinsamen Quelle; so fühlen wir uns z. B. gesund, wenn wir mit gesunden Menschen zusammen sind. In einigen afrikanischen Stämmen schreit der Ehemann vor Schmerz, wenn die Frau gebärt, und nimmt anscheinend den Schmerz der Geburt auf sich, während die Frau offensichtlich schmerzlos bleibt.

Alle physikalischen wie biologischen Funktionen aber auch psychologischen Phänomene erscheinen durch die Tätigkeit der Meridiane.

Eine Shiatsu-Behandlung des Dickdarm-Meridians z. B. kann sowohl eine Hautkrankheit als auch Halsschmerzen heilen und gleichzeitig die psychische Ausdruckskraft des Klienten erhöhen. Da Meridiane psychologische Phänomene und physiologische Funktionen veranlassen, heilt Tao Shiatsu innerhalb der Einheit von Körper und Geist. Durch eine Behandlungsfolge kann der Klient die ganzheitliche Natur seines Lebens besser verstehen und erfahren.

Für viele westliche Menschen kann es anfangs evtl. überraschend sein, wenn

in der Shiatsu-Therapie ihre Nackenbeschwerden durch Druck auf einen Meridian im Bein behoben werden kann. Wie können diese zwei Teile des Körpers nur miteinander verbunden sein...? Die reduzierende Sichtweise, einzelne Körperteile isoliert zu betrachten, ist im Westen zu einem hohen Grade akzeptiert. Wie wenig weiß man hingegen immer noch über die ganzheitliche Betrachtungsweise des Körpers.

## 2.2 Yin und Yang

### 2.2.1 Das wechselseitige Wesen von Yin und Yang

Das Konzept von Yin und Yang ist die grundlegende Theorie der östlichen Philosophie: Yin und Yang gelten als die beiden polaren Anteile aller Phänomene dieser Welt, die zweiseitige Natur oder beiden Pole eines Phänomens. Daher können sie niemals als unveränderbare Größen festgelegt sein.<sup>25</sup> Sie manifestieren sich als ein Phänomen durch sich gegenseitig ergänzende Funktionen.

Yin und Yang sollen einer gemeinsamen Quelle entsprungen sein. Bei Lao Tzu<sup>26</sup> war das Tao<sup>27</sup> am Ursprung aller Dinge und alle Gegensätze und Unterscheidungen in der Welt ihrem Wesen nach eins mit ihm:

»Das Tao ist etwas, das erhaben war, bevor die Himmel sich öffneten. Es hat weder Stimme noch Gestalt, es ist ewig und unzerstörbar, es existiert nicht in etwas und ist unabhängig von allem. Deshalb kann man es als die Mutter der Welt bezeichnen, aber ich weiß nicht, was sein Name sein könnte. Deshalb gebe ich ihm den Namen Tao. Wenn die Menschen nicht habsüchtig sind und ihr Geist klar, dann können sie die Wirklichkeit dieses namenlosen Tao sehen, aber wenn die Menschen egoistisch sind, dann sehen sie nur Widersprüche und Unterschiede in der Welt. Das wahre Tao und die Gegensätze und Unterscheidungen in der Welt sind eins in ihrem Ursprung, und alles kommt aus dieser Quelle, als wäre sie eine Tür.«

Im I Ging<sup>28</sup> oder »Buch der Wandlungen« wird beschrieben, dass es etwas gab, was vor dem Anfang des Universums existierte: Taikyoku.<sup>29</sup> Als Taikyoku sich bewegte, entstanden Yin und Yang.

Die treibende Kraft hinter der Entwicklung der Schöpfung, die auch die beiden gegensätzlichen Größen Yin und Yang umschließt, ist Ki (▷ Kap. 4, S. 29. ff.). Ki soll in seinem Ursprung eine Einheit sein, enthält aber sowohl einen dynamischen (Yang) als auch einen passiven (Yin) Aspekt.

Das Wort »I« bezeichnet den ständigen Wandel der beiden. Die Natur existiert durch diesen Wandel und ist dieser Wandel. Die östliche Philosophie versteht das Wesen der Natur als Energie. Da Energie durch die gegenteiligen

<sup>25</sup> Extremes Yin wird zu Yang – und umgekehrt.

<sup>26</sup> Im Japanischen »Lao Tsu Roshi« ausgesprochen. Lao Tzu gilt als der Gründer des Taoismus und als Zeitgenosse von Konfuzius. Das Zitat stammt aus seinem Klassiker »Tao Te King«.

<sup>27</sup> Unter »Tao« versteht man im Taoismus den »Weg des Universums«. Für die chinesischen Buddhisten, die sich anfangs taoistischer Terminologie bedienten, um ihre Begriffe im Chinesischen wiedergeben zu können, war Tao der »Weg zum Nirvana«.

<sup>28</sup> »I«, japanisch »eki« ausgesprochen, aus dem I Ging, bedeutet Wandlung, Veränderung.

<sup>29</sup> Taikyoku, tai-chi auf Chinesisch, ist das Höchste Eine, aus dem die ursprüngliche Polarität hervorgeht.

Größen Yin und Yang entsteht, ist die Natur in der Lage, diesen ständigen Wandel immer wieder herzustellen. Aufgrund dieses philosophischen Hintergrunds versteht die östliche Medizin den Körper als unsichtbares Leben oder Energie und nicht nur als Materie.

Alle Dinge in der natürlichen Welt sind aus Gegensätzlichkeit und Widerspruch erschaffen. Der Wind weht entsprechend der Klimaveränderungen, und das Wasser fließt über die Erde, abhängig von der Höhenlage. Neues Leben entsteht aufgrund von sexuellen Unterschieden, und Zellen regenerieren sich entsprechend der Dynamik des Wasserdrucks in der Osmose: Alle Veränderungen kommen durch das Vorhandensein von Unterscheidungen zustande. Als Menschen sind wir in der Lage, unsere eigene Existenz zu betrachten, da wir von den anderen getrennt existieren. Wir fühlen heiß? und kalt, weil es Veränderungen in der Temperatur gibt.

---

Das ganze Leben findet kraft der Existenz der Gegenteile und Unterscheidungen statt, und alle Dinge in der natürlichen Welt stehen in einer wechselseitigen Beziehung: Frau und Mann, die positiven und negativen magnetischen Pole die alle nicht voneinander getrennt existieren können.

Genauso wie Ursache und Wirkung einer jeden Sache nicht voneinander getrennt betrachtet werden können, denn beide beinhalten das Potential, der andere zu werden. Daher spricht man auch bei Yin und Yang von der »gleichzeitigen Ursache und Wirkung«.

---

Yang ist aktiv an der Oberfläche der Existenz, während Yin tiefer liegt, als absolute Stütze des Handelns von Yang.

Ein Beispiel von Yin und Yang im täglichen Leben lässt sich dadurch aufzeigen, dass man mit Kreide auf eine Tafel schreibt. Das Geschriebene kann man nur deshalb sehen, weil die weiße Kreide sich von der schwarzen Tafel abhebt. Das Verhältnis zwischen dem Geschriebenen und der Tafel gleicht dem von Yin und Yang. Offensichtlich ist Yang an der Oberfläche und kann durch den Gedankenprozess erkannt werden. Yin bringt Yang zum Ausdruck und erhält den Hintergrund als Ganzes. Das Verhältnis zwischen Yin und Yang ist jedoch keinesfalls durch das begrenzte Verhältnis von Geschriebenem und Tafel erklärt, denn der Kontrast wird durch den Sehsinn wahrgenommen. Konzentriert man sich auf den Hintergrund als Ganzes, so verschwimmt der Kontrast; wenn man dagegen die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Teil fixiert, so tritt der Unterschied klar hervor.

So ist es z. B. auch bei dem Vexierbild mit der Vasenform, die die schwarzen Linien in Abb. 1 hervorbringen. Der schwarze Teil kann sowohl das Fundament darstellen, mit anderen Worten den Hintergrund, der zulässt, dass die beiden Personen, die das Bild formen, sich ansehen. Er kann aber auch das Bild selbst sein – die Vase – mit den weißen Teilen als Hintergrund.

Die Erscheinungen von Yin und Yang in ihrer physikalischen Funktion lassen sich gut erklären, wenn man eine Tasse in der Hand hält. Wir sehen dies als

eine Bewegung, die im ersten Moment auf das System der Muskelfunktionen (Yang) in den Oberarmen beschränkt zu sein scheint. Tatsache ist jedoch, dass diese Bewegung durch die Hilfe einer Muskelgruppe außerhalb des Systems durchgeführt wird (Yin). Yang ist offensichtlich als die Aktivität an der Oberfläche, während das Vorhandensein von Yin im ganzen Körper wesentlich ist für die Unterstützung seiner Funktionen. Unsere bewussten Handlungen (Yang) werden gelenkt vom Unbewussten (Yin). Dies bedeutet, dass wir uns nicht bewusst entscheiden können, was und wie wir fühlen. Darüber hinaus sind das Bewusste und das Unbewusste verschiedene Ebenen des Geistes, die sich vereinen, um die geistige Energie des Individuums zu formen.

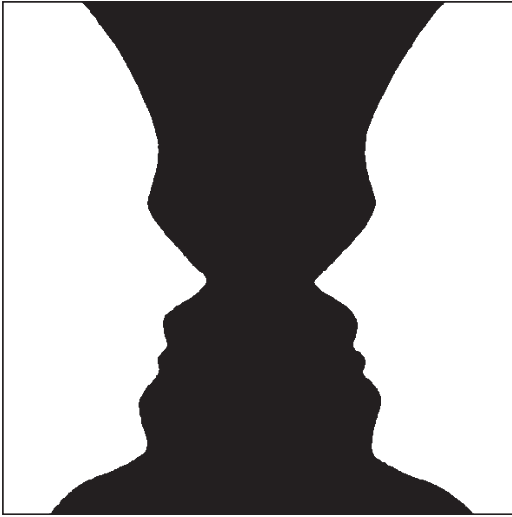


Abb. 1

Oder nehmen wir z. B. die traditionellen Rollen von Mann und Frau: Ein Mann, der als Yang gilt, ist damit beschäftigt, Geschichte zu machen und die Funktion der Gesellschaft aufrechtzuerhalten. Was man gemeinhin nicht bedenkt, ist die Stärke seiner Frau, die im Hintergrund arbeitet. Selbst von einem psychologischen Standpunkt aus betrachtet, werden die sozialen Funktionen des Mannes in großem Maße unterstützt von dem intuitiven Charakter der Frau. Die Frau kann den Mann durch ihre eigene Yin-Energie häufig steuern. Deshalb wird Yang, obwohl es offensichtlich an der Oberfläche ist, immer vollkommen durch das Yin im Hintergrund gestützt. Obwohl Yin und Yang von polarer Natur sind und in völlig verschiedenen Dimensionen existieren, vereinigen sie sich doch miteinander, um die lebenswichtigen Funktionen auszuführen.

Alle aktiven Dinge, die eine Form haben, die erschaffen wurden und sich entwickelten, sind Yang und alles, was diese Aktivität grundsätzlich erhält, ist Yin. Wenn man die verschiedenen Lebensformen auf diesem Planeten aus dieser Perspektive betrachtet, sind Tiere, die Bewegungsfreiheit besitzen, aktives Yang und Pflanzen, die unbeweglich sind und eine enge Beziehung zur Erde haben, Yin. Yin-Pflanzen versorgen Yang-Tiere mit der Quelle für Aktivitäten durch Sauerstoff und Nahrung. Mit anderen Worten: Yin erhält die Yang-Aktivität.

Das bedeutet auch, dass Kulturen die aus Ackerbaugesellschaften entstanden, in denen Pflanzen den Hauptanteil an der Nahrung stellen, überwiegend Yin sind. Kulturen, die auf Viehzucht beruhen sind, dagegen mehr Yang. Die Ackerbaugesellschaften haben eher die Tendenz, eng mit der Erde verbunden, sesshaft und vereint zu sein. Die Viehzuchtgesellschaften sind andererseits weniger sesshaft und bewegen sich freier, so wie die Tiere. Sie sind aktiver, erfinderischer und haben die größere Tendenz, Besitz anzuhäufen. Östliche Kulturen sind in dieser Hinsicht, d. h. mit ihren Wurzeln in der Erde (ganz so wie die Pflanzen) und ihrem ausgeprägten Hang, eine grundlegende Welt im inneren Selbst zu verfolgen, Yin-Kulturen. Geschichte schreibende, westliche Kulturen, die aktiv sind wie die Tiere und versuchen, die Umwelt einzunehmen, sind Yang-Kulturen. Man konnte sagen, dass die Theorie von Yin und Yang diesbezüglich die Vor- und Nachteile der östlichen und westlichen Kulturen aufzeigt, ähnlich ihrer jeweiligen Medizinformen.

### 2.2.2 Yin und Yang, das Bewusstsein, Unterbewusstsein und Ich-Bewusstsein

Ursprünglich beschreiben Yin und Yang die zwei Seiten eines Berges (▷ Abb. 2): Auf die eine Seite scheint die Sonne (Yang), während die andere im Schatten liegt (Yin).

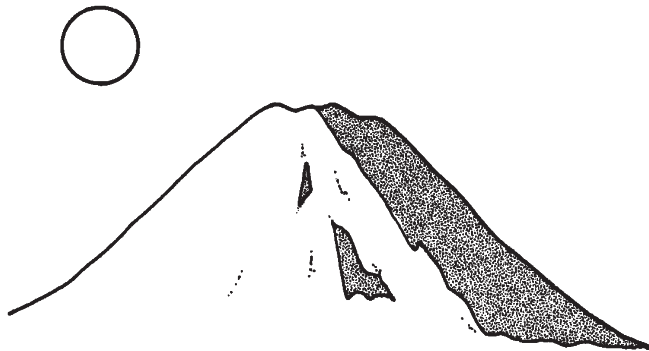


Abb. 2

Die bewussten Handlungen der Menschen werden mit dem Licht der Sonne verglichen, denn geradeso wie das Licht notwendig ist, damit man sehen kann, so ist das Bewusstsein notwendig, um Kontraste wahrzunehmen. Hinter den Dingen, die wir bewusst wahrnehmen, sind jene, die im Bereich des Unterbewussten existieren. Daher gelten Dinge, die man bewusst versteht, als Yang und diejenigen, die zum Bereich des Unterbewussten gehören, als Yin. Was Yin dem Bereich des Unterbewussten zuordnet, ist die Tatsache, dass ein Schatten sich unweigerlich auf der einen Seite eines Objekts formt, wenn die andere Seite vom Licht angestrahlt wird.<sup>30</sup> Auf gleiche Weise verhält es sich z. B. in

<sup>30</sup> Die Gestaltpsychologie geht von der Annahme aus, dass sich das Psychische nicht aus einzelnen Elementen zusammensetzt, sondern sich immer als Ganzheitlichkeit vorfindet. Unter einer Gestalt versteht man ein Gebilde, das als Ganzes andere Qualitäten aufweist, als seine einzelnen Elemente: die Gestalt ist mehr als die Summe ihrer Teile.

der Gestalt-Psychologie, wo durch den Kontrast, den das Bild (Yang) hervorruft, der Hintergrund (Yin) zu verschwinden scheint. Entsteht der Schatten dadurch, dass Licht auf ein Objekt trifft? Oder war der Schatten schon immer da und wird nur aufgrund des Lichts als solcher erkannt? Wir glauben, dass die Schatten aufgrund des Lichts existieren, aber Dunkelheit (oder Schatten) ist notwendig, um das Licht wahrzunehmen, und Licht ist notwendig, um Schatten wahrzunehmen.

So wurde auch das menschliche Bewusstsein durch Entwicklung eines Teils des instinktiven Geistes geboren. Unterbewusstsein ist die Wurzel des Bewusstseins, und deshalb kann man nicht sagen, dass das Bewusstsein zuerst da war. Ein neugeborenes Kind hat noch keine ausgeprägten bewussten Funktionen. Kinder lernen nur schrittweise, zwischen sich und anderen zu unterscheiden, zuerst durch die Existenz ihrer Mutter. Durch die Entwicklung eines Selbstbewusstseins, wird das Unterbewusste vom Bewussten unterdrückt, so dass es sich hinter dem Bewussten versteckt und eine irdische Existenz annimmt.

In einer Welt, die völlig von einer gleichbleibenden Dunkelheit erfüllt war, ging die Sonne auf und schuf die gegensätzlichen Phänomene von Licht und Dunkelheit. Gleichermaßen erwacht das Kind, das in einer Welt totalen Unterbewusstseins lebt, durch die Geburt des Lichts, das wir »Ego« oder »Selbst« nennen, zu der Unterscheidung von Bewusstem und Unterbewusstem.

Mit der Entwicklung des Selbstbewusstseins verfallen die Menschen der Illusion, dass das Bewusstsein ihr Meister sei. Dies ist die wahre Gestalt des Selbstes in modernen Zeiten. Dinge, mit denen man nicht bewusst umgehen kann, werden im Unterbewusstsein begraben, womit das Unterbewusstsein zu einem Schatten des Bewusstseins wird. Der Psychologe C. G. Jung nennt diesen Aspekt des Unterbewusstseins Schatten und erklärt, dass es sich dabei um den Aspekt in der Persönlichkeit handelt, dem nicht erlaubt ist aufzutauchen und bewusst zu werden. So sind z. B. die introvertierten Elemente einer extrovertierten Person genauso Schattenelemente wie die extrovertierten Elemente einer introvertierten Person. Darin liegt der Grund, wieso extrovertierte Menschen häufig introvertierten einen Mangel an Sozialverhalten vorwerfen – und umgekehrt introvertierte Menschen extrovertierte oftmals unterschätzen, weil sie das Gefühl haben, diese seien zu leichtfertig. Denn die Menschen sind verunsichert durch die versteckten Seiten ihrer eigenen Natur, denen nicht erlaubt ist, an die Oberfläche zu kommen. Jung bezeichnet dies als Projektion.<sup>31</sup>

Er behauptet, dass das Selbst durch die Erfassung und Integration des Unterbewusstseins (des Schattens) mit der eigenen Wirklichkeit existiert. Mit klinischen Beweisen und Daten aus seiner Erfahrung, erklärt er, dass Menschen an Nervenkrankheiten leiden, wenn sie nur in der bewussten Welt leben, ohne die Grenzen ihres Geistes je zu überschreiten. Mit anderen Worten, Nervenkrankheiten entstehen durch das unterdrückte Unterbewusstsein, das seine eigene Existenz behaupten will. Deshalb ist es dringend notwendig, dass Menschen ihre eigene unterbewusste Welt entwickeln und mit ihr in Berührung kommen. Die Existenz der eigenen, ganzheitlichen Natur anerkennen heißt deshalb, sowohl der »normalen« bewussten Welt, die in Zeit und Raum existiert, als auch

<sup>31</sup> Den eigenen Schatten auf einen anderen projizieren.

der »abnormalen« unterbewussten Welt, die weder in Raum noch Zeit existiert, Leben zu geben. Im Gegensatz zu Freud identifizierte Jung nicht nur die Gefühlebene, die vom Über-Ich (als »Es« bekannt) unterdrückt werden, sondern auch die Existenz des Bereichs des kollektiven Unterbewusstseins in der gesamten menschlichen Rasse.

Buddhisten glauben, dass das Unterbewusstsein in verschiedene Stufen hierarchisch aufgeteilt ist, und dass an seinem Ursprung das allgegenwärtige Bewusstsein des Universums ist, das man als das Neunte Bewusstsein bezeichnet. Einfach ausgedrückt heißt das, die Stufen des Bewusstseins beginnen mit den sechs Teilen des Körpers, die die sechs Sinne wahrnehmen (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken), jenseits davon existiert das Mana-Bewusstsein.<sup>32</sup> Jenseits davon ist das Alaya-vijnana oder Alaya-Bewusstsein. Das Wort »Laya« in Alaya-Bewusstsein bedeutet »Aufbewahrungsort«: Der Ort, an dem die Kraft oder der Effekt der Erfahrungen gesammelt werden. Alaya könnte man daher auch als »kollektives Bewusstsein« bezeichnen<sup>33</sup>. Alle körperlichen und geistigen Aktivitäten werden dort gespeichert, d. h. alle zukünftigen körperlichen und geistigen Handlungen werden vom Karma bestimmt; alles, was sich im Laufe eines Lebens entwickelt, durch das Alaya-Bewusstsein. Das Ziel der buddhistischen Disziplin ist es, das Alaya-Bewusstsein zu reinigen und das 9. Bewusstsein zu erwecken, das das absolute Bewusstsein darstellt. Es ist gefüllt mit Liebe und Tugend und durchdringt das gesamte Universum. Das Neunte Bewusstsein, ein universelles Bewusstsein, das die Quelle des Unterbewusstseins ist, steht in direkter Verbindung mit dem allgegenwärtigen Leben, und aus dieser Quelle entsprangen alle Lebewesen.

In der traditionellen Denkweise des Ostens wird der Intuition, der Spiritualität und dem Unterbewusstsein, die zum Bereich des Yin gehören, eine größere Bedeutung beigemessen, als dem Materialismus, Wort und Bewusstsein, die zum Bereich des Yang gehören, denn ersteres hat eine tiefe Beziehung zum allgegenwärtigen Leben. Ein anderes Wort für Yin in der östlichen Philosophie ist Leere, aus der alles erschaffen wurde und zu der alles zurückkehrt.

So wie die Sonne aufgeht, ihr Licht auf den Berg wirft und damit einen Schatten schafft, so verhält es sich auch mit den Menschen. Wenn sie sich ihres Selbstbewusstseins bewusst werden, beginnt das Unterbewusstsein ein Dasein zu führen, das vom Ego überschattet wird. Aber gerade so, wie alles im Dunkeln lag, bevor die Sonne aufging, so war auch die Welt des unendlichen Unterbewusstseins (die auch das Neunte Bewusstsein beinhaltet), bereits im Geist der Menschen, bevor sie ein Selbstbewusstsein entwickelten.

<sup>32</sup> »Manas« ist die sanskr. Wurzel für Bewusstsein, während das deutsche Wort »Mann« auf die Wurzel »Manu« zurückgeht, die »Mensch« bedeutet.

<sup>33</sup> Das »Hima« in Himalaya bedeutet »Schnee« und »Laya« beschreibt einen Aufbewahrungsort, deshalb bezeichnet das Wort »Himalaya« einen »Ort, an dem Schnee aufbewahrt wird«. Vergleichbar damit wäre im Westen die »Akasha Chronik«, über die Rudolf Steiner berichtet.

### 2.2.3 Yin und Yang in Medizin und Kultur

Yin ist also die der Existenz zugrundeliegende Energie und den unsichtbaren Phänomenen des Lebens viel näher als den sichtbaren Manifestationen. Yang bezieht sich auf das, was körperlich und geistig wahrgenommen werden kann. Yin gehört zu dem Bereich des Ganzen und Yang zu den einzelnen Teilen.

Die östliche Medizin, die Körper und Geist als ein Ganzes behandelt, kann man als Yin-Medizin betrachten, während die westliche Schulmedizin, die den Körper als einen Gegenstand behandelt, eher als Yang-Medizin betrachtet werden muss. Mit anderen Worten, östliche Medizin erkennt die ganzheitliche Natur von Körper und Geist an und behandelt beide als eine Energie. Die westliche Schulmedizin erachtet Körper und Geist als zwei voneinander getrennte Bereiche und behandelt Krankheiten als Abnormalitäten des befallenen Bereichs.

Es ist nicht vermessen zu sagen, dass die Vor- und Nachteile beider, der östlichen wie der westlichen Medizin, dadurch verstärkt werden, dass die eine den Körper als ein Ganzes behandelt und die andere nur seine Einzelteile. Die Unterschiede sind ungefähr so, als ob einer einen ganzen Berg betrachtet, und ein anderer jeden einzelnen Baum am Hang des Berges; die Betrachtung des Berges macht nicht jeden einzelnen Baum deutlich und umgekehrt. Da sich die Diagnose in der östlichen Medizin auf das Einfühlungsvermögen des Therapeuten verlässt und auf Untersuchungsapparate und Werkzeug verzichtet, erkennt sie zwar die ganzheitlichen Bedingungen in der Energie des Patienten, kann aber keine genauen Daten bezüglich bestimmter Körperteile geben. Westliche Medizin betrachtet jeden einzelnen Baum ohne Rücksicht auf den Berg. Mit anderen Worten, selbst wenn sie in der Lage ist, den Zustand jedes einzelnen Körperteils zu erfassen, erkennt sie doch nicht den ganzheitlichen Zustand von Körper und Geist des Klienten an. Deshalb ist es unwahrscheinlich, dass sie den Harmoniezustand zwischen Klient und Natur erkennt.

Zum gegenwärtigen Zeitpunkt fallen die wichtigsten medizinischen Behandlungen in zwei Kategorien, entweder östlicher oder westlicher Medizin. Wobei allerdings die mechanische Manipulation des Körpers, wie sie die westliche Schulmedizin durchführt, generell mehr akzeptiert wird als die Prinzipien der östlichen Medizin. Man kann nicht sagen, welche der beiden »richtiger« ist. Doch es ist möglich zu sagen, dass diejenigen, die glauben, nur ein Standpunkt sei richtig, sich oft bis ins Extrem auf diesen versteifen. Da östliche und westliche Medizin Yin und Yang entsprechen, kann man es auch so verstehen, dass sich beide ergänzen. Manche Leute glauben, man sollte östliche und westliche Medizin integrieren, da sich jede Therapieform darum bemüht, Krankheiten zu heilen.

Aber wie wir wissen, benutzt die westliche Schulmedizin in ihren operativen Eingriffen keine Akupunktur und verschreibt keine chinesischen Heilkräuter. Östliche Medizin hingegen betont das objektive Erkennen eines Krankheitszustandes nicht, und da ihr Ziel eine individuelle Therapie für jeden Patienten ist, unterscheidet sich auch ihre wissenschaftliche Betrachtungsweise von der der westlichen Medizin.

Übertragen auf den Standpunkt der Gestaltpsychologie wäre in dem oben erwähnten Beispiel (▷ S. 18 ff.) die östliche Medizin der Hintergrund des Bildes

und die westliche Medizin das Bild selbst. In der Neuzeit hat sich die Schulmedizin des Westens immer stärker verbreitet und ist somit in den Vordergrund gerückt, was für die östliche Medizin bedeutet, dass sie in den Hintergrund verdrängt wurde. Die westliche Medizin kann und soll die östliche jedoch nicht verdrängen oder sich einverleiben, doch wenn sie sie als ihre (Yin-)Stütze und Grundlage akzeptieren würde, könnten die beiden Systeme zum ersten Mal gleichwertig nebeneinander existieren und sich ergänzen.

## Zusammenfassung

Zur Verdeutlichung kann man die wesentlichen Kulturunterschiede schematisch in zwei polarisierende Bereiche aufteilen:

<b>Yin-Kultur</b>	<b>Yang-Kultur</b>
östliche Medizin	westliche Schulmedizin
natürlich	künstlich
philosophisch	wissenschaftlich
Pflanzen	Tiere
mütterliche Qualitäten	väterliche Qualitäten
passiv	aktiv
ganzheitlich	zerteilend
unbewusst	bewusst
intuitiv	analytisch
Einheit von Geist und Körper	Gegensatz von Geist und Körper

## 3

## Die Rolle von Tao im 21. Jahrhundert

Basierend auf der Naturwissenschaft und im besonderen auf der Weltansicht der Physik, hat die westliche Medizin bis heute gezielte Behandlungen an den befallenen Körperteilen durchgeführt. Doch lässt sich das Leben nicht durch seine elementaren Bestandteile analysieren und die Sichtweise der Natur, wie wir sie seit alters her im Osten kennen und wie sie sich jetzt auch im Westen langsam durchsetzt, ist die einer gegenseitigen Abhängigkeit alles Existierenden. Es ist wesentlich, dass von nun an der wahre Krankheitszustand vom Standpunkt der ganzheitlichen Natur des Lebens und der gegenseitigen Abhängigkeit von Körper und Geist aus analysiert wird und nicht als die Abnormalität eines bestimmten Organs.

### 3.1 Die ganzheitliche Natur des Lebens erkennen

In der Praxis ist die Projektion des ursprünglichen Lebensgefühls auf den Klienten wohl der wichtigste Aspekt von Shiatsu und wahrscheinlich einer der Hauptgründe für die Beliebtheit von Shiatsu in unserer Zeit. Dieses »wahre Lebensgefühl« zu erfahren bedeutet, seine ganzheitliche Natur tatsächlich zu fühlen, was nur durch die Herstellung einer Harmonie mit der Natur möglich ist.

Die Wiederherstellung der Harmonie zwischen Klienten und Natur ist das Ziel der östlichen Medizin, nicht nur von Shiatsu. Die Ki-Energie der Schöpfung existiert in allen Dimensionen. Befinden sich Menschen in Harmonie mit der Natur, dann ist die Ki-Energie in ihnen und in der Natur in gleichem Maße vorhanden.

---

Eine durch die Beharrlichkeit des Egos hervorgerufene Disharmonie mit der Natur erzeugt eine Unordnung in der Energie, die man als Kyo und Jitsu bezeichnet. Gibt es einen Überschuss an Ki in Geist und Körper des Klienten, so wird er als Jitsu diagnostiziert. Wenn ein Mangel vorherrscht, dann diagnostiziert man ihn als Kyo (▷ Kap. 13.2, S. 14 off.).

---

Der Grad der Harmonie zwischen Klienten und Natur lässt sich weder objektiv mit Untersuchungsapparaten messen noch intellektuell verstehen. Da

sich die Ki-Energie der Natur quantitativ nicht messen lässt, kann auch der Zustand von Kyo und Jitsu nicht durch mechanische Methoden bestimmt werden. Es gibt keine Möglichkeit, die Harmonie mit der Natur und dem Ki wieder herzustellen, ohne die Gefühle des Klienten wahrzunehmen.

Um den Zustand der Harmonie mit der Natur festzustellen, führt man im Tao Shiatsu die Sho-Diagnose (▷ Kap. 13, S. 139ff.) durch, die bereits ein Muster in der Heilwirkung voraussehen lässt.

Der Grund dafür, weshalb die östliche Medizin keine Apparaturen bei der Diagnose benutzt, liegt demnach nicht darin, dass sie den modernen Zeiten hinterherhinkt, sondern dass das nicht greifbare Leben und das Gefühl einer Einheit mit der Natur sich nicht durch ausgefeilte Untersuchungsapparate feststellen lassen. Die einzige Möglichkeit, die Meridiane und damit das Leben zu verstehen, besteht in der ganzheitlichen Reaktion auf die Lebensenergie des Klienten, die durch den Therapeuten angeregt wird.

---

In der östlichen Medizin wird die Diagnose in Verbindung mit der Reaktion auf die Lebensenergie durchgeführt. Die Diagnose beginnt mit Boshin – der Hauptdiagnose durch Betrachtung des Ganzen (▷ Kap. 24, S. 239ff.). In den Klassikern wird Boshin, das fünf verschiedenen Farben im Gesicht des Klienten identifiziert, als eine Diagnosemethode beschrieben. Für mich bedeutet Boshin dem Wesen nach, die Einheit des Heilenden mit der Natur und das wirkliche Empfinden des Harmoniezustandes zwischen Klient und Natur. Wenn der Therapeut tatsächlich in der Lage ist, die Lebenskraft des Klienten, wie seine eigene zu fühlen, dann werden sowohl Therapeut als auch Klient eins mit der Natur. Mit anderen Worten, wenn der Therapeut die Unterscheidung zwischen »du und ich« überwinden kann, so ist er in der Lage, sich mit der Lebenskraft der Natur zu vereinigen. Dadurch wird er fähig, selbst auf die kleinsten Beunruhigungen im Klienten zu reagieren. Das ist der Moment, in dem er die Lebenskraft des Klienten als seine eigene empfindet.

---

In der gegenwärtigen Zeit wird zuviel Betonung auf das rationale Denken gelegt und die naturwissenschaftliche Weltanschauung des Westens allzu gerne als die einzige Wahrheit angesehen. Wir haben einen Zeitpunkt erreicht, in dem wir uns von der Ansicht befreien müssen, dass die absolute Wahrheit nur in dem besteht, was analytisch »bewiesen« werden kann.

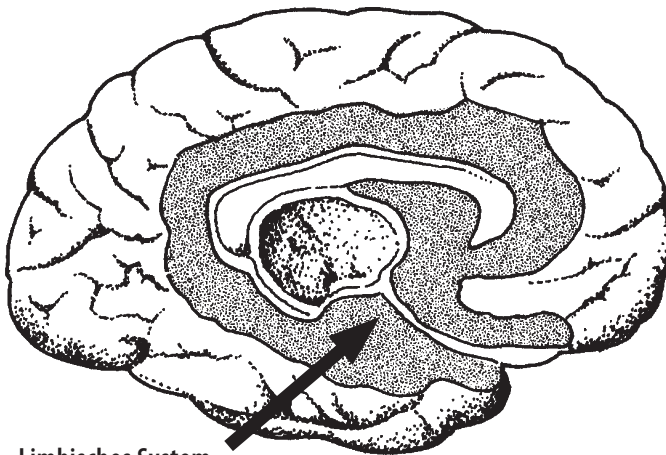
Menschen, die an einem Shiatsu-Kurs teilnehmen, werden an ein Verständnis herangeführt, das sie in die Lage versetzt, diese kulturellen Unterschiede zwischen Osten und Westen zu erkennen. Japanische Schüler tendieren dazu, ohne Fragen oder Zweifel das zu tun, was ihre Lehrer ihnen sagen. Westliche Studenten suchen nach einer theoretischen Grundlage für das, was ihnen gelehrt wird. Japanische Studenten folgen stumm ihren Lehrern, westliche Studenten wollen zuerst wissen, warum. Jede dieser Methoden dem Wissen entgegenzutreten hat seine Vor- und Nachteile. Dachten alle Menschen wie japanischen Schüler, so würde die Stärke fehlen, Traditionen zu überkommen

und Neuerungen hervorzubringen. Dachten die Menschen dagegen nur wie westliche Schüler, so gäbe es kein Verständnis der Konzepte, die wörtliche Definitionen übersteigen, wie das im Wesen der östlichen Kultur der Fall ist.

### 3.2 Die Befreiung des limbischen Systems durch Shiatsu

In materialistisch dominierten Kulturen konzentriert sich das Leben auf Unterscheidungen und Rationalisierung – Funktionen, die durch den vorderen Gehirnteil gesteuert werden. Eine Überbetonung der Aktivitäten des Vorderhirns führt zu einer Erhöhung der bewussten Handlungen des Egos und hemmt die Funktionen des limbischen Systems des Mittelhirns. Dies wiederum schwächt die Fähigkeit, sich in das Leben anderer einzufühlen und die Stärke und Vitalität der Lebensenergien wahrzunehmen.

Von Stadtbewohnern wird oft behauptet, sie seien »kalt«. Man denkt, dass das Leben in Städten das primitive Bewusstsein schwächt, so wie es auch die Fähigkeit der Menschen schwächt, für andere zu empfinden und auf sie einzugehen. Viele Stadtbewohner leiden an dem sog. Mittelhirn-Syndrom, einer Unausgewogenheit im autonomen Nervensystem, das durch eine Unterdrückung der Instinkte und der Aktivität des limbischen Systems hervorgerufen wird (▷ Abb. 3). Das limbische System ist der Aufbewahrungsort aller Erinnerungen und besonderer Fähigkeiten, die durch die äußeren Erfahrungen und die Kindheit gemacht wurden. Deshalb bezeichnet man das limbische System als den Sitz des unterbewussten Selbst. Stress, Furcht und Angst verwirren das limbische System, unterdrücken die autonomen Nervenfunktionen und die innere Sekretion und setzen die Immunität gegen Krankheiten herab. Egal, wie sehr Klienten körperlich leiden, die psychologischen Belastungen der Vergangenheit und der Stress, den die soziale Umwelt hervorruft, spielen eine wichtige Rolle in ihrem Zustand.



Limbisches System

Wenn wir geistigen Frieden erlangen und die innere Stabilität unseres Körpers erhöhen wollen, dann müssen wir uns von den unmäßigen Aktivitäten des Vorderhirns befreien und die Funktionen des limbischen Systems anregen. In gleichem Maße wie es verantwortlich ist für die instinktiven Handlungen und Gefühle, ist das limbische System auch mit dem autonomen Nervensystem verbunden. Östliche Meditationsformen und verschiedene Methoden, die eigene Gesundheit zu erhalten, wie Yoga oder Kampfkünste, erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Sie gelten als ein Mittel, um das allgemeine Wohlbefinden zu fördern, da sie helfen sollen, Störungen im limbischen System zu beseitigen.

Das limbische System wird durch die Berührung der Haut direkt beeinflusst. Weshalb der gleichmäßig, konstante Druck von Shiatsu nicht nur den Klienten entspannt und Reaktionen erhöht, sondern auch Erkrankungen in diesem Gehirnteil beseitigt. Nervenanspannungen spiegeln sich wider in Muskelanspannungen, doch die Entspannung der Haut des ganzen Körpers, die Shiatsu bewirkt, verursacht eine Katharsis und Entspannung im Unterbewusstsein. Ein Effekt von Shiatsu besteht darin, dem Klienten zu einer Einsicht in die unterbewussten Ursachen seines Leidens zu verhelfen. Durch die Therapie der Meridiane, werden die Klienten dazu aufgefordert, ihren Problemen ohne die Einmischung von Worten gegenüberzutreten. Dazu kommt, dass der Heilungsprozess durch Tao Shiatsu das Unterbewusstsein des Klienten reinigt und geistiges Wachstum fördert.

## 4

## Was ist Ki?

## 4.1 Die Bedeutung von Ki

Das östliche Konzept von Ki ist schwer zu definieren. In China brachte das Wort »Ki« ursprünglich die verständliche Wichtigkeit der Lebensenergie zum Ausdruck. In Japan ist das Wort schon seit Beginn des Einflusses chinesischer Kultur in täglichem Gebrauch. Ki drückt das Konzept der fundamentalen Energien des Universums aus, von denen die Natur sowie die Funktionen des menschlichen Geistes und Körpers ein Teil sind.<sup>34</sup>

In Japan wird Ki mit anderen Wörtern kombiniert, um Ausdrücke zu bilden, die natürliche, übernatürliche, körperliche und psychologische Phänomene bezeichnen. Z. B. ist das japanische Wort für Wetter »Ten-Ki« (das Ki des Himmels), atmosphärischer Druck ist »Ki-Atsu« (der Druck von Ki) und Luft ist »Ku-Ki« (das Ki des Himmelsgewölbes). Ki erscheint in Bezeichnungen, die psychologische Empfindlichkeiten beschreiben, wie in »Es fühlt sich gut an«, »Ki-mochi ga yoi (gutes Ki haben/halten). Der Ausdruck »Ki da chi-ru« (das Ki zerstreuen) bezeichnet die Unfähigkeit, den Geist auf etwas zu konzentrieren.<sup>35</sup> Das Wort Ki taucht auch in so alltäglichen Ausdrücken wie »Wie geht es?« (genki desuka<sup>36</sup>) auf. Das Schriftzeichen (Ki oder Ke) beschreibt außerdem okkulte Phänomene, wie in dem Ausdruck »mono no ke« (ein übernatürliches Wesen).

Außerdem gibt es einige Ausdrücke in der japanischen Sprache, die das Wort »Ki« benutzen, um die Psychologie einer Person zu beschreiben. Diese Ausdrücke deuten an, dass die Psychologie der Lebewesen von der Art des Kif das in ihnen und um sie herum vorhanden ist, ausgedrückt wird. So ist z. B. die Frage, welche Art Ki eine andere Person oder ein anderes Ding hat, tatsächlich die Frage was für einen Eindruck man von dieser Person oder diesem Ding hat. Wenn die Person einen positiven Eindruck macht, dann sagt man »Ki-mochi

<sup>34</sup> Auch im Westen wurde diese Lebensenergie entdeckt. Für Wilhelm Reich war sie um 1940 die »Orgon-Energie«. Prof. Fritz Popp »entdeckte« sie 1970 und nennt sie »Biophotonen«. Und Dr. med. P. Pearsall nennt sie 1998 »L-Energie«.

<sup>35</sup> Chuang-tsu benutzte diese Bezeichnung als »der eigene Tod«.

<sup>36</sup> Genki ist die Quelle der universalen Energie, so dass dieser Gruß bedeutet: »Bist du mit universalen Energie erfüllt?«.

ga yoi (er oder sie hat »gutes Ki«). Wenn man jemanden oder etwas gerne hat, dann gebraucht man den Ausdruck »Ki ni iru« (in das Ki eines anderen eindringen), was bedeutet, dass das Ki der Person oder des Gegenstandes ungehindert in einen einfließt. Wenn zwei Menschen ein gutes Verhältnis haben, dann heißt es, dass das Ki der beiden gut zueinander passt, »Ki ga aru«. »Ki ga aru« bedeutet, dass sich die beiden lieben, da es aussagt, Ki sei zwischen den beiden gegenwärtig. Ki wird auch gebraucht, um den Charakter einer Person zu bezeichnen, z. B. ist eine Person mit wenig Geduld jemand mit wenig Ki (»Ki ga mijikai«), wogegen eine Person mit viel Geduld jemand ist, der viel Ki besitzt (»Ki ga nagai«). Wie diese Beispiele verdeutlichen, ist Ki allgegenwärtig in der täglichen Sprache der Japaner, um die Energie der Natur und verschiedene psychologische Aspekte des menschlichen Körpers und Geistes zu beschreiben.

Da im alten China Ki die Kraft war, die alle körperlichen und psychischen Funktionen bewirkte, fand man das Konzept, sowohl in der Medizin, als auch in den Kampfkünsten, der Hexerei und vielen anderen Aspekten des Lebens wieder. Anfangs für militärische Zwecke benutzt, sagt man von der Ki-Weissagung, sie habe festgestellt, wann die Kraft der Soldaten am stärksten war und dementsprechend wurden dann militärische Bewegungen der Armee durchgeführt. Daraus folgte, dass sich aus dem Studium des Ki ein praktisches Verfahren entwickelte, um durch die Fähigkeiten des Weissagers das Ki einer Person zu beurteilen und zu lesen und die Bestimmung der Menschen vorherzusagen.

---

Ein altes chinesisches Verfahren, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten, die das grundlegende Konzept von Ki benutzt, ist Sendo. Sendo, das heute noch praktiziert wird, kennt zwei Arten der Therapie, Nai-tan, eine innere Droge, die der Körper produziert, und Gai-tan<sup>37</sup>, eine äußerlich hergestellte Droge, die verabreicht wird. Gai-tan ist der Alchemie ähnlich, in der das Elixier der Unsterblichkeit geschaffen und eingenommen wird. Die ursprüngliche Form von Sendo, so glaubt man, basiert allerdings auf Nai-tan, was bedeutet, dass das Elixier der Unsterblichkeit durch den Körper und durch Selbstdisziplin innerlich hergestellt wird.

---

In Sendo wird die Yang-Ki-Energie vom Körper durch Atemtechniken hervorgerufen, die ursprünglich als Busoku<sup>38</sup> bekannt waren. Dieser Vorgang lässt das Yang im Gouverneursgefäß des inneren Rückgrats aufsteigen, den Hyakue-Punkt<sup>39</sup> passieren, die Vorderseite des Körpers durch das Konzeptionsgefäß hinab fließen und sich an einem Punkt im Unterleib sammeln, den man Tan-

<sup>37</sup> »Tan«- ist die Pille, das Elixier, usw. Es erscheint in Worten wie »Sentan« (= Elixier des Lebens).

»Gai« steht für »äußerlich/außen« und »Nai« für »innerlich/innen«.

<sup>38</sup> Busoku bezeichnet die Atemtechniken der Kampfkünste. »Bu-« bedeutet Militärkunst oder Ruhm und »Soku« Atem. Busoku bedeutet wörtlich »der Atem des Kriegers«.

<sup>39</sup> Der Hyakue-Punkt ist ein Behandlungspunkt genau auf der Mitte der Schädeldecke, auch »Treffpunkt der Hundert Punkte« genannt; vergleichbar mit dem 7. Yoga Chakra, dem Kronen-Chakra.

den<sup>40</sup> nennt (▷ Abb. 4). In Sando, so sagt man, zirkuliert die Yang-Ki-Energie durch das Gouverneurs- und das Konzeptionsgefäß, aufgrund des mikrokosmischen Kreislaufs. Aufgrund des makrokosmischen Kreislaufs zirkuliert sie, in einer bestimmten Abfolge, durch die Meridiane des Körpers. Diese Zirkulation der Yang-Ki-Energie ist ein grundlegender Aspekt des Sando-Verfahrens. Bei diesem Vorgang wird das Elixier des Ewigen Lebens im Speichel der Person abgesondert. Die Punkte des Konzeptionsgefäßes sind den Yoga-Chakren sehr ähnlich. Gleichmaßen kann man die mystische Erfahrung der Durchdringung des Konzeptionsgefäßes durch die Yang-Ki-Energie mit dem Kundalini-Yoga vergleichen. Diese Gemeinsamkeiten lassen darauf schließen, dass Sando eine Synthese der chinesischen Idee der Meridiane und der indischen Yogaübungen ist.

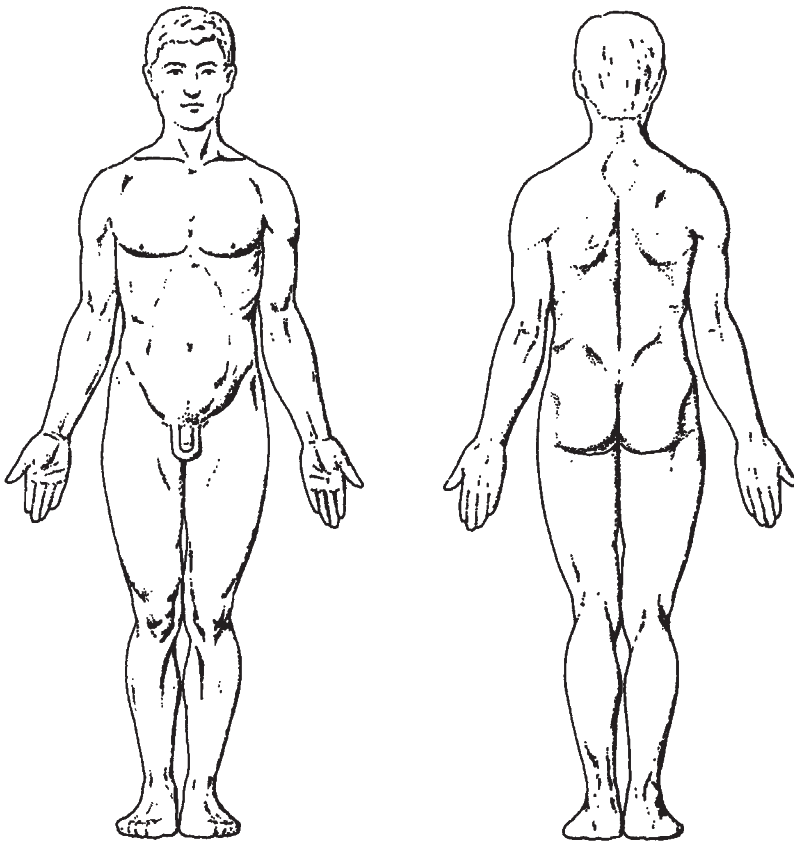


Abb. 4

Die Ausübung solcher östlicher Disziplinen erhöht die Sensibilität und die Bewegung von Ki und ermöglicht, dass Körper und Geist eins werden. Durch die Übungen gewinnt man die klare Einsicht, dass in Ki alles seinen Ursprung

<sup>40</sup> Der japanische Ausdruck »Tanden« ist identisch mit dem chinesischen Begriff »Dantien«.

hat. Ursprünglich bestand das höchste Ziel von Sendo im Erlangen der Unsterblichkeit, heute werden die Übungen dagegen zu praktischeren Zwecken angewandt, wie der Forderung der Gesundheit und dem Heilen von Krankheiten. Ein gutes Beispiel eines Aspektes dieser Disziplin ist das gegenwärtig in ganz China praktizierte Qigong, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde und das als bedeutende Methode der Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens geschätzt wird.

Andere Disziplinen wie die Kampfkünste z. B., die im Osten ihren Ursprung haben, übernahmen das grundlegende Konzept von Ki und machten es sich zum Ziel, durch seine Vereinigung uneingeschränkte Stärke zu erlangen. Eine der grundlegenden Techniken der chinesischen Kampfkünste besteht darin, das Ki des Gegners zu blockieren, indem man verhindert, dass es durch die Meridiane fließt. Meister wie Aoki, der Gründer von Shintaido, gebrauchen eine andere Methode, die Toate-Technik<sup>41</sup> durch die sie mit der Kraft von Ki den Gegner zu Boden werfen, ohne diesen überhaupt körperlich zu berühren. Viele Meister der Kampfkünste verfügen über diese Fähigkeit. Einer von ihnen ist Meister Morihei Ueshiba, der Gründer von Aikido.

In einer der vielen bekannten Geschichten um Meister Ueshiba wurde ein bekannter japanischer Baseballspieler gebeten, das hölzerne Schwert des Meisters wie einen Baseballschläger zu halten und damit auf den Meister einzuschlagen. In dem Moment, in dem der Baseballspieler dazu ansetzte, verlor er das Bewusstsein. Als er wieder zu sich kam, lag er auf dem Boden, ohne sich an den Sturz zu erinnern. In einer anderen Geschichte bat Ueshiba einen Karatemeister, ihn von einem beliebigen Winkel aus anzugreifen. Als der Karatemeister einen Tritt bei Ueshiba anbringen wollte fiel er zu Boden, ohne zu begreifen, warum. In all diesen Geschichten nutzte Ueshiba seine Fähigkeit, frei über das Ki zu verfügen, indem er sich damit vereinigte. Dabei ist bemerkenswert, dass Ueshiba schon weit über 70 Jahre alt war, als diese Ereignisse stattfanden.

Das Konzept von Ki, so wie es durch diese tatsächlichen Ereignisse eindringlich beschrieben wird, ist grundlegend für die chinesische Philosophie und Kultur. Durch Gewahrwerden seines Vorhandenseins und durch persönliche Erfahrung von Ki fanden die alten Chinesen Methoden, wie sie es durch strenge Techniken der Disziplin von Körper und Geist entwickeln konnten. Im Osten bestand eine starke Tendenz, das Leben eher durch Erfahrung als durch intellektuelles Verstehen zu begreifen. Dies ist vielleicht der Grund, weshalb sowohl Yoga als auch Zen-Meditation nach geistiger Erleuchtung streben, indem sie große Bedeutung auf die Körperhaltungen und Atemtechniken legen. Im Tantrischen Buddhismus heißt es, dass die Handhaltungen (sog. Mudra) eine Person zur Erleuchtung führen. Gleichermäßen glaubt man, dass das Schlagen der Holztrommel während des Singens von buddhistischen Mantras zur Erleuchtung führt. Eine besondere Eigenschaft der östlichen Religionen besteht darin, den Körper selbst in den Zustand der Erleuchtung zu versetzen. Deshalb antwortete Dogen, der Gründer einer japanischen Zen-Schule, auf die Frage,

<sup>41</sup> To-ate ist eine Kampfkunsttechnik. Die Schriftzeichen bedeuten »aus der Feme zielen oder zuschlagen«: Eine Technik, die die Kraft des Ki benutzt, um den Gegner niederzuschlagen, ohne ihn tatsächlich zu berühren.

ob es der Körper oder der Geist sei, der Erleuchtung erlangt: »Es ist beides, sowohl der Körper als auch der Geist.«

---

Ki vereint die Grundlage von Körper und Geist und hat gleichzeitig eine gegenseitige Beziehung zu allen Dingen am Ursprung der Schöpfung. Alle Lebewesen entstehen durch die Kraft von Ki, von der gesagt wird, dass sie das Universum erfüllt, die ganze Schöpfung mit ihrer alles durchdringenden Gegenwart nährt und gleichzeitig als »Einheit« existiert.

---

Lyle Watsons berühmte Geschichte der 100 Affen beginnt damit, dass ein Affe auf einer bestimmten Insel Kartoffeln im Meer wäscht. Nach kurzer Zeit verbreitet sich diese Angewohnheit unter den anderen Affen der Insel, und bald darauf waschen auch Affen auf anderen Inseln ihre Kartoffeln im Meer, bevor sie diese essen.

Dies kann man als Beispiel dafür ansehen, wie Ki als die eine Quelle allen Lebens existiert.

Das kulturelle System, das sich in China entwickelte basiert mit seinem tiefen Respekt für die praktische Anwendung von Theorien und Konzepten fast ausschließlich auf der tatsächlichen Erfahrung von Ki. Es begegnete dem Aufkommen und der Anwendung von Ki in der Medizin, in den Methoden zur Erhaltung und Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit, den Kampfkünsten, den Weissagungen und der Suche nach der Unsterblichkeit, wie sie in Sendo praktiziert wird.

## 4.2 Ki: Die Vereinigung von Geist und Materie

Das I Ging erklärt die Wichtigkeit der Harmonie zwischen Yin und Yang und behauptet, dass der Zustand von Ki durch die Veränderungen im Gleichgewicht dieser beiden Gegensätze bestimmt wird. Das Ungleichgewicht von Yin und Yang beeinflusst nicht nur das Schicksal und Wohlbefinden des Einzelnen, sondern zeigt sich auch in der Gesellschaft als Ganzes und verursacht Störungen und Naturkatastrophen in der ganzen Welt.

Das Ki des Einzelnen und das der Natur sind unzertrennlich miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn man z. B. sagt, ein Tag mit schönem Wetter erfreue das Herz, dann deshalb, weil sich unser Ki im Gleichklang mit dem Ki der Natur befindet, welches wiederum in Gleichklang mit jeder einzelnen Person dieser Welt ist. Gleichzeitig gibt es Theorien, die behaupten, ein Überschuss an Negativität unter den Menschen trage auch zu den Ursachen von Naturkatastrophen bei. Während der letzten Hälfte dieses Jahrhunderts haben die Vorhersagungen, Warnungen und eigentlichen Naturkatastrophen auf der ganzen Welt zugenommen. Man konnte behaupten, dass dieses Phänomen mit der Unordnung von Ki in der Menschheit in direkter Verbindung steht.

Die Einheit von Geist und Materie kann auch aus der Perspektive von Ein-

steins Formel der Theorie der allgemeinen Relativität  $E=mc^2$  (Energie = Masse  $\times$  Lichtgeschwindigkeit im Quadrat) verstanden werden. Diese besagt, dass Materie und Energie austauschbar sind. Die Atombombe z. B. schafft ihre Zerstörungskraft, indem sie Materie in Energie verwandelt. Wenn Materie Energie ist und wir davon ausgehen, dass Geist ebenfalls Energie ist, dann kann man Materie und die Struktur des Geistes als zwei Formen derselben Energie bezeichnen, gerade so wie Eis und Wasserdampf zwei Formen von Wasser sind. Auch der Buddhismus bezeichnet Geist und Materie als verschiedene Formen ein und derselben Energie. Die buddhistischen Sutra besagen, dass grobe Energieschwingungen physische Energie repräsentieren, während die feineren Schwingungen für die geistige Energie stehen. Materie kennt man als eine objektive Idee, während Geist eine subjektive ist. Doch an ihrem Ursprung sind sie gleich, und man betrachtet beide als die absolute Buddha-Natur. Dies nennt man den »großen Geist des Universums« oder »Amitavha«.<sup>42</sup>

Ki ist keine greifbare Substanz, aber durch östliche Disziplinen kann das geistige Auge dafür geöffnet werden, und man kann sein Vorhandensein wahrnehmen. Viele östliche Kulturen stützen sich auf diesen Gedanken. Für Menschen aus dem Westen dagegen ist Ki ein verhältnismäßig neues Konzept. Da unter ihnen eine starke Neigung besteht, alles mit Begriffen der wissenschaftlichen und kulturellen Analyse zu intellektualisieren, bereitet es ihnen Schwierigkeiten, Ki, das sich nur schwer sprachlich oder quantitativ erklären lässt, zu verstehen.

1984 fand in Japan eine Konferenz unter dem Motto »Technologische Wissenschaft und die Geistige Welt« statt, die einen kulturellen Austausch zwischen Osten und Westen zum Ziel hatte. Japanische Gelehrte und Meister der Kampfkünste hielten Vorträge über Ki und führten diesbezüglich Demonstrationen durch.<sup>43</sup> Viele westliche Akademiker konnten sich trotzdem nicht von der Existenz von Ki überzeugen lassen. Japanern fällt es anscheinend leicht, ein gutes Verständnis von Ki zu erlangen, aber es ist nicht einfach, dies den Menschen des Westens, die einen anderen kulturellen Hintergrund haben, verständlich zu machen.

Ein Verständnis des Konzeptes von Ki ist eine Grundvoraussetzung, um die japanische Kultur zu begreifen. Die Japaner selbst bedürfen kaum einer Erklärung dafür, dass Ki, obwohl nicht analysierbar, eine beständige und vitale Kraft darstellt. Im Westen gibt es jedoch weder einen vergleichbaren kulturellen Hintergrund noch einen geeigneten Begriff oder ein Konzept, um Ki auszudrücken. Auch durch religiöse Vorurteile, die sich durch die gesamte westliche Geschichte ziehen, wurde die Wissenschaft lange Zeit von den Doktrinen der Kirche eingeschränkt. Deshalb gab es eine starke Tendenz, Dinge, die man nicht logisch erklären konnte oder die nicht in die etablierten Vorstellungen passten, als unwissenschaftlich und unwahr abzulehnen.

Ki basiert auf der direkten Erfahrung und nicht auf Fakten, die man quantitativ oder verbal ausdrücken kann. Auf der Konferenz zeigten die verschiedenen Standpunkte über Ki, die in den Diskussionen zwischen östlichen und

<sup>42</sup> Einer der Bodhisattvas, dessen Name »Grenzenloses Licht« bedeutet.

<sup>43</sup> Mitsuo Ishikawa: Nyu Saiensu no Sekaikan. Tokyo, Tama 1985.

westlichen Akademikern aufkamen, die Schwierigkeit, ein gegenseitiges Verständnis zwischen Menschen mit unterschiedlichen kulturellen und geschichtlichen Hintergründen zu erreichen.

Die Tatsache allerdings, dass die Diskussion überhaupt stattfand, kann wohl bedeuten, dass sich der Vorhang zu einer neuen Ara geöffnet hat.<sup>44</sup>

### 4.3 Einteilung der Energie: Shin, Ki und Sei

---

Die Lebensfunktionen werden von der Energie des Universums im Individuum und den drei Energieformen – shin, ki und sei – vollzogen, in die sie sich verwandelt.<sup>45</sup> Energie, die man als die Essenz von Ki erklären kann, ist die Verkörperung der Sexualenergie. Shin, Ki und Sei sind sowohl angeboren als auch erworben. Shin-Energie (auch als Shikishin bekannt) bestimmt die bewussten Handlungen. Die Funktionen der Wahrnehmung vollziehen sich in der Verwandlung von Ki in Shin.

---

Im Japanischen bedeutet das Schriftzeichen Shin sowohl Geist als auch Seele und erscheint in Verbindungen wie Shisshin (das Bewusstsein verlieren) und Seishin (das Wesen der Seele). Angeborenes Shin bezieht sich auf das Unbewusste, während erworbenes Shin sich auf das eigentliche Bewusstsein bezieht. Shin entspricht dem Herz-Meridian. Angeborenes Shin ist vom Beginn des Lebens an im Fötus vorhanden, während das erworbene Shin sich nach der Geburt ansammelt.

Es gibt drei Arten von erworbener Ki-Energie:

1. Ten No Ki, das man als das »Ki des Atems« bezeichnet und in der Luft vorhanden ist.
2. Chi-Ki, (auch als das »Ki der Erde« bekannt) das aus der Erde aufsteigt und sich in Wasser und Nahrung manifestiert.
3. Meridian-Ki, das man als die Grundlage aller Lebenshandlungen betrachtet.

Von Ki sagt man, dass es zuerst durch den Nieren-Meridian fließt. Dies ist der Grund, weshalb in den östlichen Kampfkünsten der Punkt unterhalb des Nabels, der dem Nieren-Meridian entspricht, als der bedeutendste Energiepunkt angesehen wird. Man betrachtet ihn als das Zentrum von Ki und nennt ihn Tanden.

Sei-Energie ist die Essenz von Ki und steckt in dem japanischen Wort

---

<sup>44</sup> Auch im Westen fand in den letzten 15 Jahren ein Umdenken statt. In den Medien kann man immer mehr Informationsangebote finden, die ganzheitlichere Denkansätze beinhalten. Das zeugt davon, dass die Nachfrage auf diesem Gebiet beachtlich gestiegen ist und ein Umdenken, weg von einer rein dualistischen Betrachtungsweise, bereits seit einiger Zeit stattfindet.

<sup>45</sup> »Shin« (= Gott, Gottheit, Geist, Seele) ist die geistige und spirituelle Energie, »Ki« die Bewegkraft der Körperfunktionen und »Sei« die Geisteskraft, Lebenskraft, Energie, Exzellenz und Reinheit.

»Seizui«, was »Essenz« bedeutet. Sei steht in Verbindung mit den reproduzierenden Aktivitäten und ist die eigentliche Motivation der Handlungen. Angeborenes Sei, so sagt man, ist die ungeformte Energie der Lebenskraft, während erworbenes Sei greifbare Formen annimmt, wie z. B. der Samen. Im Taoismus gelten Jungen als aktiv und voller Energie, weil sie ihr erworbenes Sei nicht über den Samen abgeben. Man glaubt auch, dass erwachsene Männer nicht lange überleben würden, wenn sie so aktiv und voller Energie wie Jungen waren. Das Ziel der taoistischen Ausbildung besteht darin, die Lebenskräfte auf das Niveau von Kindern zu erhöhen, indem man Sei in Ki umwandelt (d. h. die Umwandlung von Sexualenergie).<sup>46</sup> Literarische Aufzeichnungen behaupten, dass der Taoismus durch die Jahrhunderte von einem Gott namens Tenshi Tenson (chin. T'ien-Shih T'ien-Tsun) an die Kaiser, und von dem legendären Gelben Kaiser an Lao Tzu weitergegeben wurde. Da der älteste medizinische Klassiker des Ostens, »Der Klassiker des Gelben Kaisers über die Innere Medizin«, ebenfalls vom Gelben Kaiser abstammt, wird verständlich, dass Taoismus und östliche Medizin eng miteinander verbunden sind.

Die drei Einteilungen der Energie in Shin, Ki und Sei stammen ebenfalls aus dem »Klassiker des Gelben Kaisers«. Obwohl diese Einteilung eine bedeutende Rolle in den Regeln des Taoismus spielt, hatte sie anscheinend für die Akupunktur keine große Bedeutung. Der Taoismus entwickelte sich weiter in Doin und Ankyo, die allgemein als Shin-sen-jutsu<sup>47</sup> bekannt sind, und nahm eine wichtige Position in der Entwicklung der manuellen östlichen Medizin ein – oder dem Tao Shiatsu, wie wir es heute kennen.

---

<sup>46</sup> Aufgrund dieses theoretischen Hintergrundes spielt die Liebeskunst, eine Übungstechnik für Körper und Geist, die dazu dient, die Lebenskräfte durch sexuelle Tätigkeit zu erhöhen, eine so wichtige Rolle in den chinesischen Klassikern und wurde im alten China ernsthaft studiert.

<sup>47</sup> Die Kunst der Unsterblichkeit; »Shin« ist das gleiche Wort, das schon vorher definiert wurde.