

# Shiatsu: Erfahrungen und Wirkungen – eine europaweite Studie

**Abschlussbericht: ZUSAMMENFASSENDE DARSTELLUNG**

**Andrew F. Long**  
School of Healthcare, University of Leeds  
Dezember 2007

© **University of Leeds**

---

Bibliografie:

Long AF (2007) *Executive Summary. Final Report. The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study*. Leeds: University of Leeds, School of Healthcare.

Die Internetadresse für den vollständigen Bericht lautet:

<http://www.healthcare.leeds.ac.uk/pages/research/documents/ShiatsuFinalReport.pdf>

---

## **VORWORT [Seamus Connolly, ESF-Forschungskordinator]**

Die Komplementärmedizin in Europa wird mit wenigen erwähnenswerten Ausnahmen in einem politisch und rechtlich unklaren Rahmen praktiziert. Im Großen und Ganzen steht sie außerhalb der staatlichen Gesundheitssysteme zur Verfügung, und zwar nur denjenigen, die es sich leisten und die sich informieren können. Während Millionen von Menschen die Angebote der komplementären und alternativen Medizin (CAM) wahrnehmen, haben Millionen andere keinen Zugang dazu.

Der Beitrag der CAM zur Gesundheit und zum Wohlbefinden und ihre Rolle neben der konventionellen Medizin werden verkannt. Die Anwendungsmöglichkeiten variieren, und die Unterschiede zwischen den vielen CAM-Praktiken sind relativ unbekannt. Außerdem herrschen beachtliche Vorurteile gegen die CAM. Es gab Fälle, in denen PraktikerInnen rechtlich belangt wurden, obwohl kein Zusammenhang mit ihrer Kompetenz oder einer Beschwerde seitens ihrer KlientInnen bestand. Für viele CAM-Praktiken ist nur wenig veröffentlichtes Forschungsmaterial vorhanden, und in vielen bereits vorhandenen Studien werden diese so untersucht, als ob es sich um eine Form konventioneller Medizin handelt.

*Shiatsu* ist eine von acht Disziplinen, die in dem 1997 verabschiedeten Collins-Report genannt werden (Europäisches Parlament 1997). Darin werden Maßnahmen für die Regulierung der Ausübung komplementärer Therapien und weitere Forschungsprojekte gefordert. Seitdem haben einige Mitgliedsstaaten Initiativen ins Leben gerufen, die noch nicht abgeschlossen sind. Die Rahmenprogramme 5 bis 7 der Europäischen Union (EU) weisen nach wie vor keine bestimmte Forschungslinie für die CAM auf. Das aktuelle Forschungsprogramm 7 finanziert möglicherweise die „Übertragung klinischer Erkenntnisse in die klinische Praxis. Schaffung der Wissensbasis für die klinische Entscheidungsfindung und Klärung der Frage, wie die Ergebnisse der klinischen Forschung in die klinische Praxis umgesetzt werden können, und zwar unter besonderer Berücksichtigung der Patientensicherheit und der besseren Nutzung von Arzneimitteln (einschließlich einiger Aspekte ... ergänzender und alternativer Heilmethoden)“ (Europäische Union 2006: 12).

*Shiatsu* wird in Europa seit 35 Jahren professionell ausgeübt. Während es unter dem Common Law in Großbritannien und Irland frei ausgeübt werden kann, wird seine Ausübung im restlichen Europa zusammen mit den meisten anderen CAM-Praktiken toleriert, ohne jedoch als eine unabhängige Disziplin anerkannt oder in die staatlichen Gesundheitssysteme integriert zu werden. Durch diese unklare Situation wurde der Fortschritt, die berufliche Weiterentwicklung und die allgemeine Verbreitung von *Shiatsu* gehemmt. Was die offizielle Vorstellung von *Shiatsu* angeht, falls es darin überhaupt einen Platz hat, dann wird es allenfalls als eine harmlose, nutzlose oder gefährliche Quacksalberei angesehen.

In seinem Ursprungsland Japan ist *Shiatsu* seit 1952 eine offiziell anerkannte Heilmethode. In Europa ist es weit verbreitet. Bis vor kurzem gab es jedoch weder objektive Belege für die Unbedenklichkeit von *Shiatsu*, noch umfangreiche Daten dazu, welche Personengruppen *Shiatsu* aus welchen Gründen in Anspruch nehmen und ferner keine Auswertung seines Nutzens. Die Europäische Shiatsu Föderation hat aufgrund ihrer Bestrebung, eine rechtliche Grundlage zur Ausübung von Shiatsu in ganz Europa zu erlangen und die höchsten Ausbildungs- und Berufsstandards zu fördern, unabhängig von der Meinung des Berufsstandes die Notwendigkeit für Belege gesehen.

Beim Entwurf der Forschungsstudie wurde insbesondere die Tatsache berücksichtigt, dass die Ausübung von *Shiatsu* im Rahmen einer energetischen Beziehung zwischen PraktikerInnen und KlientenInnen erfolgt, dass sie naturgemäß intuitiv ist und dass sie in der Leitphilosophie und den Anwendungsgebieten vielfältig ist. Die folgenden zusammengefassten Ergebnisse sprechen Bände über diese alte Kunst. Sie validieren ein intuitives und doch praktisches System mit zeitgemäßen und rationalen Hilfswerkzeugen und überbrücken seit langem bestehende kulturelle Unterschiede. Es ist nicht verwunderlich, dass die Ergebnisse die Notwendigkeit weiterer Forschungsprojekte nahelegen. Diese Ergebnisse werden jetzt in den Dienst der Öffentlichkeit, des Berufsstandes, der Forschung, der Entscheidungsträger und des Gesundheitswesens gestellt.

## Referenzen

Europäisches Parlament (1997), *The Collins Report, Resolution on the Status of Non-Conventional Medicine*. Europäisches Parlament: Straßburg.

Europäische Union (2006), Beschluss Nr. 1982/2006/EG des Europäischen Parlaments und des Rates vom 18. Dezember 2006 über das Siebte Rahmenprogramm der Europäischen Gemeinschaft für Forschung, technologische Entwicklung und Demonstration (2007 bis 2013). *Amtsblatt der Europäischen Union* L412: 1-41 (30.12.2006)

## ZUSAMMENFASSENDER DARSTELLUNG [Andrew Long, Universität Leeds]

### Der Hintergrund

Im Herbst 2005 hat die Europäische Shiatsu Föderation der „School of Healthcare“ der Universität Leeds Mittel zur Verfügung gestellt, um in drei europäischen Ländern eine Langzeitgruppenstudie zu den Wirkungen von und den Erfahrungen mit *Shiatsu* durchzuführen. Die Studie wurde im Kontext einer begrenzten Forschungsbasis zu *Shiatsu* in Auftrag gegeben. Die vorliegende zusammenfassende Darstellung hebt einige der wichtigsten Aussagen der Studie hervor. Die Ergebnisse werden länderübergreifend präsentiert, an relevanten Stellen wird auf die Unterschiede zwischen den Ländern hingewiesen.

### Die Zielsetzungen der Studie

Die Studie hatte zwei Zielsetzungen:

1. Die Einschätzung der Wahrnehmung von KlientInnen im Hinblick auf die kurz- und längerfristigen Erfahrungen und Wirkungen, die sich aus der *Shiatsu*-Behandlung ergeben haben.
2. Die Ausarbeitung der Kenndaten von *Shiatsu*-PraktikerInnen und die Vermittlung eines Einblicks in ihren *Shiatsu*-Stil.

### Die Methoden

In der Studie wurde ein Langzeitgruppenentwurf gewählt, bei der die Daten durch eigenständig ausgefüllte, per Post versandte Fragebögen erfasst wurden. Diese gründeten sich auf einer älteren, auf Interviews basierten Studie. Die ethische Zustimmung wurde von der Ethik-Kommission des Fachbereichs Medizin und Gesundheitsforschung der Universität Leeds erteilt.

Die TeilnehmerInnen wurden aus drei *Shiatsu*-Verbänden ausgewählt, die alle Mitglieder der Europäischen Shiatsu Föderation sind: der Österreichische Dachverband für Shiatsu; Asociación de Profesionales de Shiatsu de España (Spanien); und die Shiatsu Society UK (Großbritannien). Alle TeilnehmerInnen wurden gebeten, bis zu 16 nacheinander behandelte KlientInnen anzuwerben, um eine Voreingenommenheit darüber, wer gefragt wurde, zu vermeiden. Bis zu 5 KlientInnen sollten „neue“ KlientInnen sein, das heißt, eine Person, die von der teilnehmenden/anwerbenden Praktikerin noch keine *Shiatsu*-Behandlung erhalten hatte. Die restlichen (maximal) 12 KlientInnen sollten „fortlaufende“, d. h. bereits vorhandene und immer wiederkehrende, KlientInnen sein. Das Mindestalter der KlientInnen wurde auf 18 festgelegt. Die KlientInnen wurden ausgeschlossen, falls sie von den PraktikerInnen (physisch oder emotional) als zu schwach eingestuft wurden oder falls es sich um Freunde, Bekannte oder aktuelle *Shiatsu*-StudentInnen handelte, mit denen der/die PraktikerIn beruflich zu tun hatte.

Die KlientInnen mussten zu vier verschiedenen Zeitpunkten entsprechende Fragebögen ausfüllen:

- Bei der anfänglichen Anwerbung nach der *Shiatsu*-Behandlung
- (Im Idealfall) vier bis sechs Tage nach der anfänglichen Anwerbung
- Drei Monate nach der anfänglichen Anwerbung
- Sechs Monate nach der anfänglichen Anwerbung

Entsprechend einer Langzeitstudie stellt dieser Bericht die Ergebnisse nur für diejenigen KlientInnen dar, die alle vier Fragebögen der Studie ausgefüllt haben. Die gesamte Dokumentation für die KlientInnen und PraktikerInnen wurde professionell in die jeweiligen Sprachen übersetzt, und die wörtlichen Kommentare auf den ausgefüllten Fragebögen wurden professionell in die englische Sprache übersetzt.

## **Die wichtigsten Ergebnisse**

### ***Der theoretische Rahmen***

Das Verständnis des zugrunde liegenden philosophischen Rahmens für die Gesundheit und Heilung im Zen- oder Masunaga-Modell der *Shiatsu*-Praxis, als einer energiebasierten CAM-Modalität, bietet einen wichtigen Hintergrund für die Interpretation der Studienergebnisse. Es trägt ferner dazu bei, die Bandbreite der Wirkungen, die von *Shiatsu* erwartet werden können, zu verdeutlichen. Dies traf insbesondere auf die Daten in Bezug auf die Kommentare der KlientInnen zu, die sie hinsichtlich ihrer Erwartungen für die *Shiatsu*-Behandlung und jeglicher negativer Erfahrungen abgegeben hatten.

### ***Die StudienteilnehmerInnen***

An der europäischen Dreiländerstudie nahmen insgesamt 948 KlientInnen teil. Davon füllten 633 Personen alle vier Fragebögen aus, von der anfänglichen Anwerbung bis zum Fragebogen sechs Monate später. Dies repräsentiert eine allgemeine Antwortquote von 67 %. Für die einzelnen Länder ergaben sich folgende KlientInnenzahlen und Antwortquoten:

Österreich: 371 KlientInnen wurden angeworben, 261 beantworteten alle Fragebögen – eine Antwortquote von 70 %.

Spanien: 189 wurden angeworben, 93 beantworteten alle Fragebögen – eine Antwortquote von 49 %.

Großbritannien: 388 wurden angeworben, 279 beantworteten alle Fragebögen – eine Antwortquote von 72 %.

Im Vergleich zu den neuen KlientInnen fiel die Antwortquote bei den fortlaufenden *Shiatsu*-KlientInnen höher aus. Das stellte sich vor allem für die Probedaten aus Spanien als problematisch heraus, bei denen nur neun neue *Shiatsu*-KlientInnen alle Fragebögen ausgefüllt hatten (eine Antwortquote von 30 %). Eine statistisch deutlich niedrigere Antwortquote für die neuen *Shiatsu*-KlientInnen wiesen auch die Probedaten aus Großbritannien auf (eine Antwortquote von 57 %). Abweichungen in der Antwortquote und im repräsentativen Charakter müssen bei den Schlussfolgerungen, die aus der Studie gezogen werden, in Betracht gezogen werden.

### ***Die Zielgruppen von Shiatsu und die Beweggründe***

*Shiatsu* wird in der Regel von einer Frau in den Vierzigern in Anspruch genommen, die eine bezahlte Teilzeit- oder Vollzeitbeschäftigung hat, *Shiatsu* bereits kennt und ihr allgemeines gesundheitliches Befinden als gut oder besser bezeichnet. Sie bezahlt ihre Behandlung aus eigener Tasche und lässt sich auch noch nach (drei und) sechs Monaten *Shiatsu* geben, wobei sie in den ersten drei Monaten durchschnittlich 2 bis 3 Sitzungen hat. In Großbritannien sind die durchschnittlichen KlientInnen in der Regel etwas älter (etwa 50), und ein großer Anteil der KlientInnen befindet sich bereits im Rentenalter.

Mindestens einer der Gründe, warum KlientInnen *Shiatsu* zum „ersten“ Mal ausprobierten, war die Neugier. Dieser Grund wurde von einem Viertel bis zu einem Drittel der Personen angeführt. Als Grund für die *heutige* Sitzung wurde von der Mehrzahl der Befragten angegeben, dass sie ihre Gesundheit erhalten oder verbessern wollten. Als zweitwichtigster Grund wurde „Mir selbst etwas Gutes tun“ angegeben, dicht gefolgt von persönlicher Entwicklung.

## **Was erhoffen sich KlientInnen von einer Shiatsu-Behandlung?**

Von den KlientInnen wurden viele verschiedene Erwartungen angeführt. Viele, die *Shiatsu* bereits kannten, knüpften ihre Hoffnungen an den Nutzen, den sie aus früheren *Shiatsu*-Behandlungen gezogen hatten. Es wurde deutlich, dass die von einigen (einschließlich neuer) KlientInnen verwendete Sprache erkennen ließ, dass sie sich der theoretischen Grundlagen einer energiebasierten Therapie bewusst waren, denn es wurden zum Beispiel Ausdrücke wie „Blockaden lösen“ oder „sich erden“ verwendet.

In den drei Ländern wurden dieselben wichtigsten sieben Erwartungskategorien zum Ausdruck gebracht, von denen jede von mindestens 5 % der KlientInnen angeführt wurde. Sie lauten: Energiearbeit, Selbstentfaltung, Entspannung oder Stressabbau, eine körperliche Linderung von Symptomen, eine Verminderung spezifischer krankheitsbedingter Symptome, emotionale Hilfe und Unterstützung, ein stärkeres Bewusstsein für den Geist und Körper.

## **Die Interaktion zwischen KlientIn und PraktikerIn**

Die KlientInnen drückten sich über ihre Beziehung mit ihren PraktikerInnen überwiegend positiv aus. Große Zustimmung fand die Aussage, dass ihre Praktikerin „zuhörte“ oder sie „akzeptierte“, wobei die Aussagen über die gemeinsame Arbeit vielfältiger sind. PraktikerInnen wurden überwiegend als „vertrauenswürdig“, „erfahren“ und im Allgemeinen als „warm“ empfunden. Die Behandlungsumgebung wurde ebenfalls überwiegend positiv bewertet.

## **Die unmittelbare Wirkung des Shiatsu**

Zu einigen der unmittelbaren und positiven Wirkungen, die *während* und *nach* der Erstsitzung, bei der die Anwerbung erfolgt war, wahrgenommen wurden, gehörten: „ein Gefühl, dass die Energie fließt oder Blockaden sich lösen“, das Auftreten körperlicher und emotionaler Veränderungen, das Gefühl „entspannter und ruhiger“ zu sein, „mehr Energie zu haben“, „besser mit den Dingen umgehen zu können“ oder „mehr im Gleichgewicht zu sein“.

Die KlientInnen wurden zu den möglicherweise negativen unmittelbaren Wirkungen oder Erfahrungen *während* oder *nach* der anfänglichen *Shiatsu*-Sitzung befragt. Es herrschte eine überwiegende Übereinstimmung darüber, dass die KlientInnen *keine* schlechten Erfahrungen während der *Shiatsu*-Behandlung gehabt hatten. Über die Hälfte der Befragten stimmten sehr damit überein, dass sie *keine* „unangenehme“ körperliche oder emotionale Reaktion gehabt hatten.

Diese Daten unterstützen die Schlussfolgerung in Bezug auf den unmittelbaren positiven Nutzen, der von den KlientInnen wahrgenommen und angeführt wurde und der bald (etwa 4-6 Tage) nach der ersten *Shiatsu*-Sitzung eingetreten war (dem Zeitpunkt der Anwerbung für die Studie). Sie weisen außerdem darauf hin, dass die Sitzungen bei der Mehrzahl der KlientInnen zu keinen sozusagen „möglicherweise negativen“ Wirkungen führten.

## **Unbedenklichkeit und negative Reaktionen**

Die Quote der von den KlientInnen überwiegend angeführten negativen Reaktionen lag zwischen 12 % und 22 %, wobei die Quoten länderübergreifend sehr ähnlich sind. Die Quoten waren „4-6 Tage“ nach der ersten Behandlung am höchsten (18-21 %) und sechs Monate danach am niedrigsten (12-17 %).

Über vier Fünftel (82 %) der von den KlientInnen angeführten „negativen“ Reaktionen wurden als übergangsbedingte Wirkungen eingeordnet, das heißt, eine anfänglich negativ erscheinende Reaktion, die sich in eine positive verwandelte, so wie dies entweder von den KlientInnen beschrieben wurde oder als Teil des Heilungsprozesses innerhalb der *Shiatsu*-Theorie angezeigt wird. Ein geringfügiger Anteil der negativen Reaktionen (3 % bezogen auf zehn Klientenepisoden) könnte als „ein unerwünschtes, möglicherweise nachteiliges Ereignis bzw. Wirkung, das/die ein Sicherheitsrisiko für die KlientInnen darstellen könnte“ eingeordnet werden.

## **Wirksamkeit über längere Zeit**

Die Bandbreite der erfassten Daten belegt eine Reihe von stringenten und durchgängigen Anzeichen für eine von den KlientInnen wahrgenommene längerfristig positive Wirkung.

## *Symptomveränderungen*

Ein statistisch beachtlicher Rückgang der Schwere der Symptome wurde für alle Symptomgruppen vom Ausgangspunkt bis zu den Folgesitzungen drei und sechs Monate später bei den Probedaten aus Österreich und Großbritannien festgestellt. Der größte Rückgang erfolgte bei den Symptomen „Verspannung oder Stress“, gefolgt von „Problemen mit den Muskeln, Gelenken oder der Körperstruktur“, einschließlich Rückenschmerzen und Haltung. Bei den Probedaten aus Spanien bei der Nachverfolgung nach sechs Monaten war ein statistisch erheblicher Rückgang der Schwere der Symptome für die Symptomgruppen „Probleme mit den Muskeln, Gelenken oder der Körperstruktur“ und „Verspannung oder Stress“ offensichtlich. In allen drei Ländern fand bei den KlientInnen die Aussage, dass *Shiatsu* in der Behandlung ihrer Symptome wirksam war, eine überwiegende oder große Zustimmung.

## *Shiatsu-spezifische Wirkungen*

Bei einem beachtlichen Anteil der Befragten fanden viele der *shiatsu*-spezifischen Fragen, die auf Aussagen beruhten, die andere KlientInnen über einen potenziellen Nutzen gemacht hatten, Zustimmung oder große Zustimmung. Dazu gehörten: allgemeine Verbesserung der Gesundheit; Zuversicht in die Gesundheit; Hilfe bei der Verbesserung der Haltung oder der Weise, „wie ich meinen Körper einsetze“; Veränderungen im Körperverständnis und in der Körpererfahrung; Hoffnung, „dass meinen Problemen geholfen werden kann“; Fähigkeit, sich selbst zu helfen; Fähigkeit, besser zurecht zu kommen; persönliche Weiterentwicklung.

Bei den Probedaten aus Österreich und Großbritannien konnte untersucht werden, ob aufgrund früherer *Shiatsu*-Behandlungen Unterschiede in den wahrgenommenen Wirkungen bestanden. Bei den Probedaten aus Österreich stimmten die Personen mit vorheriger *Shiatsu*-Erfahrung in der Regel, jedoch nicht immer, in hohem Maße mit den aufgelisteten Aussagen über den potenziellen Nutzen, den *Shiatsu*-Behandlungen mit sich bringen, überein. Bei den neuen *Shiatsu*-KlientInnen war in der Regel eine geringere Übereinstimmung festzustellen. Bei den Probedaten aus Großbritannien stimmten die Personen mit vorheriger *Shiatsu*-Erfahrung in der Regel mit dem wahrgenommenen Nutzen, den *Shiatsu*-Behandlungen mit sich bringen, überein. Bei den neuen *Shiatsu*-KlientInnen war eine geringere Übereinstimmung festzustellen.

## *Veränderungen im Lebensstil*

Am Ausgangspunkt gaben länderübergreifend ungefähr drei Viertel der KlientInnen an, dass ihre *Shiatsu*-Praktikerin ihnen während der Sitzung bestimmte Ratschläge oder Empfehlungen gegeben hatte, die sich zum Beispiel auf Übungen, die Körperhaltung, den Einsatz des Körpers oder die Ernährung bezogen. Bei der Nachverfolgung sechs Monate später gaben ungefähr vier Fünftel der KlientInnen an, dass sie ihren Lebensstil „aufgrund der *Shiatsu*-Behandlung“ geändert hatten. Ein beachtlicher Anteil der KlientInnen hatte sich mehr Zeit zur Ruhe und Entspannung sowie für Übungen genommen.

Mindestens ein Drittel der KlientInnen gaben an, dass sie andere Änderungen vorgenommen hatten. Am meisten wurden die Bereiche „Körper- und Geistbewusstsein“, Veränderungen im „allgemeinen Lebensstil“ und „Vertrauen und Entschlossenheit“ genannt. Die KlientInnen wiesen außerdem auf positive Wirkungen hin, die sie zum Beispiel am Rücken, in den Muskeln, im Allgemeinbefinden, im Umgang mit anderen und im Gefühl, geerdeter zu sein, wahrgenommen hatten.

Veränderungen in der Gesundheitsfürsorge der KlientInnen traten ebenfalls zutage. Die Anwendung konventioneller Medizin bei den Problemen, die der Grund für die *Shiatsu*-Sitzung mit der *Shiatsu*-Praktikerin gewesen waren, und die Verwendung von Arzneimitteln war zurückgegangen. Umgekehrt wiesen die KlientInnen neben ihrer Verwendung von *Shiatsu* auf eine verstärkte Anwendung von anderen CAM-Methoden hin.

## *Erwartungen und Zufriedenheit*

Die überwältigende Mehrheit der KlientInnen gab an, dass ihre Erwartungen entweder „erfüllt“ oder „übertroffen“ wurden. Bei der Nachverfolgung nach sechs Monaten gab nur eine kleine Anzahl der KlientInnen (n=5) an, dass seine/ihre Erwartungen sich nicht erfüllt hatten. Die KlientInnen brachten außerdem ein hohes Maß an Zufriedenheit mit ihren *Shiatsu*-Behandlungen im sechsmonatigen

Zeitraum zum Ausdruck.

### **Wirtschaftliche Auswirkungen**

Mit der Zeit war bei den Arzt- und Krankenhausbesuchen und bei der Verwendung konventioneller Arzneimittel eine Abnahme feststellbar. Dies stellt potenzielle Kosteneinsparungen für das Gesundheitswesen dar. Diese positiven Veränderungen wurden des Weiteren durch die von den KlientInnen angegebenen Veränderungen verstärkt, die ihren Aussagen zufolge mit dem *Shiatsu* zusammenhängen, das sie erhalten hatten. Künftige potenzielle Kosteneinsparungen könnten zudem anwachsen, wenn die gesundheitsfördernden Änderungen des Lebensstils, die von den KlientInnen insbesondere in Bezug auf mehr Zeit für Übungen, Ruhe und Entspannung sowie eine verbesserte Ernährung vorgenommen wurden, aufrechterhalten werden.

### **Die wichtigsten Schlussfolgerungen zur Methode, Ausübung und Forschung**

Die Studie ist die erste Langzeitgruppenstudie über *Shiatsu*, und die Nachverfolgung erstreckte sich auf sechs Monate nach dem Ausgangspunkt der ersten *Shiatsu*-Sitzung, bei der die Anwerbung erfolgte. Sie bietet Belege für eine Reihe von wichtigen Daten, angefangen bei der Frage, von welchem Personenkreis und aus welchen Gründen *Shiatsu* genutzt wird, bis zu den von den KlientInnen wahrgenommenen Erfahrungen und Wirkungen sowie wirtschaftlichen Auswirkungen.

Zu den wichtigsten Aussagen über die Methode gehören:

Die Ergebnisse bestätigen, dass *Shiatsu* in seiner derzeit praktizierten Form in den drei Ländern unbedenklich ist.

Die Ergebnisse liefern stringente und durchgängige Anzeichen für eine positive kurz- und längerfristige Wirkung, die von den KlientInnen wahrgenommen wurde. Sie reicht von der Veränderung der Symptome bis zu Veränderungen des Lebensstils. Die Wirkung wurde längerfristig aufrechterhalten (Nachverfolgung nach sechs Monaten).

Der Nutzen hinsichtlich des allgemeinen Wohlbefindens, der Erhaltung und Förderung der Gesundheit (Annahme von Ratschlägen und Empfehlungen) sowie hinsichtlich des Gesundheitsbewusstseins ist bemerkenswert. Dies deutet darauf hin, dass *Shiatsu* eine Rolle im öffentlichen Gesundheitswesen einnehmen könnte.

Die Ergebnisse, die eine Abnahme in der Verwendung konventioneller Medizin und von Arzneimitteln sowie eine Abnahme der am Arbeitsplatz relevanten Krankheitstage belegen, weisen auf eine Wertschöpfung und auf potenzielle wirtschaftliche Vorteile hin, die sich aus der Behandlung mit *Shiatsu* ergeben.

Zu den wichtigsten Aussagen über die Ausübung gehören:

Die Notwendigkeit der aufmerksamen Nachsorge und der Unterstützung nach der Behandlung, von PraktikerInnen ausdrücklich und routinemäßig angeboten, damit KlientInnen das Auftreten der „Heilungskrise“, der energetischen Veränderung und des Rebalancing-Prozesses besser verstehen. *Shiatsu*-Berufsverbände könnten dies unterstützen, indem sie Informationsbroschüren bereitstellen, die von den PraktikerInnen an ihre KlientInnen ausgehändigt werden.

Die Bedeutung und Wirksamkeit der Ratschläge und Empfehlungen zu möglichen Änderungen des Lebensstils, die PraktikerInnen ihren KlientInnen geben, um ihre Gesundheit und ihr Gesundheitsbewusstsein zu fördern.

Die potenzielle Rolle, die *Shiatsu* in den Bereichen der Erhaltung einer guten Gesundheit und der Vermeidung von Krankheit einnehmen könnte.

Die therapeutische Bedeutung der Beziehung zwischen KlientInnen und PraktikerInnen. Ein weiterzuverfolgender Aspekt ist der Bereich der „Zusammenarbeit“ mit Hinblick darauf, dass ihre Bedeutung im *Shiatsu*-Prozess und die Rolle der KlientInnen im Übernehmen von (mehr) Verantwortung für ihre Gesundheit erklärt wird.

Als weitere Forschungsbereiche bieten sich an:

*Unbedenklichkeit und negative Reaktionen:* Spezifischere und zusätzliche Fragen, um die vorübergehenden Wirkungen bei der „Veränderung zum Positiven“ auszuarbeiten.

*Shiatsu-Zielgruppen und ihre Beweggründe:* Erkenntnisse über die Merkmale von KlientInnen, die mit *Shiatsu* aufhören, und das Ermitteln der Gründe dafür.

*Wirtschaftliche Auswirkungen:* Die weitere Erforschung des Bereichs Kosteneinsparungen. Weitergehende Analyse der aktuellen Datengruppen soll in Zusammenarbeit mit den Gesundheitsökonominnen an der Universität Leeds erfolgen.

*PraktikerInnen-Variation:* Die Untersuchung der möglichen Abweichung in der Wirkung, die von verschiedenen PraktikerInnen erzielt wird.

*Kausalität:* Das Zuschreiben von Ursachen erfordert einen anderen Studienentwurf, in den mindestens eine Vergleichsgruppe einbezogen werden muss.

## **Danksagung**

Die Danksagung und Anerkennung richten sich an den Sponsor des Projekts, die Europäische Shiatsu Föderation (ESF) und an Seamus Connolly, den Forschungs koordinator der ESF, ohne dessen ursprüngliche Idee, Anstoß und Enthusiasmus das Projekt nicht vorwärts gekommen wäre. Diese Studie wäre ohne die Mitwirkung der folgenden Parteien nicht möglich gewesen: die Vorstandsmitglieder und Mitglieder der nationalen *Shiatsu*-Verbände (Österreichischer Dachverband für Shiatsu, Asociación de Profesionales de Shiatsu de España und Shiatsu Society UK); die KlientInnen, die sich mit der Teilnahme einverstanden erklärt und die Fragebögen ausgefüllt haben; die Kontaktpersonen in den einzelnen Ländern (Astrid Polletin, Brian Carling und David Home); die Übersetzerinnen (Marina Bilak, Gillian Hall, Astrid Polletin und Rosa Mas Giralt); die PraktikerInnen, die der ESF Geld gespendet haben, um das Projekt finanziell zu unterstützen (die Spenden kamen aus vielen europäischen Ländern, einschließlich Belgien, Deutschland, Griechenland, Großbritannien, Irland, Österreich, Schweden, Spanien und der Tschechischen Republik); die Beratergruppe für das Projekt; die Kolleginnen in Phase 1 (Hannah Mackay) und in der aktuellen Studie (Ruth Allcroft, Rosa Mas Giralt, Lisa Esmonde und Claire Hulme, allesamt an der Universität Leeds). Die in diesem Bericht geäußerten Ansichten sind die Ansichten des Autors und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten des Sponsors wider.

Die Internetadresse für den vollständigen Bericht lautet:

<http://www.healthcare.leeds.ac.uk/pages/research/documents/ShiatsuFinalReport.pdf>