



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Wirkungen und Erfahrungen von Shiatsu

(Prof. Andrew F. Long)

Einführung

2001 hat die European Shiatsu Foundation eine explorative, ein Jahr dauernde Zwei-Länder-Studie in Auftrag gegeben, um die Erfahrungen mit und Wirkungen von Shiatsu aus der Sicht von Klienten und Praktiker zu erforschen. Diese Studie war als erste Phase eines umfangreicheren Forschungsprogramms geplant, mit dem Ziel die Evidenzgrundlage für Shiatsu zu erweitern. Die Kohorten Studie, die von der Health Care Practice R&D Unit an der Universität von Salford geleitet wurde, umfasste die Länder Großbritannien und Deutschland. Anhand einer Serie von Interviews mit Praktikern und Klienten, wurde eine Reihe an häufigen, unmittelbaren, kurz- und langfristigen Wirkungen von Shiatsu ermittelt (Mackay and Long 2003; Long and Mackay 2003). Diese beinhalten nicht nur Auswirkungen auf vorrangige Symptome sondern auch auf Bereiche wie Entspannung, Schlaf, Körperhaltung und körperliche Wahrnehmungen. Sowohl Praktiker als auch Klienten legten besonderes Augenmerk auf die Wichtigkeit ihrer Beziehung und der gemeinsamen Arbeit. Obwohl Klienten einige wenige negative Effekte beschrieben, wurde auch eine Reihe von vorübergehenden Wirkungen festgestellt, die sowohl positive wie auch negative Komponenten enthielten.

Diese explorative Studie hat die Notwendigkeit einer weiterführenden Forschung mit einer größeren Anzahl an neuen und bestehenden Shiatsu Anwendern, in mehreren Ländern und beruhend auf dem Schema einer Langzeitforschungsstudie, aufgezeigt. Die Ergebnisse stellten die Grundlage für die Entwicklung eines Satzes von Fragen über die Erfahrungen mit und Wirkungen von Shiatsu aus der Sicht von Klienten und Praktiker dar, wodurch die Möglichkeit gegeben ist, die aus der Klienten und CAM-Disziplinen-Perspektive am meisten entsprechenden Ergebnisse zu messen.

Phase Zwei

Dank der Bereitstellung weiterer Forschungsgelder, hat die ESF nun die nächste Phase des Forschungsprogramms in Auftrag gegeben. Der Beginn ist diesen Herbst geplant. Professor Long von der School of Healthcare an der Universität von Leeds wird die Studie leiten. Sie baut auf die bereits ausgeführte Arbeit von Phase Eins auf, mit dem Ziel die Erfahrungen der Klienten und die negativen wie auch positiven kurz- und langfristigen Auswirkungen von

Shiatsu, wie auch das Weiterbestehen von Wirkungen über längere Zeit zu bewerten. Phase Zwei ist eine Drei-Länder-Kohorten-Studie, die in Österreich, Spanien und Großbritannien durchgeführt wird. Die Führung eines straffen und einheitlichen Forschungsprotokolls in allen Ländern, soll die Gültigkeit der Ergebnisse und eine externe Glaubwürdigkeit der Studie maximieren.



Die erste Stufe beinhaltet die Rekrutierung einer Reihe von PraktikerInnen vom jeweiligen nationalen Shiatsu Verband. Eine Zufallsauswahl von Shiatsu PraktikerInnen aus der jeweiligen Mitgliederliste wird eingeladen an der Studie teilzunehmen. PraktikerInnen müssen nach dem Erhalt des Dachverbanddiploms mindestens 2 Jahre praktiziert haben und mindesten fünf

Klienten pro Woche behandeln. Nachdem die PraktikerInnen ihre Einwilligung zur Teilnahme an der Studie gegeben haben, werden sie vom Forschungsteam begleitet und instruiert wie KlientInnen für die Studie rekrutiert werden sowie über Möglichkeiten das Projekt potentiellen teilnehmenden KlientInnen vorzustellen und über Qualität sichernde Maßnahmen informiert. Man geht davon aus eine Anzahl von 600 KlientInnen pro Land rekrutieren zu können und ungefähr 40 PraktikerInnen in jedem Land werden nach dem Zufallsprinzip aus dem Pool möglicher Kandidaten ausgewählt. Die Praktiker werden sodann gebeten nacheinander 15 KlientInnen zu rekrutieren, von denen einige „neu“ sind (d.h. nie Shiatsu von dem/der jeweiligen teilnehmenden PraktikerIn erhalten) und einige „bestehende“ KlientInnen. Das Verhältnis von einem/r neuen zu zwei bestehenden KlientInnen wird angepeilt, basierend auf der Einschätzung gängiger Praxis. Die angewendete sequentielle Auswahlmethode stellt sicher, dass die Probanden-Auswahl absolut unbeeinflusst ist.

Jede/r KlientIn wird für die Dauer von 6 Monaten nach der ersten Behandlung „beobachtet“. Der/die KlientIn wird zu vier verschiedenen Zeitpunkten gebeten einen kurzen Fragebogen auszufüllen: zu Beginn bei der Rekrutierung, 3 - 4 Tage nach der ersten Behandlung und 3 und 6 Monate später. Die Fragebögen, in die jeweilige Landessprache übersetzt, sind jene, die während der Phase Eins des Forschungsprojektes entwickelt wurden. Sie beinhalten Bereiche wie: Gründe für die Wahl einer Shiatsu Behandlung, vorrangige Erwartungen, Wahrnehmung der Shiatsu Behandlungen, Anmerkungen über die Klienten-Praktiker Interaktion und unmittelbare und längerfristige Effekte, durch Begründung und dem Beschreiben der



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

allgemeinen Befindlichkeit. In den allermeisten Fällen wird der Klient/die Klientin bei jeder Frage aufgefordert, den jeweiligen Grad der Zustimmung mittels einer besonderen Angabe oder mittels Ankreuzen des entsprechenden Kästchens anzugeben (siehe Anhang).

Hat der/die KlientIn einmal zugestimmt an der Studie teilzunehmen, händigt ihm der/die PraktikerIn ein Einverständniserklärungsformular, den ersten „erste Sitzung“ Fragebogen und den „unmittelbare Wirkung“ Fragebogen, gemeinsam mit einer kurzen Gebrauchsanweisung aus. Der/die KlientIn schickt dann die unterzeichnete Zustimmungserklärung und die ausgefüllten Fragebögen an die Universität von Leeds zur weiteren Bearbeitung. Die „3-Monate-Effekte“ und „6-Monate-Effekte“ Fragebögen werden dann von Leeds direkt an den/die KlientIn gesandt. Demnach ist der/die PraktikerIn ab der Rekrutierung des/der KlientIn nicht mehr in den weiteren Ablauf der Studie involviert. Er/sie behandelt lediglich den/die KlientIn wie üblich.

Abschließende Bemerkungen

Die geplante Studie wird das Datenmaterial bezüglich der Erfahrungen mit und die Wirkungen von Shiatsu auf die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden erweitern und eine europäische Perspektive bieten. Die Führung eines straffen Forschungsprotokolls und der Datenerfassung beruhend auf einer beträchtlichen Auswahl von Klienten in jedem Land, ermöglicht eine umfassende und verlässliche Verallgemeinerung der Resultate.

Das Ziel ist es, eine qualitativ hohe Grundlage für die umfassende Anerkennung von Shiatsu und eine Basis für zukünftige Studien zu schaffen, in denen die relative Wirkung von Shiatsu im Vergleich zu anderen CAM Methoden (wie z.B. Akupunktur) und /oder konventioneller Medizin hinsichtlich der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden untersucht werden soll.

Quellen:

- Long AF and Mackay H (2003) The effects of shiatsu: findings from a two-country exploratory study. Journal of Alternative and Complementary Medicine 9 (4): 539-548.
- Mackay H and Long AF (2003) The Experience and Effects of Shiatsu: Findings from a Two Country Exploratory Study. Salford: University of Salford, Health Care Practice R&D Unit. Report No. 9.

Eine Zusammenfassung der Ergebnisse des ersten Teils des Forschungsprojekts (Shiatsu: Erfahrungen und Wirkungen) ist nachzulesen unter <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/forschung-zu-shiatsu-tcm/forschungsprojekt-der-esf-phase-1-zusammenfassung>



Anhang: Beispiele aus dem Fragebogen

Bitte beurteilen Sie anhand der folgenden Aussagen wie Sie sich während der letzten Shiatsu Behandlung gefühlt haben. Kennzeichnen Sie bitte den entsprechenden Punkt.

- Ich habe die Sitzung sehr genossen
- Ich habe mich im Behandlungsumfeld wohl gefühlt
- Ich habe eine emotionale Veränderung während der Sitzung wahrgenommen
- Der/die PraktikerIn und ich haben zusammengearbeitet
- ...

Wenn Sie an folgende Symptome denken, wie schwerwiegend ist jedes einzelne für sie jetzt (am schlimmsten während der 3/6 Monate)? Kennzeichnen Sie bitte den entsprechenden Punkt.

- Probleme mit Muskeln, Gelenken oder Körperstruktur (z.B. Rückenschmerzen, Körperhaltung)
- Probleme mit Körper-Systemen (z.B. Verdauung, Atmung, Blutdruck, Kreislauf, Menstruationsbeschwerden)
- Energiemangel, Müdigkeit
- Anspannung, Stress
- ...

Nachfolgend sind einige Aussagen über Shiatsu von anderen Klienten. Bitte beurteilen sie diese hinsichtlich ihrer eigenen Erfahrung mit Shiatsu in den letzten (3/6) Monaten.

- Meine allgemeine Gesundheit hat sich verbessert
- Shiatsu hat mir geholfen, meine Gesundheit zu erhalten
- Ich habe mehr Vertrauen in meine Gesundheit erlangt
- Shiatsu hat mir geholfen, mich allgemein besser zu fühlen
- Shiatsu war effektiv in der Behandlung meiner Symptome
- ...