



betrifft, bin ich doch noch ganz grün hinter den Ohren. Dennoch habe ich erkannt, dass ich nicht nur Vollgas geben kann, sondern auch Ruhe und Zeit brauche. Für mich geht es damit auch um einen Gegenpol zum Sport. Aber wie dieser Gegenpol aussieht, bestimmt jeder für sich selbst. Ich bin zum Beispiel ein großer Familienmensch und meine Familie gibt mir nach wie vor sehr viel Kraft. Aber wahrscheinlich ist es bis zum Schluss ein ständiger Reifeprozess, um drauf zu kommen, dass es nur sehr wenig braucht im Leben. Wenn man jeden Tag einzelne Glücksmomente findet, dann ist das großartig und einzigartig!

„Ich fühle mich immer dann in Balance, wenn ich etwas tun darf, das mir gefällt. Das gibt mir Energie.“

■ Viele Menschen erleben Phasen der Unsicherheit, Orientierungslosigkeit oder auch der körperlichen und mentalen Zwangspausen. Wie haben Sie es geschafft, weiterzugehen?

In erster Linie habe ich mir Zeit für mich selbst genommen. Das ist natürlich ein Luxus, denn wer kann heute schon sagen, dass man ein Jahr mehr oder weniger nichts tut? Aber ohne psychologische Hilfe wäre ich nicht so schnell wieder aus dem Rad der Energielosigkeit herausgekommen.

■ Jede Krise kann auch eine Chance sein. Was können Sie anderen Menschen mit auf den Weg geben?

Ich glaube, dass es sich im Leben immer auf eines reduziert – auf Liebe. Liebe zu Dingen, aber auch zu Menschen. Natürlich gibt es Phasen, die sehr herausfordernd sind oder Phasen, in denen man sich viele Fragen stellt. Aber genau in diesen Phasen reift man und nimmt für sich selber am meisten mit, weil man weitergeht, Hürden überspringt und dabei sehr viel lernt. ■

Magdalena Reitbauer

■ Das Leben besteht also aus mehr als nur Arbeit. Aber wie kann man sich das vorstellen, wenn man mit seiner Arbeit so im Rampenlicht steht wie Sie?

Das ist das Los, das man als erfolgreicher Spitzensportler einfach zieht. Und genau das war auch ein großes Thema, mit dem ich mich auseinandersetzen musste. Ich habe einfach Zeit gebraucht, um damit klarzukommen, was da eigentlich in den letzten Jahren alles passiert ist. Im Nachhinein betrachtet bin ich froh über meine Verletzung, die ich mir letztes Jahr zugezogen habe und die mir so zusätzlich Zeit ge-

schenkt hat. Aber klar, es braucht natürlich Mut, in eine Richtung zu gehen, die einem persönlich Spaß macht und nicht unbedingt mehr Geld einbringt. Ich denke, dass das gerade für unsere jüngere Generation aufgrund der vielen Möglichkeiten nicht einfach ist.

■ Balance ist im Skispringen ein wichtiger Parameter. Wie schaffen Sie es, im Leben die richtige Abstimmung zwischen Anspannung und Entspannung zu finden?

Ich glaube, dass ich erst am Anfang stehe und was Lebenserfahrung

! TIPP



Die Kunst der achtsamen Berührung

Shiatsu ist eine einzigartige Verbindung von energetischer Körperarbeit mit manuellen Behandlungsmethoden, die Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan entwickelt wurde und der Traditionellen Chinesischen Medizin entlehnt ist.

Im Japanischen bedeutet Shiatsu soviel wie „Fingerdruck“, zur Behandlung wird jedoch der gesamte Körper eingesetzt. Was nicht bedeutet, dass der Therapeut mit aller Muskelkraft arbeitet. Vielmehr versucht er mit seinem Körpergewicht während der Behandlung eine energetische Beziehung zum Patienten herzustellen, was eine besondere innere Haltung des Respekts und der Achtsamkeit gegenüber dem zu Behandelndem erfordert.

Im Westen nichts Neues

Während in der fernöstlichen Gesundheitslehre eine Vielzahl von Shiatsu-Formen unterschieden wird, findet in Europa vorwiegend das sogenannte Zen-Shiatsu, das auf dem Meridiansystem basiert, als Entspannungsmethode zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Gesundheitsvorsorge Anwendung. Bereits seit zehn Jahren hat die EU-Kommission Shiatsu als eine von insgesamt acht Methoden der Komplementärmedizin anerkannt.

Zur Anwendung viele Möglichkeiten

Jede Behandlung wird auf die jeweiligen individuellen Bedürfnisse und Befindlichkeiten abgestimmt, um dem Körper die Unterstützung zu geben, die er gerade braucht. So findet Shiatsu unter anderem bei Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Kreislaufstörungen seinen Einsatz. Es dient der Entspannung, aber auch der Stärkung des Körpers und bringt Emotionen wieder in Balance, indem es hilft, körperliche Blockaden aufzulösen und sich zu regenerieren. Nicht zuletzt aktiviert Shiatsu die Selbstheilungskräfte, lässt sich gut mit Therapien jeder Art kombinieren und ist ideal zur Begleitung bei Stress- und Belastungssituationen in Beruf und Alltag.

Simone Welz

FOTO: ISTOCKPHOTO / OMGIMAGES

INSPIRED by nature

DIE INDISCHE GELBWURZ (*Curcuma longa*) gehört zur Familie der Ingwergewächse. Das aus den Wurzelstöcken gewonnene Pulver enthält das wertvolle Curcumin und nimmt seit Jahrtausenden eine bedeutende Rolle in der Ayurvedischen Lehre ein. Im Zusammenspiel mit den Boswelliasäuren des Weihrauchs und Vitamin D, das die Immunantwort bei Entzündungen unterstützt, bietet sich Curcumin als vielseitige pflanzliche Alternative für Ihr Wohlbefinden an.

the wellness co.
balance your life

www.wellness.co.at

Ohne Gluten, Fructose und Lactose

SHIATSU
ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND

Shiatsu, die fernöstliche Gesundheitslehre, ist für jeden Menschen geeignet – vom Säugling bis ins hohe Alter. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Es wird auf dem Boden auf einer Matte praktiziert und nutzt auch eine Vielzahl weiterer vitalisierender Techniken wie Dehnungen, Rotationen und Schaukeln. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivie-

rung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. In Österreich ist der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) für die Qualitätssicherung der Aus- und Weiterbildung aller Shiatsu-PraktikerInnen zuständig. Alle zertifizierten PraktikerInnen haben eine mindestens 3-jährige Ausbildung absolviert und müssen sich regelmäßig weiterbilden. Unter den rund 1.000 Mitgliedern des ÖDS sind Shiatsu-SpezialistInnen für sämtliche Bereiche zu finden.

www.oeds.at