

# Gesunde Selbstwahrnehmung

Shiatsu kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten.

**WIEN** Leistungsdruck in Beruf oder Ausbildung gehört für viele Menschen zum Alltag. Überlastung, Schlafstörungen oder Burnout sind die Folge. Der Weg heraus ist oft schwierig. Shiatsu kann dazu beitragen, sich selbst besser wahrzunehmen und Warnsignale frühzeitig zu erkennen. „Auch, wenn manche das Gefühl haben, Stress treibe sie an, tut dieser auf Dauer niemandem gut“, sagt Alexandra Gelnj, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS). „Die achtsam ausgeführten manuellen Behandlungstechniken im Shiatsu begleiten Menschen wieder ins Spüren“, zitiert Gelnj eine Studie aus dem Jahr 2009, laut der Entspannungsmethoden wie Shiatsu den Arbeitsstress deutlich reduzieren können.

## Resilienz fördern

Eine regelmäßige Begleitung mit Shiatsu trägt auch dazu bei, Resilienz zu fördern. Immer wieder bekommen Praktikerinnen und Praktiker des ÖDS die Rückmeldung: „Es fällt mir leichter, mit dem Druck umzugehen und nicht alles so nah an mich heranzulassen“, erzählt Alexandra Gelnj und empfiehlt: „Man sollte Shiatsu nicht erst in Anspruch nehmen, wenn der Körper Alarmzeichen sendet, sondern auch um vorzubeugen. Arbeitsmedizinerin Johanna Helm hebt ebenfalls die Vorteile einer regelmäßigen Behandlung hervor: „Sich immer wieder einmal eine solche Auszeit zu gönnen, trägt dazu bei, leistungsfähig und gesund zu bleiben und mit Stresssituationen besser umgehen zu können.“ Einige Übungen können ganz einfach auch zu Hause angewendet werden.

## Shiatsu Praxis-Tipps

» Den Körper aufwecken: Stehen Sie entspannt. Rotieren und schütteln Sie Ihre Handgelenke und Hände, um Sie zu lockern. Nun beginnen Sie sich locker und rhythmisch von Kopf bis Fuß abzuklopfen – wahlweise mit den Fingerkuppen, lo-



**Sich der eigenen Grenzen und Empfindungen bewusst werden: Auch dazu soll Shiatsu einen Beitrag leisten können.**

ÖDS

ckeren Fäusten oder Handflächen: Kopf, Schultern, Brustkorb (sanft), einen Arm nach dem anderen hinunter zur Hand und zurück hinauf, den Rücken von oben nach unten, rund ums Becken und die Beine außen hinunter und innen hinauf. Danach bleiben sie noch ein paar Minuten ruhig stehen, beide Hände auf dem Bauch ablegen, dem eigenen Atem lauschend. Die Übung ist ein guter Start in den Tag, aber vor allem gut in Arbeitspausen oder nach stressigen Momenten. Auch Kinder lieben sie.

» Mehr Achtsamkeit in den Alltag bringen: Gönnen Sie sich mehr Präsenz im Alltag und kleine Auszeiten, besonders dann, wenn Sie viel zu erledigen haben. Gehen Sie

langsam, wenn Sie glauben, es eilig zu haben und telefonieren Sie nicht beim Gehen. Machen Sie Pausen, und nehmen Sie ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge an der frischen Luft. Nehmen Sie Mahlzeiten langsam und bewusst zu sich (Handy weg vom Esstisch).

» Mit Ressourcen haushalten: Haben Sie das Gefühl, gerade dabei zu sein, wieder Ressourcen aufzubauen, gehen Sie sparsam und geizig mit ihnen um. Schauen Sie darauf, dass Sie nicht mehr Energie ausgeben, als Sie tanken können, wenn Sie gerade in einer Phase des Aufbaus und Sich-Erholens sind. Planen Sie täglich etwas ein, das Ihnen Kraft gibt und das Sie genießen können. Das kann ein Spaziergang ebenso sein wie das Anhören von Lieblingsmusik, eine Dusche oder eine Yoga-Einheit.

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer achtsamer Berührung, die mit Daumen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Schon seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss.



**Achtsame Berührungen machen eine Behandlung mit Shiatsu aus.**