

# Mit Shiatsu die Daueranspannung unterbrechen

Pflegekarenz ist die Freistellung des Arbeitnehmers von der Arbeitsleistung bei Entfall des Entgelts für die Pflege und Betreuung naher Angehöriger. Dazu bedarf es einer schriftlichen Vereinbarung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

**Der Wechsel zwischen An- und Entspannung ist die grundlegende Voraussetzung für unseren Körper, um die positive – weil anregende – Seite von Stress zu erleben und produktiv zu nutzen: In diesem Zustand sind wir besonders leistungsfähig, freudvoll und konzentriert.**

Je seltener die **Entspannung** gelingt und je öfter die **Anspannung** in allen Lebensbereichen zum Dauerzustand wird, um so eher entsteht **Burnout**.

Mehr Aufwand für weniger Ergebnis und der Zwang, es sich und den anderen zu beweisen, führen dazu, dass die Spirale weiterläuft.



©Foto: Gabriele Seidl-Pass MSc

Shiatsu nimmt den gesamten Menschen wahr

Die daraus resultierende Erschöpfung und die belastenden Symptome – wie Schlaflosigkeit, Tinnitus, Herzrasen, Panikattacken etc. – machen alles noch schwerer.

Der gemeinsame Nenner unterschiedlicher Burnout-Definitionen ist, dass Betroffene

alles, was auch immer sie tun, unter Druck tun. In der **Dynamik des "Ausbrennens"** werden körperliche, emotionale und psychische Kräfte permanent überfordert.

**Hier setzt Shiatsu an!**

Shiatsu ist eine japanische Körper- und Energiearbeit, die Beschwerden von Körper, Geist und Seele lindert und das Wohlbefinden steigert. In Japan ist es eine anerkannte Therapieform.

**Shiatsu bringt Entspannung – Sie unterbrechen damit den Alltagsmodus!**

Die fernöstliche Medizin, das Wissen um Energiebahnen und Körperfunktionen und die Kraft der Berührung durch die Hände bilden die Basis einer Shiatsu-Behandlung.

Mit der Arbeit an den Meridianen geben Shiatsu-PraktikerInnen Raum für das, was ist: die Müdigkeit, das Atmen, das Loslassen, die Abgrenzung, das Verarbeiten geistiger Herausforderungen, die Regeneration und vieles mehr werden wieder ins Bewusstsein geholt.

**Im Shiatsu ist alles neutral, es wird nicht gefordert oder bewertet und umso mehr kann entstehen.**

"Ich bin begeistert vom Shiatsu, hier muss ich nichts leisten und trotzdem tut sich so viel", formulierte es ein Klient vor Kurzem so treffend.

Impulse für die **Selbsteilkräfte** des Körpers helfen dabei, **Stress abzubauen**, re-

gen Körper, Geist und Seele an und lassen KlientInnen Kraft schöpfen.

Shiatsu nimmt den gesamten Menschen wahr – also auch das was (noch) gut läuft. Es ist wohltuend, neben den Problemen auch wieder **Leichtigkeit und körperliches Wohlbefinden** zu spüren.

Eine Klientin drückte es so aus: "Heute hatte ich kurz das Gefühl zu schweben, so leicht habe ich mich seit Monaten nicht mehr gefühlt."

Der Körper erinnert sich an den Zustand der Entspannung, wenn es die Gelegenheit dazu gibt. Für viele Menschen ist Shiatsu in belastenden, stressgeladenen Zeiten eine Tankstelle. Hier kommen sie zur Ruhe, sind einfach da und lassen sich berühren.

Eine intensivere Körperwahrnehmung sorgt auch dafür, alltägliche Stressangebote zu erkennen und früher auszusteigen. So gelingt es häufig, bei beginnenden Belastungen dem Burnout sogar noch vorzubeugen.

Shiatsu ist eine hervorragende **Methode zur Prävention**, um ihren gesunden Lebens- und Arbeitsstil zu erhalten oder um diesen (wieder) zu entdecken.

Wenn Sie schon mitten in der Burnout-Dynamik stecken, begleiten wir Sie bei der **Bewältigung und Regeneration**.

Die Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft setzt bereits darauf: Unter dem Motto "gesünder selbständig" können Versicherte der SVA im Sinne der Prophylaxe ihren Gesundheitshunderter auch für Shiatsu einlösen.

Genauere Infos unter [www.esv-sva.sozvers.at](http://www.esv-sva.sozvers.at)

Ein Bericht von Gabriele Seidl-Pass, MSc. PraktikerInnen-Vertreterin im Vorstand des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu (ÖDS)