

## **Der tägliche Druck in Arbeit und Ausbildung wird zur Belastung – Wie man dem Leistungsdruck mit ein paar einfachen Tipps entgegenwirken kann**

**Shiatsu führt zu einer gesunden Selbstwahrnehmung**

**Wien, 13. Juni 2021 – Der Leistungsdruck in Beruf oder Ausbildung gehört für viele Menschen leider zum Alltag. Oft merken wir erst, welchem Druck wir ausgesetzt sind, wenn es zu spät ist. Überlastung, Schlafstörungen oder ein Burnout sind die Folge. Der Weg heraus ist oft mit kostspieligen Behandlungen verbunden. Shiatsu hilft, dass es gar nicht so weit kommt: es trägt dazu bei, sich selbst besser wahrzunehmen und Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Einige Praxis-Tipps können ganz einfach zu Hause angewendet werden.**

Leistungsdruck ist innerhalb unserer Gesellschaft omnipräsent. Das hat viele negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Neben den oft sehr hohen Anforderungen im beruflichen Alltag kamen im letzten Jahr Faktoren wie Homeoffice, Homeschooling oder Kurzarbeit und die Angst vor dem Jobverlust hinzu. Einige Menschen waren dazu gezwungen, sich beruflich neu zu orientieren, was ebenso sehr belastend sein kann. Wie viel Druck einen einzelnen Menschen überfordert, ist individuell sehr unterschiedlich. „Wir alle gehen mit Stress anders um. Auch, wenn manche das Gefühl haben, Stress treibe sie an, tut dieser auf Dauer niemandem gut. In der klaren tiefen Berührung beim Shiatsu lernt man, sich selbst besser wahrzunehmen und so Warnsignale früh zu erkennen“, sagt Alexandra Gelný, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS).

### **Leistungsdruck innerhalb der Gesellschaft verankert**

Wir leben in einer Gesellschaft, von der viel Leistungsdruck ausgeht. Viele Menschen definieren sich zum Beispiel über ihren Beruf. „Die Arbeitswelt hat sich in den letzten 30 Jahren, in denen ich ärztlich tätig bin, immer mehr weg von physischen hin zu psychischen Beanspruchungen verändert. Stresssymptome haben nicht zuletzt auch durch die Digitalisierung massiv zugenommen“, schildert die Arbeitsmedizinerin Dr. Johanna Helm, die die Vorteile von Therapiemethoden wie Shiatsu kennt. Die in der Arbeit erbrachte Leistung und der damit verbundene Erfolg haben einen hohen Wert in der westlichen Welt, den es zu hinterfragen gilt. Dauerstress trübt die Selbstwahrnehmung und Menschen, die über längere Zeit einem hohen Druck ausgesetzt sind, nehmen Bedürfnisse des Körpers weniger deutlich wahr - wie etwa Hunger, Anspannung, Erschöpfung oder das Erholungsbedürfnis. Das kann zu Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, Problemen mit der Verdauung oder immer häufiger zu einem Burnout führen. Genau hier setzt Shiatsu an. „Die achtsam ausgeführten manuellen Behandlungstechniken im Shiatsu begleiten Menschen wieder ins Spüren. Der Körper und die von ihm ausgesendeten Signale werden ernst genommen“, erklärt Gelný, die aus Erfahrung weiß, dass Shiatsu-Behandlungen bei akuter Burnout-Gefahr helfen können. Eine Studie aus dem Jahr 2009 konnte bestätigen, dass Entspannungsmethoden wie Shiatsu den Arbeitsstress deutlich reduzieren\*.

### **Shiatsu wirkt vorbeugend gegen Stress**

Shiatsu hilft aber nicht nur, sich der eigenen Grenzen und Empfindungen bewusst zu werden. Eine regelmäßige Begleitung mit Shiatsu über einen gewissen Zeitraum trägt auch dazu bei, Resilienz zu fördern. Immer wieder bekommen die Praktikerinnen und Praktiker des ÖDS die Rückmeldung: „Es

## PRESSEINFORMATION

fällt mir leichter, mit dem Druck umzugehen und nicht alles so nah an mich heranzulassen“, erzählt Gelný. Für sie ist Shiatsu die perfekte Ergänzung in einem Alltag, der von Leistungsdruck geprägt ist. „Man sollte Shiatsu nicht erst in Anspruch nehmen, wenn der Körper Alarmzeichen sendet, sondern auch, um vorzubeugen. Denn es hilft, auf wohlthuende Art immer wieder an den Körper und seine Bedürfnisse anzudocken.“, sagt Gelný. Besonders zielführend ist hier eine Serie aus mehreren Behandlungen. Dadurch wird die Erholungsfähigkeit gefördert, aber Shiatsu hilft dadurch auch, wieder Kraft und Ressourcen aufzubauen. Auch Dr. Helm hebt die Vorteile einer regelmäßigen Behandlung hervor. „Sich immer wieder eine Auszeit wie mit einer Shiatsu Behandlung zu gönnen, trägt dazu bei leistungsfähig und gesund zu bleiben und mit Stresssituationen besser umgehen zu können“, so Dr. Helm.

### *Shiatsu Praxis-Tipps:*

#### *1. 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, lockeren 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 Atmen lauschend.*

*Die Übung ist ein guter Start in den Tag, aber vor allem gut in Arbeitspausen oder nach stressigen Momenten. Auch Kinder lieben diese Übung!*

#### *2. 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!).*

#### *3. Mit Ressourcen haushalten*

*Wenn Sie das Gefühl haben, 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 Ihrer Lieblingsmusik, eine lange Genuss-Dusche oder eine kurze Yoga-Einheit.*

*Verzeichnis qualifizierte\*r Shiatsu-Praktiker\*innen:*

*<https://oeds.at/praktikerinnen-suche/>*

---

---

\*<https://go.gale.com/ps/anonymou?id=GALE%7CA198170851&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=fulltext&issn=02683369&p=AONE&sw=w&authCount=1&isAnonymousEntry=true>

### **Was ist Shiatsu?**

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. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens. Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-Schulen und Shiatsu-Praktiker\*innen ganz in der Nähe: <http://www.oeds.at>

### **Über Dr. Johanna Helm**

Johanna Helm ist Allgemeinmedizinerin, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Gründerin des Arbeitsmedizinischen Zentrums HelmCare im 18. Bezirk in Wien, früher unter dem Namen Pumperlgsund bekannt. Nach Abschluss des Studiums der Humanmedizin an der Medizinischen Universität Wien begann Helm 1997 als Arbeitsmedizinerin zu arbeiten. Nebenbei ist sie auch in der Ernährungsberatung aktiv.

<https://www.helmcare.at/>

### **Über den ÖDS**

Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) wurde 1993 gegründet. Zu seinen Aufgaben zählen die Qualitätssicherung der Aus- und Weiterbildung, die Öffentlichkeitsarbeit für Shiatsu, die berufspolitische Vertretung seiner Mitglieder und die Vernetzung auf europäischer Ebene. Darüber hinaus unterstützt der ÖDS Shiatsu-Praktiker\*innen und Shiatsu-Schulen mit umfangreichen Serviceangeboten und ist Erstanlaufstelle für alle Fragen im Bereich Shiatsu. Mittlerweile zählt der Verband mehr als 1.000 Mitglieder österreichweit.

<http://www.oeds.at>

### **Bildmaterial, Abdruck honorarfrei**

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Dr. Johanna Helm, Arbeitsmedizinerin und Gründerin von HelmCare © HelmCare GmbH
- 3: Shiatsubehandlung © ÖDS
- 4: Shiatsubehandlung alternativ © ÖDS

### **Rückfragehinweis:**

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu

Tel: +43/664/13 74 224;

E-Mail: [gelny@oeds.at](mailto:gelny@oeds.at)

Johannes Wagner, Himmelhoch PR:

Tel: +43/699/17 12 59 54;

E-Mail: [johannes.wagner@himmelhoch.at](mailto:johannes.wagner@himmelhoch.at)