

Berührung hält gesund

Shiatsu und die Kraft der Körperarbeit

Wien, 28. April 2020 – Soziale Kontakte stärken unser Wohlbefinden. Ein Handschlag, ein Klopfen auf die Schulter oder eine Umarmung haben großen Einfluss auf unser Gemüt. Berührt zu werden, gehört zum Leben dazu. Soziale Nähe und direkter Kontakt sind momentan aber aus dem Alltag vieler Menschen verschwunden. Shiatsu kann dabei helfen, Vertrauen aufzubauen und Krisen und Ängste zu überwinden.

Der Mensch braucht Berührung, um gesund zu bleiben. Sie stärkt unser Immunsystem, unser Herz und unseren Kreislauf. Das beginnt schon im Mutterleib. Berührung hat aber nicht nur auf die Gesundheit von Babys und Kindern Einfluss, sondern auch auf die von Erwachsenen. Diese Basis wird im Shiatsu aufgegriffen und unter einem ganzheitlichen Zugang zu Gesundheit mit wirkungsvollen Behandlungstechniken verknüpft. So kann diese Form der Körperarbeit physisch und psychisch unterstützen und stärken.

Berühren kann man verlernen und erlernen

Die Corona-Krise ruft bei vielen Menschen Angst und Stress hervor. Es kommt zur Angst vor einer Infektion, zu Existenzängsten, zu Stress aufgrund sozialer Isolation oder angespannten Verhältnissen innerhalb von Familien und Wohngemeinschaften. Gerade dann ist es wichtig, zuzuhören, auf aktuelle Bedürfnisse einzugehen und das Vertrauen in die Berührung herzustellen. „Shiatsu-PraktikerInnen sind ExpertInnen für achtsame und respektvolle Berührung in einer sicheren Umgebung. In einer Gesellschaft, in der Berührung oft zu kurz kommt, leistet Shiatsu einen wertvollen Beitrag. In und nach einer Krise, wie wir sie aktuell wegen der Covid-19 Pandemie erleben, wird Berührung auch mit Gefahr assoziiert. Daher wird es umso wichtiger sein, Berührung wieder als sicher und positiv erleben zu können. Shiatsu kann hier eine ganz wesentliche Rolle spielen“, sagt Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS).

Folgen sozialer Isolation

Oxytocin, auch bekannt als „Kuschelhormon“, ist ein Hormon, das bei Berührung ausgeschüttet wird und Wohlbefinden und Entspannung fördert. Es hilft dabei, Stress zu reduzieren, und fördert das Vertrauen in sein Gegenüber. Es gibt viele Studien, die nachgewiesen haben, wie wichtig Oxytocin für Balance, Gesundheit und Wohlbefinden ist. In Zeiten der Isolation fehlt es an sozialen Kontakten und Berührung, gerade Menschen, die alleine leben. „Eine Shiatsu-Behandlung kann aus einer sehr angespannten Situation heraus in die Entspannung begleiten, fördert die Erholungsfähigkeit und steigert das eigene Wohlbefinden“, weiß Gelny. Auch dabei spielt Oxytocin eine wesentliche Rolle. Im Shiatsu, der aus Japan stammenden ganzheitlichen Methode der Körperarbeit, werden verschiedenste Berührungstechniken eingesetzt – mal sanfter, mal mit mehr Druck, mal stimulierend, mal beruhigend. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper. „Gerade in unserer westlichen Welt, wo wenig Raum für Spüren geblieben ist, sind solche Behandlungsmöglichkeiten besonders wertvoll“, so der Wiener Psychologe Johann Beran, der die Vorteile von Shiatsu für sich

PRESSEINFORMATION

und seine Arbeit entdeckt hat. „Wer Stress hat, spürt sich selbst und andere weniger. Das ist eine ganz automatische körperliche Reaktion, die aber viel Kraft kostet. Es ist beeindruckend, wie rasch und wirkungsvoll Shiatsu hier gegensteuern kann“, erklärt Beran.

Vertrauen durch achtsame Berührung

Ähnlich wie ein therapeutisches Gespräch kann Shiatsu dabei helfen, Druck abzubauen und neue Energie zu tanken. Durch eine gezielte Behandlung lassen sich zudem Blockaden lösen und Selbstheilungskräfte aktivieren und unterstützen. „Ich habe vor einigen Jahren die positive Unterstützung durch Shiatsu kennengelernt und danach immer wieder in den gesamttherapeutischen Prozess eingebunden. Klinische Psychologie und Shiatsu ergeben eine gute Kombination“, so Beran. „Nach einer Krise brauchen Menschen verstärkt Berührungen, um wieder zu Ruhe zu finden und um das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu erlangen“, sagt Beran. Wie andere Krisen auch, wird die Corona-Krise vorbeigehen und wir werden langsam wieder zur Normalität zurückkehren. Manche Menschen werden schnell in ihren Alltag zurückfinden, andere hingegen werden länger brauchen, um wieder vermehrt Berührung zuzulassen. „Shiatsu kann hier einen ganz besonderen Stellenwert einnehmen. Daher sind wir überzeugt, dass Shiatsu-Behandlungen nach dieser berührungslosen Zeit besonders gefragt sein werden“, sagt Gelny. Ab Anfang Mai dürfen Shiatsu-Behandlungen – unter hohen hygienischen Standards, die bereits vor der Pandemie galten, aber nun erweitert wurden – wieder angeboten werden.

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 Fingerspitzen, 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-PraktikerInnen ganz in der Nähe: <http://www.oeds.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-PraktikerInnen 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>

Johann Beran

Johann Beran ist als Arbeits-, Notfall- und klinischer Psychologe tätig. Schwerpunkte: Arbeits- und Gesundheits- sowie Notfallpsychologie, Erholung, Regeneration, Ressourcenmanagement, Verhaltenspsychologie, Supervision und Coaching.

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Johann Beran, Arbeits-, Notfall- und klinischer Psychologe © Johann Beran
- 3 und 4: Shiatsubehandlung © ÖDS

Rückfragehinweis:

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu

PRESSEINFORMATION

Tel: +43/664/13 74 224;
E-Mail: gelny@oeds.at

Johannes Wagner, Himmelhoch PR
Tel: +43/699/17 12 59 54;
E-Mail: johannes.wagner@himmelhoch.at