

Österreich - fruchtbarer Boden für Shiatsu

Berufung oder Ausgleich zum Beruf: Immer mehr Menschen setzen auf Shiatsu

Wien, 08. Juli 2020 – Der Mensch ist für stundenlanges Sitzen nicht gemacht. Nach einem langen Tag im Büro können Rücken, Nacken und Augen schmerzen. Die Coronakrise haben viele Menschen genutzt, um über ihren beruflichen Alltag nachzudenken. Shiatsu kann ein wirksamer Ausgleich zu einem stressigen Job sein. Für immer mehr Menschen wird Shiatsu aber auch zum Beruf, denn diese Körperarbeit auszuüben kann genauso erfüllend sein, wie Behandlungen zu empfangen.

Laut WHO sollten wir mindestens 150 Minuten pro Woche körperliche Aktivitäten ausüben. Nur knapp die Hälfte der ÖsterreicherInnen erfüllt dieses Kriterium. Immer mehr Menschen arbeiten mit dem Computer, der Großteil davon sitzend. Menschen, die nun im Homeoffice waren, in Kurzarbeit geschickt wurden oder sogar ihren Job verloren haben, hatten Zeit, intensiv über ihre körperliche Verfassung und über ihre berufliche Zukunft nachzudenken. Seither gibt es vermehrt Anfragen für Shiatsu-Behandlungen, aber auch die Nachfrage nach einer Shiatsu-Ausbildung steigt deutlich.

Wohltuend für Körper und Geist

Shiatsu kann als Ausgleich zu einem belastenden Arbeitsalltag dabei helfen, Druck abzubauen, neue Energie zu tanken, Blockaden zu lösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu unterstützen. Eine Shiatsu-Behandlung kann auch aus einer sehr angespannten Situation heraus in die Entspannung begleiten, fördert die Erholungsfähigkeit und steigert das eigene Wohlbefinden. Andreas Matthä, Vorstandsvorsitzender der ÖBB-Holding AG, kam das erste Mal vor zwölf Jahren aufgrund anhaltender Rückenschmerzen mit Shiatsu in Berührung. Seither geht Matthä einmal pro Woche zum Shiatsu und nicht nur die Rückenschmerzen sind verschwunden: „Ich bin ausgeglichener, ich bin achtsamer im Umgang mit meinem Körper und achte besser auf meine Ernährung“, so Matthä. *Zu wenig Zeit, zu viel Stress* könnte der Slogan der modernen Arbeitswelt sein, jedoch scheint ein gesellschaftlicher Wandel begonnen zu haben, der sich auch in der stark steigenden Nachfrage in den letzten Jahren im Bereich ganzheitlicher Methoden wie Shiatsu zeigt. „Es gibt viele Faktoren, die unser Immunsystem schwächen, unsere Körperwahrnehmung und unser Spüren einschränken und sich schließlich auf unsere Gesundheit auswirken. Stress ist hier ein wesentlicher Auslöser, schlechte Ernährung, einseitige und zu wenig Bewegung kommen dann meist noch verstärkend hinzu“, sagt Alexandra Gelný, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS). „Shiatsu kann dabei helfen, Stress abzubauen, das Gefühl für den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse wiederzufinden und zu stärken und so zu Wohlbefinden und Erhalt der Gesundheit beitragen. Egal ob ich Shiatsu praktiziere oder empfangen“, so Gelný.

Shiatsu als Berufung

Wo die Nachfrage steigt, steigt auch das Angebot: Immer mehr Menschen wagen eine berufliche Neuausrichtung und arbeiten in nachhaltigen oder helfenden Berufssparten. In der Beliebtheits-Skala weit oben dabei ist Shiatsu. Tina Tanzer entschied sich für eine berufs begleitende Ausbildung, nachdem sie die Methode als Klientin kennen und schätzen gelernt hatte, und ist seit 2018 diplomierte

PRESSEINFORMATION

Shiatsu-Praktikerin. Sie gibt neben ihrem Job als Projektmanagerin regelmäßig Behandlungen. „Rückblickend war das tatsächlich eine Herausforderung, Beruf und Ausbildung zu vereinen, aber Shiatsu hatte einfach schon einen ganz festen Platz in meinem Leben eingenommen“, sagt Tanzer. „Shiatsu lässt mich Dinge klarer und bewusster sehen, verhilft mir zu mehr Gelassenheit und macht mich resilienter“, so Tanzer. Manuela Landrock-Brünner wiederum tauschte ihren Job in der Wirtschaft nach 16 Jahren bewusst komplett gegen einen gesundheitsorientierten Beruf. „Nach meinem ersten Shiatsu-Kurs wusste ich, dass ich meine neue berufliche Ausrichtung gefunden hatte und beschloss, meine Laufbahn noch einmal grundlegend zu verändern“, erzählt Landrock-Brünner. Die Entscheidung hat sie nicht bereut, denn heute hat sie einen Beruf, der sie wirklich erfüllt und sie behandelt ihre KlientInnen mit großer Freude.

Österreich - fruchtbarer Boden für Shiatsu

Die Berufswahl Shiatsu birgt auch einige Herausforderungen, wobei gerade Österreich beste Voraussetzungen und einige Vorteile dafür bietet. „Die Shiatsu-Ausbildung ist zumindest am Anfang berufsbegleitend möglich, so kann man gut in den Beruf hineinwachsen und muss die Entscheidung, ob man Shiatsu letztendlich haupt- oder nebenberuflich ausüben wird, nicht sofort fällen“, erklärt Gelny. „Was aber auch wichtig ist, ist ein gewisser unternehmerischer Geist. Denn Shiatsu-PraktikerInnen sind meistens Einzel-UnternehmerInnen und da ist Mut zum ‚Eigenmarketing‘ unerlässlich“, betont die Shiatsu-Expertin weiter. Hier bietet der ÖDS praxisorientierte Fortbildungen an. In Österreich ist Shiatsu ein anerkannter Beruf, der so gut geregelt ist wie kaum sonst wo in der EU. In vom ÖDS zertifizierten Shiatsu-Schulen erhält man innerhalb von drei Jahren eine fundierte Ausbildung.

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>

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Shiatsubehandlung © ÖDS
- 3: Shiatsubehandlung alternativ, © ÖDS

Rückfragehinweis:

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu
Tel: +43/664/13 74 224;

PRESSEINFORMATION

E-Mail: gelny@oeds.at

Johannes Wagner, Himmelhoch PR:

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

E-Mail: johannes.wagner@himmelhoch.at