

## **Fastenzeit: Mehr Achtsamkeit im Alltag – fünf Übungen**

**Wien, 04. Februar 2019 - Die Zeit der rauschenden Bälle und kalorienreichen Faschingskrapfen ist vorbei, am 6. März beginnt die knapp siebenwöchige Fastenzeit. Bis Ostersonntag wollen viele ÖsterreicherInnen bewusst in einem Bereich oder mehreren Bereichen Verzicht üben. Ganz weit vorn steht der Verzicht auf Alkohol, Süßes, Fleisch und Nikotin.**

Neben den gesundheitlichen Vorteilen, die die Reduktion von Genussmitteln mit sich bringt, ist der psychologische Effekt nicht zu unterschätzen. Wer am Ostersonntag sagen kann, durchgehalten zu haben, kann stolz auf sich sein und nimmt die neuen Angewohnheiten vielleicht ein Stück weit mit.

### **Veränderungen anstoßen**

Die Fastenzeit kann neben körperlichem Verzicht auch dafür genutzt werden, Veränderungen im Leben anzustoßen, bewusster und achtsamer zu werden. Wer achtsam mit sich und seiner Umwelt umgeht, gewinnt viel an Lebensqualität. Oft reichen bereits einfache mentale Übungen im Alltag, um die eigene Achtsamkeit zu steigern. Auch gezielte Körperarbeit kann sehr hilfreich sein. Besonders bewährt im Zusammenhang mit Achtsamkeit hat sich Shiatsu. Diese fernöstliche Behandlungsmethode ist einer deutschen Pilotstudie zufolge für Achtsamkeit sogar wirksamer als die weit verbreitete Praxis MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)<sup>1</sup>. Wer Shiatsu-Behandlungen mit Achtsamkeitsübungen kombiniert, profitiert binnen kurzer Zeit von einer erhöhten Widerstandsfähigkeit und einem insgesamt besseren Lebensgefühl.

Alexandra Gelnj, Shiatsu Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbandes für Shiatsu (ÖDS), stellt einfache mentale Übungen für Achtsamkeit und ein paar passende Körperübungen vor.

### **1. Bewusst in den Tag**

„Starten Sie Ihren Tag bewusst. Stehen Sie, wenn der Wecker geläutet hat, nicht sofort auf, sondern bleiben Sie noch 2 bis 3 Minuten liegen, fühlen Sie in Ihren Körper hinein, atmen Sie einige Male bewusst tief aus und ein, räkeln und strecken Sie sich, bevor Sie aufstehen. Lassen Sie den Tag ruhig und achtsam beginnen“, empfiehlt Gelnj. „Bleiben Sie nach dem Aufstehen noch einen Moment neben dem Bett stehen, genießen Sie das erste Auftreten mit Ihren Füßen auf dem Boden und kommen Sie bewusst in Ihrer ‚Aufrichtung‘ an. Spüren Sie, wie sich Ihre Fußsohlen auf dem Boden ausbreiten, wie Ihre Füße Sie tragen. Etwa in der Mitte des Fußballens befindet sich der Akupunkturpunkt „Sprudelnder Quell“ – hier beginnt der energiespendende Nierenmeridian. Spüren Sie mit einigen tiefen Atemzügen in Ihre Fußsohlen, bevor Sie die ersten Schritte machen.“

---

<sup>1</sup> <https://www.shiatsu-gsd.de/node/8053>

## **PRESSEINFORMATION**

### **2. Bewusst Dinge langsamer tun**

„Wir stehen oft unter Zeit- und Termindruck und eilen auch durch den Tag, wenn wir eigentlich nicht müssten. Bringen Sie, so oft sie können, bewusst mehr Langsamkeit in Ihr Leben. Schlendern statt hetzen Sie zur U-Bahn, genießen Sie Ihre Mahlzeiten ohne Ablenkung und kauen Sie bewusst langsamer“, rät Gelyny.

### **3. Geben Sie Multitasking auf**

Gelyny: „Multitasking ist zwar in Mode, aber in Wirklichkeit unmöglich. Das menschliche Gehirn kann sich keinen zwei oder mehr Tätigkeiten mit derselben Aufmerksamkeit widmen. Das eine geschieht immer auf Kosten des anderen. Üben Sie, immer nur eine Sache zu machen. Beginnen Sie damit, während des Gehens von A nach B nicht zu telefonieren. Schenken Sie stattdessen Ihrem Gehen Aufmerksamkeit. Ihren Füßen – Wie rollen Sie ab, wie fühlen Sie den Untergrund unter Ihren Schuhen? Oder nehmen Sie sich zwischendurch einige Minuten Zeit, um sich ganz auf Ihren eigenen Atem, und nur Ihren Atem, zu konzentrieren. Fühlen Sie, wie Sie ausatmen, und wie sich beim Einatmen Ihre Lunge mit frischer Luft füllt, wie sich Ihr Brustkorb dabei senkt und hebt.“

### **4. Neue Wege gehen**

„Im Alltag ist vieles Routine. Doch nehmen Sie einmal bewusst einen anderen Weg ins Büro, steigen Sie eine Station früher oder später aus, nehmen Sie mal das Rad oder lassen Sie Ihr Auto stehen. Ein Ausbrechen aus Routinen fördert unsere Achtsamkeit.“

### **5. Abends abschalten**

„Schalten Sie abends ab, im doppelten Sinn. Eine Stunde vor dem Zubettgehen sollten Sie alle elektronischen Reizgeber ausschalten – TV, PC, Tablett, Handy. Nehmen Sie sich diese eine Stunde nur für sich.“ „Diese kleine Übung kann helfen, das Geschehen des Tages regelrecht „abzustreifen“ und es nicht in den wohl verdienten Schlaf mitzunehmen: Stehen Sie etwa hüftbreit und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um in Ihrer Atmung anzukommen. Beginnen Sie nun, sich mit entspannten Händen und Handgelenken von Kopf bis Fuß abzuklopfen – am Kopf mit Ihren Fingerspitzen dann weiter mit lockeren Fäusten, über Ihren Nacken jeweils einen Arm an der Innenseite hinunter und der Außenseite hinauf, dann den Brustkorb hinunter, den Rücken hinunter (wo Sie ihn erreichen können), das Becken rundherum und beide Beine hintereinander an der Außenseite hinunter und an der Innenseite hinauf, enden Sie an den Füßen. Abschließend streichen Sie Ihren ganzen Körper mit flachen Händen von Kopf bis Fuß ab, einmal vorne, einmal entlang der Körperseiten und einmal hinten.“

Wem es trotz dieser Tipps und kleinen Übungen schwerfällt, loszulassen und in sich hineinzuhören, kann auf die Unterstützung einer/eines Shiatsu-Praktikers/in zurückgreifen. Oft genügen wenige Shiatsu-Behandlungen, um das Körpergefühl zu verbessern, die eigenen Bedürfnisse wieder besser zu spüren und die Achtsamkeit zu schulen.

## **PRESSEINFORMATION**

### **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-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 Gelný, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS  
2: Shiatsubehandlung © ÖDS

### **Rückfragehinweis:**

Mag. Alexandra Gelný, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu  
Tel: +43/664/13 74 224;  
E-Mail: [gelný@oeds.at](mailto:gelný@oeds.at)

Mag. Miriam Walch, MA, Himmelhoch PR:  
Tel: +43/664/13 01 171;  
E-Mail: [miriam.walch@himmelhoch.at](mailto:miriam.walch@himmelhoch.at)