DIE HÄNDE REICHEN

SHIATSU ALS RESSOURCE FÜR BERUFE MIT STRESSBELASTUNG

ROSA DIRMHIRN
JASMIN ENZLMÜLLER
IRINA FRODINSKAYA
PETRA GROTTENTHALER
RIKA GÖTZ
LENA ROSA-MARIE PIRKLHUBER
BIRGIT PUCHER-SCHWARTZ

INTERNATIONAL ACADEMY FOR hara shiatsu

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich // +43 (0) 1 595 48 48 // office@hara-shiatsu.com

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.
Erstellt von*: Rosa Dirmhirn, Jasmin Enzlmüller, Irina Frodinskaya, Petra Grottenthaler, Rika Götz, Lena Rosa-Marie Pirklhuber, Birgit Pucher-Schwartz.* Betreut von*: Mike Mandl*
Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl,* Copyright: *2023, International Academy for Hara Shiatsu.*

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

COVID-19 - AUSWIRKUNGEN EINER PANDEMIE AUF DAS GESUNDHEITSWESEN

Von einem Tag auf den anderen stand unser gewohntes Leben Kopf: wir sahen uns mit Ausgangsverboten konfrontiert, mussten soziale Kontakte auf ein Minimum beschränken, das Wort "Pandemie" schwappte aus allen Ecken und Kanten der Medien über uns wie eine Flutwelle, während auf den Gassen gespenstische Leere herrschte.

Am 11. März 2020 erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die durch den Erreger SARS-Cov-2 ausgelöste Covid-19-Epidemie zur Pandemie - 5 Tage später kam es in Österreich zum ersten "Lockdown". Seitdem verrechnet die Europäische Region über 272 Millionen bestätigte Krankheitsfälle und über 1,7 Milliarden Impf-Dosen wurden bis dato verabreicht (Quelle: www.who.int/europe, 15.2.2023). Die Bettenauslastung auf Intensivstationen erreichte vielerorts neue Rekordhöhen, und die FFP2-Maske mauserte sich zum wohl unbeliebtesten Accessoire aller Zeiten.

Wie haben Sie diese Zeit erlebt? Waren Sie glücklich, endlich mal zu Hause zur Ruhe kommen zu können von Ihrem stressigen Alltag? Oder fühlten Sie sich eingesperrt und eingeengt in Ihren eigenen vier Wänden?

Wir alle haben es unterschiedlich empfunden, jedoch war uns eines klar: Zu Hause sind wir vor einer Ansteckung mit einer Krankheit, über die kaum jemand etwas wusste, geschützt. Für einige wenige Berufsgruppen stellte sich diese Frage hingegen nicht: Sie mussten funktionieren. Für andere da sein. Ihre eigene Gesundheit aufs Spiel setzen und das Risiko einer Ansteckung in Kauf nehmen. Weil der Job das nun mal verlangte.

Notfälle, oder die fehlende Planbarkeit des Arbeitsvolumens etwa, liegen gewissermaßen in der Natur der Sache. Die Bekämpfung der Corona-Pandemie hat jedoch für die Mitarbeiter:innen des Gesundheitswesens eine außergewöhnliche Belastung mit sich gebracht und sie an ihre persönlichen und beruflichen Grenzen geführt. Diese Situation dauert weiterhin an - es herrscht akuter Personalmangel.

Die Gründe dafür sind vielfältig und reichen von fehlenden finanziellen Ressourcen bis hin zur Neuorientierung von Mitarbeiter:innen, die nicht mehr können oder wollen.

Die Beschäftigten kämpfen mit langen und unregelmäßigen Arbeitszeiten, zahlreichen Überstunden, der psychisch und physisch fordernden Betreuung von Covid-Patient:innen, und sind in hohem Maße von Depression, Angst, Schlaflosigkeit und Stress betroffen. Freizeit, Erholung und Bewegung kommen völlig zu kurz, wodurch auch langfristig die Lebensqualität sinkt.

Diese Überbelastung und der fehlende Ausgleich verursachen in Folge verschiedene körperliche Symptome wie etwa Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Bandscheibenvorfälle.

DAS PROJEKT "DIE HÄNDE REICHEN"

Um das belastete Krankenhauspersonal zu unterstützen und den Angestellten mehr Energie und Kraft für den Alltag zu verschaffen, wurde im Dezember 2021 das Projekt "Die Hände reichen" ins Leben gerufen.

Kliniken in Wien, Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland, Steiermark, Tirol und Vorarlberg haben an dem Projekt teilgenommen. Hier erhielten die Angestellten von ausgebildeten Shiatsu-Praktiker:innen kostenlos jeweils 25-minütige Behandlungen, die auf einer Matte am Boden ausgeführt wurden.

Mit dem Projekt möchten wir den Pfleger:innen ein Gefühl der Wertschätzung für ihren Einsatz während der Corona-Pandemie vermitteln und zeigen, was Shiatsu gerade bei Stress, hoher Arbeitsbelastung und damit einhergehenden körperlichen und psychischen Beschwerden leisten kann. Gleichzeitig soll das Projekt eine Brücke schlagen zwischen der westlichen Medizin und komplementären Methoden, um hier die Vorteile eines fruchtbaren "Miteinanders" aufzuzeigen: "Im Rahmen der Pandemie findet auf der Ebene der Schulmedizin und der Komplementärdisziplinen eine sehr polarisierende Diskussion statt.

Wenn wir mit der komplementären Methode Shiatsu in den Spitälern das quasi kritischste Medizinpersonal Österreichs behandeln, [...] dann ist das [...] ein sehr schönes Beispiel, dass man miteinander etwas bewirken kann, [...] und aus einem entweder/oder ein sowohl als auch wird", so Projekt-Initiator Mike Mandl. (Quelle: https://fm4.orf.at/stories/3021268/, 15.2.2023)

SHIATSU ALS RESSOURCE IN KRISENSITUATIONEN

Die vorliegende Arbeit soll erheben, ob und wie sich die Behandlung mit Shiatsu auf die Lebensqualität des Gesundheitspersonals auswirkt bzw. ob Shiatsu eine nützliche Ressource sein kann, um Menschen in Berufen mit hoher Stressbelastung Unterstützung zu bieten.

Die Behandlungen wurden im Zeitraum von März bis Juni 2022 in der Zentralen Notaufnahme der Klinik Ottakring durchgeführt. Jeweils zwei Praktikerinnen aus unserem siebenköpfigen Team waren an einem Vormittag pro Woche vor Ort. In Summe konnten wir den Mitarbeiter:innen der Notaufnahme 72 kostenlose Behandlungen zu je 25 Minuten anbieten. Die Zusammensetzung des behandelten Personals bestand aus Vertreter:innen der Bereiche Pflege, Medizin, Rezeption, Reinigung und Sicherheit.

Mittels Fragebögen zu Beginn und am Ende des Behandlungszeitraumes ermittelten wir unter anderem Veränderungen in Bezug auf die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit, den Schlaf, die Verdauung, Schmerzen und negative Stimmungen wie Wut, Ärger und Aggressionen.

FRAGEBOGENAUSWERTUNG

22 Personen, davon 80% weiblich, waren bereit, vor der ersten Behandlung einen Fragebogen über den Ist-Zustand auszufüllen. Nach Beendigung des Projektes erhielten wir 14 ausgefüllte Fragebögen retour, die für einen Vorher-Nachher-Vergleich herangezogen wurden.

Der Großteil der Befragten (39%) hatte bis zu 5 Behandlungen genossen, 31% zwischen 5-10 Behandlungen und 30% mehr als 10 Behandlungen. Bei der Hälfte der Behandelten lag das Alter zwischen 20 und 30 Jahren.

Folgende Erkenntnisse konnten wir aus der Fragebogenauswertung gewinnen:

Die gefühlte körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität, sowie die aktuell gefühlte psychische Belastbarkeit (Resilienz) wurden auf einer Skala von 0 ("nichts ist möglich" bzw. "gar nicht belastbar") bis 10 ("könnte alles niederreißen" bzw. "höchst belastbar") eingestuft. Nach der dreimonatigen Behandlungsphase mit Shiatsu war das Gefühl, belastbarer zu sein, von 45% auf 71% gestiegen. Die Resilienz - also die Fähigkeit, nach Tiefschlägen wieder auf die Beine zu kommen - hatte sich unter den Mitarbeiter:innen um 58% verbessert.

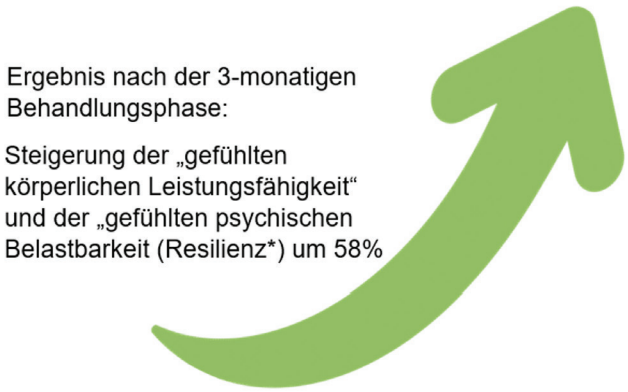


Abb. 1

*Resilienz oder psychische Widerstandskraft: Die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rügriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen (Quelle: wikipedia.org)

Auch das Gefühl, in den letzten Monaten gesundheitlich "oft" geschwächt oder anfällig gewesen zu sein, hatte sich um etwa die Hälfte reduziert.

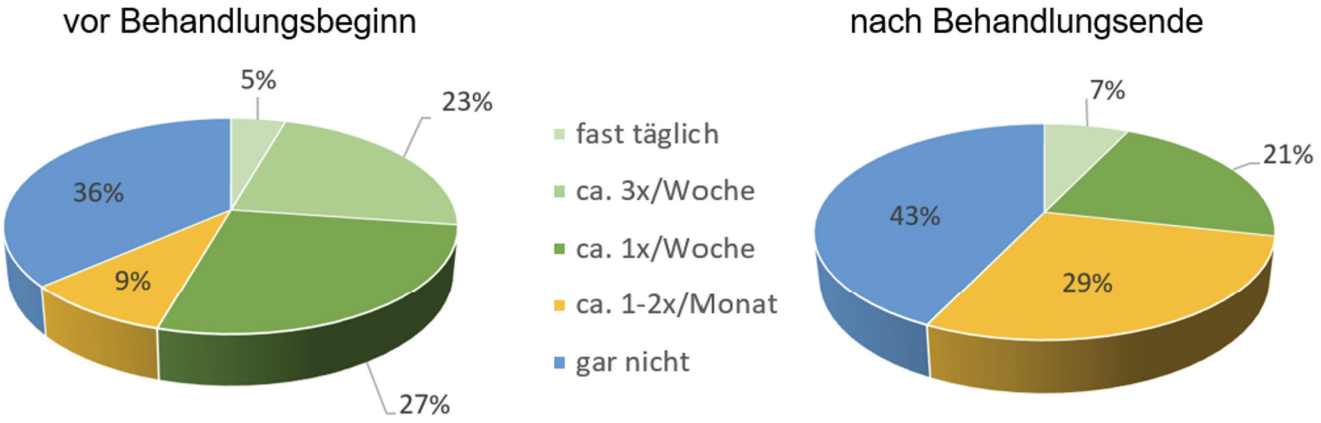


Abb. 2: Angaben zur Häufigkeit von Schlafproblemen und/oder der Einnahme von Schlafmitteln während der letzten 3 Monate

Hatten zu Beginn der Studie 55% "wöchentlich oder öfter" Probleme mit dem Schlaf gehabt (d. h. 5% „fast täglich", 23% „ca. 3x/Woche" und 27% „ca. 1x/Woche") und mussten mitunter Schlafmittel einnehmen, so war dieser Wert nach dem Behandlungszyklus auf 28% (bestehend aus 7% „fast täglich" und 21% ca. „1x/Woche") gesunken.

46% der Befragten gaben anfangs an, "öfter" unter körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen zu leiden. Dieser Wert war nach Projektende auf 29% gesunken bzw. wurde das Leiden von "öfter" auf "manchmal" herabgestuft.

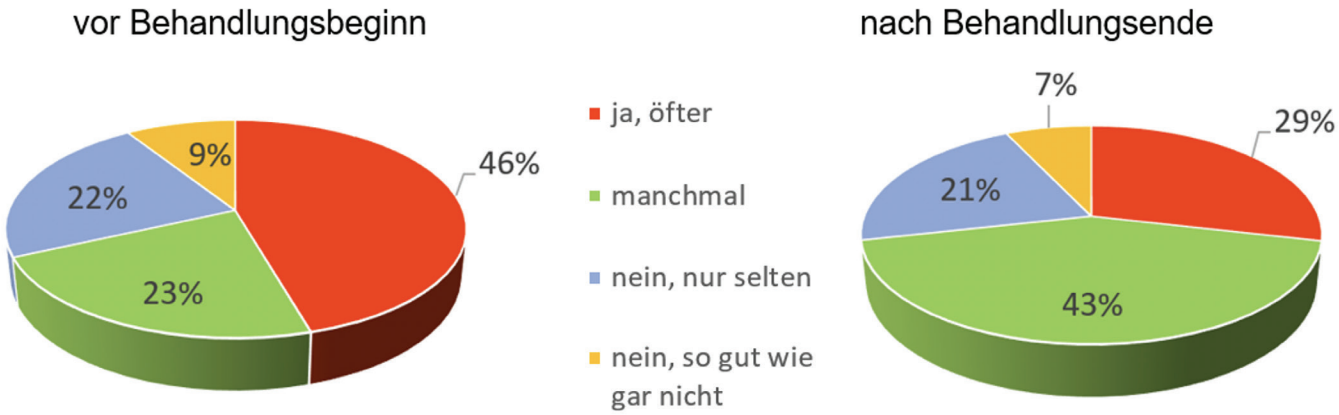


Abb. 3: Angaben zu körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen während der letzten 3 Monate

"[Ich habe] weniger Kopf- und Rückenschmerzen. Bin insgesamt gelassener."

"Es war sehr gut und hat auch sehr entspannt! Danke."

Angeführte Zitate auf den Seiten 4-12 stammen von Mitarbeiter:innen der Klinik Ottakring, die anonym in unserer Fragebogenuntersuchung rückgemeldet wurden.

Als positiv darf auch erwähnt werden, dass die psychisch-emotionalen Spannungen im Vergleich vorher-nachher deutlich gesunken waren. So hatten anfangs 23% angegeben, "öfter" unter psychisch-emotionalen Spannungen zu leiden, während dieser Wert nach der 3-monatigen Behandlungszeit auf "manchmal" herabgestuft worden war. Die Auslöser für psychisch-emotionale Spannungen waren nach Angaben der Mitarbeiter:innen im Arbeitsbereich und im Privatleben zu finden. Covid spielte mit einer geringen Nennungsrate eine untergeordnete Rolle.

Abschließend gaben die Mitarbeiter:innen der Notaufnahme an, die Behandlungen sehr genossen zu haben, und dass sie sich durch das Angebot der kostenfreien Shiatsu-Einheiten in ihrer Tätigkeit gesehen und wertgeschätzt fühlten:

- "Grandios, vielen lieben Dank! [Ich habe] 1.) realisiert, dass auch in der Arbeitsatmosphäre/Umgebung ein Abschalten/ Runterkommen möglich ist 2.) Dass es essentiell ist, einen Ort innerhalb des Arbeits-Settings zu haben, an dem man sich vom Negativen distanzieren kann 3.) Das Angebot vermittelt ein Gefühl der Wertschätzung. Danke!"

BESCHWERDEBILD

Zu Beginn der Behandlungen waren die Klient:innen meist gestresst, insbesondere am Anfang des Behandlungszeitraumes, im März und April 2022. Sie wirkten angespannt und unter Zeitdruck. Viele waren müde, insbesondere von langen (Nacht-) diensten oder Zusatzdiensten aufgrund von Krankenständen. Klient:innen über 40 wirkten tendenziell erschöpfter als ihre jüngeren Kolleg:innen.

In der Regel konnte man bei dieser Altersgruppe Übergewicht, hohe Muskelsteifheit, Bewegungseinschränkungen durch Schmerzen und einseitige Belastung sowie Schwierigkeiten beim Hinlegen vor-, und Aufstehen- nach der Shiatsu-Behandlung beobachten.

Jüngere Mitarbeiter:innen standen häufig zusätzlich unter Lernstress, bei ihnen war im Gespräch dennoch eine positiver Blick auf die Zukunft und der Glaube an die eigene Fähigkeit zur Veränderung erkennbar (z.B. durch Abteilungswechsel oder Spezialisierung).

Als die größten Belastungen im Beruf wurden Zeit- und Personalmangel, Ungewissheit, die physisch anstrengende Arbeit mit Patient:innen, monotones Arbeiten, verlängerte Arbeitszeiten und unregelmäßige Schichtdienste sowie Stress genannt.

Die größte Herausforderung sei es, viele Aufgaben gleichzeitig meistern zu müssen - Multitasking erfordere viel körperliche und geistige Kraft und belaste das sympathische Nervensystem.

Nachtdienste führten häufig zu Schlafproblemen - viele Mitarbeiter:innen bestätigten, dass sie entweder schlecht einschliefen, nachts aufwachten oder einfach nicht genug Schlaf bekämen.

Sport und Bewegung für das eigene Wohlbefinden kamen bei den meisten zu kurz, was die Mitarbeiter:innen auf Müdigkeit und Kraftlosigkeit zurückführten. Viele klagten über Bewegungsmangel, besonders seit Beginn der Pandemie.

Das Schönste an ihrer Arbeit sei die Kommunikation mit Menschen, zum Wohlbefinden anderer beitragen zu können, sowie die Dankbarkeit und Wertschätzung, die einem dafür entgegengebracht wurden. Positive Rückmeldungen der Patient:innen seien essenziell für die eigene Motivation und Inspiration.

Als Schwerpunkte im Beschwerdebild haben sich einerseits die psychische Belastung durch Stress, und andererseits körperliche Beeinträchtigungen wie Schulterschmerzen, Nackenverspannungen und Beschwerden im oberen Rücken herauskristallisiert.

Dies wurde sowohl in den Gesprächen mit den Klient:innen als auch während der Behandlungen deutlich. Bei einigen Klient:innen setzten sich die Schulter- und Nackenverspannungen auch mit Schmerzen in den Armen fort. Ebenfalls häufig lagen Schmerzen im unteren Rückenbereich (LWS) vor. Dies galt sowohl für Pfleger:innen und Ärzt:innen, als auch für das Personal des administrativen Bereichs mit langer Tätigkeit vor dem PC. Auch Schmerzen im Hüftbereich wurden immer wieder als Folge der körperlichen Überbeanspruchung im Rahmen der pflegerischen Tätigkeit genannt.

Während der Behandlung fiel auf, dass viele Klient:innen Schwierigkeiten hatten, "loszulassen". Dies war an geöffneten und blinzelnden Augen, angespannten Armen und Händen, sowie dem Nicht-Locker-Lassen-Können des Kopfes während einer Nackenbehandlung erkennbar.

STRESS

Stress ist in diesem Kontext als negativer Stress, d.h. als “Disstress” zu verstehen; also ein länger andauernder Spannungszustand, der mit einem Gefühl von Druck und Überforderung einhergeht. Die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden nicht vollständig abgebaut und haben negative Auswirkungen auf das Immunsystem, den Schlaf, das Verdauungssystem, die Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude.Es fehlen die Phasen der Entspannung und der Regeneration.

Energetisch betrachtet wird die Reaktionskette, bei der die Yang-Meridiane Blase, Dünndarm und Gallenblase durch das aus den Nieren aufschießende Yang aktiviert werden, nicht vollständig durchlaufen. Das Yang sinkt nicht wieder zu den Nieren hinab, sondern bleibt “oben” stecken – dadurch kommt es zu Folgeerscheinungen wie Verspannungen, Unruhe, Hitze und Stagnation, die im System verbleiben.

Mitbeteiligt sind auch der Dickdarm-Meridian und die mit ihm verbundenen Glaubenssätze, die zur Aufrechterhaltung der Spannung im Körper beitragen. Als Partner-Meridian des Dickdarms schwächt das vor allem den Lungen-Meridian. Neben der Feuer-Wasser-Achse ist daher auch das Metallelement bei Stress-Thematiken zu beachten.

In weiterer Folge wird durch den übermäßigen Verbrauch des Yang im Holz- und Feuerelement nicht nur das Yin des Wasserelements, sondern auch jenes des Erdelements geschwächt. Die Selbstfürsorge leidet und die Zufriedenheit schwindet, beides Ausdruck eines unterversorgten Milz-Meridians.

SCHULTER- UND NACKENSCHMERZEN

Energetisch betrachtet wird die Schulter als eines der großen Gelenke dem Holzelement zugeordnet, das für Bewegung und Bewegungsfreiheit steht. Auch mit Emotionen werden die Schultern in Verbindung gebracht. Schmerzen im vorderen Schulterbereich entstehen häufig durch eine Dysbalance im Metallelement – wenn die Energie des Lungen-Meridians schwach ist und der Dickdarm-Meridian unter Spannung steht, hängen die Schultern oft nach vorne, und das fehlende “Ja zum Leben” wird in Form eines gesenkten Brustkorbs auch äußerlich sichtbar.

Dies kann eine Folge von Fehlhaltungen und einseitiger Beanspruchung sein, aber auch auf psychischer Ebene durch ein Zuwenig an “gesundem Egoismus” (Lunge) entstehen, das durch ein Zuviel an Kontrolle (Dickdarm) kompensiert wird

Bei Schmerzen im hinteren Schulter- und Nackenbereich sind die dort verlaufenden Yang-Meridiane beteiligt: der Gallenblasen-Meridian, der einerseits für die (seitliche) Stabilität verantwortlich ist, und andererseits für Umsetzung und Verantwortung steht.

Weiters der Dünndarm-Meridian, der eine enge Verbindung zu den Schulterblättern hat und energetisch für Klarheit und Ausgewogenheit zwischen Trennung und Verbindung zuständig ist; sowie der Dreifacherwärmer-Meridian, der für Gleichgewicht und Ausgleich sorgt. Sind diese drei permanent gefordert bzw. überfordert, führt dies zu Spannung bzw. Überspannung im jeweiligen Meridianverlauf.

SCHMERZEN IM UNTEREN RÜCKEN

Schmerzen in dieser Region, auch Lumbalgie genannt, werden dem Wasserelement zugeordnet. Mechanische Überlastung kann hier ebenso zu Problemen führen wie Stress oder Sorgen. Die Gefühle von Sicherheit und Stabilität, die dem Wasserelement in seiner positiven Ausprägung zugeordnet sind, werden beeinträchtigt. Beteiligt ist dabei in erster Linie ein überlasteter Blasen-Meridian. Aber auch der Nieren- und Milz-Meridian müssen in die Betrachtung miteinbezogen werden, da sie Sicherheit und Stabilität gewährleisten, was wiederum für eine nachhaltige Entspannung des unteren Rückens Voraussetzung ist.

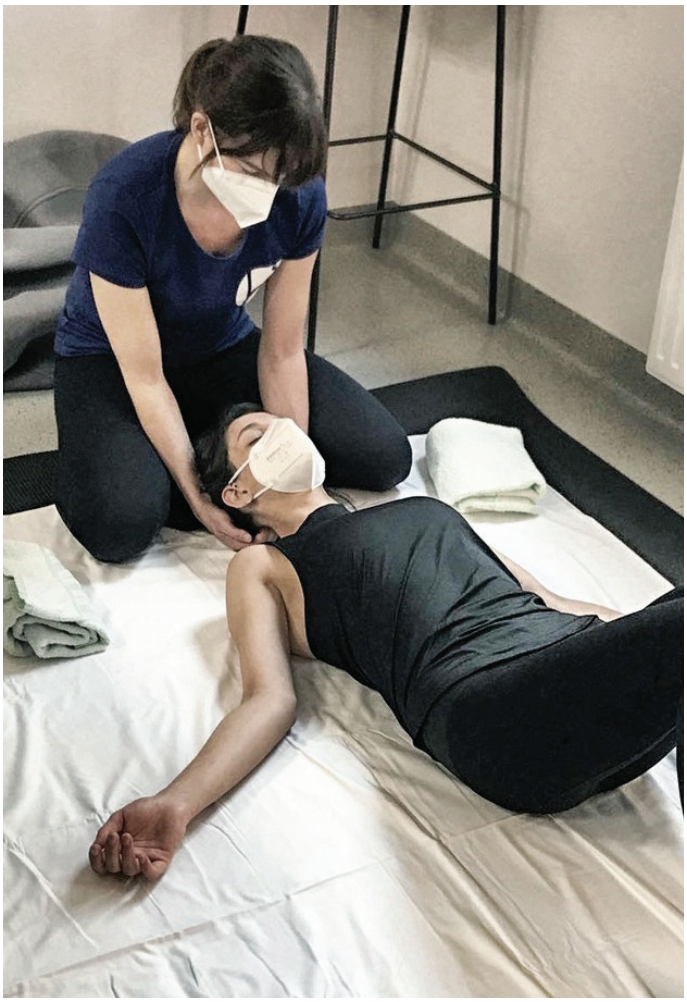
HÜFTSCHMERZEN

Auch die Hüfte ist als Gelenk grundsätzlich dem Holzelement zugeordnet. Einschränkungen und Schmerzen in diesem Bereich können verschiedene Ursachen haben: diese reichen von Arthrose (d.h. Abnützung) bis zu Beckenschiefstand und muskulären Dysbalancen aufgrund von Fehlhaltung oder einseitiger Belastung.

Energetisch geht es in diesem Bereich um Freiraum und Entfaltung.

Beeinflusst wird die Beweglichkeit und Stabilität der Hüfte von den auf der Beinaußenseite verlaufenden Yang-Meridianen Gallenblase, Magen und Dickdarm, sowie als Gegenpart dazu, die auf der Beininnenseite verlaufenden Yin-Meridiane Niere und Milz.

Der Behandlungsansatz liegt bei allen genannten Symptomatiken darin, einen Ausgleich zwischen Fülle und Leere zu schaffen, also die Energie (Qi) von jenen Meridianen, die sich in einem Zustand energetischer Fülle (Jitsu) befinden, zu jenen Meridianen zu bewegen, die sich aktuell in einem Zustand energetischer Leere (Kyo) befinden..



BEHANDLUNGS-STRATEGIEN

Als Hara Shiatsu-Praktiker:innen sind wir bestrebt, jede Behandlung an die individuellen Bedürfnisse unserer Klient:in anzupassen. Bei unserem Einsatz in der Notaufnahme der Klinik Ottakring konnten wir unter den Mitarbeiter:innen, die zu uns kamen, jedoch relativ schnell ein übergreifendes Muster erkennen: Die Folgen einer lang andauernden Stressbelastung hatten sich auf psychisch-körperlicher Ebene als Spannungsfelder manifestiert, die als muskuläre Verhärtungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich zu spüren waren, und auf geistiger Ebene mit einem Erschöpfungszustand einhergingen.

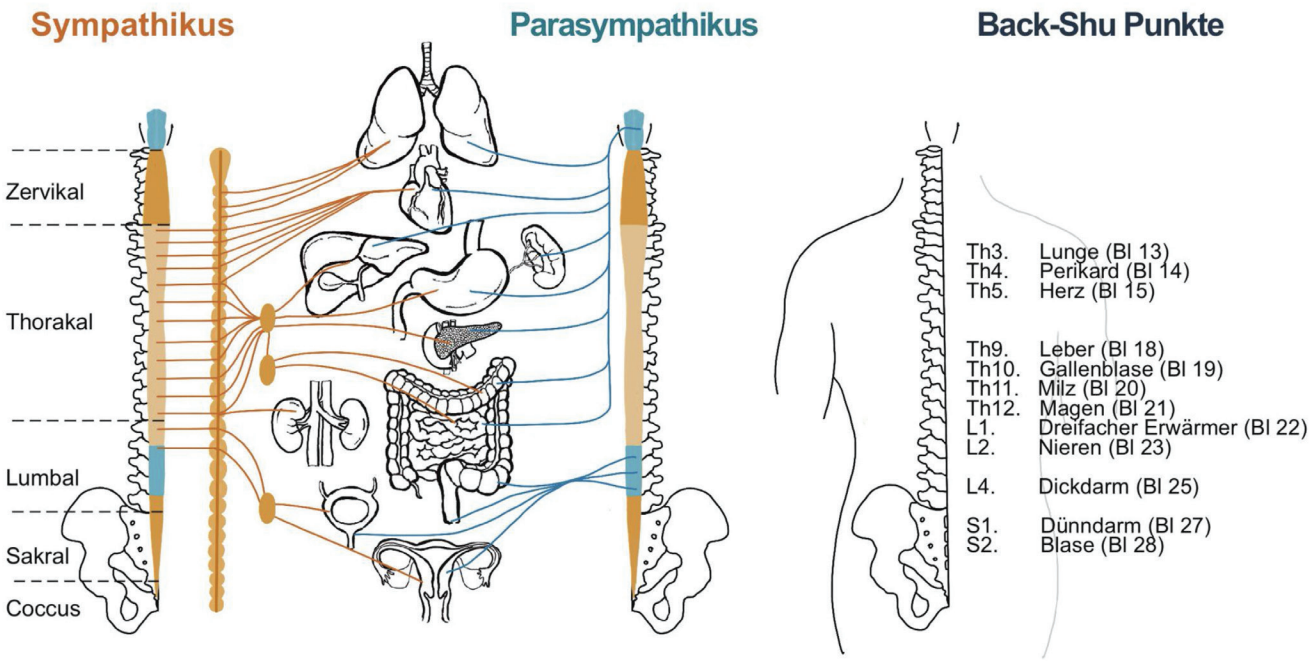
Unser Ziel war es, die Mitarbeiter:innen der Notaufnahme mit Hilfe von Hara Shiatsu in ihrem Arbeitsalltag bestmöglich zu unterstützen – mit anderen Worten: Während der 25-minütigen Behandlungszeit für Entspannung auf geistiger, körperlicher und emotionaler Ebene zu sorgen.

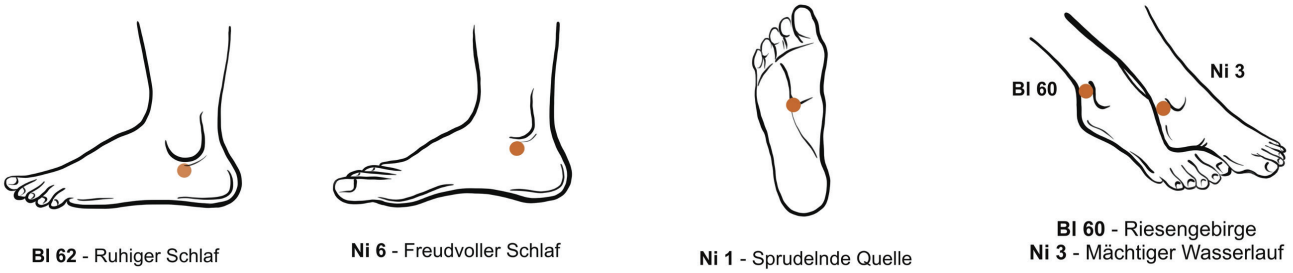
DEM GESCHEHEN "DEN RÜCKEN KEHREN" - DIE BAUCHLAGE

Die Behandlungen begannen oftmals – sofern keine anderen akuten Themen vorhanden waren – in der Bauchlage. Dabei kommt die gesamte Körpervorderseite mit der Matte und dem Boden in Kontakt, der Kopf ist zur Seite gedreht und eine Gesichtshälfte liegt wie beim Schlafen auf dem Leintuch auf. Diese Position signalisiert dem Nervensystem hinunter zu fahren", die Vorderseite ruht geschützt auf der Unterlage, und der Körper kann dem aktuellen Geschehen – immer abruf- und einsatzbereit sein zu müssen – buchstäblich "den Rücken kehren". Man darf einfach nur sein. Gleichzeitig bietet sich der Shiatsu-Praktiker:in in dieser Position die gesamte Körperrückseite als „Arbeitsfläche" an. Nicht durch Zufall wird der Blasen-Meridian, der hier verläuft, mit dem "Kampf- und Flucht"-Mechanismus unseres Körpers in Verbindung gebracht, denn er befindet sich dort, wo die Nerven des vegetativen Nervensystems - Sympathikus und Parasympathikus - angelegt sind: entlang der Wirbelsäule.

In Hara Shiatsu arbeiten wir mit einer stabilen, zentrierten Druckqualität entlang der Wirbelsäule, wodurch der Parasympathikus angeregt wird, den Körper in einen Zustand der Ruhe zu versetzen.

Abb. 4.: Darstellung des vegetativen Nervensystems und der Back-Shu Punkte entlang der Wirbelsäule (© Irina Aksenova)





Bl 62 - Ruhiger Schlaf

Ni 6 - Freudvoller Schlaf

Ni 1 - Sprudelnde Quelle

Bl 60 - Riesengebirge
Ni 3 - Mächtiger Wasserlauf

Abb. 5.: Akupunkturpunkte (Tsubos) im Fußbereich (© Irina Aksenova)

Auch das Kreuzbein, das die vegetativen Zentren des Parasympathikus beherbergt, wurde durch tiefen Druck mit Händen und Ellbogen bearbeitet, was eine Entlastung bei Verspannungen und Schmerzen im unteren Rücken bewirken kann. Auf der Rückseite der Beine wurde gezielt der Nieren-Meridian adressiert, da eine Stärkung der Nierenenergie bei Ein- und Durchschlafstörungen förderlich sein kann. Eine satte Fußbehandlung, bei der wichtige Akupunkturpunkte (siehe Abb.5) im Bereich des Sprunggelenks sowie auf der Ober- und Unterseite des Fußes aktiviert wurden, rundete die erste Phase der Behandlung in der Bauchlage ab.

WIE SICH PSYCHISCHER STRESS IM OBEREN RÜCKEN MANIFESTIERT

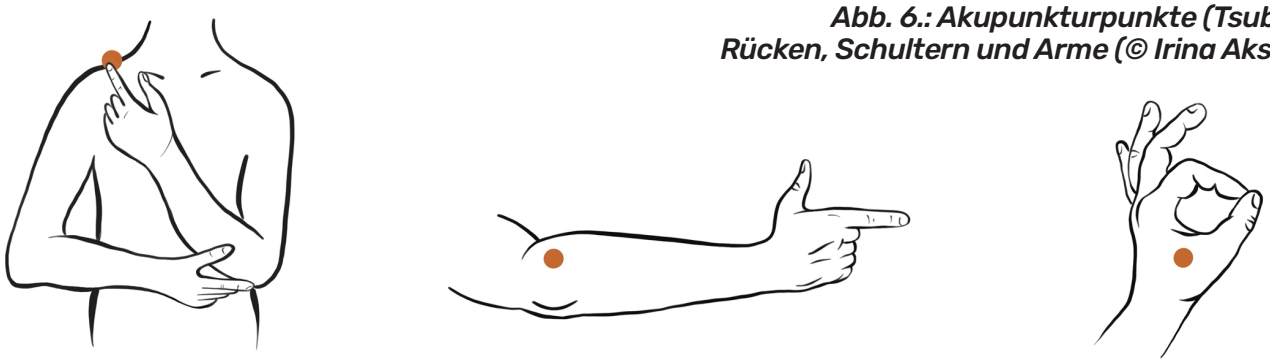
Der obere Rückenbereich konnte in der Bauchlage gut mit dem Ellbogen ausgearbeitet werden - eine Körperzone, die bei unseren Klient:innen besonders starke muskuläre Verspannungen aufwies. Hier verlaufen die Yang-Meridiane des Dünn- und Dickdarms, der Blase, Gallenblase und des Dreifachen Erwärmers, in denen sich schnell die Folgen einer psychischen und körperlichen Überspannung des Systems manifestieren können, z.B. durch hochgezogene Schultern. Gb 21, einer der stärksten Punkte für den gesamten Schulterbereich, der für eine Lockerung der Muskulatur und eine Entspannung des Nackens sorgt, wurde häufig in die Behandlung eingebaut.

DIE ANGST SITZT IM NACKEN, DIE ATMUNG STOCKT IN DER BRUST...

Aufgrund der vielen Beschwerden im Nackenbereich, über die die Mitarbeiter:innen klagten, war es uns ein Anliegen, den Nacken ausgiebig zu behandeln. Dies geschah in der Rückenlage und wurde von uns in Kombination mit dem Brustbereich behandelt, wo wichtige Akupunkturpunkte des Lungen-Meridians zu finden sind, denen eine nährende und revitalisierende Funktion zugesprochen wird. In der Rückenlage bekommen wir als Shiatsu-Praktiker:innen darüber hinaus einen guten Zugang zu den Schultern und Armen, die bei den Mitarbeiter:innen der Notaufnahme den ganzen Tag über starken Belastungen ausgesetzt waren.

Wir konnten beobachten, dass die Schultern oft nach vorne gezogen waren, und dass die Handgelenke nicht auf der Matte auflagen, da in den Armen und Schultern ein hoher Spannungszustand vorzufinden war. Ein satter Druck auf den Bereich Lu1 im Brustbereich, in Kombination mit einem stabilen Druckaufbau entlang der Arme bis zu den Händen hinunter, war hier unser bevorzugter Behandlungsablauf.

Abb. 6.: Akupunkturpunkte (Tsubos) für Rücken, Schultern und Arme (© Irina Aksenova)



Gb 21 - Schulterbrunnen

Di 11 - Gebogener Teich

Di 4 - Der große Ausscheider

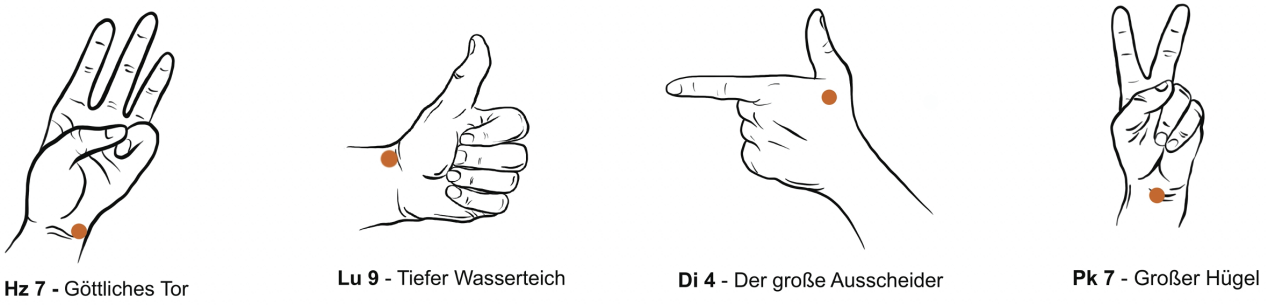


Abb. 7.: Akupunkturpunkte (Tsubos) an den Händen (© Irina Aksenova)

STARKE ARME - VERANTWORTUNG, KONTROLLE, FESTHALTEN

Der Dickdarm-Meridian, der in der TCM "veraltete Glaubenssätze" und das "Anhaften an der Vergangenheit" symbolisiert, wurde an den Armen von uns mit dem Fokus des "Loslassens" bearbeitet, häufig in Kombination mit den vitalisierenden, und die Abwehrenergie stärkenden Punkten Di 4 und Di 11 (siehe Abb. 6). Auch mit Kontrolle und Verantwortung wird der Dickdarm-Meridian assoziiert - beides Themen, die im Arbeitsalltag des Personals eine zentrale Rolle einnehmen.

UNSERE HÄNDE - TORE DES QI

Ein weiterer wichtiger Körperbereich, der neben Füßen und Nacken ein "Öffnen" des Systems und einen freien Fluss der Lebensenergie Qi ermöglicht, ist das vielleicht wichtigste Werkzeug, das uns Menschen zur Verfügung steht - nämlich unsere Hände. Stagnationen, die wir durch die Nacken-Behandlung gelöst haben, möchten wir im Hara Shiatsu über die Hände nach außen bringen. Das Handgelenk kann man sich hierbei als eine Art Tor vorstellen, durch das die Energie (Qi) über die Finger abfließen kann. Viele Meridiane beginnen oder enden in den Fingerspitzen, daher wird bei der Handbehandlung entlang der Fingerinnenseiten mit dynamischem Druck gearbeitet, sowie die Beweglichkeit des Handgelenks adressiert, die Handinnenflächen geöffnet und wichtige Akupunkturpunkte wie Lu9, Pk 7, Hz 7, Dü 3 und Di 4 stimuliert (siehe Abb.7), um die Energie über die Hände in die Peripherie zu leiten.

Abweichungen von dieser Behandlungsstrategie sind natürlich vorgekommen, wie etwa Behandlungen in der Seitenlage, die beispielsweise bei Hüft-Problematiken oder Stagnationen im Schulterbereich angewendet wurden.
Nach der Hara Shiatsu-Behandlung gaben viele Mitarbeiter:innen zum Ausdruck, dass sie sich entspannter fühlten:

"Was wirklich geholfen hat, ist das Loslassen und die Entspannung während des Dienstes. Ich konnte danach meine Tätigkeit konzentrierter ausführen."

"Shiatsu hat mir sehr gefallen. Mein Wohlbefinden ist dadurch gestiegen und ich habe weniger Schmerzen."

HAUSÜBUNGEN & EMPFEHLUNGEN - HILFE ZUR SELBSTHILFE

In einem Gesundheitsberuf zu arbeiten, dabei jedoch die eigene Gesundheit zu vernachlässigen, sollte kein Dauerzustand sein. Daher war es uns ein Anliegen, die Selbstwirksamkeit der Klient:innen zu stärken und Handlungsspielräume zur Selbsthilfe aufzuzeigen. Nur wenn wir uns auf körperlich-emotional-geistiger Ebene gesund fühlen, können wir unser volles Potential ausschöpfen. Bildlich gesprochen: Wenn unsere Tanks kontinuierlich geleert-, aber nicht wieder aufgefüllt werden, wird uns irgendwann der Saft ausgehen.

Dann ist gezwungenermaßen Stillstand, wir sind ausgebrannt, und das hilft niemandem etwas. Was können wir aber tun, damit das nicht passiert? Wie schaffen wir einen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen? Folgende Hausübungen und Empfehlungen haben wir unseren Klient:innen mitgegeben:

SELBSTFÜRSORGE LERNEN

In einem Beruf tätig zu sein, in dem es primär darum geht, anderen zu helfen, ist es umso wichtiger, die eigenen Bedürfnisse nicht auf der Strecke zu lassen. Deshalb: Selbstfürsorge zur Priorität machen! Die eigene Gesundheit wichtiger nehmen! Genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind die Basis, um sowohl physisch als auch psychisch gesund zu bleiben. Soziale Interaktionen, die wir genießen, und eine Mischung aus Aktivität und Erholung gehören genauso dazu wie bewusst Zeit einzuplanen, in der wir uns etwas Gutes tun und unsere Seele nähren.

Bei Selbstfürsorge geht es auch darum, eine achtsame, liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Dabei können stärkende Sätze helfen, wie z.B.: "Ich bin liebenswert, so wie ich bin", "Ich gebe mein Bestes, und das ist gut genug", oder "Ich darf mich auch mal abgrenzen und Nein sagen".

DAS SYSTEM VON STRESS BEFREIEN

Wenn wir unter Stress stehen, ist unser Sympathikus aktiviert; unsere Muskulatur spannt sich an und der Atem wird tendenziell flacher oder gehalten. Vor allem die Nacken- und Schultermuskulatur reagieren besonders schnell auf Belastungen dieser Art. Im Hara Shiatsu ist der Blasenmeridian für einen Wechsel zwischen Aktivität und Erholung verantwortlich. Wenn wir ständig unter Stress stehen, ist der Blasenmeridian permanent überaktiviert, und Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Schlafprobleme können auftreten. Da wir die äußeren Umstände nicht immer beeinflussen können, lohnt es sich, den eigenen Umgang mit Stress zu hinterfragen, unsere Stresstoleranz zu erhöhen, und vor allem den Stress auch wieder aus unserem Körpersystem zu entlassen.

Alltagstaugliche Übungen zum unmittelbaren Stress-loslassen:

Den Stress wegatmen: Tief einatmen, alle Muskeln des Körpers so fest anspannen wie es geht, den Atem anhalten und 10 Sekunden halten, dann ausatmen (gern laut mit Seufzer) und dabei den Körper vollständig entspannen und loslassen. 3-4 mal wiederholen.

Sich erden: Flach auf den Boden legen und den gesamten Körper durch tiefe Atemzüge entspannen. Den Kontakt zwischen den einzelnen Körperteilen zum Boden bewusst wahrnehmen. Vorstellungsbild: Alle Anspannung darf mit jedem Ausatmen an die Erde abgegeben werden, darf schmelzen, wie Wasser abfließen in den Boden hinein. Der Boden trägt mich. Der Boden ist immer da und hält mich. Schon 3-5 Minuten täglich können Wunder bewirken.

Schüttel-Meditation: Im Tierreich kann man beobachten, dass sich beispielsweise Hunde nach einem stressigen Erlebnis kräftig schütteln, strecken, gähnen. Dasselbe gilt für den Menschen: Wenn wir uns schütteln, aktivieren wir das parasympathische Nervensystem und signalisieren unserem Gehirn: Loslassen, Entspannen, Beruhigen!

Ausgangsposition: Schließe die Augen, atme tief durch den Mund ein und aus, steh schulterbreit, mit den Füßen parallel ausgerichtet, locker in den Knien, das Becken hängt. Lass alle Gelenke weich und durchlässig und beginne dich auf und ab zu federn/zu shaken. Die Fußsohlen bleiben dabei am Boden: Sprung-, Knie- und Hüftgelenke beugen und strecken sich wie ein flexibler Gummiball. Lass dieses lockere Schütteln deinen ganzen Körper einnehmen, wie Wellen die sich ausbreiten, bis du in ein ganzkörperliches Schütteln und Vibrieren durch alle Körperzellen hindurch kommst.

Das kann sich bis in deine Arme ausbreiten. Du kannst auch deinen Oberkörper während dem Schütteln verändern oder dich nach vorne oder zur Seite hängen lassen. Vorstellungsbild: Alles, was dich stresst, wird raus geschüttelt, sodass du wieder Platz in dir hast. Ende: Nach einigen Minuten das Shaken ausklingen lassen und kurz nachspüren: Wie fühlt sich mein Körper jetzt an? Was hat sich verändert?

Brustbein klopfen: Das geht immer und überall, im Sitzen, Stehen oder Liegen. Mit den Fingerspitzen sanft auf das Brustbein klopfen, gerne auch einen Ton dabei machen. Das Klopfen aktiviert die Thymusdrüse (ein wichtiger Bestandteil unseres Immunsystems) und hat einen beruhigenden Effekt.

BEWUSSTE BEWEGUNG ALS AUSGLEICH

Es bedarf eines gezielten Ausgleichstrainings, um trotz der Belastungen des Arbeitsalltags den Bewegungsapparat stabil und gleichzeitig beweglich zu halten. Entscheidend dafür ist das Verbessern der eigenen Körperwahrnehmung durch regelmäßige Bewegung und das Erlernen neuer Bewegungsabläufe, um nicht in unökonomische, auf Dauer schädliche Bewegungsmuster zu verfallen (wie beispielsweise das Heben mit hochgezogenen Schultern und Druck auf die LWS). Das regelmäßige Praktizieren von Yoga, Qi Gong oder der Feldenkrais-Methode eignet sich hervorragend, um ein tieferes Körperbewusstsein zu erlangen, Verspannungen zu lösen, und die Körpermitte (das "Hara") zu stärken. Und natürlich gilt: Das tun, was Spaß macht! Sei es Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Tanzen - die Hauptsache ist: Bewegen, Bewegen, Bewegen!

Einigen unserer Klient:innen, die zu Versteifungen und Schmerzen im Bereich der Schultern und Hüften neigten, zeigten wir die wichtigsten Meridiandehnungen sowie Mobilisationsübungen, die meist dankbar angenommen wurden.

"Meine Schmerzen haben sich auf jeden Fall gebessert. Durch die Tipps der Kollegen von den Shiatsu-Behandlungen habe ich gelernt, welche Bewegungen ich machen kann, um meinen Schmerzen entgegenzuwirken."

Um die Klient:innen zu motivieren, auf eigene Faust etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun, hat unser Team-Mitglied Rosa zusammen mit einem Sport- und Ernährungsberater einen Folder mit Übungen erstellt, die speziell an die Bedürfnisse des Pflegepersonals angepasst wurden. Nach der Shiatsu-Behandlung haben wir interessierten Mitarbeiter:innen ein Exemplar davon mitgeschickt.
(-> siehe nächste Seite)

Mobilisationsübungen für Schultern und Hüfte

Rumpfbeugung
- aufrecht sitzen
- Ellenbogen nach hinten ziehen
- Oberkörper langsam nach li/re beugen
- 10 bis 15 Wiederholungen

Rumpfdrehung
- aufrecht sitzen
- Ellenbogen nach hinten ziehen
- Oberkörper langsam nach li/re drehen
- 10 bis 15 Wiederholungen

Flieger
- Arme ausstrecken
- Oberkörper „wie ein Flugzeug" drehen
- 10 bis 15 Wiederholungen

Schultern kreisen
- aufrecht sitzen
- Schultern langsam heben und senken
- Schultern langsam im Kreis nach hinten drehen
- 10 bis 15 Wiederholungen

„Jesus"
- Arme waagrecht ausstrecken
- Daumen nach hinten ziehen
- 15 bis 30 Sekunden halten
- Variante: leicht pulsierend Spannung erhöhen

Schulterdehnung I
- versuchen, Hände am Rücken zu fassen
- Variante: Hilfe mit einem Tuch
- 15 bis 30 Sekunden halten

Schulterdehnung II
- Hände am Rücken fassen
- langsam Kopf zwischen die Beine senken
- Arme nach oben ziehen
- 5 bis 10 Sekunden halten, 5 bis 10 Wiederholungen

Katzenbuckel
- Hände nach oben strecken
- Körper „lang machen"
- Oberkörper langsam einrollen
- 10 bis 15 Wiederholungen

Gesäß dehnen
- ein Bein überkreuzen
- Oberkörper langsam über das gebeugte Knie beugen
- 30 bis 45 Sekunden halten

Brust öffnen
- Arme an Lehne oder Tisch ablegen
- Oberkörper (Brust) langsam senken
- Variante: in Endposition Arme beugen
- 30 bis 45 Sekunden halten

Becken aufrichten
- Ausgangsposition Rundrücken
- Oberkörper langsam aufrichten
- Becken nach vorne und hinten kippen
- 10 bis 15 Wiederholungen

Hüfte dehnen I
- ein Bein auf Stuhl ablegen
- Zug auf die Leiste
- 30 bis 60 Sekunden halten

Hüfte dehnen II
- Beine spreizen
- Druck aufs Knie
- 30 bis 60 Sekunden halten

(c) Rosa Dirmhirn

WEITERE QUELLEN DER KRAFTSCHÖPFUNG

Die Hintergründe und Zusammenhänge von Beschwerden zu erkennen, zu verstehen und daraus eine passende Behandlungsstrategie herzuleiten und anzuwenden, ist für uns die gängige Vorgehensweise. Der therapeutische Ansatz dreht sich jedoch nicht nur darum, entsprechende Meridiane zu behandeln, sondern wir möchten unsere Klienten:innen auch in ihrer Selbstverantwortung bestärken, ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Ein paar weitere nützliche "Werkzeuge", die wir unseren Klient:innen empfohlen haben, möchten wir an dieser Stelle hervorheben.

DU BIST, WAS DU ISST

Die Ernährung hat einen wichtigen Stellenwert, wenn es um Selbstfürsorge geht. Regelmäßige, warme Mahlzeiten aus qualitativ hochwertigen Rohstoffen sind die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Sich Zeit zu nehmen für die Nahrungsaufnahme ist in unserem hektischen Alltag oft eine Herausforderung. Kaffee und Zucker liefern zwar einen kurzfristigen Energie-Kick, schicken unseren Blutzucker jedoch auf eine Achterbahnfahrt, die von Müdigkeitsanfällen bis hin zu Heißhungerattacken reicht. Langsame Kohlenhydrate wie Trockenobst, Nüsse und Kräutertees wären hier eine schonendere Alternative.

Zu beachten ist auf jeden Fall: Wir Menschen sind alle unterschiedlich, keiner ist wie der andere, daher wollen wir an dieser Stelle keine Pauschalaussagen betreffend der "richtigen" Ernährung machen. Shiatsu-Praktiker:innen können diesbezüglich gute Tipps geben, wenn es aber "ans Eingemachte" gehen soll, stehen TCM-Ernährungsberater hilfreich zur Seite.

WÄRMETHERAPIE

Wärmetherapie ist bei Verspannungen und Schmerzen ein weit verbreitetes Hilfsmittel. Ingwerkompressen können gezielt bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen eingesetzt werden, da sie die Durchblutung fördern und eine schmerzlindernde wie auch entzündungshemmende Wirkung haben. Bei der Moxa-Therapie wird Beifußkraut erhitzt und Hautstellen damit punktuell erwärmt und durchblutet. Zur Anwendung kommt Moxa unter anderem bei Kältesymptomen, Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden oder Müdigkeit. Geruchs- und rauchfreie Varianten wie die TCM-Infrarotlampe sind mittlerweile gängige Alternativen zum Moxakraut. Die meisten Shiatsu-Praktiker:innen bieten diese Formen der Wärmetherapie im Rahmen ihrer Behandlungen an.

HELFER:INNEN SORGEN FÜR ANDERE... UND FÜR SICH SELBST!

Anderen Menschen zu helfen, die Unterstützung benötigen, ist nicht nur eine noble Geste, sondern für das Zusammenleben in unserer Gesellschaft essenziell. Menschen in helfenden Berufen neigen häufig dazu, eine aufopfernde Rolle einzunehmen und ihre eigenen Bedürfnisse für das Wohlergehen anderer in den Hintergrund zu stellen. Dabei wäre es gerade für Personen dieser Berufsgruppe von größter Wichtigkeit, gut für sich selbst zu sorgen, den eigenen Körper durch gesunde Ernährung und Bewegung zu nähren und zu stärken sowie bewusste Phasen der Ruhe und Entspannung in den Alltag einzubauen, um für die Herausforderungen des Berufslebens gut gewappnet zu sein. Die Devise lautet: Eine gesunde Balance zu schaffen zwischen der Fürsorge, die man für andere aufbringt, und der bewussten Investition in die eigene Gesundheit - auf sowohl körperlicher, psychischer als auch geistiger Ebene!

GESEHEN WERDEN, IN ZEITEN EINER PANDEMIE

Seien wir ehrlich - wir alle sehnen uns nach einem Gefühl der Anerkennung für unsere erbrachten Leistungen. Doch gerade für Menschen, die im sozialen und medizinischen Bereich tätig sind, bekommt das Gefühl, gesehen zu werden, eine besondere Bedeutung. Sich tagtäglich um die Bedürfnisse kranker Menschen zu kümmern und mit persönlichem Engagement für diese rund um die Uhr einsatzbereit zu sein, wird zu einem Balanceakt, der für Außenstehende nur schwer nachvollziehbar ist.

Nicht zuletzt in so herausfordernden Zeiten wie diesen. Während andere Berufsgruppen ihre Tätigkeit aufgrund der Pandemie in das sichere "Home-Office" verlagern konnten, stand diese Option dem Personal in Spitälern und anderen Pflegeeinrichtungen nicht zur Verfügung - denn sie wurden vor Ort mehr denn je gebraucht. Daher war es uns ein Anliegen, mit unserem Einsatz in der Klinik Ottakring einen Beitrag zu leisten, um jenen zu geben, die immer geben.

"Ich kann es nur nochmal betonen: Mit Ihrer Initiative legen Sie den Finger auf den Nerv des oft allein gelassenen Gesundheitspersonals. Vielen Dank an alle Beteiligten für ihr Engagement und den dazu notwendigen Altruismus."

(Herr Volpini de Maestre, Bereichsleitung Pflege der zentralen Notaufnahme Klinik Ottakring)

ZUSAMMENFASSUNG & AUSBLICK

HARA SHIATSU ALS RESSOURCE BEI BERUFEN MIT STRESSBELASTUNG

Eine Notaufnahme, 10 Wochen, 7 Shiatsu-Praktikerinnen, 72 Behandlungen und das Feedback danach haben eindeutig gezeigt: Ja, Shiatsu ist eine wertvolle Ressource zur Stressreduktion und Gesundheitsförderung von Krankenpfleger:innen, Ärzt:innen und anderen Personengruppen, die tagtäglich in helfenden Berufen mit hoher Stressbelastung im Einsatz sind.

Denn die Rückmeldungen haben ergeben, dass die Beschwerdebilder, unter denen die Mitarbeiter:innen der Zentralen Notaufnahme der Klinik Ottakring litten, zumindest kurzfristig (direkt nach einer Behandlung) deutlich zurückgingen und sich auch im Laufe des Behandlungszeitraumes der 10 Wochen tendenziell verbesserten.

Beschwerdebereiche, die sich besonders stark unter den Klient:innen heraus kristallisiert hatten, waren muskuläre und fasziale Verspannungen und Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rücken-bereich. Zum einen ausgelöst durch die körperli-chen Anforderungen des Jobs sowie Fehl- oder Überbelastungen, zum anderen durch psychische Einflussfaktoren wie Stress, Ängste, Sorgen und Schlafmangel, die durch den unermüdlichen Einsatz und die besonderen Herausforderungen der Corona-Pandemie verstärkt wurden.

Innerhalb der Fragebogenuntersuchung zeigten sich Verbesserungen nach einer Behandlung mit Shiatsu vor allem in folgenden Bereichen:

Die Klienten:innen gaben an, dass sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität, als auch die aktuelle psychische Belastbarkeit nach den Shiatsu-Behandlungen zugenommen hatte. Auch eine qualitative Verbesserung des Schlafes war in der Auswertung abzulesen.

Dementsprechend nahm das Gefühl, oft gesundheitlich anfällig zu sein und unter körperlicher Anspannung und Schmerzzuständen zu leiden, ab. Das mündliche Feedback der Klient:innen, das wir im Laufe unseres Einsatzes erhielten, war ebenfalls sehr positiv und bestärkt die Ergebnisse der Fragebogenuntersuchung.

In Anbetracht dieses Resümees wird die vielseitige und ganzheitliche Wirkung von Shiatsu einmal mehr unterstrichen. Neben den Linderungen der körperlichen Beschwerden und Verspannungen, konnten die Klient:innen auch in ihrem psychischen Wohlbefinden nachhaltig unterstützt werden. Shiatsu bringt etwas in Bewegung, das über die Behandlung auf der Matte hinausreicht: Die Erfahrung, auch einmal nehmen zu dürfen, anstatt zu geben. Für einen Moment zu entspannen und zu sein, anstatt nur zu leisten und zu tun. Die Ermutigung, den eigenen Bedürfnissen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, und dafür vielleicht öfters mal bewusst „Nein" zu sagen. Anregungen und Tipps zu Ernährung, Bewegung und einem bewussten Ausgleich im Alltag – all das ist Shiatsu.

Somit kann Shiatsu einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention von Burnout in dieser helfenden Berufsgruppe mit hoher Stressbelastung leisten, und es wäre wünschenswert, Projekte wie "die Hände reichen" auch zukünftig zu fördern!

Wir freuen uns über die vielen positiven Rückmeldungen und möchten uns bei den Mitarbeiter:innen der Klinik Ottakring für die willkommene und wertvolle Zusammenarbeit herzlichst bedanken.

Gerne reichen wir auch zukünftig gemeinsam die Hände!

ANHÄNGE

Fragebogen I und Fragebogen II wurden den Mitarbeiter:innen zu Beginn bzw. am Ende des Behandlungszeitraumes ausgehändigt, und von uns im Rahmen dieser Arbeit ausgewertet.
(-> ab Seite 21)

QUELLENVERZEICHNIS

Loh, Nirgun und Sievers, Sakina (2020): Himmlische Punkte. Das Praxisbuch der Akupressur. ShenDo Verlag.

Luijpers, Wim (2015): Nie wieder Rückengymnastik. Falsche Bewegungsmuster auflösen und schmerzfrei leben. München: Arkana.

Mandl, Mike und Taudes, Manuela (2018): Das Wasserelement. 5 Elemente Kochschule - Die 25 besten Rezepte. Schiedlberg: Bacopa.

Mandl, Mike (2020): Meridiane - Landkarten der Seele. Schiedlberg: Bacopa.

Rappenecker, Wilfried und Kockrick, Meike (2016): Atlas Shiatsu - Die Meridiane des Zen-Shiatsu. Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH.

Die Hände reichen. https://www.die-haende-reichen.jetzt/ (15.2.2023)

FM4. Shiatsu als Unterstützung für Pflegepersonal. https://fm4.orf.at/stories/3021268/ (15.2.2023)

Wikipedia: Resilienz. https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie) (15.2.2023)

World Health Organization: Corona Virus disease (Covid-19) pandemic. https://www.who.int/europe/emergencies/situations/covid-19 (17.2.2023)

Jasmin Enzlmüller

Kontakt: jasmin.enzlmuller@gmail.com

Mit Shiatsu in Berührung gekommen bin ich während einer Zeit großer Veränderungen. Nach einem Dezennium in Skandinavien bot mir die Ausbildung einen Anker, um mich neu zu orientieren – diesmal über den Körper. In herausfordernden Lebensphasen ist Shiatsu eine wirkungsvolle Methode, um das eigene Körperbewusstsein zu stärken und sich selbst wieder zu spüren: Der stabile, zentrierte Druck sinkt über die Hände Schicht für Schicht Richtung Knochenmitte und holt uns in der Tiefe ab. Hier bauen wir unser Nest, verweilen, finden Klarheit, Vertrauen, den Mut loszulassen und neue Wege zu gehen.

Lena Rosa-Marie Pirklhuber

Kontakt: www.moveintoyouressence.at, +436801310793

Was ich an Shiatsu liebe: Shiatsu ist ein Kunst-Hand-Werk. Ich kann ein Leben lang an meiner Technik feilen und mein Wissen erweitern. Ich bin aufgefordert, Meditation und Achtsamkeit zu praktizieren, anstatt zu predigen. Mein Instrument ist mein Körper, meine Hände, mein Hara. Dieses Instrument zu pflegen, zu stimmen und liebevoll zu behandeln, ist Voraussetzung für meine Arbeit.

Meinen Geist als Garten betrachten: Welche Samen säe ich, was lass ich wachsen und wo gilt es Unkraut zu rupfen? Ist meine Erde fruchtbar, kann ich mich in Geduld üben, die Früchte ernten, wenn sie reif sind, und die Schönheit des Moments genießen? Kann ich das Unvollkommene, das Unperfekte umarmen, und gleichzeitig nach Weiterentwicklung streben? Wo finde ich jetzt, in diesem Moment, Frieden in mir? Ich bin dankbar mit Shiatsu forschen und wachsen zu können und Menschen ganzheitlich in ihrem Da-Sein zu berühren.

Petra Grottenthaler

Kontakt: kontakt@cranio-time.at

Neugier – das ist der Hunger nach Wissen, gepaart mit der Bereitschaft, sich überraschen zu lassen, zu staunen, sich auf Neues einzulassen, zu lernen. Genau das ist es, was mich bereits mein Leben lang begleitet. Shiatsu hat mir eine neue Welt eröffnet. Eine Welt, in der man nie auslernt und immer wieder Neues entdeckt.

Dieses Wissen rund um die Elemente, die Meridiane, die TCM, die Philosophie und was dahintersteckt, mit anderen Menschen zu teilen und ihnen durch gezielte Berührung Wohlbefinden zu verschaffen, begeistert mich. Bei Shiatsu betrachtet man den Menschen ganzheitlich. So kann die Kindheit eine ebenso wichtige Rolle spielen, wie die aktuelle körperliche Situation, die Ernährung oder beispielsweise die Primär- bzw. Vitalfunktionen.

Ich sehe mich als Wegbegleiter mit dem Ziel, das körperliche Wohlbefinden der Menschen zu steigern.

Rosa Dirmhirn

Kontakt: rosa.dirmhirn@chello.at

Nach zwei Jahrzehnten in der Steuerberatung hatte ich das Bedürfnis nach Veränderung und bin durch eine Yoga-Kollegin auf Shiatsu aufmerksam geworden. Yoga und Meditation hatten mich bis dahin schon jahrelang begleitet. Ich habe mich dann recht spontan für die Ausbildung entschieden und bin heute sehr glücklich, diese große Bereicherung meines Lebens gefunden zu haben. Anderen Menschen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen und zu erleben, was die Berührung meiner Hände Gutes bewirken kann, ist eine Quelle echter Freude. Shiatsu ist ein Teil von mir geworden.

Rika Götz

Kontakt: kontakt@rikahealingartist.com

Meine Kunst ist die Berührung - ich liebe es, alles über die nonverbale Sprache sowie fernöstliches Heilwissen zu studieren und sehe mich als Übermittlerin dieser alten Heilkunst in die neue Welt. In meiner Arbeit lasse ich mein Wissen aus verschiedenen Praktiken wie Feng Shui, Theta Healing und Shiatsu hineinfließen. Ich möchte andere für die nonverbale Sprache begeistern und über ihre Wichtigkeit aufklären. Für mich ist es eine der schönsten und wertvollsten Aufgaben, die ich lerne und weitergebe, daher ist es meine Vision, die Menschen zu berühren.

Irina Frodinskaya

Kontakt: irinea100@gmail.com, +4369911301271

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Shiatsu betrifft alle Bereiche eines gesunden Lebensstils. Und ich mag es sehr, besonders schön ist es, dass ich meine Familie, Freunde, Kunden unterstützen kann.

Meine neuen Fähigkeiten führen nicht nur zu einer interessanten Arbeit mit Menschen, sondern lassen mich auch die Veränderlichkeit des Lebens ruhig und friedlich wahrnehmen. Ich sehe Shiatsu auch als einen Weg der geistigen und spirituellen Entwicklung.

Ich freue mich, meine Kinder gesund zu sehen, wir verbringen viel Zeit miteinander, diskutieren über Bücher und Filme, besuchen Museen, verschiedene Veranstaltungen und lernen zusammen. Ich reise gerne, zeichne, koche, studiere und lebe einfach gerne glücklich und atme tief durch.

Birgit Pucher-Schwartz

Kontakt: schwartz.birgit@gmail.com

Nach über 20 Jahren Schichtdienst nutzte ich den pandemiebedingten Lockdown für eine Neuorientierung. Ich suchte nach einer neuen Herausforderung und stieß immer wieder auf Shiatsu. Nach dem Besuch eines Schnupperabends habe ich mich dann spontan für eine Ausbildung entschlossen.

Shiatsu ist ein wunderbarer Ausgleich zu meinem stressigen Beruf und lässt mich selbst zur Ruhe und zu meiner inneren Mitte kommen.

Gerade in einer Zeit, die von Stress, Burnout, Home Office und übermäßigem Medienkonsum geprägt ist, sind persönliche Begegnungen und Berührungen von großer Bedeutung.

Es macht mich glücklich, anderen Menschen zu helfen, sie in ihrer Ganzheit zu berühren und zu sehen, dass es ihnen körperlich und seelisch besser geht.

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich
+43 (0) 1 595 48 48 / office@hara-shiatsu.com

FRAGEBOGEN
Lebensqualität

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Mit diesem Fragebogen wollen wir erheben, ob sich die Begleitung mit Shiatsu auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen bitte möglichst ehrlich mit sich selbst. Und auch uns gegenüber. Wir erwarten keine Verbesserungen, sondern sind interessiert, wie es Ihnen geht.

EINSATZORT (Bezeichnung der Institution)	**DATUM** (Befragung)

FRAGEN ZU IHRER PERSON

Geschlecht ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers

Alter ☐ unter 20 ☐ 20 - 30 ☐ 30 - 40 ☐ 40 - 50 ☐ 50 - 60 ☐ 60 - 70

IHR PERSÖNLICHES ZEICHEN

Das persönliche Zeichen können Symbole, Buchstaben, Zahlen oder sonst etwas sein, was Sie sich gut merken und eindeutig als „Ihres" wiedererkennen. Dieses Zeichen malen oder schreiben Sie bitte auf beide Fragebögen (Anfangs- und End-Fragebogen) in der gleichen Art Damit können wir die beiden Fragebögen eindeutig zuordnen und gleichzeitig Ihre Anonymität wahren.

Haben Sie Shiatsu vor Beginn dieser Behandlungsserie bereits gekannt? ☐ ja ☐ nein

1.) Wie viel Energie hatten Sie in den letzten 3 Monaten neben der Arbeit für Aktivitäten die Ihnen besonders am Herzen liegen? (Sport, Kultur, Soziales etc.)

mehr als genug	ausreichend	zu wenig	so gut wie gar keine

2.) Wie würden Sie Ihre aktuell gefühlte Lebensqualität auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (unübertreffbar) einstufen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität auf einer Skala von 0 (nichts möglich) bis 10 (könnte alles niederreißen) einstufen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte psychische Belastbarkeit (Resilienz) auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar / nicht angreifbar) einstufen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5.) Fühlen Sie sich in den letzten 3 Monaten gesundheitlich geschwächt und anfällig?

ja, andauernd	oft	manchmal	selten	nein, gar nicht

6.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich schlecht geschlafen oder Schlafmittel eingenommen?				
(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht

7.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich Probleme mit der Verdauung beobachtet oder Medikamente hierfür eingenommen?				
(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht

8.) Leiden Sie unter körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen?				
ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie

9.) Welche Körperbereiche bzw. welche Art von körperlichen Schmerzen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) einstufen										
1. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10.) Wie sehr beeinträchtigen diese körperlichen Schmerzen / Spannungszustände Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?				
sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht

11.) Wie oft hatten Sie in den letzten 3 Monaten in Ihrer Arbeit das Gefühl unter Druck zu stehen, nicht fertig zu werden, die Dinge nicht gut genug machen zu können, nicht genügend Ressourcen zu haben?				
Durchgehend	meistens	manchmal	eher selten	nie

12.) Wie haben sich insgesamt negative Stimmungen und Emotionen wie Wut, Ärger, Aggression, Frust, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Ähnliches in der letzten Zeit bei Ihnen entwickelt?				
stark zurückgegangen	etwas weniger geworden	nicht wesentlich verändert	etwas mehr geworden	stark angestiegen

13.) Leiden Sie unter psychisch-emotionalen Spannungen?				
ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie

14.) Wie sehr fühlen Sie sich von außen wertgeschätzt und unterstützt?				
sehr stark	stark	unterschiedlich	wenig	gar nicht

15.) Welche psychisch-emotionalen Themen bereiten ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Problem) bis 10 (unerträglich) einstufen?

1. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16.) Wie sehr beeinträchtigen diese psychisch-emotionalen Themen Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht

17.) Haben Sie ganz subjektive das Gefühl, dass Ihre Lebensqualität (Job, Freizeit, Körper, Gefühle etc.) in der nahen Zukunft besser wird?

ja, absolut sicher	ja, glaube schon	bin noch unsicher	nein, zweifle eher daran	nein, sicher nicht

Mariahilfer Strasse 115 (im Hof), 1060 Wien, Österreich
+43 (0) 1 595 48 48 / office@hara-shiatsu.com

FRAGEBOGEN
Lebensqualität

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Mit diesem Fragebogen wollen wir erheben, ob sich die Begleitung mit Shiatsu auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Seien Sie bei der Beantwortung der Fragen bitte möglichst ehrlich mit sich selbst. Und auch uns gegenüber. Wir erwarten keine Verbesserungen, sondern sind interessiert, wie es Ihnen geht.

EINSATZORT (Bezeichnung der Institution)	**DATUM** (Befragung)

BEHANDLUNGSZEITRAUM

Von (Monat / Jahr):

Bis (Monat / Jahr):

Wie viele Behandlungen haben Sie bekommen?

☐ 1 - 5 ☐ 5 -10 ☐ 10 -15 ☐ 15 - 20 ☐ mehr als 20

IHR PERSÖNLICHES ZEICHEN

Das persönliche Zeichen können Symbole, Buchstaben, Zahlen oder sonst etwas sein, was Sie sich gut merken und eindeutig als „Ihres" wiedererkennen. Dieses Zeichen malen oder schreiben Sie bitte auf beide Fragebögen (Anfangs- und End-Fragebogen) in der gleichen Art Damit können wir die beiden Fragebögen eindeutig zuordnen und gleichzeitig Ihre Anonymität wahren.

1.) Wie viel Energie hatten Sie in den letzten 3 Monaten neben der Arbeit für Aktivitäten die Ihnen besonders am Herzen liegen? (Sport, Kultur, Soziales etc.)

mehr als genug	ausreichend	zu wenig	so gut wie gar keine

2.) Wie würden Sie Ihre aktuell gefühlte Lebensqualität auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (unübertreffbar) einstufen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte körperliche Leistungsfähigkeit und Vitalität auf einer Skala von 0 (nichts möglich) bis 10 (könnte alles niederreißen) einstufen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4.) Wie würden Sie ihre aktuell gefühlte psychische Belastbarkeit (Resilienz) auf einer Skala von 0 (gar nicht belastbar) bis 10 (höchst belastbar / nicht angreifbar) einstufen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5.) Fühlen Sie sich in den letzten 3 Monaten gesundheitlich geschwächt und anfällig?

ja, andauernd	oft	manchmal	selten	nein, gar nicht

6.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich schlecht geschlafen oder Schlafmittel eingenommen?				
(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht

7.) Wie oft haben Sie während der letzten 3 Monate durchschnittlich Probleme mit der Verdauung beobachtet oder Medikamente hierfür eingenommen?				
(fast) täglich	ca. 3x/Woche	ca. 1x/Woche	ca. 1-2x / Monat	gar nicht

8.) Leiden Sie unter körperlichen Spannungszuständen und/oder Schmerzen?				
ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie

9.) Welche Körperbereiche bzw. welche Art von körperlichen Schmerzen bereiten Ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (unerträglich) einstufen

1. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Beschwerdebereich:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

10.) Wie sehr beeinträchtigen diese körperlichen Schmerzen / Spannungszustände Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?				
sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht

11.) Wie oft hatten Sie in den letzten 3 Monaten in Ihrer Arbeit das Gefühl unter Druck zu stehen, nicht fertig zu werden, die Dinge nicht gut genug machen zu können, nicht genügend Ressourcen zu haben?				
Durchgehend	meistens	manchmal	eher selten	nie

12.) Wie haben sich insgesamt negative Stimmungen und Emotionen wie Wut, Ärger, Aggression, Frust, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Ähnliches in der letzten Zeit bei Ihnen entwickelt?				
stark zurückgegangen	etwas weniger geworden	nicht wesentlich verändert	etwas mehr geworden	stark angestiegen

13.) Leiden Sie unter psychisch-emotionalen Spannungen?				
ja, durchgehend	ja, öfter	manchmal	nein, nur selten	nein, so gut wie nie

14.) Wie sehr fühlen Sie sich von außen wertgeschätzt und unterstützt?				
sehr stark	stark	unterschiedlich	wenig	gar nicht

15.) Welche psychisch-emotionalen Themen bereiten ihnen die größten Probleme und wie würden Sie diese auf einer Skala von 0 (kein Problem) bis 10 (unerträglich) einstufen?

1. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Thema:										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

16.) Wie sehr beeinträchtigen diese psychisch-emotionalen Themen Ihre Lebensqualität und Ihre Leistungsfähigkeit?

sehr stark	stark	etwas	weniger	gar nicht

17.) Haben Sie ganz subjektive das Gefühl, dass Ihre Lebensqualität (Job, Freizeit, Körper, Gefühle etc.) in der nahen Zukunft besser wird?

ja, absolut sicher	ja, glaube schon	bin noch unsicher	nein, zweifle eher daran	nein, sicher nicht

18.) Hat sich insgesamt und über die obigen Fragen hinaus in der Zeit der Begleitung durch Shiatsu für Sie etwas verändert? Gehen Sie mit gewissen Situationen anders um? Hat sich in der Körperwahrnehmung, der Schmerzwahrnehmung, der Stimmung etc. etwas verändert? Wenn ja, was, wie fühlt es sich an und was hat es für Auswirkungen auf Ihr Leben?

Vielen herzlichen Dank für Ihre Teilnahme. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute!

DAS ZENTRUM
Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
  Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
  Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com

Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.

INTERNATIONAL ACADEMY FOR
hara shiatsu

www.hara-shiatsu.com