

GEBEN UND NEHMEN

SHIATSUPRAKTIKER:INNEN
ALS KLIENT:INNEN

Tanja Brodtrager
Barbara Hintersteiner



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Tanja Brodtrager, Barbara Hintersteiner*. Betreut von: *Matthias Klein*

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.

GEBEN UND NEHMEN...

Unsere Hände, unser gesamter Körper, sind ein besonderes Werkzeug, welches viel bewirken kann aber auch gut umsorgt und gepflegt werden möchte.

Passiert dies nicht, so können Abnützungs- und Ermüdungserscheinungen und diverse Beschwerden auftreten.

Während der Ausbildung ist uns aufgefallen, wie gut es tut Shiatsu zu geben, aber auch zu empfangen. Häufig haben wir von unseren Lehrer:innen gehört wie wichtig es sei, selbst „in Schuss“ zu bleiben, um die Arbeit gut und lange möglichst beschwerdefrei ausüben zu können. Wir erkannten schnell wie wichtig dieses Thema ist.

Zum ersten Mal machten wir im Allgemeinpraktikum – als wir vier Personen nacheinander behandelten – die Erfahrung wie ermüdend die Arbeit sein kann. Körperlich wie auch geistig waren wir nach dem halben Tag erschöpft und am Tag darauf spürten wir Verspannungen. Beschwerden die wir bereits vor der Ausbildung hatten, verstärkten sich (Handgelenk und unterer Rücken) und andere kamen neu hinzu (Nacken, oberer Rücken).

Wir hatten das Glück tolle Lehrer:innen gehabt zu haben, die uns auf Körperhaltung und Alternativen in der Behandlung aufmerksam machten. Im Rahmen des Praxis Check Up's, wo wir an unseren Lehrer:innen übten, konnten wir noch gezielter an der Haltung arbeiten. Ab diesem Zeitpunkt ließen wir uns auch selbst behandeln und merkten, wie gut es uns tat. Den energetischen Ausgleich empfanden wir dabei sehr unterstützend.

Uns hat interessiert welche die häufigsten Beschwerdebilder der aktiven Shiatsu-praktiker:innen sind: Stehen diese mit Shiatsu praktizieren im Zusammenhang, oder kommen sie vielleicht sogar dadurch?

Kann es auf der anderen Seite helfen Shiatsu zu bekommen und lindert es diese Beschwerden? Mit welchen anderen Themen und wie häufig gehen Shiatsupraktiker:innen zur Behandlung und was erwarten sie dadurch?

Wir haben über den ÖDS (Österreichischen Dachverband für Shiatsu) einen Fragebogen an fertig ausgebildete Kolleg:innen aussenden lassen und freuen uns die Ergebnisse in dieser Arbeit präsentieren zu dürfen.

Außerdem beschäftigten wir uns in unserer Arbeit mit der Frage wie wir Beschwerden, die mit der Arbeit als Shiatsupraktiker:in im Zusammenhang stehen, vermeiden können.

Wir riefen uns die wichtigsten praktischen Erkenntnisse unserer Ausbildung in Erinnerung und befragten Praktiker:innen was sie präventiv unternehmen würden bzw. welche Tipps sie für uns hätten.

Spannend ist die Frage, wie wir unsere Kolleg:innen behandeln und begleiten können.

Hierzu führen wir ein Fallbeispiel aus der Praxis an und anschließend sind wir auf die häufigsten Beschwerden der Praktiker:innen eingegangen. Wir haben ein paar „Hausaufgaben“ aufgelistet, welche helfen diese Symptome zu verringern bzw. sie erst gar nicht entstehen zu lassen.



FRAGEBOGEN

Zur statistischen Erhebung der Daten wurde ein Fragebogen erstellt welcher über den ÖDS ausgesendet wurde. Die Umfrage enthält 18 Fragen die auf folgende Themen abzielen. (siehe Anhang 1)

Der Fragebogen wurde an 1000 Verbandsmitglieder:innen geschickt. Insgesamt haben ihn 455 Personen besucht, 174 Teilnehmer:innen haben die Umfrage abgebrochen und 281 Personen (entspricht 63,3%) haben den Bogen vollständig ausgefüllt. Diese Diplomarbeit bezieht sich auf die Antworten dieser Teilnehmer:innen.

ZUR AUSWERTUNG DER FRAGEBÖGEN

Im Zuge der Auswertung wurde festgestellt, dass die Aufschlüsselung der Beschwerden zu detailliert war bzw. das Thema „Rücken“ in der Rubrik „Sonstiges“ häufig angeführt wurde. Deswegen wurde von uns das Beschwerdebild „Rücken“ mit der Rubrik „Bandscheiben“ zusammengelegt.

Aus Gründen der statistischen Auswertbarkeit wurde eine Person, welche bei der Rubrik Geschlecht „Sonstiges“ angegeben hat, aus der Umfrage genommen. Wenn wir in Folge von 100% sprechen, reden wir daher von 280 Personen.

ALLGEMEINE ERGEBNISSE

3 % der Teilnehmer:innen geben an keine Beschwerden zu haben. All jene machen vorbeugend Bewegung. Fast alle setzen auf die Ernährung als vorbeugende Maßnahme.

60 % der Befragten sehen einen Zusammenhang zwischen Shiatsu geben und ihren Beschwerden und 85% geben an, dass Shiatsu bekommen ihre Beschwerden lindert.

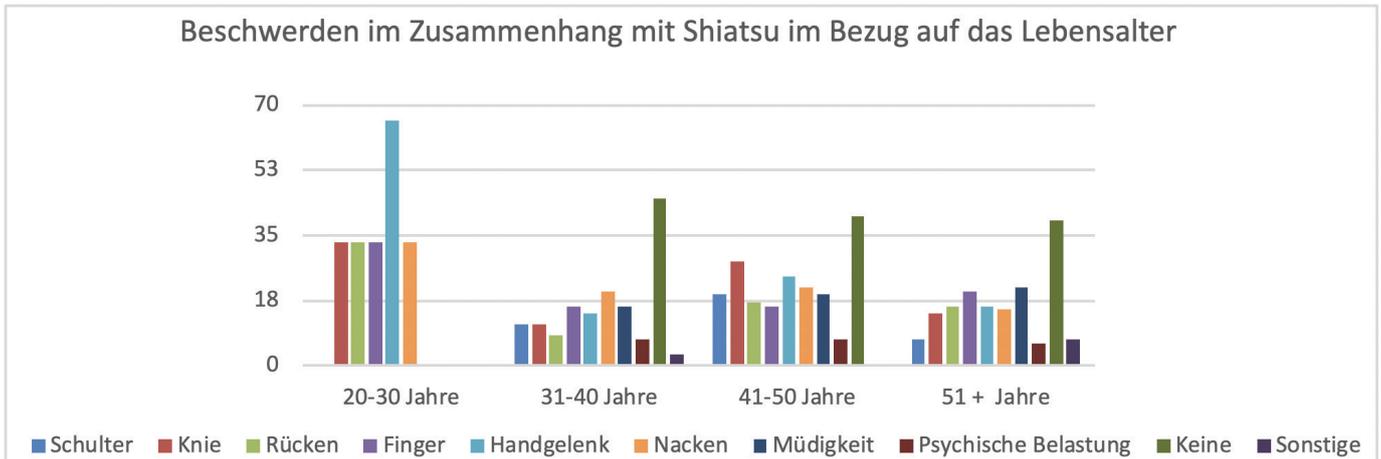
63% kommen mit dem Wunsch nach Entspannung zu einer Shiatsubehandlung, gefolgt von der Behandlung spezifischer Beschwerden und dem Ausgleich von Geben und Nehmen.

41% der Teilnehmer:innen kommen 1-2 mal pro Monat zu Shiatsu und 31 % gönnen sich 1 mal im Quartal eine Shiatsubehandlung, die anderen seltener oder gar nicht.

79% der Praktiker:innen sehen häufiges Dehnen als beste Gegenmaßnahme zu deren Leiden, 66% eine gute Ernährung als unerlässlich.

Im Anschluss haben wir 5 wichtige Gruppen auf ihre Beschwerden, die im Zusammenhang mit Shiatsu geben stehen, untersucht.

Beschwerden im Zusammenhang mit Shiatsu im Bezug auf das Lebensalter



ALTER: 1% 20-30 JAHRE, 20% 31-40, 36%, 41-50, 36% 51-60, 8%, 61+ JAHRE

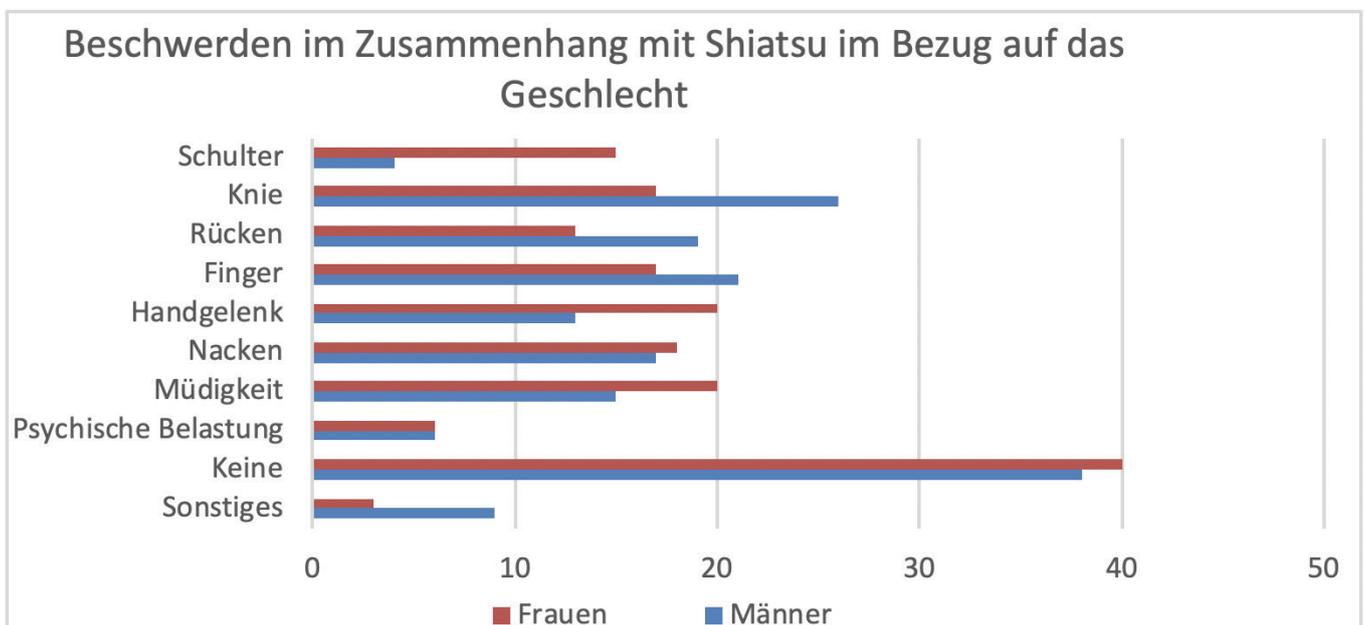
Interessant ist hier die Erkenntnis, dass körperliche Beschwerden (die im Zusammenhang mit Shiatsu gesehen werden) bei den jüngsten Praktiker:innen (20-30 Jahre) am häufigsten vorkommen. Sie leiden zu gleich großen Teilen unter Problemen an Knie, Rücken, Finger und Nacken (jeweils 33%). Besonders sticht das Beschwerdebild „Handgelenk“ mit 66% heraus. Hingegen haben psychische Belastung und Müdigkeit keine Relevanz. Und gerade diese mentalen Themen werden mit zunehmendem Alter größer.

GESCHLECHT: 83% WEIBLICH, 17% MÄNNLICH

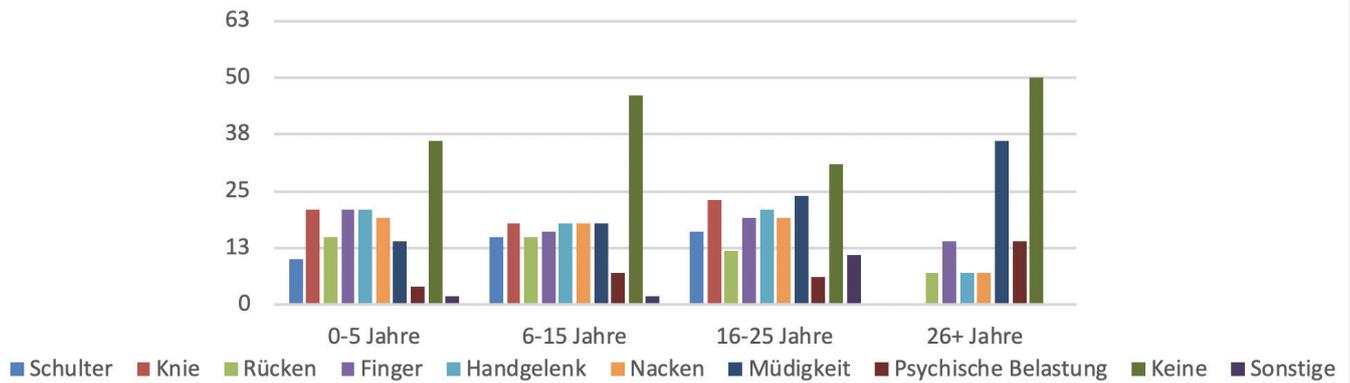
Was man bei dieser Darstellung erkennt ist, dass sowohl Frauen wie Männer häufig angeben KEINE Beschwerden zu haben, die im Zusammenhang mit Shiatsu stehen. Frauen leiden gut dreimal so oft an Schulterproblemen und auch wenn es um Handgelenke, Nacken und Müdigkeit geht haben sie die Nase vorne. Die häufigsten Beschwerden haben sie mit ihren Handgelenken und Müdigkeit, gefolgt von Nacken-, dann Knie- und Fingerproblemen. Am seltensten geben sie an, dass psychische Belastungen ein Thema sind.

Bei den Männern schlägt der Balken „Kniebeschwerden“ am auffallendsten aus. Doch auch Finger-, dann Rücken-, gefolgt von Nackenbeschwerden, sowie Müdigkeits- und Handgelenksthemen werden genannt. Finger- und Rückenbeschwerden auch häufiger als bei ihren weiblichen Kolleg:innen. Am seltensten tauchen Schulterprobleme auf.

Beschwerden im Zusammenhang mit Shiatsu im Bezug auf das Geschlecht



Beschwerden im Zusammenhang mit Shiatsu im Bezug auf die Berufsdauer



JAHRE ALS PRAKTIKER:IN:

26% 0-5 JAHRE

47% 6-15 JAHRE

22% 16 - 25 JAHRE

5 % ÜBER 25 JAHRE

Diese Darstellung überrascht, weil sie uns erkennen lässt, dass Praktiker:innen, die über 26 Jahre praktizieren am häufigsten angeben KEINE Beschwerden zu haben, die im Zusammenhang mit Shiatsu stehen. Im Fragebogen geben sie sehr wohl an, auch unter Schulter- und Knieproblemen zu leiden, aber sie sehen nicht ihre Arbeit als Ursache. Jedoch verursacht das Behandeln nach 26 Jahren Erfahrung v.a. Müdigkeit.

Dies betrifft jede 3. Praktiker:in, alle davon sind weiblich. All jene gehen zu Shiatsu und mehr als die Hälfte tun dies 1-2 Mal pro Monat, was ihre Beschwerden lindert. 80% derer, die an Müdigkeit leiden, gehen mit dem Wunsch nach Entspannung zu einer Behandlung und 80 % arbeiten Vollzeit als Shiatsupraktiker:in.

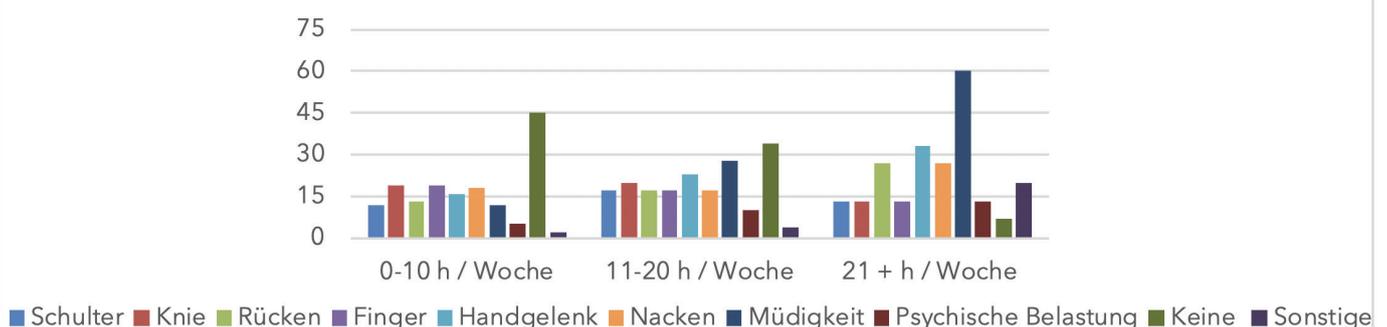
In der Rubrik „26 + Jahre“ geben 50% an keine Beschwerden in Zusammenhang mit Shiatsu zu haben und gehen großteils wegen spezifischen Beschwerden zu Shiatsu.

Alle sehen Dehnen als beste vorbeugende Maßnahme, weiters achten sie auf die Ernährung und machen regelmäßig Kräftigungs- und Atemübungen.

47% der Teilnehmer:innen arbeiten 6-15 Jahre in diesem Bereich. Von denen geben 18% an, in Zusammenhang mit Shiatsu unter Müdigkeit zu leiden. Als Gegenmaßnahme bewegen sie sich häufig und achten auf ihre Ernährung.

Die anderen körperlichen Beschwerden in der Kategorie 26+ Jahre sind verhältnismäßig gering im Vergleich mit der Kategorie 0 - 5 Jahre. Psychische Belastung und Müdigkeit werden bei 0 - 5 Jahre kaum genannt und dürften daher mit zunehmender Berufsdauer ein sukzessiv zunehmendes Thema werden.

Beschwerden im Zusammenhang mit Shiatsu im Bezug auf die Stundenanzahl der Behandlungen / Woche



WOCHENSTUNDEN: 69% 0-10H, 25% 11-20H, 6% 21+ H

Was hier auffällt ist, dass die Beschwerdebilder von wenig Wochenstunden zu den meisten Wochenstunden zunehmen, bzw. diejenigen, die am meisten Stunden arbeiten, geben kaum an keine Beschwerden zu haben, die im Zusammenhang mit Shiatsu stehen. Also ja: Wird mehr gearbeitet, erhöhen sich auch die Beschwerden! Das fällt uns besonders beim Rücken, bei den Handgelenken, beim Nacken und bei den Knieproblemen auf.

60% der Praktiker:innen, welche mehr als 21 Stunden behandeln, sind von Müdigkeit geplagt. Diese Beschwerde ist in dieser Rubrik somit der Spitzenreiter. Aber auch die psychische Belastung nimmt als Beschwerdebild mit den Wochenstunden zu.

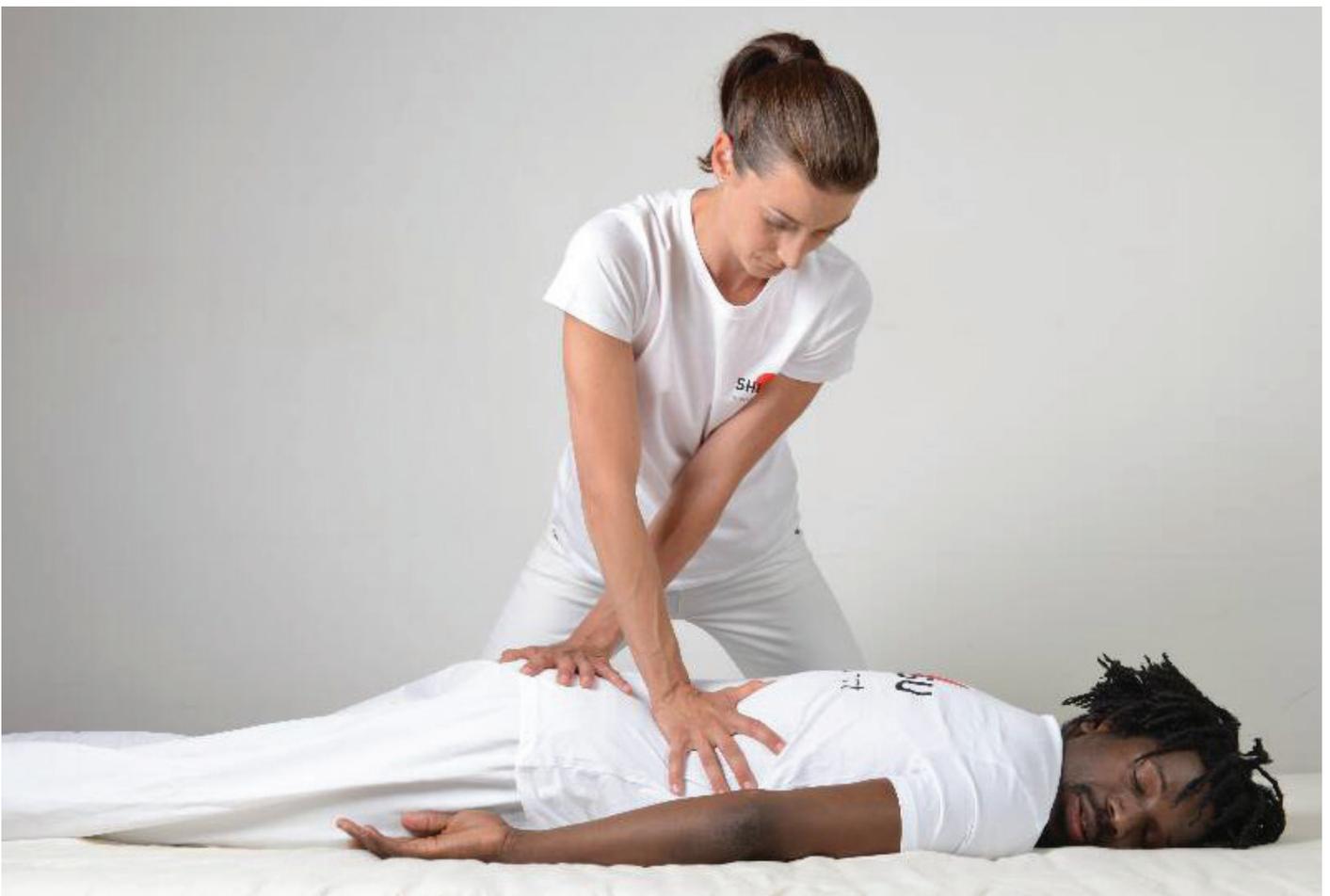
Knie- und Schulterprobleme stehen mit der Häufigkeit an Behandlungen nicht im Zusammenhang.

FALLBEISPIEL

Sandra, 35 Jahre, praktiziert seit 5 Jahren Shiatsu. Sie wurde auf den Fragebogen aufmerksam und suchte den Kontakt zu mir. Die Beschwerden, die sie zu Beginn unserer zehn Einheiten hatte, waren Nackenverspannungen, LWS Probleme und Schmerzen im Handgelenk.

Bisher brachte sie diese nicht in den direkten Zusammenhang mit ihrer Arbeit als Shiatsupraktikerin, jedoch durch das regelmäßige Empfangen von Shiatsu nahm sie die Signale des Körpers besser wahr und erkannte auch in ihrer Arbeit einen Teil der Ursache. Mein Behandlungsansatz: Zu Beginn habe ich geschöpft, um Spannung abzubauen. Auf Meridianebene habe ich die Holz – Metall – Wasser-Achse gewählt.

Leber und Gallenblase habe ich fast in jeder Behandlung eingebaut. Mir ist im Gespräch aufgefallen, dass Sandra erwähnt wie wichtig ihr persönlicher Freiraum ist. Da sie alleinerziehend und in einer Fernbeziehung ist, muss sie viel planen und Termine koordinieren.



Individuelle Zeit für sich kommt oftmals zu kurz. Die Spannungen im Holz sind mir auch im Hara aufgefallen. Die Gallenblase habe ich meist im Jitsu gespürt, die Leber war teilweise gespannt.

Außerdem hat Sandra die Hüftöffnungen und die Iliopsoas-Behandlungen als sehr befreiend erlebt.

Des Weiteren habe ich den Dünndarm-Meridian gewählt. Er unterstützt die Gallenblase und gibt Sandra die notwendige Klarheit um gut auf ihr „Bauchgefühl“ zu hören. Er hilft dabei Wichtiges vom Unwichtigen zu trennen und gemeinsam mit einer gestärkten Gallenblase wird das Treffen von Entscheidungen erleichtert.

Für das Metall-Element habe ich mich entschieden, da der Wunsch von Sandra kam klare Strukturen zu schaffen, damit sie ihre Termine besser koordinieren kann.

Und da es wichtig ist mit einer gut gepflegten Lungenenergie zu sich und seinen Bedürfnissen „JA!“ zu sagen und auch auf diese einzugehen, wurde der Lungen-Meridian behandelt.

Tsubus Punkte, die ich häufig verwendet habe, waren Dü 3, Dü 10, Di 10, Di 4, Lu 7, Lu 9 + Lu 1, 3E 5 + Pk 6, Gb 41, Gb 21, Gb 30.

Sandra konzentriert sich wieder mehr auf eine entspannte Haltung, v.A. im Nacken- und Schulterbereich, kräftigt ihre LWS- und Rumpfmuskulatur und achtet auf eine rückenfreundliche Haltung. Da das Schröpfen eine Verbesserung brachte (im oberen Rückenbereich; Dü 11, Dü 12, Dü 14, Gb 21, entlang des Rückenstreckers, welcher von der Blasenenergie dominiert wird), möchte sie sich selbst weiterhin regelmäßiger schröpfen, insbesondere im Nackenbereich. Sie berichtet, dass sie vor dem Schröpfen auch Ingwerkompressen an sich selbst anwendet, damit das Schröpfen danach eine größere Wirkung erzielt.

Sie macht mehr Dehnungsübungen und die Hausaufgaben die sie mitbekommen hat. Die Übungen bestehen vor allem aus Lockerungsübungen und Dehnungen gegen die Nackenverspannung:

- *Den Kopf kreisen*
- *Stehend die Ellbogen auf Brusthöhe überkreuzen und die Unterarme ineinander verdrehen, sodass die Handflächen aneinander liegen; die Ellbogen dehnen nach unten, die Finger nach oben strecken. Dies 30 Sekunden halten. Somit werden M. Trapezius und die Zone zwischen den Schulterblättern gedehnt. Dann wechseln und die Ellenbogen andersrum überkreuzen.*
- *Kräftigungsübungen für den LWS- Bereich hat Sandra gut angenommen. Diese kommen aus dem Bereich Pilates: In Rückenlage das Gesäß anheben und halten und die Knie öffnen und schließen. Nach zwei Minuten Gesäß wieder ablegen. Drei Wiederholungen.*
- *Für das Handgelenk war meine Empfehlung ebenso Kräftigungs- und Dehnungsübungen zu machen. Dafür habe ich ihr zu einem Kräftigungsball geraten und zu Dehnungen des Handgelenks in alle Richtungen. Dies geht am besten am Boden; die Handflächen werden am Boden aufgelegt und durch Gewichtsverlagerung wird das Handgelenk in alle Richtungen gedehnt. Das Gleiche wird dann umgekehrt, mit dem Handrücken am Boden, gemacht. Jede Position 20 – 30 Sekunden gehalten. Bei starken Schmerzen eignen sich auch Ingwerkompressen oder Tarowurzel-Umschläge.*

Außerdem erinnert sich Sandra ständig daran, andere Körperteile einzusetzen (Knie, Ellenbogen, Schnecke, Barfuß Shiatsu).

Sandra beobachtete, dass sich die Nacken- und LWS- Beschwerden reduzierten, wenn sie weniger behandelt und regelmäßig zu Shiatsu geht. Auch die Handgelenksprobleme wurden besser.

Insgesamt haben ihr die zehn Behandlungen sehr gut getan und sie war dankbar für die Inspirationen.



PRAKTISCHE ÜBUNGEN UND MASSNAHMEN

TIPPS FÜR HAND- UND FINGERGELENKE

- Kräftigungsball fürs Handgelenk (z.B. Powerball)
- diverse Fingertrainer
- Liegestützposition statisch; Finger werden ausgestreckt, das Körpergewicht lastet auf den Fingerkuppen
- Handgelenke dehnen; auf die Knie setzen, Handflächen vor den Knien am Boden auflegen, das Körpergewicht in alle Richtungen verlagern, damit sich das Handgelenk dabei dehnt. Und jede Position 20 – 30 Sekunden halten. Dann den Handrücken am Boden ablegen und das Gleiche wiederholen

HAUSAPOTHEKE

- Tarowurzel, Krautwickel, Tofu bei Handgelenksentzündungen
- Schröpfen bei Ganglien, Stau,- oder Füllzuständen (im Bereich des Handgelenks und bei Di 9 und 10)
- Ingwerbäder für die Hände

TSUBUS

- Di 5** bei Schmerzen im Handgelenk
- Dü 4** Fingerspasmen, Kraftlosigkeit, Schmerzen im Handgelenk
- 3E 4** bei Schmerzen im Handgelenk

Ein wesentlicher Tipp von erfahrenen Shiatsu praktiker:innen ist, so gut es geht, den Daumen auszusparen. Wo es möglich ist Alternativen (Schnecke, Ellenbogen, Knie) verwenden und gut darauf zu achten, dass die Daumen locker und durchlässig bleiben.

Ebenso haben wir durch eigene Erfahrungen bemerkt, dass eine verspannte Schulter, bei der Druckübertragung auch eine Spannung im Handgelenk auslöst. Die persönliche Haltung individuell an die Kund:innen anzupassen, ist ein unumgängliches Mittel, um Gelenksprobleme zu umgehen.

NACKEN

- In beide Richtungen langsam kreisen und dehnen
- Gestreckte Arme nach hinten kreisen, Tempo erhöhen
- Bewusst das Kiefer lockerlassen (eine gespannte Kiefermuskulatur kann zu Nacken- und Kopfschmerzen führen)



HAUSAPOTHEKE

- *Schröpfen bei Füllesymptomen: Schröpfgläser auf oberen M. Trapezius und BWS, kleine Schröpfgläser für den Nackenbereich verwenden.*

TSUBUS

Bei einer Verspannung zieht sich die Muskulatur zusammen und erschwert dem Qi den freien Fluss. Das Stimulieren der Tsubuspunkte in diesem Bereich kann die muskuläre Spannung lösen.

Gb 12 bei Nackensteife

Gb 20 befreit den Nacken

Gb 21 löst Energiestagnation auf; lockert die Schultermuskulatur, entspannt den Nacken

Ma 6 behebt Kiefersperren

Bl 10 bei Nackensteifigkeit

Bl 60 wichtiger Fernpunkt für den Nacken

Bl 62 entspannt den Kopf, unterstützt den Rücken

Bl 67 hilft Anspannung und Kontrolle loszulassen

Dü 10 löst Spannungen im Schultergürtel und oberen Rücken

Du 16 entspannt Kopf und Nacken

3E 15 Schmerzhaftigkeit von Nacken

RÜCKEN UND LWS - BESCHWERDEN

- *Im Stehen die Hände am Becken ablegen und Becken in beide Richtungen rotieren*
- *Rückenlage; mit gestreckten Beinen Becken kippen (Schambein zum Bauchnabel ziehen) und absenken*
- *Rückenlage; Füße anstellen, Becken anheben, sodass die Vorderseite eine Gerade bildet: 1. kleine Auf- und Abwärtsbewegungen machen und dann 2. das Gesäß oben halten, die Knie zueinander bringen und wieder öffnen*
- *„Superman“ Übung; Bauchlage; die Arme sind 90 Grad zur Seite abgewinkelt, Handflächen schauen zum Boden, Brustkorb anheben, gleichzeitig Arme und Beine anheben, kurz halten und wieder absenken, dabei die Extremitäten nicht ganz am Boden ablegen*
- *Unterarmstütz: Ellbogen sind am Boden abgestützt, der Rumpf ist in einer Linie mit dem Gesäß - wie ein Brett. Die Spannung halten*
- *Klettern stärkt die gesamte Rumpf- und Rückenmuskulatur, Arm- und Fingergelenke und in weiterer Folge auch den Nacken*



HAUSAPOTHEKE

- Bei Kältesymptomen: Moxakisterl auf Höhe der Nieren aufstellen.

TSUBUS

Direkt am Blasen-Ast am Rücken arbeiten: **BI 23**, **BI 25**, **BI 2**; bei Füllesymptomen sind diese gut zu Schröpfen.

BI 36 und **BI 40** miteinander verbinden

Fernpunkte

BI 62 entspannt den Kopf, unterstützt den Rücken

BI 67 + BI 53 wirkt allgemein entspannend, lockert die Rückenmuskulatur

Dü 10 löst Spannungen im Schultergürtel und oberen Rücken

BI 43 entspannt den oberen Rücken

SCHULTER

- Schultern nach hinten kreisen
- Schulter- und Trapeziusbereich im Stehen dehnen; Die Arme locker hängen lassen. Die Handrücken vor dem Körper zeigen zueinander, dabei drehen sich die gestreckten Arme mit. Gut darauf achten, dass die Schultern unten bleiben. Der Kopf ist leicht zu Boden geneigt. Die Dehnung erfolgt zwischen den Schulterblättern. Mehrere tiefe Atemzüge nehmen. Dann die Arme hinter den Körper führen, die Handflächen schauen zueinander, die Schultern ziehen nach hinten und unten, Blickrichtung leicht nach oben, der Brustkorb öffnet sich. Erneut mehrere tiefe Atemzüge nehmen.
- Mit dem Faszienball Verspannungen „ausarbeiten“

ZUR KRÄFTIGUNG

- Liegestützen
- Unterarmstütz
- Klimmzüge
- Klettern
- Schwimmen
- Kräftigungsübungen mit Kurzhantel oder befüllten Flaschen

HAUSAPOTHEKE

- Ingwerkompressen bei Stagnationen

TSUBUS

Gb 21 - löst Energiestagnation auf; lockert die Schultermuskulatur, entspannt den Nacken, ist einer der stärksten Punkte für den gesamten Schulterbereich

Gb 40 geeignet um den gesamten Gallenblasen-Meridian zu harmonisieren

Dü 6 XI-Punkt

Dü 10 löst Spannungen im Schultergürtel und oberen Rücken

Dü 11 entspannt die Schultern

Bl 43 entspannt den oberen Rücken

Di 15 Schulterpunkt; bewegt das Qi in der Schulter

3E 15 Schwere und Schmerzhaftigkeit von Schulter und Arm

3E 4 bei Schmerzen und Steifigkeit von Arm und Schulter

PSYCHISCHE BELASTUNG / MÜDIGKEIT

Auch wenn bei unserem Fallbeispiel das Thema psychische Belastung keine große Rolle spielt, so wollen wir dennoch kurz darauf eingehen, da dieses Beschwerdebild doch sehr häufig bei unseren Ergebnissen vorkommt. Wir wissen durch die Befragung leider nicht wo die Belastung herkommt – das zu erfragen hätte den Rahmen gesprengt, aber wir hatten die Möglichkeit nach der Bearbeitung des Fragebogens mit einigen bereits praktizierenden Shiatsu-Praktiker:innen persönlich darüber zu sprechen.

Dabei wurde erwähnt, dass ein Grund von psychischer Belastung und Müdigkeit zu wenig Abgrenzung von psychisch fordernden Kund:innen sein kann.

Ein weiterer Faktor ist, dass durch langjähriges Arbeiten Erfahrung und Kompetenz zunehmen und dadurch Wünsche und Grunderkrankungen von Klient:innen komplexer und belastender werden.

Andere Kolleg:innen berichten, dass sie sich das Alleine arbeiten anders vorgestellt hätten. Es fehle ihnen der Austausch mit Kolleg:innen, und sie würden sich einsam fühlen.

Auch wurde die Selbständigkeit unterschätzt. Existenzängste und Unsicherheiten können entstehen und der organisatorische Aufwand wirke zusätzlich belastend.

Es wurde erwähnt, dass die kundenorientierten Arbeitszeiten vor allem nachmittags und abends stattfinden. Kolleg:innen würden aber lieber vormittags arbeiten, weil zu dieser Tageszeit der Energielevel höher wäre.

Alle Befragten, die Psychische Belastung und Müdigkeit aufweisen, gehen nicht so regelmäßig zu Shiatsu, wie Kolleg:innen mit körperlichen Beschwerden und wünschen sich dann v.a. Entspannung von ihren Praktiker:innen. Sie legen großes Augenmerk auf Ernährung und Bewegung, die wenigsten jedoch meditieren oder machen Atemübungen. Dies wäre jedoch gerade auf mentaler Ebene eine sehr wichtige Säule der Gesundheitserhaltung.

In dem Buch „Gesundheit in die Hand nehmen – Die sieben Stufen des Heilens“ von Sakina K Sievers und Nirgun W.Loh – werden unter anderem folgende Wirkungen genannt, welche eine regelmäßige Meditationspraxis haben kann und im Zusammenhang mit psychischer Belastung und Müdigkeit gesundheitsfördernd wirken:

- *fördert die Bewältigung von Stress, unterstützt seinen Abbau*
- *ermöglicht einen Zustand der Ruhe und Erholung*
- *beruhigt den Fluss der Gedanken und klärt den Geist*
- *erleichtert die muskuläre Entspannung*
- *vertieft den Schlaf*
- *lässt uns unsere Mitte finden und schenkt inneren Frieden*
- *schenkt Gelassenheit und gleichzeitig Kraft und Lebendigkeit*
- *fördert unsere emotionale Stabilität und Anpassungsfähigkeit*
- *bringt uns mit der uns innewohnenden Freude und Weisheit in Verbindung*

In ihren Büchern „Das Wunder der Wandlung“ und „Die sieben Strahlen des Lichts“ werden verschiedene Meditationstechniken beschrieben.



Außerdem schreiben sie über die Atmung:

„...können wir durch achtsame Atemübungen auf unseren seelischen Zustand einwirken. Indem wir den Atem für eine Weile bewusst beobachten, wie er aus- und einströmt, können wir unsere Emotionen besänftigen, mehr Harmonie in unser Leben bringen und auf allen Ebenen Entspannung und Kraft finden...“

Eine volle, tiefe, gleichmäßige, bewusste Atmung...

- *ist das beste Werkzeug um den Körper neu zu beleben*
- *schenkt Frische, Lebendigkeit und Kraft*
- *regt den Kreislauf an*
- *besänftigt die Emotionen, bringt Harmonie in unser Leben*
- *beruhigt den Geist, fördert inneren Frieden und Gelassenheit*
- *heitert auf*
- *ist ein Schlüssel zur Meditation*

(vergl. „Gesundheit in die Hand nehmen – Die sieben Stufen des Heilens“ von Sakina K Sievers u Nirgun W.Loh)

In diesem Sinne wollen wir an die Wichtigkeit des Atmens erinnern. Es kann dienlich sein VOR und NACH einer Behandlung sich ein paar Minuten

Zeit zu nehmen und mit bewusstem Atmen seine Pause zu füllen um sich danach erfrischt zu fühlen. Generell ist zu empfehlen eine tägliche Sequenz an Meditations- u/o Atemübungen in den Alltag mit einfließen zu lassen.

TSUBUS BEI PSYCHISCHER BELASTUNG

Verspannungen sind eine Reaktion auf emotionalen oder körperlichen Stress. In den Akupressurpunkten (=Tsubus) ist nicht nur körperliches Unbehagen gespeichert. Es werden auch Emotionen und ungelöste Probleme festgehalten (vergl. Himmlische Punkte – Das Praxisbuch der Akupressur; von Nirgun W Loh und Sakina K.Sievers, S. 58). Folglich können wir versuchen unsere Kolleg:innen auf mentaler Ebene mit Hilfe der Akupressur in einer Behandlung zu unterstützen.

Ma 36 gibt Klarheit und Ruhe, harmonisiert die Emotionen, entspannt, stabilisiert das seelische Befinden

Du 16 klärt und beruhigt den Geist, fördert eine tiefe Entspannung

In der Selbstbehandlung: Lege ein Reiskorn direkt auf Ma 36 und fixiere es mit einem Pflasterstreifen. Drücke immer wieder auf das Reiskorn und stimule so den Punkt. Entferne das Pflaster spätestens nach drei Tagen.

TSUBUS BEI ERSCHÖPFUNG

Ren 6 Kraftzentrum; ist der wichtigste Punkt zur Entwicklung von Energie und körperlichen Kraft; gut kombinierbar mit Ni 3 – belebt und reguliert Yin- und Yang-Energie, gibt Kraft bei Erschöpfung und Müdigkeit

Du 4 ist das Energiezentrum der Nieren. Hier ist die ursprüngliche Lebenskraft verankert.

Ma 36 kräftigt den ganzen Körper, gibt Energie, wirkt belebend

Lu 1 verbessert die Aufnahme des „himmlischen Qi“ durch die Atmung

Ni 3 wirkt tief entspannend, als auch belebend

Welche Gegenmaßnahmen werden von den Fragebogen-Teilnehmer:innen angewendet?

Makho ho Übungen, Lu Jong – Tibetisches Heilyoga, Shakti Matte, Eisbaden, Kneipen, Qi Gong, Tanzen, Bewegung an der frischen Luft, Yoga, Dehnungen, Qi Gong, Atemübungen, Meditation, vor Tagesbeginn Klopfübungen, Pilates, Wandern, Hula Hoop, Radfahren, Massage, Faszienrolle, TCM- Kräuter, Akupunktur, Ayurveda, Kräutersalben, Osteopathie, Cranio Sacrale Therapie, Physiotherapie, Shin So Shiatsu, Yiquan – Chinesische innere Kampfkunst, Hiao Körperübungen, FDM, EMDR Grundreinigung, Nahrungsergänzungen, Infrarot, Massagen, Triggerpunktmassage, Hand- und Fußbäder mit Salz, Intervallfasten, Pilates, EFT (Klopfakupressur)

Weitere Tipps von den befragten Shiatsupraktiker:innen für angehende Shiatsupraktiker:innen

- *sehr wichtig ist eine gute Selbstfürsorge.*
- *sich regelmäßig Behandlungen gönnen*
- *Humor und Freude an der Arbeit behalten, sich darin zu üben und Shiatsu aus dem Herzen geben.*
- *Rituale für klare Abgrenzung zum Kunden haben, wie z.B. den Raum und sich selbst nach jeder Behandlung zu reinigen; z.B. Räuchern, Lüften, Gebet sprechen, Hände waschen, am Ende des Tages bewusst die Shiatsubekleidung abnehmen.*
- *sich immer wieder bewusst machen, dass Klient:innen selbst für sich verantwortlich sind.*
- *sich am Anfang der Shiatsu Laufbahn nicht zu überarbeiten, eine gute Zeiteinteilung und fixe Arbeitszeiten für sich selbst festlegen, die Termine nicht zu eng legen.*

- *ein gutes Netz mit anderen Therapeut:innen und Ärzte:innen aufbauen*
- *wirtschaftliches Grundwissen aneignen und Selbstmarketing betreiben*
- *flexibel und intuitiv bleiben, das Motto „weniger ist mehr“ beachten und mit Leichtigkeit an die Arbeit gehen*
- *in Gedanken mit der Seele der Klient:in sprechen*
- *authentisch sein, durchlässig und humorvoll, dann fließen Liebe und Energie gleichermaßen*
- *mit der Energie der Klient:in arbeiten anstatt von der eignen zu geben*
- *auf eine gute Haltung, Atmung und Aufrichtung beim Behandeln achten*
- *Fingergelenke nicht überstrecken*
- *in der Mitte bleiben, aus dem Hara arbeiten*
- *Gewichtsverlagerung beachten, nicht mit eigener Muskelkraft arbeiten*
- *es gibt Akupunkturpunkte, die besonders durchlässig sind, z.B. im Bereich des „3. Auges“. Da besonders gut bei sich bleiben und die Grenze wahren*
- *die eigene Haltung spielt eine große Rolle beim Praktizieren; durchlässig bleiben, Schulter lockern lassen, auf eine ruhige Atmung achten. Je nach Körper der Kund:in, muss die Haltung adaptiert werden. Sobald Schmerzen in der Behandlung entstehen, ist etwas an der Technik nicht ganz richtig und es sollte die Position geändert werden*
- *vor jeder Behandlung Übungen für Gelenksöffnungen machen und dehnen*
- *Abwechslungsreich und neugierig bleiben, dann bleibt es interessant, wird nicht zu eintönig und man wird nicht so schnell arbeitsmüde*
- *mit Kolleg:innen Projekte starten und im Austausch bleiben – denn gemeinsam macht es mehr Spaß*
- *Selbstgebautes Trainingsgerät für Handgelenkskräftigung: man bohrt in einen ca. halben Meter langen runden Stock ein Loch, befestigt daran ein Seil und hängt daran eine 2L PET-Flasche, befüllt sie mit Wasser, erst nicht ganz, dann langsam das Gewicht steigern. Haltet den Stock in beiden Händen und wickelt nun das Seil um den Stock, die Flasche bewegt sich nach oben, dann wickelt sie wieder ab. (c) Gerhard Kropf*

RESÜMEE

Zusammenfassend können wir sagen, dass je mehr Shiatsu man gibt, desto besser muss man auf sich schauen.

Das ist nun nichts Neues, aber trotzdem wollen wir betonen, dass sich unsere Arbeit großen körperlichen und mentalen Herausforderungen stellt. Besonders unsere Kolleg:innen, welche häufig und schon lange praktizieren und das auch weiterhin in ihrer Qualität machen wollen, achten besonders auf ihren Gesundheitszustand.

Die für uns wohl größte Überraschung war, dass die KÖRPERLICHEN Beschwerden bei länger praktizierenden Kolleg:innen verhältnismäßig gering sind, verglichen mit jenen, die weniger lange Shiatsu ausüben.

Wo es sich hingegen auf mentaler Ebene anders herum verhält. Denn Müdigkeit und psychische Belastung nehmen mit den Jahren zu.

Nicht ganz geklärt ist die Frage geblieben, wo Müdigkeit und psychische Belastung im Zusammenhang mit Shiatsu geben herkommen. Uns hätten die Lebensumstände der Befragten interessiert, denn nicht nur Shiatsu macht müde, aber vielleicht zeigen sich Beschwerden erst in unserer Arbeit. Ist es vor allem das Alter oder achten Praktiker:innen grundsätzlich zu wenig auf mentale Regeneration? Sind sie Eltern von Kleinkindern? Sind sie in einer Beziehung oder auf sich alleine gestellt? Gibt es ein soziales Netzwerk, das Sicherheit gibt? Gibt es andere Herausforderungen im Alltag, welche belastend oder ermüdend sind?... Das alles hätte uns interessiert, aber hätte den Rahmen der Befragung gesprengt.

Aber an dieser Stelle muss nochmals erwähnt werden, dass fast die Hälfte der Kolleg:innen ihre Beschwerden NICHT in Verbindung mit ihrer Arbeit bringen.

Und die Frage wurde auch beantwortet: „Gehen Shiatsu:praktikerinnen selbst auch zu Shiatsu?“

JA! - nämlich 93 % suchen ihre Kolleg:innen auf. Sie gehen aus unterschiedlichen Gründen zu einer Behandlung; sei es zur Entspannung, zum Austausch, wegen spezifischen Beschwerden, oder anderen Gründen. In jedem Fall tut es uns gut um geistig und körperlich loszulassen und auf allen Ebenen zu regenerieren, unsere Batterien wieder aufzuladen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Wichtig ist hervorzuheben, dass aber auch in diesem Fall Shiatsu „nur“ ein Werkzeug aus dem Werkzeugkoffer bleibt. Den größeren Teil für unsere Gesundheitserhaltung machen das persönliche Verantwortungsbewusstsein für die eigene Gesundheit aus und was wir daraus machen.

QUELLENANGABEN

DTV- Atlas Akupunktur, 2020

Nirgun W. Loh/ Sakina K. Sievers, Himmlische Punkte - Das Praxisbuch der Akupressur, 2019

Sakina K. Sievers / Nirgun W. Loh, Gesundheit in die Hand nehmen - Die sieben Stufen des Heilens, 2019

ANHANG 1 / FRAGEBOGEN

1. Wie alt bist du?
2. Geschlecht?
3. Hast du Kinder?
4. Seit wie vielen Jahren praktizierst du Shiatsu?
5. Bist du Vollzeit- oder Teilzeitpraktiker:in?
6. Wieviel Einheiten pro Woche gibst du Shiatsu?
7. Kannst du dich von deiner Shiatsu - Arbeit gut abgrenzen?
8. Hast einen anderen Beruf neben deiner Shiatsupraxis? Wenn ja, welchen?
9. Welche zusätzlichen körperlichen Belastungen/ Ausübungen hast du noch?
10. Setzt du vorbeugende Maßnahmen zur Aufrechterhaltung deines gesundheitlichen Zustandes. Wenn ja, wie oft?
11. Bekommst du regelmäßig Shiatsu? Wenn ja, wie oft?
12. Mit welchen Wünschen gehst du zu einer Shiatsu Behandlung?
13. Welche Erscheinungen beobachtest du an dir am häufigsten?
14. Welche dieser Gesundheitsprobleme stehen für dich im Zusammenhang mit deiner Arbeit als Shiatsupraktiker:in?
16. Lindert Shiatsu deine genannten Beschwerden?
17. Was machst du außerdem gegen diese Leiden?
18. Welche Tipps würdest du beginnenden Shiatsupraktiker:innen geben?



Tanja Brodtrager

Shiatsu-Praktikerin

tanjabrodtrager@hotmail.com

Ich bin ausgebildete Sozialpädagogin und arbeite seit 18 Jahren sehr gerne im sozialen Bereich. Da ich aber das Gefühl hatte mein Potential nicht völlig ausgeschöpft zu haben, wollte ich nach so vielen Jahren etwas Anderes machen. Ich hatte überlegt etwas Handwerkliches zu lernen, da ich 1. gerne mit meinen Händen arbeite und 2. es eine Möglichkeit ist kreativ zu sein. Eine andere Idee war eine Massageausbildung zu machen, da ich es mag Menschen anzugreifen und ein gutes Gefühl dafür habe was mein Gegenüber braucht und wie es berührt werden möchte.

Durch Zufall (!?) kam ich zu Shiatsu und war von dem Bauchgefühl sofort überzeugt, dass eine Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin das Richtige für mich sei. Für mich verbindet Shiatsu Handwerkskunst, Neugierde, Einfühlungsvermögen, Kreativität, Körperarbeit, das Wissen um TCM und die Arbeit mit Menschen miteinander – also perfekt!

Shiatsu ist ein Prozess, an dessen Anfang ich mich nun befinde und ich bin überzeugt den richtigen Weg eingeschlagen zu haben. Ich freue mich auf viele spannende Menschen, denen ich auf diesem Weg begegnen werde und darauf sie begleiten zu dürfen am Prozess ihrer Gesundheitserhaltung auf allen Ebenen.



Barbara Hintersteiner

Shiatsu-Praktikerin in Wien

h-babsi@gmx.at

Während meiner langjährigen Arbeit im Sozialbereich ist mir immer wieder aufgefallen, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten und gut für sich zu sorgen. Aber wie genau geht das eigentlich? Das ist eine Frage, mit der ich mich schon lange beschäftige. Nachdem ich das erste Mal in den Genuss einer Shiatsu-Behandlung gekommen bin, wusste ich, dass ich mehr über diese wunderbaren Lehren erfahren möchte.

Mir war von klein auf klar, dass es Sinn macht, wenn Körper, Geist und Seele dieselbe Sprache sprechen. Shiatsu verbindet für mich perfekt alle drei Ebenen. Ich spüre sowohl beim Behandeln als auch beim Empfangen die Verbindung von Himmel und Erde. Ich spüre ein Heimatgefühl in mir – ein Ankommen und Verbunden Sein mit meiner Umwelt.

Im Gespräch mit Tanja wurde deutlich, dass uns beide die Selbstfürsorge besonders am Herzen liegt, somit war das Thema für unsere Diplomarbeit am Tisch.

Ich bin dankbar, dass ich Shiatsu für mich entdeckt habe und dass ich durch diese Erfahrung ein tieferes Verständnis für mich selbst entwickeln konnte. Ich spüre, was mir guttut und was nicht. Wie ich meinen Körper bestmöglich körperlich, geistig und mental unterstützen kann, dafür haben sich für mich, dank dieser wunderbaren Ausbildung neue Wege eröffnet.

Ich freue mich sehr, Menschen mit dieser wunderschönen Körperarbeit zu begleiten, und sie anzuregen, die Signale des Körpers wahrzunehmen und fein damit umzugehen.



DANKSAGUNG

Wir möchten uns ganz herzlich beim ÖDS für die wertvolle Zusammenarbeit bedanken. Durch ihn war es möglich Praktiker:innen aus ganz Österreich mit unserem Fragebogen zu erreichen.

Ein großes „Danke“ an alle Shiatsupraktiker:innen, die sich Zeit genommen haben, an der Umfrage teilzunehmen.

Unserem Diplomarbeitsbetreuer und Coach Matthias Klein gebührt ein großer Dank, da er uns mit viel Enthusiasmus, Wertschätzung und Geduld begleitet und unterstützt hat.

Ein riesiges Dankeschön an unseren Leiter der Schule, Mike Mandl. Sein vielseitiges Wissen, seine Erfahrungen und seine Standfestigkeit haben uns inspiriert - viel durften wir von ihm lernen.

„Danke“ an alle Lehrer:innen und Assistent:innen der Hara Shiatsu Schule für die wertvollen Inhalte, die zahlreichen praktischen Übungen und für euren Humor - es war eine wunderschöne, für uns unvergessliche Zeit.

Und nicht zuletzt ein Hoch auf unsere KW34 1&2 - wir sind ein tolles Team.



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