

Shiatsu-Massage: Noch Geheimtipp oder schon Trend?

Kleine Muntermacher im Büro

Büroarbeit heißt heute vor allem Bildschirmarbeit. Kaum jemand, der in der Zwangshaltung am PC von Muskelverspannungen oder Kopfschmerzen verschont bleibt. Aber nicht jeder Betrieb kann deswegen umfangreiche Gesundheits- und Sportprogramme einführen. Ein kleiner und wirksamer Baustein, wie die Shiatsu-Massage, hat dagegen schon manchen Chef überzeugt. Über diese Fitness-Innovation berichtet Leonie v. Manteuffel im folgenden Beitrag.

Im Kölner Institut für Handelsforschung begann alles mit einem Wellnessstag. Statt des üblichen Betriebsausfluges hatte Geschäftsführer Andreas Kaapke dieses Jahr Interessantes rund um Gesundheit organisiert. Neben Vorträgen, Übungen, frischen Säften und Buffet gab es auch Energiemassagen zum Ausprobieren.

Seit diesem Tage klappt Claudia Hülsmann einmal im Monat ihren On-Site-Stuhl im Dachgeschoss des Instituts auf. Allein sein Polstergestell entlastet bereits die Problemzonen wie Nacken, Schultern und Unterarme von ihrer Habt-Acht-Stellung am PC. Dann beginnt die Shiatsu-Masseurin mit sanftem Druck, mit Dehnungen und Drehungen, die Verspannungen ‚energetisch‘ zu lösen. Sie beginnt rechts und links entlang der Wirbelsäule, wo wichtige Energiekanäle im

Körper verlaufen. Weitere ‚Meridiane‘ ziehen sich vom Kopf über die Schulterblätter bis zu den Händen hinunter. Normale Bürokleidung stört überhaupt nicht, was Shiatsu leicht handhabbar macht. Die Stimmung während der Sitzung ist konzentriert und meditativ.

Vorbeugend gegen Schmerzen und Erschöpfung

„Wir sind alle aufgefordert, in dem zunehmenden Stress nach Möglichkeiten der Entspannung und des Wohlbefindens zu suchen“, meint Ökonom Kaapke. Ein Angestellter spürt heute seine linke Schulter, in die ihm bei einer Kopfbewegung ein Schmerz geschossen ist. Bei der Massage soll er in diese Stelle ‚hineinatmen‘. Atem ist Leben, Atem ist Energie. So etwa lässt sich die Botschaft auf den Punkt bringen.

Auch wer im Stress die Luft anhält, bekommt so wieder frischen Wind in Kopf und Glieder. „Es geht im Shiatsu immer um Durchlässigkeit“, verrät Wolfram Jokisch, Vorsitzender der Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland. Wo sich Lebensenergie (genannt Ki, Chi oder Qi) staut, sind Körper und Geist unausgeglichen, so die fernöstliche Medizin. Auf die Dauer kann das zu Krankheiten führen. Deshalb ist es wohltuend, wenn blockierte Energiebahnen gedehnt und ‚geöffnet‘ werden.

Win-Win-Situationen für beide Seiten

Ist die Shiatsu-Massage noch ein Geheimtipp oder schon ein Trend? Gebucht wird sie zum Beispiel gerne von Freiberuflerbüros wie Grafikagenturen, Steuerberatern und Anwaltskanzleien, aber

Was ist Shiatsu?

Shiatsu baut auf der traditionellen chinesischen Medizin auf. Es ist eine Massage-technik, die in Japan entwickelt wurde und in den 70er Jahren über die USA nach Europa gelangte. Wie bei Akupunktur und Akupressur liegt ihr eine Vorstellung von der Lebensenergie Ki (Chi, Qi) zugrunde, die den Körper durchströmt. Sie soll ausgeglichen verteilt sein und sich nicht an einer Stelle stauen, an der anderen fehlen.

Beim Shiatsu wird auf die Energiebahnen des Körpers, die zwölf Meridiane, sanfter, in die Tiefe gehender Druck ausgeübt. Damit sollen Blockaden im Energiefluss des Körpers aufgelöst werden. Shi heißt Finger und Atsu Druck und so wird mit den Fingern, aber auch mit Handflächen und Ellenbogen behandelt.

Die Behandlung soll achtsam und respektvoll verlaufen. Behandelt wird stets am bekleideten Körper. Da die Energiebahnen auch Gefühlen und Lebensthemen zugeordnet sind, kann eine achtsame Energiebehandlung auch das innere Gleichgewicht stärken. Um die Wirkung zwischen den Sitzungen zu stabilisieren, leiten professionelle Shiatsu-Praktiker(innen) auch zu einfachen Dehnungs- und Rotationsübungen an.

Fitness Shiatsu

„Ich finde es extrem entspannend und angenehm, hinterher wieder einen freien Kopf zu haben ...“

auch ‚Große‘ wie kommerzielle Kulturbetriebe, Banken und Industriekonzerne haben sie zur Stressbekämpfung entdeckt.

Das Honorar beträgt im Schnitt 20 €, die meistens die Mitarbeiter ganz oder zum Teil tragen. Im Gegenzug dazu gewähren die Arbeitgeber die nötige Zeit. „Wir haben Arbeitszeiten, die es erschweren, die üblichen Möglichkeiten, sich fit zu halten in Anspruch zu nehmen“, weiß der Chef einer internationalen Anwaltssozietät in Düsseldorf. Einen Nachmittag die Woche baut hier beispielsweise eine geprüfte Shiatsu-Praktikerin ihren Polstersitz in einem Besprechungszimmer auf. Stünden die Akten nicht unter Datenschutz, ginge es auch neben den Schreibtischen der Ju-

Mobiles Shiatsu braucht wenig Platz und entspannt.



Foto: Gabriele Schmeer/Shiatsu-Balance, Hamburg.

risten, denn der Platzbedarf ist gering. „Ich finde es extrem entspannend und angenehm, hinterher wieder einen frei-

en Kopf zu haben und wieder klarer denken zu können“, berichtet eine junge Angestellte.

Gewusst wo

Eine Auswahl professioneller Anbieter in Ihrer Nähe

Berlin

Joachim Gabriel
Tel. 030 78894761
www.mobilemassageberlin.de

Hamburg

Shiatsu-Balance
Tel. 040 2207276
www.shiatsu-schmeer.de

Frankfurt am Main

Annette Diefenthal
Tel. 069 40353563
annettediefenthal@web.de

Düsseldorf

Birgit Gallrein-Rosenke
Tel. 0211 290452
www.mobilermassageservice.de

Kassel

Movida gbr
0561 98850461
www.movida-shiatsu.de

Nürnberg

Markus Miersbe
Tel. 0911 532666
www.fresh-up-massage.de

München

ShaitsuMobil
Tel. 089 532262
www.mudra-lebensfreude.de

Dresden

Hendrik Köppen
Tel. 0351 4400127
www.arbeitsplatz-massage.de

Leipzig

Wolf Bormann
Tel. 0341 3081212
www.shiatsu-leipzig.de



Shiatsu Fitness



Foto: Marion Heil/Shiatsu-Praxis Regensburg.

Shiatsu baut auf der traditionellen chinesischen Medizin auf. Es ist eine Massagetechnik, die in Japan entwickelt wurde.

„Die Mitarbeiter wissen das Angebot zu schätzen, weil es wesentlich einfacher ist als nach der Arbeit extra zum Mas-

seur zu fahren“, hat auch die Personalreferentin von Apple Computer in München erfahren. Die Deutschlandniederlassung des Konzerns hat vor drei Jahren einen regelmäßigen Shiatsu-Tag im Zweiwochenturnus eingeführt.

In vielen Fällen hat eine Mitarbeiterin oder ein Kollege das mobile Shiatsu in die Firma gebracht. Bei den Düsseldorfer Anwälten hatte eine Anwaltsgehilfin die Behandlung privat kennen gelernt und schlug dann ihrem Arbeitgeber einen Versuch vor. Die Geschäftsleitung war ohne weiteres einverstanden, weil Betriebsablauf dabei nicht gestört wird. Auch wollen Motivation und Zusammenarbeit in einem leistungsintensiven Team schließlich gepflegt sein.

Krankenkassen erklären die Wirkung

Massageangebote aller Art erfreuen sich, wenn sie denn angeboten werden, großer Beliebtheit, weiß der Bundesverband der Betriebskrankenkassen. Aus

SCHON ENTDECKT?
Office Day! Wo?

Office Day
beruflich
Stärke
beweisen

www.bSb-office.de

medizinischer Sicht ist das verständlich: Sie sind aber auch aus medizinischer Sicht positiv zu bewerten: „Durch die Berührung tritt physiologisch ein Umschalten auf so genannte parasympathische Reaktionslagen ein“, erläutert BKK-Referentin Ute Westerhoff. Das heißt, dass die Berührung den ‚Erholungsnerv‘ im Nervensystem zum Zuge bringt, der für Beruhigung und das Auffüllen von Energiespeichern im Körper sorgt. Massagen entspannen deshalb nicht nur die Muskeln, sondern baute insgesamt Stress ab, betonte die Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement.

Zwar bevorzugen die Krankenkassen aktive Formen wie Rückenschulen und Sportgruppen in der Gesundheitsförderung, doch dafür fehlen oft der Platz und die Motivation. Bei Bayer-Vital in Köln, einer Tochter des Leverkusener Chemiekonzerns, hat man auch mit der ‚passiven‘ Gesundheitsvorsorge gute Erfahrungen gemacht. Die Fehltagel durch Rückenerkrankungen seien in einem Geschäftsbereich, wo zweimal die Woche eine Energiemassage angeboten wird, deutlich zurückgegangen, unterstreicht die Bereichsleitung.

Network PRO fit

Tel. 02594 786643

www.net-mobile-massage.de

**Bundesweite Information und Beratung:
Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD),
Telefon 040 85506736
www.shiatsu-gsd.de**

LEONIE V. MANTEUFFEL

Leonie v. Manteuffel,
Fachjournalistin.
manteuffel-online@gmx.net

