



*... es gibt vier ewige Wahrheiten:
das Leiden,
die Ursache des Leidens,
das Aufhebens der Ursache des Leidens
und
der Pfad aus dem Leiden in die Befreiung*

Buddha

Dank Shiatsu entspannter arbeiten

Shiatsu ist eine Körpertherapie, die auf der chinesischen Gesundheitslehre basiert. Als eigenständige Behandlungsform entstand Shiatsu in Japan und beruht auf der traditionellen chinesischen Medizin, ihrer Gesundheitslehre und den fünf Wandlungsphasen. Shiatsu heisst auf japanisch "Fingerdruck".

Die traditionelle chinesische Medizin zeigt auf, wie sich das Entstehen von Gesundheit und Krankheit auf energetische Ursachen zurückführen lässt und wie verloren gegangene Gesundheit wieder erreicht werden kann. Sie ist ein rationales System, das auf einer Jahrtausende alten Erfahrung in praktischer Anwendung aufbaut. Das älteste, immer wieder nachgeführte Medizin-Handbuch ist das noch heute gültige Basiswerk "Buch des Gelben Kaisers - Nei Jing", das aus einer Zeit von vor etwa 2500 Jahren datiert.

Shiatsu hilft, die natürliche Selbstheilungskraft zu stärken und körperlich-seelische Ausgeglichenheit zu fördern. Shiatsu ist empfindsame Berührung auf den Energiebahnen und Energiepunkten. Der Energiefluss wird angeregt durch Dehnungen, Rotationen und sanften Druck mit Händen, Daumen, Ellbogen und Knien. Es gehört selbstverständlich zur Behandlung, Symptome wie Nervosität, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Atemprobleme, Spannungs- und Schmerzzustände usw. zu erkennen, bewusst zu machen und anzugehen.

Shiatsu kann ausserdem eine wertvolle Begleitung und Unterstützung in verschiedensten Lebenssituationen sein, z.B. bei Schwangerschaft, Entscheidungsprozessen, Trauerarbeit usw.

Pilotprojekt bei Gfeller Elektro AG

Es gibt unterschiedlichste Formen, seine Mitarbeiter zu verwöhnen und zu motivieren. Die eine Firma bietet zum Beispiel die Möglichkeit, während den Arbeitszeiten Wäsche zu

waschen, eine andere findet, mit dem Büro-Coiffeur auf Stör könnten die Mitarbeiter diesen Teil ihrer Freizeit für Besseres verwenden.

Urs Jost, er begibt sich selber schon mehrere Jahre regelmässig zum Shiatsu-Therapeuten, geht einen weiteren Weg. Nachdem er immer wieder mit Klagen wegen Rückenschmerzen, Kopfweh und anderen sitzbegleitenden Wehwehchen konfrontiert war, hat er sich entschieden, seinen Mitarbeitern etwas ganz Besonderes zu bieten, die Shiatsu-Behandlung vor Ort. Selbstverständlich herrscht kein Zwang, mitzumachen. Doch, das Angebot wird rege beansprucht und stösst auf positives Echo. Hermann Grobbauer, diplomierter Shiatsu-Therapeut, zeigte den Interessierten in einem kleinen Einführungskurs ausserdem auch ein paar Übungen, mit welchen sie sich gegenseitig Verspannungen im Nacken und Rückenbereich lockern können. Nach dieser halben Stunde war jedem klar, es bräuchte wirklich nicht viel, um sich das Leben etwas zu erleichtern. Bei diesen Übungen kann man eigentlich nicht viel falsch machen, doch die paar gezielten Griffe, mit dem Wissen des richtigen Punktes und bewusster Entspannung ist der Erfolg schon erstaunlich.

Roter Punkt: Wie finden Sie die Idee von Urs Jost, Gfeller Elektro AG - Shiatsu am Arbeitsort, während der Arbeitszeit anzubieten?

H.G:

Im Schulwesen weiss man heute, dass Bewegung die Lernaktivität fördert. Es werden durch gezielte Übungen somit beide Hirnhälften angeregt: die linke, selektive, analytische und die rechte, sensorische, intuitive, kontemplative.

Shiatsu ist eine Energiearbeit, d.h. **KI** (Lebenskraft/ -energie) wird im und um den Körper bewegt. Bewegung ist Medizin, Stagnation ist Krankheit, lehrt eine alte Weisheit. Obwohl man als Empfangender (männl./weibl.= der Mensch) von Shiatsu vordergründig "nichts macht", passiert Bewegung in Körper und Geist - Muskelkater ist oft eine der verschiedenen Reaktionen.

Wenn Bewegung also die Konzentration, die Vitalität und die Freude am Lernen fördert, wird auch im Arbeitsbereich etwas bewegt. Von daher finde ich die Idee "Shiatsu am Arbeitsplatz" sehr gut.

Haben Sie das Gefühl, dass Shiatsu während den Bürozeiten wesentlich zu einer Verbesserung des Arbeitsklimas bzw. zum Wohlbefinden des Einzelnen beitragen kann?

H.G.:

Es wäre wohl eine Anmassung das generell zu behaupten. Ich habe nicht die Illusion, man könne einfach auf ein paar Knöpfchen drücken und dann ist alles anders. Verbesserung ist ein Prozess der Veränderung und das braucht bekanntlich Zeit, Geduld und konsequente Ausdauer. Wir müssen auch wissen, was wir verändern wollen. Durch Shiatsu nimmt der Mensch sich und seine grundlegenden Bedürfnisse bewusster wahr - verändern bzw.

Veränderung zulassen muss jeder selber.

Übernehmen wir die Verantwortung für uns selber, unsere Umgebung und unser Tun, wird sich bestimmt ganz viel zum Besseren Verändern - nicht nur das Arbeitsklima.

Durch kleine Einführungskurse haben Sie den Mitarbeitern, die ihre Arbeitszeit vor allem sitzend verbringen, gezeigt wie sie sich untereinander gegenseitig mit gezielten Übungen ein paar Minuten der Entspannung bringen können. Haben Sie ein Feedback über den Erfolg? Werden diese Übungen nun regelmässig angewendet?

H.G.:

Nein. Nicht jedem liegt es, andere zu massieren und schon gar nicht seine Arbeitskollegen. Etwas anderes wäre es, seine Familienangehörigen zu verwöhnen, war das Echo.

Ein Einführungs-Wochenende am 16. / 17. November 02 in Schwarzenburg, geleitet von meiner Frau, bietet hierfür eine hervorragende Gelegenheit, eine einfache Ganzkörperbehandlung zu erlernen und sie im Familien oder Freundeskreis zu erproben. Noch ein bisschen Werbung in eigener Sache: Gfeller-Angestellte erhalten 10% Rabatt !

Roter Punkt: Hermann Grobbauer, warum haben Sie sich für die Ausbildung in Richtung Shiatsu, Shintai etc. entschieden? Wo haben Sie diese Ausbildung erlangt, waren Sie auch schon in der Heimat des Shiatsu?

H.G.:

Ich lernte SHIATSU während des Zivildienstes in Öesterreich kennen und lieben. Die Ausbildung führte mich in die Schweiz, genauer ins Kiental im Berner Oberland. In Japan war ich nicht und habe es eigentlich auch nicht vor.

Wird Shiatsu im allgemeinen von den Krankenkassen bezahlt?

H.G.:

Ja. Je nach Kasse bezahlen sie bis max. 90 % der Kosten, vorausgesetzt der Versicherte hat einen Zusatz für Alternativmedizin abgeschlossen. Das sind ca. Fr. 7.- im Monat. Es lohnt sich diesen abzuschliessen, denn sollten mal chronische Beschwerden auftauchen, wird diese Leistung meist verweigert.

Wie oft und wie lange werden normalerweise Behandlungen ausgeführt?

H.G.:

Das kommt auf die Beschwerden an. Ein Zyklus von 10 Behandlungen ist üblich. Da es aber ursprünglich als Vorbeugung gebraucht wurde, kommen viele auch ohne Beschwerden einmal pro Monat, weil es ihnen einfach gut tut. Eine Sitzung dauert 80 - 90 Minuten, mit Vor- und Nachbesprechung.

Ist Shiatsu-Therapie für Kinder geeignet?

H.G.:

Es kommt immer wieder vor, dass meine beiden Kinder danach verlangen. Sie geniessen die Entspannung, spüren sich wieder. Ich denke es ist sehr wichtig, bei der Hirnakrobatik, die sie jetzt schon leisten müssen.

Kann Shiatsu während der Schwangerschaft angewendet werden?

H.G.:

Ja. Es hilft dem Körper bei der Umformung, gibt Platz durch Entspannung und fördert die Elastizität. Spezifisch setze ich SHIATSU bei Rückenschmerzen, Blasenschwäche und Übelkeit ein.

Meine Frau begleitete ich vor, während und nach den Geburten, wobei ich beim ersten mal mehr Zeit hatte. (lacht)

Braucht es eine spezielle Bekleidung für die Shiatsu-Behandlung?

H.G.:

Ich empfehle Baumwolle oder wer will Seide. Diese Stoffe erzeugen Negativ-Ionen, was den Energiefluss positiv unterstützt. Synthetik hat den gegenteiligen Effekt.

Eine Frage, die mich als Frau interessiert. Wieso sollte man bei der Behandlung kein Parfum auf sich haben?

H.G.:

Es gibt eine Form der orientalischen Diagnostik, das *Bo-Shin*, oder Gesamtdiagnose. Ein Teil davon läuft über den Geruch, da stören halt Fremdgrüche. Manchmal sagen aber auch diese viel aus. (lacht) Ich selber bekomme von manchen schlicht Kopfweg.

Wie oft werden die Mitarbeiter der Gfeller Elektro AG noch in den Genuss Ihrer Behandlung kommen?

H.G.:

Ich denke, da müssen Sie Urs Jost fragen, dem ich bei dieser Gelegenheit herzlich für sein Engagement danken möchte.

Roter Punkt: Wir danken Ihnen herzlich für die Beantwortung unserer Fragen und freuen uns auf den Erfolg Ihrer Behandlungen. Auf ein entspanntes und beschwerdefreies Arbeiten.