

Die Energie zum Fließen bringen

Büroarbeit heißt heute vor allem Bildschirmarbeit. Durch die erforderliche "Zwangshaltung" am PC sind Nackenverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen nahezu unvermeidlich. Als schlanken Einstieg in die betriebliche Gesundheitsförderung haben einige Unternehmen hier die Shiatsu-Massage für sich entdeckt. Die der Akupressur verwandte Behandlung aus Japan lässt sich unkompliziert und ablaufneutral im Betrieb einsetzen.

Anders als schulmedizinische Verfahren konzentriert sich die Shiatsu-Massage nicht auf das Durchkneten des Muskelgewebes, sondern behandelt Verspannungen "energetisch": Durch sanften Druck (Atsu) mit den Fingern (Shi), durch Dehnungen und Drehbewegungen wird an Blockaden im Körper gearbeitet. Ziel ist es, die Durchlässigkeit der Energiekanäle des Körpers zu verbessern und damit den Energiefluss anzuregen.

Da Kleidung beim Shiatsu üblich ist, ist auch das Büro-Outlet kein Hindernis. Die Behandlung erfolgt im Sitzen auf einem "On-Site"-Stuhl, der je nach Arbeitsumgebung neben dem Schreibtisch oder in einem ruhigen Raum aufgestellt wird. Auf dem Sitzgestell ist der Oberkörper nach vorn geneigt, die Stirn ruht auf einem Ringpolster, so dass sich der Nacken streckt und der Rücken entlastet wird. Die Arme lagern auf einem Stützkissen.

In ruhigen Bewegungen werden nun die Energiebahnen rechts und links der Wirbelsäule, Partien an Kopf und Nacken und die Arme bis zu den Fingern hinab behandelt. Dabei wird auch auf die Atmung geachtet, die im Alltagsstress oft flach und beeinträchtigt ist. Nach der 20-minütigen Massage fühle man sich "beschwingt, energischer und insgesamt viel besser", berichtet Andreas Kaapke. Der Geschäftsführer des Instituts für Handelsforschung in Köln bucht für seine Mitarbeiter einmal im Monat eine "Energimassage"

mit Shiatsu und klassischen Massage-techniken. Hohe Leistungen auch zu kanalisieren und zu kompensieren, ist sein Leitgedanke dabei. "Der Reiz liegt darin, dass ich mich total entspanne", bestätigt einer der Referenten, der bei der Koordination von Forschungsprojekten fast ausschließlich am Bildschirm arbeitet. Eine kurze Pause, um



Foto: Gabriele Schmeer, Shiatsu-Balancer, Hamburg

Braucht wenig Platz und entspannt: Mobiles Shiatsu im Büro.

aus der Entspannung heraus wieder warmzulaufen, sei erfahrungsgemäß im Anschluss einzukalkulieren. "Ein Fenster öffnen und ein bis zwei Gläser Wasser trinken", lautet der Insidertipp.

Noch wird mobiles Shiatsu selten angewandt, doch das Spektrum der Trendsetter ist breit: Es zählen dazu Freiberufler wie Grafikagenturen, Steuerbüros und Anwaltskanzleien, ebenso Kulturbetriebe, Banken und Abteilungen großer Konzerne. Genauso vielfältig werden auch Finanzierung und Frequenz gestaltet. Überwiegend beteiligen sich die Mitarbeiter am Honorar, das im Schnitt bei 20 Euro pro Sitzung liegt.

Dass während der Arbeitszeit behandelt wird, ist besonders bei Berufsgruppen mit langen Arbeitstagen ein wichtiger Aspekt. "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 pro Woche baut hier eine geprüfte Shiatsu-Praktikerin ihre mobile Massagestation in einem Besprechungsraum auf.

Motivierte Mitarbeiter, denen es gut geht, leisten im Zweifel mehr als ausgewerkte Leute. So umschreiben Führungskräfte, was der Bundesverband für Betriebskrankenkassen (BKK) als "beispielhafte Win-Win-Situation" für die betriebliche Gesundheitsförderung bezeichnet. Mobile Massage erreiche, wo sie denn angeboten werde, eine hohe Akzeptanz bei den Mitarbeitern. Die entspannende Wirkung ist unbestritten: "Durch die Berührung tritt physiologisch ein Umschalten auf parasympathische Reaktionslagen ein", erläutert BKK-Referentin Ute Westerhoff. Der Parasympathikus, auch "Erholungsnerv" genannt, sorgt im Nervensystem für Beruhigung und Wiederauffüllen der Energiedepots. "Massage wirkt daher ganzheitlich stressreduzierend, die muskuläre Entspannung ist ein Nebeneffekt", so Westerhoff.

Leonie von Manteuffel

Kontakt

Berlin: www.mobilemassageberlin.de
 Hamburg: www.shiatsu-schmeer.de
 München: www.shiatsu-regensburg.de
 Nürnberg: www.fresh-up-massage.de
 Stuttgart-München: www.shiatsumobil.de
 Dresden: www.arbeitsplatz-massage.de
 Leipzig: www.shiatsu-leipzig.de
 Überregional: www.net-mobile-massage.de
 Bundesweit: www.shiatsu-gsd.de