

von Mike Mandl

## „Sind Stuhl und Liege eine ernsthafte Option für die Berufsperspektive Shiatsu?“ und „Ist das noch Shiatsu?“

**Shiatsu am Stuhl hat das Potential zu polarisieren. Und wirft genau dadurch ein paar wesentliche Fragen auf, die für Shiatsu generell interessant sein dürften ...**

**Ich praktiziere einmal pro Woche Shiatsu in einer noblen Bank im nicht minder noblen ersten Wiener Bezirk. Mein Arbeitsplatz befindet sich in einem leeren Büro, das Ambiente ist kühl und sachlich, meine KlientInnen erscheinen im 30 Minuten Takt, wechseln vom Schreibtisch direkt auf den Behandlungsstuhl. Ich wende Druck auf raffinierte Chanel-Kleider und steife weiße Hemden an, ja bitte, die Rolex soll und darf abgelegt werden. Im Schnitt arbeite ich vier Stunden am Stück, sehe also acht KlientInnen in Serie, wenig Zeit für Nachbesprechungen, wenig Zeit für gemeinsame Übungen, Ernährungspläne oder Meditationen. Fließbandarbeit vom Feinsten, die allen Klischees entspricht, die unser romantisches Bild von Shiatsu verstören: Shiatsu als Ware, Shiatsu als Kundenservice, Shiatsu als oberflächliche Massage für stressgeplagte MitarbeiterInnen. So etwas wirft natürlich schnell einmal kritische Fragen auf: „Kann ein SOLCHES Shiatsu überhaupt noch energetisch sein?“, „Ist DAS überhaupt noch Shiatsu?“, „Ist DAS eine ernsthafte Berufsperspektive?“. Ich sage dreimal Ja, verstehe aber genauso die Ressentiments gegenüber dieser Variante von Shiatsu.**

### Unser Nachbar

Unser Shiatsu Ausbildungsinstitut liegt in einem ruhigen Innenhof. Direkt gegenüber befindet sich ein etabliertes Tai Chi und Chi Kung Zentrum. Im Rahmen unserer Shiatsu Kurse wird immer ein vollwertiges Mittagessen gekocht. Und wo gekocht wird, scheppern Töpfe, entstehen Gerüche, es brodeln und zischt. Das ist alles nicht übermäßig laut, aber immerhin, es ist ein Problem. Für unseren Nachbarn. Immer wieder werden wir von diesem ermahnt, dass diese Geräusche und Gerüche störend für die laufenden Tai Chi und Chi Kung Kurse seien. Ich selbst habe in Peking und Tokio Chi Kung praktiziert, ich habe mich in diesen Städten mit Akupunktur, Anma und Shiatsu behandeln lassen. Und beobachtet. Fazit: Oasen der Ruhe waren selten auszumachen, eher das ausgeprägte Gegenteil. Ich tat mir teilweise sehr schwer

damit, was einen meiner Lehrer vor Ort zum Lachen gebracht hat: „Noise just makes you nervous, when your mind is noisy. Make your mind peaceful and enjoy the energy of noise!“ Werde zum Auge das Orkans, zum stillen Meeresgrund unter den bewegten Wellen, ja, ja, so einfach ist das, möge der Lärm als Lehrmeister in Bezug auf Ruhe willkommen sein.

Hier bei uns in Europa heißen wir derartige Lehrmeister jedoch in den seltensten Fällen willkommen. Weil wir, wenn wir uns asiatischen oder anderen Body-Mind-Techniken zuwenden, vor allem eines Suchen: Ruhe und Entspannung. Darüber hinaus sind wir auch mehr Mind-People, der Kopf ist unsere Zentrale, der Kopf ist Sitz unseres Schaltens und Waltens, der Kopf ist ständig gefordert und überfordert. Natürlich brauchen wir diese immer selteneren Oasen der Stille, damit sich unser System überhaupt noch beruhigen kann, gerade jetzt, im digitalen Zeitalter, wo uns „Schwingungslärm“ und „Informationsmüll“ bis in die letzten Winkel unseres Daseins verfolgt. Ich verstehe daher unseren Nachbarn, wir schließen gerne unsere Fenster. Und ich verstehe das Bedürfnis mit Shiatsu durch das Behandlungs-Setting vor allem auch einen Rückzugs- und Einkehrraum gewähren zu wollen. Was gibt es Schöneres als einen harmonischen Praxisraum, in dem man jemanden in einem ruhigen Ambiente eine Stunde lang Aufmerksamkeit und Berührung anbietet? Das ist sehr heilsam, das ist sehr effektiv und sicherlich einer der Gründe, warum sich Shiatsu in der westlich orientierten Leistungsgesellschaft einer solch großen Beliebtheit erfreut.

### Tabubruch als Chance

Das ruhige wie harmonische Behandlungs-Setting hat sich – ich stelle das einmal frech in den Raum – fast schon zum Teil der Methode Shiatsu gemausert, weswegen ich eingangs bewusst und provozierend von einem „romantischen“ Shiatsu Bild gesprochen habe. Romantisch in Bezug auf jenes Setting, das Ruhe und Raum zu wesentlichen Shiatsu Aspekten macht. Mit Shiatsu nun dorthin zu gehen, wo es laut, hektisch und unruhig ist, Shiatsu in einer Art zu praktizieren, die von außen betrachtet genau der Abfertigungsmaschinerie ähnelt, die in manchen schulmedizinischen Instituten betrieben wird und vor der sich Menschen aus ebendiesem Grund ab- und zu Shiatsu hinwenden, das erscheint



nun fast wie ein kleiner Tabubruch und exponiert Stuhl-Shiatsu. Wobei ich hier nur von jener Variante des Stuhl-Shiatsu spreche, die außerhalb der Praxis in Betrieben, in Institutionen oder auf Veranstaltungen praktiziert wird und als die „Business-Variante“ von Shiatsu gilt.

Ich habe vor mehr als drei Jahren – nach fast 20 Jahren Vollblut-Shiatsu auf der Matte – damit begonnen, mich intensiv mit Shiatsu-Behandlungen am Stuhl auseinanderzusetzen. Warum? Zusammen mit Tomas Nelissen, dem Direktor der International Academy for Hara Shiatsu, wo ich als Lehrer und Praktiker tätig bin, habe ich eine Firma gegründet, die mobiles Stuhl Shiatsu in Betrieben anbietet. Die Motivation von Tomas Nelissen als Leiter der International Academy for Hara Shiatsu für diesen Schritt: „Eine Schule trägt nicht nur die Verantwortung StudentInnen auf höchstmöglichem Niveau auszubilden und bestmöglichst auf die Berufslaufbahn vorzubereiten, sondern sollte genauso darum bemüht sein, konkrete Arbeitsplätze für absolvierten StudentInnen zu schaffen“. AbsolventInnen einer Shiatsu-Ausbildung, die Shiatsu als Berufsbild wählen, sind vor allem in der Anfangsphase ihrer Praxisgründung sehr gefordert. In Wien gibt es nicht nur eine wahre Fülle an Shiatsu Schulen, sondern dementsprechend auch eine wahre Fülle an Shiatsu PraktikerInnen. Der Markt ist eng. Und wird immer enger. Mobiles Stuhl-Shiatsu hat sich hier als äußerst dankbarer Brückenbauer in folgender Hinsicht erwiesen:

- Gerade in der Anfangsphase kann ein halber oder ganzer Tag Stuhl-Shiatsu pro Woche PraktikerInnen die notwendige Basisicherheit für den eigenen Praxisaufbau sichern
- Durch den Kontakt mit den vielen KlientInnen eines großen betrieblichen Umfeldes kann ein „Transfer“ dieser KlientInnen auf die Shiatsumatte erfolgen
- Mit Shiatsu nach „außen“, direkt in Betriebe zu gehen, macht Shiatsu bekannter und erschließt somit neue Kundenfelder

Ich habe das selbst erlebt. Ist die Tür einer Firma einmal geöffnet, füllen sich die Behandlungstage wie von selbst. In jener eingangs erwähnten Bank arbeiten über 100 MitarbeiterInnen. Nach einer Anlaufphase von gut drei Monaten war der angebotene Stuhl-Shiatsu Tag immer ausgebucht. Hier zeigt sich auch eine wesentliche Stärke des Stuhl-Shiatsu: Der Zugang zu Shiatsu wird extrem erleichtert. Viele meiner KlientInnen vor Ort waren sehr dankbar für die Möglichkeit, Shiatsu direkt am Arbeitsplatz bekommen zu

können. Bei 60 oder 70 Wochenstunden Arbeit ist der Zeiträumen eng, die Belastung groß und der Weg in eine externe Praxis dementsprechend weit. Aber dadurch, dass Shiatsu nun plötzlich mitten im Betrieb angeboten wurde, haben die KlientInnen dieses 1) überhaupt erst einmal kennen und 2) soweit schätzen gelernt, dass Shiatsu zu einem wichtigen Bestandteil, da Kontrapunkt, zur Arbeitsroutine wurde. Durch das gute Feedback und die Mundpropaganda sind die Behandlungsplätze mittlerweile heiß begehrt. Ein Selbstläufer, der in einem fixen Behandlungshalbtag pro Woche mit im Schnitt acht KlientInnen und einem Umsatz von 200.– Euro resultierte. Das ergibt im Monat 800.– bis 1000.– Euro Umsatz, ohne Praxismiete, ohne Zusatzkosten (wenn man vom Behandlungsstuhl absieht), mit äußerst geringem aktiven Zusatzmanagement, mit hoher Stabilität. Viele meiner KollegInnen absolvieren auch ganze Tage oder mehrere halbe Tage pro Woche. Wer will, kann hier gerne einmal hochrechnen.

Gleich vorab: Vom Berufsbild des Vollzeit-Stuhl-Shiatsu-Praktikers möchte ich mich jedoch distanzieren. Aber als Baustein, als ein Element im Gesamtgefüge kann diese Form von Shiatsu dazu beitragen, den Einstieg in eine professionelle Praxis zu erleichtern bzw. diese über Jahre hinaus abzusichern. Denn wenn wir von Shiatsu als Berufsperspektive sprechen, dann sollte uns dieses Berufsbild auch jene wirtschaftliche Basis gewähren, um es längerfristig so professionell wie möglich auszuüben, auch in Hinblick auf die eigene Altersvorsorge, auch in Hinblick auf einen Lebensstil, der uns den Freiraum bietet, unsere energetische Qualität kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Ich habe Shiatsu aus purem Idealismus angefangen, mit schier endloser Begeisterung. Hätte ich den nun von mir verfassten Text zu Beginn meiner Laufbahn gelesen, hätte er mich wahrscheinlich abgestoßen. Ich wollte die Welt heilen und den Menschen Gutes tun. Shiatsu zu praktizieren ist meist ein Seelenwunsch und nicht Kalkül. Shiatsu ist sicher für viele Menschen die Berufung schlechthin. Nach fast 20 Jahren im „Geschäft“ ist Shiatsu für mich aber auch ein ganz „normaler“ Beruf, mit dem ich mich und meine Familie ernähre. Ich orte immer wieder, dass materielles Denken in Shiatsu anscheinend dieser inneren Berufung zu Heilen gegenübersteht, dass die materielle Ebene weniger berücksichtigt wird und man schnell einmal schräg angeschaut wird, wenn man nicht vom Gefühl sondern vom Geld spricht. Von den Menschen,



mit denen ich meine Shiatsu-Ausbildung begonnen habe, sind von 30 Personen nur zwei übrig geblieben, die wirklich von Shiatsu alleine leben können. Ähnliches beobachte ich in den vielen Jahren, in denen ich selber Kurse und Ausbildungen geleitet habe. Viele PraktikerInnen gehen halbtags einen Beruf nach und praktizieren dazu Shiatsu. Viele PraktikerInnen praktizieren Shiatsu und ... Shiatsu und Massage. Shiatsu und Osteopathie. Shiatsu und Yoga. Shiatsu und Ernährungsberatung. Shiatsu und Psychotherapie. Shiatsu und Shamanismus. Shiatsu und, und, und ... Warum das so ist? Ist Shiatsu etwa zu einseitig? Bietet Shiatsu uns und unseren KlientInnen zu wenig? Oder gehören diese Ergänzungen zum Berufsbild Shiatsu, weil Shiatsu eben auch ein breit gefächertes Lebensstil ist? Können wir dann allerdings überhaupt von einem Berufsbild Shiatsu-PraktikerIn sprechen? Oder müsste es dann nicht eher EnergiearbeiterIn oder GesundheitsmanagerIn oder sonst wie heißen? Ein Berufsbild quasi, in dem Shiatsu ein Element von vielen ist? Oder liegt es einfach auch daran, dass Shiatsu alleine als Brotberuf schwierig zu leben ist, vor allem über einen längeren Zeitraum? Mein Anspruch an ein Berufsbild ist allerdings, dass es auch eine ausreichende wirtschaftliche Basis in sich liefern muss. Shiatsu am Stuhl kann hier eine von vielen Möglichkeiten sein diesen Anspruch zu gewährleisten.

Die International Academy for Hara Shiatsu kann als Ausbildungsinstitut AbsolventInnen nun konkrete Arbeitsmöglichkeiten nach Beendigung ihrer Ausbildung anbieten und derart den Einstieg in das Berufsbild Shiatsu PraktikerIn erleichtern – bis hin zu einem fixen Basiseinkommen mit Shiatsu. Ich konnte im Rahmen meiner Stuhl-Shiatsu-Tätigkeit auch viele NeukundInnen für Matten-Shiatsu gewinnen. Denn einmal auf den Geschmack von Shiatsu gekommen, war es auch den extrem viel arbeitenden Menschen die Zeit wert, über das Stuhl-Shiatsu hinaus in meine private Praxis zu kommen. Alleine durch die konsequente Tätigkeit in einer Firma hätte ich mir, als Berufseinsteiger, innerhalb kurzer Zeit eine erfolgreiche Praxis aufbauen können, eine Praxis mit einer Quelle, also einem Pool, der für einen stetigen Strom an KlientInnen sorgt.

#### Stichwort BGF

Darüber hinaus hat es in dem erwähnten Betrieb bereits zwei Abendveranstaltungen über Ernährung sowie einen Do-In-Kurs

gegeben, angeregt durch meine KlientInnen, denn so kurz die Zeit der einzelnen Behandlungen auch sein mag, natürlich wird dabei die generelle Lebensführung thematisiert. Das hat das kollektive Interesse geweckt und die Kurse entstanden auf Initiative der KlientInnen. Hier gelangen wir zum dritten Punkt, warum ich Stuhl-Shiatsu als spannende Möglichkeit im Rahmen unseres Berufsbildes sehe: Shiatsu wird nach „außen“ getragen und bringt Personen mit Shiatsu in Kontakt. Durch das Setting in einem betrieblichen Umfeld und die entsprechenden Gespräche darüber wirkt hier ein Multiplikationshebel. Plötzlich ist 100 Personen Shiatsu ein Begriff. Nichts transportiert Informationen verlässlicher weiter als der Pausen- oder Kaffeeklatsch in Betrieben. In Summe ist für die erwähnte Bank ein Gesamtpaket aus regelmäßigen Shiatsu-Behandlungen, Ernährungsberatung und Körperübungen entstanden, ein Gesamtpaket, das wiederum die Chance beinhaltet, Shiatsu am wachsenden Gesundheitsmarkt professionell zu positionieren, denn einer der großen Zukunftstrends lautet betriebliche Gesundheitsförderung, kurz BGF genannt.

Die BGF umfasst alle gemeinsamen Maßnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz, so die Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union (1997). Weiters steht geschrieben: Gesunde, motivierte und gut ausgebildete Mitarbeiter sind sowohl in sozialer wie ökonomischer Hinsicht Voraussetzung für den zukünftigen Erfolg der Europäischen Union. In unterschiedlichen Studien zur betrieblichen Gesundheitsförderung und -prävention wird ausgeführt, dass eine erfolgreich eingeführte BGF bezogen auf die Krankheitskosten zu einem Kosten-Nutzen-Verhältnis von 1:2 bis zu 1:6 führen kann. Im Klartext: Für jeden in die Förderung der Gesundheit investierten Euro lassen sich nach Experten-Meinungen rund 2–6 Euro an anderer Stelle indirekt einsparen.

Die BGF ist in Zeiten von Burn Out und Wirtschaftskrise am Wachsen und gerade Shiatsu mit seinem ganzheitlichen Konzept, das vor allem die selbstverantwortliche Lebensführung in den Mittelpunkt stellt, hat hier Potential, sich als wertvoller Teil einer modernen BGF zu positionieren. Die Arbeit mit dem Behandlungsstuhl öffnet hier Türen für ein weites Betätigungsfeld. Für manche unserer Kooperationspartner ist Shiatsu bereits integrierender Bestandteil ihrer BGF und sie übernehmen die Kosten für



die Shiatsu-Behandlungen der Mitarbeiter. Andere beteiligen sich an den Kosten oder stellen die Arbeitszeit dafür zu Verfügung. Das sind spannende Pilotprojekte, auf denen sich viele Shiatsu-Berufsperspektiven aufbauen lassen. Shiatsu hat hier etwas zu bieten und sollte, wenn wir von einer Berufsperspektiven Shiatsu sprechen, nicht die Chance verpassen, sich zu zeigen oder zu antizipieren. Gerade ein kompaktes Konzept, wie 30minütige Behandlungen, die direkt im Haus absolviert werden, die für eine gesunde Lebensweise sensibilisieren, die eine Basis für Ernährungsinteresse und Körperübungen darstellen, die direkt auf das vegetative System abzielen, ein solches Konzept hat das Potential im Rahmen der BGF eine interessante Rolle zu spielen und viele Betätigungsfelder für Shiatsu zu kreieren.

### **Aber ist das noch Shiatsu?**

Über diese beruflichen Perspektiven hinaus war ich interessiert herauszufinden, wie kompakt man Shiatsu „verpacken“ und anwenden kann. Dabei habe ich in keinen Augenblick daran gezweifelt, ob mein Tun nun noch Shiatsu sei. Überhaupt, mich reizt diese Fragestellung: Ist das noch Shiatsu? Ich möchte hier lieber mit einer Gegenfrage antworten: Was ist Shiatsu überhaupt? In der Shiatsu-Definition der deutschsprachigen Shiatsu-Verbände (Deutschland, Schweiz, Österreich) liegt der Fokus definitiv auf dem Inhalt von Shiatsu, dass es sich dabei um ein eigenständiges System ganzheitlicher und energetischer Körperarbeit handelt, ein System, das den gesamten Menschen berührt, bewegt, begleitet und unterstützt, um ein konstruktiveres Gleichgewicht für seine Körper-Seele-Geist-Einheit in zu finden. Dieser Inhalt wird mit der Form zum Ausdruck gebracht, mit der wir Shiatsu praktizieren. In diesen offiziellen Definitionen wird zwar davon gesprochen, dass Shiatsu „vorwiegend am Boden“ (ÖDS) oder „üblicherweise

auf einer weichen Matte auf dem Boden gegeben“ (ESF) wird. In keiner dieser Definitionen ist der Boden allerdings ein zwingendes Element. Und zur Zeitdauer? Wenn die Zeitdauer einen Unterschied machen sollte, ob etwas Shiatsu ist oder nicht, dann würde ich wirklich gerne wissen wollen, was Shiatsu ist und was nicht.

Alle anderen Elemente von Shiatsu, wie der Einsatz des Körpergewichts, die Bewegung aus der Körpermitte, die Verwendung des Meridiansystems, die Verwendung von Tsubos, die Arbeit am ganzen Körper, der Einsatz von Dehnungen und Rotationen, all diese Elemente können auch am Stuhl angewandt werden, von der Baucharbeit abgesehen. Aber das ist ja auch das Spezielle an Shiatsu, dass ich Körperregionen beeinflussen kann, die ich nicht direkt berühren muss. Und dass zur Befundung der Rücken, das Gesicht, die Zunge oder die Hände genauso wertvolle Informationen abliefern. Unser Muster sind in jedem Detail zu finden, wenn wir offen dafür sind.

Und natürlich, weil ja in vielen Foren und Kongressen und Artikeln gerne diskutiert wird, was denn nun das Herz von Shiatsu sei: Hier kristallisiert sich immer als kleinster gemeinsamer Nenner heraus, dass es die offene, empathische, vom Herz ausgehende, neutrale, annehmende und verbindende Grundhaltung und Einstellung gegenüber unseren KlientInnen sei. Und wenn dies das Herz von Shiatsu ist, warum soll es dann bei der Arbeit am Stuhl nicht genauso schlagen können?

Mike Mandl

Heilmasseur, Shiatsu Praktiker und Seniouir Qualified Teacher des ÖDS, arbeitet in freier Praxis und als Lehrer am Hara Shiatsu Institut Wien. Er ist Autor des Buches „Ich Yin, du Yang. Der Dolmetscher fürs Beziehungschinesisch“ (Bacopa Verlag).