



europäischen und asiatischen Tradition.

Im Kurhaus Schärding ist die Spiritualität der Barmherzigen Brüder überall spürbar, meint Direktor Harald Schopf: „Einmal wöchentlich besucht uns ein Barmherziger Bruder, Pater Prior Paulus, begrüßt unsere Gäste zur Mittagszeit im Restaurant und ist im Haus präsent. So bekommt der Orden ein Gesicht, auch wenn keine Ordensgemeinschaft vor Ort lebt und wirkt.“

Zuwendung zum Menschen

Das 1931 eröffnete Kurhaus im ehemaligen Kloster bleibt dem Leitgedanken des Ordensgründers Johannes von Gott treu: der Hospitalität – der vorbehaltlosen und bedingungslosen Zuwendung zum Hilfesuchenden Menschen. Einer Zuwendung auf hohem fachlichem Niveau, um tatsächlich helfen und dem Menschen Gutes tun zu können, und mit einer spirituellen Dimension. „Diese Hospitalität hat im Kurhaus uneingeschränkte Bedeutung“, so Harald Schopf, „das Kurhaus der Barmherzigen Brüder unterstützt Menschen in ihrem Bemühen gesund zu bleiben oder wieder zu werden.“

Die verschiedenen – europäischen und asiatischen – Naturheilkundeverfahren sollen die körpereigenen Fähigkeiten zur Selbstheilung aktivieren. Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes wird versucht, die gestörte Harmonie des gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Nicht nur der Körper wird behandelt, sondern auch Geist und Seele werden einbezogen. ■

Energie im Fluss

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Doch die fernöstliche Therapie, die hilft Gesundheit und Wohlbefinden aufrechtzuerhalten, umfasst weit mehr.

VON ANDREA HARRINGER

„Für mich ist Shiatsu eine wundervolle Möglichkeit, die Gesundheit zu unterstützen und den Menschen das Gefühl für ihren Körper auf sanfte Weise näher zu bringen“, sagt Helga Filz. Vor vielen Jahren schon hat die zweifache Mutter ihre Leidenschaft für Shiatsu entdeckt und eine Ausbildung zur Shiatsu-Therapeutin gemacht. Seit 2004 hat sie ihre eigene Praxis, seit 2010 arbeitet sie auch als Shiatsu-Praktikerin im SDS-Gesundheitszentrum des St. Josef Krankenhauses. „Grundsätzliche Annahme von Shiatsu ist, dass bei einem gesunden Menschen die Lebensenergie, das Ki, durch die sogenannten Meridiane ungehindert fließt. Emotionaler Stress, Verletzungen wie Verrenkungen oder Verstauchungen oder auch Krankheiten können diesen Energiefluss aber stören. Shiatsu bringt alles wieder ins rechte Lot.“

Finger, Hände, Ellbogen, Füße und Knie

Am Beginn der Shiatsu-Behandlung steht immer ein Gespräch: „Es geht dabei um Gewohnheiten, Beschwerden oder auch Krankheiten der Klienten – nur wenn ich darüber Bescheid weiß, kann ich richtig ansetzen“, sagt Helga Filz. Danach wird mit der eigentlichen Shiatsu-Behandlung begonnen. Dabei versucht der Shiatsu-Therapeut durch sanften

Druck auf verschiedenste Körperregionen des Klienten mit Fingern, Händen, Ellbogen, Knien und Füßen den gestörten Energiefluss wieder in die richtigen Bahnen zu lenken und Verspannungen der Muskulatur zu lösen. Dehnungen und Rotationen lockern beziehungsweise stabilisieren zudem die Gelenke.

Migräne, Schlafstörungen und mehr

Gearbeitet wird am bekleideten Körper auf einer Matte am Boden. Die Behandlung dauert zwischen 45 und 60 Minuten und läuft in ruhiger Atmosphäre ab. Manchmal könne es auch sein, dass die Behandlung ein bisschen weh tut. „Aber nicht im Sinne eines unangenehmen Schmerzes“, sagt Helga Filz: „Meine Klienten beschreiben es als ‚guten Schmerz‘. Shiatsu soll ja Blockaden lösen und den Energiefluss ankurbeln und das merkt man halt auch.“ Bis zu einer Woche kann die Behandlung nachwirken.

Shiatsu diene der Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Gute Erfolge werden aber auch bei der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen, Schlafstörungen, Angstzuständen oder Depressionen, von Migräne, von Infektanfälligkeit, Verdauungsstörungen, oder Muskelverspannungen erzielt. „Empfehlen würde ich es Menschen, die schlecht loslassen können, die sehr kopflastig sind“, sagt Helga Filz. In der Schwangerschaft helfe Shiatsu bei Verspannungen, geschwollenen Beinen, Verdauungsproblemen, Atemschwierigkeiten oder Übelkeit. Kurz vor der Geburt können Techniken, die das Becken öffnen und auf den Geburtsvorgang vorbereiten angewandt werden. ■



Im SDS-Gesundheitszentrum, dem Gesundheitszentrum der Salvatorianer am St. Josef Krankenhaus, Wien 13, bietet Helga Filz Shiatsu-Einzelstunden an – auch speziell für Babys und Frauen. Nähere Informationen unter: <http://gesundheitszentrum.sjk-wien.at>, Tel.: 01/878 44-DW 5170 oder direkt bei Helga Filz unter 0676/925 5228.