THEMEN-SPEZIAL

Shiatsu – Berührung, die bewegt

Ein Berufsbild im Gespräch mit Dr. Andrea Baumgartner, Shiatsu-Praktikerin und Ausbildnerin.

Der Weg in einen Beruf verläuft selten geradlinig – das zeigt auch die Geschichte von Dr. Andrea Baumgartner. Ursprünglich studierte Ernährungswissenschafterin, führte sie ihr beruflicher Werdegang zunächst in die Pharmabranche. Mit der Gründung einer Familie änderten sich jedoch die Rahmenbedingungen: Der Außendienst war mit Kindern schwer vereinbar, eine neue Perspektive war gefragt. Während ihrer Karenzzeit stieß sie auf Shiatsu – eine Entscheidung, die ihr Leben nachhaltig prägen sollte.

Vom ersten Kontakt zur eigenen Praxis

Die Shiatsu-Ausbildung absolvierte Dr. Baumgartner in Graz, parallel zur Betreuung ihrer jungen Familie. Bereits 2005 eröffnete sie ihre eigene Praxis. Der Name „abc Shiatsu“ steht dabei für Dr. Andrea Baumgartner Consulting – ein bewusst gewähltes Konzept, das ihre ursprüngliche Ernährungsberatung mit einer ganzheitlichen Methode ergänzt. „Ich wollte Körper, Geist und Seele gleichermaßen ansprechen und in ihrer Gesundheit unterstützen“, beschreibt sie ihren Ansatz.

Shiatsu – eine ganzheitliche Methode

Shiatsu ist eine manuelle Körperarbeit, die ihren Ursprung in Japan hat. Gearbeitet wird bekleidet am Boden, mittels gezieltem Druck entlang der Meridiane – den Energiebahnen des Körpers. Ziel ist es, den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht zu bringen. „Ich genieße Shiatsu jedes Mal – sowohl beim Geben als auch beim Empfangen“, erzählt Dr. Baumgartner. Besonders prägend war für sie während der Ausbildung der ganzheitliche Blick auf den Menschen, der sich auch in konkreten Erfahrungen widerspiegelte, etwa bei der Regulation einer Kiefersperre über den Gallenblasenmeridian.

Prävention und klare Abgrenzung

Shiatsu versteht sich als präventive Methode zur Gesunderhaltung. Gearbeitet wird ausschließlich im nichtmedizinischen Bereich. Sobald Krankheit vorliegt, erfolgt eine klare Weiterverweisung an Ärztinnen, Ärzte oder

medizinisches Fachpersonal. Diese Abgrenzung ist ein wesentlicher Bestandteil professioneller Shiatsu-Arbeit und ermöglicht zugleich eine gute Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitsberufen.

Offenheit als Schlüsselkompetenz

Auf die Frage nach persönlichen Voraussetzungen antwortet Dr. Baumgartner bewusst unkonventionell: „Eigentlich braucht man keine besonderen Eigenschaften – außer Offenheit." Das Wissen sei im Menschen angelegt, man müsse bereit sein, sich darauf einzulassen und Zugang zur eigenen Wahrnehmung zu finden. Diese Offenheit sei nicht immer einfach, aber essenziell für die Arbeit mit Menschen.

Ausbildung und Qualifikation in Österreich

Die Shiatsu-Ausbildung in Österreich ist klar geregelt und qualitativ anspruchsvoll. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 21 Jahren zum Zeitpunkt der Abschlussprüfung, begonnen werden kann daher bereits mit 18 Jahren. Die Ausbildung dauert 36 Monate und schließt mit einer Prüfung vor dem Österreichischen Dachverband für Shiatsu ab. Absolventinnen und Absolventen erhalten ein Diplom auf NQR-Level 6, das einem Bachelorabschluss gleichgestellt ist.

In den letzten Jahren wurde die Ausbildung weiterentwickelt und verstärkt um medizinische Grundlagen wie Anatomie, Physiologie, Pathologie und Hygiene ergänzt. Die medizinischen Fächer werden von Ärztinnen und Ärzten geprüft,, was die hohe fachliche Qualität unterstreicht.

Freude an der täglichen Praxis

Seit über 20 Jahren lebt Dr. Baumgartner „von und für Shiatsu". Auch ihre Tätigkeit im Leitungsgremium des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu zeigt ihr starkes berufspolitisches Engagement. Die größte Freude in der Praxis erlebt sie im direkten Kontakt mit den Klientinnen und Klienten: „Wenn jemand nach der Behandlung aufsteht und sich leichter, wohlig und stimmig fühlt, dann weiß ich, dass ich meine Arbeit gut gemacht habe." Jeder Körper sei individuell – genau das mache die Arbeit lebendig und abwechslungsreich. Neben ihrer Praxistätigkeit bietet Dr. Baumgartner auch selbst eine Shiatsu-Ausbildung an. Der nächste Ausbildungsstart ist jeweils im Februar.

Entwicklungen und Wünsche für die Zukunft

Trotz der hohen Qualität der Ausbildung und der Wirksamkeit in der Prävention sieht Dr. Andrea Baumgartner weiterhin Herausforderungen. Shiatsu gilt in Österreich noch immer als „Luxus", da die Kosten in der Regel privat getragen werden müssen. Ein großer Wunsch wäre eine stärkere Anerkennung durch das Gesundheitssystem – etwa durch Zuschüsse der Krankenkassen. Präventionsarbeit sei wertvoll, aber schwer messbar: „Man kann statistisch kaum erfassen, wer nicht krank geworden ist, weil er regelmäßig Shiatsu in Anspruch genommen hat."

Ein Rat für angehende Praktikerinnen und Praktiker

Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich im Bereich Shiatsu selbstständig zu machen, rät Dr. Andrea Baumgartner zu Geduld und Vertrauen in den Prozess. Die dreijährige Ausbildung sei wie eine Lehre: Zuerst werde Wissen aufgebaut, dann das Fühlen geschult und schließlich das intuitive Arbeiten aus der Mitte heraus entwickelt. Empathie, professioneller Abstand und echtes Interesse am Menschen seien zentrale Lernfelder – und genau darin liege die große Qualität dieses Berufs.

Kontakt
Dr. Andrea Baumgartner
www.abc-shiatsu.at
Tel.: 0664/50 27 621