

Balance braucht Muße

# Betriebliche Gesundheitsförderung bei COPA-DATA

*Im Zwei-Wochen-Rhythmus steht den COPA-DATA Mitarbeitern in der Salzburger Zentrale hoher Besuch ins Haus. Ein Mann in weißer Hose und Sandalen betritt das Gebäude und versprüht einen Hauch von Ruhe, Kraft, Zufriedenheit und Motivation. Immer mit dabei: ein riesiges Gepäcksstück und gute Laune. Mit einem freundlichen Lächeln begrüßt er die Empfangsdame und marschiert zielstrebig in die COPA-DATA Meeting Lounge. Ein Szenario, das schon lange die Neugierde der IU-Redaktion geweckt hat. Wer ist dieser Mann? Warum kommt er regelmäßig hierher? Und vor allem: Was verbirgt sich in seiner Tasche? – Die IU-Redaktion ermittelt, ein Name wird genannt. Indiz genug, um direkt beim Protagonisten nachzufragen.*

**IU: Herr Ganner, Sie statten der COPA-DATA in regelmäßigen Abständen Besuch ab. In welcher Verbindung stehen Sie zum Unternehmen? Was bringt sie hierher?**

Ich komme zur COPA-DATA, um mit Mobilem Shiatsu die Mitarbeiter zu entspannen und ihre Energie in Fluss zu bringen. Für all jene, denen Shiatsu kein Begriff ist: „Shi“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet Daumen oder Finger. „Shiatsu“ bezeichnet folglich den Fingerdruck, die Rede ist also von manueller Körperarbeit. In weiterem Sinn gesehen ist Shiatsu eine Form der Massage, doch: Shiatsu ist etwas Eigenständiges. Die Besonderheit am Shiatsu ist, dass damit Energiebahnen, in denen das KI (= die Lebensenergie) fließt, behandelt werden. Der gleichmäßige, sanfte Druck auf Tsubos (Akupressurpunkte) entlang dieser Bahnen reguliert das Ki. Shiatsu ist dadurch eine der effizientesten Methoden zur Stressbewältigung.

Aber zurück zu Ihrer Frage: Bei COPA-DATA führe ich Mobiles Sessel-Shiatsu im 14-tägigen Rhythmus für die Mitarbeiter durch. Das grundsätzliche Ziel der Behandlung ist es, die Mitarbeiter in ihrem Arbeitsalltag – der meist von langem Arbeiten vor dem Bildschirm geprägt ist – zu entlasten und muskulären Spannungen entgegenzuwirken. Im Mittelpunkt steht die Entspannung. Immer wieder nehmen auch Führungskräfte daran teil. Ich möchte das Wohlbefinden von Arbeitgeber und Arbeitnehmer steigern, damit die Leistungsbereitschaft und die

Motivation im Betrieb aufrechterhalten werden. Derzeit ist definitiv ein Boom für betriebliche Gesundheitsförderung vorhanden. Die diversen Möglichkeiten werden von der Geschäftsleitung sehr begrüßt. Immerhin werden die Anforderungen an die Mitarbeiter immer größer, die Lebensarbeitszeiten immer länger. Mit Mobilem Shiatsu investiert ein Unternehmen langfristig in seine Mitarbeiter und tut ihnen etwas Gutes.

**IU: Seit wann tut COPA-DATA seinen Mitarbeitern mit Shiatsu etwas Gutes? Und wie kam es zur Zusammenarbeit?**

Ich habe den Geschäftsleiter, Thomas Punzenberger, im Aikido-Training in Seekirchen kennengelernt. Dabei sind wir unter anderem auch über Shiatsu ins Gespräch gekommen und ich habe ihm von unserem Mobilem Shiatsu erzählt. Das interessierte ihn und er hat mich zu einem Schnuppertag in die COPA-DATA Zentrale nach Salzburg eingeladen, wo einige Mitarbeiter das Mobile Shiatsu getestet haben. Das war im März 2008. Seither genießen die Mitarbeiter die vitalisierenden Wirkungen des Shiatsu in regelmäßigen Abständen.

**IU: Für all jene, die noch nicht in den Genuss einer Shiatsu Massage gekommen sind. Wie ist der Ablauf einer solchen Behandlung? Ist die Behandlung immer gleich? Welche Hilfsmittel benötigen Sie dazu?**

Shiatsu wird in den Praxen prinzipiell auf einer weichen Matte auf dem



Boden ausgeübt. So wird es auch in Japan gemacht. Die Arbeit auf dem Boden eignet sich ideal dafür, dass der Fingerdruck vom Körperzentrum (Hara) des Behandlers entsteht, also aus dem Hara aufgebaut wird. Für Mobiles Shiatsu am Arbeitsplatz empfiehlt es sich, einen eigens in den USA entwickelten Massagestuhl zu verwenden. Darauf hat man eine ideale Körperhaltung, etwa so wie ein Säugling, den man in der Handfläche trägt. Man kann das am besten als Mischung zwischen knien, sitzen und lehnen beschreiben. Es ist definitiv eine sehr angenehme Körperhaltung und der Stuhl ist für das Office-Ambiente besser geeignet als die Matte. Auf Wunsch des Unternehmens bieten wir natürlich Shiatsu auch im Büro auf Matten an. Dafür müssen allerdings auch die entsprechenden Räumlichkeiten vorhanden sein.

Jede Behandlung besteht aus mehreren Phasen. In der „Aufwärmphase“ ist es mir wichtig, dass der Mitarbeiter zur Ruhe kommt und in eine tiefe Entspannung findet. In der „Mobilisierungsphase“ behandle ich speziell bei Büroarbeit belastete Körperregionen wie zum Beispiel Schultern, Nacken oder Rücken. Gegen Ende der 25-Minuten-Behandlung erfolgt eine „Aktivierungsphase“, in der ich durch anregende Impulse Körper und Geist wieder in Schwung bringe. Die Mitarbeiter sollen nach der Massage schließlich anstehende Aufgaben wach und mit frischer Energie angehen können. Manche Shiatsu-Techniken und Sequenzen wende ich immer wieder an, andere setze ich je nach individuellem Bedarf ein. Wenn beispielsweise jemand im Vorfeld konkrete Beschwerden äußert, berücksichtige ich das natürlich und passe die Behandlung und Auswahl der Druckpunkte entsprechend an.

Shiatsu benötigt keine Hilfsmittel. Überall dort, wo ein gewisser Lärmpegel durch angrenzende Büros oder Besprechungszimmer vorhanden ist, arbeite ich jedoch unterstützend mit Musik im Hintergrund. Die Klänge und Melodien helfen dabei, sich ausreichend zu entspannen und eine gewisse Distanz zum Arbeitsumfeld herzustellen. Das ist ideal zum „Abschalten“. Büroarbeit ist mit sehr viel geistiger Anstrengung verbunden – die Musik lädt die Menschen dazu ein, in Gedanken schöne Orte aufzusuchen oder Bilder entstehen zu lassen. Das unterstützt die Regeneration.

**IU: Shiatsu Behandlungen werden meistens in eigenen Praxen angeboten. Was hat Sie dazu bewogen, Mobiles Shiatsu anzubieten und wie wird diese Dienstleistung von den Unternehmen angenommen?**

2006 war ich mit der Diplombildung fertig und besuchte im Anschluss mit einer Kollegin eine Tagung der Deutschen Gesellschaft für Shiatsu. Bei dieser Tagung nahmen wir an einem Workshop für „Mobiles Shiatsu in Unternehmen“ teil. Dort wurde dieses Thema mit großer Begeisterung vorgetragen. Wir waren sofort Feuer und Flamme diese Idee in Salzburg umzusetzen. Uns war klar, dass wir eine solche Dienstleistung nur im Team in größerem Umfang umsetzen können. Zusammen mit zwei Kolleginnen, Maria Auer und Eva Hübler, starteten wir im Herbst 2006 als Team „workImpuls“ mit Mobilem Shiatsu zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. Das großgeschriebene KI steht dabei für die Lebensenergie, ein Grundbegriff im Östlichen Denken und der Traditionellen Chinesischen Medizin. workImpuls bedeutet demnach „am Arbeitsplatz mit KI einen Impuls setzen“. Was unseren Weg bestätigt und uns freut – manche Unternehmen aus der Anfangsphase sind auch heute noch dabei. Die Stärke des Teams liegt insbesondere darin, dass wir bei Bedarf eine große Anzahl von Mitarbeitern eines Unternehmens gleichzeitig und in kurzen Abständen mit Shiatsu behandeln können. Auch ist natürlich unser Spektrum an Angeboten zur Gesundheitsförderung breiter und schließt auch Ki-Training, Ernährungsberatung, Meridiane dehnen, aktivierende Selbstakupressur und vieles mehr mit ein.

**IU: Natürlich ist diese besondere Dienstleistung auch mit entsprechenden Kosten verbunden. Wie wird die Maßnahme „Mobiles Shiatsu zur betrieblichen Gesundheitsförderung im Unternehmen“ finanziert?**

Langfristig ist es unserer Erfahrung nach gut, wenn sich sowohl die Unternehmensführung als auch die Mitarbeiter zu etwa gleichen Anteilen an den Kosten des Mobilem Shiatsu beteiligen. Als kurzfristige oder einmalige Maßnahme, zum Beispiel als Incentive für Mitarbeiter, für einen Gesundheitstag oder Ähnliches, kann es auch zur Gänze von der Unternehmensleitung finanziert werden. Das gibt einen Anstoß für



eigenverantwortlichen Umgang mit dem Thema Gesundheit und fördert die Mitarbeiterzufriedenheit. Bei COPA-DATA wird der Großteil vom Arbeitgeber finanziert.

**IU: Als regelmäßiger Besucher der COPA-DATA, der bereits viele Mitarbeiter kennengelernt hat, haben Sie bestimmt da und dort ein wenig Einblick in das aktuelle Geschehen. Welchen Eindruck vermittelt Ihnen das Unternehmen? Wofür steht COPA-DATA aus Ihrer Perspektive?**

Bei der COPA-DATA herrschen meiner Meinung nach eine sehr gute Arbeitsatmosphäre und gutes Arbeitsklima. Die Räumlichkeiten sind toll und die schöne Aussicht auf die Berge bietet natürlich optimale Bedingungen, nicht nur für die Shiatsu Behandlung. Auffällig ist, dass so viele junge Menschen in diesem Unternehmen arbeiten. Soweit ich das beurteilen kann, wird hier sehr konzentriert, kreativ und innovativ gearbeitet. Als Besucher fühle ich mich hier sehr willkommen und werde freundlich aufgenommen. Ich weiß, dass COPA-DATA Software herstellt – die Details kenne ich allerdings nicht. Soviel kann ich aber sagen: Die Organisation rund um Mobiles Shiatsu ist vorbildlich.

**IU: Wie Sie vielleicht wissen, trägt das Produkt von COPA-DATA den Namen zenon. Was assoziieren Sie damit?**

Mmmhhh...das ist eine schwierige Frage. Vielleicht ein Fabelwesen aus der griechischen Mythologie? Der Name zenon fällt mir natürlich auf, weil er auf den Werbematerialien im Unternehmen platziert und somit präsent ist. Wofür der Name wirklich steht, kann ich aber nicht genau sagen. Ich assoziiere damit irgendetwas Kräftiges, das viel Energie hat und sich womöglich auch in die Lüfte aufschwingt. Das könnte eventuell auch mit dem Logo in Zusammenhang stehen, das ein Zeichen enthält, das in mir den Gedanken von „in die Lüfte Abheben“ hervorruft.

**IU: Die Shiatsu Massage steht ja ganz im Zeichen von Entspannung und Regeneration. Können Sie uns die wichtigsten Aspekte der Behandlung nennen? Warum ist gerade Shiatsu im Businessalltag eine sinnvolle Bereicherung?**

Im Berufsalltag ist man permanent mit Druck, Leistung und Anspannung konfrontiert – jederzeit sind irgendwelche Anforderungen zu erfüllen. Diese Situation kann auf Dauer sehr belastend sein für den Mitarbeiter. Hin und wieder ist es deshalb wichtig, sich bewusst zurück zu nehmen und für den notwendigen Ausgleich zu sorgen. Heute sind die meisten Arbeitnehmer so sehr in einem Leistungsschema gefangen, dass sie sich selbst schon als Leistungsmaschine konditionieren. Das geht auf Dauer nicht gut. Gesundheitliche Probleme, wie zum Beispiel Bluthochdruck, Schlaflosigkeit oder ein Bandscheibenvorfall sind oft die Folge. Es ist definitiv für Körper und Geist nicht gesund, sich über längere Zeitabschnitte komplett auszuvernieren und sich selbst bis an den Rand der Arbeitsunfähigkeit zu treiben. Frühpensionierungen kann sich der Staat nicht leisten, die Belastungen für das Gesundheitssystem sind kaum tragbar. Daher finde ich die Idee des Mobiles Shiatsu großartig. Leistung: ja, aber sinnvoll dosiert und ausgewogen mit entsprechenden Pausen. Shiatsu ist ein Impuls für Entspannung. Es hilft, sich selbst wieder bewusster zu spüren und seine Atmung wahrzunehmen. Es ist wichtig, ein Bewusstsein für den eigenen Körper zu schaffen und Bedürfnisse, etwa nach Schlaf, Entspannung oder gesunder Ernährung, richtig zu deuten und umzusetzen. Die Behandlung sollte auch dazu inspirieren, selbst dahingehend aktiver zu werden und wahrzunehmen, was einem gut tut. Für eine Balance braucht es hin und wieder auch die Muße und um die muss sich letztlich jeder

*„Für mich ist Shiatsu ein Boxenstopp für Körper und Seele.“*

*Markus Wintersteller, Technical Consultant*

*„Herr Ganner schafft mit seinem Engagement und seiner Technik, dass man schnell zum Entspannen kommt. Die halbe Stunde Shiatsu, die ich mir unter der Arbeitswoche gönne, gehört zu jenen Zeiten, in denen ich richtig bewusst abtauchen und loslassen kann.“*

*João Gomes, Technical Consultant*

selbst kümmern. Shiatsu ist eine Möglichkeit, die eigene work-life-balance sinnvoll zu gestalten. Die Entspannung dabei ist keineswegs nur körperlich, sondern auch geistig. Damit wird frisches Potential für Kreativität frei, ungenutzte Ressourcen werden freigesetzt. Ganz nach dem Motto: „Gönn dir eine Pause!“

**IU: Herr Ganner, viele COPA-DATA Mitarbeiter sehen Ihre Shiatsu Behandlung als Wohltat und Kraftquelle, die Energie für den Arbeitsalltag bringt. Was sind Ihre Kraftquellen? Wie laden Sie Ihre Energiezellen auf?**

Eindeutig in der Hängematte in meinem Garten – das ist Erholung pur. Und beim Kochen erhole ich mich auch ideal. Wenn ich eine Stunde koche, fühle ich mich wieder richtig entspannt. Kraft hole ich mir auch aus der Natur: Beim spazieren oder joggen. Ich gehe gern hinaus in die Natur und nehme einfach wahr, die Düfte, die Farben und Stimmungen. Da bietet mein Wohnort, Seekirchen, mit dem Wallersee die idealen Voraussetzungen.

**IU: Vielen Dank für das Gespräch.**

**ZUR PERSON DR. PHIL. BRUNO GANNER**

Auf der Suche nach der Frage „Was ist Leben“ entschied sich Herr Ganner 1979 für das Studium der Biologie in Salzburg. Die vor allem im westlichen Kulturkreis vermittelte Perspektive, wonach sich Naturwissenschaft und Biologie nahezu ausschließlich mit dem materiellen Aspekt des Lebendigen auseinandersetzen, erschien ihm zu einseitig. Daraufhin folgte eine intensive Auseinandersetzung mit östlicher Philosophie. 1987 begann Herr Ganner mit der Ausübung verschiedener östlicher Meditations- und Bewegungsschulen unter anderem Taijiquan und Aikido. Im Jahr 2002 startete er die Shiatsu-Ausbildung an der Shiatsu Schule Salzburg. Seit 2006 ist Herr Ganner diplomierter Shiatsu-Praktiker und behandelt u.a. in seinen beiden Shiatsu-Praxen in Salzburg und Seekirchen. Sein zentrales Lebensmotiv ist es: „Brücken zwischen westlicher wissenschaftlich-materialistischer Weltanschauung und östlicher spiritueller Weltanschauung zu bauen und aus dieser Verbindung als Mensch zu reifen.“ Sein Leitgedanke für Unternehmen: Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind langfristig die Basis für Unternehmenserfolg. **IU**



Shiatsu-Praxis Dr. phil. Bruno Ganner  
Biologe, Dipl. Shiatsu-Praktiker und  
Gesundheitstrainer  
Telefon: +43 (0) 6212 / 20 015  
kontakt@shiatsu-ganner.at  
www.shiatsu-ganner.at  
www.workimpuls.at