

Jürg Fontana, Designer

## Erholsamer als Schlaf

Ich gehöre eher zum bodenständigen Menschenschlag. Was nicht klar fassbar ist oder sogar mit Esoterik in Verbindung gebracht werden könnte, passt nicht zu mir – finde ich. Dass ich neuerdings regelmässig ins Shiatsu gehe, ist daher eher aussergewöhnlich. Doch meine anfängliche Skepsis gegenüber dieser chinesisch-japanischen Körperarbeit hat sich angesichts der erholsamen Wirkung bald verflüchtigt. Die Shiatsu-therapeutin beschreibt ihre Behandlungsmethode als eine Arbeit an den Meridianen, den sogenannten Energiebahnen des Körpers, welche die Chinesen auch für die Akupressur verwenden. Sie spürt mit ihren Händen Energie-Stauungen im Körper auf und vermag diese zu lösen. Insofern ist es keine Massage, in der die Muskeln gelockert werden, sondern es handelt sich um eine umfassende Körperarbeit, die über den Bewegungsapparat hinausgeht. Die Shiatsustunden sind die wenigen Momente in meinem jetzigen Lebensabschnitt als selbständiger Designer und Vater zweier kleiner Kinder, die ich ganz allein für mich habe. In diesen Stunden geht es ausschliesslich um mich und meine eigene körperliche und seelische Befindlichkeit. Etwas, das im Alltag gerne untergeht. Deshalb hat diese Art der Erholung ihren festen Platz in meinem Terminkalender. Die Behandlungen selbst gestalten sich sehr individuell, je nachdem, wie ich mich gerade fühle. Am Anfang war es manchmal schwierig abzuschalten. Wenn ich zu überdreht bin, kann es sein, dass ich keine Ruhe finde. Sich einer fremden Person hinzugeben, ist schon gewöhnungsbedürftig. Im Unterschied zu meinem Wesen und meiner Tätigkeit bin ich hier ausnahmsweise einmal passiv. In der Zwischenzeit aber sind es die Stunden völliger Entspannung geworden. Besonders wenn die Therapie im Seebad Enge stattfindet, gelingt es mir, an überhaupt nichts zu denken. Lediglich das Plätschern des Wassers, das Kreischen der Möwen oder die Geräusche eines vorbeifahrenden Kursschiffes dringen dann an mein Ohr. In diesem Fall ist die Entspannung so gross, dass ich hinwegdämmere. Das ist erholsamer als Schlaf. Denn nach dem Schlafen brauche ich mindestens zwei Stunden, bis ich wieder voll leistungsfähig bin. Nach dem Shiatsu hingegen nicht. Es ist, als ob die Batterien wieder aufgeladen wären. Deshalb lege ich die Behandlung bewusst mitten in einen Arbeitstag. Die dadurch entstandene Zäsur wirkt sich meist positiv auf den Arbeitsprozess aus. Der Unterbruch kann sogar dazu verhelfen, Abstand zu gewinnen und auf neue Ideen zu kommen. Die Wirkung einer Behandlung verflüchtigt sich meist nicht so schnell, sondern die gewonnene Energie kann unter Umständen sehr lange andauern.

FOTOS: SABINE DREHER  
INTERVIEW: CHRISTINA SONDEREGGER

1967 geboren und aufgewachsen in Zürich. Lehre als Hochbauzeichner und anschliessend Ausbildung zum Architekten am Technikum Winterthur. Von 1992-1995 praktische Tätigkeit als Architekt. Seit 1995 eigenes Designbüro und Spezialisierung auf Leuchten. ([www.fontana-leuchten.ch](http://www.fontana-leuchten.ch)) Regelmässige Teilnahme an internationalen Designmessen. Sein bekanntester Entwurf, die «Leuchtschiene», ist über ihre Verwendung im Privatbereich hinaus ein sehr beliebter Werbe- und Informationsträger in öffentlichen Lokalen und an Messen.

