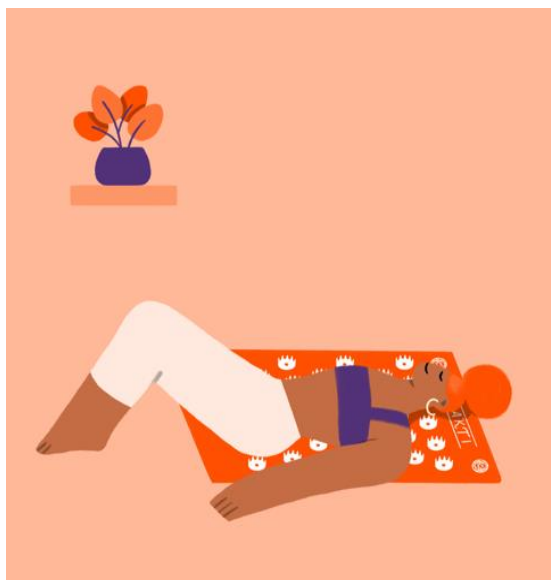


Empowerment mit dem ShaktiDay – ein freier Arbeitstag im Monat für menstruierende Frauen



Während der Periode brummt manchen Frauen¹ der Kopf, der Rücken schmerzt und allgemeines Unwohlsein setzt ein – da kann auch der Arbeitstag zur Qual werden. ShaktiMat stellt menstruierenden Personen deshalb einmal im Monat einen freien Tag zur Verfügung - einen sogenannten „ShaktiDay“. **Dr. Glynn Ryland**, CEO und Co-Founder von ShaktiMat: „Neben unserer Arbeit im Bereich der Frauenförderung in Indien haben wir überlegt, wie wir unsere Kolleginnen hier in Deutschland besser unterstützen können. Immerhin sind 75% unseres Unternehmens weiblich (9 Frauen, 3 Männer). Das Konzept der ShaktiDays ist etwas, was mir schon seit einiger Zeit im Kopf herumschwirrte, nachdem ich viel gelesen, recherchiert und mit meinen Schwestern und Freundinnen darüber im Austausch stand.

Uns war wichtig, dass sich unsere weiblichen Kollegen vorab in einem Workshop damit auseinandersetzen, um bei der Umsetzung ihre Gedanken und Ideen mitzunehmen. Jetzt, nach 18 Monaten ShaktiDay in aktiver Anwendung, sind wir davon überzeugt, dass die neue Regelung für das allgemeine Wohlbefinden unseres Teams von großem Nutzen ist.“

Das Unternehmen ermutigt seine Mitarbeiterinnen, sich an den besonderen Tagen, Ruhe, Entschleunigung zu gönnen und das eigene Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen. Der ShaktiDay kann spontan innerhalb eines Monats genommen werden, er ist voll bezahlt und wird nicht vom Jahresurlaub abgezogen. Im Gegensatz zu einem Krankheitstag, der meistens im Bett verbracht werden sollte, kann am ShaktiDay das getan werden, was einem selbst guttut: ob Bewegung an der frischen Luft, ein Sauna-Besuch oder eben auch entspannt mit einer Wärmflasche auf dem Sofa liegen. So wird eine Arbeitsumgebung geschaffen, die Frauen dabei hilft, sich intensiver und vor allem positiv mit ihrem Körper und dem eigenen Zyklus zu beschäftigen.

Karoline Spring, Digital Marketing Managerin bei ShaktiMat:

Ich musste mich erstmal selbst beobachten und herausfinden, wie ich den ShaktiDay für mich einsetzen kann. Als Schwimmerin war ich es gewohnt, zu funktionieren. Eigentlich habe ich erst in den letzten Jahren mit dem Absetzen der Pille wirklich begonnen, meinen Zyklus zu spüren. Jetzt an diesem Tag sagen zu können „Ich brauche Zeit für mich“, ist ein riesiges Geschenk. Das noch größere Geschenk ist aber, dass ich mich nun noch mehr und anders mit meinem Zyklus und meinem Frausein auseinandersetze. Wir alle kennen doch diese Tage, an welchen wir nicht wahnsinnig produktiv sind und mit schlechtem Gewissen Kleinkram abarbeiten, aber eigentlich etwas anderes bräuchten. Mir bewusst Zeit zum Ausruhen für die Regeneration meines Körpers zu nehmen und meinen Zyklus zu feiern, ist der Prozess, durch den gerade ich gehe.“



¹ *Wir sprechen in diesem Artikel von Frauen. Wir möchten aber daran erinnern, dass es auch Menschen mit Perioden gibt, die sich nicht als Frauen identifizieren und die mit den gleichen körperlichen Herausforderungen zu kämpfen haben.

Um in den Einklang mit ihrem Zyklus zu gelangen, werden die ShaktiMat-Mitarbeiterinnen von Sofia Araujo angeleitet, Yoga-Mentorin und Gründerin der Swara Yoga School. In ihrem Yoga-Unterricht ist Frauengesundheit ein bedeutsamer Teil: „Wenn wir müde sind und wenn die Blutung einsetzt, ist es wichtig, dass wir langsamer werden und uns ausruhen, damit sich der Körper wieder erholen kann und unser Energieniveau wiederhergestellt wird. Für den Rest unseres Zyklus können wir viel produktiver und energiegeladener sein, wenn wir uns ein paar Tage Auszeit gönnen.“²

Verschiedene Praktiken können helfen, während der Periode zu entspannen. Neben Bewegung und Meditation kann auch die Akupressur körperlichen Beschwerden im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus entgegenwirken. Einfach mit dem Rücken auf die ShaktiMat legen, die Knie sind währenddessen gebeugt und zusammen, um den unteren Rücken zu entlasten, die Füße hüftbreit auseinander. Die Hand kann wahlweise auf den Unterbauch abgelegt werden. So 10-15 Minuten lang entspannt liegen und die bewusste Atmung wahrnehmen, um jegliches Unbehagen – körperlich oder mental – loszulassen. Für leichte Migräne oder stärkere Nackenschmerzen können auch das Shakti Akupressur Stirnband oder das Nackenkissen helfen, die Schmerzen zu lindern.



Produktinformationen:

Shakti Akupressur Stirnband in Schwarz, 22 €

Shakti Akupressur Kissen in Orange, 46 €

ShaktiMat in Orange, 66 €

Die Illustration wurde gezeichnet von Ana Gaman.

Über ShaktiMat

Im Alter von 21 Jahren verließ der eigentliche Unternehmensgründer Om Mokshananda seine Heimat Schweden und kündigte seinen Job als Massagetherapeut. Er reiste nach Indien und entdeckte, nach einem Studium der ayurvedischen Heilkunst, sein Interesse für die uralten indischen Nagelbretter. So wurde die ShaktiMat geboren. Das Wort „Shakti“ kommt aus dem Sanskrit und steht für die weibliche Urkraft. Denn jede ShaktiMat wird in aufwendiger Handarbeit in Indien ganz bewusst zum Großteil nur von Frauen produziert – unter fairen Arbeitsbedingungen: Alle Mitarbeiterinnen erhalten gute Gehälter, bezahlten Urlaub, Lohnfortzahlung im Krankheitsfall und eine Krankenversicherung. Om Mokshananda und seine Mutter Nadine haben die ShaktiMat im Jahre 2007 in Schweden eingeführt und seit 2017 gibt es das Unternehmen auch in Deutschland und Österreich.

² <https://shaktimat.de/blogs/news/periode-akupressur-und-eine-zukunftsvision-fuer-frauen-sofia-araujo>