

Selbstfürsorge im Corona-Winter

Durch die Corona-Krise haben Ängste, Verunsicherung, Depressionen und Stress zugenommen

Der Corona-Winter steht vor der Tür. Die Sorgen um eine Erkrankung und um den Arbeitsplatz, aber auch die Einschränkung der sozialen Kontakte führen vermehrt zu depressiven Stimmungen. Dies beobachten auch Schweizer Shiatsu-Therapeuten in ihrem Praxisalltag. Sich selbst Sorge tragen zu können, ist derzeit essenziell und ein wichtiger Aspekt in der komplementärtherapeutischen Arbeit. Doch wie gelingt Selbstfürsorge in Zeiten von Corona?



Eine gute Portion Selbstfürsorge hilft durch den Corona-Winter.

Bilder: z.Vg.

Gesundheit Jede zweite Person in der Schweiz fühlt sich gestresster als vor der Corona-Krise. Das zeigt eine aktuelle Studie der Universität Basel. Diese Zahlen bestätigen sich auch in der Praxis. Fast die Hälfte der Schweizer Shiatsu-Therapeuten haben nach der Wiedereröffnung der Praxen im vergangenen Frühjahr eine klare Verschiebung der Anliegen der Klientinnen und Klienten festgestellt: Ängste, Verunsicherung, Depression und Stress rücken in den Vordergrund.

Zu viel Stress, zu wenige Glücksmomente

Der Grund für das hohe Stressempfinden liegt in unserem Nervensystem und Hormonsystem. Normalerweise bauen wir Stress z.B. durch soziale Kontakte ab, denn vertraute Gespräche beruhigen und Berührungen wie Umarmungen können das Immunsystem stärken. In der

derzeit unberechenbaren Situation müssen wir aber auf zwischenmenschliche Nähe verzichten, was den Menschen als soziales Wesen in ein Dilemma und auf neurobiologischer Ebene zu Stressreaktionen führt. So können wir aktuell gut beobachten, wie wir als Mitglieder der Gesellschaft vermehrt im Kampf-Flucht-Modus sind und unsere Wahrnehmung bewusst oder unbewusst durch Ängste dominiert wird.

Dunkle Jahreszeit macht müde

Während die fehlende Nähe im ersten Lockdown aufgrund des schönen Wetters und in vielen Fällen durch die neugewonnene Freiheit im Home-Office mit Aktivitäten im Freien kompensiert werden konnte, erwarten uns nun die dunklen und kalten Wintermonate. Gerade Alleinlebende oder Menschen, die

nicht arbeiten können bzw. Angst um ihren Job haben, fühlen sich gestresst und einsam. Dabei sinkt auch die Motivation, sich körperlich fit zu halten. Durch die Inaktivität verringert sich die Produktion von 'Glückshormonen' wie Dopamin und Endorphine.

Akzeptanz und Selbstfürsorge

Da stellt sich die Frage, wie wir in diesen Zeiten Stress abbauen und Glücksmomente erfahren können. Ein erster wichtiger Schritt ist, gemäss Sabine Bannwart, Präsidentin der Shiatsu Gesellschaft Schweiz, dass wir die derzeitige Situation akzeptieren und zuversichtlich bleiben, diese bewältigen zu können. Durch Akzeptanz gewinnen wir die Möglichkeit, Frustrationen zu überwinden und die Sorge für sich selbst in den Vordergrund zu stellen.

Nützliche Tipps vom Profi

Bei der Selbstfürsorge geht es darum, Bedürfnisse auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene wahrzunehmen und diesen, wenn es sinnvoll und möglich ist, nachzugeben. Dadurch bauen wir Stress ab und beruhigen unser Nervensystem. Ein allgemeingültiges Rezept, wie Selbstfürsorge gelingt, existiert nicht. Gerade in der aktuellen Situation gibt es jedoch Verhaltensweisen, die ganz allgemein einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben können (siehe Box rechts).

Körper, Geist & Seele im Einklang

«Gestalten Sie Momente, die Freude entstehen lassen. Dadurch verringern sich Gefühle der Angst und Verzweiflung», sagt Bannwart. Gelingt dies nicht, empfiehlt es sich, Hilfe zu holen – bei Familie und Freunden oder in einer Therapie. Komplementärtherapeutische Behandlungen wie Shiatsu folgen einem ganzheitlichen Ansatz. Gerade Menschen, die sich in einer erschöpfenden Spirale befinden, können davon profitieren. Körper, Geist und Seele werden in der Therapie in Einklang gebracht. Das begleitende Gespräch hilft herauszufinden, wie sie sich selbst wieder mehr Sorge tragen können. PD

Die meisten Praxen der Mitglieder der Shiatsu Gesellschaft sind geöffnet. Ein Mitgliederverzeichnis (inkl. Schnellsuche) sowie weitere Informationen finden Sie unter www.shiatsuverband.ch

EMPFEHLUNGEN



Sabine Bannwart ist Shiatsu-Therapeutin und Präsidentin der Shiatsu Gesellschaft Schweiz.

1. Ein erster wichtiger Schritt ist es, Corona und die ganzen Einschränkungen zu **akzeptieren und die damit verbundenen Gefühle anzunehmen**. Damit verringern Sie ihr Stressgefühl und setzen Kräfte frei, um die Situation erträglicher zu gestalten.

2. **Regelmässige Bewegungseinheiten** erhöhen die Ausschüttung der Glückshormone und machen Sie zufriedener und ausgeglichener.

3. Konsumieren Sie nur ein- bis zweimal pro Tag **Nachrichten zur Corona-Krise**.

4. **Nehmen Sie sich Zeit für sich**. Packen Sie kleinere Projekte an, die Sie aus Zeitmangel immer aufgeschoben haben und nutzen Sie die Zeit, Neues für sich zu entdecken.

5. **Pflegen Sie ihre Kontakte** und schaffen Sie damit Nähe.

6. **Sprechen Sie** mit Freunden und Familie offen über Ihre Emotionen. Fehlen solche Kontakte, **holen Sie sich Hilfe** von Dritten.

ein Wohlgefühl für Körper
Geist und Seele

Shiatsu Praxis

Veronika Schicker

Methoden:
Shiatsu, Schröpfen,
Schröpfmassage, Moxa,
Narbenentstörung, Gua Sha

Mühlegasse 60
6340 Baar
079 302 17 73
v.schicker@shiatsuu.ch
www.shiatsuu.ch

dipl. Shiatsu Therapeutin SGS
KomplementärTherapeutin mit
Branchenzertifikat ODA KT

Praxis für
Komplementärtherapie

Sylvia Holenstein

Ruhe – Entspannung – Gesundheit

Shiatsu-Therapie im Herzen der Stadt Zug

Metalstrasse 1 | 6300 Zug | Tel.: 079 483 96 67 | www.shiatsu-tcm-holenstein.ch

SHIATSU

Unterstützung bei chronischen und akuten körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen.

Hausbesuch für Senioren und Personen mit Bewegungseinschränkungen.

Indira García | 079 103 72 44 | info@mittenergie.com
www.mittenergie.com | Oberallmendstrasse 14 | 6300 Zug

Christiane Wiser-Baumgart
dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS

ShiatsuTherapie C. Wiser
Zugerstrasse 4
6330 Cham
info@shiatsu-wiser.ch
Tel. 079 305 26 92
www.shiatsu-wiser.ch

ShiatsuTherapie
C. Wiser

Shiatsu Praxis
Brigitte Heinzer
Mühlemoosweg 24
6415 Arth

079 329 80 19
www.shiatsu-arth.ch

SHIATSU
PRAXIS GABRIELA BRUNNER

Eine ganzheitliche Therapieform bei körperlichen Beschwerden und seelischen Belastungen

Kopfschmerzen | Nacken-, Rückenschmerzen | Verdauungsprobleme
Menstruationsbeschwerden | Schwangerschaft | Wechseljahrsbeschwerden
Schlafstörungen | Nervosität | Angstzustände | Erschöpfungszustände
*Aufzählung nicht abschliessend

076 412 36 56 – info@praxis-brunner.com – Lindenmatt 10 – 6343 Rotkreuz

SHIATSU CLOETTA

Tel 041 763 11 11 info@shiatsu-cloetta.ch
www.shiatsu-cloetta.ch

Tiziana Cloetta
Dipl. Shiatsu-Therapeutin
Komplementärtherapeutin mit Branchenzertifikat ODA KT

Hier könnte Ihr Inserat stehen!
Zögern Sie nicht und rufen Sie uns noch heute an.

Der heisse Draht zum Inserat: **Telefon 041 769 70 40**

ZUGER WOCHE

www.zugerwoche.ch