Mit Selbstfürsorge durch den Corona-Winter

Im Corona-Winter steigen 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-Therapeutinnen und -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?

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-Therapeutinnen und -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.

Bild: z.V.g.

Eine gute Portion Selbstfürsorge hilft durch den Corona-Winter.

Zu viel Stress, zu wenige Glücksmomente

Der Grund für das hohe Stressempfinden liegt in unserem Nerven- 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 im Moment 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 Alleinstehende 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)*.

Körper, Geist & Seele im Einklang

«Gestalten Sie Momente, die Freude entstehen lassen. Dadurch verringern sich Gefühle der Angst und Verzweiflung», sagt Sabine 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.

Die meisten Praxen der Mitglieder der Shiatsu Gesellschaft sind geöffnet. Ein Mitgliederverzeichnis findet sich auf: www.shiatsuverband.ch

Empfehlungen für die Selbstfürsorge

1. Situation akzeptieren
Ein erster wichtiger Schritt ist es, die Situation, also Corona und die damit verbundenen Einschränkungen zu akzeptieren. Akzeptanz heisst nicht, die herausfordernde Situation zu beschönigen. Vielmehr geht es darum, die damit verbundenen Gefühle anzunehmen.

2. Ressourcen stärken
Durch die Akzeptanz stehen Kräfte zur Verfügung, die dafür genutzt werden können, die Situation erträglicher zu gestalten. Es geht also um eine Anpassung des Verhaltens innerhalb der Möglichkeiten und darum, Ressourcen zu schonen bzw. aufzubauen. Dadurch verringert sich das Gefühl von Stress, was förderlich ist für ein intaktes Immunsystem.

3. Bewegung
Bewegen Sie sich regelmässig. Körperliche Betätigung – sowohl intensive als auch leichte – führt zur Ausschüttung der Hormone Dopamin und Endorphin. Regelmässige Bewegungseinheiten erhöhen die Ausschüttung der Glückshormone nachhaltig. Sie fühlen sich zufriedener und ausgeglichener.