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. z.V.g.

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 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. *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

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.

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

Simonne Andries
Alterswilerstrasse 9
8573 Siegershausen
078 898 17 36
simone.andries@gmx.net
www.simonne-andries.jimdosite.com

PRAXIS
für
SHIATSU
und
KINESIOLOGIE

Die Zusatzversicherung übernimmt
bei den meisten Krankenkassen einen Teil der Kosten,
bitte bei Ihrer KK anfragen.

DIVERTIMENTO
www.tanztheaterhaus.ch
Bewegung | Tanz | ZEN Shiatsu
Kraft, Beweglichkeit und Entspannung für
Babys, Kinder, Jugendliche & Erwachsene
Info: carmen@tanztheaterhaus.ch
Carmen Puccio 079 680 45 81

Babys • Kinder • Erwachsene
Shiatsu Praxis
be-in-balance
Heike Truckses-Marks
Gerbergasse 2
9200 Bischofszell
078 760 44 98
shiatsu@be-in-balance.net
Krankenkassen anerkannt

SHIATSU
HEIDI MÜLLER
SHIATSU – EINE OASE IM ALLTAG
HEIDI MÜLLER
Dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS
Ackerstrasse 18
CH-8266 Steckborn
Tel.: 052 770 29 10
Mobil: 077 208 54 56
E-Mail: info@shiatsu-mu-shin.ch
Web: www.shiatsu-mu-shin.ch

eva mennel | shiatsu
KomplementärTherapeutin BZ
9000 st. gallen
rorschacherstrasse 21
mobil | 079 702 60 77
eva.mennel@gmx.ch
www.eva-mennel.ch
8595 altnau
wigartenstrasse 17
tel | 071 245 03 91

Shiatsu
Karin Hochreutener
Dorfstrasse 16
9565 Rothenhausen
071 622 30 72
Qi Gong
Kursraum
Tälligstrasse 13
8570 Weinfelden
078 893 45 80
www.shiatsu-weinfelden.ch

Präsentieren auch
Sie in Zukunft Ihr
Gesundheitsangebot

Japanische Massage Behandlung
zur Stärkung des Immunsystems
bei Kopf- & Rückenschmerzen
bei Stress & Burnout
shiatsu
Tel. 071 672 94 06
www.feshiatsu.eu
Praxis feshiatsu