



Bei jungen Menschen kann eine Shiatsu-Behandlung das Körper- und Selbstbewusstsein stärken.

Berührung hält gesund

Shiatsu: Die Kraft der Körperarbeit.

SCHWARZACH Soziale Kontakte stärken unser Wohlbefinden. Soziale Nähe und direkter Kontakt sind aber aus dem Alltag vieler Menschen verschwunden und gerade Jugendliche sind davon stark getroffen. Um psychischen Langzeitfolgen vorzubeugen, bietet sich eine Begleitung mit Shiatsu an. „Hervorzuheben sind vor allem die Kinder und Jugendlichen, die in ihrem Leben vor den sonst ‚natürlichen Übergängen‘ gestanden sind und stehen“, sagt Christoph Sindelar, Psychotherapeut und Leiter des Sindelar Centers in Wien. Damit ist der Übergang von Kindergarten zu Volksschule, Volksschule zu Mittelschule oder AHS beziehungsweise auch zu einer weiterführenden Ausbildung oder Oberstufe gemeint.

Frage nach Unterstützung

Diese Entwicklungen bleiben auch beim Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS) nicht unbemerkt. Besorgte Eltern möchten wissen, wie ein Neuanfang trotz Corona gelingen und wie Shiatsu dabei unterstützen kann. In Lebensphasen der Veränderung kann Shiatsu wertvoll sein und Stabilität geben. Der gezielte Einsatz von Berührung hilft gerade Jugendlichen, ihren eigenen Körper und ihre Empfindungen besser kennenzulernen. Dadurch wird nicht nur das Kör-

perbewusstsein, sondern auch das Selbstbewusstsein gestärkt.



Neuanfang mit Shiatsu

Der fehlende soziale Kontakt wirkt sich auf jeden Menschen anders aus, positiv für die Gesundheit ist er jedoch nie. „Kinder und Jugendliche sind gerade erst dabei, zu lernen, wie man Kontakte aufrechterhält, wie man sich in Gruppen zurechtfindet und welche Position man innerhalb einer Gesellschaft einnimmt“, so Sindelar. Noch weniger Kontakt zu Gleichaltrigen hatten im letzten Jahr Studierende und auch für viele junge Erwachsene ist die Isolation, die mit dem Homeoffice einhergeht, nicht einfach.

Ungeteilte Aufmerksamkeit

„Gerade dann erleben viele Shiatsu durch die ungeteilte Aufmerk-

samkeit und Zuwendung in einer sicheren Umgebung als echten Lichtblick. Es sind Stunden zum Auftanken und Durchatmen“, weiß Alexandra Gelnj, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des ÖDS aus Erfahrung. Shiatsu kann dabei helfen, wieder in die Kraft zu kommen und aktiv zu werden und wird gerne als Begleitung von psychotherapeutischen Behandlungen genutzt.

„Das Gefühl, dass körperliche Nähe und Berührung wieder vorhanden sind und sein dürfen, dass sich jemand meines Körpers und meines Individuums annimmt und auch ich gleichzeitig wieder lerne, mich korrekt zu spüren und zu erleben, kann ein ganz essenzieller Beitrag auf dem Weg zurück in die Spur sein“, fügt Sindelar hinzu.

WAS IST SHIATSU

Die Ursprünge von Shiatsu liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren. Übersetzt bedeutet „shi“ Finger und „atsu“ Druck – im Sinne aufmerksamer, achtsamer Berührung, die mit Fingerspitzen, Handballen, Ellenbogen, Knien oder Füßen ausgeübt wird. Das größte Potenzial von Shiatsu liegt in der Vorsorge, der Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Organismus und einer Steigerung des körperlichen Wohlbefindens.