

Einsamkeit und Zukunftsängste – Die Pandemie trifft junge Menschen besonders

Eine Begleitung mit Shiatsu kann dazu beitragen, dass ein Neuanfang gelingt

Wien, 01. März 2021 – Es heißt, in der Krise sind wir alle gleich. Dass die Pandemie jedoch manche stärker betrifft als andere, ist offensichtlich. Die physischen Folgen einer Covid-19-Erkrankung können unterschiedlich und langwierig sein. Einigkeit herrscht darüber, dass die Auswirkungen vor allem junge Menschen verunsichern und viele von ihnen in die Depression treibt. Um psychischen Langzeitfolgen vorzubeugen, bietet sich eine gezielte Begleitung mit Shiatsu an.

Fast ein Jahr hat uns die Pandemie mittlerweile im Griff. Sie verändert unseren Alltag, wo und wie wir arbeiten oder lernen, wo wir einkaufen und wie wir unsere Freizeit planen und gestalten. Natürlich wirkt sich das Virus unterschiedlich auf unser Leben aus. Junge Menschen ohne Vorerkrankung leiden zwar selten unter schweren Krankheitsverläufen, allerdings leiden sie stark unter den Einschränkungen, die mit der Pandemie einhergehen – vielleicht sogar stärker als alle anderen. „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. Diese Entwicklungen bleiben auch beim Österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS) nicht unbemerkt. „Uns erreichen immer mehr Anfragen besorgter Eltern, die von uns wissen möchten, wie ein ‚Neuanfang‘ trotz Corona gelingen und wie Shiatsu dabei unterstützen kann. In Lebensphasen der Veränderung kann Shiatsu besonders wertvoll sein und Stabilität geben“, so Alexandra Gelny, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des ÖDS, „Der einfühlsame und gezielte Einsatz von Berührung hilft gerade Jugendlichen, ihren eigenen Körper und ihre Empfindungen besser kennenzulernen. Dadurch wird nicht nur das Körperbewusstsein, sondern auch das Selbstbewusstsein gestärkt.“

Neuanfang mit Shiatsu

Der fehlende soziale Kontakt wirkt sich auf jeden Menschen anders aus, jedoch nie positiv auf die Gesundheit. Während versucht wurde, das berufliche Leben aufrecht zu erhalten, mussten Schüler*innen ins Home Schooling, ohne den gewohnten Kontakt zu anderen Buben oder Mädchen. „Kinder und Jugendliche sind ja gerade erst dabei, zu lernen, wie man soziale Kontakte aufrechterhält, wie man sich in Gruppen zurechtfindet und welche Position man innerhalb einer Gesellschaft einnimmt“, so Sindelar. Noch weniger Kontakt zu Gleichaltrigen hatten Studierende und auch für viele junge Erwachsene ist die Isolation, die mit dem Home Office einhergeht, alles andere als einfach. „Gerade dann erleben Viele Shiatsu durch die ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuwendung in einer sicheren Umgebung als echten Lichtblick. Es sind Stunden zum Auftanken und Durchatmen“, weiß Gelny 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

PRESSEINFORMATION

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 essentieller Beitrag auf dem Weg zurück in die Spur sein“, fügt Sindelar hinzu.

Folgen für die Gesundheit

Neben der fehlenden Nähe und aufkommenden Sorgen um die eigene Zukunft, kann der aktuelle Informations-Overload, dem wir täglich ausgesetzt sind, Stress erzeugen. Shiatsu stärkt und unterstützt den Organismus auf allen Ebenen. „Mit einer gezielten Begleitung durch Shiatsu können wir Menschen unterstützen, wieder einen besseren Zugang zu den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen im Körper zu finden. Das ist gerade in herausfordernden Lebensphasen besonders wichtig und hilft, Ängste und Stresszustände leichter zu überwinden“, sagt Gelny. Aktuell verbringen wir noch mehr Zeit vor dem Bildschirm als vor der Krise, ob beim Lernen oder in der Arbeit, durch die vermehrte Nutzung von Computerspielen oder sozialen Netzwerken. Da die meisten Sportstätten vorübergehend geschlossen und sportliche Aktivitäten derzeit nur eingeschränkt möglich sind, kommt die Bewegung an der frischen Luft bei vielen zu kurz. „In der Praxis beobachten wir einen Anstieg bei Angstsymptomen, depressiven Symptomatiken und es kommt zu einem verstärkten Auftreten von Persönlichkeitsstörungen. Es gibt kaum eine Familie, die die Krise nicht in irgendeiner Form beeinflusst“, sagt Sindelar. Das merkt man auch in den Spitälern, die Kinderpsychiatriestellen sind mittlerweile vielerorts überlaufen. „Wir müssen zusehen, dass wir gerade jetzt und für die Phase der Rekonvaleszenz nach der Coronakrise ausreichend Ressourcen zur Verfügung haben, um diese Abwärtsspirale aufzuhalten. Sonst haben wir durch Spätfolgen ein gravierendes Problem auf psychischer und körperlicher Ebene“, glaubt Sindelar. Eine gut abgestimmte Kombination von Psychotherapie und Shiatsu kann hier viel Positives bewirken. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS) sind Anlaufstellen in allen Bundesländern zu finden.

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. Seit 1999 ist Shiatsu in Österreich als eigenständiger Beruf anerkannt, für den eine dreijährige Ausbildung absolviert werden muss. Auf der Website des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu findet man ÖDS-zertifizierte Shiatsu-Schulen und Shiatsu-Praktiker*innen ganz in der Nähe: <http://www.oeds.at>

Über Christoph Sindelar

Christoph Sindelar, Jahrgang 1982, ist Psychotherapeut mit Schwerpunkt Individualpsychologie und spezialisiert auf Kinder- und Jugendlichenpsychologie und -psychotherapie. Seit 2015 leitet er gemeinsam mit Univ. Prof.in Dr.in Brigitte Sindelar das Sindelar Center in Wien. Er ist Lektor an der Sigmund Freud Privatuniversität Linz und Wien und forscht zu den Themen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in Theorie und Praxis, Digitalisierung und deren Einfluss auf die psychische Gesundheit sowie Individualpsychologie. <https://www.sindelarcneter.at/>

Über den ÖDS

Der Österreichische Dachverband für Shiatsu (ÖDS) wurde 1993 gegründet. Zu seinen Aufgaben zählen die Qualitätssicherung der Aus- und Weiterbildung, die Öffentlichkeitsarbeit für Shiatsu, die berufspolitische



ÖSTERREICHISCHER DACHVERBAND

PRESSEINFORMATION

Vertretung seiner Mitglieder und die Vernetzung auf europäischer Ebene. Darüber hinaus unterstützt der ÖDS Shiatsu-Praktiker*innen und Shiatsu-Schulen mit umfangreichen Serviceangeboten und ist Erstanlaufstelle für alle Fragen im Bereich Shiatsu. Mittlerweile zählt der Verband mehr als 1.000 Mitglieder österreichweit.
<http://www.oeds.at>

Bildmaterial, Abdruck honorarfrei

- 1: Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu © ÖDS
- 2: Christoph Sindelar © Sindelar Center
- 3: Shiatsubehandlung © ÖDS
- 4: Shiatsubehandlung alternativ © ÖDS

Rückfragehinweis:

Mag. Alexandra Gelny, Verbandssprecherin Österreichischer Dachverband für Shiatsu
Tel: +43/664/13 74 224;
E-Mail: gelny@oeds.at

Johannes Wagner, Himmelhoch PR:
Tel: +43/699/17 12 59 54;
E-Mail: johannes.wagner@himmelhoch.at