



Alexandra Gelny, Sprecherin des
Österreichischen Shiatsu-Dachverbands

Psychische Belastungen

Coronakrise, Ukraine-Krieg und Inflation: Die negativen Ereignisse scheinen kein Ende zu nehmen. Wie man merkt, dass alles zu viel wird, und wie man vorbeugen kann

1 Was sind die ersten Anzeichen, dass mir alles zu viel wird?

Psychische Belastungen sind zu Beginn oft unsichtbar, weil Stress uns „unsensibel“ für uns selbst macht. Konzentrationsschwächen, Schlafprobleme, Müdigkeit oder Gereiztheit sind Hinweise darauf, dass es zu viel wird. Weitere Alarmzeichen sind: auf Aktivitäten, die einem guttun, immer öfter zu verzichten, Heißhunger-Attacken oder das Auslassen von Mahlzeiten. Mit Schmerzen und Verspannungen meldet sich der Körper meist erst dann, wenn die Belastung bereits ein gewisses Maß überschritten hat. Shiatsu bringt Menschen wieder ins Spüren und hilft, die Signale des Körpers bei psychischer Überlastung schneller zu erkennen.

2 Wie kann ich mich stärken, damit mich die negativen Themen von Ukraine-Krieg bis Inflation psychisch nicht so belasten?

Wenn Themen medial so präsent sind, ist es wichtig, einen bewussten Umgang damit zu üben. Denn bedrohliche Themen haben eine Sogwirkung, der man sich aktiv entziehen muss. Wer sich hier stärken möchte, darf sich keinen „Panzer“ zule-

gen. Im Gegenteil: Wir müssen lernen, mehr statt weniger zu spüren – und zwar uns selbst und die eigenen Bedürfnisse. Hilfreich ist auch ein Dosieren des Nachrichtenkonsums: einmal täglich statt immer wieder über den Tag verteilt – und nicht vor dem Schlafengehen.

3 Sollte ich es am besten vermeiden, mich mit negativen Themen zu befassen?

„Mentale Verbote“ funktionieren nicht – das wissen viele schon vom rosaroten Elefanten. Umso wichtiger ist daher, bewusst „auszusteigen“ und sich dabei in etwas Positives zu vertiefen. Hilfreich sind hier Aktivitäten, die all unsere Sinne aktivieren und unsere Aufmerksamkeit intensiv auf etwas lenken, das uns guttut: Sport, Gartenarbeit, Kochen, Musik- oder Kunstgenuss – je nach persönlicher Vorliebe. Auch Shiatsu-Behandlungen sind sehr beliebt: Die achtsame Berührung führt nicht nur unmittelbar zu Entspannung, sondern hilft auf wohlthuende Art, wieder an den Körper und seine Bedürfnisse anzudocken.