

# Yurashi in der Corona-Krise

Willst du Frieden, nimm Yurashi!  
Warum gerade Yurashi in der Corona-Krise helfen kann.

## Der neue Feind

Corona 2020 hält uns weiterhin in Atem, in Schreckstarre, in Angst und Sorge. Das Virus greift nicht nur unsere Lunge an, sondern auch unsere Psyche. Die Angst vor der Pandemie, der eigenen Erkrankung, ihren Folgen, Verlust von Sicherheiten, Alltagsroutine und vor allem das Social Distancing machen nicht nur Vorerkrankten oder besonders stressempfindlichen Menschen schwer zu schaffen, sondern auch robusteren „gesunden“ Gemütern.

Zu der psychischen Krise kommt die aktuell reale sozial-ökonomische Krise. Psychologen sehen schon jetzt einen Anstieg der psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, Panikattacken, Schlafstörungen. Trennungen, Scheidungen nehmen zu als Folge von räumlicher Enge, mangelnden Rückzugsmöglichkeiten, Überforderung von Kinderbetreuung und steigender familiärer Gewalt. Der Mensch heute realisiert, wir sind augenblicklich in Gefahr, in einer ständigen Bedrohung. Unsere Amygdala, Teil des limbischen Systems, wird hyperaktiv!

## Stressreaktionen

Diese Gefahrensituation, heute wie zu Zeiten des Neandertalers, löst eine Stressreaktion aus, die vom Gehirn durch einen Cocktail von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und auch von Cortisol in den Körper gepumpt wird. Der Mensch möchte die Bedrohung in den Griff bekommen, deshalb schlägt sein Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird rascher, der Blutzuckerspiegel steigt. Somit kann er sein Reaktionsvermögen beschleunigen und die Leistungsfähigkeit des Körpers wird in beachtliche Höhe geschraubt. Unsere steinzeitlichen Vorfahren brauchten diese Reaktionsmechanismen zum Überleben, denn die Gefahr von einem Höhlenbären oder Säbelzahn tiger aufgefressen zu werden, war ziemlich realistisch. Damals war diese Stressreaktion ein überlebenswichtiger natürlicher Schutz.

Zusätzlich spielt die Amygdala, der Mandelkern, als Teil des limbischen Systems eine entscheidende Rolle. Sie ordnet eine Gefahr emotional ein und hat Efferenzen z. B. zum Nervus Vagus, zum Sympathikus, zu Gesichtsnerven etc.. Sie ist evolutionsgeschichtlich 200 Millionen Jahre alt und sitzt im Mittelhirn. Sie ist unsere Alarmglocke.

Angst vor Tieren und Feinden spielt sich also im menschlichen Nervensystem ab. Als Reaktion des Menschen früher gab es nur entweder den Kampf oder die Flucht. Doch heute, im Angesicht der Corona-Pandemie, nützt uns weder Kampf noch Flucht, wir haben keine wirklichen Bewältigungsstrategien.

Zeitungsmeldungen berichten vermehrt über Alltagsaggressionen schon wegen nichtiger Anlässe. Vielleicht ein Ventil für die gefühlte Ausweglosigkeit. Dies ist ein Schicksalsschlag, über den die Menschen keine Kontrolle mehr haben und Proteste gegen die Maskenpflicht sind mögliche Mittel, sich Handlungsspielraum zurückzuholen. Unsere in Alarmbereitschaft gesetzte Amygdala als Teil unseres Angstsystems hält uns aber auch in Zeiten der Bedrohung davon ab, klar zu denken! Wir haben es bei den Hamsterkäufen, den leeren Regalen von beispielsweise Toilettenpapier, selbst erlebt.

## Dauerstress

Der moderne Mensch verspürt selbst dann Stress, wenn er keiner physischen Bedrohung ausgesetzt ist. Das Notfallprogramm, - gesteigerte Herzfrequenz, schneller Atem, erhöhte Muskelkontraktionen im Standby,- läuft im Leerlauf ab! Das ist auf Dauer ungesund und kann tödliche Folgen mit sich bringen. Heute fehlen immer wieder die Ruhepausen zum Regenerieren. Dauerstress wird als schwerwiegende Krankheit der modernen Zivilisation angesehen. Hat der moderne Mensch sogar ein Bedürf-

nis nach Stress? Nach dem Adrenalinkick? Ein schlechtes Gewissen plagt ihn beim Nichts tun! Die Steinzeitnotwendigkeit kompensiert der Mensch heute durch ein Hobby oder eine Sportart mit Nervenkitzel. Auf die Corona-Krise haben Menschen unterschiedlich reagiert. Für die einen eine vielleicht willkommene Entschleunigung, für die anderen ein Albtraum, da auch unsere Sozialkontakte auf ein Minimum reduziert werden mussten.

### **Social Distancing versus überlebenswichtiger Körperkontakt**

Bringen wir nun die Problematik, den Konflikt zwischen den Social Distancing und dem tief in uns verankerten Bedürfnis berührt zu werden, ins Spiel. Berührungen haben eine starke psychologische Wirkung: Sie beruhigen, sie besänftigen, sie trösten, sie segnen, sie können verbinden, sie setzen frei, sie regulieren Beziehungen, sie sind heilsam!

Der Berührungssinn ist der erste Sinn, der sich beim Embryo entwickelt. Es ist unser größtes Sinnesorgan mit Millionen von Sensoren, die die Sinnesreize auf der Haut im Gehirn nach wichtig und unwichtig unterscheidet. Dies ist ein fortschreitender Lernprozess, der im Kindesalter beginnt. Menschen, für die körperliche Berührungen selbstverständlich sind, gehen aus Stress-Situationen weniger angespannt heraus!

Bei sanften Berührungen beruhigt sich unser Herzschlag, der Blutdruck sinkt, der Pegel an Stresshormonen fällt, die Muskulatur entspannt sich, das Immunsystem kann besser funktionieren.

Der Haptik- und Sinnesforscher Martin Grunewald aus Leipzig („Homo Haptikus“, 2017) ist der Meinung, dass die heutigen Menschen einander immer weniger berühren. Das Fühlen wird vernachlässigt, zu enger Körperkontakt ist oft nicht gewünscht. 45cm, so nahe dürfen fremde Menschen einem Deutschen kommen, sonst fühlt er sich belästigt.

**Berührungen und Körperkontakt sind elementare LEBENSMITTEL!**

Ein adäquater Körperkontakt sorgt für ein gesundes Leben und einen guten Zusammenhalt in der sozialen Gemeinschaft, sodass Grunewald weiter ausführt, dass wir ohne Berührungen auf Dauer krank werden. Der völlige Verlust von Sozialkontakten endet sogar tödlich, was psychologische Experimente in früheren Zeiten bereits bewiesen haben.

Gesunde Wachstumsprozesse im Menschen finden nicht statt, wenn es nicht ein ausreichendes Maß an Berührung gibt. Virginia Satir schreibt, dass Umarmungen entwicklungsfördernd und heilend für das Leben sind. Wir benötigen pro Tag 4 Umarmungen zum Überleben, 8 Umarmungen zum Leben und 12 Umarmungen zum Wachstum.

### **Corona und Yurashi**

Wir wünschen und hoffen, dass die Corona-Krise und die getroffenen Maßnahmen eine zeitlich begrenzte Episode ist, die bald wieder ein gewohntes Maß an Kontaktmöglichkeiten zulässt. Sinnesforscher wie Grunewald sehen diese Entwicklung mit Besorgnis und fragen zu Recht, ob bald psychische Erkrankungen aufgrund des Berührungsdefizits weiter zunehmen werden. Grunewald rät zunächst, auch entgegen den Corona-Warnungen, sich selbst zu berühren.

Jeder Mensch fasst sich 400 – 800mal täglich ins Gesicht. Er frischt dadurch sein Kurzzeitgedächtnis auf, beruhigt hochfahrende Emotionen, hilft sich damit, Balance zu halten. Sich ins Gesicht zu fassen scheint nahezu unvermeidlich und wirkt wie eine Art Versicherung. Einzige Prophylaxe sei es deshalb, sich häufig die Hände zu waschen.

Hier kommt jetzt YURASHI ins Spiel....

Nach einem Experiment bekamen Frauen mit einer Depression über mehrere Monate zweimal wöchentlich eine Massage (welche, das habe ich nicht herausgefunden...) Ihnen ging es zunehmend körperlich und seelisch besser, und sie konnten sogar knifflige Matheaufgaben besser lösen als die Frauen in einer Kontrollgruppe ohne Massagen.

### **Yurashi ist demnach DIE ideale Methode,**

um einen Berührungsmangel auszugleichen. Yurashi kann alles bieten: Eine angemessene Art und Weise der Durchführung einer Massage, die auch gesellschaftliche Taburegeln berücksichtigt, indem der Mensch bekleidet bleibt.

Es sind sanfte, beruhigende Berührungen, die mit dem vegetativen Nervensystem kooperieren. Der gesamte Körper wird in relativ kurzer Zeit an vielen Kontaktpunkten berührt, also „physikalisch verformt“, sodass im Gehirn Hormone ausgeschüttet werden, die die Atmung verlangsamen, die Herzfrequenz reduzieren, die Muskulatur entspannen.

Nach der Behandlung fühlt sich der Mensch erfrischt, er spürt sich besser, er empfindet Dankbarkeit, was auch eine wichtige resiliente Fähigkeit ist, ist im besten Fall zufrieden, glücklich, ausbalanciert. Wir könnten helfen, bevor eine lange Therapie beim Psychotherapeuten nötig ist, - oder die notwendige Dauer einer Therapie erheblich verkürzen.

#### *Quellen:*

- Wikipedia
- Martin Grunewald: „Berührungen sind biochemischer Klebstoff“, Spiegel Interview vom 27.5.2020
- My Monk: „Die Macht der Berührung, 10 psychologische Effekte.“
- Domradio am 9.4.2020: „Warum wir ohne Berührung auf Dauer krank werden.“
- Stuttgarter Nachrichten vom 26.5.2015: „Die Macht der Hand“
- Uniklinikum Leipzig: „Wir berühren uns selbst um eine Stresssituation auszubalancieren.“
- Niederlausitz-aktuell am 28.6.2020: „Angst und Aggression, Wie die Corona-Krise unsere Psyche belastet.“
- Annegret Faber in MDR-Wissen am 23.6.2020: „Warum wir die Finger nicht vom Gesicht bekommen, obwohl wir es sollten.“

*Barbara Döll*

*Ergotherapeutin und Yurashi-Therapeutin (seit Feb. 2015)*

*Mitglied im Arbeitskreis Yurashi e.V.*

### HATSCHIGESUNDHEITPROSZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

[info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de).

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text / Bild, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, diese für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...