



Jin Shin Jyutsu

# JIN SHIN JYUTSU

Edition 43 / Nov 2020 [www.jsj.at](http://www.jsj.at) Herausgeber: Verein Jin Shin Jyutsu Österreich

## Aus dem Inhalt

Für Brigitte Purner	2
<i>Verbindung halten</i>	3
Bellissima Salzburg	4
<i>Kreatives im Web</i>	4
Strömend pflegen	5
<i>Eine Strömfreundschaft</i>	6
Eine Starthilfekabel-Geschichte	7
<i>Aus dem Journal für Ganzheitliche Pflege</i>	8
Wer ein bisschen Zeit hat ...	10
<i>Doppelter Bandscheibenvorfall</i>	10

Ström- und Wandertage auf der Gufu	11
<i>Tierkurs am Welttierschutztag</i>	12
7 mal A	13
<i>Unsere Materiallager geht auf Reisen</i>	14
Wasche dein Herz mit Lachen	15
<i>Die positiven Zahlen der Tiefen</i>	16
Neue Homepage JSJ Europa-Büros	19



*Kannst du deinen Geist von seinem Herumwandern abbringen  
und am ursprünglichsten EinsSein festhalten?*

*Kannst du deinen Körper so geschmeidig werden lassen,  
dass er dem eines neugeborenen Kindes gleicht?*

*Kannst du deine innere Sehkraft reinigen,  
bis du nur noch das Licht siehst?*

*Kannst du die Menschen lieben und sie führen,  
ohne ihnen deinen Willen aufzuzwingen?*

*Kannst du die wichtigsten Angelegenheiten bewältigen,  
indem du den Ereignissen freien Lauf lässt?*

*Kannst du von deinem eigenen Geist Abstand nehmen  
und so alle Dinge begreifen?*

*Hervorbringen und nähren,  
haben, ohne zu besitzen,  
handeln ohne Erwartungen,  
führen, ohne zu herrschen:  
Das ist die höchste Tugend.*

Lao Tse- Tao Te King Vers 10

## Für Brigitte Purner

Diese Zeilen zu schreiben fällt mir nicht leicht.

Es ist immer noch schwer zu akzeptieren, dass Du physisch nicht mehr erreichbar bist.

Was mich tröstet ist, dass Du in mir lebst! Dass ich Dir nahe sein durfte und die vielen geteilten Erlebnisse in mir sind.

Was ist das Wesen einer Freundschaft?

Vertrauen, für einander da sein? Gemeinsame Interessen, Werte?

Für mich ist es der lebendige Austausch, Fragen die inspirieren, ehrliche Antworten. Den Anderen teilhaben lassen am Leben, an den Erfahrungen, miteinander Lachen und Weinen.

Ich hoffe, es ist nicht anmaßend, über Dich zu schreiben - ich weiß, kein Mensch kann den anderen in seiner Ganzheit erfassen.

Für mich warst Du mitfühlend, umsichtig, klug, klar, kompetent, strukturiert, unterstützend, humorvoll, ernsthaft, verbindlich ..... und noch soooooo viel mehr. Die Liste Deiner Eigenschaften wäre sehr lang.

Viele kennen Dich als Übersetzerin der englischsprachigen LehrerInnen bei den internationalen Jin Shin Jyutsu Kursen.

Deine helle klare Stimme war noch in der letzten Reihe gut hörbar und Deine wache Energie und starke Präsenz war für alle Kursteilnehmer ein Geschenk.

Und Du warst schnell!!!

Gesagt – getan!

Deine Umsetzungsfähigkeit wurzelte in Deiner inneren Klarheit und Visionskraft. Mit Deiner geerdeten Kreativität hast Du Dich verschenkt. Du hast gestaltet – ob an der Nähmaschine, mit den Stricknadeln, in der Familie, im Haus, im Verein, in Deinen Kursen. Du hast zwei Symposien mitorganisiert und dass Du dort auch noch mit der Küchenschürze eigenhändig die Suppe ausgeteilt hast, wird eine legendäre Erinnerung bleiben.

Für unseren Verein Jin Shin Jyutsu Österreich warst Du Gründungsmitglied, Schriftführerin und 13 Jahre im Vorstand. Du hast Dich in den Dienst gestellt!

Vier Söhne in ihrem Wachstum zu begleiten, eine erfüllte Ehe zu führen und noch so viel Engagement für unsere JSJ-Gemeinschaft ... das ist mehr als beeindruckend.

Meine Worte wollen meine Dankbarkeit und tiefste Wertschätzung ausdrücken – wissend, dass viele Menschen, die Dir begegnet sind, das auch so empfinden.

Dein Geist wird noch lange in uns wirken!

In tiefer Verbundenheit, aus meinem Herzen  
Susa Hagen



# Verbindung halten von Stefanie Holzer



In diesen merkwürdigen Zeiten gilt vieles, was bisher das Normale, das Passende war, als leichtsinnig und ungehörig. Wir halten Abstand, geben einander nicht mehr die Hand und tragen Masken, wenn wir einander begegnen. Gerade in dieser Situation dürfen wir das Gemeinsame nicht aus den Augen verlieren. Es ist wichtig, die Verbindung aufrechtzuerhalten.

sabeth Reich, Eleonore, Julia und Jörg Brugger, Eliane und Jürgen Ludescher, Irene Wieser, Notburga Jordan-Nagiller, Gabriele Stöckl, Theresia, Juliane, Emanuel und Walter Klier und meine Wenigkeit) über den Besinnungsweg in Richtung Gnadenwald, von wo uns Brigittes Mann Jörg entgegenkam. Gemeinsam gingen wir zum Grab und nahmen Abschied – oder vielmehr die Verbindung wieder auf.



Die Tiroler Mitglieder des Jin Shin Jyutsu-Vereins haben sich deshalb heuer im Sommer mehrmals zum Plaudern, Spaziergehen und Kaffeetrinken getroffen. Der Höhepunkt wurde beim dritten Mal erreicht. Denn es stand eine Wanderung zum Grab unserer Freundin und Lehrerin Brigitte Purner (1951 – 2020) auf dem Programm. Etwa eineinhalb Stunden wanderten wir (i.e. Monika Fiechter-Alber, Elisabeth Jürschik, Judith Köhler, Mary Pagitz, Eli-

Es war wohl für alle bewegend und wohltuend, einmal mehr zu spüren, wie sehr Brigitte uns als Gruppe geprägt hat. Sie war und ist mitten unter uns. 🌸



# Bellissima Salzburg

von Christine Achberger

Vom 20. bis 25. Juli dieses Jahres war eine Strömwoche in bella Italia geplant, aber ein kleiner, lästiger Virus vereitelte unser Vorhaben! Riesenglück im Unglück ... Susa Hagen stellte ihr Domizil zur Verfügung, ein traumhaftes „Haus“ erfüllt mit wunderbarer Energie, in der schönsten Lage Salzburgs und mit uneingeschränktem Blick auf den Untersberg (das Herz-

chakra Europas)... und aus bella Italia wurde bellissima Salzburg!

In der Früh meditierten wir gemeinsam, dann tönnten wir unter Gertrauds Leitung und danach hielten wir Mudras während Susa ihr Wissen und ihre Weisheiten mit uns teilte. Nach einem leckeren Brunch wurde geströmt ... in einem der Wohlfühlräume, im Wintergarten, auf der Wiese oder unter dem alten, riesigen Walnussbaum. Wie herrlich!

Danach fühlte sich jeder frei, zu tun, wonach einem der Sinn stand ... ein Nickerchen machen, in den

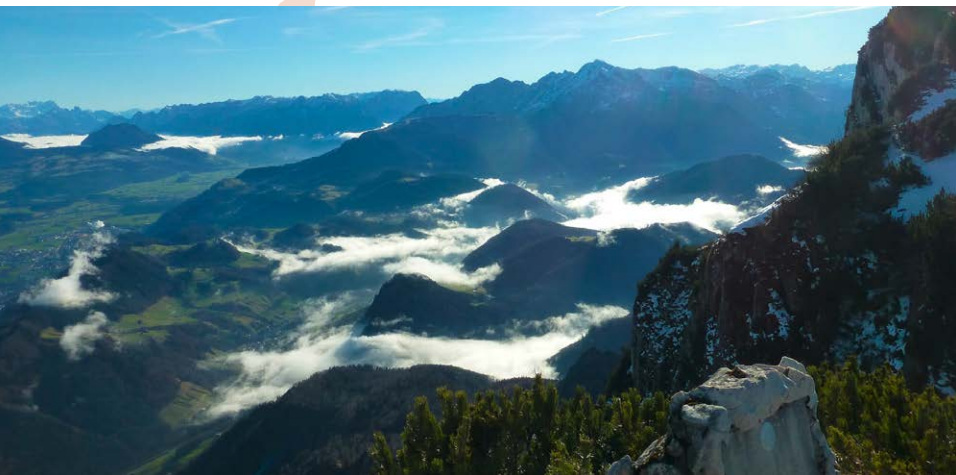
nahegelegenen Almkanal hüpfen, Eis essen und plaudern usw. Martina verwöhnte uns mit ihren Schröpfungsglocken, Rita machte mit uns Yoga im Freien, Gertraud bot Trager-Behandlungen an und vieles mehr!

## Verwöhnen von Körper und Seele

Jeden Abend zauberte Richard ein köstliches Mahl und wir ließen genährt und zufrieden den Tag mit Gesang, Mantras, Agnihotra, gutem Wein und bereicherender, fröhlicher Konversation ausklingen!

Es war eine fabelhafte Woche ... zum Energietanken, zwischenmenschlichen Austausch, Verwöhnen von Körper und Seele, Spaß haben ... und all das erfüllt mit Liebe und ehrlicher Wertschätzung!

Daaaaanke an Susa! Danke an alle, die dabei waren! 🌸

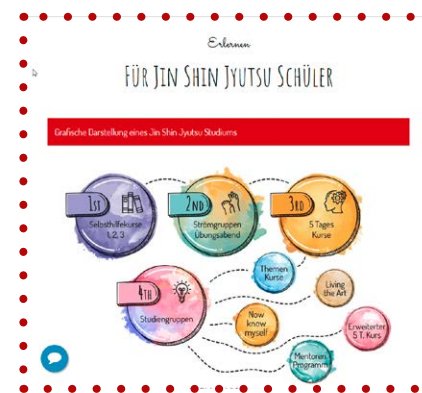


## Praktikertreffen abgesagt

Unsere angekündigte Veranstaltung **Praktikertreffen und Vereinstag** am 7. November 2020 in Mödling wird nicht stattfinden. Aufgrund der aktuellen Entwicklung der Coronavirus-Pandemie haben wir uns schweren Herzens entschlossen, das geplante Treffen auf unbestimmte Zeit zu verschieben.

Eva Hackl, Isabella Habsburg und Johanna Urmoneit

## Kreatives im Web



Ein unserer JSJ-Kollegin, nämlich Lydia Salvenmoser, hat mit Hilfe ihrer Tochter eine eigene Website erstellt. Das Tolle daran: Wer Lydia und ihren Elan, ihre Freude am Strömen, ihren Ideenreichtum kennt, findet diese Qualitäten auch in der Website [www.jsj-lydia.at](http://www.jsj-lydia.at) wieder. Unter anderem hat sie eine grafische Darstellung kreiert, die den Ausbildungsweg im Jin Shin Jyutsu darstellt. Mit der ausdrücklichen Erlaubnis von Lydia dürfen wir diese hier vorstellen.

# Strömend pflegen

von Hedi Zengerle



Was gibt es besseres, als von erfahrenen Menschen lernen zu können, die sich wirklich gut auskennen? So geschehen beim Workshop „Strömend pflegen“ in Dornbirn. Die Referentin aus der Steiermark, Barbara Gastager, verfügt über jahrzehntelange Erfahrung als diplomierte Krankenschwester und ist sehr eifrig, wenn es darum geht, Jin Shin Jyutsu in die alltägliche Pflege im Altenheim einfließen zu lassen.

Sie berichtete uns von ihrer Initiative an ihrem Arbeitsplatz in

Weiz, Jin Shin Jyutsu in den verschiedenen Pflege- und Betreuungssituationen zu etablieren.

## JSJ-Selbsthilfekurse fürs Pflegepersonal

Alle vom Personal werden in Jin Shin Jyutsu mittels Selbsthilfekursen ausgebildet, die von Barbara durchgeführt werden. In ihren Selbsthilfekursen wird spezifisch auf die verschiedenen Situationen (Essen & Trinken, Grundpflege, Mobilisation usw.) hingearbeitet und ausführlich über die Bedeutung und Lage der einzelnen Sicherheits-Energieschlösser gesprochen. Dabei wird anhand von Fallbeispielen praktisch geübt, um mehr Sicherheit in der Anwendung zu bekommen.

Barbara erstellt auch die Pflegeplanung für jeden zu Betreuenden

im Heim. Diese Instruktionen werden dann in der täglichen Pflege umgesetzt.

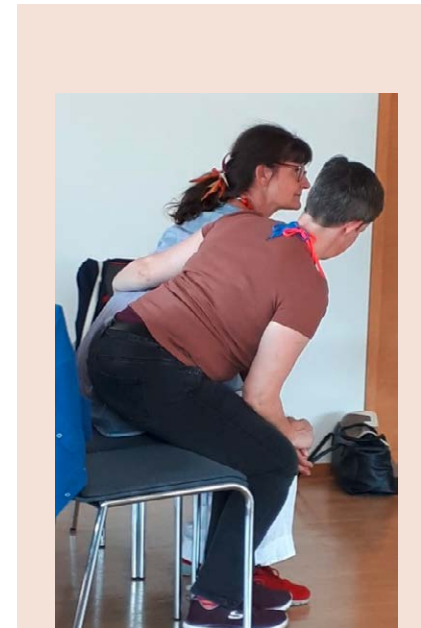
Sie betonte in diesem Workshop, dass das Strömen ein kreativer Pflegeprozess sei, ein künstlerisches Schaffen mit den Menschen.

„Die SES werden sowieso automatisch bei Pflegemaßnahmen berührt, wenn einem das bewusst wird, verweilt die Hand dort ein wenig länger: Das ist Jin Shin Jyutsu im Pflegealltag.“

## Strömen wirkt und bringt Veränderung

Jin Shin Jyutsu wirkt wirklich, bringt Veränderung und einen neuen Schritt in eine neue Richtung. Das Strömen ist höchstens 20 Minuten möglich, manchmal auch kürzer.

Einmal im Jahr bietet Barbara Gastager beim österr. Krankenpflegeverband einen Kurs an: „Strömend pflegen – die Pflege der besonderen ART“. Dieser Kurs wird für die offiziellen Pflegefortbildungspunkte in Österreich angerechnet. ❀



## Schreib uns doch!

In diesem Newsletter gibt es wieder so viel zu berichten, eine bunte Mischung von Erzählungen aus der Praxis, über Kursberichte bis hin zu Zahlenbetrachtungen.



Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe und freue mich jetzt schon auf eure Beiträge in den kommenden Wochen!

Nächster Redaktionsschluss:

**Frühjahr 2021**

[hedi.zengerle@jsj.at](mailto:hedi.zengerle@jsj.at)

Mach mit!

# Eine Strömfreundschaft von Erika Pammer und Brigitte Schreiner

Wir kennen uns eigentlich schon lange; ich bin vor 29 Jahren mit meinem Mann nach Koglhof in die Oststeiermark gezogen und Brigitte ist eine gebürtige Steirerin aus Weiz. Sie hat einen Koglhofler geheiratet. So sahen wir uns immer wieder, aber durch das Strömen hat sich eine sehr schöne Freundschaft entwickelt, die 2011 bei einem 5-Tage-Kurs mit Waltraud Riegger-Krause und vielen TeilnehmerInnen in Graz begann. Es war uns wichtig zu üben und da wir nicht weit voneinander entfernt wohnen, ergab Eins das Andere. Zwischendurch waren wir sogar zu Dritt, das war auch sehr schön. Ja und nun strömen wir schon solange zusammen, sodass wir unsere Erfahrungen gerne mit Euch teilen wollen.

»Es liegt in unseren Händen.«



**Erika:** Wie bist Du mit dem Strömen in Berührung gekommen?

**Brigitte:** Durch Margit Sprenger 2003, einer Selbsthilfelehrerin in Graz, die damals eine Akademie für „Neue Berufe“ leitete, nach dem ersten Selbsthilfekurs rief ich gleich im Europabüro in Bonn an und bestellte mir die drei Selbsthilfebücher von Mary, es passte auch gut zu meiner Heilpraktiker-Ausbildung. Als mein erstes Kind schwer erkrankte, kam Margit ins Krankenhaus und zeigte mir einzelne Strömsequenzen. So konnte ich das Leben in die Hände nehmen, ich war dankbar über diese wunderbare Methode und wollte immer mehr darüber wissen.

Meinen ersten 5-Tage-Kurs besuchte ich 2007 bei Birgitta Meinhardt in Niederösterreich, den Isabella Habsburg organisierte. Ja und Du, wie war es bei Dir?

**Erika:** Etwas unspektakulärer als bei Dir: Eine Freundin drückte mir ein blaues Buch in die Hand – übers Strömen. „Das wäre doch was für Dich“, meinte sie. Ich wurde neugierig, auch wir Zwei strömten einander und bald wollte ich mehr wissen und stieß auf Jiro Murai und Mary Burmeister. Rasch wurde klar, dieses blaue Buch ist eine Vermischung und nicht die reine Lehre und so meldete ich mich in Graz zu einem 5-Tage-Kurs an und traf Dich in dieser Gruppe. Welche Lehrer haben Dich eigentlich am meisten geprägt?

**Brigitte:** Das kann ich eigentlich gar nicht so genau sagen, denn alle

LehrerInnen waren für mich sehr wertvoll und ich war nach jedem Kurs innerlich tief bewegt und berührt. Stück für Stück durfte und darf ich mehr Zusammenhänge verstehen und erkennen. In meiner Selbstständigkeit habe ich Jin Shin Jyutsu schon bald miteingebaut und immer mehr verstanden, dass es eine mitfühlende Kunst ist. Wie sieht es da bei Dir aus?

**Erika:** Für mich war meine erste Lehrerin, Waltraud, die Goldrichtige. Ihre Strukturiertheit half mir sehr, den „Strömdschungel“ zu lichten. Am Anfang dachte ich: Ich verstehe nur Bahnhof! Aber sie schaffte es in kürzester Zeit, dass sich mein Nicht-Verstehen-Wald lichtete. Ich war natürlich auch bei anderen, aber wenn ich ehrlich bin, zieht es mich immer wieder zur

»Was ist die Quintessenz aus unserem gemeinsamen Lernen und Üben?«



Waltraud hin. Wenn wir jetzt zum Abschluss kommen: Was ist die Quintessenz aus unserem gemeinsamen Lernen und Üben?

**Brigitte:** Ich schätze sehr die tiefe Vertrautheit unserer Freundschaft. Durch das regelmäßige gemeinsame Strömen haben sich schon viele Dinge gezeigt und gelöst und wir sind die Künstler, die unser Leben jeden Tag in ein Kunstwerk verwandeln. Es liegt in unseren Händen.

**Erika:** Ja, das kann ich voll und ganz unterschreiben, liebe Brigitte, ich möchte unser Strömen nicht mehr missen, unser gemeinsames aneinander Wachsen. ✨

# Eine Starthilfekabel-Geschichte

von Steffen Barth

Das Weihnachtsfest 2019 wird mir als ein ganz besonderes Weihnachten in Erinnerung bleiben. Seit längerer Zeit weilte unsere Tochter Julia und Familie mal wieder bei uns in Bad Klosterlausnitz. Eine ganze Woche sollten wir für einander Zeit haben. Unsere Freude war umso größer, da im zurückliegenden Jahr die gegenseitigen Besuche sehr selten waren.

Der Grund für das häufige Verschieben der Besuche war meistens ein in Stuttgart umgehender Magen-Darminfekt. Mindestens einer unserer „sieben Schwaben“ war immer davon betroffen.

Am 23. Dezember fiel mir während des Frühstücks unser viereinhalbjähriger Enkelsohn Milo durch seine ungewöhnliche Stille auf. Es stellte sich heraus, dass er 39 Grad Fieber hatte. Alle waren besorgt und fragten sich, was das

wohl für eine Bescherung werden wird? Unsere Tochter und unser Schwiegersohn Christopher waren den ganzen Tag und die ganze Nacht sehr liebevoll mit der Pflege des kleinen Milo beschäftigt. In der Nacht hatte er mehrmals sich übergeben.

Am Morgen des Heiligabend – ich war gerade beim Decken des Frühstückstisches – legte Chris den völlig apathisch wirkenden, ansonsten so quirligen Milo auf das Sofa im Wohnzimmer. Daneben legte er eine Schüssel für den Fall, dass er wieder brechen muss. Mit der beifälligen Bemerkung, dass ich ein Auge auf den kranken Spatz haben sollte, solange bis er von der Morgentoilette zurück sei, ging Chris duschen.

Es dauerte einen kurzen Moment bis ich die Chance dieses einmaligen Augenblickes erfasst hatte.

Ich griff mir zunächst eine Decke und packte den kleinen, blässen Kerl damit warm ein. Dann durfte ich Zeuge der unglaublich starken und unmittelbaren Wirksamkeit der angelegten Starthilfekabel sein. Milo ließ es völlig teilnahmslos geschehen, dass ich ihm zuerst beide Waden hielt und danach beide Händchen und Füßchen über Kreuz. Das alles dauerte wahrscheinlich keine zwanzig Minuten. Ich konnte den Fluss der Lebensenergie in Milo nicht nur sofort spüren, sondern auch sofort in der Veränderung seines Gesichtes sehen.

Plötzlich sagte er, im Angesicht des geschmückten Weihnachtsbaumes: „Gell Opa, wenn man krank ist, darf man keine Süßigkeiten essen, sonst stirbt man.“ Ich war von dieser Aussage aus dem Mund meines viereinhalbjährigen Enkels für einen kurzen Moment



geschockt. Dann erklärte ich ihm voller Freude, dass man davon nicht stirbt, sondern nur nicht so schnell wieder gesund wird. Er löste sich von mir, richtete sich auf und verlangte etwas zu trinken und zu essen.

## Kraft der Starthilfekabel

Ich wusste, er war „übern Berg“ und das Weihnachtsfest gerettet. Zu unser aller Freude erlebte Milo die Bescherung am Nachmittag dann völlig ausgelassen zusammen mit seinen vier Geschwistern und seiner Cousine. Als ob er nie ge-

fiebert und erbrochen hätte, verputzte er mit größtem Appetit den Weihnachtsbraten mit Kloß und Soße. Auch die Tage danach war er wieder ganz der Alte. ❄️

„ Der beste Platz, eine helfende Hand zu finden, ist am Ende des eigenen Arms. “

Mary Burmeister

## Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfe reduziert PflegerInnenstress

Eine randomisierte kontrollierte Studie

Julia Millspaugh, MA, BSN, RN, HNB-BC  
 Catherine Errico, MSN, RN, HWNC-BC  
 Sunnie Mortimer, BSN, RN, HWNC-BC  
 Mildred Ortu Kowalski, PhD, RN, NE-BC, CCRP  
 Stephanie Chiu, MPH  
 Carole Reifsnnyder, BSN, RN, HNB-BC Atlantic Health  
 System/Morristown Medical Center/USA

*Schlüsselwörter:* Jin Shin Jyutsu; Stress; Krankenschwesterstress; Selbstpflege; Selbsthilfe; Fürsorge; Pflegewirksamkeit; Watson Quantitative Forschung  
ÜBERTRAGUNG ins Deutsche & Bearbeitung: Elisabeth Jürschik & [www.deepl.com/de/translator](http://www.deepl.com/de/translator); Übersetzungsfehler vorbehalten

*Autorenhinweis:* Die Autoren möchten Dr. Patricia O'Keefe und Frau Carol S. Jones ihre aufrichtige Anerkennung für ihre Führungsrolle als Krankenschwestern am Atlantic Health System/Morristown Medical Center aussprechen. Wir schätzen ihre Vision und ihre kontinuierliche Unterstützung. Darüber hinaus möchten wir den Bibliotheksmitarbeitern der Shinn-Lathrope Health Science Library am Morristown Medical Center und unseren Fachkollegen danken, die als Erstgutachter fungierten. Unser Dank gilt vor allem den Krankenschwestern und Krankenpflegern, die an der Studie teilgenommen haben. Bitte richten Sie Ihre Korrespondenz an Julia Millspaugh, Assistant Manager, Morristown Medical Center, 100 Madison Avenue, Morristown, NJ 07960/USA; E-Mail: [julia.millspaugh@atlantichalth.org](mailto:julia.millspaugh@atlantichalth.org)

*Zweck:* Zweck dieser Forschung war es, die Auswirkungen der Jin Shin Jyutsu (JSJ) Selbsthilfe auf persönlichen Stress und die Pflegewirksamkeit bei Krankenschwestern zu untersuchen. >>

Ein Artikel aus dem Journal für Ganzheitliche Pflege, 2020

von Elisabeth Jürschik, JSJ-Lenkungsgruppe

Dieser Artikel berichtet über die positiven Aspekte von JSJ-Selbsthilfe auf die Belegschaft des Atlantic Health Center, Morristown/USA.

Fortsetzung auf Seite 9 ...



<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0898010120938922>

Erstveröffentlichung 10. Juli 2020

<https://doi.org/10.1177/0898010120938922>

jhn

Journal of Holistic Nursing  
American Holistic Nurses Association  
Volume XX Number X  
XXXX 201X 1–12  
© The Author(s) 2020  
Article reuse guidelines:  
sagepub.com/journals-permissions  
10.1177/0898010120938922  
journals.sagepub.com/home/jhn



**Entwurf:** Es wurde eine randomisierte, kontrollierte Vergleichsstudie mit Crossover-Design durchgeführt. **Methode:** Stress und Pflegewirksamkeit wurden durch Umfragen zu Beginn, nach der Ausbildung und 30 bis 40 Tage nach Abschluss der JSJ Ausbildungsintervention gemessen. Der selbstberichtete Stress war der primäre Endpunkt, der mit der validierten POQA-R4-Erhebung (Personal and Organizational Quality Assessment Revised 4 Scale) gemessen wurde. Die Pflegeeffektivität wurde mit der Coates-Skala für die Pflegeeffektivität gemessen.

**Ergebnisse:** Insgesamt 41 Pflegekräfte stimmten der Studie zu und schlossen sie ab; 18 waren in der Ausbildungsgruppe und 23 in der Kontrollgruppe. In der Ausbildungsgruppe für das POQA-R4 wurden Veränderungen im Stress aufrechterhalten. Die in der Kontrollgruppe beobachteten Veränderungen wurden nicht aufrechterhalten. Statistische Unterschiede wurden beim Vergleich von Ausbildungs- und Kontrollgruppe von Beginn bis zum Abschluss der Studie bei der Messung der emotionalen Vitalität und des Auftriebs beobachtet. In beiden Gruppen wurden Zunahmen in der pflegerischen Wirksamkeit der Pflege beobachtet. Die Ergebniszahlen waren in der Ausbildungsgruppe durchwegs höher. Statistisch bedeutsame Unterschiede wurden von Beginn bis zur endgültigen Messung für die Ausbildungsgruppe beobachtet.

### Schlussfolgerungen

**Die Ergebnisse zeigen, dass Jin Shin Jyutsu eine praktikable Option zur Stressreduktion bei Krankenschwestern und Krankenpflegern ist.**

Diese randomisierte kontrollierte Studie liefert Evidenz der Stufe 1, dass Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe als eine Intervention zur Verringerung von Stress und zur Erhöhung der Pflegewirksamkeit geeignet ist, wie Krankenschwestern/-pfleger berichten.

Die Ergebnisse dieser Studien ergänzen das Wissen, dass Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe bei der Bewältigung von physischen und emotionalen Stresssymptomen sowohl im Beruf als auch im Privatleben unterstützt. Wichtig ist, dass die JSJ-Selbsthilfe von Krankenschwestern und Krankenpflegern in allen Bereichen durchgeführt werden kann und eine machbare und lohnende Methode zur Bekämpfung von Stress und zur Verbesserung des Arbeitsumfelds darstellt.

## Wer ein bisschen Zeit hat ...

von Hedi Zengerle



In den vergangenen Monaten hatte ich mehr freie Zeiträume als üblich und bin auf ein paar interessante Themen bzw. Darstellungen gestoßen, die ich hier gerne teilen möchte.

Unsere JSJ-Kollegin Susanne Bohdal hat ein Buch herausgebracht mit dem Titel „**Höchste Liebe**“. Darin schlägt sie mit den Aussagen des Jin Shin Jyutsu Brücken in zahlreiche Lebensbereiche. Das Skript wurde heuer im Frühjahr während des Lockdowns fertiggestellt.

Susanne schreibt: „... Es ist nun an der Zeit auch Verantwortung für eine neue Form von Part-

nerschaften und Beziehungen zu übernehmen. Dafür müssen wir uns vom bisherigen Partner nicht trennen. Es ist unsere Aufgabe, das Zusammenleben neu zu gestalten, in die Tiefe mit unserem Partner zu gehen und in die Liebe. Meist geht es darum uns selbst zu verzeihen, was wir uns und dem anderen bisher angetan haben. Das wird einen Dominoeffekt ergeben. Wer sich selbst verzeiht und in Folge seinem Gegenüber, der setzt ebenfalls ein Virus frei. Doch dieser trägt den Namen Selbsthilfe, aus dem bedingungslose Liebe entstehen wird. Möge sie künftig alle unsere Beziehungen tragen ...“ (Auszug aus „Höchste Liebe“).

Das Buch steht zum Download bereit unter:

[www.susannebohdal.at/angebote](http://www.susannebohdal.at/angebote)

## Doppelter Bandscheibenvorfall

von Irene Albrecht

Aufgrund eines akuten Bandscheibenvorfalles kontaktierte mich eine Patientin. Ich kannte sie und sie klagte schon am Telefon über extreme Schmerzen. Ihr Vater musste sie dann zum Termin begleiten bzw. stützen, so stark war der doppelte Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbel. Ich riet ihr, sich ins Krankenhaus zu begeben, da ihr Hausarzt sich gerade im 3-wöchigen Urlaub befand. Sie lehnte ab und gab sich vertrauensvoll in meine Hände.

Die Ausstrahlung ging von der linken Hüfte bis in die Zehen runter. Stechende, bizarre Schmerzen. Ich setzte alles ein. Angefangen vom SES 15 über Blasenstrom, Finger-Zehenstrom,

SES 2, Gallenblasenstrom usw. Nach der fünften Sitzung kam sie schon alleine die Stiegen zu meiner Praxis hoch (was vorher ohne Stütze unmöglich war). Und nach der sechsten Sitzung reduzierte sich der Schmerz schon um 60 Prozent. Was für sie schon toll war. Ich gab ihr nach jeder Sitzung, welche nicht länger als 30 Minuten dauerte, Hausaufgaben mit. Der Hauptzentralstrom war ihre wichtigste Aufgabe, welche sie leidenschaftlich gerne machte, da sie selber merkte, was sich durch das Strömen veränderte. Nun, sie war dieser Tage zum siebten Mal bei mir und ist nun fast beschwerdefrei.

Ich muss noch erwähnen, dass ich ihr riet, gerade am Anfang, Schmerz-Medikamente einzunehmen und sich Topfenwickel zum Kühlen ihrer entzündeten Nervenwurzel aufzulegen. Ansonsten konzentrierte sie sich auf das Strömen. Weiteres wies ich darauf hin, dass sie sich sofort in ärztliche Behandlung begeben

sollte, wenn irgendwelche Lähmungen auftreten sollten. Und das ich diese Behandlung auf ihren ausdrücklichen Wunsch ausführte. Sie war zum Schluss von Jin Shin Jyutsu so begeistert, dass sie sich das Buch von Waltraud Riegger-Krause besorgte und sie sich nach Kursen umschaute. Ich denke, hier konnte wiederum gezeigt werden, was durch JSJ zusätzlich möglich ist. ✿

*Anmerkung der Redaktion: Die Artikelschreiberin ist langjährige Heilmasseurin, mit umfassendem fachlichen Hintergrundwissen. Irene ist in der Lage u.a. bei Schmerzpatienten einzuschätzen, was in der akuten Situation sinnvoll und vertretbar ist.*

# Ström- und Wandertage auf der Gufi

von Elisabeth Jürschik

Ich erwache zum prasselnden Geräusch des Regens auf dem Dach der Gufi, unserem Zuhause für die Strömtage am Glungezer nahe Innsbruck. Als wir uns vor zwei Tagen trafen, kam Rita im Sommerkleid und ich mit Sonnenhut. Jetzt weht kühle Luft durch die offene Balkontür in mein Zimmer: Der Herbst zieht ein in den Tiroler Bergen! Wir sind nun den zweiten Morgen hier und die Wege am Tagesbeginn sind schon

vertrauter geworden: Nach der Waschung warm einpacken und runter vor die Tür – einige von uns haben sich zusammengefunden für das Agni Hotra Feuerritual – ganz unterschiedlich brennen die drei Feuer in den Schalen, konzentrierte Stille breitet sich nach dem Morgengesang in unserer Runde aus – Verbundenheit und Kraft sind für mich spürbar! Ein kleiner Ausflug in vedische Welten mitten in Tirol.

Um 7:00 h begeben wir uns ins Untergeschoß zur Morgenmeditation – auch hier darf die Herbstluft kurz herein und dann: Kerze anzünden im Halbdunkel. Sanft strahlt das Licht in den Raum und erhellt die Farben des runden Filzteppichs auf dem sie steht. Monika spricht uns einleitende Worte für unsere Morgenzeit, die es leicht machen, sich zu verbinden und in die lebendige Stille einzutauchen.



Um halb 8 in der Früh ist das Angebot uns zu dritt jeweils eine halbe Stunde zu strömen. Wir lösen unsere Plätze an den sieben Liegen aus, hören Pulse und praktizieren Körperlesen und geflüstert werden Strömsequenzen abgesprochen ... dann senkt sich wieder Stille über den Raum und die Kraft kann wirken, die durch unsere Hände fließt.

Nach der Strömzeit tapsen wir – mehr oder weniger wach – zum Frühstück. Gregor, Paula und Marian überraschen uns des Morgens mit einem wunderbaren Buffet – hier sei euch Dreien noch einmal gedankt für eure feine Gastfreundschaft! Mit Nahrung und Kaffee erwachen unsere Lebensgeister und die Gespräche werden sichtlich angeregter.

Gestern war Wandertag – heute ist Rasttag. Vieles gibt es auszutauschen, zu teilen, so manche lockt der Büchertisch, andere verkümmeln sich in ihr Zimmer und genießen Zeit ALLein. Ich bekomme eine kurze Nachricht von einer Freundin: In Berlin ist Großdemo angesagt – so tauche ich für eine halbe Stunde in Zeitungsartikel und Hintergrund-Interviews ein –

Fortsetzung auf Seite 12 ...



und kehre danach in die Waldesstille auf der Guff zurück. Erst am Nachmittag lockt es ein paar von uns in den Wald, regennass und duftend und doch nicht so kalt, wie vom Haus aus gefühlt!



Grüne Moospolster soweit das Auge reicht, dazwischen die ersten Preiselbeeren. Und der eine oder andere Pilz „wirft“ sich mir derart in den Weg, dass ich ihn nicht stehen lassen kann. Gregor hat versprochen, uns die Waldes-

beute am Abend zu kochen. Die warme Nachmittagsuppe mit Nussbrot mundet und schon ist es 20 nach 4, die zweite Strömrunde des Tages ruft uns wieder in den großen Raum: Hier treffen wir zu-

sammen und dieses ganz feine stille Verbundensein stellt sich wieder während der Hands-On-Zeit ein. Beim Abendessen wird geschmaust – was für ein Fest – und geredet und immer wieder brandet eine

Welle des Lachens über einen der Tische. Nach dem Agni Hotra zu Sonnenuntergang klingt der Tag dann mit Gesprächen, Spiel und einem Glas Wein aus.

### Mit neuem Blick auf unsere Leben schauen

Ganz erfüllt, im Innen und Außen neu verwebt schreibe ich heute diese Zeilen; die Tage auf der Guff sind uns allen ein großes Geschenk! In Achtsamkeit und mit viel Freude können wir hier SEIN: Auszeit nehmen, uns neu ordnen und mit neuem Blick auf unsere Leben schauen, uns begegnen, auftanken und Gemeinschaft leben mitten in der Natur.

Trotz der vielen Wellen dieses Jahr war die Sehnsucht nach der Ström- und Wanderzeit groß und die Umstände so günstig, dass wir die Tage auf der Guff verbringen konnten. Ich konnte heuer das erste Mal als Unterstützung für Monika in der Organisation mit dabei sein, ganz

eine schöne Erfahrung der Zusammenarbeit in Leichtigkeit.

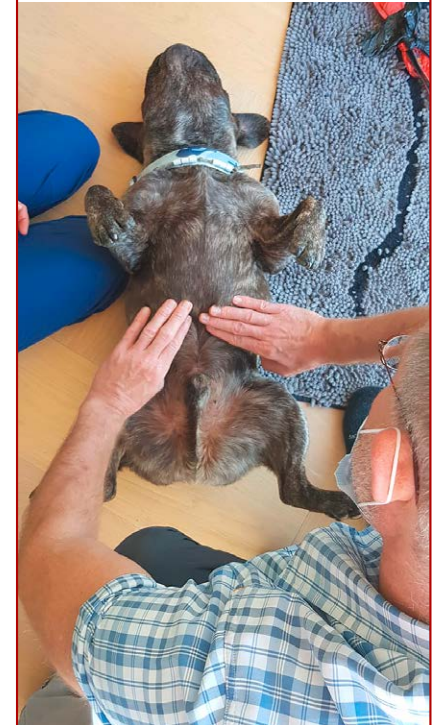
Besonders ist auch, dass tief unter all den Wellen ein Fluss für mich zu spüren ist, der diese Zusammenkunft trägt und unterstützt. Als Teil dieses Flusses empfinde ich euch alle, die ihr mit dabei ward, und Menschen im nahen und ferneren Kreis, die diese Tage auf ihre Art und Weise mitgestalten.

Und an dieser Stelle mag ich im Namen von uns allen Brigitte Purner danken, die gemeinsam mit Monika Fiechter-Alber diese Woche ins Leben gerufen und jahrelang umsichtig geleitet hat.

Brigitte, Du warst die ganze Woche präsent und es hat gut getan, Deiner im Kreis zu gedenken, zu danken, Geschichten von Dir zu teilen und viele Lichter anzuzünden ... Lichter, die uns daran erinnern, dass wir die Flamme weiter tragen – jede und jeder von uns auf ihre und seine Weise. 🌸

## Tierkurs für Fortgeschrittene am Welttierschutztag

von Isabella Habsburg



Keno (franz. Bulldogge) wird geströmt und ist im Genießermodus!

## 7 mal A

Alles, was mir begegnet,  
verlangt von mir höchste **A u f m e r k s a m k e i t**.

Alles, was mir gesagt wird,  
verlangt von mir innere **A n t e i l n a h m e**.

Alles, was mir wehtut,  
verlangt von mir große **A n n a h m e b e r e i t s c h a f t**.

Alles, was mir misslingt,  
verlangt von mir einen neuen **A n f a n g**.

Alles, was mir gegeben ist,  
ist ein dauerndes **A n g e b o t**  
zur befreienden und beglückenden

Verbindung mit DEM,  
aus dem **A l l e s** kommt,  
im stetigen Jetzt,  
in jedem **A u g e n b l i c k**.

*Heinz Reick*

# Unsere Materiallager geht auf Reisen

von Michael Moser

*Hand aufs Herz: Wer hat sich schon mal bei der Online-Bestellung von unserem Jin Shin Jyutsu-Material Gedanken gemacht, wo diese Bestellung eigentlich hingehht, wer das bearbeitet, zusammenpackt und zur Post trägt? Ich gestehe, ich auch erst, als es hieß, dass unser Materiallager von Salzburg Stadt nach Reichenau an der Rax übersiedeln wird. Bei der Sommertagung des Vorstandes hatten wir genauer darüber gesprochen, es gab*

*noch einige ungeklärte Fragen (Umfang des Lagers, erforderliche Größe des Transportfahrzeugs, wo kommen die Helfer her für das Be- und Entladen usw.) Unser tüchtiger Kassier Michael Moser hat die Sache dann in die Hand genommen und sich rasch um den Umzug gekümmert. Danke Michael an dieser Stelle für Deinen tollen Einsatz, wenn praktisch das Materiallager unseres Vereins auf Reisen geht. (Hedi Zengerle)*

Lassen wir doch Michael am besten selber zu Wort kommen:

Ich musste wegen den zahlreichen Kartons einen Transporter mieten, da ich in der kurzen Zeit kein adäquates Fahrzeug finden konnte. Die Autovermietung Sixt war das einzige Unternehmen, das einen geeigneten Kleintransporter (Marke Mercedes Vito mit Ladefläche) und mit einer akzeptablen Kilometerpauschale anbieten konnte. Ich habe mir am Freitag noch bei Eva Eisenhuber (Salzburg Stadt) vor Ort ein Bild gemacht, wie sich die Situation im dortigen JSJ-Materiallager darstellt und was noch zu berücksichtigen wäre für den bevorstehenden Umzug.

Am Samstag ging es los. In Linz habe ich den reservierten Vito abgeholt und dann ging es ab nach St. Florian/OÖ zu Doris Grell-

mann, die sich dieses Wochenende extra frei gehalten hat, um die helfende Hand an beiden Umzugsorten zu sein.

Der Vito war ziemlich neu und spulte brav die Kilometer nach Salzburg runter. Die Zeit im Auto verging wie im Flug. Eva hatte schon begonnen die ersten Kartons aus ihrer Wohnung in die Garage zu räumen, vor der ich den Transporter parkte. Wir haben fleißig mitangepackt und im Handumdrehen war das Materiallager in ihrer Wohnung leer.

## Für Stärkung war gesorgt

Den Abschluss krönte ein leckerer Kuchen zum Kaffee. Für jeden war ein Stück da. Da aber jedes Stück so toll ausgesehen hatte, haben wir alle Stücke gedrittelt und so hat jeder was abbekommen von

den leckeren Köstlichkeiten :) Danach traten Doris und ich wieder die Heimreise nach Oberösterreich an.

Am nächsten Tag hatte ich mich zu Mittag bei Doris verabredet. Sie wohnt quasi auf dem Weg nach Reichenau an der Rax.



Fortsetzung auf Seite 15 ...



Die Anreise war wunderschön und führte bald von der Autobahn runter und durch herrliche Gebiete, die mein Auge noch nie gesehen hatten.

Die Gegend war sehr weiträumig und einladend für einen Urlaub in Ruhe und Abgeschiedenheit. Vorbei an saftigen Wiesen und Wäldern führte uns der Weg durch das kurvige Höllental. Je näher wir dem Ziel kamen, desto dunkler wurden die Wolken und bei unserer Ankunft sah es schon sehr nach Regen aus, der auch nicht lange auf sich warten ließ. Glücklicherweise hatte der Wettergott ein Einsehen mit uns und ließ uns



gerade noch einigermaßen trocken die vielen Kartons bei der neuen Lagerchefin Elisabeth Haberhauer unterstellen.

Ein kurzes geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen (den Elisabeth freundlicherweise spendierte – das ließ sie sich nicht nehmen!) rundete den Nachmittag ab. Dann ging es von Reichenau die zweieinhalb Stunden wieder zurück nach Oberösterreich, begleitet von den tollsten Wolkengebilden. Der Himmel war offensichtlich auch begeistert von dem Umzugs-Wochenende und beschenkte uns mit eindrucksvollen Farben und Himmelsschattierungen.

Nach gut 700 km in zwei Tagen, die der Vito mehr auf dem Tacho hatte, durfte er dann wieder bei der Autovermietung seinen Platz an der Rückgabe-Station in Linz einnehmen – wohlbehalten und unbeschadet.

Ich bin dankbar, dass alles so gut geklappt hat und alle Beteiligten so unterstützend mitgewirkt haben, allen voran Doris Grellmann die mich die zwei Tage begleitet und unterstützt hat. 🌸



## Motto „Wasche dein Herz mit Lachen“ von Irene Wieser

Vom 26. bis 30.8. fand der erste 5-Tage-Kurs Österreichs seit dem Lockdown im März statt und zwar im beschaulichen Ort Laufen in Deutschland an der österreichischen Grenze, gegenüber von Oberndorf bei Salzburg.

Der Vortragenden Mona Harris war die Freude am wiederstattfindenden Präsenzunterricht anzumerken, genauso wie den 27 Teilnehmenden. Durch die reduzierte Personenzahl hatte der Kurse einen familiären Charakter, 5-Tage-Kurs-Lehranwärterin Martina Six gab mehrere Lehrproben ab und war während des gesamten Kurses anwesend. Lernende hatten damit die einzigartige Chance vom Wissen von und der Betreuung durch zwei

erfahrene Jin Shin Jyutsu-Praktikerinnen zu profitieren. Weiters hervorzuheben ist die perfekte Organisation durch Susa Hagen und Ulrika Krexner. Die Corona-Maßnahmen wurden ideal umgesetzt und die Lokalität trug ihr Übriges bei. Der großzügige Raum im Kapuzinerhof in Laufen war gut durchlüftet und die Unterkunft glänzte mit dem kulinarischen Angebot und dem freundlichen und zuvorkommenden Personal.

Der Kurs war von einer Leichtigkeit getragen, das Fachwissen der Vortragenden wurde nur noch von ihrem Humor getoppt. Mary hätte ihre Freude daran gehabt, denn der Kurs stand ganz unter dem Motto „Wasche dein Herz mit Lachen“. 🌸

# Die positiven Zahlen der Tiefen von Doris Grellmann

Im Januar 2020 haben wir in Enns/OÖ einen Studienkreis für Jin Shin Jyutsu-PraktikerInnen und Selbsthilfe-LehrerInnen organisiert. Wie bereits bei den anderen Treffen, gab es ein Thema, welches wir gemeinsam anschauen wollten. Dieses Mal einigten

wir uns auf das Thema der positiven Zahlen. Ich freute mich sehr auf die Ausarbeitung dieser Zahlen, da mich Zahlen seit meiner Kindheit begleiten und ich einen besonderen Zugang zu ihnen verspüre. Da ich mich schon viele Jahre mit Pentalogie und der

Zahlenmystik beschäftige, konnte ich nun die Verbindungen zwischen den positiven Zahlen im JSJ und der Zahlenmystik des Pythagoras für mich entdecken.

In der Ausarbeitung der Zahl 5 fand ich für mich erleuchtende

und erhellende Momente, die mein Leben noch einmal in neuer Perspektive erscheinen ließen. Habe ich doch erkannt, dass mein einziger Auftrag darin besteht so zu sein, wie ich schon von Anfang vom Schöpfer geschaffen wurde und ES die Freiheit und den Segen gibt, dies hier auf dieser Welt durch diesen Körper zu leben. Ich freue mich dies mit Euch zu teilen und wünsche Euch nun viele neue anhebende und segensreiche Erfahrungen damit.

## Zahlen – Göttliche symbolische Schwingungsfrequenzen

Die Zahl ist das ewige Wesen der Natur und durch sie wurden alle Formen der Schöpfung gebildet. Durch den immanenten Geist, der in allem Sein waltet, kommt die Zahl, die ja auch in ihrer höchsten Schwingungsfrequenz Geist besitzt, einer göttlichen Ordnung gleich.

**„Kosmische Kunstlose Kunst, MICH SELBST ERKENNEN – (mir zu helfen), SEI Unendliche Wahrheit, Unbegrenzt Selb, Unpersönliches Selbst!“**

Ein möglicher Weg das „ES IST, IST“ zu sehen, kann in der Beziehung zu den Tiefen liegen, wo 9. Tiefe / Kein Ding sich selbst als 8. Tiefe / Unendliche Wahrheit darstellen kann – die Unendliche Wahrheit, dass „wir EINS sind, der Kosmos selbst. (Seite 3, Text 1) Aus dieser Einheit der 8. Tiefe / Unendliche Wahrheit (IT) verlangsamte sich die Energie oder verdichtet sich in grenzenlose Teilchen der 7. Tiefe / Unbegrenzt Selb (IS). Hier sehen wir unsere 7. Tiefe / Unbegrenzt Selb – vollkommenen Mikrokosmos (7. Tiefe IST) des Makrokosmos (8. Tiefe ES). Wenn diese Reise weiter geht, verdichtet

*Fortsetzung auf Seite 17 ...*

Tiefen	Einstellung	Positive Zahl
9. Tiefe	NO THING – NICHT SEIN Reiner Geist, Kunstloser Künstler	ohne Einstellungen
8. Tiefe	unbegrenzte Wahrheit, Was IST,	Vollkommen Das EINE Vereinigtes Feld – Unteilbarkeit JETZT – alle Zeiten
7. Tiefe	unbegrenzt Selb, unveränderlich, ewig	11 IST/Funktion
6. Tiefe	Ich bin – unpersönliches Selb	5 Was ist, ist veränderlich, in Bewegung
5. Tiefe	Bemühung	7
4. Tiefe	Angst	6
3. Tiefe	Wut/Ärger	8
2. Tiefe	Trauer/Kummer	9
1. Tiefe	Sorge	5



sich die 7. Tiefe Unbegrenztes Selbst zur 6. Tiefe / Unpersönliches Selbst (IS), Hauptzentrale Vertikale Universelle Harmonisierungsenergie, die sich weiterbewegt in die Tiefen 5, 4, 3, 2, 1. Die 6. Tiefe Unpersönliches Selbst ist sich bewusst durch das ICH BIN. Ich weiß, dass ich in Dualität lebe. Relativer Teil der Wirklichkeit Linse der Betrachtung entscheidet über die Haltung!

Wenn wir diese Kunstlose Kunst des Philosophischen Reichtums nehmen, beginnen wir eine Reise, die uns verwandelt von einem/r PraktikerIn mit Glaubenssätzen, eingebettet in 1. 2. 3. 4. und/oder 5. Tiefe, die eine menschliche Kunst darstellen, zu einem/r PraktikerIn der 6. Tiefe als Ausdruck mitfühlender Kunst, zu einem/r PraktikerIn der 7. Tiefe, wo wir die göttliche Kunst durch die ungehinderte Kraft als Kanal für den Schöpfer der 8. Tiefe zum NO THING der 9. Tiefe sind.

Wir können die Erfahrung machen, aber keine Erklärung dafür geben und auch nicht darüber reden. Die Weisheit ist nicht übertragbar, sondern kann nur erfahren werden. Frieden und Einheit in vollkommener Schöpfung, um Harmonie zu sein. Die Unendliche Wahrheit miteinander verbunden.

*Siehe Seite 2 / Text 1*

Philosophie – Psychologie – Physiologie

Bewusstsein – Verständnis – praktische Anwendung

Wurzel – Himmel – Stamm – Person – Ernte – Erde

9 8 7 6

5

4 3 2 1

Wenn wir tiefe Wurzeln und einen starken Stamm haben (Himmel und Person), werden die Früchte dieser Kunst in uns gedeihen. Wir sind EINS der Kosmos selbst. (Wir schließt jeden mit ein!)

Wer bin ich? Was, wann, wo, warum und wie bin ich? Erkenne Dich als Teil des WIR!

## Positive Zahl 5

5 ist die Zahl des Menschen. Die menschliche Hand hat fünf Finger, der Fuß hat fünf Zehen. Viele Blüten sind Fünfsterner. Es ist die Zahl der endgültigen Heilung und ist dem inkarnierten Menschen zugeordnet (daher 1. Tiefe Form und auch 6. Tiefe Urfeuer).

Der Mensch muss den Pfad der Initiation gehen, um sein Bewusstsein zu transzendieren. In seinem Inneren Höheren Selbst ist er ein spirituelles Wesen, welches zur Vollendung strebt. In der Zahl 5 erlebt der Geist des Individuums die Allgegenwart Gottes und zwar auf allen Ebenen des Seins, sei es die grobstoff-

liche Materie oder eine subtilere Form des Seins. Das Symbol der 5 ist das Pentagramm. Es charakterisiert den Mikrokosmos, der im Makrokosmos lebt. Göttliche Ordnungsmacht! Im Pentagramm ist auch der göttliche Schnitt. Vervollkommnung des göttlichen Seelenpotentials. Das Thema ist Vertrauen in das Leben. Durch den Fünfstern laden wir die Liebe (Venus) und das Licht (Sonne) sowie den Klang des universalen Tonstroms ein, in unserem Leben zu wirken. Wir lassen uns vom Strom des Lebens tragen, und gewinnen immer mehr Vertrauen ins Leben.

Mit der Zahl 4 ist zwar die materielle Schöpfung abgeschlossen ( $1+2+3+4=10$ ), aber sie ist noch dunkel, denn es fehlt das „Licht“, d. h. das erkennende Wesen, in dessen Selbsterkenntnis sich die Weisheit des göttlichen Bewusstseins spiegeln und immer klarer offenbaren kann.

Und das eben ist der Mensch, die Quinta Essentia der Alchemisten. Also die Quintessenz der Schöpfung in der vollen Bedeutung des Wortes: Da, worin alles Wesentliche konzentriert enthalten und erkennbar ist:

## Der Mensch als Pentagramm

**Dass der Fünfstern zum Symbol des Menschen geworden ist, verdankt er seiner Sonderstellung als regelmäßige Figur. Das Pentagramm und der goldene Schnitt zeigen die Beziehung der Teile zum Ganzen an. Lediglich die Höhe der Frequenz unterscheidet Bewusstsein von Unterbewusstsein.**

Die Schwingungsfrequenz, in ihrer höchsten Form „REINES LICHT“, lässt den Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos erscheinen.

*Fortsetzung auf Seite 18 ...*

Pulsiert der Mensch in einer Einheit mit dem All, und erkennt er den Sinn der Schöpfung in seinem höchsten Aspekt, wird ihm nichts mehr unmöglich erscheinen (Meer aller Möglichkeiten). Er kann die Materie als niedrigste Form des Alls mit Hilfe der Zahlen in harmonische Schwingung versetzen und die niedere Form in ihrer Tiefe beeinflussen. Der Urgrund aller Formen ist in seiner letzten Substanz Schwingung und findet seinen höchsten Ausdruck durch Zahlen.

Der Kosmos ist ein harmonischer Körper und gibt auf Grund pulsierender Formen harmonische Schwingungen an jene weiter, die mit dem All leben. Ist ein Individuum im Einklang mit den harmonisch pulsierenden Formen, kommt es zu einer Symbiose zwischen Mikro- und Makrokosmos. Ein Rhythmus in vielschichtigen Variationen entsteht. Jede Seele, ob inkarniert oder nicht, hat ihren eigenen Klang.

Der göttliche Auftrag an „Adam“, die Erde zu bestellen, bedeutet daher nicht etwa bloß Ackerbau zu betreiben, sondern die gesamte Natur zu veredeln und zu vervollkommen im Sinne der göttlichen Schöpfungs Ideen, die sich dem Menschengeste – wenn er danach fragt und darum bittet – offenbaren.

Die beiden Ursymbole für den Menschen – die Pyramide und der Fünfstern – erinnern also an die doppelte Bestimmung, das erkennende und das ordnende Wesen auf Erden zu sein. Tatsache ist, dass der irdische Mensch als Ebenbild Gottes geschaffen ist und dass infolgedessen „das Fünklein im Seelengrunde“ wie Meister Eckhart es nennt, der innewohnende Gottesfunke, der wesensgleich ist mit dem Ur-Feuer des allumfassenden Schöpfers. Hierbei möchte ich an die 5. Herzkammer erinnern. Sie wird auch Hot Spot genannt. In der Flamme im Herzen eines jeden Menschen

befindet sich das vollkommene Bild, das Ebenbild des Schöpfers. Dieses ist das göttliche Muster. Sie ist der Sitz der Göttlichkeit, die von hier aus über das Kronenchakra geht und dauerhaft mit der Urquelle selbst verbunden ist. Wir alle tragen die Kraft des Schöpfers, die Schöpferkraft, in uns. Sie besteht aus Licht, Klang und Liebe. Es geht darum, nicht in einer niederen Form stecken zu bleiben, sondern wach zu werden für die wahre Natur des Seins.

### **Der Mensch – 5 – steht also zwischen zwei Welten, der Erde 1 2 3 4 und dem Himmel 6 7 8 9.**

Er ist also der Vermittler zwischen beiden Polen und somit je nach Erkenntnis- und Bewusstseinszustand dieser Aufgabe verpflichtet. Er ist also Licht und Schatten, aber Schatten nur als Abstufung des Lichtes zu verstehen und nicht als Dunkelheit, denn er ist Licht dank des größeren Lichtes.

Der schwierigste Sprung ist jener vom Menschen zum Reinen Geist. Es ist der Weg zurück von der 5 des angstbesetzten und eingeschüchterten Menschen zum Wesen der 6. Tiefe des ICH BIN bis zum freien Geist der Erkenntnis in der Vollkommenheit und Einheit der 8. Tiefe. Das ewige EINS welches unbegrenzte Wahrheit IST. ✨

#### *Literaturquellen:*

Textbuch 1 + 2 (Mary Burmeister)

Mitschriften 5-Tage-Kurse, Themenkurse und Studienkreise

Dein Geburtsdatum – ein goldener Schlüssel zu Deiner Seele (Elisabeth Puchtler v. Thun)

Numerologie und Pentalogie (Elisabeth Puchtler v. Thun)

Die Heilige Geometrie der platonischen Körper (Jeanne Ruland, Gudrun Ferenz)



Jin Shin Jyutsu

**Für den Inhalt verantwortlich**  
Jin Shin Jyutsu Österreich,  
Verein zur Bewahrung,  
Verbreitung und Ausübung der  
Kunst des Jin Shin Jyutsu

**Vereinsleitung**  
**Monika Fiechter-Alber**  
6065 Thaur/Tirol  
[monika.fiechter-alber@jsj.at](mailto:monika.fiechter-alber@jsj.at)  
ZVR-Nr. 876777379

**Beiträge von**  
Christine Achberger, Irene  
Albrecht, Steffen Barth, Doris  
Grellmann, Isabella Habsburg,  
Eva Hackl, Susa Hagen, Stefanie  
Holzer, Elisabeth Jürschik,  
Michael Moser, Erika Pammer,  
Heinz Reick, Brigitte Schreiner,  
Johanna Urmoneit, Irene Wieser,  
Hedi Zengerle

**Gestaltung**  
Jasmine Hessler-Luger

Eine Jahresvorschau der Ausbildungskurse in Österreich, Italien und Liechtenstein gibt es unter:  
<https://www.jsj.at/de/download/aktuelle-kursinformationen/>

„Wegen der Coronakrise wurden schon einige  
Ausbildungskurse in Österreich storniert.  
Da es im Moment nicht absehbar ist, ob die  
geplanten Kurse abgehalten werden können,  
verzichten wir auf eine Ankündigung.“

**SAVE  
THE DATE!**

**16. Januar 2021**  
**Generalversammlung in Innsbruck**

Für Mitglieder des Vereins Jin Shin Jyutsu Österreich

*Alle Mitglieder erhalten eine gesonderte Einladung per E-Mail.  
Es kann coronabedingt leider zu Terminverschiebungen kommen.*



### Neue Homepage des JSJ Europa-Büros >>>

Seit kurzem ist das Jin Shin Jyutsu Europa-Büro in Bonn mit einer  
neuen Website unter der Adresse [www.jinshinjyutsu.de](http://www.jinshinjyutsu.de) online.



Jin Shin Jyutsu

