



Jin Shin Jyutsu

JIN SHIN JYUTSU

Edition 53/ November 2023 www.jsj.at Herausgeber: Verein Jin Shin Jyutsu Österreich

Vereinstag in Innsbruck

Ein großes Miteinander

Eindrücke von unserem Vereinstag am
7. 10. 2023 in Innsbruck.

Von Stefanie Holzer

Am Samstag, den 7. 10. 2023, das Datum ergibt in der Quersumme 6, also Balance, hatten wir unseren Vereinstag. Sollte ich vielleicht passender formulieren: »Wir begingen unseren Vereinstag?« Oder: »Wir feierten unseren Vereinstag?« Denn dieser Tag ist, insbesondere wenn man wie ich noch vor Ort wohnt, tatsächlich ein Feiern der glücklichen Fügung, dass wir alle zusammen in einem Verein sein können, der sich der Verbreitung von Jin Shin Jyutsu widmet. Je länger ich JSJ betreibe, desto klarer wird mir, was für ein Glück ich hatte, dass mir JSJ vor nunmehr etlichen Jahren über den Weg gelaufen ist.

Das ganze Gute dieses Tages sah man schon beim

Ankommen. Es geht immer recht familiär zu, wenn die JSJ-Mitglieder einander treffen. Diesmal sah die Freude in den Augen mancher Ankommender strahlen. Unsere Obfrau Monika Fiechter-Alber und der gesamte Vereinsvorstand (Uschi Hölbling, Barbara Konder und Michael Moser) begrüßten jede/n, und gleich drauf gab es wieder Weiterbildung: Die Organisatorin Barbara Gastager aus der Steiermark hielt einen lebendigen Vortrag zum Thema »Strömen in der Pflege«. Barbara erwies sich auch beim Vortragen, nicht nur beim Pflegen im Bezirkspflegeheim in Weiz, als empathische Person, die auf Stimmungen und Fragen im Publikum einging, ohne sich vom Pfad ihres Vortrags abbringen zu lassen. Jeder, der dabei war, kann sich gut vorstellen, wie sie ihr Pflegeheim, nämlich sowohl die Bewohner als auch die Pflegemannschaft, mit gutem Geist erfüllt. Ich erspare mir hier Details zu ihrem Vortrag. Die kommen in den beiden anderen Berichten zum Vereinstag von Sigrid Jamali-Meng, Stefan und Filomena Tiefenbrunn zur Geltung. Ich möchte nur noch anfügen, dass ich es als tröstlich empfinde, dass wir strömend auch Menschen in ihrer letzten Lebensphase harmonisieren können. Möge Barbara all die Menschen finden,



die sei bei ihrer empirischen Studie über die Wirkung des Strömens in der Pflege zur Unterstützung braucht. Wer sich dafür interessiert, wer jemanden kennt, der sich dafür interessieren könnte, möge sich bei Barbara melden: 0664 4520105; barbara.gastager@jsj.at

Fortsetzung auf Seite 5

Strömen pflegt alle

Von Stefan Tiefenbrunn

Fast 30 Teilnehmer/innen fanden sich in der Hallerstraße in Innsbruck zusammen in gespannter Erwartung des Vortrags »Strömend pflegen – pflegend strömen«. Barbara Gastager arbeitet seit 20 Jahren im Bezirkspflegeheim Weiz in der Steiermark. Sie hat JSJ dort fest im Pflegeplan des Hauses integriert.

Schon mit der Schilderung des »Augen-grußes« und der »Initialberührung« durch Kontakt mit dem pflegebedürftigen Menschen am SES 22 hat sie alle in ihren Bann gezogen. SES, laut Mary Burmeister in die Welt gekommen, um uns zu vermitteln: »Glücklich und zufrieden im Hier und Jetzt«, gibt dem Berührten das Gefühl des Sicher-Seins.

Ob es nun um sogenannte »gelindere Maßnahmen« bei Unruhezuständen geht, oder um das Halten der Waden bei Krämpfen, Fieber und Atemnot: das Arsenal an Einsatzmöglichkeiten von JSJ bei der täglichen Pflege ist groß!

Bei der Mobilisation geben SES 1, 16 und 8 einen ersten Impuls zum Aufstellen der Füße, beim Gehen unterstützen die 2 und die 18 zusammen mit einem Kontakt »Hüfte an Hüfte« die Bewegung. Die Grundpflege mit der »basalen Waschung« mit Wasser unter Zusatz von Duftölen (ohne Verwendung von Seife) wird begleitet durch eine Vielfalt an SES: 13, 22, 19, 17, 15, 8, 16, 24, 7...



Aber auch die Pflegeperson kann zur »De-eskalation« – also, wenn es mal »eng« wird – sich selber durch Berührung der mittleren 13 gut tun!

Nach zwei Stunden faszinierender Inhalte, durch Barbaras Temperament und ihre fesselnde Art des Vortrages nie anstrengend oder ermüdend, haben wir, nach einem kleinen Spaziergang zum Restaurant, beim Mittagessen entspannt gegessen und

getrunken und bei Tisch »in kleinen Kreisen« uns kennenlernen bzw. austauschen können.

Der Nachmittag stand dann unter dem Motto »Strömen des Finger-Zehen-Stromes« in Dreiergruppen. Der Ausklang im großen Kreis mit einem Danklied war dann das „Sahnehäubchen“ vor dem herzlichen Abschiednehmen! ✨



GESCHENKS-IDEE

Du möchtest einem lieben Menschen eine Freude machen?

Du bist auf der Suche nach einem Geschenk, nach einer kleinen Aufmerksamkeit?

Wie wäre es mit einer JSJ-Vereinsmitgliedschaft für ein Jahr?

... für 36 € ein Jahr dabei sein bei „Austria is calling“ ...

Kleiner Rückblick auf einen bewegenden Vereinstag

Von Sigrid Jamali-Meng

Jin Shin Jyutsu im Alltag der Kranken- und Altenpflege praktizieren – Welch ein Traum. Jedoch: wie kann er wahr werden? Die Zeit in der Pflege ist schon jetzt knapp, viele Pflegende fühlen sich überlastet und in der Umsetzung ihres

Anspruchs, gut und achtsam bei und mit den Menschen zu sein, am Rande ihrer Möglichkeiten. Und dann noch JSJ? Lange Strömsequenzen? Das klingt utopisch. Oder? Es braucht einen Perspektivwechsel.

SAVE THE DATE

Wir laden Euch jetzt schon herzlich ein, Euch den Termin für die nächste Generalversammlung unseres JSJ-Vereines vorzumerken.

Samstag,
27.1.2024



Decken-Aktion im November

Weiche, kuschelige, hochwertige Decken mit JSJ-Logo werden in einer einzigartigen Aktion im November über den Verein Jin Shin Jyutsu Österreich angeboten. Ob für die Praxis oder einfach für Zuhause – die Decke lädt zum Wohlfühlen ein. Es ist eine Freude, diese wunderbaren Decken zu einem wirklich günstigen Preis weitergeben zu können.



Die Qualität BAMBOO ist die samtigste und weichste Decke aus dem David-Fussenegger-Sortiment. Das verwendete Bambus/Baumwollgarn hat eine geruchsneutralisierende Wirkung. Die Mikrostruktur der Faser sorgt für eine hohe Feuchtigkeitsaufnahmefähigkeit und Atmungs-

aktivität.

Material: 40% Bambus
60% Baumwolle
Größe: 150 x 200 cm
Waschbar bei 30°
Farben: rohweiß, anthrazit, filz
Preis: 77€ (für Vereinsmitglieder)
87€ (für Nicht-Mitglieder)

Bestellung: über den Shop auf www.jsj.at
Um eine Auslieferung noch vor Weihnachten zu gewährleisten sind, müssen die Bestellungen bis spätestens 25.11.2023 eingegangen sein.



Der Verein bittet um Verständnis, dass diese Aktion nur bei insgesamt mindestens 40 eingegangenen Bestellungen möglich ist.

Mehrfach hat es Barbara Gastager in ihrem wundervoll inspirierenden Vortrag am Vereinstag am 7. Oktober 2023 in Innsbruck so ausgesprochen. Barbara ist Diplom-Krankenschwester und arbeitet seit langem im Bezirkspflegeheim in Weiz. Und sie praktiziert und lehrt JSJ. Seit vielen Jahren ist es ihr ein Herzensanliegen, dass JSJ einen festen Platz in der professionellen Pflege in »ihrem« Altenpflegeheim (und nicht nur dort) erhält. Step by step. Niedrigschwellig im Angebot für die Bewohnerinnen und Bewohner. Standar-

disiert für die Pflegenden. Jede Mitarbeiterin, jeder Mitarbeiter wird geschult, auch KöchInnen und Reinigungskräfte.

Barbaras Bericht von diesem Prozess war begeisternd.

JSJ kann den Augenblick leichter machen, entspannter, näher, glücklicher. In der Begegnung, beim Essen Anreichen, bei der Körperpflege, der Mobilisation. Auch in Situationen, die herausfordern. Und im Sterben. Barbara ermutigte uns, den Fo-

kus vom Hauptzentralstrom los- und weit werden zu lassen. Denn für lange Strömeinheiten ist im Pflegealltag selten Platz. Doch die SES! Sie liegen den Pflegenden ja förmlich in der Hand. Pflege lebt von Berührung. Wenn wir beim Anreichen der Nahrung bewusst die (hohe) 1 (Urbeuger) halten oder das SES 18 mit seiner Bedeutung »Körperbewusstsein«, kann der Kau- und Schluckvorgang leichter werden. Oder das SES 19: Auch wenn ich, aus der Perspektive einer BewohnerIn, den Löffel nicht mehr selbständig zum Mund führen

kann, bleibe ich weiterhin ganz und autark und meine eigene, sichere Autorität. Mit vielen Beispielen hat Barbara gezeigt: JSJ kann Pflegebegegnungen leichter machen, lebendiger, heilsam. Und wenn es die Situation nicht ermöglicht, ein SES zu halten: Das Bewusstsein der Pflegenden für die Bedeutung und Kraft eines bestimmten Schlosses reicht aus für eine Veränderung. Nicht nur bei den BewohnerInnen. Mir selber das SES 13 zu halten in der Zeit, wenn ich im Nachtdienst viele lange Wege gehen und manche Treppe steigen muss, kann den Blick auf mein eigenes Tun ändern: Zu der Anstrengung gesellt sich ein Augenblick Zeit und Selbstfürsorge.

Zum Ende des Vereinstages, nach vielen warmen, herzlichen Begegnungen in liebevoll gestaltetem Ambiente, nach einem üppigen, nährenden Mittagmahl und langer gemeinsamer Strömzeit, lud Monika Fiechter-Alber zu einer berührenden Abschlussrunde ein: Im Kreis stehend uns gegenseitig die Hände halten ... so wurde noch einmal kraftvoll erlebbar: JSJ ist zugleich Geben und Empfangen. JSJ ist EINFACH SEIN. Bewusst Leben halt. Und dazu gehörte auch das Singen: „Danke“, angestimmt und inspiriert von Uschi Hölbling. Ein großartiger Tag. Danke! 🌸





Zum ersten Mal

Von **Filomena Tiefenbrunn**

Für mich war der Vereinstag eine tolle Sache, bin ich doch das erste Mal dabei gewesen! Eine solche Veranstaltung stärkt die Verbindung zwischen uns, und es ist eine Freude, Menschen, die in meiner Nähe sind, kennen zu lernen. Sehr beeindruckend der Vortrag von Barbara: Bravo! Ein großes Geschenk ist das gegenseitige Strömen! DANKE! 🌸

Fortsetzung von Seite 1

PS Ich bin möglicherweise das Gegenteil eines Vereinsmeiers, dennoch werbe ich hiermit für die Mitgliedschaft bei unserem Verein: Abgesehen von den Vorteilen, die wir Praktiker durch die Bereitstellung von verschiedensten Materialien etc. nützen können, ist das Gefühl, in eine Gemeinschaft eingebettet zu sein, ohne von dieser Gemeinschaft bedrängt zu werden, SCHÖN. Ja, so ist es. 🌸

Ein Tag der Fülle

Von **Andrea Brettl**

Ein warmer, sonniger Herbsttag, große Wiedersehensfreude, herzliche Umarmungen, neue Begegnungen. Barbaras Vortrag »Strömend Pflegen – pflegend Strömen« hat mich zutiefst berührt. Gemeinsames Mittagessen, bereichernde Gespräche, Lachen, ein liebevoll aufgebautes Kuchenbuffet und süße Trauben zum Nachtisch. Zum Abschluss gegenseitiges Strömen in der Stille.

Genährt auf allen Ebenen und mit einem Herzen voller Dankbarkeit und Freude fahre ich nach Hause.

Danke, lieber Verein, für diesen ganz besonderen Tag. 🌸



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
ZVR-Nr. 876777379

Redaktion

Hedi Zengerle, Stefanie Holzer

Beiträge von

Andrea Brettl, Stefanie Holzer,
Sigrid Jamali-Meng, Filomena
Tiefenbrunn, Stefan Tiefenbrunn

Gestaltung

Walter Klier

Redaktionsschluss der Nr.1/2024:

Februar 2024