

# JIN SHIN JYUTSU

Edition 12 / Oktober 2012 Verein Jin Shin Jyutsu Österreich www.jsj.at



Herausgeber: Verein Jin Shin Jyutsu Österreich

Jin Shin Jyutsu

## Jin Shin Jyutsu goes to Weiz

von Barbara Gastager aus Weiz

Weiz ist ein Ort in der Oststeiermark in Österreich und hat ein Bezirks-Pensionistenheim mit derzeit 104 Bewohnern und 84 Beschäftigten. JSJ IST „die Kunst des Glücklicheins“, „die Kunst der Langlebigkeit“ und die „Kunst des Wohlwollens“ (Mary Burmeister, Text 1, Physio-Philosophie, S 1). Und was liegt näher als die Kunst des JSJ in ein Pensionistenheim zu bringen, so wie Mary JSJ zu uns gebracht hat! Ich bin nun über 20 Jahre Diplomkran-



Das neu gestaltete Bezirks-Pensionistenheim inmitten des Parks in Weiz

kenschwester, seit 2006 in diesem Pensionisten-Heim beschäftigt und begann nach meinem ersten Bekannt-Werden mit JSJ - zuerst einmal als Erfahrung für mich selber - diese Kunst in meinen Arbeitsalltag einzubauen. So erwies es sich als sehr hilfreich, ganz mühelos SES 26/SES 19 oder SES 1 zu halten, wenn ich einen Bewohner beim Essen unterstützte. Die Bewegungen des Bewohners gewannen dadurch eine größere Harmonie bzw. Zielsicherheit und der Schlucken fiel deutlich leichter! Angeregt durch solche und ähnliche Erfahrungen begann ich die Kunst des JSJ auch an unseren „Gesundheitstagen“ anzubieten. Seit 2007 ermöglichen sogenannte „Gesundheitstage“ (8 Stunden einmal pro Monat) allen Mitarbeitern unseres Hauses die im Hause angewandten Ressourcen - Dorn-Preuss-Massage, Cranio-Therapie und nun auch JSJ - kennenzulernen. Auf Basis des auf den Gesundheitstagen Erfahrenen wurde in kleinen Schritten begonnen, JSJ in der täglichen Arbeit in unserem Haus umzusetzen. Nach und nach wurden die Fragen über „dieses Halten“ von allen Seiten immer drängender, sodass sich der Leiter unseres Heims, Herr Markus Gruber, gemeinsam mit der Pflege-

### JSJ ist bedingungslose Liebe

von Karin Pardeller aus Uttendorf

*JSJ ist was es ist.*

*Es ist die mögliche Verbindung zu allem, was ist  
Es ist die Verbindung zum universellen Ganzen,  
das die Liebe ist - Liebe zu dir selbst  
und Liebe zu allem, was ist  
JSJ ist Liebe, bedingungslose Liebe.*

*Inspiziert durch den Selbsthilfekurs „Jin Shin Jyutsu und meditative Präsenz“ mit Matthias Roth vom 15-16 September in Altmünster*

### Liebe Jin Shin Jyutsu – Freunde!

Ich hoffe, ihr hattet alle einen schönen Sommer und erholsame Ferien- bzw. Urlaubstage. Ich durfte meinen Sommer mit sehr viel Jin Shin Jyutsu ausklingen lassen. „Jin Shin Jyutsu in die Praxis bringen“ mit Jed Schwartz in Oberndorf und bei uns in Altmünster vergangenes Wochenende „Jin Shin Jyutsu und meditative Präsenz“ mit Matthias Roth. Optimale Voraussetzungen um glücklich und vital in den Herbst zu „schweben“!

Hast du Lust, unter die Newsletter-Autoren zu gehen?

Ich freu mich schon jetzt auf viele Berichte für den nächsten Newsletter zu Jahresbeginn! Zuschriften *bitte bis spätestens 5. Dezember!*  
DANKE! Manuela Apuchtin (manuela.apuchtin@jsj.at)



*Blick durch die von Herlinde Almer überzogenen Fenster in die Kapelle des Pensionistenheimes*

dienstleitung, Herrn Thomas Emmer, dazu entschloss, beginnend mit 2009 für alle im Haus beschäftigten Mitarbeiter, unabhängig von ihrem Einsatzbereich, also auch Mitarbeiter der Küche, Wäscherei und Reinigung, einen Selbsthilfe-Kurs von 8 Stunden als offizielle Fortbildung zu finanzieren, wobei diese Kurse inhaltlich an die spezifischen Bedürfnisse der Bewohner und der Mitarbeiter angepasst wurden. Diese Kurse halfen den Mitarbeitern, JSJ als Selbsthilfe aktiv umzusetzen und vermittelten auch reichlich „Handwerkzeug“ - wie z.B. Finger/Zehenstrom, Waden halten und Zentralstrom. Es wurde nun bei der Pflege je nach Bedarf angewandt, wobei aus Gründen der Transparenz im Rahmen der Pflegeplanung die spezifische Anwendungen im Vorhinein festgelegt, aufgezeichnet und regelmäßig relativ differenziert evaluiert wurden. Die so gewonnenen Erfahrungen mit JSJ waren offensichtlich so überzeugend, dass 14 der pflegenden Mitarbeiter unseres Hauses den 2011 in Graz statt findenden 5-Tages-Kurs von Waltraud Rieger-Krause, der als offizielle Ausbildung vom Hause anerkannt und finanziert wurde, besuchen konnten. Mittlerweile werden 26 Bewohner zwei- bis dreimal in der Woche jeweils 20 Minuten mit spezifischen Sequenzen geströmt, die vorab in der Pflegeplanung fixiert wurden. Diese Steigerung ist sehr beachtlich und wirklich erfolversprechend. Die dabei gewonnenen Erfahrungen werden seit Herbst 2011 bis Sommer 2012 mit Hilfe eines eigens erstellten, objektiv auswertbaren Kompendiums (von Pflege-Planungen bis hin zu Beobachtungen des Pflegepersonals, monatlich erstellen Bewohner-Fragebögen usw.) erhoben. Dr. Angela Gastager (Bildungswissenschaftlerin) hat sich gerne bereit erklärt, die so erhobenen Daten auszuwerten, sodass ab Ende dieses Jahres eine kleine empirische Studie über unsere Erfahrungen mit JSJ vorliegen wird. Parallel dazu wurden in den letzten Monaten weitere Selbsthilfe-Kurse für jene Mitarbeiter durchgeführt, die nicht am Tages-Kurs von Waltraud Rieger-Krause teilgenommen hatten. Für diese jüngsten Kurse bekamen wir die große Anzahl von 90 Selbsthilfebüchern zur Verfügung gestellt. Die Kosten übernahmen je zu einem Drittel der Raphael Verlag, die Deutsche Gesellschaft für Mary Burmeister JSJ E.V. und der Österreichische Verein zur Pflege des JSJ - Jin Shin Jyutsu.

*Herzlichen Dank für DIESE großzügige Unterstützung!*

Und die Resonanz, der wir uns erfreuen dürfen, nimmt noch immer zu! Unser JSJ-Kreis hier in Weiz wird nun immer größer: nächstes Jahr werden weitere fünf Mitarbeiter den 5-Tage-Kurs in Graz, gehalten von Matthias Roth, besuchen können. Diese große Resonanz liegt nicht zuletzt in den vielfältigen Erfahrungen begründet, die wir hier täglich machen dürfen: JSJ gibt mit einem 1er-Strom die Motivation, an den Aktivitäten des Hauses teilzunehmen. Dem anderen Bewohner verhilft es zu einem ruhigen, kostbaren Schlaf durch eine ganze Nacht, manchmal mit einem Lächeln auf den Lippen. Mancher kann danach „besser durchatmen“, fühlt sich kräftiger und hat plötzlich Lust auf einen Spaziergang. Ein Anderer berichtet während des 9er-Stroms viel über die schwierige Vergangenheit und traurigen Stationen seines Lebens. So holt JSJ jeden dort ab, wo er gerade steht und führt ihn ein paar Schritte weiter - hin zum nächsten Atemzug. JSJ IST in Weiz! Thank God! ☘



*Fröhliche Stimmung beim Aktiv Turnen im BPH - Weiz*

### **<<< VORANKÜNDIGUNG >>>**

Durch die Absage der 100 Jahre Feier 2013 ...

Vom 16. bis 20. Oktober 2013 findet in Wien erstmals ein NOW KNOW MYSELF KURS statt.

Petra Elmendorff, Susan Schwartz und Anita Willoughby sind die Lehrer!

Susan und Anita werden auf deutsch übersetzt! Voraussetzung mindestens drei 5-Tage-Kurse





Wald-Kuckuckshummel, © Hans-Peter Merkel

## Hummelstich

von Luzia Rohner

Vor etlichen Jahren – als ich das Strömen noch nicht kannte – hat mich einmal eine Hummel gestochen, worauf eine starke Schwellung entstand. Diesen Sommer – ich kam spät und müde nach Hause – hat mich wieder einmal eine Hummel „erwischt“. Wie das zu dunkler Nachtzeit passieren konnte, weiß ich nicht mehr. Meine Tochter war noch auf – auch schon sehr müde - so haben wir nur eine viertel Stunde geströmt. Aber schon dies reichte aus, dass kaum eine Schwellung entstand. Natürlich hat uns das beide sehr gefreut! ✨

## Eine Strömgeschichte aus der Praxis Jin Shin Jyutsu ...

von Valerian Apuchtin

Wenige Tage vor dem Ende der Sommerferien rief mich der 16jährige Moritz an und bat mich um eine JSJ-Sitzung. Weil er sich nicht recht gut anhörte, riet ich ihm, gleich in meine Praxis zu kommen. Als er den Praxisraum betrat, verhiess seine Körpersprache nichts Gutes. Es schien mir, als läge eine ganz schwere Last auf seinen Schultern und auch sein Gesichtsausdruck spiegelte sein Unwohlsein wider. Moritz schilderte mir seine Situation wie folgt: „Weißt du, ich habe in 2 Tagen eine Nachprüfung in Englisch, habe aber keine Lust mehr, weiter die Schule zu besuchen. Ich möchte abbrechen und Optiker werden. Außer meiner Mutter hat niemand in der Familie Verständnis. Alle erwarten von mir, dass ich weiter zur Schule gehe und Matura mache“. Meine Frage, wofür sein Herz so richtig brenne, beantwortete Moritz ganz klar. Ich möchte Optiker werden (er hat dafür sogar schon einen Lehrplatz gefunden). Wenn dies sein Herzenswunsch sei und er diesen Weg nicht als Ausflucht betrachte, riet ich ihm, eine klare Entscheidung zu treffen und diese seinen Angehörigen mitzuteilen. Er kämpfte mit den Tränen, weil er Angst hatte, „die Anderen“ könnten enttäuscht sein und die Verzweiflung wurde größer. Ich lud Moritz vorerst einmal ein, auf meiner Liege Platz zu nehmen. Ich fühlte seine Pulse und STAUNTE. Was glaubt ihr, habe ich da in aller Deutlichkeit wahrgenommen? Die 9er. Die meisten Newsletter-Leser wissen vermutlich, dass hinter den 9ern die Bedeutung „Ende eines Zyklus = Beginn eines neuen Zyklus“. Moritz kennt diese Bedeutung nicht ... oder doch? Am Ende der Sitzung hat er beschlossen, seine Prüfung zu machen, um ein positives Abschlusszeugnis zu bekommen und seine Angehörigen über seinen Entschluss zu informieren. Ein sichtlich glücklicher, motivierter junger Mann hat sodann meine Praxis verlassen. Die Nachprüfung hat Moritz bestanden und übt seit einigen Tagen bereits das „Einschleifen“ von Brillengläsern.

DANKE, dass es JSJ gibt! ✨

### KURS – TERMINE – [www.jsj.at](http://www.jsj.at)

Hier findest Du Termine für Selbsthilfekurse und Möglichkeiten zur Fortbildung im ganzen Bundesgebiet. Vereinsmitglieder, die als OrganisatorInnen, PraktikerInnen und Selbsthilfe-LehrerInnen tätig sind, werden ebenfalls angeführt.

**Schau doch mal rein!**

### Einfach tierisch

von Isabella Habsburg



Selbsthilfe einfach mal anders - die große Umarmung eines Totenkopffäffchens ✨

# Der große Meister lehrt, ohne was zu sagen

von Stefan Wächter

Mit den sanften Worten Lao-Tses beginnt dieser ungewöhnliche Kurs. Und mit Koffern. Der Kursleiter erzählt anfangs die Geschichte seines Gepäcks, das nicht hier in Österreich gelandet sei, sondern in Houston, Texas. „Das hat mit dem Kurs zu tun“, sagt er. Der eine oder andere fragt sich da erstaunt, was hat diese Geschichte mit dem Kurs zu tun? Ausgeschrieben war doch so etwas wie: „Wissen in die Praxis bringen“. Man erwartet da doch einen bodenständigen, praktischen Kurs.



## Die Stille erlaubt es der Energie zu fließen

Der Kursleiter nun ist beides zugleich: Praktiker und Philosoph, vielleicht ein Physio-Philosoph, wie Philomena Dooley einen solchen Praktiker wohl bezeichnen würde. Jed Schwartz aus New York sitzt gelassen da auf seinem Stuhl, vor ihm sein Laptop und eine recht große Gruppe Kursteilnehmer. Offenbar haben sich viele diese ersten Septembertage freigehalten für dieses spannende Thema in Oberndorf bei Salzburg. Mit einer Brise jüdischen Humors bricht er die Stille, sagt dazu lakonisch, es wäre doch auch ganz schön, den Kurs einfach ohne Worte zu verbringen, denn der Kurs kreise ja um das Nichts. Dabei beruft er sich auf seine Lehrerin, Mary Burmeister: „Die Stille erlaubt es erst der Energie zu fließen.“

Eine tiefe Erfahrung, aber doch einfach. Und das ist auch die Geschichte dieses Kurses: „Sei zentriert, damit dein Gepäck



*Brigitte Purner und Jed Schwartz genießen die Pausen im Pfarrhof Oberndorf*

dich nicht verlassen muss“, grinst der Schelm aus Woodstock. Und er hat Grund zur Freude, denn wie es der Zufall will, hat Brigittes Ehemann seine Kleidergrößen. Brigitte Purner, die Übersetzerin des Kurses, hatte das alles schnell nebenher für ihn organisiert. Das Gepäck reiste indes ohne Jed. Was war eigentlich passiert? Als der Flug in New York Verspätung hatte, wurde der Reisende allmählich unruhig. Würde er rechtzeitig beim Kurs sein? „Ich war nicht bei mir. Ich war in Zweiheit. Und so merkte ich nicht, dass der Klebezettel von jemand aus Houston auf meinem Koffer landete.“ Glück oder Pech, fragt man sich. Wer weiß? Jedenfalls wurde Jed durch diese Geschichte für den Kurs in besonderer Weise `vorbereitet`.

## Falsch gelandet

Der gelernte Physiotherapeut, der manchmal fast wie Woody Allen blickt, nur um etwas fröhlicher, spricht gern in Geschichten und Bildern. Die Geschichte des falsch verschickten Koffers ist eine Frage an den Praktiker: `Wie kannst du effizient sein beim Strömen, wenn du entzweit bist in dir, du in Gedanken kreist, wenn du nicht präsent im Hier und Jetzt bist?` Es ist wie beim Koffer: Heftest du Klebezettel von anderen Menschen oder von Etiketten auf deine Starthilfekabel? Wo können die dann eigentlich landen? Vielleicht sind sie am falschen Ort, wenn DU nicht da bist bei dem Mensch, der da vor dir liegt.

## Mit verbundenen Augen sehen

Jed erzählt viel an diesen drei Tagen und er zeigt viel. Außergewöhnliche Dinge macht er scheinbar gerne. Man hofft das eine oder andere Mal, dass niemand von draußen in die Fenster reinguckt, denn dann müsste schon erst mal erklärt werden, was hier getan wird. Da sitzen sie beispielsweise, die vielen Frauen und auch ein paar Männer mit verbundenen Augen



und betasten eine Person auf der Liege, manche bewegen sich langsam um die Liege, um nicht zu stolpern. Wie könnte man das dem Zaungast von draußen erklären? Ich würde ihm Folgendes sagen: Es geht um das Fühlen, das Wahrnehmen. Mit anderen Augen sehen, was da ist. Aber auch schmecken. Da servieren die umtriebigen Gastgeber Susa Hagen und Ulrika Krexner mit Gehilfen nach einer Pause schön dekorierte Häppchen zum Essen. Wie schmecken sie denn eigentlich, die Tiefen in einer Schokolade oder einer Zitrone? Ein Jin-Shin-Jyutsu-Erlebnis der anderen Art. Solcher Momente gibt es einige in dem Kurs. Es sind diese kleinen Momente, die ihn ausmachen.



*Forschergeist im Blindflug ... das innere Auge und das Fühlen wurde gestärkt*



*Die Verkostung von 16x Fingerfood und Pulse/ Tiefen lauschen war eine wahre Geschmacksreise*

Auch spricht Jed immer wieder von Mary: „Als ich 1981 begann, wollte ich so sein wie sie.“ Es frustrierte den heute altgedienten Lehrer damals sehr, als bei ihm nicht dasselbe passierte, dieselben großartigen Verwandlungen. Als dieser Wunsch mit den Jahren kleiner wurde im Hinterkopf, konnte schließlich auch mehr passieren. „Ich wurde nämlich ruhiger und präsenter.“ Das ist das Geheimnis.

So geht es Schlag auf Schlag. „In New York ist alles schnell“, erklärt Jed. Manchmal freut man sich auf die verzögerte Übersetzung, bis schließlich eine der Teilnehmerinnen nicht mehr an sich halten kann: „Wir Österreicher sind halt etwas langsamer“, betont sie. Das mag bestimmt auch für die deutschen Kursteilnehmer zutreffen, die da in diesem Moment schwiegen.

Es war ein magischer, außergewöhnlicher Kurs und die Stille zwischen dem Gesagten erlaubte es dann und wann, der Energie dieses Kurses ihren Weg zu uns zu bahnen, wie Mary es wohl sagen würde, und wie Lao-Tse es bei seinem Ausspruch wohl gemeint hatte. ☸

Da kommt er, ein ganz alter Freund von Jed aus New York, Ian Harris, der ganz in der Nähe wohnt. Er ließ es sich nicht nehmen, Jed zu besuchen. Es ist eine tiefe Umarmung, die mich irgendwie beeindruckt, obschon ich unzählige sah. Und dort das kleine Baby, die Enkelin einer Kursteilnehmerin, das von dem unscheinbaren Mann berührt wird. Er wiegt es in seinen Armen und es schreit. Mit seinem Zeigefinger ertastet er sanft dessen Pulse. „Ein Finger bei Babys ist genug, um deren Seele zu lauschen“, erklärt er. Es ist ganz still im Saal, als das Baby langsam bei Jed ruhig wird und einen erstaunten Blick zu den vielen Zuschauern macht.



*Jed demonstriert das „Blind date“ ...*



*Jed ist ganz auf das Baby konzentriert ...*

### So sein wie Mary

Wie gesagt, es sind die kleinen Momente, die Anekdoten auch, die eine magische Stimmung erzeugen. Wie jene von Haruki Kato Sensei, dem zweiten großen Schüler von Jiro Murai. Er, der so viel Erfahrung hat, wusste einmal nicht so recht weiter beim Strömen und verließ den Raum. Als er wieder kam, fragten sich alle, was er gemacht habe. Unterlagen gesucht vielleicht, einen Spezialstrom etwa? Was sollte man denken? Nein, er betete für Jiro in einem stillen Kämmerlein, ersuchte ihn um Hilfe.

### Matthias in Altmünster



*Matthias Roth & Manuela Apuchtin genossen herrliche Augenblicke am Traunsee rund um den Selbsthilfekurs JSJ & meditative Präsenz*

# ANKÜNDIGUNGEN

In den nächsten Wochen finden einige Kurse in Österreich statt, bei denen wieder über interessante Themen gesprochen wird.

## WIEN

10. – 14. Oktober 2012 in Wien  
5-Tage-Kurs mit Jed Schwartz  
Englisch mit dt. Übersetzung von Brigitte Purner

### Informationen

Eva Hackl, Tel. 01/4858511 oder 0664/4270640,  
email: eva.hackl@jsj.at

Johanna Urmoneit, Tel. 0676/302 52 70,  
email: johanna.urmoneit@jsj.at

ACHTUNG: nur mehr wenige Plätze, für Teil 1 gibt es noch Kapazität!



## NIEDERÖSTERREICH

25. – 27. Jänner 2013 in  
Mödling (+ 05. – 07.04. und  
28. – 30.06.)

Spezial-Themenkurs „Vertie-  
fender Praxiskurs“ – Trilogie  
mit Petra Elmendorff



### Informationen

Eva Hackl und Johanna Urmoneit  
Kontakt siehe Kurs in Wien

## TIROL

24. – 28. Oktober 2012 in Innsbruck  
5-Tage-Kurs mit Waltraud Riegger-Krause

### Informationen

Barbara Unterberger, Tel. 0664/543 3037,  
email: barbara.unterberger@jsj.at

Brigitte Purner, Tel. 0650/940 1841,  
email: brigitte.purner@jsj.at



## NIEDERÖSTERREICH

8. – 10. März 2013  
in Wiener Neustadt  
Living the Art – Kurs  
mit Mona Harris

### Informationen

Isabella Habsburg, Tel. 0676/942 82 72,  
email: isabella.habsburg@jsj.at



## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG 2013

Samstag, 19. Jänner 2013, 13.30 Uhr in Salzburg

Alle Mitglieder erhalten dazu auch noch eine persönliche Einladung!

## LINZ

Festival der Sinne im Hotel Kolping,  
17. & 18. November 2012

## ALTMÜNSTER

17. – 21. April 2013  
5-Tage-Kurs mit Petra  
Elmendorff

### Informationen

Manuela und Valerian Apuchtin,  
Tel. 0699 888 14 956  
email: manuela.apuchtin@jsj.at



### Für den Inhalt verantwortlich

Jin Shin Jyutsu Österreich, Verein zur Be-  
wahrung, Verbreitung und Ausübung der  
Kunst des Jin Shin Jyutsu

### Vereinsleitung Hedi Zengerle

6863 Egg /Vorarlberg, hedi.zengerle@jsj.at

### Beiträge von

Barbara Gastager, Karin Pardeller, Ma-  
nuela Apuchtin, Luzia Rohner, Valerian  
Apuchtin, Stefan Wächter und Isabella  
Habsburg

### Gestaltung Ulrika Krexner

ZVR-Nr. 876777379



JIN SHIN JYUTSU®