

Handauflegen gegen Schmerzen

JIN SHIN JYUTSU Harmonischer Energiefluss beugt auch Krankheiten vor

Jin Shin Jyutsu hat in der fernöstlichen Medizin eine lange Tradition. Die seit rund 50 Jahren auch in Europa verbreitete Heilkunst basiert auf einer Stärkung der Selbstheilungskräfte.

VON KLAUS HILKMANN

OLDENBURG – Das „A und O“ des Jin Shin Jyutsu ist die Herstellung eines möglichst harmonischen Energiesystems. Die erstmals vor mehr als 2700 Jahren in Archiven des Kaisers von Japan dokumentierte Heilkunst arbeitet mit 26 sogenannten Sicherheitsenergieschlössern pro Körperhälfte, die praktisch „per Hand“ durch Berührung aktiviert werden können. Wenn der natürliche Energiefluss durch einen Stau blockiert ist, kann es sehr schnell zu psychischen und physischen Beschwerden kommen, die sich letztlich zu schwerwiegenden Erkrankungen potenzieren können. Der Kontakt mit den Händen an der richtigen Stelle wirkt wie ein Start-Hilfekabel, der den menschlichen Körper wieder auf Touren bringt.

„Damit sich Geist, Körper und Seele wohl fühlen können, muss der Energiefluss in Gang sein. Wer mit sich im Reinen ist, gewinnt Stärke und damit auch einen zusätzlichen Schutz vor Krankheiten“, so die Oldenburger Heilpraktikerin Eika Bindgen. Ob und wo das Energiesystem des Patienten gestört sei, erkenne man in der Regel schon nach kurzer Behandlungszeit. Der erste Therapieschritt ist neben dem Gespräch mit dem Patienten eine Überprüfung des Ruhepulses mit sanftem Handdruck. Der Patient legt sich dafür möglichst entspannt auf die Behandlungsliege. Um Blockaden auf die Spur zu kommen, tastet die Therapeutin (über der Kleidung) die vom Kopf bis zum Fuß verteilten Sicherheitsenergieschlösser ab. Diese Energiezentren befinden sich an der Oberfläche, reichen bis ins Körperinnere und haben einen Durchmesser von jeweils etwa 7,5 Zentimetern.

Jedes Energieschloss hat eine besondere Bedeutung und liegt dort, wo diese Bedeutung zum Ausdruck kommt. Das Energieschloss 1 liegt zum Beispiel aus gutem Grund an der Innenseite des Knies, erklärt Eika Bindgen: „Hier wird der erste Impuls für die Fortbewegung gelegt, der sich dann auf das Bein und den ganzen Körper überträgt.“ Ein Stau an dieser Stelle sei ein deutlicher Hinweis, dass der Betroffene in seinem Leben feststeckt oder sich verzettelt hat. Brustenge und Kopfschmerzen zählen

deutung zum Ausdruck kommt. Das Energieschloss 1 liegt zum Beispiel aus gutem Grund an der Innenseite des Knies, erklärt Eika Bindgen: „Hier wird der erste Impuls für die Fortbewegung gelegt, der sich dann auf das Bein und den ganzen Körper überträgt.“ Ein Stau an dieser Stelle sei ein deutlicher Hinweis, dass der Betroffene in seinem Leben feststeckt oder sich verzettelt hat. Brustenge und Kopfschmerzen zählen



Das fühlt sich entspannt an: Heilpraktikerin Eika Bindgen demonstriert mit Patientin Anna-Maria Birke, wie die Behandlung mit sanftem Handauflegen funktioniert. BILD: HILKMANN

OLDENBURG – Das „A und O“ des Jin Shin Jyutsu ist die Herstellung eines möglichst harmonischen Energiesystems. Die erstmals vor mehr als 2700 Jahren in Archiven des Kaisers von Japan dokumentierte Heilkunst arbeitet mit 26 sogenannten Sicherheitsenergieschlössern pro Körperhälfte, die praktisch „per Hand“ durch Berührung aktiviert werden können. Wenn der natürliche Energiefluss durch einen Stau blockiert ist, kann es sehr schnell zu psychischen und physischen Beschwerden kommen, die sich letztlich zu schwerwiegenden Erkrankungen potenzieren können. Der Kontakt mit den Händen an der richtigen Stelle wirkt wie ein Start-Hilfekabel, der den menschlichen Körper wieder auf Touren bringt.

„Damit sich Geist, Körper und Seele wohl fühlen können, muss der Energiefluss in Gang sein. Wer mit sich im Reinen ist, gewinnt Stärke und damit auch einen zusätzlichen Schutz vor Krankheiten“, so die Oldenburger Heilpraktikerin Eika Bindgen. Ob und wo das Energiesystem des Patienten gestört sei, erkenne man in der Regel schon nach kurzer Behandlungszeit. Der erste Therapieschritt ist neben dem Gespräch mit dem Patienten eine Überprüfung des Ruhepulses mit sanftem Handdruck. Der Patient legt sich dafür möglichst entspannt auf die Behandlungsliege. Um Blockaden auf die Spur zu kommen, tastet die Therapeutin (über der Kleidung) die vom Kopf bis zum Fuß verteilten Sicherheitsenergieschlösser ab. Diese Energiezentren befinden sich an der Oberfläche, reichen bis ins Körperinnere und haben einen Durchmesser von jeweils etwa 7,5 Zentimetern.

Jedes Energieschloss hat eine besondere Bedeutung und liegt dort, wo diese Bedeutung zum Ausdruck kommt. Das Energieschloss 1 liegt zum Beispiel aus gutem Grund an der Innenseite des Knies, erklärt Eika Bindgen: „Hier wird der erste Impuls für die Fortbewegung gelegt, der sich dann auf das Bein und den ganzen Körper überträgt.“ Ein Stau an dieser Stelle sei ein deutlicher Hinweis, dass der Betroffene in seinem Leben feststeckt oder sich verzettelt hat. Brustenge und Kopfschmerzen zählen

deutung zum Ausdruck kommt. Das Energieschloss 1 liegt zum Beispiel aus gutem Grund an der Innenseite des Knies, erklärt Eika Bindgen: „Hier wird der erste Impuls für die Fortbewegung gelegt, der sich dann auf das Bein und den ganzen Körper überträgt.“ Ein Stau an dieser Stelle sei ein deutlicher Hinweis, dass der Betroffene in seinem Leben feststeckt oder sich verzettelt hat. Brustenge und Kopfschmerzen zählen

SECHS GRIFFE FÜR DIE TÄGLICHE SELBSTHILFE

Eine Behandlung dauert in der Regel 45 bis 60 Minuten. Sie soll es dem Patienten ermöglichen, ohne Medikamente auszukommen. Die mit der Jin Shin Jyutsu-Therapie einhergehende Beschäftigung mit dem eigenen Körper soll letztlich zu einer optimierten Selbsthilfe führen. Der Anwender lernt, die Botschaften des eigenen Körpers besser verstehen und nutzen zu können.

Das Handauflegen ist auch ohne Jin Shin Jyutsu-Kenntnisse eine ganz normale Reaktion, die jeder

täglich am eigenen Leib erleben kann. Wer sich am Kopf stößt, wird sich automatisch an die betroffene Stelle fassen. Das gleiche gilt für chronische Beschwerden. Wer etwa unter Zahnschmerzen leidet, hält sich oft den Zeigefinger. Diese natürliche körpereigene Reaktion nutzt auch Jin Shin Jyutsu. Das „Daumenhalten“ kann sich zum Beispiel auch bei Schlafstörungen oder Magenschmerzen positiv auswirken.

Ein mögliches Übungsprogramm zur Selbsthilfe um-

fasst sechs leicht erlernbare Schritte, die nacheinander von oben nach unten angewendet werden. Die rechte Hand bleibt während des Übungsprogrammes zunächst stets auf der Kopfmitte liegen, während die linke Hand jeweils für einige Minuten auf die Stirnmitte, die Nasenspitze, die Brustbeinmitte, das Brustbeinende und das Schambein gelegt wird. Zum Schluss lässt man die linke Hand auf dem Schambein liegen und legt gleichzeitig die rechte Hand für einige Minuten auf das Steißbein.

zu den häufigen körperlichen Folgen.

Der oft jahrelang ohne Erfolg behandelte Schmerz verschwindet dank Jin Shin Jyutsu häufig schon wenige Stunden nach der ersten Behandlung, verweist die Heilpraktikerin auch auf eigene Erfahrungen: „Meine jahrelangen Rückenbeschwerden sind durch die Jin Shin Jyutsu-Therapie völlig verschwunden.“

Damit das auch gelingt, reichen ein paar Termine beim Therapeuten oft nicht aus. Entscheidend für den Erfolg sei die Bereitschaft zum dauerhaften Mitmachen. Die täg-

liche Selbstbehandlung sollte regelmäßig durchgeführt werden, was mit ein wenig Übung zu Hause und ohne Fremdanleitung möglich ist. Wichtig sei auch, dass man sich und seine Lebensumstände selbst kritisch hinterfragt, betont Eika Bindgen: „Wir wollen nicht nur die Symptome behandeln, sondern den Ursachen auf die Spur kommen. Nur so kann man erreichen, dass die Beschwerden nicht so bald wiederkommen.“

So müsse sich jeder klar darüber sein, dass Esgewohnheiten, Stress in Beruf bzw. Famili-

lie oder übermäßiger Alkoholkonsum störende „Stau-Faktoren“ sind, die das Risiko einer Erkrankung erhöhen. Genau dazu soll es mit Hilfe von Jin Shin Jyutsu aber erst gar nicht kommen. Letztlich sei die sanfte Heilkunst aus Fernost auch ein Stück Lebenshilfe, da sie stets das Ziel hat, Körper, Seele und Geist ins Gleichgewicht zu bringen, betont Eika Bindgen: „Jin Shin Jyutsu ist nicht nur eine Schmerz-wegmach-Methode. Man kann mit dieser Heilmethode auch eine Menge für die Selbstheilungskräfte des Körpers tun.“

INTERVIEW

Investition für die Gesundheit

Dr. Markus Dongowski (Bild) ist Hals-, Nasen-, Ohrenarzt mit Praxis in Oldenburg.

VON KLAUS HILKMANN

FRAGE: Ist Jin Shin Jyutsu eine sinnvolle Ergänzung zur Schulmedizin?

DONGOWSKI: Ja, denn in der Schulmedizin stehen wir oft vor dem Problem, dass man mit dem dort zur Verfügung stehenden Repertoire nur die Symptomatik behandeln kann. Mit Jin Shin Jyutsu kann man das Problem an der Wurzel angehen und die Ursachen bekämpfen, die für die Erkrankung verantwortlich sind.

FRAGE: Wie lässt sich das alternative Heilverfahren in der HNO-Praxis nutzen?

DONGOWSKI: Beispielsweise bietet Jin Shin Jyutsu beim Tinnitus bessere Behandlungsmöglichkeiten. Tinnitus ist sehr häufig mit Stress verbunden. Jin Shin Jyutsu bietet einen sehr guten Ansatz, dem Patienten wieder zur inneren Ruhe zu verhelfen. Ein weiteres Anwendungsgebiet ist die Behandlung der chronischen Nasennebenhöhlenentzündung, als dessen Folge sich Polypen bilden. Die Polypen kann man zwar durch eine Operation entfernen. Die Ursache der Erkrankung bekommt man damit aber nicht weg.

FRAGE: Wie ist es mit der Präventionswirkung?

DONGOWSKI: Die ist sehr gut. Jin Shin Jyutsu fußt darauf, dass die Behandlung nicht erst dann beginnt, wenn bereits eine Erkrankung vorliegt. Der Ansatz ist vielmehr, dass es dank einer vorbeugenden Behandlung erst gar nicht zur Erkrankung kommt. Dieses Prinzip hat sich in der fernöstlichen Medizin seit Jahrtausenden bewährt.

FRAGE: Ist das Ganze alltags-tauglich?

DONGOWSKI: Ja, der Erfolg wird sich auch dann einstellen, wenn man zunächst skeptisch ist. Allerdings muss man die Grundübungen regelmäßig zu Hause absolvieren. Wenn das nicht geschieht, kann Jin Shin Jyutsu ebenso wenig helfen, wie Medikamente, die verordnet, aber nicht eingenommen werden.



BILD: HILKMANN

Erfolgskontrolle per Fragebogen

WISSENSCHAFT Aktuelle Studie der Universität Oldenburg

OLDENBURG /HIL – Unter dem Titel „Heilende Berührungen – Effekte der Jin Shin Jyutsu Behandlung“ führt die Universität Oldenburg in diesem Jahr die erste deutschsprachige klinische Studie zur Wirksamkeit der fernöstlichen Heilkunst in Deutschland, Österreich und der Schweiz durch.

Die Studie umfasst zunächst eine dreimonatige Pilotphase, bei der unter anderem das Koordinatensystem für den Fragebogen erarbeitet wird, der wiederum Grundlage für die eigentliche wissenschaftliche Untersuchung ist.

Schon beim Zusammenstellen der Instrumente zur Wirksamkeitsmessung betritt man im Vergleich zu schulmedizinischen Studien Neuland. Denn bei alternativen Heilverfahren führen andere Faktoren zu einer Besserung oder Heilung als in der Schulmedizin, betont Projektleiterin Dr. Gerlinde Geiss aus dem Fachbereich der Abteilung Gesundheits- und Klinische Psychologie der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

Während der neunmonatigen Hauptphase erfolgt die Analyse der mit den Fragebögen ermittelten Verläufe von Jin Shin Jyutsu-Behandlungen.

Die Auswertung von bundesweit 300 bis 500 Datensätzen soll eine Erfolgskontrolle der Therapie ermöglichen. Dabei wird zum Beispiel abgefragt, inwieweit Jin Shin Jyutsu zu einer Veränderung der Symptomatik geführt hat und welchen Langzeiteffekt die Selbstbehandlung bringt.

Anfang 2010 soll die Auswertung abgeschlossen sein und in wissenschaftliche Publikationen münden. Sollte sich die Wirksamkeit bestätigen, könnte das ein weiterer Schritt für die Integration alternativmedizinischer Verfahren in die schulmedizinische Behandlung sein.