



Jin Shin Jyutsu Schweiz

NEWSLETTER
Spezial 5
Ich bin der Stern
16. April 2020



**Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker,
liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu,
liebe Familien, liebe Kinder**

Die Welt steht Kopf und vieles läuft aktuell nicht mehr so, wie wir es gewohnt sind. Das fordert uns alle auf individuelle Weise. Familien sind von den aktuellen Veränderungen besonders betroffen, da der Alltag von gleich mehreren Menschen unterschiedlichen Alters durcheinandergeschüttelt wird. So treffen verschiedene, teils gegenläufige Bedürfnisse aufeinander, die durch aktuelle äussere Umstände oft nicht so erfüllt werden können, wie wir es gewohnt sind. Auch das Zusammenleben auf engstem Raum ist für jedes einzelne Familienmitglied anspruchsvoll. Individuelle Freiräume und Pausen fehlen, die im normalen Alltag ganz natürlichen durch Schule, Hobbys oder Arbeit vorhanden sind.

All das habe ich in den letzten Wochen hautnah miterlebt: Meine zwei lebendigen Jungs sind nonstop zuhause. Meine selbständige Arbeit steht fast still, während die Kosten für Miete und vieles mehr trotzdem anfallen. Mein zusätzliches Engagement als Schülerassistentin im Kindergarten entfällt. Natürlich arbeitet auch mein Mann im Homeoffice. Glücklicherweise war das für uns schon früher alltäglich.



Konzentriert zu arbeiten, während meine Kinder Homeschooling machen, entpuppt sich als ein Ding der Unmöglichkeit, da ich ständig unterbrochen werde. Wiederkehrende Notwendigkeiten wie Einkaufen, Kochen, Putzen und Waschen fallen sogar mehr an, da wir alle ständig zuhause sind. Mit dem wichtigen Unterschied, dass meine persönlichen Highlights dazwischen fehlen. Der wohltuende Hütedienst der Grosseltern fällt aus. Der Sport für die Jungs auch. Freunde oder andere Familienmitglieder werden vermisst. Von bereits gemachten Plänen müssen wir uns wehmütig verabschieden. Und wir wissen nicht, wie lange es so weiter geht und wie der Weg zurück in die Normalität aussieht.

Ist es da nicht normal, dass wir an unsere Grenzen kommen? Dass wir in uns immer wieder Widerstand oder Ängste spüren und wir merken, dass uns etwas fehlt?

Deshalb finde ich es besonders wichtig, mit allen unseren inneren Gefühlen und Empfindungen Verständnis zu haben. Und damit meine ich nicht, darüber zu jammern. Es ist eine ausserordentliche Situation und es ist einfach natürlich, fahren unsere Gefühle dabei Karussell. Es ist die logische Konsequenz, sind unser Energiehaushalt und unsere Belastbarkeit nicht immer im Lot und wechseln sich gute Momente mit schlechten ab. Wenn wir in diesen ausserordentlichen Zeiten auch noch zu viel von uns selber erwarten und heraufkommende Gefühle ablehnen, laden wir uns eine zusätzliche Bürde auf.

Wie wäre es, wenn wir diese turbulenten Zeiten dazu nutzen, um besonders gut für uns selbst zu sorgen? Dies kommt immer uns selbst, aber auch der ganzen Familie zugute.

Das Fingerströmen gibt uns glücklicherweise eine wunderbare Möglichkeit dazu. So können sowohl Kinder- als auch Erwachsenen Augen wie Sterne funkeln.

Ideenkatalog

Das Fingerströmen ist so einfach, dass auch die Kleinsten unter uns schon mitmachen können. Nachfolgend findet Ihr einen kleinen Ideenkatalog, wie Ihr das Fingerströmen in Euren Alltag einbauen könnt.

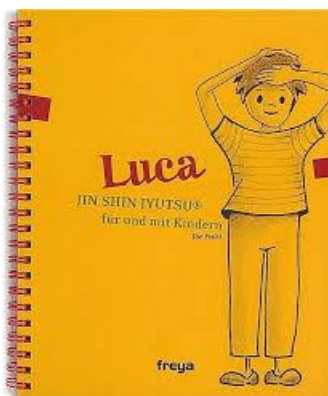
Das Strömen soll für die Kinder immer freiwillig sein. Je mehr Du das Strömen selbst vorlebst und sie merken, wie gut es Dir tut, desto neugieriger und empfänglicher werden sie, um es selber auszuprobieren.

Finger Strömen in akuter Situation

Bei akuten heftigen Gefühlen oder körperlichem Unwohlsein kann jederzeit der entsprechende Finger geströmt werden. Kinder brauchen dafür natürlich Begleitung. Vielleicht möchte Dein Nachwuchs auch, dass **Du** ihm den richtigen Finger strömt.

Ström-Rituale

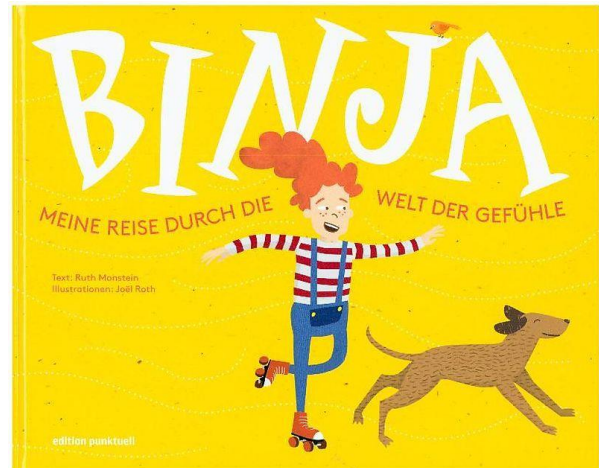
Gerade mit kleineren Kindern kann es sehr schön sein, ein regelmässiges gemeinsames Ström-Ritual im Alltag zu etablieren. Das kann zu einem wichtigen Anker im Alltag werden, der Ruhe und Vertrauen fördert. Dafür gibt es **das hübsche Luca-Buch mit CD von Ilse Fraisl**. Mit lustigen Reimen und witzigen Illustrationen werden Kinder zum «sich selber strömen» motiviert. Ich habe von Familien gehört, die beispielsweise nach dem Mittagessen ihre Luca-Kuschelzeit installiert haben. Alle sind auf dem Sofa zusammen. Mama und oder Papa strömt sich, die Kinder machen je nach Lust und Laune mit.



Das Buch Luca (ISBN 978-3-200-02073-3) kann bei der Autorin bestellt werden: ilse.fraisl@gmx.at

Bilderbuch «BINJA» vorlesen

Um Kindern von sechs bis ca. 12 Jahren das Fingerströmen näher zu bringen, ist das Vorlesen des Buchs «BINJA» eine wundervolle Möglichkeit. «BINJA» ist ein Achtsamkeitstraining für Kinder, Begleitpersonen und Schulklassen. Das Finger-strömen ist Bestandteil der Geschichte. Wie wäre es, während des Vorlesens gleich den richtigen Finger zu strömen?



Das Buch (ISBN 978-3-905724-60-8) und weiteres Begleitmaterial kann hier bestellt werden: www.binja.ch

Finger Strömen zum Einschlafen

Wähle zum Einschlafen den Finger aus, der Dir aktuell am besten tut! Kinder sind meiner Erfahrung nach vor dem Einschlafen oft empfänglich fürs Fingerströmen als tagsüber. Lass sie selbst den Finger aussuchen oder schlage einen bestimmten Finger vor und erkläre ihnen deine Wahl.

Zusammen Strömen um 21.00 h

Die älteren Kinder können dazu eingeladen werden, um 21.00 h mit den Erwachsenen mitzuströmen. Sie können entweder dem aktuellen Ström-vorschlag folgen oder alternativ die passenden Finger selbst auswählen. Mein 12-Jähriger hat von sich aus gefragt, ob er mitströmen kann, und war anschliessend so entspannt, dass er seither immer mal wieder gerne mitmacht

Fingerströmen für alle Kinder von 3 J. bis 103 J.

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp noch vorangestellt werden. Oder wir achten während des Strömens bewusst auf unsere Atmung, im gleichen Sinn wie bei der Grossen Umarmung.

Wir strömen jeden Abend um 21.00 Uhr

Jeder entscheidet selbst, welcher Finger geströmt wird. Welche Finger-Qualitäten möchten gestärkt werden? Ob Finger der linken oder rechten Hand oder gar beide Finger geströmt werden, kann auch individuell entschieden werden.

Der ausgewählte Finger wird ganz einfach mit der anderen Hand umschlossen. Ein Finger oder auch mehrere Finger hintereinander können zwischen zwei und zwanzig Minuten gehalten werden.



Daumen für

Ich bin sorgenfrei.

Ich fühle mich genährt, sicher und geborgen.

Hilft der Nahrungsaufnahme, Verdauung (geistig und physisch), der Haut und sich abzugrenzen.

Der Daumen ist für alle Kinder sehr wichtig.

Sorgen und unnötiges Grübeln werden harmonisiert.



Zeigefinger für

Ich bin angstfrei.

Ich fühle mich voller Vertrauen, Mut und Liebe.

Ich bin im Fluss und auf dem Weg.

Hilft den Muskeln, der Reinigung, bei Mangelgefühlen und bei allen Fliessprojekten.

Tiefe Ängste werden harmonisiert.



Mittelfinger für

Ich sage ja zu meiner Persönlichkeit, zu meinen Wünschen und zu meinen Träumen.

Ich fühle mich kreativ, mutig und gelassen.

Ich stehe zu mir, und lasse Wachstum zu.

Hilft der Blutzusammensetzung, Intuition und Augenprojekten.

Ärger, Wut, Gereiztheit und Jähzorn werden harmonisiert



Ringfinger für

Ich lasse los, um zu empfangen.

Ich fühle mich zuversichtlich und hoffnungsvoll.

Ich akzeptiere, das bringt mir inneren Frieden.

Hilft der Atmung, bei Juckreiz und Hautproblemen.

Trauer, Enttäuschungen und nicht loslassen können werden harmonisiert.



Kleiner Finger für

Ich bin ich - und strahle.
 Ich fühle mich freudig, leicht und spontan.
 Ich bin mir treu und weiss, ich bin ok, so wie ich gerade bin.
 Hilft bei Stress, fehlender Freude, Knochenprojekten und allen
 Herzensangelegenheiten.

Verstellung und Bemühungen werden harmonisiert.



Handflächen-Innenseite für

Ich bin voller Urvertrauen und voller Energie.
 Ich ruhe in meiner Mitte und bin in Harmonie mit mir und der
 Welt.

Hilft bei Chaos und Erschöpfung.

**Bringt Harmonie und Kraft für das ganze Wesen und
 stärkt die Anbindung an die Quelle aller Quellen.**

Sorgen Sie gut für sich –
 tanken Sie Kraft und
 bleiben Sie gesund!



Kostenfreies Ström-Webinar am Samstag, 18.4. 17.00 Uhr mit Martina Six. Der Link dazu:

<https://event.webinarjam.com/go/live/35/znrwpcx9b7s1sv>

Weitere Daten für kostenfreie Ström-Webinare mit anderen Kursleiter*innen sind hier zu finden:

<https://www.jinshinyutsu.de/aktuelles/aktuelles/artikel/we-are-one-lasst-uns-zusammen-kommen-in-zeiten-von-covid-19.html>

Abmeldung vom NL unter: kontakt@lebens-oase.ch oder info@inshinyutsu.ch

Idee und Auftrag Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen
Beiträge vom Team Spurgruppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

Gestaltung Esther Matter
Fotos R. Zürcher, H. Schrepfer, A. Moeckli, B. u. C. Matter, R. Burkhardt; Internet
Redaktion, Layout, Versand Herbert Schrepfer
 Der nächste Newsletter Spezial erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 23.4.