

von der ersten Sitzung herrührt, zulässt. Es gab keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen.

Jin Shin Jyutsu hilft, Schmerz und Stress zu lösen, der auf unterschiedlichen Diagnosen beruht.

JSJ ist sanft, nicht invasiv und unabhängig von medikamentöser Behandlung. Den Patienten blieben also viele der Nebenwirkungen erspart, die ge-

wöhnlich einhergehen mit einer medikamentösen Schmerzbehandlung. Auch bringt die JSJ-Therapie einen weiteren Gewinn mit sich durch das Erlernen der Selbsthilfe. Die Patienten können lernen, wie sie sich mit ihren Händen am eigenen Körper berühren können in besonderen Kombinationen, um körperliche und mentale Symptome erleichtern zu helfen. JSJ kann als eine

sehr hoch einzuschätzende zusätzliche Therapie betrachtet werden, um Patienten dabei zu helfen, mit Schmerzen und Stress umzugehen.

¹⁾ AIHM-Konferenz - *Academy of Integrative Health & Medicine*

²⁾ *Bericht des Instituts für Medizin: Schmerzlinderung in Amerika: Ein Plan für veränderte Prävention, Pflege, Bildung und Forschung, Juni 2011*

„Wechseljahre und Fruchtbarkeit“ mit Waltraud Riegger-Krause

Petra Weber, Augsburg

Anfang Februar 2017 gelang es uns zum ersten Mal, mit Waltraud Riegger-Krause eine autorisierte Jin-Shin-Jyutsu-Lehrerin nach Stadtbergen bei Augsburg zu „locken“.

Groß war die Vorfreude bei den insgesamt 26 Teilnehmerinnen, als Waltraud sich 2016 bereit erklärte, zu uns zu kommen. In den lichtdurchfluteten Räumlichkeiten des Therapiezentrums Ziegelhof, einer Einrichtung des Bunten Kreis e. V., fanden alle Ströminteres-

sierten genug Platz, um Waltrauds Ausführungen zu lauschen und unter ihrer Anleitung in Selbsthilfe zu strömen.

An diesem informativen Wochenende rund um Wechseljahre und Fruchtbarkeit hat Waltraud uns liebevoll und behutsam an das Thema herangeführt. Sie erklärte uns die Zusammenhänge von Fruchtbarkeit und Wechseljahren und die Abläufe, welche dabei im weiblichen Körper passieren. Wir bekamen viele Tipps, wie wir uns diese oft „heiße“

Zeit erleichtern können. Als Hausaufgabe bekamen wir eine wunderschöne Loslass-Meditation für jeden Tag – und vieles mehr.

Diese zwei sehr gelungenen und intensiven Tage haben unsere Gedanken „befruchtet“ und werden in uns allen noch lange nachklingen. Dank dem großen Interesse und positiven Feedback aller Beteiligten freuen wir uns sehr, wenn Waltraud uns bald wieder einmal besucht!

Das Geschenk des Lebens – Strömen durch die Tiefen der Schwangerschaftsmonate als Online Kur

Christine Eschenbach, Berlin

Eine wundervolle Erfahrung, die Tiefen kennenzulernen, ist das Selberströmen der Tiefen durch die Tiefen der Schwangerschaftsmonate. Es gab Anfang des Jahres eine Online Kur dazu, das bedeutete JSJ-Praktikern finden sich zu einer Online-Google-Gruppe zusammen und tauschen sich in der Gruppe per Mail oder mit mir alleine dazu aus.

Im Strömprogramm für das selber Strömen fasste ich die neun Monate zu je drei mal drei Schwangerschaftsmonaten zusammen und nannte es Trimenon, wie es auch in der Medizin heißt. Tri - 3, menon - Monat. Es diente dem Gewähr- oder Bewusstwerden der unterschiedlichen „Themen“ der Entwicklung in der Schwangerschaft.

Die ersten drei Monate waren bei mir ungewöhnlich still und ich war in Kontakt mit einer großen unendlich tiefen Dunkelheit, die eher mehr auf

Grund der Bewertung von Dunkel und sicher auch meiner Erwartungshaltung gewöhnungsbedürftig war. Doch was für Geschenke galt es zu erforschen:

Im 1. Monat entwickelt sich die 6. Tiefe und mit ihr unsere Intuition. Es ist dieses geniale Wissen, wenn plötzlich, blitzartig etwas für mich sonnenklar wird.

Das Geschenk des 2. Monats, in dem sich die 5. Tiefe entwickelt, ist unser Ahnungsvermögen. Es ist noch etwas anderes als unsere Intuition. Ich ahne etwas, ist eher weicher, unscharf, doch zu tiefst weise. Der Kontakt mit den Ahnen (5. Tiefe - annehmen meiner spirituellen Erbschaft) bringt die Erfahrungen der Menschheitsgeschichte auf den Punkt, instinktiv zu wissen, was gut oder nicht gut ist. Damit haben wir alle eine angebotene Ethik. Dies lehrte mich ein kleiner Junge, den ich die Se-

quenz des 2. Schwangerschaftsmonats strömte, und der mit seinen Wahrnehmungen die Mutter und mich zu tiefst erstaunte.

(siehe MC 38, 2009, S. 4f)

Im 3. Monat, in dem die 4. Tiefe entsteht, geht es darum, sich für das Leben zu entscheiden. Es braucht eine gesunde Willenskraft, um unterscheiden und entscheiden zu können. Es ist mein Willensvermögen, das mich in die Lage versetzt, mich konsequent einer Aufgabe oder einem Thema widmen zu möchte. Mein Schicksal selbst in die Hände nehmen, ist meine Lieblingsformulierung für SES 23, dem einzigen SES der 4. Tiefe.

Für mich war der 3. Monat sehr turbulent mit dem was sich zeigen wollte, und ich merkte, dass es anderen auch so ging und dass die vorgesehenen drei Tage pro Monat nicht immer reichen,