



# Jin Shin Jyutsu Schweiz

## NEWSLETTER

Spezial 10  
28. Mai 2020

**SEI das Ich,  
das ich bin!**



Foto: Manuela Streule

### Liebe JSJ Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

Welch besondere Zeit erleben wir gerade? So was gab es noch nie! Niemand hätte dies für möglich gehalten. Jeder einzelne Mensch auf der ganzen Welt ist «betroffen»! Auch wenn viele dieser grossen Veränderungen, Vorsichtsmassnahmen und Einschränkungen unseren Alltag stark beeinflusst haben, finde ich es doch auch sehr interessant, dies mitzuerleben. Am Anfang war ich sehr erstaunt, wie viele Leute sich von der Angst und Unsicherheit anstecken liessen. Sogar in Appenzell gab es Hamsterkäufe!

Für viele waren die letzten Wochen eine Zeit der Ruhe, des Entschleunigens und vielleicht auch des Reflektierens. Wie hat es gutgetan, einfach mal keine Termine zu haben? Kein Blick in die Agenda war nötig. Es war klar, die ganze Familie war jeden Abend zu Hause. Spieleabende und Ping-Pong spielen wurden bei uns zur täglichen Freude.

Eine gewisse Unsicherheit war zu spüren, man wusste nie, was morgen ist. Wieder neue Vorschriften und Sicherheitsmassnahmen? Wir wurden gezwungen flexibel zu sein. Sogar die Landsgemeinde, welche seit über 400 Jahren immer am letzten Aprilsonntag stattgefunden hatte, wurde abgesagt! Dies hätte niemand je für möglich gehalten.

Viele Einschränkungen fand ich anfangs sehr befremdlich. Wie stark ein Händedruck zur Begrüssung zu unserer Kultur gehört, spürt man erst, wenn einem dies verboten wird. Bei meinem ersten Besuch in der Migros war ich doch recht schockiert. Die dunkle Elektro- und Blumenabteilung, die Händedesinfektion und die Gesichter der Kunden waren sehr ungewöhnlich. Man konnte die Angst sichtlich spüren. Und doch war ich erstaunt, wie schnell man sich daran gewöhnt. So kommen mir Bilder von grossen Konzerten und Open-Airs inzwischen fast komisch vor.

Es wäre sehr schön, wenn man sich auch an die positiven Seiten dieser besonderen Zeit gewöhnen könnte. Mehr Zeit zum Kochen, Backen, Lesen, Schlafen und natürlich sich Strömen. Bestimmt haben diese aufgezwungenen Ferien einigen sehr gutgetan. Bestimmt ist einigen bewusst geworden, was einem wirklich wichtig ist. Welche sozialen

Kontakte und Umarmungen hast Du vermisst? Bestimmt wird ein Grillfest oder ein Familientreffen in Zukunft ganz besonders geschätzt.

Inzwischen wurden die Vorschriften etwas gelockert. Wir JSJ-Praktiker dürfen wieder arbeiten, wir dürfen uns wieder zum Kaffee treffen und das Einkaufsangebot ist wieder grösser. Diese wiedergewonnen Freiheiten sind sehr schön und eine grosse Freude! Einige haben die Ruhe zu Hause aber so sehr genossen, dass sie diese ruhige Zeit gern noch verlängert hätten.

Versuchen wir doch möglichst alles mitzunehmen, was uns während dieser besonderen Zeit Freude gemacht hat. Lasst uns dies in den Alltag integrieren! Lasst uns immer mehr vom «Tun» ins «Sein» kommen. Wie Mary sagte: Wir sind menschliche Wesen von «sein» nicht menschliche Tuer.

Auch wenn die letzten Wochen von viel Unsicherheit und Angst geprägt waren, bringen uns diese Erfahrungen ganz viel weiter in unserer Entwicklung. Man hatte Zeit über vieles nachzudenken, auch über die Sterblichkeit. Was genau möchte ich während meiner Zeit auf dieser Erde noch erleben und erreichen? Was sind meine Träume? Was ist mir wichtig? Was hat Priorität? Wo konnte ich meine Sicht erweitern? Was gab mir Geborgenheit? Was brauche ich nicht (mehr)? Komme ich mit weniger aus als ich dachte?

Ich wünsche jedem, sich etwas Positives aus dieser Zeit mitzunehmen und in Zukunft in seinen Alltag zu integrieren. Dann kommen wir alle auch als Menschheit ein grosses Stück weiter...und immer mehr zum Sinn unseres «Seins». Denke dabei an Marys Worte: «Sieh den Spass in jeder Situation. Anstatt Spass zu haben, SEI Spass. Wenn Du etwas hast, kannst du es verlieren.»



Manuela Streule

## Ström Tipp: Gallenblasenfunktionsenergie

Die grosse Umarmung kann als Einstimmung immer jedem Ström Tipp vorangestellt werden.  
**Wir strömen jeden Abend um 21 Uhr**



1. L li 12 R re 20



2. L li 12 R Steissbein



3. L li 12 R re 16



4. L li 12 R re 14



5. L li 12 R li 14



6. L li 12 R li 22

Variante nur 1. Schritt oder als Kurzgriff: Mittelfinger

SES 12: Dein Wille geschehe – Vertrauen

SES 20: Bewusstsein und Erkenntnis – wahrnehmen

Steissbein (SES 25): stille Erneuerung – zur Ruhe kommen

SES 16: Aufbruch und Neubeginn – offen sein für eine neue Welt

SES 14: Verdauung – verstehen und verarbeiten was passiert

SES 22: Anpassungsfähigkeit – sich der Veränderung anpassen

Die Gallenblasenfunktionsenergie wird dem Sternzeichen Wassermann und dem Wassermann-Zeitalter zugeordnet.

WE ARE ONE: Webinare

Samstag, 30.05.2020: Petra Elmendorff

**Zugangslink:** <https://event.webinarjam.com/go/live/81/q1x82b83cps0sk>

Montag, 1.06.2020: Waltraud Riegger-Krause

**Zugangslink:** <https://event.webinarjam.com/go/live/82/1zmp2s37fpsxs4>

Wiederholungen aller Webinare könnt ihr euch auf dem [JSJ Youtube-Kanal](#) anschauen

Abmeldung vom NL unter: [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) oder [info@inshinjyutsu.ch](mailto:info@inshinjyutsu.ch)

**Idee und Auftrag** Schweizer Jin Shin Jyutsu Praktiker Treffen

**Initiative und Begleitung** Spurguppe – Ruth, Anja, Esther, Herbert

**Inhalt, Gestaltung** Manuela Streule

**Fotos** Manuela Streule

**Redaktion, Layout, Versand** Herbert Schrepfer

Der nächste Newsletter Spezial erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 10. Juni