



# Jin Shin Jyutsu Schweiz Newsletter

Idee: Schweizer JSJ-Praktikertreffen  
Realisation: Herbert Schrepfer, Abtwil  
[kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch)



Kerzen im Advent

19. Ausgabe 4/2017  
Dezember 2017

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

Zitat aus dem Prolog zur Symphonie „Die Krone der Schöpfung“ von Udo Jürgens: *..... und Gott Schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn und schuf ihn als Mann und Weib – und Gott segnete sie und sprach zu ihnen: „Seid fruchtbar und mehret euch – und füllet die Erde und macht sie euch untertan – und herrscht über die Fische im Meer und über die Vögel am Himmel und über das Vieh und alles Getier, das auf Erden kriecht. Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte – und siehe – es war gut.“*

Wer oder was erschuf das ganze Universum mit allem, was existiert? Wer schuf die Erde und alles Leben auf ihr und auch im Universum? Wir sagen dann Gott oder die Urschöpferkraft. Und warum hat Gott dieses ganze Universum mit allem Leben erschaffen?

Für mich gibt es zwei grundlegende Antworten:

- Um seine unermessliche Schöpferkraft im ganzen existierenden Universum auszudrücken.
- Damit die grösste Kraft, die alles zusammenhält, die reine, absichtslose, göttliche Liebe, in den Dingen und in den Lebewesen sichtbar und erlebbar wird.

Gemäss dem Text aus der Schöpfungsgeschichte sind wir ein Ebenbild Gottes. Wir tragen in uns Schöpferkraft und die Kraft der reinen Liebe. Beides sollen wir in seiner ganzen Bandbreite in allen Formen leben. Wenn Gott sagt, „Herrschet über die Erde und alle Tiere“, hat er wohl nicht gemeint, dass wir die Erde und die Tiere so rücksichtslos ausbeuten, wie das heute geschieht. Wir kennen sie alle, die schlimmen Bilder vom Abbrennen der Urwälder für z.B. Palmölplantagen, die Ausbeutung der Rohstoffe, die tiefe Wunden in die Erdkruste schlägt, das Fracking, das unsern Planeten bis in tiefe Schichten erschüttert, die Ausbeutung der Ozeane.... Was bei all diesen Vorgängen fehlt, ist schlicht Achtsamkeit und Liebe – Liebe zur Natur, zu den einzelnen Lebewesen und Dingen, zur Erde. An die Stelle der Liebe treten Gier, Macht, Ausbeutung, Unterdrückung. – Und trotzdem ist jeder einzelne Mensch sein Leben lang auf der Suche nach Liebe, und wie er diese leben und ausdrücken kann. Auch hier sind wir Schöpfer und leben Liebe in allen erdenklichen Ausdrucksformen. So kennen und feiern wir Weihnachten als das Fest der Liebe. Die christliche Geschichte erzählt, dass Jesus als besonderer Mensch, als Sohn Gottes, damals zu den Menschen gekommen ist. Er zeigte ihnen damals und uns bis heute auf besondere Art, was Liebe ist, wie wir Liebe leben und erfahren können. Er war darin das grosse göttliche Vorbild – und auch Schöpfer. Vor Weihnachten feiern wir die Adventszeit mit den vier Sonntagen – es ist eine Zeit der bewussten Einkehr, des Innehaltens und der besonders gelebten Liebe. Diese Liebe drücken wir auf ganz verschiedenen Ebenen aus: eine davon ist die materielle Ebene mit dem von vielen Menschen eher als negativ empfundenen ganzen Kommerz, dem grossen Weihnachtseinkaufsrummel. Aber Fakt ist, wenn wir für einen lieben Menschen ein Geschenk suchen, denken wir an ihn, drücken Freude, Wertschätzung und Zuneigung aus, sind auf besondere Weise mit ihm verbunden. Weil wir reine Liebe und Schöpferkraft verkörpern, kennen wir viele feinfühlig Nuancen, um Liebe auszudrücken – nicht nur die materielle. Darin sind wir Menschen sehr kreativ und Meister. Liebe als universelle Kraft zeigt sich aber auch in allen Dingen und in allen andern Lebewesen – also auch bei Tieren und sogar bei Pflanzen, z.B. wenn sie

miteinander kommunizieren. Zum Leben gehören auch Trennung und Verlust – als natürlicher Teil eines Lebenskreislaufs. So ist der Tod auch ein Teil des Lebens, wenn er trennt. Und auch er erzeugt Liebe. Sie drückt sich aus in Ritualen, Metaphern, einem besonders intensiven Gefühl des Zusammengehörens bei uns Menschen – bei Tieren in bestimmten Verhaltensweisen. Ein Mitmensch, den wir liebten, mit dem wir auf irgendeine Weise verbunden waren, behält in unserem Herzen seinen Platz. Wir vergessen ihn nicht. Ein sehr schönes Beispiel von liebevollem Verhalten im Angesicht des Todes zeigen auch Gänse. Sie fliegen immer im Verband. Wird eine Gans krank und muss zurückbleiben, bleibt immer eine andere bei ihr, bis erste wieder gesund ist oder stirbt. Entweder kehren beide in einen andern Flugverband oder die begleitende Gans sucht nun allein einen Verband, wo sie wieder mitfliegen kann.

Gelebtes und praktiziertes Jin Shin Jyutsu ist immer auch eine schöpferische Handlung und gelebte Liebe – selbstlos – absichtslos werden wir zum Kanal für die universelle Kraft der Liebe. Jin Shin Jyutsu kann man nur aus Liebe tun, dem geströmten Mitmenschen durch die Berührung zweier SES Achtsamkeit schenken und in Demut warten, bis die innere Weisheit des Geströmten bereit ist, dieses Geschenk anzunehmen. Dann erleben wir, wie Liebe zu uns zurückfliesst, indem Energie harmonisch zu strömen beginnt. JSJ Praktiker dürfen dies immer wieder erleben: im Gesicht eines Geströmten zeigen sich tiefe Ruhe, innerer Frieden und das selige Lächeln der reinen Liebe als Ausdruck des (momentanen) Einsseins mit sich und der Welt.

Das innere Licht des Menschen (besonders der Kinder) widerspiegelt im Schein der vielen Lichter in der Adventszeit. Wir nehmen auf besonders intensive Art Licht in unseren Mitmenschen wahr und schenken es weiter. Ein Ausdruck dafür sind die vielen Kerzen. Der Weihnachtsbaum mit den Kerzen und den Geschenken darunter lässt glückliche Kinderaugen leuchten. Auch bei uns Erwachsenen wird es warm in unseren Herzen und der Klang und die Worte von Stille Nacht, Heilige Nacht berühren uns tief – immer wieder aufs Neue. Es ist Weihnachten!

Was ist das Geheimnis dieses Festes?

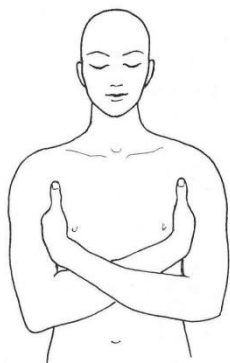
Es ist die grosse Kraft der Liebe, die wir in unseren Herzen erleben.



Herbert Schrepfer  
JSJ-Praktiker, Abtwil

## Strömen im Advent

In der ersten Woche  
**Die Grosse Umarmung**



Liebe? – zu sich selber

Sei zuerst einmal achtsam und lieb mit dir selbst!  
Halte inne und schenke dir Zeit – Zeit nur allein für dich!  
Freue dich über deinen wunderbaren gesunden Körper  
und das einzigartige Wesen, das du bist.

## Berichte

### Der kleine Luca in Appenzell

LUCA – Buch Präsentation

Jin Shin Jyutsu – das angeborene Wissen  
Vortrag bei der Famidea in Appenzell:  
Harmonie und Gleichgewicht im Leben liegt in uns allen

Am 30. Oktober 2017 besuchten 34 Famidea-Frauen (Untergruppe des Frauen- und Müttervereins) den Vortrag Jin Shin Jyutsu im Mesmerhaus in Appenzell. Unter der Leitung von Regina Dobler und Manuela Streule, beides ausgebildete Praktikerinnen, sowie Ilse Fraisl als Autorin des Kinderbuches «Luca» durften die Anwesenden einen lehrreichen und spannenden Abend erleben.



*Text aus der Zeitung  
„Appenzeller Volksfreund“*



### 30 Jahr Jubiläum – Amma in der Schweiz

Am 10. / 11. November durften wir feiern: Amma besuchte dieses Jahr die Schweiz zum 30. Mal. So reisten wir am Donnerstag mit grossen Erwartungen zum Auftakttag. Unsere Aufgabe war es wieder, den Massagebereich in der Eventhalle aufzubauen. Wir haben Platz für 6 individuell gestaltete Arbeitsräume mit Arbeitsliegen oder Bodenmatten für Shiatsu oder Tai Yoga. Dieses Jahr gab es 4 einzelne Programme, die Tagesprogramme am Freitag und Samstag, das Abendprogramm am Freitag und die Dhevi Bhava Nacht vom Samstag auf den Sonntag. Auch in Winterthur hat Amma wieder Tausenden von Menschen Darshan gespendet und ihnen damit Trost und die Kraft der Liebe geschenkt. Parallel dazu laufen verschiedene weitere Programmteile wie Musik, indisch Essen, die Shops und auch unser Bereich mit verschiedenen Massage- und Therapieangeboten. Alle Behandlungen laufen unter einem einheitlichen Label als Wohlfühl- oder Wellnessmassage. Alle Therapeuten bringen ihre berufliche Erfahrung ein, so dass jede Behandlung persönlich geprägt ist. Die Therapeuten stellen ihre Zeit und ihr Können zu Gunsten von „Embracing the world“ der von Amma geleiteten UNO-Hilfsorganisation zur Verfügung. Dies ist eine dreifache Win Win Win Situation. Der Klient bekommt für den Beitrag eine professionelle Behandlung, der Therapeut kann in einem sehr stark multikulturell geprägten Umfeld neue Erfahrungen sammeln, und das Geld wird zu 100 % direkt in Projekten von „Embracing the World“ eingesetzt. Dank einer grossen Familie (so fühlen wir uns) von Therapeuten können wir den Besuchern ein breite Palette von Möglichkeiten anbieten. Dazu gehört auch Jin Shin Jyutsu als gefragte Behandlung. Wir durften an beiden Tagen insgesamt etwa 20 Behandlungen durchführen. Was wir immer auch sehr schätzen,



Blick in eine Kabine mit persönlichen Accessoires

sind die gute Atmosphäre, das friedliche Beisammensein von so vielen Menschen und unterschiedlichen Kulturen und auch der Erfahrungsaustausch in unserem Bereich zwischen den Therapeuten.

Herbert Schrepfer  
JSJ-Praktiker, Abtwil



### Vortrag/Seminar mit Michael Peuser 24.11.2017 in Gossau SG



Im NL Jin Shin Jyutsu Schweiz Nr.17 wurde das Buch „Kapillaren bestimmen unser Schicksal“ vorgestellt. Damals wussten wir noch nicht, dass es mit Michael Peuser nochmals zu einer sehr spannenden Begegnung kommen würde, bevor er nun wieder nach Sao Paulo zurückkehrt. Mit viel Witz und Charme vermochte Herr Peuser die Anwesenden zu begeistern und in guter verständlicher Sprache einen Einblick in das komplexe Gebiet der Mikrozirkulation zu vermitteln und aufzuzeigen, warum unsere 150000 km Kapillaren in unserem Körper

unser Schicksal bestimmen. Viel Wert legte Herr Peuser darauf, all die Möglichkeiten zu erklären, wie wir unsere Gesundheit in diesem Geschehen selber mit z.T. recht einfachen Mitteln präventiv beeinflussen können, ja buchstäblich in den eigenen Händen haben. So vital wie wir Herrn Peuser erlebten, ist er ein Vorbild und lebt mit 75 J. vor, was er gerne an möglichst viele Menschen weitergeben möchte. So war eine Aussage von ihm, dass jeder hier drin im Saal verpflichtet sei, dieses Wissen weiter zu verbreiten, (damit in der Medizin auch ein Umdenken in Gang komme). Es waren viele JSJ-PraktikerInnen aus der Umgebung anwesend, und so hofft er natürlich, dass möglichst viele dieser Einladung, das Wissen zu verbreiten, folgen werden. Auf die Spur seiner umfangreichen Forschung während ca. 50 Jahren brachte ihn der Prostatakrebs seines Vaters, den er mit dem Aloe-Getränk von Pater Romano Zago überwinden konnte. Darin spielte die Aloe Vera eine Schlüsselrolle. Sie ist die älteste Heilpflanze, die der Mensch kennt, die am besten erforschte und heute die am meisten eingesetzte. Die Forschung benennt ca. 100 Krankheiten, welche die Wirkstoffe der Pflanze direkt heilen können. Es gibt über 200 Wirkstoffe in der Aloe Pflanze, welche in idealer Zusammensetzung unserem Körper als „Apotheke Gottes“ direkt zur Verfügung steht. Wenn so viele Krankheiten mit einer einzigen Pflanze behandelt werden können, müssen diese eine gemeinsame Ursache oder einen gemeinsamen Kern haben. Diese zu finden war ein Ziel der umfangreichen Forschungsarbeit von Herrn Peuser. Bekanntlich kann ein Mensch ca. 40 Tage ohne Nahrung überleben, aber nur 2 – 3 Minuten ohne Sauerstoff. Wir atmen jede Minute ohne Unterbruch bis wir sterben. Somit ist Sauerstoff unsere allererste Hauptnahrung. Seine Aufgaben, der Transport, sein gesamtes Wirkungsfeld sind für unsere Gesundheit von zentraler Bedeutung. Und hier spielt die in der Medizin kaum beachtete Mikrozirkulation die entscheidende Rolle. So ist eine weitere zentrale Aussage von Herrn Peuser: „Ob wir gesund bleiben oder krank werden, entscheidet sich der Mikrozirkulation, also in den Kapillaren“. Diese müssen offen und für die roten Blutkörperchen voll durchgängig sein, damit diese sozusagen in Einerkolonne die Kapillaren passieren können. Ist dies nicht der Fall, werden die Zellen nicht genügend mit O<sub>2</sub> versorgt, und auch Schlacken bleiben zurück. Die Zellen nehmen Schaden, verändern sich, und es entstehen verschiedenste Krankheiten. Hier helfen nun die Wirkstoffe der Aloe Vera, damit die Kapillaren gesund und offen bleiben. Schaut man die lange Liste der



Krankheiten an, findet man viele bekannte Etiketten: Bluthochdruck, Diabetes Typ II, Arthrose, Krebs, Demenzkrankheiten, etc. etc. Herr Peuser zeigte aber auch, welche Ursachen die Kapillaren verschliessen: Stress, (Beziehungsstress, Trennung) , Mobbing, traumatische Erlebnisse, unsere Ernährung, Alkoholmissbrauch, Nikotin, Strahlenbelastung, Bewegungsmangel, etc. Die Kapillaren reagieren also auf die Art, wie wir leben und verschliessen sich (nicht zuletzt aus Protest). Sie haben viel zu tun mit unserem Way of life. Da ist Aloe Vera Saft trinken sicher eine wertvolle Hilfe, aber wie Herr Peuser ausführte, längst nicht der einzige wichtige

Baustein für unsere Gesundheit. Weitere entscheidende Faktoren sind das Säure-Basen-Gleichgewicht, Silizium, die Fliesseigenschaft des Blutes. Aber es gibt noch weitere sehr günstige Methoden, die uns Menschen zwar alt bekannt, aber irgendwie abhanden gekommen sind. Dazu gehören Humor und Lachen (Viel Lachen ist die beste Medizin!) und auch das Beten zu Gott. Haben wir nicht genau das auch im Vortrag von Herrn Schubert, dem Psychoneuroimmunologen, in Thaur, als ein wichtiges Forschungsergebnis gehört und erfahren? Auch Aussagen über die Ursachen waren in wesentlichen Punkten praktisch identisch.

Herr Peuser wagte auch einen Blick in die Zukunft, die aus seiner Sicht recht ungewiss ist. Viele Medikamente verlieren drastisch an Wirksamkeit (vor allem Antibiotika) Daher sollte jeder Familie und in jedem Haushalt eine AloeVera Pflanze als Notmedizin zur Verfügung stehen. Es ist ja kaum auszudenken, was passiert, wenn eine Seuche ausbricht, die Antibiotika kaum mehr wirken – und dann wollen alle Aloe Vera. Trinken wir also Aloe Vera Saft als bester Präventionsbeitrag für unsere Gesundheit – lachen viel – beten, damit der Schöpfer uns hilft, unsere Gesundheit zu erhalten, und wir als sein Ebenbild das Richtige tun. Und nicht vergessen: Aloe Vera ist kein Medikament, sondern ein Gemüsesaft! – gehört die Pflanze ja zu den Gewächsen wie Knoblauch und Zwiebeln, die ja auch sehr gesund sein sollen.



Herbert Schrepfer  
JSJ-Praktiker, Abtwil



## Strömen im Advent

### In der zweiten Woche Der Finger-Zehen-Strom

Verbinde den  
re D mit dem li kl Zeh  
re Zf mit dem li Ring-Zeh  
re Mf mit dem li Mittel-Zeh  
re Rf mit dem li Zf-Zeh  
re klF mit dem li gr Zeh  
andere Seite:  
li D mit dem re kl Zeh usw.



*Manchmal,  
wenn du Ruhe brauchst,  
wenn es wichtig wäre, wachsen zu lassen,  
was in dir angelegt ist, wenn du Angst hast,  
Manchmal,  
wenn du trotzdem weiter musst,  
brauchst du andere Menschen,  
die dich begleiten, die dich unterstützen.  
Ich wünsche dir, dass du sie findest,  
dass du ihre Hilfe annehmen kannst,  
dein Ziel erreichst.*

*Gedicht Max Feigenwinter*

## Die erste Hauptversammlung des Vereins Jin Shin Jyutsu Ostschweiz

Ein Rückblick – ein Ausblick – Finanzen – Wahlen – Strömen und Zusammensein



Am Samstag, 25. November 2017 fand die erste Hauptversammlung des Vereins JSJ Ostschweiz statt. Von den 35 Vereinsmitgliedern sind 27 zur Sitzung erschienen. Das sind fast 10 mehr als sonst an den Quartaltreffen. Der Verein hat in den letzten zwei Monaten recht Aufschwung erhalten. Viele neue Interessenten kommen über die neue Homepage **hands-on.works**.

Das Kernteam Iva Herzmann, Beatrice Meier, Manuela Streule und Tanja Zimmermann haben durch den Vormittag geführt. Der ausführliche Rückblick mit Bilddokumentation zeigte auf, dass ein lebendiges Programm angeboten wurde. Auch der Ausblick auf das neue Vereinsjahr 2018 lässt sich sehen. Der Verein bietet für seine Mitglieder einen Workshop zur Praxisorganisation an. Dieser Workshop wurde von Hedi



Zengerle persönlich vorgestellt. Auf der Anmeldeleiste sind bereits 18 interessierte PraktikerInnen.

Einen fachlich einwandfreien Einblick in die Finanzen gab uns Manuela Streule.

Iva Herzmann bedankte sich bei ihren Kolleginnen für das Mitgestalten und Mitdenken mit einem kleinen Präsent. Wegen beruflicher und persönlicher Neuorientierung gib Tanja Zimmermann ihre Aufgabe ab, was das Kernteam sehr bedauert.

Als nächster Programmpunkt standen die Wahlen an. Im Vorfeld waren wir alle etwas nervös, weil ausser Manuela Streule nicht wirklich jemand von uns Vereinerfahrung hat. Doch Tanja Zimmermann führte die Wahlen fachgerecht durch.

Einstimmig und ohne Gegenvorschläge wurden offiziell für das Präsidium Iva Herzmann, für die Finanzen Manuela Streule und für die Schriftführung Beatrice Meier gewählt. Als Revisoren konnten Regina Dobler und Barbara Inauen aus Appenzell gewonnen und durch die Wahl bestätigt werden.

Nach einer Kaffeepause und einem kurzen Umbau wurde beim HANDS-ON der kleine Blasenstrom geströmt.

Die gemeinsame Teilete mit vielen selbstgemachten Köstlichkeiten rundete den Vormittag ab. Sogar eine Vereins-Torte konnte angeschnitten werden. Es wurde gelacht, diskutiert, vernetzt und ausgetauscht.

Wir freuen uns jetzt schon bei den JSJ-Treffen im Jahr 2018 die Flamme der neuen handverzierten Vereinskerze wieder zu entfachen und die VerEINSidee weiterzutragen.

Herzlichen Dank an alle, die gekommen sind

die neue Vereinsleitung  
Iva Herzmann  
Manuela Streule  
Beatrice Meier



# JIN SHIN JYUTSU

## Schweizer Praktikertreffen 2018



© appenzell.ch

### „D Lei fönt denand“ (*Gleich und gleich gesellt sich gern*)

Liebe Praktikerinnen und Praktiker

Die Innerrhoder Handstickerei ist ein Kunsthandwerk. Jin Shin Jyutsu ist ein Kunst-Hand-Werk. Wir freuen uns, Euch in Appenzell begrüßen zu dürfen, wo das Handwerk eine lange Tradition hat.

Wo: Refektorium, Kapuzinerkloster, 9050 Appenzell (beim Gymnasium Appenzell)

Wann: **Samstag, 24. März 2018**  
ab 9:30 Uhr Eintreffen mit Kaffee und Gipfel, 10.00 Uhr Beginn des Programms

Mittagessen: Die gute Idee vom letzten Jahr in Bern möchten wir wiederholen und jede teilnehmende Person bitten, eine Speise mitzubringen. Für Getränke und Geschirr ist gesorgt.

Saalmiete: Fr. 20.- pro Person

Anmeldung: **bis 3. März 2018 an:**  
Regina Dobler, Schöttlerstrasse 28, 9050 Appenzell, [regina.dobler@gmx.ch](mailto:regina.dobler@gmx.ch)  
Im Anschluss des Programms findet um 16:45 Uhr eine stündige **Dorfführung** statt.  
**Bitte bei der Anmeldung** angeben, ob du an der Führung **teilnimmst**.



## Wir stellen vor

### Christine Eschenbach, Berlin, Herausgeberin des deutschsprachigen Main Central getroffen am Jin Shin Jyutsu Symposium in Innsbruck



Christine, wir freuen uns, dich und das Gesicht hinter dem Main Central in Europa kennenzulernen. Danke, dass du uns deine Zeit zur Verfügung stellst, um am Rande dieses Symposiums einige Fragen zu beantworten.

*Wie ist JSJ in dein Leben gekommen? Wie hast du JSJ entdeckt?*

Christine: Ich stamme aus der der DDR und bin dort aufgewachsen. Ich gehöre zu denen die „Geblieden sind“. Ich bin Philosophin und empfand die Zusammenführung der DDR mit dem Westen als grossen Verlust von Vision und Kultur. Irgendwie wurde ich wie heimatlos – und auch arbeitslos. JSJ gab mir wieder Boden unter den Füßen und öffnete den Weg zu meinem Herzen zurück. Einen ersten Kontakt zu JSJ bekam ich in der Zeit der Ausbildung zur Heilpraktikerin auf einen Wochenendeinführungsseminar. Ich lernte aber auch andere Wege kennen. Es war immer die dahinter stehende Philosophie von der ich mich leiten liess. z.B. bei der hawaiianische Lomi

Lomi Massage, lernte ich, dass es in deren Philosophie und Sprache kein Wort für „böse“ gab, aber verschiedene Worte für zu viel - zu wenig, zu schnell - zu langsam, zu groß - zu klein, eben nicht stimmig, nicht im Rhythmus mit der Ordnung der Schöpfung. So eine Sicht war Balsam für meine traurige Seele und gab mir Hoffnung zurück, dass es doch händelbar sein müsste mit diesem Menschsein als Menschheit, nicht mehr als „Revolution“ oder Politik, sondern über die Liebe zum einzelnen Menschen.

*Welches ist dein Weg, deine Geschichte mit JSJ? Was hat dir JSJ persönlich geschenkt?*

Christine: Ich bin ein praktisch veranlagter Mensch. Ich konnte nicht so viel zu Kursen fahren, Familie und Kinder brauchten mich damals noch. So habe ich in Berlin erste Kurse organisiert, zuerst mit Matthias Roth, dann mit Waltraud Riegger-Krause, mit Muriel. Habe sie glaube ich fast alle eingeladen und so kennen und schätzen gelernt. Ich hatte immer die ganze Familie angestellt bei jedem Kurs. Auf einem Kurs fragte mich Waltraud, ob ich mir Zutrauen würde eine deutschsprachige Zeitschrift des „Main Central“ herauszugeben: „Da suchen, brauchen wir jemanden, der das realisieren kann.“ Ich fragte meine Freundin, ob wir gemeinsam uns das zu trauen können. Sie hatte bei einer großen Zeitung den Druck und Satz zu verantworten, ehe sie wie so viele von uns damals ökonomisch wegrationalisiert wurde. Sie sagte spontan ja und so haben wir uns mit viel Freude und purer Begeisterung da hinein gearbeitet. Sie hat dann auf der Basis dieser Erfahrung Jahre später einen tollen neuen Job gefunden. Jetzt arbeite ich mit Patrick Schimkus zusammen, der eine Coppi und Printfirma hat, und so den Satz und den Druck in seiner Firma übernimmt. Meine Freundin ist weiter meine liebste und beste Lektorin. Die Übersetzungen aus dem amerikanischen Main Central übernimmt Brigitte Purner und Schirin Zareh. Ein Herzensdank über diesen Weg an sie. Meine geniale Tochter hat den Vertrieb aufgebaut und gemanagt, ehe sie es Miriam Bittar übergeben hat. Wir sind ein tolles Team aus puren Individualisten und es funktioniert nun schon 17 Jahre.

Deine Antworten öffnen nun den Raum für ein paar Fragen zum Main Central und zur Entwicklung des JSJ generell.

*Seit wann gibt es Main Central auf Deutsch?*

Christine: Seit 2000 - pro Jahr gibt es 4 Ausgaben – das ist in den 17 Jahren doch eine ganze Menge!

*Welche Idee und Motivation stehen hinter dem Main Central?*

Christine: Mir bereitet der M.C. grosse Freude – ich schreibe gerne – sich ausdrücken im Rhythmus und Einklang mit der Natur, das ist für mich sehr wichtig. M.C. soll eine Fachzeitschrift



sein mit Tiefgang. Ich wollte von Anfang an nicht nur den amerikanischen M.C. übersetzen, sondern das gelebte und erfahrene JSJ in Europa, im deutschsprachigen Raum auffangen und dafür einen Rahmen und Raum geben. Hier wurde ich von Matthias und Waltraud, den beiden deutschsprachigen Lehrern damals sehr unterstützt.

*Welche Ziele können mit M.C. und für das JSJ angestrebt werden?*

Christine: Den Geist des JSJ immer wieder neu hinterfragen, öffnet Raum für die Weiterentwicklung des JSJ. Die gemeinsame Grundlage dafür ist das uns angeborne Wissen, das jeder in sich trägt. Dieses soll geweckt werden, jeder kann es bei sich selbst suchen – beleben – sich bewusst machen.

Mit dem M.C. in Europa sollen Themen in die Tiefe ausgeleuchtet und hinterfragt werden und zugleich möchte ich, dass ein Gefühl der Gemeinschaft und des dazu Gehörens entsteht. Jeder ist eingeladen mit mir in Kontakt zu sein und seine Fragen und Wünsche, über was er gerne lesen möchte, mir mitteilen. Ich glaube die gedruckte Form der Zeitschrift trägt auf ihre Weise zu so etwas wie einer Identität in der JSJ Gemeinschaft in Europa bei. Daher ist der M.C. für alle Menschen – jeder soll etwas mitnehmen können. Auch wenn nicht alle gleich viel verstehen oder gleich schnell unterwegs sind, so kann man einen Text zwei- oder dreimal lesen. So soll M.C. auch ein Nachschlagewerk sein, um immer wieder auf Themen, die einen beschäftigen, zurückgreifen zu können. (Dazu gibt es ein Inhaltsverzeichnis, das bei mir jährlich neu per Mail angefordert werden kann.)

*Wie sieht die Zukunft von M.C. aus? Wie ist M.C. verankert, getragen?*

Christine: M.C. wird durch die Leser verankert und getragen. Den M.C. gibt es in Europa nur auf Deutsch. Eine Möglichkeit wäre, dass der M.C. auch in anderen Sprachen gelesen werden kann. Doch das ist schwieriger als ich dachte. In Amerika gibt es den M.C. jetzt vorzüglich in digitaler Form. So habe auch ich mich diesen ganzen Sommer damit befasst unseren Main Central neben der gedruckten Form auch digital als Jahresabo anzubieten, um so auch besonders jüngere Menschen zu erreichen. Doch bei uns wird es immer umgekehrt wie in den USA sein, zuerst gibt es die gedruckte Version und dann die digitale Version auf Anforderung ebenfalls als Jahresabo oder zusätzlich zum Abonnement. Es lebe die Aufklärung und die Buchdruckkunst! Ehe ich ein Artikel schreibe, nehme ich noch immer Stift und Papier zur Hand und lass es aus dem Herzen fließen, auch wenn nur ich meine Schrift-Gekrakele lesen kann.

Christine, wir danken dir für die spannende Stunde und das Gespräch.

Herbert Schrepfer  
Iva Herzmann



## Strömen im Advent

In der dritten Woche  
Die drei Ebenen am Kopf

1. R li 4/12 L re 20
  2. L re 21
  3. L re 22
- Auch umgekehrt**

*Ich will lernen: Wahrnehmen,  
was ich fühle, was ich wünsche,  
was mir gut tut, was ich brauche.*

*Ich will lernen: sagen  
Was ich denke, was ich fühle,  
Was ich wünsche, was ich brauche*

*Ich will lernen:  
Worte suchen, die die Sache treffen,  
mir entsprechen, dich nicht verletzen,  
und weiterbringen.*

*Ich will lernen:  
Meinen Standpunkt einnehmen,  
Wege suchen, Schritte wagen,  
Antworten geben, Fragen stellen.*  
Gedicht Max Feigenwinter

## 2018 – 100. Geburtstag von Mary Burmeister



Liebe Jin Shin Jyutsu-PraktikerInnen

Wir möchten diesen Anlass auch in der Schweiz in einem würdigen Rahmen feiern. Bitte seid kreativ und entwickelt Ideen, wie wir in unserer JSJ-Gemeinschaft diesen Anlass feiern könnten. Alle Ideen werden am Schweizer PraktikerInnen Treffen 2018 diskutiert, damit daraus eine realisierbare Feier entwickelt werden kann. – Danke!



### Strömen im Advent

Für jeden Tag

Ström-Adventskalender 2017

Wer dem Adventstrubel mit ein paar Strömtipps entkommen möchte, ist herzlich zum kostenlosen Online-Adventskalender eingeladen. Jeden Tag vom 1.-24. Dezember gibt es ein Türchen, hinter dem sich eine Strömanregung versteckt. In diesem Jahr wird der Kalender mit kleinen Videos bestückt sein. Es kommen Strömfans zu Wort, die einen ihrer Lieblingsgriffe vorstellen oder einen Tipp rund um die Winter- und Vorweihnachtszeit haben.

Es werden Menschen aus Deutschland, der Schweiz, Österreich und den Niederlanden dabei sein, und auch einige der Lehrer werden etwas beitragen. Also ein richtig schöner „bunter Teller“, wie er sich für die Adventszeit gehört!

Man kann sich für den Adventskalender unter [www.ankeoltmann.de](http://www.ankeoltmann.de) anmelden.

Anke Oltmann



## Kurse

**14. – 18. Februar 2018**

Fünftageskurs mit Ian Harris

Kirchgemeindehaus Dietikon

Organisation: Benno Peter & Marietta Pini, Raiweg 11, 8108 Dällikon

Tel.: (0041) 44 371 55 02 e-mail: [viva.praxis@bluewin.ch](mailto:viva.praxis@bluewin.ch)

## Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 19 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz. Allen, die daran mitgearbeitet haben ein herzliches Dankeschön! Wir freuen uns, dass ein lebendiger und informativer NL den Weg zu seinen Lesern finden darf.

2018 möchten wir den NL mit der 20. Ausgabe sanft erneuern und ihm ein neues Erscheinungsbild geben.

An diesem NL mitgearbeitet haben:

Anke Oltmann, Christine Eschenbach, Manuela Streule, Iva Herzmann, Herbert Schrepfer

Wir suchen auch für den NL A 20 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tipps. Wir möchten die 20. Ausgabe dem Thema Wasser widmen. Wer hier etwas aus seinem Wissensschatz beitragen möchte, ist herzlich eingeladen, einen Beitrag zu leisten. Der nächste NL A 20 ist geplant auf **Ende Februar 2018**.

Beiträge, Kursausschreibungen, etc. bitte bis spätestens 31. Januar 2018 an [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch).

Im Sinne einer Jahresplanung probieren wir, Daten und Ausgabefenster für den NL für das ganze Jahr festzulegen:

festzulegen:	Erscheinungsfenster	Abgabe von Beiträgen
A 20	Ende Februar	31.1.2018
A 21	Ende Mai/anfangs Juni	30.4.2018
A22	Anfangs September	31.8.2018
A23	Ende Nov/anfangs Dez.	31.10.2018

Kurse können bis ca. 1 Woche vor der Ausgabe noch eingereicht werden.

### Hinweis:

Bitte meldet zurück, wenn eure Emailadresse sich ändert und ihr den NL weiterhin bekommen möchtet.

Adressen von nicht zustellbaren NL muss ich gezwungenermassen aus dem Verzeichnis löschen.

Wer den NL nicht mehr erhalten möchte, kann dies unter [kontakt@lebens-oase.ch](mailto:kontakt@lebens-oase.ch) mitteilen. Alle bisherigen Ausgaben stehen unter [www.lebens-oase](http://www.lebens-oase.ch), auf [www.jinsjinyutsu.ch](http://www.jinsjinyutsu.ch), sowie neu auf [www.hands-on.works](http://www.hands-on.works) weiterhin als Download zur Verfügung.



## Strömen im Advent

In der vierten Woche  
Der Hauptzentralstrom

1. Der ganze Selbsthilfe- HZStrom
2. Die Handinnenflächen halten
3. Das Pushan-Mudra



## Weihnachten

*Ich träume vom Menschen,  
der frei ist von Angst und Not,  
erfüllt von Selbstvertrauen,  
offen für Begegnungen,  
bereit für das Gespräch.*

*Ich träume vom Menschen,  
der den ersten Schritt wagt,  
geduldig wartet,  
sorgsam fördert,  
behutsam fordert.*

*Ich träume vom Menschen  
der handelnd hilft,  
verstehend gibt,  
zärtlich liebt,  
liebend heilt.*

*Ich träume vom Menschen,  
wie Gott ihn gedacht hat.  
Ich will aufbrechen, unterwegs bleiben,  
ihn suchen – in dir und mir.*

Gedicht Max Feigenwinter