

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

Artikel: Jin Shin Jyutsu : in den richtigen Fluss kommen
Autor: Südsterne, Maren / Meinhardt, Birgitta
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551728>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Jin Shin Jyutsu: In den richtigen Fluss kommen

Eine «neue» Selbsthilfe-Methode zur Linderung von Schmerzen ist derzeit in vieler Munde. Jin Shin Jyutsu soll auf besondere Weise entspannen und zu einem harmonischen Leben verhelfen und wirkt tatsächlich auf ganz unspektakuläre Art.

Jin Shin Jyutsu: klingt Ihnen das chinesisch? So erging es mir zunächst, und die verduztte Frage «Jin Dschin was?» wurde mir auch schon häufig gestellt. Die «neue» Methode ist eigentlich schon sehr alt und wird gerade nur wiederentdeckt. Übersetzt heissen die – japanischen – Worte «Die Kunst (jyutsu) des Schöpfers (shin) durch den wissenden, mitfühlenden Menschen (jin)». Früher nannte man es auch «Die Kunst der Langlebigkeit und des Glücklichsseins». Als Kunst versteht

sich Jin Shin Jyutsu übrigens in einem ähnlichen Sinn, wie wir auch von «Lebenskunst» sprechen.

Gesprochen wird es Dschin Shin Dschitsu

Jin Shin Jyutsu verspricht keine Wunderheilungen, und es soll auch kein Ersatz für medizinische Therapien sein. Die Methode gibt es, unter verschiedenen Namen oder auch ohne Überschrift, seit Jahrtausenden. Die Menschen übten sich darin meist unbewusst. Auch Sie haben schon Jin Shin Jyutsu gemacht, ohne es



zu wissen. Mittels der Hände werden Körper, Geist und Seele harmonisiert. Kleine Kinder lutschen gerne am Daumen und die elterliche Erfahrung zeigt, dass es sie beruhigt. Erwachsene lutschen nicht mehr am Daumen, aber sie «drücken» oder «halten» sich den Daumen, wünschen sie, dass etwas gelingen möge. Nach Jin Shin Jyutsu steht der Daumen für Sorge, und es ist wohltuend und heilend, bei Sorgen und Befürchtungen den eigenen Daumen zu halten. Auch bei Rückenschmerzen wird oft ganz unbewusst eine nach Jin Shin Jyutsu harmonisierende Haltung eingenommen, in der die Hände nach hinten gerichtet auf dem Beckenkamm liegen.

Die Energieschlösser des Jiro Murai

Geht man von alten Aufzeichnungen aus, so gab es Jin Shin Jyutsu in Indien bereits vor der Geburt Buddhas. Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts wurde die alte Kunst durch den Japaner Jiro Murai, Sohn einer angesehenen Medizinerfamilie, wiederentdeckt. In den vierziger Jahren begegnete er Mary Burmeister, die von japanischen Eltern abstammte, aber in den Vereinigten Staaten lebte. Sie verkörperte für Jiro Murai die Verbindung zwischen westlicher und östlicher Kultur. Er unterrichtete sie, damit das Wissen in die westliche Welt getragen werden konnte.

Im Jin Shin Jyutsu spricht man von sechs- und zwanzig «Sicherheitsenergieschlössern», die sich öffnen oder schliessen können. Sind sie blockiert, entsteht eine Stagnation, die sich schwächend auf unsere Lebenskraft auswirkt. Durch bestimmte Fingergriffe können die «Schlösser» geöffnet und so Entspannung und eine neue Balance erreicht werden. Jiro Murai setzte sich unter anderem sehr intensiv mit der Kunst der Mudras auseinander. Dabei handelt es sich um Fingerhaltungen, die man

bereits auf Abbildungen alter indischer Gottheiten sehen kann. Auch in der Akupunktur, die über Jahrtausende gelehrt und praktiziert wurde, spricht man von bestimmten Energiepunkten, die, wenn aktiviert, Heilung bringen können. Offenbar haben viele Heilkünste eine sich ähnelnde Grundidee. Im Jin Shin Jyutsu wird der Mensch jedoch an diesen Stellen lediglich berührt oder berührt sich selbst. Es gibt keine Massage, keinen Druck, keine Stimulation oder Reizung. Man braucht nur den eigenen Atem und beide Hände.

Je weniger eine Hand verrichtet, desto zarter ist ihr Gefühl.

William Shakespeare, Hamlet

Die Philosophie des Jin Shin Jyutsu

Eine der Grundannahmen des Jin Shin Jyutsu lautet, dass es eine Lebensenergie gibt, die alles durchströmt, das Universum und alle Lebewesen miteinander verbindet. Wir kennen diesen Gedanken aus verschiedenen alten Kulturen unter Begriffen wie „«Pneuma», «Qi» oder «Odem», aber auch aus neueren Therapieformen wie der Bioenergetik. Fliesst diese Energie frei in uns, befinden wir uns in vollkommener Harmonie. Alles ist gut, wir fühlen uns wohl und kraftvoll. Meistens ist es aber eher so, dass Blockaden den Fluss verhindern. Wir fühlen uns dann disharmonisch. Auf der seelischen Seite zeigt sich dies beispielsweise in Stressgefühlen oder Bedrückung, körperlich fühlen wir die Disharmonie z.B. in Schmerz, Verspannung oder Krämpfen. Im Jin Shin Jyutsu geht es darum, die Disharmonie wieder in Harmonie zu verwandeln. Es ist wohl eine der wenigen Heilkünste, für die man nichts braucht ausser vielleicht einer kuscheligen Decke und ein paar Kissen. Dann legt oder setzt man sich und berührt die Energieschlös-

Jin Shin Jyutsu® ist eine geschützte Bezeichnung. Der Dachverband in den USA hat festgelegt: Praktiker darf sich nur nennen, wer Unterricht in der Selbstbehandlung nachweisen kann und mindestens drei fünftägige Praktiker-Kurse nachweisen kann. Man benötigt jedoch keine Heilpraktiker-Erlaubnis.

ser, die für bestimmte Emotionen oder körperliche Zusammenhänge stehen. Dieses Verfahren wird auch «strömen» genannt. Die Stellen sind über den ganzen Körper verteilt und bilden untereinander ein feines Netz. Im Daumen liegt beispielsweise jener Punkt, der für Sicherheit und Trost steht. Wer beim Nachdenken die Stirn in die Hand stützt, berührt das Sicherheitsenergieschloss Nummer 20, das den Geist beruhigt und die Intuition stärkt.

Jin Shin wie bitte?

Das Ganze ist so einfach, dass es fast merkwürdig ist, darüber zu schreiben – aber es wirkt. Aus Neugier besuchte ich einen so genannten Strömabend bei der Jin Shin Jyutsu-Lehrerin Birgitta Meinhardt. In Dreiergruppen wird geströmt (das heisst, ein Teilnehmer liegt und zwei halten die genannten Punkte am Körper) oder es wird die Kunst des «Selbstströmens» gelehrt. Es fallen merkwürdige Worte wie Starthilfekabel, Sicherheitsenergieschlösser, Tiefen oder Einstellungen. Es kostete mich einige Überwindung, nicht loszulachen und alles als neumodischen Humbug abzutun. Dann aber versuchte ich, die Worte einfach als übersetzte Begriffe zu sehen und mehr auf die Wirkung des Jin Shin Jyutsu zu achten. Bald schon merkte ich, dass sich meine Rückenbeschwerden tatsächlich besserten. Ich erfuhr, dass ich nicht unbedingt liegen und die Energieschlösser einzeln halten müsse. Es genüge, jeden Finger ganz leicht fünf Minuten am Tag zu halten – besonders den Zeigefinger oder auch den kleinen Zeh, weil beides bei Rückenschmerzen helfen würden. Richtig überzeugt war ich allerdings immer noch nicht. Dann aber stand mir eine lange Autofahrt als Beifahrerin bevor. «Wie soll ich bloss in Italien wieder aus dem Auto kommen», fragte ich mich besorgt und hielt mir

dann, einfach so, während der Fahrt immer mal wieder den Zeigefinger. Es wunderte mich selbst, aber die Reise verlief fast mühelos. Zurück in Deutschland, nach mehreren Erfahrungen mit der Methode, ging ich zu meinem langjährigen Krankengymnasten, damit er nach meiner Wirbelsäule schaue. «Was haben Sie gemacht?» fragte er mich ganz erstaunt. «Ihr Rücken ist ganz wunderbar entspannt.» «Ich habe mir den Zeigefinger gehalten», antwortete ich und bekam auf diese Aussage hin eine doch sehr zweifelnde Miene zu sehen. «Jin Shin Jyutsu», erklärte ich. «Jin Shin ... wie bitte?» fragte er zurück.

Selbsthilfe für alle

Jin Shin Jyutsu versteht sich, wie bereits erwähnt, als Kunst. Es gibt aber keine «Meister», niemanden, der aufgrund irgendwelcher Prüfungen und Zertifikate, dazu berechtigt wird, eine «Praxis» aufzumachen. Natürlich aber gibt es Menschen, die sich lange mit der Methode auseinandergesetzt, an sich und anderen viel erfahren und gelernt haben und von daher ein grosses Wissen mitbringen. Solche Lehrer des Jin Shin Jyutsu können Erfahrungen vermitteln und weitergeben. Generell ist das Wissen aber für alle verfügbar, die sich mit Jin Shin Jyutsu ernsthaft auseinandersetzen möchten. Menschen, die ihr Leben besser reflektieren möchten, die unter Stress leiden oder deren Gesundheit und Wohlbefinden in irgendeiner Weise beeinträchtigt ist, können mit Hilfe der Kunst sich selbst auf ganze einfache Weise unterstützen. Jin Shin Jyutsu kann im Büro, daheim auf der Couch, mit dem Partner, in einer Gruppe oder als Einzelsitzung angewendet werden. Da sich die Wirkung sehr schnell zeigt, wollen die meisten Menschen bald mehrere Griffe erlernen oder mehr über die Zusammenhänge der Kunst erfahren.

• Maren Südern

Frau Südsterne interviewte für die «Gesundheits-Nachrichten» die Jin Shin Jyutsu-Kursleiterin Birgitta Meinhardt. Frau Meinhardt (Bild unten) studiert seit 13 Jahren intensiv die Kunst des Jin Shin Jyutsu und ist autorisierte Lehrerin. Sie wird zu Vorträgen und Kursen im europäischen Ausland, in USA, Kanada und anderen Ländern eingeladen. Gemeinsam mit ihrer Tochter Aino führt sie ein Jin Shin Jyutsu-Institut im Odenwald.



GN: Wie kamen Sie zu Jin Shin Jyutsu?

B. Meinhardt: Die Liebe war zunächst widerspenstig. Ich litt unter sehr schwerer Migräne, und eine Bekannte wollte mich mit dieser Kunst vertraut machen. Ich wehrte mich, denn ich wollte, wie viele andere Leidende auch, nicht noch eine neue Methode kennen lernen. Nur ihr Zulaufe nahm ich dann doch an einem Wochenendseminar teil – und fühlte mich von diesem Tag an verjüngt und gesund. Da das ein sehr schöner Zustand ist, wurde ich neugierig und wollte immer mehr wissen. Jin Shin Jyutsu wurde daraufhin mein Lebensweg.

GN: Was spürt man denn, wenn man «geströmt» wird?

B. Meinhardt: Wenn Sie sich selbst oder andere Menschen strömen, dann spüren Sie unter ihren Fingern ein rhythmisches Pulsieren. Menschen, die Jin Shin Jyutsu schon etwas länger kennen, können aus diesem Pulsen auch bestimmte Informa-

tionen heraushören. Sie erzählen etwas vom Leben des Menschen, oder, wenn wir uns selbst strömen, dann von unserem eigenen. Manche spüren Wärme oder ein Fließen und erleben sich danach als entspannt und gleichzeitig vitalisiert. Auch wenn ich nichts direkt spüre, fließt Energie durch meinen Körper. Wir Menschen müssen lernen, nicht sofort auf spürbare Ergebnisse zu bestehen. Jin Shin Jyutsu ist wie das Spiel auf einem Instrument. Mit der Zeit werden die Finger gelenkiger und finden ihren Platz, das Ohr wird geschult, das Gespür wird immer sensibler.

GN: Wie oft «strömt» man denn? Täglich, oder ein paar Mal im Jahr?

B. Meinhardt: Es gibt keine feste Regeln. Sie können sich morgens oder abends strömen. Morgens wärmt es Sie auf und macht Sie wach für den Tag, abends werden Sie sich entspannt und gereinigt fühlen. Je ruhiger und entspannter die Atmosphäre ist, desto besser. Die Sicherheitsenergieschlösser werden zwischen zwei und 20 Minuten gehalten, auch hier gibt es keine Regel. Wenn Sie sich jeden Tag strömen, tun Sie sich etwas Gutes. Wenn Sie sich nur ein Mal pro Jahr strömen, ist das nicht so wirkungsvoll. Das Strömen kann man mit einem Hausputz vergleichen. Also: Wie oft möchten Sie Körper, Geist und Seele reinigen?

GN: Wenn ich das machen möchte: muss ich dann vorher angelernt werden, einen Kurs besuchen?

B. Meinhardt: Ein Kurs ist die Luxusvariante, kann aber sehr hilfreich auch für die Selbsthilfe sein. Jin Shin Jyutsu alleine, nur mit Büchern, zu studieren, ist in etwa so, als würde man versuchen, eine Fremdsprache ganz alleine zu erlernen. Man kann das tun, aber ein Kurs unterstützt, erklärt vieles, hilft und gibt Sicherheit. Ausserdem tut er auch noch gut!

Kontaktadressen für Informationen, Kurse und Termine:

In der Schweiz:

Rita Elvedi, Casa Amrita, CH 7165 Brigels, Tel. (0041) (0)81 94 12 202
Fax: (0)81 94 12 213
E-Mail: r.elvedi@bluewin.ch.
Sonja J. Müller, Mondmattli 3, CH 6375 Beckenried, Tel. (0041) (0)79 71 67 286
E-Mail: sjmc@bluewin.ch.

In Deutschland:

Jin Shin Jyutsu Europa Büro, Quirinstrasse 30, D 53129 Bonn, Tel. (0049) (0)228 23 45 98, Internet: www.jinshinjyutsu.de.
Aino Meinhardt, Industriestraße 55, D 69245 Bammental Tel. (0049) (0) 6223 86 2620, Fax: (0) 6223 48 89 03
E-Mail: ainomeinhardt@gmx.de.