

Japanisches Heilströmen fürs Pferd

Kostenlos, jederzeit einsatzbereit und immer dabei; Manchmal braucht es offenbar gar nicht viel: zwei Hände, etwas Zeit – und die Bereitschaft zum Innehalten.

Von **Dominique Rippmann**

Was meine Hände beim japanischen Heilströmen (Jin Shin Jyutsu, kurz JSJ) bewirken können – und was ich dabei über die Pferde und mich selbst lerne –, erfahre ich während meiner Ausbildung im Health Balance in Uzwil.

Gebannt lausche ich Manuela Gehrigs Stimme, die es als Kursleiterin versteht, den sterilen Unterrichtsraum der Pferdeklinik in eine wohlwollende Lernatmosphäre zu verwandeln. Schon bald merke ich: Es geht hier um viel mehr als um die Anwendung einer Technik am Pferd.

«Manuela, was ist japanisches Heilströmen? Woher stammt die Methode und was möchtest du mit dem Begriff «Strömen» ausdrücken?»

«Jin Shin Jyutsu, auch japanisches Heilströmen genannt, wurde durch Jiro Murai (1886–1960) bekannt. Nach einer lebensverändernden Selbsterfahrung in jungen Jahren widmete er sein Leben der Erforschung des Heilströmens und gab sein Wissen später auch weiter. Durch seine damalige Schülerin Mary Burmeister wurde Jin Shin Jyutsu später auch im Westen immer bekannter. Jin Shin Jyutsu bedeutet übersetzt etwa ‹die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen› oder vereinfacht ‹die Kunst des Mitgefühls› und ist viel mehr als eine Technik.

Beim Heilströmen werden die Hände auf den Körper eines Tieres oder Menschen gelegt und dadurch die Selbstheilungskräfte angeregt. Blockaden, die beispielsweise durch Lebensstil, Operationen, Umwelteinflüsse oder andere Belastungen entstehen können, werden dabei harmonisiert. Je freier die Energie fliessen kann, desto wohler und ausgeglichener können sich Mensch und Tier fühlen. Heilströmen kann dabei unterstützen, seelisch, körperlich und geistig wieder

mehr in die eigene Mitte und Kraft zu kommen.

Dabei spielen der eigene Atem und die innere Haltung eine wichtige Rolle. Der oder die Praktizierende lässt Intuition, Einfühlungs- und Beobachtungsvermögen sowie das eigene Wissen einfliessen. Gleichzeitig bekommt das Pferd oder der Mensch genügend Raum, damit sich die eigenen Selbstheilungskräfte auf individuelle Weise entfalten können.

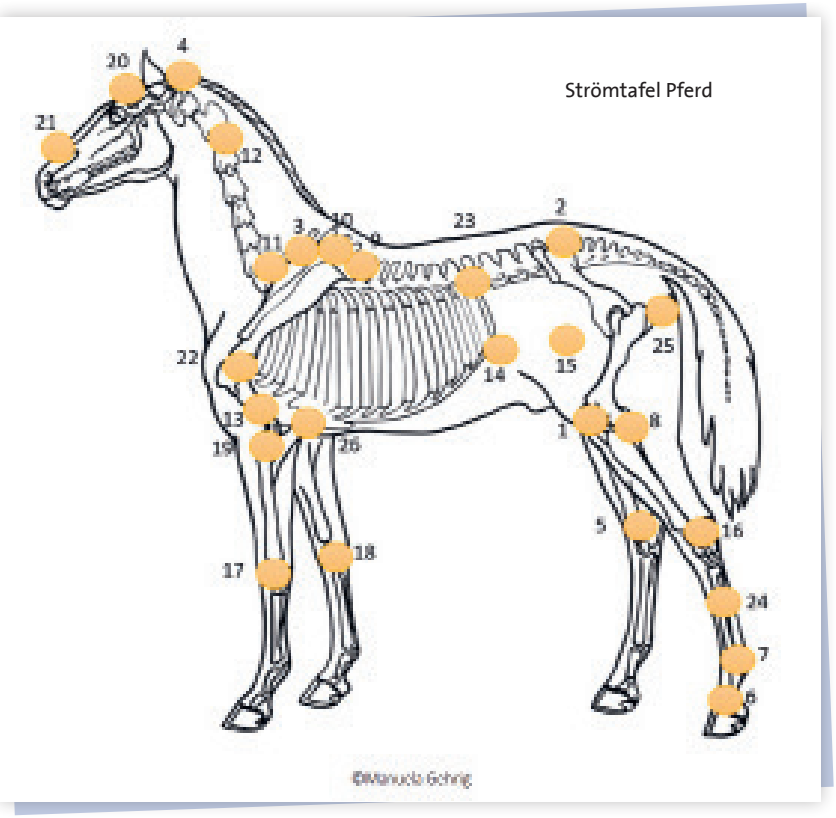
Gerade für Pferde kann dies zu einem tiefen Loslassen und Entspannen führen, weil sie in dieser Behandlungsform den Raum bekommen, sich und ihre Bedürfnisse zu zeigen – ohne etwas tun oder leisten zu müssen.»

Ich versinke in Manuelas Schilderungen. Mit Zeichnungen und praktischen Übungen unterstützt sie ihre Erklärungen und macht die Lehre des JSJ für uns Kursteilnehmende greifbar.

Dabei erfahren wir unter anderem, welche Rolle der Hauptzentralstrom und die sogenannten Sicherheitsenergieschlösser, kurz SES, beim japanischen Heilströmen spielen. Damit sind 26 Energiepunkte auf jeder Körperseite gemeint. Durch das Halten dieser Punkte mit den Händen (=Strömen) wird nach der Lehre des JSJ der Energiefluss im Körper unterstützt und harmonisiert. Jedes Energieschloss hat eine eigene Funktion und wird spezifisch bei physischen, psychischen und emotionalen Themen gewählt.

Alsbald dürfen wir Theorie und Praxis während der Ausbildung verknüpfen und verschiedene Übungen an uns selbst oder in Partnerarbeit ausprobieren. Erstaunt erfahre ich dabei, wie mein Körper auf das Strömen reagiert.

Plötzlich kribbelt mein ganzer Kopf, während eine andere Kursteilnehmerin einen bestimmten SES an meinem Fuss berührt. Mir wird warm und kalt. Meine Atmung vertieft sich. Danach fühlt sich mein Körper anders an. Geerdet.



Doch bei Übungen unter uns Zweibeinern bleibt es nicht. Floh und Hadari, zwei Ponys, die in der Pferdeklinik zu Hause sind, ermöglichen uns auch das Handanlegen am Pferd.

«Woran erkennt ein Pferdemensch, dass ein Pferd eine Berührung annimmt? Welche Reaktionen sollte er beobachten?»

Manuela: «Beim Heilströmen ist es wichtig, auch auf die feinen Signale der Körpersprache zu achten. Ein ruhiger Ort hilft dem Pferd, sich auf die Behandlung einzulassen.

Zeichen von Entspannung können zum Beispiel Gähnen, Abkauen, Blinzeln, ein weicher Gesichtsausdruck, entspannte Ohren und Lippen, tiefes Ausatmen oder Bauchgeräusche sein. Manche Pferde wenden den Kopf zu den Händen oder positionieren sich sogar so, dass sie die Berührung an einer bestimmten Stelle suchen.

Ebenso deutlich zeigen Pferde, wenn ihnen etwas unangenehm ist oder sie genug haben. Sie können sich von den Händen wegbewegen, unruhig werden oder eine angespannte Körperhaltung und Mimik zeigen. Diese Signale gilt es wahrzunehmen und zu respektieren.

Mit zunehmender Erfahrung entsteht ein besseres Gefühl dafür, wann weniger mehr ist. Eine längere Behandlung bedeutet nicht automatisch, dass mehr geschieht. Es geht vielmehr darum, die Reaktionen des Pferdes wahrzunehmen und darauf zu vertrauen, dass sich der Prozess in seinem eigenen Tempo entwickeln darf.»

Jeder Ausbildungstag erfüllt mich mit neuem Wissen und Entdeckergeist. Dem Anwenden und Üben zu Hause steht nichts mehr im Wege. Dort ist der Pony-Wallach Pinar mein vierbeiniger Übungspartner. Er scheint das japanische Heilströmen zu geniessen und seine Reaktionen darauf sind spürbar und sichtbar. >>



Beim Strömen am Pferd lerne ich, mich auf das einzulassen, was gerade passiert. Die Pferde beurteilen nicht, ob eine Übung funktioniert oder ob ich etwas richtig mache. Sie befinden sich einzig im Moment und nehmen wahr, was gerade ist.

Auch ich versuche, Erwartungen loszulassen und das Hier und Jetzt wahrzunehmen. Dabei beobachte ich das Pferd immer genauer: Wie atmet es? Wie steht es da? Wie reagiert es auf meine Berührung?

Fasziniert erlebe ich dabei verschiedenste Reaktionen der Pferde; viele davon zeigen ein Loslassen von Spannung etwa durch Gähnen oder Abkauen, wie es auch Manuela beschreibt.

Doch bei der Resonanz des Pferdes im Moment einer Behandlung bleibt es nicht. Nach mehreren Einheiten nehme ich das Pony Pinar (s. Abb. 1-4) deutlich entspannter im alltäglichen Umgang und auch beim Reiten wahr.

Trotz der oben geschilderten positiven Veränderungen ist das japanische Heilströmen kein alleiniges Werkzeug zur Behandlung von Verhaltensproblemen oder Gesundheitsbeschwerden. Es ist vielmehr eine Art, mit dem Pferd in Kontakt zu treten, Energieflüsse zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen.

«Was kann Jin Shin Jyutsu leisten – und wo liegen die Grenzen der Methode? Gibt es Situationen, in denen das Strömen nicht angewendet werden sollte?»

Manuela: «Heilströmen kann als Unterstützung bei akuten und chronischen Verhaltens- und Gesundheitsthemen eingesetzt werden. Gleichzeitig kann es das Vertrauen und die Verbindung zwischen Pferd und HalterIn fördern. Mich hat es schon viele Male überrascht, wie tief Pferde darauf reagieren und wie gut sie sich dabei entspannen und loslassen können.

So habe ich beispielsweise erlebt, wie ein Pferd während einer akuten Kolik sehr deutlich auf das Halten der entsprechenden SES reagierte. Als der Tierarzt eintraf, hatte sich die Situati-





Das Pferd muss nichts leisten. Ich muss nichts leisten.

Für einen Moment geht es nur darum, da zu sein.

Mit offenen Händen – und offenen Sinnen.

Das Strömen des SES20 kann z. B. bei Kopfschmerzen helfen. Pinars Kopf sinkt ab. Er schliesst die Augen. Es folgt eine Kaureaktion. (linke Seite)

Strömen des SES12. Die Stelle gilt als Hauptpunkt der Psyche. Das Pony schliesst die Augen und scheint hineinzufühlen. Ein ausgiebiges Gähnen folgt als Entspannungsreaktion. (links oben und unten)

Ein möglicher Griff zu Beginn einer Strömbehandlung. Das Halten von SES13 und SES10 dient der Einstimmung, Entspannung und unterstützt das Gleichgewicht von Ein- und Ausatmung. Auch unsere eigene Atmung spielt dabei eine Rolle, denn wer kennt es nicht: Wir seufzen tief – und Augenblicke später atmet auch das Pferd hörbar aus. (rechts unten)



on bereits verändert und das Pferd hatte abgeäppelt. Trotz solcher Erfahrungen ersetzt Heilströmen niemals eine tierärztliche Untersuchung oder Behandlung. Es ist keine alleinige Behandlungsmethode und es werden keine Heilversprechen abgegeben.

Vielmehr kann Heilströmen eine ergänzende Unterstützung für das ganzheitliche Wohlbefinden sein und den Körper dabei begleiten, wieder mehr in seine eigene Balance zu finden. Dies kann sich auch positiv auf die Harmonie und das Vertrauen im Miteinander von Mensch und Pferd auswirken.

Beim Heilströmen gibt es grundsätzlich keine Kontraindikationen. Besonders wichtig ist jedoch die innere Haltung der Mühelosigkeit. Heilströmen und etwas zu erzwingen, passt nicht zusammen. Der Respekt vor dem Lebewesen, seinen Grenzen und seinen individuellen Möglichkeiten steht immer an erster Stelle.»

Vielleicht ist das Wertvollste am Strömen gar nicht die Frage, was ich beim Pferd damit erreichen kann. Sondern was passiert, wenn ich einmal aufhöre, etwas erreichen zu wollen. Wenn ich meine Hände auflege, ruhig werde und beobachte.