



**Strömen ist sanftes und gezieltes Auflegen der Hände. Susanne Jarolim (oben) strömt die beiden Energie-Tore 20. Dies soll die mentale Entspannung fördern.**

# Unter der Hand gelöst

Das „Strömen“ soll Körper, Geist und Seele harmonisieren. Durch einfaches Auflegen der Hände werden blockierte Energieflüsse gelöst, die zu Krankheiten und Beschwerden führen können. Was ist daran an dieser heilsamen Berührungsmethode?

TEXT: Julia Langeneder // FOTOS: Violetta Wakolbinger

**E**ine Hand liegt rechts auf meinem Bauch, die andere berührt die linke Knie-Innenseite. Ich liege ganz entspannt und schließe meine Augen. Auf einmal beginnt es in meinem Rumpf zu gluckern, und unter den aufliegenden Händen breitet sich ein warmes Gefühl aus. Als ich mich wieder aufsetze, fühle ich mich ausgeruht, und die Übelkeit hat sich gebessert.

Beim Tee erklärt mir „Ström“-Trainerin Susanne Jarolim, dass sie unter anderem die Energietore eins und 14 geströmt habe. Dies soll die Verdauungskraft aktivieren. Klingt einfach und ist es im Prinzip auch. „Strömen“ ist leicht zu erlernen und sowohl als Selbsthilfe wie durch einen oder eine PraktikerIn anwendbar, es ist schmerzfrei und lässt sich gut in den Alltag integrieren. Die Hände berühren dabei sanft und gezielt bestimmte Körperstellen über der Kleidung. Generell werden bei dieser Methode immer zwei der jeweils 26 „Energietore“ beziehungsweise „Sicherheits-schlösser“ auf jeder Körperseite für zwei bis 20 Minuten miteinander verbunden. Durch diese Berührung sollen Blockaden gelöst, Energieströme gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Die Methode „Strömen“ ist unter verschiedenen Begriffen bekannt, wie Jin Shin Jyutsu, Rang Dröl, Impulsströmen, japanisches Heilströmen oder Energie-Strömen. Die Technik ist dieselbe, Unterschiede gibt es lediglich in den zugrunde liegenden Philosophien.

### GANZHEITLICHE LEBENSKUNST

Die Ursprünge der Methode gehen auf den Japaner Jiro Murai zurück, der altes, überliefertes Wissen über Energiebahnen im Körper mit seinen eigenen Studien kombinierte und sich nach schwerer Krankheit selbst heilte. Seine Schülerin Mary Burmeister brachte die Methode in den 1950er-Jahren in die USA und gründete die Marke „Jin Shin Jyutsu“. Unter diesem Namen wurde sie auch in Europa bekannt. „Der Name steht für Mensch, Geist beziehungsweise Schöpfer und Kunst. Die Lehre beschreibt eine ganzheitliche Lebenskunst, die uns hilft, uns selbst zu erkennen. Eine Heilungskunst ist es nicht, vielmehr eine Harmonisierungskunst“, erklärt Susa Hagen (53), Obfrau von Jin Shin Jyutsu Österreich. Wie sehr Körper, Geist und Seele zusammenhängen, zeige sich übrigens auch in unserer Umgangssprache, wenn wir sagen: „Sorgen schlagen sich auf den Magen“ oder „Das geht mir an die Nieren“. Susa Hagen kam vor 23 Jahren im Rahmen ihrer Arbeit in einem Tagesheim für geistig und körperlich behinderte Menschen zum Strömen und war so fasziniert davon – wie sich zum Beispiel durch gezielte Griffe die Spastik besserte –, dass sie sich in Deutschland und Japan zur Praktikerin ausbilden ließ. Heute lehrt sie Jin Shin Jyutsu in Einzelsitzungen und Gruppenkursen und organisiert die Ausbildungen für Salzburg. „Jin Shin Jyutsu soll dabei helfen, sich selbst wieder zu spüren, die Aufmerksamkeit von außen nach innen zu richten“, verdeutlicht sie. Die Werkzeuge seien der entspannte Atem und die Hände beziehungsweise Finger. Nach Mary Burmeister dienen die Hände als eine Art „Starthilfekabel“, wir legen sie bei uns selbst oder anderen an, um die persönliche Lebensbatterie wieder aufzuladen. „Der technische Teil ist bei Jin Shin Jyutsu aber nur das eine, im zweiten geht es um eine spirituelle Entwicklung.“

Susanne Jarolim (52) will Strömen vor allem als Handwerk zur Selbsthilfe unterrichten. Ihr Zugang ist sehr praxisorientiert – vielleicht hängt das damit zusammen, dass sie 13 Jahre lang Biobäuerin im Vollerwerb war, mit zehn Ziegen und einer Kuh. Weil die Auflagen immer strenger wurden, suchte sie nach etwas

anderem, „was den Menschen dient“. Im Zuge ihrer dritten Schwangerschaft entdeckte sie vor 23 Jahren das Strömen. Sie lernte verschiedene Richtungen kennen, um dann mit der „Integralen Ström-Akademie“ eine eigene Ausbildungsschiene zu starten.

Viele, die mit Beschwerden zu ihr kommen, fragen zunächst einmal: „Kannst du mir das nicht wegströmen?“ „Beim Strömen arbeitet man aber nie gegen Beschwerden, sondern für den Besitzer, damit die Selbstheilungskräfte wieder in Gang kommen“, stellt die Oberösterreicherin klar. Sehr gut wirke es bei Erkältung, Regelbeschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder mentaler Überlastung. „Strömen bringt immer Ruhe hinein, da entspannt sich etwas.“ Susanne Jarolim sieht Strömen keinesfalls als Ersatz zur Schulmedizin, sondern als deren Ergänzung, „denn manchmal braucht es auch etwas anderes“.

### KEINE KREUZSCHMERZEN MEHR

Alfred Leitner plagten jahrelang heftige Kreuzschmerzen. Der Befund lautete: doppelter Bandscheibenvorfall. „Ich konnte nicht mehr sitzen und in der Nacht nur mit Schmerzmitteln schlafen.“ Die ÄrztInnen rieten zur Operation. Eine Bekannte erzählte ihm vom Strömen, und nach Absprache mit seinem Hausarzt begann er mit den Sitzungen. Begleitend dazu strömte er selbst viermal am Tag und begann, regelmäßig Sport zu treiben. Vier Monate später war der selbstständige Versicherungsmakler schmerzfrei. Heute strömt er nur noch, wenn der Rücken wieder einmal schmerzt.

Cornelia Riedl kam durch ihre Krebserkrankung zum Strömen. 2008 wurde ein Knoten in ihrer Brust entdeckt. Neben Opera- >>

## Strömen: Zwei Basisübungen

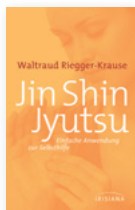
Das **Fingerströmen** ist eine Basisübung, die den ganzen Körper harmonisiert. Dazu hält man mit einer Hand jeden Finger der anderen Hand mindestens zwei Minuten lang oder mehr. Eine Übung, die man auch gut im Zug oder Bus ausführen kann.

**Linke Hand über der rechten (Händeturm):** Bei blutenden Wunden wird zuerst die rechte Hand auf oder über die verletzte Körperstelle und anschließend die linke Hand über die rechte gelegt. Diese Haltung soll dabei helfen, Energie in den Körper hineinzuleiten.

**Weitere Infos:** [www.jsj.at](http://www.jsj.at), [www.integrale-ström-akademie.at](http://www.integrale-ström-akademie.at)



**Strömen lässt sich leicht erlernen und ist sowohl als Selbsthilfe wie durch einen Praktiker anwendbar. Es wirkt sehr gut bei Erkältung, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder mentaler Überlastung, eine Heilkunst ist es aber nicht.**



Waltraud Riegger-Krause:  
**Jin Shin Jyutsu.**  
Einfache Anwendung zur Selbsthilfe.  
Verlag Irisiana,  
7,99 Euro

>> tion, Chemotherapie und Bestrahlungen ließ sie sich strömen und strömte drei Jahre lang täglich selber, zudem nahm sie Schüßler-Salze und Nahrungsergänzungsmittel. Chemotherapie und Bestrahlungen vertrug sie gut, die bekannten Nebenwirkungen wie Haarausfall oder Erbrechen hatte sie nicht. Ein Jahr später folgte der nächste Schock, als Lymphknotenkrebs diagnostiziert wurde. Der Bestrahlungsmarathon ging aufs Neue los. Cornelia Riedl strömte weiterhin, und wieder ging es ihr gut während der Behandlung. „Das Strömen hat mir auch für die Psyche gutgetan, es war wie eine Meditation.“ Heute ist sie gesund.

Bei Susanne Jarolims Freundin nahm die Krebserkrankung kein so gutes Ende. Sie starb vor fünf Jahren. „Wir haben jeden Tag geströmt, aber ich habe gesehen, wie gut es ihr und auch uns als Freundinnen getan hat.“ Susanne Jarolim sieht Strömen als Möglichkeit, „das Bestmögliche in Umlauf zu bringen. Manchmal ist viel möglich, weil der Körper noch viele Ressourcen hat, aber manchmal sind auch nicht mehr so viele Ressourcen da, dann sehe ich es als gute Begleitung, dass man mit Situationen, die man nicht ändern kann, besser zurechtkommt.“

Susa Hagen begleitet auch immer wieder Sterbende und Schwerkranke. „Manche Men-

schen sind so erschöpft, dass sie nicht mehr sprechen wollen. Für die Besucher ist das oft eine ohnmächtige Situation. Jin Shin Jyutsu bietet die Möglichkeit, mit einem Menschen zu sein ohne große Worte. Einfach die Finger zu halten (siehe Kasten, Finger-10-Strom), das kann so guttun. Die Menschen werden ruhiger und es entsteht eine tiefe Verbindung.“

### **STRÖMEN BEI KINDERN**

Strömen kann nicht nur bei Erwachsenen angewendet werden, auch bei Kindern wirkt es gut. Kindergartenpädagogin Rosemarie Schwaiger integriert Jin Shin Jyutsu ganz selbstverständlich in den Alltag im Kindergarten Grünau in Wals, zum Beispiel das Fingerströmen oder den Händeturm, wenn sich jemand wehgetan hat. „Es ist eine wunderbare Bereicherung, und es ist auch schön, zu sehen, wie gut es sich auf das Sozialverhalten der Kinder auswirkt.“

PraktikerInnen sind überzeugt, dass jeder Mensch auf Strömen reagiert. Manchmal seien jedoch die Erwartungen zu hoch. Einmal beklagte sich eine Frau, die unter Schlafstörungen litt, dass das Strömen bei ihr nicht wirke. Im Gespräch erfuhr Susanne Jarolim, dass die Frau seit 15 Jahren unter Einschlafproblemen litt. „Ich habe zu ihr gesagt, da erwarten Sie sich zu viel, Sie halten einen Finger und 15 Jahre Schlafstörungen sind weg. Aber dann hat mir die Frau erzählt, dass sie durch das Strömen besser liegen konnte.“

Wissenschaftlich anerkannt ist die Methode „Strömen“ nicht. Mittlerweile ist jedoch hinlänglich bekannt, dass sich etwa emotionaler Stress auf das körperliche Befinden auswirkt, und auch die Schulmedizin gibt der Psychosomatik immer mehr Raum. Beim Strömen lässt sich zum Beispiel via Herzratenvariabilitätsmessung feststellen, dass der Parasympathikus, der sogenannte „Ruhenerve“, aktiv wird. Susa Hagen hat ein Krankenhaus in New York besucht, wo PatientInnen und Angehörige über Abbildungen auf Wandtafeln die Methode des Finger-10-Stroms vermittelt wird. Der Heilungsprozess nach Operationen soll sich dadurch um die Hälfte verkürzt haben.

Ich habe die empfohlenen „Energietore“ zwei Wochen lang regelmäßig geströmt, und die Übelkeit hat sich gebessert. Im Urlaub habe ich pausiert, viel geschlafen und es ging mir gut. Danach war die Übelkeit wieder da und mir wurde bewusst, dass Strömen nur die eine Seite der Medaille ist, Ruhe und Schlaf sind die andere. ❖