

1 Jahr, 1 Stunde, 1-en strömen – ein persönlicher Erfahrungsbericht.

Wie es dazu kam:

Vor vielen Jahren (ich kenne Jin Shin Jyutsu seit über 30 Jahren) habe ich zum ersten Mal davon gehört, daß Mary Burmeister dazu geraten hat, die 1-en 1 Stunde lang täglich für 1 Jahr zu halten. Ich dachte immer, das klingt spannend, doch würde ich das niemals durchhalten! Wenn ich andere Praktiker, die dieses Projekt bereits durchgeführt hatten, fragte, wie sie es ein Jahr lang geschafft haben, täglich die 1-en zu strömen, antworteten mir die meisten, daß sie sich „einfach“ morgens 1 Stunde früher den Wecker gestellt haben. Doch das war für mich keine Option, da ich leider kein Frühaufsteher bin. Aber als Karin Weick am 1.11.2024 in ihrem Telegram-Strömkanal das Urbewegerprojekt ins Leben rief, wollte ich es doch einmal versuchen und hoffte, daß es in einer Gruppe leichter fallen würde, durchzuhalten ...

Die ersten Tage:

7.11.2024: Der Start wurde mir dadurch erleichtert, daß ich am 1.11. gerade übers Wochenende eine kleine Auszeit in Marienbad verbrachte und daher Zeit hatte, mich ausgiebig zu strömen. Ich habe die 1-en vor dem Aufstehen am Morgen oder während Autofahrten als Beifahrer geströmt. Am 3. Tag hatte ich leichte Gliederschmerzen am ganzen Körper. An den Tagen 4 und 5 (wieder zuhause) war ich voller Energie und kümmerte mich u.a. endlich darum, mich erneut als Praktikerin und Selbsthilfelehrerin beim Europa-Büro einzutragen und Verschiedenes andere für die Wiederaufnahme meiner Jin Shin Jyutsu Tätigkeit nach meinem Umzug und den jahrelangen, corona-bedingten Einschränkungen vorzubereiten. An diesen Tagen strömte ich hauptsächlich meine Daumen, um so die 1-en zu strömen. Ich hielt mir sozusagen für meine Vorhaben selbst die Daumen 🤔👍. An den Tagen 6 und 7 des Projektes wachte ich bereits nach wenigen Stunden Schlaf voller Energie auf und fühlte mich glücklich und hoffnungsfroh.

Am 8. Tag war ich nach dem Aufwachen noch müde, legte mich so zur Seite, daß meine beiden 1-en aufeinander lagen, schob eine Hand zwischen die 1-en und hielt den Daumen meiner anderen Hand. So bin ich nochmals eingeschlafen – und wachte genau nach 1 Stunde in derselben Position wieder auf! Das ist mir seither des Öfteren passiert und ich bin immer wieder erstaunt, wenn ich tatsächlich auf die Minute genau nach 1 Stunde wieder aufwache! Auch andere Teilnehmer des Urbeweger Projektes haben berichtet, daß sie ähnliches erlebt haben.

Am 11. Tag: Ich bin so froh, daß es mir bisher jeden Tag leicht gelungen ist – quasi nebenbei – 1 Stunde lang die 1-en zu strömen! In allen Bereichen meines Lebens fühle ich bereits jetzt nach dieser kurzen Zeit unglaublich viel Bewegung.

Diese tagebuchmäßigen Berichte führte ich nicht regelmäßig fort, erst nach weiteren 4 Monaten schrieb ich ein kurzes Update auf, daß ich immer noch dabei bin! Es waren intensive Monate, insgesamt hat das „in Bewegung kommen“ immer weiter zugenommen: in der Arbeit hat sich einiges hochgeschaukelt, bevor es dann endlich in geordneteren Bahnen etwas ruhiger weiterlief; körperlich war es zum Teil sehr, sehr anstrengend. U.a. hatte ich eine Kiefergelenkentzündung, immer wiederkehrende Zeiten mit schlimmem Husten; Augenentzündungen, alte Hautgeschichten zeigten sich wieder sowie ebenso Schmerzen „von früher“ am Handgelenk, das ich mir vor vielen Jahren gebrochen hatte. Wochenlang, wirklich schreckliche Müdigkeit und Schläppheit und vor allem fast depressive Stimmungen. Natürlich kann man nicht wirklich einordnen, was das tägliche, intensive Strömen der 1-en zu Tage bringt und was sich auch ohne das 1-en strömen gezeigt hätte. Aber ich gehe dabei nach meinem inneren Gefühl und glaube, vieles dem 1-en strömen zuordnen zu können, anderes „dem normalen Leben“. Und trotzdem es meistens sehr anstrengend ist,

werde ich dieses Projekt bis zum Ende durchziehen! Das ist mein fester Vorsatz und die anderen Teilnehmer an dem Projekt sind mein Ansporn, meine Motivation und meine Unterstützung dabei!

29.9.2025: Nun sind bereits fast 11 Monate vergangen! Unglaublich! Und es ging neben der körperlichen auch mit der seelischen Berg- und Talfahrt munter weiter: Tage, an denen ich intensives Glück und Frieden verspürte, dann wieder Tage, an denen ich traurig und erschöpft war, ein Auf und Ab, genau wie in meiner Jugend als Teenager!

Mein mir-selbst-die-Daumen-halten bringt auch beim Jin Shin Jyutsu erste Früchte: die monatlich, kostenfrei angebotenen Einführungsvorträge über Jin Shin Jyutsu finden nach und nach Anklang, ich habe mir endlich einen jahrzehntelangen Traum erfüllt und ein kleines Büchlein geschrieben (über Jin Shin Jyutsu) und zum Jahresende scheint es, als ob sich auch eine Strömgruppe etablieren wird. Das ist alles wunderbar und wurde sicherlich sehr durch das 1-en strömen unterstützt.

In den letzten Tagen habe ich mir folgende Fragen gestellt:

Was ist bisher nicht eingetreten, was ich mir aber erhofft hatte? Ich hatte gehofft, daß auch ein langjähriges Gewichtsprojekt in diesem Jahr in Bewegung kommen würde ... aber das ist leider nicht der Fall. Wahrscheinlich steht zuerst einfach zu viel anderes an, was sich nochmals zeigen muß / darf, bevor sich irgendwann auch das Gewicht harmonisieren kann.

Wie habe ich es geschafft, trotz meines vollgefüllten Alltages, die 1-en 1 ganze Stunde lang täglich zu strömen? Die liebevolle, regelmäßige Motivation und Unterstützung durch Karin und die anderen, die sich dem Projekt angeschlossen haben, hat mich angespornt, auch wenn es anstrengend wurde, einfach weiter zu machen. An dieser Stelle ein ganz, ganz großes Dankeschön an Karin Weick. Ohne sie hätte ich das Projekt sicherlich nicht durchgehalten. Nun ist aber die Frage der Umsetzung dadurch noch nicht beantwortet. Ich habe so einige „Kniffe“ angewandt, z. B. mich einfach nachts zu strömen, wenn ich sowieso aufgewacht bin. Oder die tägliche Stunde auf 2 x 30 Minuten bzw. 3 x 20 Minuten aufzuteilen. Oder nur eine 1 zu strömen und mit der anderen Hand den Daumen für die andere 1 zu halten, weil für mich das Strömen mit beiden Händen manchmal zu anstrengend war, trotzdem ich auch Kissen als Polsterung beim Sich-auf-der-Seite-strömen verwendet habe. Ich ströme mich bei Autofahrten als Beifahrer und auch schon mal, wenn ich ein Video schaue oder während Zoom Meetings bei der Arbeit. So konnte ich das Projekt in meinen Alltag integrieren, ohne täglich extra Zeit dafür zu verwenden.

Werde ich nach dem einen Jahr weitermachen?

Ja und nein: Nein, nicht mit dem regelmäßigen 1-en strömen. Aber nachdem ich erlebt habe, wie hilfreich es sein kann, regelmäßig ein bestimmtes Sicherheitsenergieschloß zu strömen, bin ich nach dieser Erfahrung schon sehr neugierig, was andere Schlösser mir zu erzählen haben werden. In diesem Sinne ja, ich werde mit dem regelmäßigen Strömen eines bestimmten Schlosses bestimmt weitermachen.

Was würde ich das nächste Mal anders machen?

Ich würde regelmäßig aufschreiben, wann genau welche körperlichen und / oder seelischen Besonderheiten auftreten, so wie ich es während der ersten Tage gemacht habe. Dann könnte ich sicherlich noch besser die Zusammenhänge begreifen, wann sich das 1-en strömen wo und wie auswirkt und so die verschiedenen Projekte, die auftreten, z.B. mit dem Strömen der entsprechenden Organfunktionsenergieströmen besser unterstützen. Und ich würde auch gerne notieren, wie lehrreich die Erfahrung ist, jeden Tag dieses eine Schloß zu spüren und zu fühlen,

wie es sich öffnet oder auch wieder schließt, wie es danach verlangt, weiter geströmt zu werden oder auch mal eher in Ruhe gelassen werden möchte.

Soweit meine Erfahrungen, die nur für mich allein hilfreich sind; getreu dem Motto:

SEI DEIN EIGENES ZEUGNIS!