

Fragen zur Anwendung und Praxis des Fingerhaltens



Grundlegende Durchführung

1 *Wie lange soll ich die Finger halten?*

Es gibt keine feste Zeitvorgabe. Du kannst die Finger nur wenige Sekunden halten oder auch länger, je nach Gefühl und Situation. Bei akuten Themen kann schon kurzes Halten hilfreich sein, bei längeren oder wiederkehrenden Themen kannst Du regelmäßig wiederholen. Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern dass Du es überhaupt machst. Der Körper reagiert oft auch auf kurze Impulse.

2 *Brauche ich dazu Ruhe?*

Nein. Du brauchst keine besondere Ruhe. Jin Shin Jyutsu kann jederzeit und überall angewendet werden – im Alltag, im Gespräch, unterwegs oder beim Fernsehen. Es ist so natürlich wie Atmen und braucht keine spezielle Vorbereitung.

3 *Kann ich mich nebenbei behandeln? Zum Beispiel beim Erzählen mit Freunden, im Meeting, in der Straßenbahn, beim Netflix-Abend...?*

Ja, absolut. Du kannst es jederzeit nebenbei machen. Es braucht keine besondere Konzentration. Der Körper arbeitet ohnehin ständig, genauso kann diese Anwendung einfach im Alltag integriert werden.

4 *Muss ich irgendeine Reihenfolge bei den Fingern einhalten?*

Nein. Es gibt keine feste Reihenfolge. Die bekannten Reihen (Daumen bis hin zum kleinen Finger) sind nur eine Orientierung. Du kannst frei wählen, wonach dir gerade ist oder was sich angenehm anfühlt.

5 *Kann ich auch zu lange strömen?*

Nein, Du kannst nicht „zu viel“ machen. Es kann dir nicht „zu gut“ gehen. Du kannst es so lange machen, wie es sich richtig anfühlt. Es entsteht kein Schaden durch längeres Anwenden.

6 *Kann ich etwas falsch machen?*

Falsch im eigentlichen Sinn kannst Du nichts machen. Es gibt eher Unterschiede zwischen „passend“ und „weniger passend“, aber nichts wird dadurch kaputt. Am besten ist es, nicht zu viel zu überlegen, sondern einfach anzufangen.

Wahrnehmung und innere Erfahrung

7 *Ist es wichtig, dass ich dabei irgendwas spüre?*

Nein. Spüren ist keine Voraussetzung. Manche Menschen spüren etwas, andere nicht. Beides ist völlig in Ordnung. Wirkung entsteht unabhängig davon, ob Du etwas wahrnimmst.

8 *Muss ich die Wirkung wissen oder fühlen?*

Nein. Du musst weder wissen noch fühlen, was genau passiert. Der Körper reagiert unabhängig vom bewussten Verstehen. Viele Dinge im Alltag wirken auf uns, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen.

Auswahl der Finger / Orientierung

9 Woher weiß ich, was ich am besten ströme?

Du kannst einen einfachen „Fingertest“ nutzen, indem Du kräftig ins Fingergrundgelenk kneifst. Der Finger, der am empfindlichsten reagiert, kann ein guter Hinweis sein. Letztlich musst Du aber nicht wissen, was genau Du „behandelst“. Es geht mehr um das Tun als um das Analysieren.

10 Woher weiß ich, ob die Finger der rechten Hand oder der linken Hand besser sind?

Keine Seite ist grundsätzlich besser. Du kannst dich am Gefühl oder am Test orientieren. Entscheidend ist, was sich angenehm und passend anfühlt.

11 Gibt es auch einen Kneiftest für den Handteller?

Nein. Wenn mehrere Finger betroffen sind, lohnt es sich den Handteller zu halten. Oder, wenn es zum Ver zweifeln ist oder die Neven betroffen sind ist der Handteller eine gute Option.

Integration in den Alltag und Umgang mit Unterbrechungen

12 Was passiert, wenn ich mal eine Woche lang keine Finger halte?

Das ist kein Problem. Es geht nichts verloren. Der Körper „vergisst“ nichts, und Du kannst jederzeit wieder einsteigen. Es entsteht kein Mangel.

13 Kann ich gleichzeitig irgendeine andere Behandlung wie zum Beispiel Akupunktur, Osteopathie, Klangtherapie ... in Anspruch nehmen?

Ja. Das JIN SHIN kann gut mit anderen Methoden kombiniert werden, z. B. Akupunktur, Osteopathie oder Massage. Im Leben wirken immer viele Dinge gleichzeitig. Du kannst das kombinieren, was dir guttut.

14 Wann ist es übergriffig, die Finger von anderen Menschen zu halten?

Bei Erwachsenen sollte immer das Einverständnis eingeholt werden. Bei Babys oder in Notfallsituationen kann es anders sein. Grundsätzlich gilt: respektvoll bleiben und im Zweifel fragen. In akuten Situationen kann auch direktes Handeln sinnvoll sein.

Gesundheitliche Themen und besondere Situationen

15 Wie kann ich mich auf eine Operation vorbereiten?

Vor einer Operation kann es hilfreich sein, alle Finger und den Handteller zu halten, um den Körper zu unterstützen. Auch nach der Operation kann dies heilungsfördernd angewendet werden. Ziel ist, den Körper in einen guten Fluss zu bringen und zu unterstützen.

16 Kann ich die Nebenwirkungen von Medikamenten ausgleichen?

Auch hier kann das Halten der Finger als unterstützende Maßnahme genutzt werden. Der Mittelfinger ist dazu wegen des Zusammenhangs mit der Leber gut geeignet.

17 Wann ist die Unterstützung durch einen JSJ-Therapeuten sinnvoll?

Besonders bei chronischen oder komplexen Themen kann eine erfahrene Begleitung hilfreich sein. Ein Therapeut kann Zusammenhänge besser erkennen und gezielter arbeiten. Bei starken oder langanhaltenden Beschwerden ist Unterstützung daher oft sinnvoll.

Anwendung bei anderen Lebewesen

18 Wie geht das Fingerhalten bei Katzen oder Hunden?

Bei Tieren können statt der Finger die Pfoten gehalten werden. Das wird als Entsprechung im Körper verstanden. Auch hier gilt: ruhig und sanft anwenden, wenn das Tier es zulässt.