

Hinweis:

Dieser Artikel wurde der Homepage www.carstens-stiftung.de (Natur und Medizin) aus der Rubrik „Studien kurz und knapp“ entnommen.

Lebensqualität durch Jin Shin Jyutsu

von Daniela Hacke

Die japanische Heilkunst Jin Shin Jyutsu soll durch Atmung, Fingerübungen und Berühren die Lebensenergie wiederherstellen. Können Brustkrebspatientinnen davon profitieren?

Jin Shin Jyutsu gilt als Methode, die durch Atmung, Mudras (Fingerübungen) und dem Berühren von am Körper befindlichen Energiezentren mit den Händen, die Lebensenergie und den gestörten Energiefluss wiederherstellen soll. Bisher existieren nur wenige Studien, aber reichlich anekdotisches Wissen zu dieser Heilkunst. Nicht zuletzt aus diesem Grund prüften US-amerikanische Wissenschaftler nun im Rahmen einer Beobachtungsstudie das Vermögen dieser Methode, die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen zu steigern.

Motivation zur Hoffnung

Übersicht zu aktuellen schulmedizinischen und komplementärmedizinischen Therapiekonzepten sowie Mut machende Erfahrungsberichte – für Menschen mit einer Krebserkrankung, Angehörige und Therapeuten.

Die Grundlage für die Auswertung der erhaltenen Daten bildete das sog. Adaptionsmodell nach Callista Roy, welches das Individuum als anpassungsfähiges Subjekt ansieht, das sich ständigen Reizen der Umwelt ausgesetzt sieht, auf die es reagieren und eine Anpassungsstrategie entwickeln muss.

Über zehn Wochen wurden 29 Frauen mit Brustkrebs-Diagnose in Behandlung, die unter Symptomen wie chronischer Erschöpfung (Fatigue), Depression oder einer Hemmung, ins „normale“ Leben zurückzukehren litten, einmal in der Woche durch einen ausgebildeten Therapeuten mit Jin Shin Jyutsu therapiert.

Nach den zehn Wochen Behandlungszeit entwickelten die Frauen ein bedeutend höheres Aufkommen an Aktivität. Auch die Zufriedenheit hinsichtlich ihrer Aktivitäten war zum Ende hin bedeutend angestiegen. Diese wurde anhand des Erfüllungsgrads der von den Frauen vorher formulierten Ziele am Studienende bestimmt. Die Inhalte der Ziele spannten sich von einer verbesserten physischen und emotionalen Verfassung über das Erreichen eines ausgewogenen Lebens zu einem erfüllteren Leben. Die Mehrheit (93 Prozent) aller Teilnehmerinnen stellte fest, dass sich ihre gesetzten Ziele bis zum Studienende erfüllt hatten.

Ob die Patientinnen sich gerade mitten in einer adjuvanten Krebsbehandlung (wie Chemo-, Strahlen- oder Hormontherapie) befanden oder diese schon lange zurücklag – in beiden Fällen äußerten sie sich sehr positiv über die erhaltene Jin Shin Jyutsu-Therapie, indem sie resümierten, dass diese im Vergleich mit der Situation zu Studienbeginn ihren Befindlichkeitszustand zum Positiven hin verbessert hätte.