

# JAHRESRÜCKBLICK 2020

Samstag, 18. Januar

Reden wir über Jin Shin Jyutsu. Über Jin Shin was? Jin Shin Jyutsu ist eine Technik, die zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper führen soll. Frau Stefanie Möslein, zertifizierte Kursleiterin und Yogalehrerin, stellte uns diese aus Japan kommende Lehre mit großem Sendungsbewusstsein vor. Jin Shin Jyutsu arbeitet mit sechszwanzig „Sicherheits-Energieschlössern“, die Leben in unseren Körper bringen sollen. Werden eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, soll die sich daraus ergebende Stagnation den Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrechen und letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinanderbringen können. Durch Handauflegen in bestimmten Regionen soll eine Harmonisierung der Lebensenergie erreicht werden und so einen Menschen körperlich und seelisch ausbalancieren. Jin Shin Jyutsu kann sowohl von einem ausgebildeten Praktiker als auch in Selbsthilfe angewendet werden. Hat Frau Möslein alle Anwesenden überzeugen können? Zweifel sind da durchaus angebracht.

Samstag, 15. Februar

Im Februar wurde es wieder etwas handfester. Frau Schmude, Physiotherapeutin, war zu Besuch. Thema: Atemnot – und was dann? Viele Hilfsmaßnahmen brachte uns Frau Schmude in Erinnerung: Stenosen-Atmung, Lippenbremse, atemerleichternde Stellungen usw. Niemand ist in unserem Kreis, für den das völlige Neuland gewesen wäre, trotzdem ist das Aufzeigen der vielen erleichternden Techniken von Nutzen. Atemnot macht panisch und hilflos, dem gilt es etwas entgegenzusetzen. Wer viel weiß, kann vieles anwenden und so eine Not-situation gut überstehen.

Übrigens waren unsere ersten beiden Treffen recht gut besucht und im Februar sorgte der Horst sogar für Livemusik: Ein Freund von ihm begleitete unseren sogenannten Gesang mit seiner Ziehharmonika und verbreitete dadurch eine Mordsstimmung.

Samstag, 21. März und dann lange Pause

Das nächste Treffen war schon in Vorbereitung – aber es fand nicht statt. Wir, nein ganz Deutschland, was sage ich, die ganze Welt war von einem Augenblick zum anderen ausgebremst. CORONA – dieser Begriff hält die Menschheit

seit März in Atem. Alle wissen, was sich mit diesem Wort verbindet, eine Beschreibung ist daher nicht nötig. Keine Zusammenkunft, auch kein Lungensport ist möglich. Also Pause? Im Großen und Ganzen ja. Und doch gab es zaghafte Versuche, den völligen Stillstand zu durchbrechen. Mary-Lou und Karl-Heinz installierten eine App, die Videokonferenzen ermöglichen sollte; Im April, im Mai und auch im Juni. Dabei von einem epochalen Erfolg zu sprechen, wäre doch etwas übertrieben. Das direkte unmittelbare Gegenüber ist eben durch nichts zu ersetzen! Des Weiteren hat Mary-Lou angedacht, eine Art Video-Lungensport einzurichten, allerdings fand sich dafür kein Gruppenleiter. Lungensport im Freien, das wäre vielleicht eine Möglichkeit. In öffentlichen Anlagen? Lieber im Garten von Mary-Lou. Viele kennen den Ort, es gibt genügend Sitzmöglichkeiten, für ausreichend Abstand wäre gesorgt und eine Bushaltestelle ist auch in der Nähe. Ein kleines Häufchen wagte das Experiment - und es gelang. Den ganzen Sommer, unterbrochen nur von zwei Regentagen, fand am Mittwoch Lungensport im Hause Schönwälder statt. Und sonst?

## Juli und August

Am 25. Juli, wieder in Marys Garten, fand sich Herr Christian Herrig ein. Er brachte uns Lach-Yoga näher. Ja, kann man denn auf Knopfdruck lachen? Kann man natürlich nicht, allerdings man kann so tun als ob und dadurch die Seele einstimmen. Zugegeben, das braucht schon Zeit und Übung, könnte aber für mehr Heiterkeit und Gelassenheit im Alltag sorgen. Und außerdem, Lachen ist gesund!

Essen und Trinken in fröhlicher Runde ist auch gesund (in Maßen natürlich) - und damit sind wir bei unserem traditionellen Grillfest in Marys Garten. Trotz Corona fanden sich am 22. August ca. zwanzig Leute ein, schön verteilt auf mehrere Tische und ließen es sich gut gehen. Diesmal nur ein kleiner Schauer, kaum der Rede wert. Schön wars, viele zufriedene Gesichter, war will man mehr. Höchstens eine Fahrt ins Grüne! Ein Ausflug war schon für Mai geplant, aber Corona mag keine Pläne... Zweiter Versuch im September - und diesmal hat es geklappt.

## Ausflug im September

Am 17. des Monats, einem Donnerstag, brachte uns der Bus von Ottobrunn mit Zwischenstopp in Fröttmaning nach Riedenburg im Altmühltal. Ziel war die Rosenberg mit ihrer Vogelflugschau. Mein lieber Mann, Uhu und Adler sausten

knapp über die Köpfe der Zuschauer hinweg, um auf die Hand ihres Falkners zu gelangen und eine kleine Belohnung zu erhalten. Falken versuchten ein sogenanntes Federspiel zu erhaschen und Geier, die größten Greifvögel, erhoben sich majestätisch in die Lüfte. Nach der Vorführung blieben wir noch in der Burganlage, Essen wurde im Hof serviert und wer wollte, konnte das Burgmuseum besuchen. Am frühen Nachmittag brachte uns der Bus zur Anlegestelle nach Kelheim. Unser Plan: Mit dem Motorschiff durch den Donaudurchbruch nach Kloster Weltenburg und dort würde uns der Bus wieder aufnehmen. Die ca. 5 km lange Passage, auch „Weltenburger Enge“ genannt, wird vom Schiff in etwa 40 Minuten überwunden.

Turmhohe Felswände rücken auf 100 Meter zusammen und geben diesem Naturschauspiel einen schluchtartigen Charakter. Spektakuläre Bilder in jeder Flussbiegung. Weil die Donau in ihrer Breite arg bedrängt ist, weicht sie in die Tiefe aus, man spricht von 20 Metern. Wenn da in früherer Zeit ein Lastkahn an den Felsen zerschellte, gab es für Mannschaft und Fracht keine Rettung. Wir aber erreichen Kloster Weltenburg unbeschadet und konnten bei Brotzeit und Bier unsere Eindrücke von der „Weltenburger Enge“ noch vertiefen. Gegen 18 Uhr, nach einer kleinen Wanderung, erreichten wir unseren Bus, der uns zurück nach München brachte. Hatte ich schon erwähnt, dass Horsts Freund, der Musiker auch mit von der Partie war? Er sorgte für musikalische Begleitung, singen war ja untersagt (Mundschutzpflicht im Bus). Diese Einschränkung konnte man ertragen.

### Mittwoch, 23. September

Nach langer Zeit wieder ein Treffen im Innenraum. Aber nicht im gewohnten Seminarraum, sondern im Nebenraum der Gastwirtschaft zur Post in Haar. Hygienevorschrift, kleine Gruppen am Tisch, Mundschutz – mittlerweile schon eine Selbstverständlichkeit. Frau Gabriele Proenen und ihr Begleiter, Herr Fleischmann, stellten uns „Human Kybernetisches Coaching“ vor: So soll das gesprochene Wort als kraftvolle Macht Einfluss auf den Körper haben. Die gefühlte Machtlosigkeit zu verlassen und durch einen Perspektivwechsel eine andere Sicht auf sich zu erhalten, wäre zunächst erforderlich. Kausale Zusammenhänge und Selbststeuerungskräfte sichtbar zu machen und dadurch einen persönlichen Gesundheitsstil zu entwickeln, sollte das Ziel sein. Diese Beschreibung ist natürlich stark verkürzt. Um tiefer in dieses Thema einzusteigen, müsste man schon an einem Workshop teilnehmen. Für 190 € erfährt man mehr. Anzumerken bleibt freilich, mit einem Zuschuss durch die Krankenkassenförderung kann nicht gerechnet werden.

## Erneute Pause ab Oktober

Unser geplantes Oktobertreffen musste ausfallen, auch die Weihnachtsfeier fiel Corona zum Opfer. In Anbetracht der erheblichen Einschränkungen in Jahre 2020 war die Selbsthilfegruppe COPD & Lunge durchaus aktiv. Und keinesfalls sollten wir den „Newsletter“ vergessen, der von Mary-Lou erstellt und allen Gruppenmitgliedern pünktlich zugesandt wird.

\*\*\*\*\*

Ja, wie sind denn nun die Aussichten auf das Jahr 2021? Da halten wir es mit Karl Valentin: „Prognosen sind dann besonders schwierig, wenn sie die Zukunft betreffen.“

In diesem Sinn, bleibt gesund!

\*\*\*\*\*