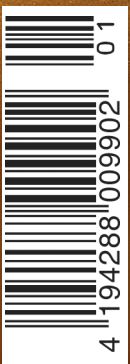


Reiki
靈氣

靈氣 REIKI
Magazin



AUSGABE 1/23 • JANUAR • MÄRZ
€ 9,90 • CHF SFR 12,-
A 42880 • ISSN 1432-5063



Licht Liebe Heilung

Reiki für alle Lebensphasen

2023
Frühjahrsworkshop
31. März - 02. April - Gersfeld/Rhön



RVD-Vortragsreihe
ONLINE

An drei Tagen werden uns hervorragende Referenten Einblicke geben, wie sie die Reiki-Methode für die unterschiedlichen Lebensphasen praktisch einsetzen.

Referentinnen und Referenten:

Elke Porzucek, Jürgen Kindler, Stefanie Witt, Oliver Drewes, Nicol Lehner, Claudia Kindereit, Volker Höh, Michaela Wedig u.a.

Wir freuen uns auf eine inspirierende gemeinsame Zeit in Gersfeld mit euch.

Reiki-Verband
Deutschland e.V.

Anmeldung
Workshop



Unsere
Termine



„Rauhnächte in der Praxis“
mit Birgit Sprau am 14. Dezember
2022 um 19.00 Uhr

„Mediale Schulung mit Übungen“
mit Astrid Hess
am 15. März 2023 um 19.00 Uhr

„Astrologie für Einsteiger“
mit Oliver Klatt
am 14. Juni 2023 um 19.00 Uhr

Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos. Nichtmitglieder zahlen 10 Euro.

www.reiki-verband-deutschland.de

Werden Sie Mitglied oder Förderer



Dachverband Geistiges Heilen e. V.
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de
Tel.: 06043-9889035



**Gemeinsam
SIND WIR
STARK**

DGH
Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Heiler-Netzwerk • DGH-Kongress
Qualitätssiegel Ethik-Kodex
Rechtliche Infos • Praxis-Infos
Mitgliederzeitschrift (4x/Jahr)

Weitere Infos zur Mitgliedschaft:
<https://www.dgh-ev.de/mitglied-werden.html>

Das Reiki Magazin Förderprogramm

Seit 25 Jahren setzt sich das Reiki Magazin kontinuierlich für die Belange der deutschsprachigen Reiki-Gemeinschaft ein, u.a. in den Feldern Staatliche Anerkennung, Zusammenarbeit mit der Schulmedizin und Dialog mit den Kirchen.

Gute redaktionelle Arbeit im transformativen Journalismus kostet Zeit. Wir freuen uns über jede Unterstützung im Rahmen einer Förderung.

Ausgiebige Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten, das Reiki Magazin zu fördern, z.B. neben dem Abo mit zusätzlich 10,- oder 20,- oder 50,- Euro im Jahr, senden wir gerne per E-Mail oder Post zu.

Bitte mailen Sie dazu an: info@reiki-magazin.de





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Erhalte sorgsam in stürmischen Zeiten
dein Herz in gelassenem Gleichmut!“

So sagt es der römische Dichter Horaz (65 bis 08 v. Chr.) und verdeutlicht: Immer wieder gibt es Zeiten auf Erden, die intensiver, impulsiver Natur sind ... und denen wir am besten begegnen, indem wir innerlich gelassen bleiben. Zum Beispiel durch die tägliche Selbstbehandlung mit Reiki. Gleich 24 gute Gründe legt uns Stefan Kanev dafür sanft ans Herz, in seinem Artikel ab S. 12.

Ein weiterer herausragender Beitrag in dieser Ausgabe stammt von Franziska Rudnick, zum Thema „Placebo, Nocebo, Valebo“ ab S. 16. Es ist tatsächlich hochinteressant, was die Forschung bislang zu diesem Thema herausgefunden hat. Fast möchte man meinen, dass diese wissenschaftlichen Erkenntnisse bisher kaum Eingang in die Kommunikationsformen und -inhalte des Gesundheitssystems gefunden haben. Es bleibt zu hoffen, dass dieses so wichtige Thema hoffentlich recht bald mehr Berücksichtigung finden wird.

Neben dem Reiki Magazin, das ich gerne herausgebe und regelrecht liebe, habe ich vor einigen Monaten auch meine Liebe zu einem neuen Medium entdeckt: den Podcast. Das ist im Grunde so etwas wie „Radio in Selbstproduktion“. Seit zehn Wochen ist der neue Podcast jetzt am Start, den ich zusammen mit Kamile Preiksaite gestalte: INSIGHT – Der Spirituelle Podcast mit Kamile und Oliver, „Spirituelle Themen einfach erklärt!“. Die einzelnen Folgen mit einer Länge von 15-25 Minuten sind kostenlos und ohne Anmeldung zu hören auf Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, Podigee, Podcast.de u.a. Jede Woche erscheint eine neue Folge, vielleicht ist ja etwas für Dich dabei, hör doch mal rein!

Und ich möchte das Jahresende dazu nutzen, mich einmal mehr zu bedanken bei allen, die das immer weitere Erscheinen des Reiki Magazins möglich machen ...

... durch ihre hingebungsvolle, nicht primär an Profit orientierte Mitarbeit: das sind die Mitarbeiter:innen in Redaktion, Graphik, Abo-service, Shop, Website; sowie alle freien Mitarbeiter:innen und Autor:innen.


... durch ihre Nutzung des Reiki Magazins für ihre Ziele und Zwecke, u.a. in Kooperation mit uns: das sind alle Anzeigenkunden, alle Adresseintragskunden, alle Verbände, mit denen wir kooperieren, also RVD, DGH, SwissReiki, ÖBRT und insbesondere ProReiki – der Berufsverband; sowie indirekt auch jede:r, der in unserem Reiki Magazin-Shop einkauft.

... durch ihre Zusammenarbeit mit uns zu freundlichen Konditionen, das ist vor allem die Divyand-Verlags GmbH; sowie auch alle unsere Förder:innen, im Rahmen des Reiki Magazin-Förderprogramms.

Und zu guter Letzt ein großer Dank Euch, ihr Leserinnen und Leser des Reiki Magazins ... durch Euer fortwährendes Interesse ist das Reiki Magazin am Leben, auch weiterhin, trotz Digitalisierung, als schönes, liebevoll gestaltetes Printmagazin.

Viel Freude mit der neuen Ausgabe und alles Gute zum Jahreswechsel!

Oliver Klatt

Arkturianische  Schule

Sehnsucht nach den Sternen?

Wir sind nicht allein. Wir sind ein Teil von ihnen – den Sternenvölkern.
Viele von uns haben dort gelebt – unter Arkturianern, Plejadiern, Sirianern, Lyranern ...
Erinnere dich jetzt an deine Eltern und Freunde, an deine enormen Fähigkeiten!

Auch du kannst lernen

- Kontakt aufzunehmen
- zu ihnen zu reisen

auf deinem Lichtfeld mit deiner Merkaba

in geführten Meditationen von den Sternenvölkern - für dich zu Hause oder live online.

Event-Termine mit Live-Channelings

11.12.2022 Channeling-Seminar „Channeln lernen“

29.01. / 26.02.2023 Offenes Treffen mit Live-Channeling und Meditation

12.03.2023 Seminar „Die arkturianische Licht-Kristall-Technik“

Anmeldung und Info über:

www.arkturianische-schule.de/Termine

www.dimensionssprung.de




Reiki-Magazin- Geschenk-Abonnement

Sie können Freude verschenken!
Ein ganzes Jahr lang! Und länger!

... mit dem Verschenk-Gutschein für das 

Bitte benutzen Sie den Coupon auf Seite 65!



5 Minuten »Pillow SelfTalk« vor dem Schlafengehen, um Dir das Leben Deiner Träume zu erschaffen. 

Fünf Minuten am Abend für ein Traumleben am Tag!

Ein traumhaftes Leben durch fünf Minuten Selbstgespräch vor dem Einschlafen? »Bettgeflüster für die Seele« ist deine magische kleine Auszeit, um dich von der Hektik des Tages zu befreien, Herz und Verstand wieder in Einklang zu bringen und dir zu kuscheligem, gesundem, erholsamem Schlaf und wohligen Träumen zu verhelfen.

Wertvolle Impulse und Affirmationen unterstützen dich dabei. So erwachst du nicht nur frisch gestärkt und bist bereit für einen neuen Tag, sondern nimmst den Zauber der Nacht mit in das Leben, von dem du immer geträumt hast!

Kristen Helmstetter | Bettgeflüster für die Seele
ISBN 978-3-86374-673-5 | € 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Video mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern 

— Artikel —

12 Die Selbstbehandlung mit Reiki

Gleich 24 Vorteile sieht Stefan Kanev darin, sich selbst regelmäßig, am besten täglich, mit Reiki zu behandeln; und das nicht zuletzt auch im Rahmen von Selbstfürsorge und Resilienz. Lesen Sie den inspirierenden Artikel ab S. 12.



16 Placebo, Nocebo & Valebo – Effekte und Zusammenhänge

Ein Artikel von Franziska Rudnick.

22 Reiki in der Tinnitus-Therapie

Ein Beitrag von Stefanie Witt.

25 Handauflegen aus wissenschaftlicher Sicht

Über eine Veranstaltungsreihe von Dr. med. Wieland Gauß.

26 Reiki Magazin-Schreibwettbewerb:

„Landschildkröte Blue Bayou“ – von Margrith Ritter.

28 Reiki Magazin-Schreibwettbewerb:

„Reiki sichtbar gemacht“ – von Michaela Rose.

36 Reiki, Chakren & Spagyrik

Spagyrik ist ein Naturheilverfahren, das auf ägyptische Heiler der Antike und auf Alchemisten des Mittelalters zurückgeht. Martina Schneider nutzt bei einem Reiki-Chakrenausgleich mit Reiki gerne spagyrische Mittel. Lesen Sie ab S. 36.



42 Reiki als i-Tüpfelchen

Erfahrungen mit Reiki – von Sabine Schrader.

46 Berühren und begreifen

Reflexionen von Eva Malm.

48 Der Gedenkstein für Mikao Usui – Teil 37

Dr. Mark Hosak mit der Übersetzung der Usui-Gedenksteininschrift.

Titelbild © worradirek - 123rf.com
Reiki-Kanji auf dem Titel von Mark Hosak



Fotos oben:

„Mystisches Tor“ © darkbird - Fotolia.com
Ornamente © ilyarocket - 123rf.com

— Rubriken —

3 Editorial

6 Reiki News / Termine

Aktuelle Informationen

9 Kolumne von Melina Tobisch

„Übers Alleinsein“

29 Nachgefragt!

11 Fragen an
Stephan Stadelmann

30 Rezensionen

Drei Fachbücher

33 Medientipps

DVDs & Bücher

51 Japanisches Gedicht

„Gelegentlich“

52 Kolumne von Sabine Hochmuth

„Zeitenwandel“

54 Rezept

„Yakimeshi“

56 Comic

„Lucy auf Pilgertour“

64 Zum Schluss

Reflexion von Oliver Klatt

— Service —

58 Reiki-Branchenbuch

62 Kleinanzeigen

65 Abo-Coupon & Prämien

66 Vorschau, Impressum

— Verbandsseite —

34/35 ProReiki – der Berufsverband e.V.

Reiki Wissenschaft

– Kolumne –



Studie: Auswirkung von Reiki auf Menschen mit Fibromyalgie

Zielsetzung dieser Studie war es zu untersuchen, wie sich Reiki auf Schmerzen, Angstempfinden und Lebensqualität von Fibromyalgie-Patienten auswirkt. Studienteilnehmer waren 50 Patienten, die aufgrund der Diagnose Fibromyalgie in einer Schmerzambulanz behandelt wurden. 25 Teilnehmer in der Versuchsgruppe erhielten dabei über einen Zeitraum von vier Wochen einmal wöchentlich eine Reiki-Behandlung. In der Kontrollgruppe wurden im gleichen Rhythmus Behandlungen durchgeführt, jedoch von Nicht-Reiki-Praktizierenden. Für die Auswertung der Daten wurden ein Informationsformular, die visuelle Analogskala, der McGill-Melzack-Schmerzfragebogen, das State-Trait Anxiety Inventory und das Short Form-36 herangezogen.

Im Ergebnis zeigte sich eine deutliche Schmerzlinderung bei den Teilnehmern der Versuchsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe. Auch bezogen auf das Angstempfinden waren am Ende des vierwöchigen Zeitraums die Werte in der Reiki-Versuchsgruppe signifikant gesunken. Die Teilnehmer in der Reiki-Gruppe konnten zudem ihre Lebensqualität gegenüber der Kontrollgruppe nachweislich steigern: Körperfunktion, Energie und psychische Gesundheit nahmen deutlich zu.

Schlussfolgerung: Reiki kann Schmerzen und Angstzustände lindern und sich positiv auf die Lebensqualität von Fibromyalgie-Patienten auswirken.

Quelle: Gökdere Çınar, Hava PhD, RN; Alpar, Şule PhD, RN; İlhan, Seher MD: Holistic Nursing Practice: January 31, 2022 - Volume - Issue - doi:10.1097/HNP.0000000000000497; https://journals.lww.com/hnpjournal/Abstract/9000/Evaluation_of_the_Impacts_of_Reiki_Touch_Therapy.99936.aspx



Christina Schlömer
Reiki-Meisterin
E-Mail: Christina.Schloemer@gmx.de

Unsere Jubiläumsfeier zu „100 Jahren Reiki-Methode“

„Eigentlich wäre die *ReikiCon* für uns der optimale Rahmen gewesen, um die rüstige ‚Hundertjährige‘ gebührend zu feiern. Aber Reiki lehrt uns: Jammere nicht, sondern nimm dein



Schicksal in die eigenen Hände. Gesagt, getan! So konnten wir am letzten Augustwochenende mit 18 Reiki-Freunden zwei Tage lang in unserem wunderschönen Dorfcafé Reiki genießen und feiern. Die Themen kamen aus der Gruppe. Zur Einstimmung gab es Reiju von vier Meistern. Dann haben wir gesungen, Vorträgen gelauscht und uns in Achtsamkeit und anschließender Malerei geübt. Meditationen und kreative Trance haben uns zu uns selbst geführt. Gruppenreiki auf vier Liegen war für uns natürlich ein Muss! Alle haben etwas Köstliches zum kalten Büffet beigetragen, so dass auch die Erdung nicht zu kurz kam. Mikao Usui hat sicherlich seine Freude an uns gehabt – er war allen sehr präsent.“

Patricia und Bernfried Mönkemeyer

In eigener Sache

Ab Ausgabe 1/23 gibt es beim Reiki Magazin eine moderate Preiserhöhung. Die Einzelausgabe kostet nun 9,90 € (in Deutschland & Österreich), in der Schweiz 12,- Sfr. Das Abonnement (= vier Ausgaben in Folge) kostet nun 39,- € in Deutschland (im Ausland: 42,- €). Die vergünstigten Abonnements für Mitglieder der Verbände *Reiki Verband Deutschland e.V.* und *Dachverband Geistiges Heilen e.V.* erhöhen sich ab Ausgabe 2/23 um je drei Euro, das vergünstigte Abonnement für Mitglieder des *Österreichischen Berufsverbandes der diplomierten Reiki-TherapeutInnen* erhöht sich (wegen des teureren Auslandsversandes) um sechs Euro. Die letzte Preiserhöhung liegt bereits mehr als zweieinhalb Jahre zurück. Die Erhöhung wird nun wegen drastisch gestiegener Versandkosten, Papierkosten und Lohnkosten nötig, im Grunde haben wir sie seit dem Frühjahr 2022 bereits hinausgezögert. Wir bitten um Euer Verständnis – und wünschen weiterhin viel Freude mit dem Reiki Magazin!

Oliver Klatt, Hrsrg. Reiki Magazin

Verlosung

3 x „Reiki-Kartendeck“ zu gewinnen!

Frage: Wie nennt man das Naturheilverfahren, das auf Heiler der Antike und des Mittelalters zurückgeht und bei dem Essenzen aus frisch geernteten Pflanzen gewonnen werden?

Das Reiki Magazin verschenkt 3 x das Reiki Kartendeck „Nur für heute“, das in limitierter Auflage erschienen ist. Aus 39 handgefertigten Collage-Unikaten der Künstlerin Teena Leitow sind die Karten des Decks im DIN A6-Format entstanden, nachhaltig gedruckt. Die Karten eignen sich gut zum intuitiven Gebrauch. Die



wollbeuteln verpackt, so dass jedes ein Unikat ist. Die Kartendecks gehen an drei Leser:innen, die bis spät. zum 30. Januar 2023 (das Los entscheidet) die obige Frage richtig per E-Mail beantwortet haben. Bitte sende Deine Antwort an:

info@reiki-magazin.de mit Stichwort „Reiki-Kartendeck“ in der Betreffzeile – und gib bitte

Deine Postadresse mit an.

Das Team vom Reiki Magazin wünscht viel Glück!

Weitere Infos & Bestellmöglichkeit:
www.hoerymnastik.de/reiki

WIE UNIVERSELLE CODES HELFEN

Wenn deine ureigene Seele Lust hat, in deinem Körper zu wohnen, dann braucht sie gesunde Ordnung in Geist und Körper.



Mit über 2000 neuen Codes erkennst du schnell die heutigen Situationen und erinnerst dich an den Plan deiner ureigenen Seele.



ANGEBOT!
6 Zahlenreihen-Bücher
statt 110€ nur 90€

WIE WIR DAS SYSTEM STEuern!

6286 Zahlencodes erfassen die Aspekte der neuen Zwangs- und Zeitordnung und erschaffen wieder Mut und Stabilität.



‘GEHEIM’ - 5000 Codes für zeitgemäße Lösungen der täglichen Absurditäten.
‘GEHEIM 2.0’ - 1020 Codes der Gerechtigkeit, um die Psyche zu stärken.
‘ERSTE-HILFE-KOFFER’ - 166 Codes für ein starkes Immunsystem. Von elementarer Bedeutung!

ANGEBOT!
3 Zahlenreihen-Bücher
statt 80€ nur 60€

Videos, Bücher und Zukunftshilfen
www.modernegesundheit.com

Über aktuelle Entwicklungen im Usui Shiki Ryoho

„Eine persönliche Darstellung mit bislang unveröffentlichten Informationen“ – so benennt René Vögtli (Reiki Conciliation, RTalk u.a.) seinen kürzlich von ihm auf seiner Website veröffentlichten Text mit dem Titel „Usui Shiki Ryoho – vom ‚OGM‘ monopolisiert?“. Der Artikel enthält Überlegungen und Wahrnehmungen des langjährig international tätigen Reiki-Lehrers zum Thema Usui Shiki Ryoho und dem derzeitigen Agieren des Office of the Grandmaster (OGM) (dtsh.: Großmeisterbüro) des Usui Shiki Ryoho. Der Artikel ist in voller Länge kostenlos online zu lesen.

Info

<https://reiki-international.ch/usui-shiki-ryoho-vom-ogm-monopolisiert>

Neue Info-Broschüre des DGH

Rundum gelungen ist die aktuelle Publikation zum Thema „Geistiges Heilen heute“ des Dachverbandes Geistiges Heilen e.V. Mit kurzen, auf den Punkt gebrachten Texten in thematischer Vielfalt, von „Wie wirken geistige Heilweisen?“ über „Geistiges Heilen im Fokus der Forschung“ und „Die Rechtslage“ bis hin zur Historie und „Aufgaben, Werten und Visionen“ des DGH bleibt kein wichtiges Thema unbehandelt. Die auch graphisch schön gestaltete Broschüre ist (u.a. zur Auslage in den eigenen Praxisräumen) bei der DGH-Geschäftsstelle erhältlich. Auch als kostenloser Download erhältlich.

Info

www.dgh-ev.de

Dezember 2022

14.12.2022, 19:00 Uhr – online
RVD-Vortragsreihe Online:
„Rauhnächte in der Praxis“
mit Referentin Birgit Sprau
Info Reiki-Verband-Deutschland e.V.
www.reiki-verband-deutschland.de/
events

1. Quartal 2023

15.03.2023, 19:00 Uhr – online
RVD-Vortragsreihe Online:
„Mediale Schulung mit Übungen“
mit Referentin Astrid Hess
Info Reiki-Verband-Deutschland e.V.
www.reiki-verband-deutschland.de/
events

31.03.-02.04.2023, Gersfeld, Rhön
RVD-Frühjahrsworkshop
unter dem Motto „Reiki für alle Lebens-
phasen“, mit Vorträgen zu Themen rund
um Reiki im Zusammenhang mit den
verschiedenen Phasen eines Menschen-
lebens
Info Reiki-Verband-Deutschland e.V.
www.reiki-verband-deutschland.de

2. Quartal 2023

07.-09.04.2023, ICC Kyoto, Japan
– wurde von August '22
auf April '23 verlegt –
Centenary of Usui Shiki Ryoho
1922-2022 – The Legacy of Mikao Usui,
u.a. mit Joyce Winough („From Takata
Sensei till Today“), Hiroshi Doi („History
of the Founder of Reiki: Mikao Usui“),
Dr. Sheldon Feldman („Reiki in Hospi-
tals“), Olaf Böhm („Presentation of
Old Documents“)
Info www.usuireiki2022.org

2. Quartal 2023

13.-14.05.2023, Gersfeld, Rhön
ProReiki-Jahreskongress
mit Vorträgen und Events rund um Reiki
Info www.proreiki.de

14.06.2023, 19:00 Uhr – online
RVD-Vortragsreihe Online:
**„Einführung in die Astrologie –
Planeten, Zeichen, Häuser, Aspekte“**
mit Referent Oliver Klatt
Info Reiki-Verband-Deutschland e.V.
www.reiki-verband-deutschland.de/
events

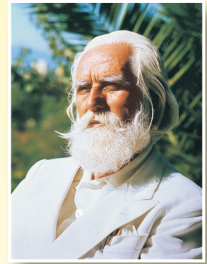
3. Quartal 2023

Oktober 2023, Gersfeld, Rhön
Reiki-Festival, u.a. mit Reiki-Meistertag
Info www.reiki-festival.de

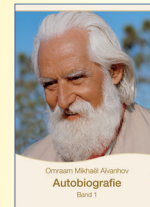
Oktober 2023, Samokov,
bei Sofia, Bulgarien
Reiki Konferenz Bulgarien
Info Stefan Kanev
E-Mail: nafets68@abv.bg

13.-15.10.2023, Rotenburg a. d. Fulda
DGH-Kongress 2023
Info www.dgh-ev.de

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Omraam Mikhaël Aïvanhov war ein bulgarisch-französischer Philosoph, Pädagoge, Psychologe und geistiger Meister. In seinen Büchern antwortet er einfach, klar und weise auf wichtige Fragen unserer Zeit.



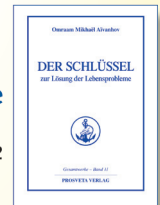
Autobiografie Band 1

528 Seiten, Softcover
16 Bilderseiten im Innenteil
ISBN 978-3-89515-109-5
18,00 € / ca. 26,00 CHF

Diese Autobiografie von Omraam Mikhael Aivanhov ergänzt die bisher erschienenen Biografien durch weitere Einblicke in sein bewegtes Leben und durch den einmalig schönen und warmen Stil seiner persönlichen Erzählung.

Der Schlüssel zur Lösung der Lebensprobleme

338 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-89515-072-2
22,00 € / ca. 26,00 CHF



Wer sein Leben sinnvoll gestalten möchte, muss sich über die höhere und niedere Natur im Klaren sein, die in ihm wohnt. Wenn es uns gelingt, unser Ego in den Dienst der höheren Natur zu stellen, können wir unser Leben weit besser meistern.

PROSVETA  VERLAG

Deutschland:
Tel. 07427-3430
www.prosveta.de

Österreich:
Tel. 06214-7413
www.prosveta.at

Schweiz:
Tel. 021-921 92 18
www.prosveta.ch

Übers Alleinsein

Wir sind nicht oft allein im Leben, sondern meistens über viele Kanäle mit anderen verbunden. Da ist die Familie, sind die Freunde, die Arbeitskollegen, die Frau von der Hotline von DHL. Die Menschen um einen herum im Supermarkt, die einem auch mal mit dem Einkaufswagen in die Hacken fahren, die anderen Autofahrer, mit denen man seinen Weg teilt. Das Kind, dessen ständiger Ansprechpartner man ist. Menschen rufen an und wollen wissen, wie es einem geht oder welchen Radiosender man hört. Die Sozialen Medien melden sich wie von selbst, und man wird aufgefordert, den neuesten Status jener anzuschauen, die man abonniert hat.

Connected

Manchmal bin ich freiwillig und gerne connected, verbunden mit der Welt, die ich mir im realen Leben und auch digital gestalte. Ich unterhalte mich gerne mit Menschen. Mit meiner Familie, mit Freunden und vor allem mit denen, die mir so über den Weg laufen. Was die Sozialen Medien angeht, bin ich neugierig und schaue nach, wer wo im Urlaub war oder welcher neue Tanz der größte Hype ist. Manchmal werde ich unfreiwillig und ungern auf dem Laufenden gehalten. „XY hat ein neues Profilbild hochgeladen.“ „Sie haben zehntausend Euro gewonnen!“ oder „15 Kilo runter ohne Sport oder Diät.“ nerven mich dann schon etwas.

Allein-Momente

Der Gegenpol dazu ist das Alleinsein. Ich bin ja auch nicht immer der gesellige Typ. Am schönsten ist es, wenn ich nicht online bin. Ich kann tun, wonach mir ist. Ich kann rumlaufen wie ich möchte. Die Musik hören, die mir gefällt. In Ruhe nachdenken. Das mache ich, wenn ich freiwillig allein bin. Eine Pause mache.

Meine Allein-Momente sind eher kurz und deswegen sehr wertvoll. Ich hätte gerne mehr Zeit für sie. Nur in der Zeit entsteht der Raum etwas zu entwickeln, Gedanken zu ordnen, Kreativität

geschehen zu lassen, Momente der Muße zu nutzen. Wenn die Gedanken umherschweifen, dann ist es fast so, als würden sie tanzen, und sie finden ab und zu einen neuen Kontext, in dem ich sie nie vermutet hätte ...

Ein Augenblick des Wartens

Heute bin ich unfreiwillig allein, jemand hat mich versetzt. Ein bisschen sauer bin ich schon. Meine Freundin hat nicht bescheid gegeben. Ich überlege, ob ich mich ärgern oder sorgen soll. Etwas könnte passiert sein ...

Nach kurzem Nachdenken entschlief ich mich, nicht mehr den negativen Gedanken nachzuhängen, sondern dankbar für diesen Moment des Wartens zu sein. Es passiert ja, wie gesagt, sonst nicht oft, dass ich ein bisschen Me-Time habe. In der Stille rezitiere ich leise ein paar Mantras und nutze die Zeit, um eine neue Kolumne für das Reiki Magazin zu beginnen. Ich habe ja mein Handy dabei und kann alles notieren, was mir einfällt.

Neue Perspektive

Meine Freundin kommt nach 20 Minuten abgehetzt an unserem Treffpunkt an. Sie entschuldigt sich dafür, dass ich auf sie warten musste. Die U-Bahn ist mal wieder im Tunnel stehen geblieben. Ich empfang sie herzlich und freudig. Ich habe die Zeit sinnvoll genutzt: Ich habe ein bisschen gearbeitet – und das ohne Zeitdruck und in einem ungewöhnlichen Umfeld, das mir den Raum und die Perspektive für eine neue Sichtweise geschenkt hat. ■



Melina Tobisch ist Reiki-Praktizierende und -Lehrerin seit 2016. Sie lebt in München und arbeitet als Ausbilderin mit behinderten Jugendlichen. Seit 2017 schreibt sie regelmäßig für das Reiki Magazin. Kontakt: m.tobisch@web.de





*„Morgen ist morgen.
Heute ist heute.“*

Irische Weisheit

Die Selbstbehandlung mit Reiki

Stefan Kanev sieht viele Vorteile darin, sich sehr regelmäßig, am besten täglich, mit Reiki zu behandeln.

Die tägliche Reiki-Praxis – und damit meine ich: Reiki in Selbstanwendung – ist die Hauptbotschaft des 1. Grad-Kurses: zu lernen und zu beginnen, etwas für sich selbst zu tun. Um es auch für Andere tun zu können. Und auf diese Weise in die tägliche Praxis hineinzuwachsen.

Mikao Usui empfiehlt: „Nimm morgens und abends die Gassho-Haltung ein und sprich die Lebensregeln laut aus.“ Das heißt: Morgens und abends etwas für sich selbst tun. Und nicht: Morgens und abends Reiki für andere Menschen machen. Letzteres schließe ich natürlich nicht aus, es gehört zur Reiki-Praxis – es ist jedoch nicht obligatorisch.

Zwischen den folgenden drei Möglichkeiten bestehen große Unterschiede:

1. Ich mache Reiki nur für mich selbst. Entweder hin und wieder. Oder jeden Tag.
2. Ich mache Reiki für mich und Andere. Ab und zu für mich selbst & öfter für andere Menschen. Oder: Täglich für mich selbst & regelmäßig für andere Menschen
3. Ich mache Reiki nur für andere Menschen.

Die Unterschiede sind offensichtlich. In diesem Artikel soll es ausschließlich um die erste Möglichkeit gehen, in der folgenden Variante: „Ich behandle mich selbst täglich mit Reiki.“ Und vor allem um die Vorteile, die sich daraus ergeben.

21 Tage-Zyklus

Eines der wichtigsten Dinge, die wir im 1. Grad-Kurs lernen, ist, Reiki für uns selbst anzuwenden. Oft ist eine der ersten Fragen im Kurs: Wann kann ich es auch für andere Menschen tun?

Natürlich haben wir schon unmittelbar nach dem Kurs diese Möglichkeit. Jedoch stellen viele Reiki-Lehrer eine Bedingung: Man solle zunächst 21 Tage lang nur sich selbst mit Reiki behandeln, und erst dann andere Menschen. (Vielleicht, weil Mikao Usui 21 Tage lang auf dem Kurama-Berg meditierte.) Was meine Kurse betrifft: Ich stelle diese Aufgabe für die Dauer von 30 Tagen (zur Freude meiner Schüler:innen ;-)

Selbstfürsorge

Ist es nicht wirklich zutiefst sinnvoll, die ersten Schritte in Reiki in der Weise zu gestalten, dass man für sich selbst regelmäßig etwas tut? Viele haben es eilig damit, die Herausforderung anzunehmen, Reiki für andere Menschen anzuwenden. Jedoch: um anderen helfen zu können ... müssen wir uns da nicht erst einmal selbst helfen können?

Und dafür sind die 21 oder 30 Tage ja auch nur der Anfang. Der Weg ist viel länger, und diese paar Tage sind nur der erste Schritt, um damit anzufangen, etwas für uns selbst, für unsere Gesundheit zu tun. Jeden Tag. Mit anderen



Stefan Kanev, Reiki-Meister/-Lehrer, Vorstandsvorsitzender *Reiki Föderation – Bulgarien*, Veranstalter *Reiki Konferenz Bulgarien*.

Kontakt:
E-Mail: nafets68@abv.bg

Worten: Abends nicht ins Bett gehen, bevor man sich nicht Reiki gegeben hat. Während der ersten 21 Tage haben wir die Möglichkeit, diese Gewohnheit aufzubauen – um es danach jeden Tag weiterhin so zu tun.

Kaum vermag ich, sämtliche Vorteile der Reiki-Selbstbehandlung aufzählen. Ich bin mir sicher, dass ich zukünftig noch weitere hinzufügen werde.

24 Vorteile der Selbstbehandlung mit Reiki

1. Lernen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen: Zeit ist kostbar, sie reicht nie aus. Je mehr Freiminuten wir auf unserem Handy haben, umso weniger Zeit haben wir im Alltag. Es gibt viele Dinge, die jeden Tag dazu beitragen, dass wir nicht ausreichend Zeit haben – und auch immer weniger Zeit für uns selbst. Reiki gibt uns die Möglichkeit, uns jeden Tag die Zeit zu nehmen, etwas für uns selbst zu tun.

2. Den hektischen Alltag verlangsamen, den Rhythmus unseres Herzens beruhigen, das Galoppieren der Gedanken in unserem Kopf stoppen. Wir denken, wir hätten nicht ausreichend Zeit – und kompensieren das mit Eile. Wir essen schnell, gehen nicht spazieren, sondern eilen die Straße entlang (wenn wir nicht im Auto sitzen), wir schlafen weniger, haben weniger Zeit für unsere Lieben – und vor allem für uns selbst.

3. Fangen wir an, etwas für uns selbst zu tun, für unsere eigene Gesundheit. Übernehmen wir die Verantwortung für unsere Gesundheit – für deren Schutz und Wiederherstellung, damit die Liebe zu uns selbst wieder spürbar zum Ausdruck kommt.

Berührung & Selbstvertrauen

4. Lernen wir, unseren Körper zu berühren und dieses Gefühl zu genießen. Zu verstehen, dass wir unseren Körper nicht nur berühren, wenn wir zeigen wollen, wo es ein Problem gibt und dazu auf eine schmerzhafteste Stelle drücken. Sondern vielmehr eine Berührung, die ausdrückt: Ich bin hier, mit mir, und ich beschütze mich. Berührungen, die uns helfen, uns selbst kennenzulernen und Selbstvertrauen aufzubauen.

5. Vertrauen. Wir vertrauen darauf, dass Reiki das Beste für uns tut. Wir vertrauen uns selbst,



wenn wir mit den Anwendungen beginnen und erkennen, dass wir uns helfen können. Und daraus wächst Vertrauen in die Welt um uns herum.

„Lernen wir, unseren Körper zu berühren und dieses Gefühl zu genießen.“

6. Wir beruhigen unseren Geist und unser Bewusstsein. Ein klarerer Geist, ein klarerer Gedanke, ein größeres Bewusstsein für das Hier und Jetzt entstehen. Unsere Hände berühren unseren Körper. Wir beginnen, durch diese Berührung Empfindungen in unserem Körper und in unseren Händen wahrzunehmen.

Im gegenwärtigen Moment

7. Wir beginnen, öfter und mehr im gegenwärtigen Moment zu verweilen, im Hier und Jetzt. Dies kommt durch die Beruhigung, die Reiki uns auf mentaler, emotionaler, psychischer und körperlicher Ebene bringt. Während der Behandlung konzentriert sich unser Geist auf das, was wir gerade tun – wir lernen, den Moment zu genießen.

8. Wir entwickeln das Gefühl in unseren Händen – das Gefühl für die Energie, die wir kanalisieren, für unser eigenes Energiefeld und unsere Ausstrahlung.

Spannung löst sich

9. Unser physischer Körper entspannt sich. Die Spannung, die Last auf unseren Schultern wird gelöst, wodurch die Energie sich frei durch unseren Körper bewegen kann.

10. Wir bringen unsere Emotionen zur Ruhe. So treffen wir klarere und bewusstere Ent- ▶

Foto oben © Monika Wisniewska - stock.adobe.com

scheidungen – das heißt also nicht unter dem Einfluss eines momentanen Wirbelwinds von Emotionen (was später zu Ärger oder Sorge über getroffene Entscheidungen und deren Konsequenzen führen könnte).

Voller Energie

11. Wir sind voller Energie, wir haben die innere Kraft, die heutigen Herausforderungen zu bestehen.

12. Allmählich beginnen wir uns zu verändern, unsere Ausstrahlung verändert sich, und so verändern sich auch die Menschen um uns herum. Die Welt um uns herum wird (auch) anders, weil wir nach und nach beginnen, alles, was uns umgibt, anders zu sehen und wahrzunehmen.

13. Die Haltung unseres Körpers verändert sich: Wir richten unsere Wirbelsäule, unsere Schultern und unseren Kopf mehr auf. Wir fangen an, aufrechter zu gehen, und uns sind die Vorteile davon bewusst. Dies geschieht durch innere Beruhigung, wir lassen die Last unserer Gedanken los. Ein großer Teil der Energie, die unserem inneren Heiler zur Verfügung steht, unterstützt uns dabei.

Innerer Heiler

14. Der innere Heiler wird aktiviert, d.h. jener Teil, der über die Energieressourcen verfügt, unsere Bedürfnisse zu erfüllen und in Situationen des Lebens angemessen zu reagieren. Wir spüren Linderung und das Verschwinden mancher Symptome, und wir beginnen, uns insgesamt gesünder zu fühlen und uns an der Gesundheit zu erfreuen.

„Usui-Sensei sah das Ziel seiner Reiki-Methode nicht nur darin, Krankheiten zu behandeln und zu heilen, sondern vor allem darin, das Bewusstsein zu erweitern und sich spirituell zu entwickeln, die Gesundheit von Herz-Geist und Körper zu erhalten und schließlich das Glück des Lebens zu finden.“

15. Wir beginnen zu verstehen und besser zu sehen, was Reiki ist. Mit täglichen Anwendungen für uns selbst erkennen wir jeden Tag Reiki. Jede Berührung durch Reiki bedeutet mehr Wissen und Verständnis der Energie, Verständnis und Integration der Reiki-Lebensregeln.

16. Spirituelle Lebensenergie hilft uns, unseren spirituellen Entwicklungsweg zu verstehen und zu gehen – den Weg, unser Bewusstsein zu erweitern. Dies gibt uns auch die Möglichkeit, die Grenzen und Einschränkungen zu beseitigen, die sich aus unserer Ignoranz gegenüber unseren Bedürfnissen und Wünschen ergeben.

Bessere Intuition

17. Wir entwickeln unsere Intuition. Für die Anwendungen können wir bestimmten Handpositionen folgen. Oder wir können unsere Hände von Reiki führen lassen, was ein Zeichen des Vertrauens in die Energie ist. Oder wir bitten unseren Körper, uns zu sagen, wohin wir unsere Hände legen sollen, um unserer inneren Stimme zu folgen.

18. Wir lernen, uns selbst zu respektieren. Wenn wir anfangen, uns selbst zu respektieren, zeigen auch die Menschen um uns herum mehr Respekt für uns. Zum Beispiel lernen unsere Familienmitglieder, uns während Reiki-Behandlungen nicht zu stören. Sie beginnen die Zeit, die wir uns für uns selbst nehmen, zu respektieren.

Reiki channeln

19. Wir entwickeln uns als Reiki-Kanal.

20. Wir werden wahre Reiki-Meister unseres Lebens, unseres Glücks. Mit jeder Reiki-Anwendung bereiten wir uns auf die nächste Veränderung in unserem Leben vor sowie auf die Herausforderungen, denen wir uns täglich stellen.

21. Wir setzen die fünfte Reiki-Lebensregel in die Praxis um: „Sei dankbar für alles Lebendige.“ Wir werden bewusster und akzeptieren uns als Lebewesen – und die Dankbarkeit uns selbst gegenüber drückt sich darin aus, dass wir unsere Bedürfnisse und Wünsche ernst nehmen, uns Zeit für uns selbst nehmen und Energie kanalisieren, die unser Körper für seine Bedürfnisse nutzen kann.

Genau so danken wir uns selbst auch jedes Mal, wenn wir nach einem Glas Wasser greifen und damit auf das Bedürfnis unseres Körpers eingehen, der uns mit dem Durstgefühl dar-



auf aufmerksam gemacht hat. Indem wir uns selbst gegenüber dankbar sind, lernen wir, der ganzen Welt um uns herum dankbar zu sein.

Dankbarkeit in Aktion

22. Diese Anwendungen helfen uns, die fünf Reiki-Lebensregeln besser zu verstehen, zu integrieren und zu praktizieren. Voller Dankbarkeit fällt es uns tatsächlich schwer, uns dafür zu entscheiden, wütend auf eine Situation oder eine Person zu sein – würde dies doch bedeuten, uns selbst gegenüber undankbar zu sein, indem wir es zulassen, wütend zu werden. Wir würden uns niemals Sorgen machen, wenn wir immer erkennen würden, dass wir durch angstvolle Gedanken in der Zukunft leben – und dabei die Gegenwart verpassen.

Wenn wir aus den Erfahrungen der Vergangenheit lernen, legen wir die Grundlagen für morgen. Der dankbare Mensch ehrt seine Eltern, Lehrer und die Älteren. Der dankbare Mensch ist glücklich mit dem, was er heute hat und würde es sich nicht erlauben, auf geistiger, emotionaler oder körperlicher Ebene ein unehrliches Leben zu führen.

23. Wir lernen, uns so zu akzeptieren, wie wir sind. Wir beginnen uns zu verändern und mehr und mehr wir selbst zu sein.

24. Reiki-Selbstbehandlungen unterstützen unser Streben nach Glück. Wir erreichen Glück.

Herz-Geist & Körper

„Usui-Sensei sah das Ziel seiner Reiki-Methode nicht nur darin, Krankheiten zu behandeln und zu heilen, sondern vor allem darin, das Bewusstsein zu erweitern und sich spirituell zu entwickeln, die Gesundheit von Herz-Geist und Körper zu erhalten und schließlich das Glück des Lebens zu finden. Das Geheimnis des Glücks, das Heilmittel jeglicher Krankheit.

Nur heute, ärgere dich nicht, Sorge dich nicht, sei dankbar, tue, wozu du bestimmt bist, sei freundlich zu Anderen. Lasse diese Prinzipien in deinem Geist erklingen und rezitiere sie morgens und abends, mit den Händen in der Gassho-Haltung. Zur Verbesserung von Herz-Geist und Körper.“

Zweifellos lernen wir und entwickeln uns als Reiki-Kanal mit jeder Anwendung für andere Menschen weiter. Aber das geht parallel mit der täglichen Praxis an uns selbst viel einfacher und schneller.



Auch wenn wir niemals Reiki für eine andere Person gemacht haben, beginnen wir – wenn wir es jeden Tag für uns selbst tun –, die Welt zum Besseren zu verändern. Wir verändern uns: einen Teil des Ganzen.

Veränderung

Je mehr Menschen mit Reiki in Berührung kommen und anfangen, etwas für sich selbst zu tun, umso mehr Veränderungen zum Besseren wird es in der Welt geben, in der wir leben. Diese Menge, diese Masse des Guten wird sich irgendwann durchsetzen.

Vielleicht ist dieser Moment gar nicht so weit entfernt ... wenn nur jeder von uns heute beginnt, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Reiki zu machen. Gerade heute, in jenem Moment, wo wir unsere Hände auf unseren Körper legen, gibt es viele andere Menschen auf der Erde, die das zur selben Zeit auch tun – und die Energie in ihren Körper fließen lassen.

Indem wir daran denken, können wir eine Verbindung zu diesen Menschen spüren, mit denen wir eine große Gemeinschaft schaffen, die sich jeden Tag selbst und damit die Welt zum Besseren verändert.

Uns geben

Das größte Geschenk, das wir uns selbst machen können: Uns selbst zu geben und von uns selbst zu empfangen. Wer könnte das für uns tun, wenn wir es nicht selbst tun ...? ■

„Nur heute, ärgere dich nicht, Sorge dich nicht, sei dankbar, tue, wozu du bestimmt bist, sei freundlich zu Anderen. Lasse diese Prinzipien in deinem Geist erklingen und rezitiere sie morgens und abends, mit den Händen in der Gassho-Haltung.“

Placebo-, Nocebo- & Valebo-Effekt

Was ist ein Placebo-Effekt? Wie kann er zur Heilung genutzt werden? Warum sollten Nocebo-Effekte unbedingt vermieden werden? Und ... was ist ein Valebo-Effekt? Franziska Rudnick bringt Licht ins Dunkel.

Was ist es, das heilt? Sind es Medikamente? Die Ärzte? Und wenn sie es sind, wie machen sie das? Können sie es wirklich „machen“, oder gibt es da nicht noch etwas, das sich jeglichem Zugriff entzieht?

Geheimnis des Heilens

Das Geheimnis des Heilens ist so alt wie die Bemühungen, einen Kranken wieder gesund zu machen. Sei es durch Rituale eines Schamanen, sei es durch Behandlungen auf einer Intensivstation. Entscheidend ist die Erfahrung, dass am Ende der Kranke genesen kann.

Die Medizin hat sich seit der Mitte des 19. Jahrhunderts von einer Erfahrungswissenschaft im Laufe von 70 Jahren in eine Naturwissenschaft gewandelt, weiß Hartmut Schröder, emeritierter Professor für Sprachgebrauch und therapeutische Kommunikation.

In diesen 70 Jahren hat sich die Medizin zu dem gewandelt, was heute den modernen Medizinbetrieb ausmacht, wie Schröder schreibt: „Medizin wird exakt, denkt naturwissenschaftlich, nutzt Technik und wird selbst Technik ... Pharma-Unternehmen entstehen, die Massenproduktion von Medikamenten beginnt ... Gleichzeitig werden Studien erforderlich, die ...

die Wirksamkeit und Sicherheit von Therapien nachweisen sollen.“ Im Rahmen dieser Studien und in anderen Zusammenhängen trat ein Phänomen auf, das seit den 1940er und -50er Jahren mit dem Begriff „Placebo-Effekt“ beschrieben wird.

Dabei ist dieser Begriff letztlich eine Verlegenheit. Ein Placebo ist, grob definiert, ein Nichts. Im Design klinischer Studien zur Wirksamkeit von Medikamenten oder Therapien wird einer Kontrollgruppe von Teilnehmern etwas gegeben, das weder den Wirkstoff des zu überprüfenden Mittels enthält noch die Therapie ist, die geprüft werden soll. Es ist eine Pille, ohne den Wirkstoff bzw. eine Methode, die auf Täuschung beruht, wie etwa eine scheinbar durchgeführte Operation. Und dennoch erleben Patienten in diesen Kontrollgruppen überraschend häufig und nachhaltig einen Effekt, der letztlich der beabsichtigten Wirkung des eigentlichen, zu prüfenden Medikaments bzw. der Therapie entspricht.

Wie kann das sein? Hartmut Schröder und seine Co-Autorin Elisabeth Grunwald untersuchen in ihrem Buch „Der Placebo- und Nocebo-Effekt“ dieses Phänomen – und stellen auch den bösen Bruder des Placebos vor: den Nocebo-Effekt.



Zur Autorin: Franziska Rudnick ist Redakteurin des Reiki Magazins und Autorin des Buches „Heilende Begegnung“. Als Heilpraktikerin wendet sie in ihrer Praxis Klassische Homöopathie, Reiki und andere energiemedizinische Methoden an. Info: www.praxis-rudnick.de



Was ist ein Placebo?

„Placebo“ heißt soviel wie: „Ich werde gefallen“, „Nocebo“ ist das Gegenteil: „Ich werde schaden“. Wohl an keinem Ort in unserer Gesellschaft wird die Macht des Placebo- oder Nocebo-Effekts so offensichtlich wie in einem medizinisch-naturwissenschaftlich dominierten Umfeld, besonders im Krankenhaus.

Ärzte, die an diesem Ort zu ihren Patienten sprechen, sind dabei im Grunde Magier. Haben sie das Nötigste getan, die medizinische Behandlung, so hängt sehr viel ab von den Worten, die sie zu ihren Patienten sagen und vor allem auch von der Art, wie sie das tun. Sie können mit ihren Worten Wunden schlagen oder Wunden verbinden. Sie können dem Patienten Kraft einflößen oder ihn schwächen. Auch das Pflegepersonal übt in diesem Sinne Macht aus. Und ebenso das Umfeld, in dem sich der kranke Mensch befindet, sogar seine Angehörigen und deren Kommunikation mit Arzt und Pflegepersonal. Eigentlich müsste an jeder Patientenzimmertür ein Schild hängen: „Bevor du eintrittst: Achte auf deine Worte und auf deine Haltung!“

Hartmut Schröder weiß um die Kraft dieser Einflussfaktoren, er ist promovierter Linguist und hatte seit 1994 einen Lehrstuhl für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation inne an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt/Oder.

Seine Liebe gilt der Medizin der Antike, besonders der des Hippokrates. Zu Zeiten des Hip-

pokrates und seiner Schule wusste man um die Macht der Worte und der Haltung, um die Macht der inneren Einstellung des Arztes und der Ausstrahlung, mit der dieser seinen Patienten begegnet. Der Arzt selbst konnte das Heilmittel sein, durch seine Präsenz. Entscheidend war, die inneren Kräfte des Patienten zu wecken, zu stärken, damit dieser befähigt wurde, wieder zu gesunden. Und selbst in Fällen, wo der Arzt nichts mehr tun konnte, um den Patienten am Leben zu erhalten, war die Begleitung darauf bedacht, dass es dem Patienten bis zuletzt so gut wie möglich ging. Arzt und Patient bildeten in ihrer Beziehung zu- und miteinander ein gemeinsames energetisches Feld, das wiederum Heilung ermöglichen konnte.

Was zu vermeiden ist

Heilung kann geschehen innerhalb einer Beziehung. Genauso kann aber auch Schaden entstehen. Den Ärzten der Antike war das bewusst, einer ihrer Leitsätze lautete, dem Patienten nicht zu schaden. Der Eid des Hippokrates legt den Fokus darauf, dass der Arzt selbst das beste Vorbild für den Patienten sein solle, ein Begleiter des Kranken auf dessen Weg zur Genesung, wie immer dieser aussehen mag.

Seit etwa 70 Jahren habe sich nun die Art der Begleitung durch den Arzt entschieden verändert: der Arzt verschreibt Medikamente und Therapien. Dabei wird er von einem aktiven Begleiter des Patienten beinahe zu einem Rädchen im Getriebe des pharmazeutisch-wirtschaftlichen Komplexes, zu dem die heutige Medizin geworden ist. Im Zuge der Digitalisierung werde seine Rolle gar „zunehmend ▶

passiver und beratender“, wie ein Ärzteberatungsportal weiß. Doch hier kann auch eine Chance liegen, wenngleich diese nicht im Sinne der Digitalisierungsbegeisterung sein dürfte.

Die von Schröder und Grunwald beschriebenen Placebo- und Nocebo-Effekte legen nahe, dass vieles von dem, was Gesundheit und Krankheit ausmacht, ein Ergebnis von komplexen Wechselwirkungen ist. Das Schlüsselwort dazu lautet: „Erwartung.“

Goldstandard?

Der Goldstandard der Medizin ist seit den 1990er Jahren die sogenannte doppelblinde und placebo-kontrollierte Studie zur Erforschung von Effekten eines Medikaments oder einer Therapiemethode. Sie soll herausfinden, ob und wie die untersuchten Elemente wirken. Darin ist das Placebo, wie Hartmut Schröder schreibt „die entscheidende Kontroll- und Messgröße“, die helfen soll, zu ermitteln, wie wirksam der zu überprüfende Stoff ist. Ideal ist, wenn letzterer, das sogenannte „Verum“, das Wahre und Echte, besser und stärker wirkt als das Placebo. Wie die Autoren lapidar festhalten: „Damit verbunden ist die Illusion von der ‚reinen‘ Wirkung von etwas.“

Nichts existiert im leeren Raum, nichts geschieht ohne in Resonanz mit anderem zu treten. Das ist ein universelles Gesetz. Alles ist in wechselseitiger Beziehung zueinander. Das gilt für die Beziehung zwischen Arzt und Patient, das gilt auch für die Beziehung des Menschen zu sich selbst.

Vier Faktoren

Vier Faktoren machen laut Schröder und Grunwald die sogenannte therapeutische „Beziehungswirkung“ aus. Sie berufen sich dabei auf Erkenntnisse des amerikanischen Psychiaters und Psychotherapieforschers, Jerome D. Frank. Es sind dies die therapeutische Beziehung, der Erklärungsmythos oder das Narrativ für das Wirken der Therapie, die Symbole therapeutischer Macht und zuletzt die therapeutischen Rituale.

Diese Faktoren beeinflussen auch das, was unter Placebo- oder Nocebo-Effekt verstanden wird. Teilnehmer einer Studie wissen, dass sie zur Behandlung ihrer Schmerzen oder ihres Reizdarmsyndroms ein Placebo bekommen; das ist die sogenannte „offene Placebo-Gabe“ – die Teilnehmer wissen also eigentlich, dass das, was sie bekommen, gar nicht wirken kann! Und dennoch wirkt das Vergleichsmittel, wel-

ches nichts von dem Stoff enthält, der in dem zu testenden Medikament enthalten ist. In einer Studie wirkte das leere Mittel so gut gegen die Darmprobleme einer Teilnehmerin, dass nach Beendigung der Studie ihre Schmerzen und anderen Symptome zurückkehrten und sie sich darum bemühte, dieses Placebo zu bekommen. Auch andere Teilnehmer derselben Studie wollten das Placebo haben. Vergeblich. Die Ethikkommission lehnte die Verabreichung des Placebos nach Beendigung der Studie ab.

Es bleibt mit den Worten von Schröder und Grunwald zu staunen: „Es ist ... irritierend, dass Menschen, die sich bewusst sind, dass sie ein Placebo erhalten haben, so verzweifelt nach diesem Placebo verlangen.“ Offenbar fehlte einiges. Die Teilnehmer haben nicht begriffen oder begreifen können, dass sie selbst, durch ihre Erwartung, die Selbstheilungskräfte ihres Körpers mobilisiert haben. Sie brauchten, so die Autoren, „das gewohnte Ritual der Einnahme eines ‚materiellen‘ Medikaments zur Erzeugung einer Erwartungshaltung, dass sich die Symptome verbessern konnten.“

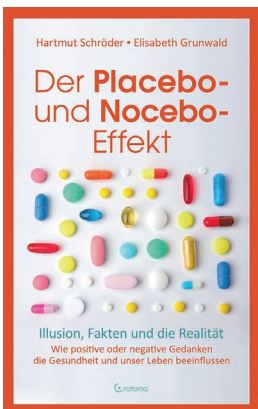
Schein-Operationen

Eine extreme Variante in der Erforschung des sogenannten Placebo-Effekts sind Operationen. Da werden Knie- oder Herz-Operationen durch Schnitte in die Haut und Nähte suggeriert, da werden Löcher in den Schädel gebohrt. Teilnehmer aus Vergleichsgruppen zu Herz- und Knie-Operationen berichten von einer Verbesserung ihres Gesundheitszustandes. Wohlgermerkt: obwohl die eigentliche therapeutische Intervention, der Eingriff am Herzen oder im Knie, nicht stattgefunden hatte.

Was hat also die Verbesserung erzeugt? Könnte sein, was nicht wirklich sein darf: dass Schein-Operationen oft ebenso wirksam sind wie richtige? Weil sie im Patienten dessen Selbstheilungskräfte aktivieren, da er ja erwartet, dass es ihm nach der Operation besser geht? Die Erwartungshaltung ist immerhin ein so starker Einflussfaktor, dass ein Professor für Chirurgie einmal äußerte, einen Patienten, der fürchte, bei der Operation zu sterben, würde er keinesfalls operieren.

Das Autorenteam Schröder und Grunwald wird nicht müde, immer wieder darauf hinzuweisen, dass unabhängig davon, ob ein „richtiger“ therapeutischer Eingriff erfolgt sei oder nur eine sogenannte Schein-Behandlung, die Selbstheilungskräfte immer am Werk sind. Überspitzt ließe sich mit der Forscherin Ellen Langer von der Harvard-University fragen, „ob

Lesetipp der Redaktion:



Erhältlich über:
www.crotona.de

die meisten Medikamente nicht so unverzichtbar sind, wie wir bisher angenommen haben.“

Studienergebnisse

Die Ergebnisse der zahlreichen Placebo-Studien der letzten Jahrzehnte zeigen vor allem eines: „Es ist der eigene Körper mit seiner Selbstregulation, der sich ... bestenfalls vollständig heilt.“ Daraus ließe sich schlussfolgern, dass man dieses Vermögen des Körpers fördern oder ruinieren kann, je nachdem, was man erwartet, was man sich vorstellt.

Eindrücklich zeigte sich dies nach einer Schein-Operation, bei der Parkinson-Patienten einer Vergleichsgruppe nur Löcher in den Kopf gebohrt wurden, sie aber nicht die Nervenzell-Therapie der anderen Gruppe bekamen. Die meisten Probanden dieser Studie berichteten nach den Operationen, dass sie sich besser fühlten, auch jene, die keine embryonalen Nervenzellen implantiert bekommen hatten. Es ließen sich durch Hirnscans auch bei der Gruppe, die nur zum Schein behandelt worden war, nachweisen, dass bestimmte neuronale Netzwerke gewachsen waren und konstant wuchsen. Nach sechs Monaten wurden die Probanden aufgeklärt, die nur die eine Schein-Operation bekommen hatten. Wie überraschend ist es, dass die in deren Gehirnen gewachsenen Netzwerke daraufhin zu schrumpfen begannen und schließlich die alten Parkinson-Symptome wieder auftraten? In diesem Fall führte wohl eine enttäuschte Erwartung zum Zusammenbruch des neu gewachsenen Systems an Nervenzellen.

„Information“

Wie mächtig Erwartungen sein können, zeigt sich auch am „bösen“ Bruder des Placebo, dem Nocebo. Wer kennt es nicht: das Lesen eines Beipackzettels zu einem Medikament kann genau die Symptome auslösen, auf deren Auftreten hingewiesen wird. Solche Erwartungen können sogar töten. Berühmt geworden ist ein Experiment aus den 1930er Jahren, das an einem zum Tode Verurteilten in Indien durchgeführt wurde. Ihm wurde suggeriert, dass er durch Verbluten sterben würde. Tatsächlich wurden dem Mann nur die Augen verbunden und leichte Schnitte an Händen und Füßen zugefügt. Doch hören konnte der zum Tod Verurteilte – und er hörte, wie Flüssigkeit in Behälter tropfte. Am Ende war der Mann tot.

Die Frage für Schröder und Grunwald ist sowohl hinsichtlich des Placebo- als auch des Nocebo-Effekts: „Welche Kräfte und Prozesse



didesign021 - 123rf.com

verbergen sich hinter dem Wirken des vermeintlich Wirkungslosen?“ Ein Kernbegriff dabei ist für sie „Information“. Alles kann Information sein, buchstäblich alles, was um einen herum geschieht oder auch nicht geschieht.

Es gibt ein Wort aus der Kommunikationswissenschaft: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ Es stammt von Paul Watzlawick, dem 2007 verstorbenen Psychologen, dessen Buch „Anleitung zum Unglücksein“ im Wesentlichen beschreibt, wie Menschen durch ihre Erwartungen sich selbst und ihr Umfeld prägen. Ein Kapitel darin ist dem Nocebo-Effekt gewidmet, unter dem laut Watzlawick besonders Medizinstudenten leiden, die während ihres Studiums sämtliche Symptome der zu lernenden Krankheiten entwickeln können.

Doch ob etwas als Information wahrgenommen wird, so Schröder und Grunwald, und etwas bewirken könne, hänge „vom Angesprochenen ... sowie dem gesamten Kontext der Kommunikation ab.“ Sie führen aus: „Die Bedeutungen einer Kommunikation werden von jedem Menschen subjektiv konstruiert. In einigen Fällen werden sie auch mit dem Körper erlebt.“ Das jeweilige „Mind-Set“ bestimmt, wie etwas wahrgenommen und interpretiert wird.

Nachgewiesen ist, so der Schweizer Forscher und Psychotherapeut Gerry Schmid, den Schröder und Grunwald zitieren, dass „(bewusste und unbewusste) Verarbeitung von Information im lebenden Organismus ... im Zusammenspiel mit metabolischen, neurologischen, endokrinen und immunologischen Informationsprozessen sowohl zu Genesung ▶

„Der Arzt selbst kann das Heilmittel sein, durch seine Präsenz. Entscheidend ist, die inneren Kräfte des Patienten zu wecken, zu stärken, damit dieser befähigt wird, wieder zu gesunden.“

als auch zu Krankheit und sogar bis zum Tode führen“ könne.

Neuer Begriff: Valebo

Mittlerweile dürfte klar geworden sein, wie mächtig die Kräfte sind, die dem Menschen innewohnen. Wieviel Macht das Vorstellungsvermögen hat, sowohl zum Guten als auch zum Schlechten.

Wie könnten sich diese Kräfte nutzen lassen zur bewussten Beeinflussung der eigenen Gesundheit oder der von Angehörigen oder gar Haustieren? Ja, auch Haustiere können vom Placebo-Effekt profitieren oder am Nocebo-Effekt erkranken, je nachdem, wovon deren Halter überzeugt ist. Dies nämlich beeinflusst seine Kommunikation mit dem Tier auf allen Ebenen, das zeigen Schröder und Grunwald ebenfalls – und auch, wie es stattfinden könnte.

Schröder und Grunwald regen an, sich bewusst auf die Kräfte der Selbstheilung zu besinnen. Sie geben dem einen eigenen Namen: Valebo. „Valebo“ kommt, wie die Begriffe Placebo und Nocebo, ebenfalls aus dem Lateinischen. In diesem Falle wird der Begriff Valebo zum Symbol einer Einstellung des Patienten, die dessen Genesung dient. „Valebo“ bedeutet hier: „Ich werde Einfluss haben – Ich werde gesund sein – Ich werde mich wohl fühlen.“

Der von Schröder und Grunwald geprägte Begriff „Valebo-Effekt“ soll ausdrücken, dass der Patient mündig ist, Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernimmt und sich dabei beraten und begleiten lässt von Ärzten und

Therapeuten. Der Valebo-Effekt setzt einen bewussten Menschen voraus, der Klarheit hat oder zu erlangen sucht über sich selbst, sein Umfeld und sein Leben. Dieser Patient ist jemand, der weiß, was er erwartet, wie er geprägt worden ist und welche Bedeutung er Sachen oder Situationen beimisst.

Achtsamkeit

Der Valebo-Effekt setzt jemanden voraus, der achtsam ist sich selbst gegenüber und seiner Umwelt. Ein achtsamer Mensch, so Hartmut Schröder und Elisabeth Grunwald, ist in der Lage, selber zu gestalten, wie er auf Einflüsse von außen oder innen reagiert. Sei es die Kommunikation mit einem Arzt oder die Kommunikation mit sich selbst.

Wer den Valebo-Effekt anwendet, kann bewusst Zugang zum inneren Arzt in sich selbst schaffen und zumindest die Bedingungen dafür, dass Heilung möglich werden kann, positiv beeinflussen.

Eines ist aber stets zu bedenken: „Heilung wird ... nicht gemacht, sondern sie geschieht. Sie stellt sich ein, wenn alles passt. Jede Form von Heilkunst ... kann letztendlich nur Anstöße geben, dass dieses Wunder in uns stattfinden kann ...“

Die Klugheit liegt darin, sich dessen bewusst zu sein, was als Heilkraft in einem selbst liegt. Die Autoren führen aus: „Protagonist der Heilung ist letztendlich immer der betroffene Mensch selbst.“ ■

Anzeige

Gersfeld im Winter ...

Die Natur nimmt dem Menschen den Stress von den Schultern, wenn der Mensch auf sie eingeht. Gersfeld bietet aus diesem Grund zahlreiche Erlebnis- und Erholungsangebote:

Im Winter erfreut es den sportlichen Gast mit über 60 km gespurten Langlaufloipen und drei Lifтанlagen für die Alpinskifahrer. Auch bestens angelegte und aussichtsreiche Winterwanderwege sind angelegt. Ein unvergessliches Erlebnis ist eine Schneewanderung durch die bizarre Winterlandschaft. Und wer vom Winter gar nicht genug bekommen kann, hat die Möglichkeit, die traumhafte Winterlandschaft der Rhön auf dem Rücken eines Pferdes zu entdecken oder bei einer Pferdeschlittenfahrt zu genießen.



Näheres unter www.gersfeld.de



*„Hörst du das Sprudeln des Baches“,
fragt ein Mönch seinen Mitbruder
und gibt gleich die Antwort:*

„... das ist der Eingang.“

Reiki in der Tinnitus-Therapie

Tinnitus ist eigentlich „nur“ ein Symptom. Aber ein weit verbreitetes: Mehrere Millionen Menschen in Deutschland leiden chronisch unter den Ohrgeräuschen. Die Hörtherapeutin und Reiki-Lehrerin Stefanie Witt teilt ihre Erfahrungen zur Thematik.

Eine Therapie bei chronischem Tinnitus bringt Ärzte und Patienten oft an ihre Grenzen. Der Leidensdruck der Betroffenen kann sehr groß sein, und die Schulmedizin bietet häufig auch nach Abklärung der Hörstörung wenig Hilfe. Denn die Ursachen für Tinnitus sind meist vielschichtig und überlagernd.

Klassischerweise ist der HNO-Arzt die erste Anlaufstelle. Oft ist es jedoch angezeigt, auch einen Zahnarzt, einen Orthopäden, Neurologen oder Internisten hinzuziehen. Eine ärztliche Abklärung sollte idealerweise ganzheitlich erfolgen, und da sind wir bei der ersten schönen gemeinsamen Welle mit Reiki: Der gesamte Körper, die gesamte Energie, möchte gehört werden.

Innere Stimme

Tinnitus ist oft ein Warnsignal des Körpers, mehr auf die innere Stimme zu hören und sich in Mitgefühl für sich selbst zu üben. Menschen, die davon betroffen sind, könnten sich also fragen:

- Bin ich in meiner Mitte, bin ich im Gleichgewicht?
- Habe ich zu viel um die Ohren?
- Habe ich immer ein offenes Ohr für andere, aber nicht für mich selbst?

Es hilft ungemein, sich selbst zu reflektieren. Dabei kann auch der standardisierte Tinnitus-Fragebogen von Prof. Dr. Gerhard Goebel helfen, der sogenannte „TQ 12“, auf den ich später noch eingehen möchte.

Herausfordernde Situation

Ich selbst wurde Hörtherapeutin, da ich einst unter einem akuten Tinnitus litt. Es faszinierte mich schon damals, wie schwierig und herausfordernd sowohl die Diagnose als auch die Akzeptanz des Tinnitus und die Therapie dessen war und ist. Dank Qi Gong, Reiki, einer kurzfristigen Auszeit vom Job & Achtsamkeitstraining chronifizierte sich der Tinnitus nicht bei mir.

Seit 20 Jahren bin ich Reiki-Lehrerin, seit zehn Jahren Hörtherapeutin und zertifizierte Qi Gong-Kursleiterin. Ich arbeite seitdem als freie Mitarbeiterin für das Hörzentrum des Bundeswehrkrankenhauses Hamburg und das private Tinnitus-Zentrum Hamburg-Eppendorf, und ich unterrichte Tinnitus-Selbsthilfe-Seminare.

Im Laufe der Jahre merke ich immer mehr, wie nicht nur Qi Gong, sondern auch unsere Reiki-Lehre uns einige Ansatzpunkte bietet, besser mit Tinnitus zu leben. Qi Gong ist ein anerkanntes Entspannungsverfahren bei Tinnitus, u.a. bestätigte eine deutsche Studie des Klinikums Traunstein die Wirksamkeit.



Stefanie Witt, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reiki-Meisterin/-Lehrerin, zertifizierte Qi Gong-Kursleiterin (VTF Hamburg / DTB Akademie).

Info & Kontakt:
E-Mail: stefanie.witt@hamburg.de
www.hoergymnastik.de



© BillionPhotos - stock.adobe.com

Spirituelle Themen

Viele Tinnitus-Patienten sind nicht so offen für spirituelle Themen und tun sich anfänglich sogar mit Qi Gong schwer. Qi Gong ist unter anderem deshalb so wirksam bei Tinnitus, weil man sich dabei gezielt im Dantien (= Hara) verwurzeln und weiche wellenartige Formen üben kann. Weg vom Kopf und hinunter in unser Fundament! Die Ergebnisse sind für viele Patienten dann überraschend, wenn sie die gezeigten Qi Gong-Übungen nachhaltig üben.

Manchmal ergibt es sich, dass ich aus dem Bauch heraus einer Patientin oder einem Patienten die Reiki-Lebensregeln ans Herz lege, wenn ich merke, wie gut ihnen die Qi Gong-Übungen tun.

„Asiatischer Krams“?

Sehr beeindruckt hat mich eine ältere Patientin im Rollstuhl, die unter schlimmen lauten Ohrengeräuschen litt. Ich begleitete sie über mehrere Monate hinweg und gab ihr irgendwann eine Postkarte mit den fünf Reiki-Lebensregeln. Sie las sie durch, murmelte „Aha, aha ... interessant“ und versprach mir, dass sie sich damit auseinandersetzen werde, obwohl sie nach eigener Aussage so gar nichts mit dem „asiatischen Krams“ anfangen könne. Sie sei da doch sehr altmodisch und skeptisch.

Ein paar Wochen später, sie kam einmal wöchentlich zur Hörtherapie zu mir, berichtete sie mir, dass die Postkarte nun an ihrem

Kühlschrank hänge, sie mehrmals täglich darauf schaue und ganz viel über die fünf Sätze nachgedacht habe. Und dann passierte etwas für mich Faszinierendes: „Sorge Dich nicht“ wurde ihr Mantra. Hier und Jetzt, HEUTE, wurde ihr Mantra. Sich nicht zu ärgern über den Tinnitus, wenn er wieder einmal furchtbar laut für sie war. Mitgefühl mit sich selbst zu haben, wenn sie schlechte Tage hatte. Und so schaffte sie eines unserer Therapieziele ganz allein und förderte so gezielt ihre Selbstheilungskräfte: durch Akzeptanz im Hier & Jetzt. Ich war sehr stolz auf sie.

Aussagen zu Sorge

Im bereits erwähnten Tinnitus „TQ12“ Fragebogen beschäftigen sich gleich zwei der zwölf Standardaussagen mit dem Thema Sorgen. Der Patient gibt für alle zwölf Aussagen an, ob sie für ihn stimmen, teilweise stimmen, oder gar nicht stimmen. Im Anschluss wird über ein Punktesystem die Tinnitus-Belastung ausgewertet. Die zwei Aussagen zum Thema Sorgen sind:

„Ich mache mir wegen der Ohrgeräusche Sorgen, ob mit meinem Körper ernstlich etwas nicht in Ordnung ist.“

„Ich sorge mich, dass die Ohrgeräusche meine körperliche Gesundheit schädigen könnten.“

Es ist absolut menschlich, dass man sich bei dauerhaften Ohrgeräuschen Sorgen macht. Schließlich sieht niemand, wie gut oder ▶



© rsndetre-123rf.com

schlecht wir hören. Man trägt kein Pflaster und keinen Verband, und doch kann das Leid immens sein – ohne dass eine organische Erkrankung dahintersteckt. Oft höre ich von neuen Patienten, dass die Ärzte sie bislang nicht ernst nahmen und ihnen sagten, sie müssten halt damit leben und sollten sich „einfach weniger sorgen“.

Wenn aber Patienten, so wie meine rüstige Rentnerin, lernen, den Geist zu beruhigen mit Hilfe der Reiki-Lebensregeln, dann ist so viel gewonnen – weg vom Tinnitus, hin zu mehr Gleichgewicht.

Reiki-Behandlungen

Sofern sich Tinnitus-Patienten bei mir offen für Reiki-Behandlungen zeigen, lege ich bei einer Reiki-Behandlung ein besonderes Augenmerk auf die Nierenenergie. In der Traditionellen Chinesischen Medizin geht man davon aus, dass bei Ohrgeräuschen (Tinnitus und Hörsturz) vor allem der Qi-Fluss im Leber- oder Nierenmeridian blockiert ist. Das Sinnesorgan des Nierenmeridians sind die Ohren. Das emotionale Feld des Nierenmeridians sind Ängste und Urängste, womit wir erneut beim Thema Sorgen sind.

Nierenenergie wird der Wandlungsphase Wasser zugeordnet. Gern gebe ich den Patienten das Bild mit, dass sie ihre Ohrgeräusche wie Wellen im Ozean kommen und gehen lassen können. Weicher werden können voller Mitgefühl mit sich selbst.

Selbstverständlich lege ich meine Hände auch über die Ohren, weil am Eingang der Ohrmuschel der Akupunkturpunkt „Palast des Hörens“ liegt. Da aber wie erwähnt Tinnitus so vielfältige Ursachen haben kann, verweile ich mit meinen Händen gern auch im Bereich des

Kiefergelenks, der Halswirbelsäule, am Solarplexus, am Hara und bei den Füßen.

Man merkt in der Hörtherapie sehr schnell, ob jemand eher ein „Nieren-Energieleck“ hat und voller Sorgen ist, oder ob eher die „Leber-Energie“ aus dem Gleichgewicht ist. In letzterem Fall eilt er oder sie oft hektisch von Arzt zu Arzt, Osteopath zu Heilpraktiker, teuren Gingko Präparaten zu Wunderheilern via YouTube – und ist eher im Ärger- als im Sorge-Modus (die berühmte „Laus, die einem über die Leber läuft“), weil es mit der Tinnistherapie einfach nicht schnell genug voran gehen will.

„Ärgere dich nicht.“

Für diese Art von Patienten haben wir in den Reiki-Lebensregeln gleich mit der ersten Regel („Ärgere Dich nicht.“) einen guten Ansatz. Oft sind es in der Praxis eher jüngere Männer, die beruflich brennen bis zum Burnout und die Ohrgeräusche auf gar keinen Fall akzeptieren möchten. Sie möchten am liebsten davor wegrennen, hören laute Musik oder verausgaben sich im Fitness-Studio. Ihnen zeige ich zum Beispiel die Gassho-Meditation.

In ähnlicher Weise ging ich auch vor einigen Jahren vor, als ich einen Soldaten als Patienten hatte, traumatisiert durch einen Kriegseinsatz. Durch ein dort erlebtes Knalltrauma litt er sehr unter seinen Ohrgeräuschen. Er war unglaublich offen für Qi & Ki, die Reiki-Lebensregeln, und, in seinem Fall, das Stärken seines Leber-Qis, da auch er ausgebrannt war.

Ich lud ihn ein, sich u.a. selbst die Hände häufiger auf den Bauch zu legen, ganzheitlicher und tiefer zu atmen und sich selbst mehr zu spüren. Ich sagte zu ihm „Kopf aus, Hände an!“. Ziemlich schnell kam dann der Impuls, dies in den Alltag zu integrieren. Wir tönnten im Verlauf auch Mantren zusammen, verbanden die inneren und äußeren Klangwellen. Auch er schaffte es, nach und nach seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und wieder mehr in seine Mitte zurückzukehren.

Fazit

Mein Fazit nach zehn Jahren aktiver Zeit als Hörtherapeutin ist, dass ich die Tinnitus-Therapie hervorragend mit Reiki ergänzen kann, wenn es sich anbietet. Reiki und Qi Gong aktivieren die Selbstheilungskräfte und helfen den Betroffenen sanft raus aus dem Kopf, hin zu einem besseren und sorgenfreieren Leben: Ohrgeräusche kommen und gehen wie Wellen im Ozean. ■

Handauflegen aus wissenschaftlicher Sicht

Großes Interesse am Handauflegen auf der Schwäbischen Alb: Dr. med. Wieland Gauß, Reiki-Meister/-Lehrer, informiert über wissenschaftliche Zusammenhänge rund ums Handauflegen.

Am 4. Oktober 2022 startete im PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb Hohenstein, im Kreis Reutlingen, bei Stuttgart, die Veranstaltungsreihe „Die heilende Kraft der Hände – praktische Übungen“.

Das PORT Gesundheitszentrum wurde gegründet von der Kommunalen Gesundheitskonferenz, es wird gefördert von der Robert Bosch Stiftung und von der Hans Schwörer Stiftung. Tagsüber dient es der medizinischen Versorgung von Akutfällen wie auch der langfristigen Begleitung in allen Bedarfslagen. An den Abenden werden dort Vorträge und ein vielfältiges Kurs-Programm angeboten.

Kurs-Reihe „Handauflegen“

Für die Anleitung der Kurs-Reihe zum Thema Handauflegen wurde Dr. Wieland Gauß eingeladen, der schon im März 2022 einen Online-Vortrag zu diesem Thema gehalten hatte. Damals hatten sich insgesamt 60 interessierte Personen angemeldet. Auch die Präsenzveranstaltung am 4. Oktober sowie alle Folgetermine waren im Nu ausgebucht, und so wurden zusätzliche Termine für die Interessierten auf der Warteliste organisiert.

Zur ersten Präsenzveranstaltung der Kurs-Reihe am 4. Oktober waren 19 Teilnehmer:innen gekommen. Die meisten von ihnen hatten zuvor bereits beruflich oder persönlich Erfahrungen mit der heilsamen Wirkung des Handauflegens gemacht. Für viele war ausschlaggebend für ihre Teilnahme, dass das Thema hier aus der wissenschaftlichen Betrachtungsweise beleuchtet wird. Eine Vielzahl von Fragen zur Physiologie des Handauflegens konnte im



Laufe der Veranstaltung beantwortet werden. Neun Teilnehmer:innen meldeten sich noch am selben Abend für einen regelmäßigen Austausch und für die gemeinsame praktische Anwendung an.

Wieland Gauß ist Arzt am Gesundheitsamt in Reutlingen und Reiki-Meister und -Lehrer. Er hat 2020 das Buch „Heilen durch Handauflegen“ veröffentlicht (zusammen mit Uwe Alexander Goller). Darin stellt er die physiologischen Grundlagen des Handauflegens dar und erläutert diese für medizinische Laien in anschaulicher Weise.* Überdies hat Wieland auf dem Jahreskongress von ProReiki – der Berufsverband e.V. im Juli 2022 in Gersfeld in einem Vortrag die Forschungsergebnisse zu diesem Thema vorgestellt. ■

Dr. med. Wieland Gauß informiert im PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb Hohenstein über Handauflegen.

* Siehe Interview „So heilsam kann Berührung sein“ in Ausgabe 3/2021 des Reiki Magazins.

Foto © Wieland Gauß

Landschildkröte

Blue Bayou

Reiki-Meisterin/-Lehrerin Margrith Ritter berichtet in ihrem zum Reiki Magazin-Schreibwettbewerb 2021 eingesandten Artikel von einem außergewöhnlichen Erlebnis mit ihrer Schildkröte.

Ich wohne in der Süd-Schweiz im Verzascal in einem Bergdorf. Ich habe einen schönen großen Garten mit einem Freilaufgehege für Landschildkröten.

Die zwei Großen sind über 30 Jahre alt, und die fünf Kleinen zwischen 7 und 11 Jahre. Das „Paradies der Schildkröten“ ist eingezäunt von Pioden, das sind ehemalige Dachsteinplatten unseres Rusticos (Steinhaus), die etwa 45 Zentimeter hoch sind.

An einem Nachmittag

Es war im Juni 2020 an einem schönen Nachmittag, die Temperatur war sehr hoch, bereits schwül. Die fünf kleinen Schildkröten waren rammlig, geladen, es ging alles drunter und drüber im Gehege. Es war interessant, ihnen zuzuschauen, es wurde alles ausprobiert: von Schubsen über Hochklettern auf die Äste des Gebüsches bis hin zum Hinaufsteigen auf die Statue der Bremer Stadtmusikanten.

Ich kontrollierte sie jede halbe Stunde, damit nicht etwa eine auf dem Rücken liegen bleiben und sich nicht mehr wenden können. Ich war also auch im Garten, zeichnete am Gartentisch unter dem Schatten der Pergola. Ich war so konzentriert auf mein Mandala, während etwas an meinen Füßen vorbei huschte. Ich schaute nicht hin, im Unterbewusstsein dachte ich noch, es sei wohl eine kleine Eidechse gewesen, von denen wir bis zur Genüge in unserem Garten haben.



Auf Kontrolltour

Nach einiger Zeit ging ich wieder auf Kontrolltour für die Schildkröten, und: Da waren es nur noch vier! Eine musste also ausgebüxt sein. Tatsächlich war es Blue Bayou. Nach gründlicher Kontrolle im Blumen- und Gemüsegarten wurde mir klar: Sie muss sich weiter entfernt haben.

Vor dem Haus geht eine große Steintreppe hinab, die sie vielleicht genommen hat? Oder, falls sie es gewesen war, die an meinen Füßen vorbeigehuscht war, hat sie das hintere Gartentor genommen, und ist darunter durch. Ganz schön schlau, dass sie das überhaupt gefunden hat.

Außerhalb des Gartentors gibt es nur die zwei Möglichkeiten: rechts oder links abbiegen. Es war Nachmittag, die Sonne stand hoch, Richtung Westen, so war die Entscheidung einfach. Eine Schildkröte wendet sich immer der Sonne zu ... also muss sie nach links, nach Westen, gelaufen sein. Damit ging die Suche los.

Die Suche nach Blue Bayou

Neben unserem Rustico gibt es Wiesen und weitere Rusticos, die als Ferienhäuser genutzt werden. Nebenan wurde gerade eines restauriert, es standen Bau-Utensilien davor.

An jenem Nachmittag wurde dort nicht gearbeitet. Bei der Suche half mir Melania, eine Nachbarin, mit ihrem Hund. Was leider auch nichts brachte – die Wiesen nebenan sind voller Spuren von Füchsen, Mardern und Dachsen, was den Hund ablenkte. Ich wusste: Ernähren können würde sich die Schildkröte von Klee und Löwenzahn.

Intensives Fern-Reiki in der Nacht

Am Abend sandte ich ihr Fern-Reiki für Kraft und Durchhaltevermögen. Der zweite Tag blieb bei der Suche ebenfalls erfolglos. Am Abend ging ich zu Bett, und kurz vor Mitternacht gab es ein heftiges Berggewitter mit Sturmböen und Hagel. Das Donnerknallen ging mir durch Mark und Bein. Ich war innerlich nur noch bei meiner Blue Bayou. So verband ich mich per Fern-Reiki mit der Schildkröte.

Plötzlich meldete sie sich, ich sah sie ganz deutlich vor mir, sie sprach:

„Hilf mir!“

Telepathische Wegbeschreibung im Detail

Ich fragte: „Wo bist du, was hast du auf deinem Weg gesehen?“ Sie erklärte mir dann Folgendes, sehr präzise, sie benannte alles, woran sie auf ihrem Weg vorbeigekommen war: „Ich ging über eine Wiese, dann einen Sandhügel hoch und wieder runter, danach kam nochmals eine Wiese, dann bin ich mühsam unter einer Holztüre durch, und jetzt bin ich in einer Steinwanddecke, und über mir gibt es eine Steinplatte, die das Wasser von mir fernhält, viel Wasser und kleine weiße Perlen fließen an mir vorbei.“

Ein starker Donnerknall

Ich konnte nur noch sagen: „Ich weiß nun in etwa, wo du bist, bleib' stehen, ich werde dich morgen früh abholen, halt durch, alles wird gut.“ Direkt danach gab es einen starken Donnerknall, und die Schildkröte verschwand. Ich beendete das Fern-Reiki und bedankte mich für das, was ich gerade hatte erleben dürfen.

Innere Freude

Mein Herz klopfte, ich war außer mir vor Freude, dass ich durch Fern-Reiki mit meiner Blue Bayou hatte kommunizieren dürfen. Ihrer Beschreibung nach ist sie offenbar ganz nah in der Nachbarschaft.



Am nächsten Morgen

Am Morgen stand ich früh auf, denn noch vor dem Morgenessen wollte ich meine Schildkröte abholen. Ich hatte soeben meine Schuhe angezogen, da klopfte es an der Haustüre zum Garten. Es war Fausto, der gerade zu seinem Ferien-Rustico wollte, und er fragte mich: „Vermisst du eine Schildkröte mit einem kleinen blauen Punkt? Bei mir im Garten, beim Sitzplatz unter der Eckbank, ist eine Schildkröte eingeparkt.“

Ich weinte vor Freude und sagte: „Ja, das ist meine Blue Bayou, sie ist vor zwei Tagen ausbebüxt und hat mir letzte Nacht eine Nachricht zu ihrem Standort übermittelt.“ Die Beschreibung passte genau!

Bis heute hat meine kleine Blue Bayou dann nie mehr das Verlangen gehabt auszubüxen!

Glück

Ich bin so glücklich, dass ich Reiki praktizieren darf, vor allem mit Fern-Reiki für Tiere durfte ich bereits Unvergessliches erleben. ■



Zur Autorin:

Margrith Ritter, Einweihung in den Reiki-Meister-/Lehrer-Grad 2015. Zertifizierte Zentangle®-Lehrerin. Hobbies: Malen, Wandern, Nordic Walking.

Reiki sichtbar gemacht



In ihrem zum Reiki Magazin-Schreibwettbewerb 2021 eingesandten Erfahrungsbericht erzählt Michaela Rose von einem besonderen Tag, an dem die Ergebnisse von Reiki-Behandlungen direkt sichtbar wurden ... auf der Stirn ihres Sohnes.

Mein Name ist Michaela Rose, ich bin 40 Jahre alt und lebe mit meinem Lebensgefährten und unserem Sohn in Wismar. Ich beschäftige mich seit 2003 mit alternativen Heilweisen und ließ mich im Juli 2008 in den 1. Reiki-Grad einweihen. Im November 2009 folgte der 2. Reiki-Grad, und im Mai 2012 der Reiki-Meister- und Lehrergrad. Seit der ersten Einweihung praktiziere ich Reiki täglich, als Selbst- sowie als Fremdbehandlung. Alles, was ich im Zusammenhang mit Reiki und alternativen Heilweisen kennenlernen durfte, fasziniert mich immer wieder auf's Neue.

te ihn mit Reiki-Energie, er ist Reiki-Meister. Von dieser Behandlung blieb zunächst ein kleiner roter Strich an der Stirn. Ich habe es auf einem Foto festgehalten (siehe links). Die erste Stelle, ganz rechts, von mir gleich morgens nach dem Sturz behandelt, war zu diesem Zeitpunkt gar nicht mehr zu sehen. In der Mitte weiterhin die große, ovale und rote Schwellung vom Sturz in der Kinderkrippe, ohne Reiki-Behandlung. Und links der kleine Strich, der nach der kurz davor erfolgten Reiki-Behandlung durch seinen Papa übrig blieb.

Mich hat dieser Beweis absolut fasziniert. Somit konnte ich die Wirkung der Reiki-Energie sichtbar machen.

Besonderes Erlebnis

Ganz besonders berührt hat mich das Erlebnis mit meinem Sohn im Januar 2016. Er war erst wenige Tage in der Kinderkrippe und konnte gerade so ein paar Schritte laufen. Morgens zu Hause lief er dann los ... stolperte ... und stieß sich die Stirn an einer Schrank-Ecke. Ich behandelte ihn sofort mit Reiki-Energie, und es ging ihm schnell wieder besser.

Am selben Tag hatte er in der Kinderkrippe noch einen weiteren Sturz. Wieder mit der Stirn gegen einen Gegenstand, wie wir später erfuhren. Dort wurde keine Reiki-Energie gegeben, es blieb eine große, runde, rote Schwellung zurück.

Und am Abend zu Hause dann der nächste Schreck. Unser Sohn stieß sich ein drittes Mal an diesem Tag die Stirn, diesmal am Treppengeländer. Nun behandelte mein Lebensgefähr-

„Mach schon mal Reiki!“

Mittlerweile behandelt sich mein Sohn, der jetzt sechs Jahre alt ist, selbst ... und auch mich hin und wieder. Wenn sich jemand von uns verletzt, dann heißt es: „Mach schon mal Reiki-Energie drauf!“ Darauf bin ich ebenfalls sehr stolz. Für uns ist es das Normalste der Welt, so alles wieder „heile“ zu machen.

Bereits vor der Geburt unseres Sohnes habe ich gelesen, dass der Reiki-Kanal bei Babys von Anfang an geöffnet ist. Dies wollte ich natürlich ausprobieren und kann nur sagen: Es stimmt! Mein Sohn kann ohne eine Einweihung die Reiki-Energie nutzen. Er hat eine besonders sanfte, aber auch noch sehr zarte Energie, die leicht kribbelt bei mir, wenn er mich behandelt. Einfach faszinierend. ■



Zur Autorin: „Ich heiße Michaela Rose, bin 1981 geboren und habe einen Sohn. Ich bin durch eigene Erkrankungen und deren Behandlungen zur Energiearbeit gekommen, und es hat mich fasziniert, was diese wundervollen Energien bewirken können. Ich beschäftige mich seit 2003 mit alternativen Heilweisen und habe mein Hobby öffentlich gemacht, um auch anderen zu helfen.“

Nachgefragt!

Hier erzählen Persönlichkeiten der Reiki-Szene aus ihrem Leben mit Reiki. Diesmal stellt sich Reiki-Lehrer Stephan Stadelmann den elf Fragen der Redaktion.



- **Name** Stephan Stadelmann
- **Beruf** Business Analyst
- **geb.** 1962, in Zürich
- **Sternzeichen/Aszendent** Widder/Stier
- **Erster Kontakt mit Reiki wann/wo?** 1998, in Singapur
- **derzeitiger Reiki-Grad** Reiki Lehrer
- **Wirkungsorte** Schweiz, Singapur und Mexiko
- **Familienstand** Verheiratet

Stephan Stadelmann wurde 1998 in den 1. Grad der Reiki-Methode eingeweiht und hat sie über verschiedene Stile in westlichen und japanischen Linien erkundet. Seit 2001 ist er Reiki-Lehrer. Neben der Reiki-Praxis unterrichtet Stephan in Singapur, Mexiko und der Schweiz auch Reiki unterstützende Praktiken wie zum Beispiel Intuitionsförderung, Natur-Mediation & Radiästhesie. Er ist Mitglied beim SwissReiki Committee sowie Gründer der Reiki- & Wissenschafts-Datenbank, die derzeit auf der Website der Europäischen Reiki Gruppe (ERG) öffentlich zugänglich ist.

1. Wie bist du zu Reiki gekommen?

Durch einen Freund, der auf der Intensivstation lag. Ich spürte eine Ohnmacht, nichts tun zu können, und da hat mich eine Freundin auf Reiki hingewiesen.

2. Wie oft behandelst du dich mit Reiki?

Das Handauflegen ist eine fast automatische Bewegung, wenn ich mich hinlege. Aber was ich essenziell finde, ist das bewusste Wiederholen und Anwenden der Gokais (Lebensregeln), wie ein Mantra. Das ist wie ein Leuchtturm im Sturm bei kleinen, aber auch großen Unwettern im Leben.

3. Kombiniert du Reiki mit anderen Methoden?

Reiki ist für mich die Basis, und ich brauche eigentlich nicht mehr. Man kann natürlich je nach Situation und Bedürfnissen darauf aufbauen. Während der Behandlung eines Klienten ist es mir auf jeden Fall wichtig, ihm durch Fragen zu helfen, die tiefsitzenden „Probleme“ ans Licht zu bringen und ihn bei der Auflösung zu unterstützen.

4. Wann hast du das letzte Mal Reiki angewandt?

Heute.

5. Hast du mal ein Wunder mit Reiki erlebt?

Ich weiß nicht, ob man da von Wunder sprechen kann, aber sicherlich von Remissionen, neuer Lebenskraft mit 90 Jahren, bis zu 180 Grad-Kehrtwendungen in der Lebenseinstellung oder in Beziehungen, da habe ich schon vieles miterleben dürfen. Allerdings erst, wenn

der Klient sich seiner Situation voll bewusst war und sich für die Änderung entschied.

6. Hat mal etwas mit Reiki nicht geklappt?

Erfolg oder Misserfolg ist eine momentane Erwartungshaltung. Ende der 1990er Jahre haben mein Team und ich uns für ein lukratives Projekt beworben. Alle Bedingungen stimmten, das hätte ein Erfolg werden sollen. Trotzdem gab ich, um ganz sicher zu gehen, noch Fernreiki darauf – und prompt verloren wir das Projekt. Allerdings: sechs Monate später ging der Ausschreiber in Konkurs, und das Team, das das Projekt gewonnen hatte, wurde für die drei Monate Arbeit nicht bezahlt.

7. In welcher außergewöhnlichen Situation hast du schon einmal Reiki gegeben?

Das Außergewöhnliche ist eine relative Sache und hängt vom Betrachter ab. Was für mich unbedeutend ist, kann für den Reiki-Empfänger außergewöhnlich sein und umgekehrt. Doch hier eine kleine Anekdote: Ich war mal beim Einkaufen, und als ich bezahlen wollte, merkte ich, dass ich kein Bargeld dabei hatte, und das Kreditkartenterminal funktionierte nicht. Ich bat die Kassiererin, ob ich das Terminal behandeln dürfe, sie schaute mich verdutzt an und zuckte mit den Schultern. Nach einer kurzen Reiki-Behandlung funktionierte es unerwartet wieder, zu meiner und auch der Kassiererins Freude.

8. Welches ist dein Reiki-Lieblingsbuch?

Oh, da gibt es viele, derzeit lese ich „Women in Reiki“ von Silke Kleemann und Amanda

Jayne. Ich kenne die meisten der Frauen im Buch, und ich finde es immer erfrischend und beflügelnd, die Ansichten und Erfahrungen Anderer kennenzulernen.

9. Welche Musik findest du, als Begleitung für Reiki-Behandlungen, sehr gelungen?

Ich verwende keine Musik für Behandlungen. Aber um den Behandlungsraum mit erhebender Ruhe, Brillanz, Licht und Wohlbefinden vorzubereiten, verwende ich Lama Gyurme & Jean-Philippe Rykiel „Rain of Blessings“-Mantras. Sie können einen gewöhnlichen Raum in einen heiligen Ort verwandeln.

10. Welche Person (lebendig oder verstorben) würdest du gerne mal treffen? Warum?

Don Alexander, und ich würde gerne wissen, wie sein Leben und seine Erfahrungen seine Sicht auf Reiki verändert haben, und wie er die Entwicklung von Reiki heute sieht.

11. Was ist deine Vision mit und für Reiki?

Dass es im Reiki weniger Personenkult gibt (z.B. war Usui ja auch nur ein Mensch mit sicherlich Fehlern, Freuden und Liebe zum Sake), weniger Linien-Debatten und mehr Zusammenarbeit und Vernetzung unter den Reiki-Praktizierenden. Und dass Reiki eines Tages so weit verbreitet sein wird, dass es sogar in Grundschulen auf der ganzen Welt als Werkzeug zur Stärkung des Selbstvertrauens, der Widerstandsfähigkeit und des Mitgefühls von Kindern und Jugendlichen unterrichtet wird und so zu einer respektvollen und harmonischen Zukunft der Menschheit beiträgt.



**Medisaneh Karma
Rinchen Khandro**

Mein Sohn, die wundervolle Seele

„Mein Sohn, die wundervolle Seele – eine tief berührende Begegnung zwischen Seele und Mensch und zwischen Mutter und Sohn“ ist im Selbstverlag erschienen. Schlägt man das Buch auf, erblickt man das Foto eines hübschen jungen Mannes in Schwarz-weiß und darunter eine Widmung. Der Leser erfährt, dass es sich bei dem Mann um den verstorbenen Sohn der Autorin handelt.

In ihrem Vorwort stellt die Autorin eine interessante Frage, insbesondere für all jene, die sich mit dem Tod eines geliebten Menschen auseinandersetzen: „Darf ich mit einer Seele befreundet sein?“ Sie lässt diese Frage offen, denn der Leser kann sie sich durch die Lektüre des Buches im Grunde selbst beantworten. Natürlich ist die Antwort auf diese Frage so subjektiv wie die Gefühle eines jeden Menschen – und auf dieser individuellen Gefühlsebene der Autorin spielt sich auch die Handlung des Textes ab. Es ist eine Art Erfahrungsbericht über den Tod eines geliebten Kindes und die Trauer einer Mutter, deren Sohn im jungen Erwachsenenalter gestorben ist, was man einzig an den Bildern des jungen Mannes erkennt, nicht, weil die Autorin ihn selbst oder die näheren Umstände seines Todes beschreibt.

Der rote Faden des Berichts ergibt sich aus den Ereignissen, die im Zusammenhang mit dem Tod entstehen. Die Autorin

beschreibt, wie sie von dem tragischen Vorfall erfährt, darauf reagiert, die Zeit bis zu seiner Beerdigung, die Beerdigung und Trauerfeier selbst. Die Kapitel sind kurz, und von den äußeren Gegebenheiten berichtet Medisaneh Karma Rinchen Khandro kaum, sie skizziert sie lediglich mit wenigen Linien. Ihr Fokus liegt vielmehr auf ihrer eigenen Gefühlswelt. Sie beschreibt ihr inneres Erleben jedes einzelnen Ereignisses in relativ kurzen (Halb-) Sätzen, die es dem Leser etwas schwer machen, der Handlung des Berichts zu folgen. Dies erinnert an stichpunktartige Notizen aus einem sehr persönlichen Tagebuch, die an keinen anderen außer den Schreiber selbst gerichtet sind, zum Zweck sich an das Erlebte zu erinnern.

Die Autorin drückt in jedem Kapitel ihre Liebe und Dankbarkeit ihrem Sohn gegenüber aus, der sie dazu bringt, zunächst durch verschiedene Phänomene seine Präsenz zu spüren. Anlass zur Kontaktaufnahme mit ihrem verstorbenen Sohn gibt ihr jemand der Cathleen heißt und der Autorin ein Medium empfiehlt. Im folgenden Kapitel berichtet die Autorin, wie sie eben diese Cathleen in Reiki einweihet und dabei die Seele ihres verstorbenen Sohnes zum ersten Mal sieht. Er sucht den Kontakt, hilft ihr und gibt ihr Kraft, Freude und neuen Lebensmut.

Im weiteren Verlauf der Erzählung beschreibt die Autorin ihren Lebensweg, der sie, die von Trauer und Schmerz überwältigte Mutter, dazu bringt, sich immer intensiver mit der Kommunikation mit ihrem verstorbenen Sohn auseinanderzusetzen. Der Leser, hat er sich denn an die ungewöhnliche Art ihrer Formulierungen gewöhnt, erlebt die Metamorphose der Frau durch diese besondere Art der

Trauerarbeit mit. Der Bericht, der sich mit Worten der Liebe, Hingabe und Dankbarkeit an die Seele des Verstorbenen richtet, endet mit der Beschreibung des ersten Jahrestages seines Todes.

Ihr Erfahrungsbericht, so Medisaneh Karma Rinchen Khandro, diene dazu, anderen Trauernden Mut zu machen und das Vertrauen zu schenken, dass es „ein Leben nach dem Leben hier auf der Erde“ gibt.

Fazit: Das Buch ist relativ schwierig zu lesen, und das Thema ist sehr speziell. Idealerweise sollte der Leser bereits ein Stück weit mit der Thematik der Kommunikation mit Verstorbenen vertraut sein, um die Motivation zu haben, es zu Ende zu lesen und so den großen Bogen spannen zu können.

Melina Tobisch



**Einschätzung der Redaktion:
Sehr persönliches, spezielles Buch!**

**BoD, 2022, 78 Seiten, Kindle: 5,99 €
TB: 8,99 €**

Sandra Cammann

Herzen fühlen – Universelle Energie

„Das Leben mit Reiki meistern“ – so lautet der Untertitel dieses Buches. Auf dem Cover des weißen Taschenbuchs ist die Silhouette einer Frau in bunten Farben zu sehen, die gerade eine kraftvolle Bewegung macht. Rechts unten ist zu lesen: „Roman + Reiki-Übungen“. Ein ungewöhnliches Format für ein Reiki-Buch, jedoch: das Konzept der Autorin überzeugt! Der Roman handelt von einer ganz normalen Frau mit einem ganz normalen Leben, ihren Bedürfnissen und Problemen. Karla, so heißt sie, ist unter anderem Yoga-Lehrerin in Hamburg und hat eine Familie, eine Beziehung zu einem Mann, der ihr nicht guttut, den sie aber nicht loslassen kann, ihre erfolgreiche Arbeit und viele Kontakte zu den verschiedensten Menschen.

In einem Moment der Verzweiflung über die unbefriedigende Beziehung zu Nick sieht Karla eine Anzeige für das ‚Authentische Reiki‘ nach Barbara Simonsohn und meldet sich spontan zum Kurs an. Sandra Cammann lässt ihre fiktionale Karla, mit der sich vermutlich viele Leserinnen identifizieren können, im Internet mehr über das ‚Authentische Reiki‘ nachlesen und gibt im ersten Teil des Buchs in groben Zügen wieder, was Reiki



Einschätzung der Redaktion:
Unterhaltsam, fesselnd, gelungen!

Selbstverlag 2022, 227 Seiten
Kindle: 4,99 €, TB: 8,- €

ist und wie es wirkt. Die Information über die Reiki-Kraft und auch die Heilmethode sind also immer wieder in die Handlung eingebettet, so dass der Leser eine angenehme Abwechslung zwischen Unterhaltung (Wie geht es eigentlich mit Karla weiter?) und Information (Wie wirkt die Reiki-Kraft auf den Menschen?) erhält.

So erlebt die Leserin mit Karla, wie sie den ersten Grad im ‚Authentischen Reiki‘ in einem Wochenend-Seminar erlernt. Wenig später trifft die Protagonistin ihren Nachbarn, einen Arzt, der Yoga und Alternative Medizin eher ablehnt. Um ihm Reiki näherzubringen, liest sie sich in verschiedene Studien zum Thema ein und erörtert den Hintergrund von elektromagnetischen Wellen, Schwingung und welche hohen oder niedrigen Frequenzen (in Hertz) der Körper eines Menschen in verschiedenen Situationen hat. Am Ende des Einführungs-Kapitels befindet sich eine kleine Übung, die sowohl für Reiki-Praktizierende als auch für Nicht-Eingeweihte leicht anzuwenden ist.

Alle darauf folgenden Kapitel sind mit den Themen der jeweiligen Reiki-Grade überschrieben. Karla erzählt aus der Ich-Perspektive von den Reaktionen verschiedener Personen aus ihrem Umfeld auf Reiki und räumt durch ihre selbstbewusste und überzeugende Art immer wieder die Zweifel der auftauchenden Charaktere aus dem Weg. Dem Leser werden so Fragen beantwortet und Informationen zugeführt, ohne dass er selbst zu sehr in die Rolle des Fragenden oder des Kritikers gerät oder belehrt wird, wie das bei Ratgebern manchmal der Fall ist. Er beobachtet die Situation und kann sich seine Meinung darüber selbst bilden.

Je weiter die Hauptfigur auf ihrem Reiki-Weg voranschreitet, desto weniger wird das ‚Authentische Reiki‘ durch die Wiedergabe von Wissen erklärt, sondern mehr durch die Beschreibung der persönlichen Entwicklung von Karla. Je mehr sie sich mit der Reiki-Heilmethode beschäftigt, mit dem zweiten Grad die Symbole anwendet und verschiedene Techniken anwendet, desto mehr verändert sich ihr Leben. Die Erfahrungen und Erkenntnisse, die sie auf ihrem Reiki-Weg macht, werden durch ihre Handlungen ausgedrückt. Sie beendet beispielsweise in mehreren Schritten die Beziehung zu

Nick, schafft klare Verhältnisse mit ihrem Ehemann und den beiden Kindern, ein neuer Mann, ein Seelenverwandter, tritt in ihr Leben und bringt neue Herausforderungen mit sich.

Jedem Grad des ‚Authentischen Reiki‘ ist in dem Roman ein Kapitel gewidmet, und man erfährt, dass es in diesem Reiki-Stil sieben Grade und mehrere Symbole gibt, die sich auf das jeweilige Chakra im Energiekörper beziehen. So geht es im fünften Kapitel zum Beispiel um die Kommunikation, deren energetisches Zentrum das Kehlkakra ist. Sandra Cammann erzählt durch ihre Hauptfigur Karla eine nette Anekdote und steigt daraufhin tiefer ins Thema ein, indem sie beschreibt, wie Karla ihren fünften Grad im ‚Authentischen Reiki‘ macht und welche Erfahrungen sie damit sammelt. So verhält es sich mit jedem Kapitel. Die praktischen Übungen, die sich an jedes Kapitel anschließen, werden von Grad zu Grad anspruchsvoller, fast so als würde der Leser mit der fortschreitenden Lektüre des Buchs ebenfalls die Reiki-Grade gewissermaßen erlangen. Für den Laien sind nun, nicht wie am Anfang, alle praktischen Übungen leicht verständlich, weil sie teilweise mit der Anwendung von Symbolen einher gehen, die im Buch nur durch ihre Wirkungen beschrieben sind.

Karla praktiziert also Reiki und ist sehr eifrig bei der Sache. Trotzdem ist sie nicht vor der ein oder anderen kleinen Krise gefeit und erlebt auf ihrer Reise mit Reiki Höhen und Tiefen. Eine ganz normale spirituelle Frau, in der sich die meisten Leserinnen vielleicht teilweise selbst sehen können – auch, weil immer wieder Situationen erzählt werden, mit der sich eine Reiki praktizierende Ehefrau und Mutter auch schon auseinandersetzen musste. Das Buch ist eindeutig für Frauen geschrieben, es fesselt wie ein Liebesroman und hält gleichzeitig noch den einen oder anderen Tipp für die spirituelle Entwicklung bereit. Das Buch ist das zweite aus einer Reihe, das erste heißt „Herzen fühlen – Kamasutra für Einsteiger“. Sehr unterhaltsam und empfehlenswert. ■

Melina Tobisch

Kristin Neff

Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen

Kristin Neff, Professorin für Psychologie an der Universität Austin in Texas, forscht seit 20 Jahren an dem aus dem Buddhismus stammenden Konzept des Selbstmitgefühls. Die Ergebnisse ihrer Forschung liegen nun gezielt auf Frauen ausgerichtet vor, in ihrem neuesten Buch „Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen.“ Denn, so die Therapeutin: „Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst“. Gerade Frauen seien darin perfekt, sich selbst unbarmherzig zu kritisieren und in einer Weise hart gegen sich zu sein, wie sie niemals anderen gegenüber wären, die der Fürsorge und des Trostes bedürften. Was ist Mitgefühl? Kristin Neff schreibt: „Mitgefühl zielt darauf ab, Leid zu lindern – es ist der Impuls zu helfen, ein Zustand tätiger Sorge, der instinktive Wunsch, sich ... um die zu kümmern, die es schwer haben.“ Das könnte zunächst als Mitleid verstanden werden. Doch die Autorin klärt in ihrem Buch den Unterschied zwischen Empathie, die in weitgefassterem Sinne auch als Mitleid bezeichnet werden könnte, und Mitgefühl. Dieser Unterschied lässt sich sogar in Hirnscans darstellen.

In ihrem Buch fasst Kristin Neff zunächst zusammen, warum gerade Frauen die Praxis des Selbstmitgefühls brauchen. Dieser erste Abschnitt enthält eine grundlegende Gesellschaftskritik, die auch Themen wie Rassismus und Sexismus behandelt. Sie bringt den Unterschied zwischen Frauen und Männern auf den Punkt ihres Themas, wenn sie schreibt: „In unserer Kultur dürfen Frauen ihre sanften Eigenschaften entwickeln, die kraftvollen jedoch nicht ... Strikte Verhaltenserwartungen entlang von Geschlechterrollen sind immer für beide Seiten problematisch.“ Kristin Neff erzählt dabei auch eine persönliche Geschichte über etwas, das Frauen in ihrem Umfeld angetan wurde, somit auch ihr selbst widerfahren ist, wo sie nicht in der Lage war, genau hinzusehen. Das tut sie selbstkritisch und – mit Selbstmitgefühl.

Die Autorin beschreibt ihre Erfahrung als einen Prozess, in dem sie aufgewacht ist, entschlossen zu handeln und sich gemeinsam mit anderen zu erheben. Bereits in diesem ersten Teil des Buches sind Übungen eingestreut, die der Leserin oder dem Leser erste Anleitungen geben, wie Selbstmitgefühl aussehen und wie es sich anfühlen kann.

Es sind Übungen, die stets den Körper mit einbeziehen, wie es aus der Traumatherapie bekannt ist. Der Umgang mit Traumata und Traumatisierung ist somit eines der Themen des Buches. Die Übungen sind präzise und kleinschrittig beschrieben. Sie erscheinen zunächst unspektakulär, wie etwa die „Sanfte Selbstmitgefühlspause“. Der Reiz erschließt sich im Ausprobieren und Anwenden. Die Autorin weist immer wieder darauf hin, niemals mit großen Themen anzufangen, wenn man etwas bearbeiten möchte, sondern mit kleinen, scheinbar banalen Dingen des Alltags. Und, wer kennt das nicht, wie verletzend, ja geradezu destruktiv manche dieser Vorkommnisse sich auswirken können?

Der zweite Abschnitt des Buches ist ausführlicher dem gewidmet, was Kristin Neff die „Werkzeuge des Selbstmitgefühls“ nennt. Eines ist ihr durchgängig wichtig: dass wir alle miteinander verbunden sind, dass alles in der Welt in einem Netz von wechselseitigen Verflechtungen stattfindet. Somit ist kein Raum für Positionen, die behaupten, „wir seien die Regisseure unseres eigenen Lebens“. In „Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen“ geht es aber nicht nur darum, sich selbst fürsorglich und liebevoll zu behandeln. Es geht auch um Wut. Oder um das, was die Autorin „Mama Bär“-Energie nennt.

Wut und Mitgefühl schließen einander nicht aus. Im Gegenteil, sie gehören laut Neff zusammen. Wut wird von der Autorin verstanden als eine Kraft, die Veränderungen bewirkt. Sie benennt dabei den Unterschied zwischen konstruktiver und destruktiver Wut, beschreibt Wut als eine Kraft, die soziale Veränderungen anstoßen kann und schildert den Zusammenhang von Selbstmitgefühl und Wut, der letztlich dazu dienen kann, „sich selbst zu behaupten, ohne Schaden anzurichten“.

Dieses Buch ist wie eine Schatzkiste. Überall finden sich darin Geschichten von Frauen, die Selbstmitgefühl gelernt und in speziellen Situationen angewandt haben. Auch sich selbst bezieht die Autorin mit ein und zeigt, dass sie, obzwar Professorin für Selbstmitgefühl und Therapeutin, also Expertin für das Thema, doch ein verletzlicher Mensch ist, der sich in Situationen wiederfindet, in denen Selbstmitgefühl not tut.

Das beschreibt sie unter anderem im dritten Teil des Buches, in dem es darum geht, für andere zu sorgen und bei sich zu bleiben. Dazu gehört, zu lernen Grenzen zu setzen und zu erfahren, was die Ausstrahlung von Selbstmitgefühl im Gegenüber bewirken kann.

Kristin Neff schreibt: „In dieser Hinsicht ist also das Mitgefühl, das wir uns selbst geben, während wir für andere sorgen, ... ein Geschenk an die Welt.“

Und ja: die Welt braucht Mitgefühl. Es ist die einzige Option für ein Miteinander und Überleben auf diesem Planeten. Der buddhistische Wunsch bringt dieses Mitgefühl auf den Punkt: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle Wesen frei sein von Leid und von den Ursachen für Leid.“ ■

Franziska Rudnick



Einschätzung der Redaktion:
Unterhaltsam, fesselnd, gelungen!

Kailash, 448 Seiten, Kindle: 12,99 €
Geb. Buch: 22,- €

DVD: „Heil Dich doch selbst“ mindjazz pictures



Ein sehr persönlich gehaltener Dokumentarfilm zum Thema Gesundheit. Die Filmemacherin Yasmin C. Rams leidet seit ihrer Kindheit an Epilepsie. Was die Schulmedizin ihr anzubieten hat, hilft ihr nur wenig. Und so probiert sie alternative Medizinsysteme wie die Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda aus – und macht auch Erfahrungen mit medizinischem Marihuana. Was sie und andere, die in ähnlicher Weise eine chronische Erkrankung versuchen alternativ zu heilen, dabei alles erfahren, das dokumentiert dieser Film. Wir sehen u.a. Gespräche der Filmemacherin mit ihrem Vater, der den alternativen Methoden kritisch gegenüber steht. Schade, dass keiner der im Film Porträtierten den Weg zum geistigen Heilen gefunden hat. Die genutzten alternativen Ansätze sind vor allem stofflich orientiert, sie bestehen überwiegend aus Medikamenten und Ernährungsweisen. Der Film bleibt vom Grundtenor her durchgängig kritisch, auch selbstkritisch. Für mich stellt sich die Frage, ob nicht die dargestellten alternativen Methoden bessere Ergebnisse bringen würden, wenn die grundkritische Haltung mancher Betroffener überwunden werden könnte. OK

Wir sehen u.a. Gespräche der Filmemacherin mit ihrem Vater, der den alternativen Methoden kritisch gegenüber steht. Schade, dass keiner der im Film Porträtierten den Weg zum geistigen Heilen gefunden hat. Die genutzten alternativen Ansätze sind vor allem stofflich orientiert, sie bestehen überwiegend aus Medikamenten und Ernährungsweisen. Der Film bleibt vom Grundtenor her durchgängig kritisch, auch selbstkritisch. Für mich stellt sich die Frage, ob nicht die dargestellten alternativen Methoden bessere Ergebnisse bringen würden, wenn die grundkritische Haltung mancher Betroffener überwunden werden könnte. OK

Erhältlich über: www.mindjazz-pictures.de

BUCH: „Das letzte Geheimnis von Mirin Dajo“



Der Schweizer Journalist und Autor Luc Bürgin gibt in diesem Buch die faszinierende Lebensgeschichte von Mirin Dajo (1912-1948) wieder. Dieser war Zeit seines Lebens für Vorfürhungen bekannt, bei denen er sich spitze Gegenstände durch seinen Körper stoßen ließ, ohne dadurch verletzt zu werden. Das gut recherchierte Buch informiert über Leben und Wirken eines Mannes, dem gar nichts daran lag, eine „Jahrmärkte-Attraktion“ zu sein, sondern der vielmehr in manchen Kreisen als „Friedensprophet“ galt, mit hellstichtiger Gabe. Im Kern ging es ihm wohl nicht um vordergründige, sensationsbezogene Darstellungen, sondern er versuchte damit „uralte, aber meist nur im Verborgenen verkündete Erkenntnisse“ zu verdeutlichen, so Dajo selbst. Ein bemerkenswertes Buch! OK

Erhältlich über: www.kopp-verlag.de

BUCH: „KörperResilienz“ Mankau Verlag

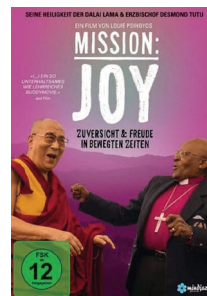


Resilienz meint die psychische Stärke und Widerstandskraft, mit Stress und belastenden Situationen gut umzugehen. In ihrem Buch erweitert die Autorin Isabel Scholz diesen prozessualen Ansatz, der seit Jahren in aller Munde ist, auf die Ebene des Körpers – und somit zu einem umfassenderen, ganzheitlichen Ansatz. Die Autorin ist Diplom-Betriebswirtin, Fitnesstrainerin und Coach, sie weiß aus Jahrzehnten eigener Erfahrung und Vermittlung an Andere, worüber sie schreibt. Im Kern geht es ihr durchgängig um die heilsame Verbindung von Kopf und Körper – dies mit dem Ziel, schwierige Situationen, Stress und Krisen besser zu bewältigen. Sehr aufschlussreich und informativ! OK

Sehr aufschlussreich und informativ! OK

Erhältlich über: www.mankau-verlag.de

DVD: „Mission: Joy“ mindjazz pictures



Nach dem ersten Anschauen dieses Films dachte ich: „Einer der besten spirituellen Dokumentarfilme seit langem!“ Der lebendige und informative Film dokumentiert mehrere Treffen zwischen dem Dalai Lama und dem südafrikanischen Geistlichen Desmond Tutu (1931-2021) im Jahr 2015. Es tut einfach gut, einen relaxten Christen und einen coolen Buddhisten so im Gespräch miteinander zu sehen, in freundschaftlicher Zuwendung, vor dem Hintergrund ihrer bemerkenswerten Lebenswege. Der Film berührt ganz menschlich wie auch spirituell – kaum ist ein Unterschied zu spüren zwischen diesen beiden Ebenen, wie sonst leider oft, wenn spirituell-religiöse Führer zusammenkommen. Dabei wird kein Blatt vor den Mund genommen: Immer herzlich und doch sehr direkt wird alles ausgesprochen, was zu sagen ist, und so werden Gemeinsamkeiten wie Unterschiede der christlichen und buddhistischen Lehre geradezu überdeutlich. Mehr als einmal ist das Geschehen sehr berührend, nicht zuletzt im Zusammenhang mit den schier unglaublichen Lebensläufen der beiden Protagonisten. Sehr sehenswert! OK

Nach dem ersten Anschauen dieses Films dachte ich: „Einer der besten spirituellen Dokumentarfilme seit langem!“ Der lebendige und informative Film dokumentiert mehrere Treffen zwischen dem Dalai Lama und dem südafrikanischen Geistlichen Desmond Tutu (1931-2021) im Jahr 2015. Es tut einfach gut, einen relaxten Christen und einen coolen Buddhisten so im Gespräch miteinander zu sehen, in freundschaftlicher Zuwendung, vor dem Hintergrund ihrer bemerkenswerten Lebenswege. Der Film berührt ganz menschlich wie auch spirituell – kaum ist ein Unterschied zu spüren zwischen diesen beiden Ebenen, wie sonst leider oft, wenn spirituell-religiöse Führer zusammenkommen. Dabei wird kein Blatt vor den Mund genommen: Immer herzlich und doch sehr direkt wird alles ausgesprochen, was zu sagen ist, und so werden Gemeinsamkeiten wie Unterschiede der christlichen und buddhistischen Lehre geradezu überdeutlich. Mehr als einmal ist das Geschehen sehr berührend, nicht zuletzt im Zusammenhang mit den schier unglaublichen Lebensläufen der beiden Protagonisten. Sehr sehenswert! OK

Erhältlich über: www.mindjazz-pictures.de

BUCH: „Gedanken für den Tag: 2023“ Prosveta



Das in dieser Form jährlich mit neuen Zitaten erscheinende Werk bietet täglich einen schönen prägnanten Text aus dem Werk des Mystikers und spirituellen Meisters Omraam Mikhael Aivanhov (1900-1986). „Wenn ihr für jeden Tag ein bestimmtes Ziel, eine bestimmte Ausrichtung und ein Ideal habt, dem ihr zustrebt“, so O. M. Aivanhov, „dann werden sich nach und nach eure sämtlichen Aktivitäten ordnen und regeln und so zur Verwirklichung eures Ideals beitragen.“ Das Buch gibt bemerkenswerte Einblicke in Aivanhofs Lehre, die die Weisheiten des Ostens und des Westens zu einer aktuell relevanten, spirituellen Philosophie verbindet, welche für den Menschen von heute klar, logisch und anwendbar ist. Das Buch ist auch als Geschenk gut geeignet. OK

Erhältlich über: www.prosveta.de

KALENDER: „leichter als Licht: 2023“



Der neue imagami-Kalender ist da! Mit zwölf farbenprächtigen imagami-Blüten als Begleiter durch das Jahr 2023. Bei der imagami-Methode werden Fotos von Blüten durch Verbindung mit einer heiligen geometrischen Struktur in eine neue Ordnung gefügt. Das Ergebnis ist kraftvoll, energiereich und sehr heilsam. Die zwölf Kalenderblätter des kommenden Jahres öffnen unser Herz und stärken unsere Seele. So geht schöpferisches Wirken in Verbindung mit der positiven geistigen Welt. „leichter als Licht“ ... so lautet das überraschende Motto für den Kalender 2023. Ein kreativ-spirituelle Ansatz, der für das kommende Jahr schon jetzt Hoffnung verbreitet. Ganz wunderbar auch als Geschenk geeignet. OK

Erhältlich über: www.sonnenblau.com

Jahresrückblick

Die Gokai, unsere Reiki-Lebensregeln, begleiten auch uns im Vorstand und Rat bei jeder Sitzung, Veranstaltung und Entscheidung für ProReiki und damit auch für „die Sache“ Reiki. Besonders die Lebensregel ‚Shinpai suna‘ – nicht sorgen, also: im Vertrauen bleiben, stellt uns, ob bewusst oder unbewusst, oft vor eine Aufgabe, die wir immer wieder neu angehen dürfen. Manchmal funktioniert es besser, ein anderes Mal weniger gut. Aber wer kennt das nicht aus dem eigenen Alltag? Und Reiki in den Alltag zu bringen und in jedes Haus, durch jede Generation hindurch, hat sich der neu gewählte Vorstand im Oktober 2021 mit ganzem Herzen vorgenommen. Seit einem Jahr nun schon arbeiten wir mit viel Vertrauen gemeinsam im Team an der neuen Ausrichtung von ProReiki, um Euch, den Mitgliedern, mehr Inhalte und Angebote zu bieten und Reiki noch bekannter zu machen. Aber es wäre eben nicht der Alltag, wenn alles glattgehen würde. Im Laufe des Jahr wurden wir vor viele unerwartete Aufgaben gestellt. Trotzdem nimmt unser Herzensprojekt, unsere Zukunftsvision „Herzschlag“ seit dieser Wahl im Oktober jeden Tag mehr Form an.

Neue Website

Unsere neue Vorstandsvorsitzende Birte Bornemann hatte kaum Zeit sich in ihrer Rolle einzufinden und die anstehenden Aufgaben anzugehen, da durfte sie sich schon mit Datenschutzproblemen der Website ‚rumschlagen‘. Recht schnell haben wir intern beschlossen, dass es eine neue Internetseite geben darf. Im Sinne des Projektes Herzschlag gestalten wir nun schon seit einer Weile im Hintergrund eine moderne und frische Außenpräsentation. Genauso wie unser Vorstandsteam verbindet dann auch die



Homepage das Neue mit dem Alten. Vertrauensvoll planen wir Anfang 2023, Euch und alle Interessierten auf der neuen Internetseite begrüßen zu können.

Satzungsänderung

Mitten in der Umsetzung kam dann noch eine außerordentliche Mitgliederversammlung im Mai dazu. Die Satzung von ProReiki brauchte ebenfalls ein Update. Während all den Lockdowns und Veranstaltungsverbotsen stellten wir fest, dass die Mitgliederversammlung online gut angenommen wurde. Im Sommer dieses Jahr lief jedoch die Ausnahmeregelung

der Bundesregierung aus, dass sich Vereine auch ohne entsprechende Satzung online für diese Art der Versammlung treffen konnten. Die Einstimmigkeit, dass Ihr die Mitgliederversammlung auch weiterhin online halten möchtet, bestätigt unsere Wahrnehmung der letzten zwei Jahre. Die geänderte Satzung steht unseren Mitgliedern auf unserer Website zur Verfügung.

Neuwahlen

Auf dieser Mitgliederversammlung wurden zudem alle überrascht. Wir wurden wieder einmal belehrt, dass Reiki uns begleitet und alles in die richtigen Bahnen leitet. Wir müssen eben nur vertrauen! Mit großer Freude durften wir bei der Wahl eines neuen Vorstands für Wissenschaft unseren kommissarischen Vorstand Isabella Petri zu einer weiteren Wahlperiode wählen. Da Vorstand und Rat die Zusammenarbeit mit Isabella sehr schätzen, war die Freude dementsprechend groß, als sie sich zur Wahl aufstellen ließ.

Kongress

Neben all den kleinen und großen Aufgaben wurde natürlich auch der Kongress geplant. Voller Hoffnung planten wir diesen in Präsenz in Gersfeld, mit Plan B selbstverständlich in der Hinterhand. Reiki war uns auch hier zugetan, und wir durften mit Euch ein beseeltes und inspirierendes Wochenende erleben. Unser Festkongress „111“ war ein voller Erfolg, und wir freuen uns umso mehr auf den Kongress „...“ (lasst euch überraschen) 2023 in Gersfeld. Und da nach dem Kongress auch vor dem Kongress bedeutet, läuft die Planung im Hintergrund bereits fleißig. Der Kongress findet vom 13. bis

14. Mai 2023 statt. Wie immer halten wir Euch auf allen Plattformen auf dem neuesten Stand.

Reiki Festival

Vom 14.10. bis 16.10.2022 fand das Reiki-Festival in Gersfeld statt. Ganze 35 Festival-Neulinge durfte das Organisationsteam rund um die Festival-Urgesteine Brigitte und Hans Trumpf begrüßen, die für das 30jährige Bestehen des Festivals ein gelungenes Programm auf die Beine gestellt hatten. Hans Trumpf sagte in einem Gespräch mit uns, er erkläre den Unterschied zu ProReiki immer so: „ProReiki macht die Arbeit, und wir dürfen feiern“. Und diesen Unterschied durften Birte Bornemann, Andreas Steba und Katharina Schmenger an diesem Wochenende erleben. Neben Meditationen und einem Vortrag von Don Alexander war viel Zeit für Reiki-Austausch und gemeinsame Gespräche. Es wurde getanzt, gelacht und auch an die Personen gedacht, die leider nicht dabei sein konnten. Auch aufwühlende und emotionale Themen wie Corona und die daraus entstandenen Folgen und der Ukrainekrieg fanden ihren Platz. Themen, die uns alle betreffen und deren Folgen viele in ihrer Praxis und täglichen Arbeit spüren und erleben müssen. Don Alexander gab in seinem Vortrag ein sehr bildhaftes Beispiel über die Kriegssituation. Zusammenfassend sagte er, dass während eines Krieges eine schlechte, aber auch eine gute Seite vorhanden ist, wie die zwei Seiten einer Münze. Eine Seite beinhaltet zutiefst auch immer die andere und damit die Chance, die Münze zu drehen. Dafür sollten wir uns an unsere Lebensregeln erinnern und Dankbarkeit praktizieren und – egal, ob im Kriegsgebiet oder bei den alltäglichen kleinen Katastrophen – das Positive suchen und festhalten. Don fand stimmige Bilder und Worte, die sicherlich jeden im Saal tief berührt haben. Mit seiner mitreißenden, liebevollen und humorvollen Art gelang es Don mühelos, die Stimmung im Saal nach diesem schweren Thema wieder zu heben und uns mit Leichtigkeit in die Workshop-Zeit zu entlassen.

ProReiki präsentierte sich auf dem Marktplatz am Freitagabend (siehe Foto links; Birte Bornemann am ProReiki-Stand) und auch in einem Workshop am Samstag. Das Team war begeistert von dem großen Interesse und den vielen intensiven und



guten Gesprächen. Gut gelaunt und mit einem positiven Fazit sowie vielen neuen Kontakten blicken wir auf dieses Wochenende zurück.

Mitarbeit

Ein paar neue Gesichter durften wir im Laufe des Jahres kennenlernen. Ob „nur“ als neues Mitglied oder aktiv auf Ratssitzungen, wir freuen uns über jeden einzelnen. Wir möchten auch weiterhin auf das Angebot aufmerksam machen, jederzeit in die Verbandsarbeit reinschnuppern zu können. Es muss ja auch nicht gleich ein Ratssitz oder eine Referentenstelle sein. Auch die Mitarbeit in AG's oder unterstützend in Anliegen, Themen, Projekten wird immer gerne angenommen.

Ausblick

Wir blicken voller Dankbarkeit auf ein spannendes erstes Jahr in neuer Konstellation zurück und freuen uns auf das zweite Amtsjahr mit Euch. Voller Vertrauen hoffen wir, Euch Anfang des Jahres nicht nur die neue Internetseite präsentieren zu dürfen, sondern auch das Projekt „Herzschlag“ zu starten. Auch Neuwahlen (oder vielleicht auch Wiederwahlen?) stehen 2023 an.

Trotz all dieser Aufgaben und sicherlich auch neu aufkommenden Themen wissen wir doch alle, dass Reiki uns leiten kann. Wir müssen es nur zulassen und vertrauen ...

Auf ein neues Jahr mit viel Reiki und gemeinsamer Zeit

Euer Vorstands- und Ratsteam

Der Weg in die Selbstständigkeit

In letzter Zeit kamen gehäuft Anfragen auf, wie man sich selbstständig machen kann. Was muss ich beachten? Wo muss ich mich anmelden? Welche Versicherung ist wichtig, und wofür brauche ich die BGW? Und dies ist nur ein kleiner Teil vieler Fragen, die an uns gerichtet werden. In unseren Grundlagenseminaren (GLS), die über das ganze Jahr verteilt online sowie vielerorts in Präsenz stattfinden, werden die wichtigsten Grundlagen zur Existenzgründung vermittelt. Und ganz nebenbei lernst du ProReiki besser kennen. Immer wieder versuchen wir, Euch detailliert hier oder auch in unserem Newsletter über wichtige berufliche Änderungen, Versicherungen und Praxistipps, eben alles rund um Reiki, zu informieren. Es lohnt sich also, den ProReiki-Newsletter auch mal genauer zu lesen. Als ProReiki-Mitglied bekommst Du diesen automatisch ca. 4 Mal im Jahr per E-Mail zugesendet.

Bei inhaltlichen Wünschen und Ideen darfst Du Dich gerne wenden an Katharina Schmenger, über

k.schmenger@proreiki.de

Wir versuchen sehr gerne, diese Wünsche im nächsten Newsletter und/oder auf der Verbandsseite aufzugreifen.

Wir freuen uns immer, von unseren Mitgliedern zu hören und in Kontakt zu kommen.

Was ist ProReiki?

ProReiki ist der Berufsverband für professionelle Reiki-Praktizierende und Reiki-Meister/-Lehrer, die Reiki im Haupt- oder Nebenberuf ausüben oder es planen.

Der Verband wurde im Juli 2011 gegründet und versammelt Reiki-Praktizierende sowie Vertreter assoziierter Vereinigungen aller „Reiki-Fakultäten“ (nach Usui) aus Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Reiki, Chakren & Spagyrik

Spagyrik ist ein Naturheilverfahren, das auf ägyptische Heiler der Antike und auf Alchemisten des Mittelalters zurückgeht. Spagyrische Essenzen werden aus frisch geernteten Pflanzen gewonnen. Die Heilpraktikerin und Medizinerin Martina Schneider nimmt bei einem Chakrenaussgleich mit Reiki gerne spagyrische Mittel hinzu.



Martina Schneider ist Heilpraktikerin, Wingwave®-Coach, NLP-Master (DVNLP) und Reiki-Meisterin/-Lehrerin. Zudem ist sie als freie Redakteurin und Autorin tätig. 1996 hat sie begonnen, sich aus- und fortzubilden in: Naturheilkunde, Osteopathie, Phytotherapie, Psychosomatische Medizin, Energetischer und Spiritueller Medizin, Schlafmedizin, Schmerztherapie – und lernt jeden Tag dazu.

Das Wort Chakra stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet Rad oder Kreis. Entlang der Wirbelsäule des Menschen, beginnend mit dem Wurzel-Chakra und aufsteigend bis zum Kronen-Chakra, liegen die sieben Hauptchakren, die Energiezentren zwischen dem physischen Körper und dem feinstofflichen Körper. Über die feinstoffliche Ebene stehen die Chakren mit den Organen und Organsystemen des physischen Körpers in Verbindung.

Chakrenaussgleich mit Reiki

Eine Möglichkeit, Reiki anzuwenden ist, die Hände direkt auf jene Stellen des physischen Körpers zu legen, wo sich im feinstofflichen Körper die Chakren befinden. Dabei können je zwei Chakren gleichzeitig mit je einer Hand behandelt werden, zum Beispiel wie folgt:

- Kronen- und Wurzelchakra, dann
- Stirn- und Sexualchakra, dann
- Kehlkopfchakra und Solarplexus
- anschließend beide Hände aufs Herzchakra

Diese Reihenfolge ist jedoch nicht festgelegt, man kann auch intuitiv vorgehen. Die sieben Hauptchakren und ihre Zuordnungen sind:

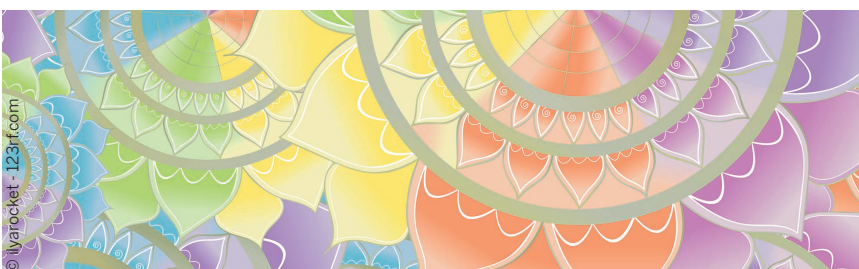
1. Muladhara Das Wurzelchakra

Das Wurzelchakra liegt am unteren Ende der Wirbelsäule, dem Steißbein. Ihm zugeordnet sind die Farbe Rot, das Element Erde, der Geruchssinn und die Aussage: *Ich habe*.

Das Wurzelchakra steht für Lebenskraft, Standfestigkeit, Selbstvertrauen und für die Haltung zu materiellen Dingen. Das erste Chakra steht in Verbindung mit Knochen, Wirbelsäule, Zähnen und Nägeln sowie Blut, Beckenboden und Darm. Fließt die Energie hier nicht optimal, kann das Existenzängste, Misstrauen oder Antriebslosigkeit hervorrufen. Dies kann zu Darm- und Knochenerkrankungen, Gewichtsproblemen, schwachen Venen und Blutdruckschwankungen führen.

2. Svadhisthana Das Sakralchakra

Das Sakralchakra liegt etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Ihm zugeordnet sind die Farbe Orange, das Element Wasser, der Geschmackssinn und die Aussage: *Ich fühle*.



Das Sakralchakra steht für Beziehungen, Fortpflanzung, tiefe Freude, Kreativität, Lust, Genuss – und für Hingabe ans Leben und Loslassen. Das zweite Chakra steht in Verbindung mit den Körpersäften (Blut, Lymphen, Schweiß, Tränen, Verdauungssäfte, Sperma und Urin), der Milz sowie Eierstöcken, Keimdrüsen und Hoden. Bei nicht optimalem Energiefluss kann sich dies in Gefühlen wie Einsamkeit, Neid, Eifersucht und Trauer zeigen, die sich äußern können in Extremen wie Frigidität, Impotenz oder Sexsucht, in Fettsucht (alles behalten wollen) oder Magersucht (nichts nehmen wollen).

3. Manipura Das Solarplexuschakra

Das Solarplexuschakra liegt im Gebiet des Sonnengeflechts etwa in Höhe des Magens. Ihm zugeordnet sind die Farben Gelb und Gold, das Element Feuer, der Sehsinn und die Aussage: *Ich kann*.

Das Solarplexus-Chakra ist Sitz der Persönlichkeit. Das dritte Chakra steht in Verbindung mit den Bauchorganen Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Magen, zudem mit dem vegetativen Nervensystem. Herrscht hier kein optimaler Energiefluss, kann sich das in Minderwertigkeitsgefühlen, Kraftlosigkeit oder Aggressivität zeigen, in Wutausbrüchen und Machtbesessenheit, die sich als Übergewicht, Diabetes mellitus oder Störungen im Fettstoffwechsel und Gallensteinen bemerkbar machen können.

4. Anahata Das Herzchakra

Das Herzchakra liegt im Brustraum. Ihm zugeordnet sind die Farben Grün und Rosa, das Element Luft, der Tastsinn und die Aussage: *Ich liebe*.

Das Herzchakra steht für Heilung auf dem Weg der Liebe, Hingabe, Selbstlosigkeit, Mitgefühl und Toleranz, für Harmonie und Ästhetik. Das vierte Chakra steht in Verbindung mit Herz, Kreislauf und Lungen sowie mit dem Immunsystem. Fließt die Energie hier nicht optimal, kann dies zu Lieb- und Gefühllosigkeit führen, was eine innere Leere erzeugen kann und sich in Suchtverhalten, Herz-Kreislaufkrankungen, Lungenproblemen, Asthma und Allergien bemerkbar machen kann.



© dolgachov - 123rf.com

5. Vishuddha Hals- oder Kehlkopfchakra

Das Halschakra liegt über Kehlkopf und Schilddrüse. Ihm zugeordnet sind die Farbe Hellblau, das Element Klang, der Hörsinn und die Aussage: *Ich spreche*.

Drüsen: Schilddrüse, Nebenschilddrüsen.

Das Halschakra ist Zentrum der Kommunikation. Es gilt auch als Sitz der Wahrheit, um auszudrücken, was einen bewegt, und wahrzunehmen, was die Innere Stimme sagt. Das fünfte Chakra steht in Verbindung mit Rückenmark, Schilddrüse, Bronchien, Kehlkopf und Speiseröhre. Bei nicht optimalem Energiefluss können sich Schwierigkeiten im Selbstaussdruck, in Sprachlosigkeit, Schüchternheit und einer Angst, aus sich herauszugehen, zeigen. Dies kann sich bemerkbar machen mit Mandelentzündungen, Heiserkeit oder Schilddrüsenproblemen.

6. Ajna Stirnchakra, Drittes Auge

Das Stirnchakra liegt mittig der Stirn, etwas oberhalb der Augenbrauen. Ihm zugeordnet sind die Farbe Indigoblau, das Element Licht, ▶

„Entlang der Wirbelsäule des Menschen, beginnend mit dem Wurzel-Chakra und aufsteigend bis zum Kronen-Chakra, liegen die sieben Hauptchakren, die Energiezentren zwischen dem physischen Körper und dem feinstofflichen Körper.“

Kontakt zur Autorin:
Coaching & Beratung
Drinne wie Draussen
Martina Schneider
Heilpraktikerin
& Medizinjournalistin
Tel.: 0163-287 64 91
www.schneider-coaching.eu

Literatur:

Mark Hosak:
Reiki in der therapeutischen Praxis,
Haug Verlag (Thieme), Stuttgart
2021

Roland Lackner:
Energetische Spagyrik, ML Verlag,
Kulmbach 2021

der intuitive Sehsinn und die Aussage: *Ich erkenne*.

Das dritte Auge ist Sitz von Geist und Verstand – und der Intuition. Es steht für sinnliche wie außersinnliche Wahrnehmung und Visualisierungskraft. Das sechste Chakra steht in Verbindung mit Augen, Nase und Ohren sowie dem Kleinhirn, das vor allem der Beweglichkeit des Menschen dient. Wenn die Energie hier nicht optimal fließt, kann sich dies in Ängsten, Grübeleien, Sorgen oder Alpträumen zeigen, die sich äußern können in Kopfschmerzen, Ohrenkrankungen, Nasenproblemen, Schlafstörungen, Schwindel und Stimmungstiefs.

7. Sahasrara Das Kronenchakra

Das Kronenchakra liegt auf dem höchsten Punkt des Kopfes. Ihm zugeordnet sind die Farben Violett, Silber und Weiß, das Element Denken, sich mit allen Sinnen einfühlend können, und die Aussage: *Ich weiß*.

Das Kronenchakra ist Tor zum Universum und steht für höchstes Wissen: Gottvertrauen und Spiritualität, für Verwirklichung und Vollendung, für Bewusstsein und Freiheit, für reine Liebe und Demut.

Das siebte Chakra steht in Verbindung mit der Zirbeldrüse und der inneren Uhr des Menschen, und es wirkt schützend auf den gesamten Organismus. Bei nicht optimalem Energiefluss kann dies zu Zwanghaftigkeit und Pedanterie führen, zu Gefühlen innerer Leere, Unzufriedenheit oder Mangel sowie zu Erschöpfung, was sich bemerkbar machen kann in Ein- und Durchschlafstörungen, psychosomatischen Beschwerden, psychischen

und neurologischen Erkrankungen. In der Folge kann auch das Immunsystem geschwächt werden.

Was ist Spagyrik?

Jedes Chakra wirkt als Bindeglied zwischen Körper und Seele. Dies bedeutet: Eine körperliche Erkrankung steht in Verbindung mit einer Störung im Energiekörper. Je nach Stärke der Störung kann es hilfreich sein, zusätzlich zur Anwendung von Reiki die Natur mit einzubeziehen – und Mittel, die aus ihr gewonnen werden und die die Chakren in ihrer Wirkweise unterstützen können. Hier eignen sich besonders spagyrische Mittel, da sie sowohl energetisch wirken als auch stofflich präsent sind.

Parallel zur Anwendung von Reiki kann man mit der Pflanze als solcher in Kontakt treten und im Dialog mit ihr erspüren, ob und wie sie Geben und Leben bereichern kann.

Spagyrik ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf ägyptische Heiler der Antike und Alchemisten des Mittelalters zurückgeht. In der Spagyrik werden frisch geerntete Wirkstoffe aus Pflanzen auf eine besondere Weise getrennt, bearbeitet und wieder zusammengeführt.

Paracelsus' Spagyrik

Für den bekannten Arzt Paracelsus (1493-1541) war die Spagyrik die angewandte Form der Alchemie, um Arzneimittel herzustellen. Etwa 200 Jahre später begründete der in der Homöopathie erfahrene Carl Friedrich Zimpel mit Studien und Versuchen die heutige Spagyrik mit.

In diesem Naturheilverfahren wird der Mensch als Einheit von Seele, Körper und Geist (Sulfur, Sal und Mercurius) betrachtet. Eine Störung in einem Bereich wirkt sich auch auf die anderen beiden aus. Spagyrische Mittel können, wenn man sie individuell wohldosiert einnimmt, den Körper, seinen Stoffwechsel und vor allem auch den Energiekörper verändern.

Die Chakren-Themen

Einige Chakrenpflanzen aus der Spagyrik nach Zimpel möchte ich nun mit ihrem jeweiligen Hauptthema vorstellen.

1. Chakra

Das erste Chakra als Grundlage des gesamten Energiesystems hat als Hauptthema: die Ur-

„In diesem Naturheilverfahren wird der Mensch als Einheit von Seele, Körper und Geist (Sulfur, Sal und Mercurius) betrachtet.“





© nunataki - 123rf.com

sprungsfamilie annehmen. Ziel ist, die eigenen Wurzeln zu heilen, indem man seine Gefühle wahrnimmt statt sie wegzusperren. Interessanterweise möchten manche Menschen lieber Entscheidungen für jene Menschen treffen, die sie lieben, als für sich selbst. Dies dient jedoch nicht der eigenen Entwicklung.

Den Prozess der Erdung unterstützen:

- Ackerschachtelhalm/Zinnkraut (*Equisetum arvense*) mit vielen erdverbundenen Mineralien.
- Melisse (*Melissa officinalis*), um seine Ziele zu verwirklichen.
- Gelber Enzian (*Gentiana lutea*), der nicht optimal fließende Energien in den unteren Chakras freisetzt.
- Wacholder (*Juniperus communis*), der eine solide Basis aufbauen hilft und dabei Sicherheit bietet.

2. Chakra

Das 2. Chakra hat als Hauptthema: leidenschaftlich werden. Ziel ist, Gefühle zu fühlen, während sie gerade entstehen, statt sie im Körper abzuspeichern. Das heißt: Je nach Situation kann es besser sein, nicht zu viel zu analysieren und zu planen – und Vorstellungen davon loszulassen, wie jemand oder etwas zu sein hat. So kann Kreativität wieder aufleben, und wir lernen, den Dingen zu vertrauen, die uns auf unserem Weg begegnen.

Den Prozess der Hingabe unterstützen:

- Buchweizen (*Fagopyrum esculentum*), um Schmerz zuzulassen.
- Hopfen (*Humulus lupulus*), damit der innere Wiederaufbau gelingt.
- Kamille (*Matricaria chamomilla*) für die Liebe zwischen Mann und Frau.
- Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*), damit wir unserem wahren Schicksal entgegen gehen können.

3. Chakra

Das 3. Chakra hat als Hauptthema: sich selbst lieben lernen. Ziel ist, die Selbstliebe zu pflegen und seinen Selbstwert anzuerkennen.

Den Prozess der Selbstliebe unterstützen:

- Gelber Enzian (*Gentiana lutea*), der nicht optimal fließende Energien in den unteren Chakras freisetzt.
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), der positiv stimmt und die Intuition fördert.
- Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), um sich selbst treu zu bleiben.

4. Chakra

Das 4. Chakra hat als Hauptthema: geben und nehmen. Ziel ist, umfassend lieben zu lernen aus freiem Willen heraus. So dass wir mitfühlen, zulassen können und neutral bleiben. ▶

„Spagyrische Essenzen werden aus frisch geernteten Pflanzen gewonnen.“

Den Prozess universellen Liebens unterstützen

- Große Kapuzinerkresse (*Tropaeolum majus*), um sich selbst treu zu bleiben.
- Steinklee (*Melilotus*) als erste Pflanze der Liebe des Herzens.
- Mistel (*Viscum album*) als zweite Pflanze der Liebe des Herzens.
- Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*), der transformiert.
- Holunder (*Sambucus nigra*), der uns schützt.

5. Chakra

Das 5. Chakra hat als Hauptthema: die eigene Wahrheit aussprechen. Ziel ist, durch wahre Macht die Seele zu öffnen, so dass sie durch Verletzlichkeit stark wird.

Den Prozess der Ehrlichkeit zu sich selbst unterstützen:

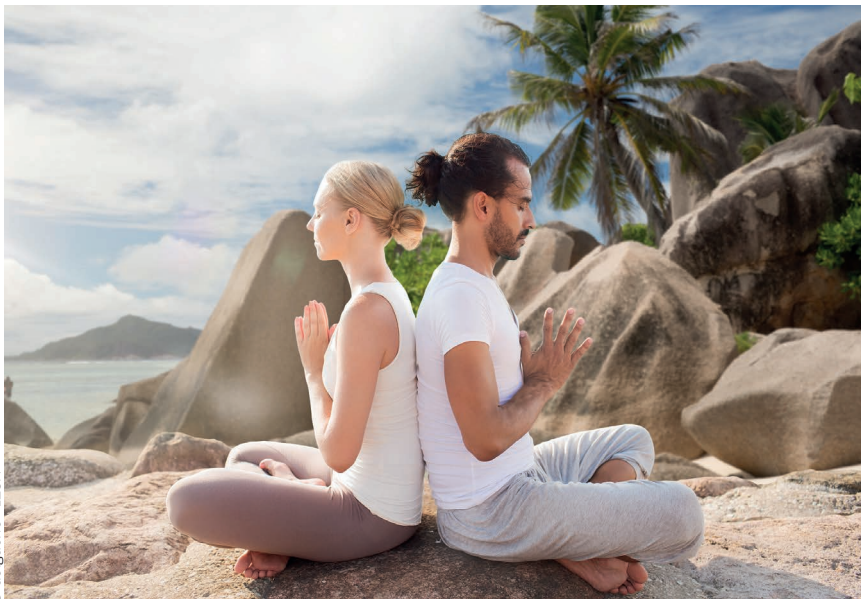
- Narde (*Aralia racemosa*) für eine Kommunikation in Harmonie und Gleichgewicht.
- Neem (*Azadirachta indica*), um sich zu trauen, die Wahrheit auszusprechen.
- Tollkirsche (*Belladonna atropa*), um „Ich liebe Dich“ sagen zu können.
- Bienenkittharz (*Propolis*), um mit vielen Menschen wirkungsvoll zu kommunizieren.

6. Chakra

Das 6. Chakra hat als Hauptthema: zum multisensorischen Wesen werden. Ziel ist, seiner Intuition zu vertrauen und wahrzunehmen, was ist.

Den Prozess der Selbstverwirklichung unterstützen:

„Das Wort Chakra stammt aus dem altindischen Sanskrit und bedeutet Rad oder Kreis.“



- Augentrost (*Euphrasia*) als neutrales Mittel fürs ‚Dritte Auge‘.
- Schwertlilie (Iris) und Malve (*Malva silvestris*), um das eigene Licht zu erkennen und zu leben.
- Baldrian (*Valeriana officinalis*), um göttliche Botschaften zu empfangen.
- Mistel (*Viscum album*), um alles mit Liebe sehen zu können.

7. Chakra

Das 7. Chakra hat als Hauptthema: Verbindung mit dem Spirituellen aufnehmen. Ziel ist die Individuation, indem der Mensch sich für den Geist in Allem öffnet.

Den Prozess der Einweihung unterstützen:

- Zwiebel (*Allium cepa*), um Schritt für Schritt voranzugehen.
- Melisse (*Melissa officinalis*) als Schutzengel.
- Blasser Sonnenhut (*Echinacea pallida*) als Pflanze des Geistes.
- Goldrute (*Solidago virgaurea*), welche die Gedanken reinigt.
- Wacholder (*Juniperus communis*), der den Geist klärt.

Den sieben Haupt-Chakren dienen ...

... für die weitere Öffnung:
Kleines Immergrün (*Vinca minor*).

... für Schutz und Harmonisierung:
Schafgarbe (*Achillea millefolium*) und
Engelwurz (*Angelica archangelica*).

... für energetisches Gleichgewicht:
Eiche (*Quercus*).

Fazit

Was entsteht, wenn der Mensch energetisch ausgeglichen ist?

Die Lyrikerin Irina Rauthmann drückt es so aus: „Jeder, der die Liebe zum Leben erlebt hat, hat auch erfahren, was es bedeutet, man selbst zu sein, zu erkennen, dass alles im Fluss ist, und sich dennoch ruhig zu fühlen, in der Welt zu leben, ohne alles mit der Erkenntnis durchdringen zu wollen, und ihr dennoch zu vertrauen.“ ■

„Spirituelle Themen
einfach erklärt.“

Mit Tiefgang & Charme.

Länge der einzelnen
Podcast-Folgen:
rd. 15 - 25 min

1 x wöchentlich

INSIGHT DER SPIRITUELLE PODCAST



Locker-lebendige Gespräche
über Spiritualität, auf den
Punkt gebracht, mit Alltags-
bezug.

Ungeschnitten,
pur, authentisch!

Es geht auch um Reiki
und Handauflegen.

Der Spirituelle Podcast mit Kamile und Oliver

Oliver Klatt ist seit 2001 hauptberuflich als Reiki-Meister/-Lehrer in Berlin tätig,
er ist Herausgeber des Reiki Magazins und Buchautor.

Kamile Preiksaite ist Reiki-Praktizierende seit 2020 und Klangschalenthérapeutin aus Litauen.

 **Kostenlos zu hören auf: Spotify, Apple Podcasts, Amazon Music, Podcast.de & Deezer u.a.**

INSIGHT – Der Spirituelle Podcast bei Podigee: <https://insight-der-spirituelle-podcast.podigee.io>

Folge uns auf Facebook und Instagram!

Reiki- Baumwolltasche



Helle Baumwolltasche, 38 x 42 cm (+ Henkel), mit Reiki-Symbol &
Reiki-Schriftzug in Bordeaux-Rot und kl. Hinweis auf das Reiki Magazin.

100 Prozent Baumwolle, mit "Global Organic Textile" Standard Siegel – Herstellung nach
umfassenden Richtlinien für eine ökologische und sozial verantwortliche Textilproduktion.

1 Stck.: **2,80 €** 10 Stck.: **22,- €**

Bestellen Sie auf: www.reiki-magazin.de – Klick auf „Reiki-Shop“!
Oder per E-Mail an: service@reiki-magazin.de – Telefonisch: 030 - 89 74 60 93

LUST ZU LEBEN

Freiheit durch Verbundenheit
im Berufs- und Privatleben

REIKI UND MEHR:
Reiki-Coachings,
Aus- und Fort-
bildungskurse im
Intuitiven Reiki für
Einsteiger und Profis



Sabine Hochmuth

Infos:
www.lust-zu-leben.de

LUST ZU LEBEN
Sabine Hochmuth

Reiki als i-Tüpfelchen

Die Hamburger Reiki-Praktizierende Sabine Schrader teilt ihre Erfahrungen rund um Reiki und ihre Gesundheit.

Im Sommer 2019 absolvierte ich meine fünf-tägige Reiki-Lehrer-Ausbildung IIIB bei Barbara Simonsohn in Hamburg. Als abschließende Aufgabe sollten wir einen Vortrag über Reiki vorbereiten und vor allen Teilnehmenden halten. Alle Vorträge wurden auf Video aufgezeichnet, und alle Teilnehmenden bekamen am Ende eine DVD mit den Vorträgen. Mein Beitrag fehlte. Ich hatte keinen Vortrag gehalten. Ich dachte, ich könnte spontan etwas aus dem Ärmel schütteln, aber es gelang mir nicht.

Gibt es andere Möglichkeiten, Menschen Reiki nahezubringen und sie für ein Reiki-Seminar zu interessieren? Sicher. Aber so wie Barbara kann ich es nicht? Nein, ganz sicher nicht. Ich bin ich. Mir fehlt allein schon die jahrzehntelange Erfahrung. Sie hat unendlich viel Wissen auch über Ernährung, hat viele Bücher zu diesem Thema in den letzten Jahren veröffentlicht. Bestseller. Und ich? Habe auch einige Bücher geschrieben, aber sie liegen noch als Manuskripte in meiner Wohnung. Bei mir dauert es, bis etwas in die Vollendung kommt, oft Ewigkeiten.

Powerfrau

Barbara ist eine Powerfrau, aktiv bis in die letzte Haarspitze. Ich bin auch aktiv. Aber ganz anders. Ich bin sehr gern allein. Ja, ich liebe es manchmal auch, mit Menschen zusammen zu sein. Ich bin durchaus mal gesellig. Aber dann muss ich auch wieder die Abgeschiedenheit zelebrieren. Bin ich also eine Reiki-Lehrerin?

Es war sehr schön, als wir im Abschlusskreis am fünften Tag des Lehrerseminars standen und Barbara sagte, wir seien alle auf Augen-

höhe. Doch da fühlte ich mich nicht. Nicht als Reiki-Lehrerin. Sie sagte, es sei ratsam, den ersten Kurs innerhalb des ersten Jahres nach der Lehrerausbildung zu geben. Sonst würde es zu abstrakt.

Ich sah mich während des folgenden Jahres immer mal wieder in einer großen Wohnung mit einigen Kolleginnen und Familienmitgliedern, die Reiki näher kennenlernen wollten, es vielleicht wie ich als ihre neue Entspannungs- oder sogar Heilmethode ohne Abhängigkeit von anderen Menschen nutzen würden. Reiki ist ja so großartig, weil man sich selbst schnell und unkompliziert helfen kann und sogar anderen. Reiki besticht durch seine Einfachheit.

Imagination

Die zwölf Positionen lehre ich am besten so, wie ich sie selbst im Sommer 2011 bei Barbara lernte. Das I. Grad-Seminar. Wir finden uns jeweils zu zweit zusammen, eine Person legt sich auf eine der bereit stehenden Reiki-Liegen, die andere behandelt diese Person mit den eben im Stuhlkreis gelernten zwölf Positionen jeweils fünf Minuten. Jetzt bin also ich die Lehrerin, die die Zeit im Blick behält und auffordert, zur nächsten Position überzugehen. Vielleicht korrigiert sie hier oder da. Sie hilft auf die Sprünge, wenn jemand nicht weiter weiß.

Insgesamt dauert eine Behandlung eine Stunde. Wir werden die Plätze tauschen, und die behandelte Person wird zur behandelnden Person. Ich werde an drei Tagen insgesamt vier Einstimmungen geben, und wir machen an jedem Tag einen Begrüßungs- und einen Abschlusskreis. Vorzugsweise beginnen wir

an einem Freitagabend. Zu Hause mögen die Teilnehmenden noch am selben Abend oder am nächsten Morgen sich selbst behandeln. Wir achten darauf, wie wir geschlafen haben. Gern auch notieren. Habe ich geträumt? Wie war der Traum? Waren es sogar mehrere Träume? Was für Empfindungen hatte ich während des Träumens? Weiß ich das noch? Konnte ich gut einschlafen, und wie bin ich aufgewacht? Und welche Empfindungen hatte ich während der Eigenbehandlung? Habe ich Farben gesehen? Wärme oder Kälte gespürt? Wo und wann?

Wie sind die Menschen mir nach dem ersten Seminartag begegnet? Gab es besondere Erlebnisse, vielleicht auch mit Tieren? Am Samstagvormittag setzen wir das Seminar fort. Wir erzählen uns von den Erlebnissen. Das heißt, wer möchte, erzählt. Wer nur zuhören möchte, hört zu. Ich werde die eine oder andere Meditation übernehmen. Wie wird mein erstes eigenes Handbuch aussehen, das ich den Teilnehmenden übergebe? In den Pausen werden wir gesunde Sachen essen und trinken und uns unterhalten ...

Großer Schritt

Ich seh das alles so schön vor mir. Aber bis zum ersten echten Seminar ist es ja doch ein großer Schritt. Ich bewundere Barbara für die Vorträge, die sie in Buchhandlungen hält, um Menschen mit Reiki bekannt zu machen. Mich selbst kann ich mir in dieser Situation nicht vorstellen. Vorträge in meiner Schulzeit habe ich erst ganz selbstbewusst und unbedarft gehalten. Doch eine besonders strenge Lehrerin hat mir damals allen Mut genommen. Ich wurde ständig berufen, ich solle gerade stehen. Überkreuzte Beine würden nur meine Unsicherheit zeigen. Kopf hoch, sprich lauter. Sie war angriffslustig.

Wenn ich wieder mal vor der ganzen Klasse einen Aufsatz vorlesen musste, blieb mir schließlich die Spucke im Hals stecken, sobald ich meinen Namen hörte. Sabine, nach vorn. Ich meinte, sterben zu müssen. Beim Ballett oder vor Theateraufführungen war es anders gewesen. Da blühte ich nach anfänglicher Aufregung auf. Auf der Bühne. Es waren fremde Rollen in fremder Regie. Das Vorlesen vor der



Klasse überlebte ich zwar ein ums andere Mal. Doch jedes Mal nahm ich mir vor: Der nächste Aufsatz wird kürzer. Dann kam die nächste Arbeit, und während ich schrieb, erinnerte ich mich zwar, doch es nützte nichts: wieder ein langer Text.

Reichlich Erfahrung

Ich habe nun in den vergangenen zehn Jahren reichlich wunderbare Erfahrungen mit Reiki sammeln können. Nach meinem I. Grad-Seminar war ich drei Jahre vollkommen gesund. Dabei war ich seit Sommer 2010 durch etliche Arztpraxen und Krankenhäuser gelaufen. Schon seit Jahresanfang 2010 war es mir zunehmend schlechter gegangen: ständige Erschöpfung, Magen hart wie ein Medizinball, sobald ich nur eine Orange oder Erdbeere aß. An verschiedenen Körperstellen bildeten sich juckende Ekzeme. Der Nagel meines linken kleinen Fingers löste sich und fiel vor den Augen einer Apothekerin ab.

Der Bauchspeicheldrüsen-Tumormarker stellte sich als stark erhöht heraus. Weitere Tumormarker waren extrem erhöht. Drei Befunde, von zwei Ärzten und einem Heilpraktiker veranlasst, führten dazu, dass sie mich extra zu Hause anriefen. Es seien weitere Untersuchungen notwendig. So wurde ich zwar gründlich untersucht, doch unter den Medizinern fand niemand Lösungen, um meine Befindlichkeit und meine Blutwerte zu verbessern. ▶



Ganz nebenbei nahm ich in vier Monaten – bis zum Nikolaustag, als ich auf klassische Weise Weihnachtskekse buk – zwölf Kilo ab.

Wenn sich auch immer wieder neue Symptome zu Wort meldeten. Wie diese Sache mit den Knien. Mal das rechte, mal das linke. Nierensteine, die rollten. Drei Steinabgänge in drei Monaten. Ein wirklich bunter Strauß, mit dem der Heilpraktiker und ich vollauf beschäftigt waren.

Mein Hausarzt war über unsere Etappen-Erfolge – zum Beispiel als Weihrauch den Entzündungswert entscheidend senkte – so ungehalten, dass er eines Tages vor meinen Augen einen Labor-Befund zerriss.

Parallel zu meinen Arztbesuchen war ich ab Juni 2010 bei einem wunderbaren Heilpraktiker in Behandlung. Er beHANDelte wirklich. Und das ohne zu zögern. Eines Tages war mein Knie, das vorher schon mal punktiert worden war, so dermaßen angeschwollen, dass ich nur mit allergrößter Mühe gehen konnte. Mein Hausarzt, den ich zuerst aufsuchte, befürchtete einen Keim, weswegen er da nicht ran wollte. Der Heilpraktiker, zu dem ich mich daraufhin begab, bat mich sofort auf seine sogenannte „Bank“. Chiropraktik und Osteopathie, die in Kombination spontan ein Wunder wirkten. Seine Akupunkturpunkt-Massage in meinem Gesicht in Verbindung mit meiner Gedankenreise, zu der er mich animierte, brachte Wochen später dauerhafte Besserung für beide Knie.

Ich lernte bei ihm viele Methoden und Heilmittel kennen und schätzen. Die von ihm gleich zu Anfang verordnete Ernährungsumstellung nach einem Bluttest, der zahlreiche Lebensmittelunverträglichkeiten ans Licht brachte, war für mich die Rettung schlechthin.

Alle Symptome, mit denen ich zu meinem Heilpraktiker gekommen war, verschwanden innerhalb von nur sechs Tagen. Ich hielt mich 1:1 an den vorgegebenen Plan und ernährte mich nur noch aus dem Pool der für mich verträglichen Lebensmittel. Mein linker kleiner Finger hörte auf zu eitern, die Haut wurde sofort wieder glatt. Der Nagel fing wieder an zu wachsen. Kein Medizinball-Magen mehr nach einer großen Portion Erdbeeren, und statt für mich unverträglicher Orangen aß ich nun eben für mich verträgliche Grapefruits.

Tageslicht blendet

Im Frühjahr 2011 hatte ich plötzlich starke Probleme mit meinen Augen. Das Tageslicht blendete schrecklich, selbst wenn die Sonne gar nicht so sehr schien. Die Haut an den Schläfen schrumpelte. In einer Buchhandlung fiel mir wie ein Schatz das Reiki-Einführungswerk mit dem türkisen Cover von Barbara Simonsohn ins Auge. Ich kaufte es. Zufällig lag an gleicher Stelle bei meinem nächsten Besuch dort ein Flyer von ihr. Probebehandlung hier vor Ort? Ich meldete mich spontan an.

Schon nach der ersten 15-minütigen Behandlung mit Reiki in einem Stuhlkreis mit mehreren anderen Interessierten – sie führte die ersten drei Kopfpositionen bei mir aus – erschienen mir meine Augen deutlich besser. Als ich wieder ins Tageslicht trat, fühlte ich mich lange nicht mehr so geblendet. Erfreut über diese Erfahrung meldete ich mich zu ihrem I. Grad-Seminar im Sommer an. Es war das i-Tüpfelchen auf dem vergangenen Jahr.

Wie schon gesagt, ich brauchte danach lange keinen Arzt mehr und musste auch keinen einzigen Tag der Arbeit fernbleiben. Es ging mir wirklich wieder prächtig. Zum Heilpraktiker ging ich nur noch für gelegentliche umfangreiche Bluttests, die keine Krankenkasse gezahlt hätte. Die Blutwerte hatten sich schon vor Reiki signifikant verbessert.

Tägliche Selbstbehandlung

Ich behandelte mich täglich mit Reiki und genoss die Stunde der vollkommenen Entspan-

nung sehr. Mehr als einmal erstaunte mich, wenn ich dabei wegdämmerte und plötzlich „etwas“ mir den Impuls gab, in die nächste Position zu wechseln. Ein Ruck ging dann durch meinen Körper, der mich weckte. Wenn ich auf die Uhr sah: Das waren wieder genau 5 Minuten! Wer oder was arbeitet in oder mit mir so auf den Punkt?

Fast war ich enttäuscht, als ich mit dem II. Reiki-Grad, den ich im Sommer 2012 erhielt, nur noch die halbe Zeit für meine Eigenbehandlungen brauchte. Jetzt würde ich nie wieder diesen „Schubs“ bekommen, oder? Barbara hatte recht: Die Energie war nun verdoppelt. Doch es dauerte nicht lange, bis ich mich mit der verkürzten Zeit angefreundet hatte. Auch mit den Symbolen des zweiten Grades – die ich erst für gar nicht nötig gehalten hatte, weil mich doch bereits der I. Reiki-Grad wieder vollends ins Leben katapultiert hatte. Mit den Symbolen kamen neue spannende Erfahrungen.

Reiki-Behandlungen für Andere

Gelegentlich gab ich auch meiner Mutter Reiki, die es ebenfalls sehr genoss. Das erste Mal kam sie zu mir, doch damit sie nicht immer den Weg zu mir machen musste, breiteten wir einfach bei ihr zu Hause auf dem großen Holztisch im kleinen Zimmer genügend Decken und Kissen aus, und sie legte sich dort – ganz unkompliziert – hin.

Ein Freund hatte sich durch einen Betriebsunfall die Brust geprellt und war inzwischen seit fast sechs Wochen krankgeschrieben. Keine der orthopädischen Maßnahmen zeigte Wirkung, wie er am Telefon erzählte. Ich schlug vor, wir könnten es mit Reiki probieren. Ich könne und wolle nichts versprechen. Aber zumindest entspannend könnte es werden. Er kam zu mir, wir unterhielten uns vor und nach der Behandlung und tranken noch einen Tee zusammen, und schon nach diesem ersten Tag meldete er eine deutliche Besserung. Einige Tage später die zweite Behandlung. Er konnte danach wieder arbeiten. Eine Kollegin von mir aus dem Büro hatte seit langem starke Schulterschmerzen. Auch die verschwanden nach zwei Behandlungen völlig.

Außergewöhnliche Reiki-Momente

Dass ich Menschen auf der Straße spontan helfen konnte, wenn es ihnen nicht gut ging, beeindruckte und freute mich. So lag einmal, als ich zum Wochenmarkt ging, eine Frau auf

dem Gehweg, verschiedene Menschen standen und saßen um sie herum. Ich fragte, was passiert ist, hat schon jemand Hilfe geholt? Ja, der Krankenwagen sei auf dem Weg. Ich setzte mich dazu, gab der Frau Reiki, und es war nicht zu übersehen, wie gut es ihr tat. Ich blieb so lange bei ihr, bis die Rettungskräfte kamen. Die anderen Menschen hatten sich etwas nach hinten zurück gezogen oder waren weitergegangen.

Oder als mir eines Tages ein Kollege auf seinem Weg in den Feierabend auf der Treppe im Hausflur beim Arbeitgeber entgegen stürzte. Er kam aus dem dritten Stock, ich wollte gerade aus dem zweiten Stock hochgehen. Ich sah nur, wie er ins Stolpern geriet, die Stufen auf dem Hosenboden runter rutschte und verwirrt vor mir sitzen blieb. Er hielt sich sein Fußgelenk. Ich kniete mich dazu, legte intuitiv meine Hand mit etwas Abstand über die Stelle. Er meinte, er würde keinen Schmerz mehr spüren. Er stand auf, setzte seinen Weg fort. Als ich ihn am nächsten Tag fragte, wie es seinem Fuß geht, sagte er, erstaunlicherweise sei alles in Ordnung.

Happy Birthday!

Kürzlich fuhr ich auf den Friedhof und legte einige Rosen aufs Grab meines Opas, des Vaters meines verstorbenen Vaters. Mein Opa schrieb mir vor exakt 60 Jahren ein Gedicht anlässlich meines ersten Zahns, den ich gerade bekommen hatte. Der Umschlag mit dem Briefbogen mit seiner Original-Handschrift fiel mir direkt vor seinem 125. Geburtstag wieder entgegen.

Eigentlich war ich krank. Seit einiger Zeit bin ich wieder gelegentlich bei einem Arzt. Meinen Heilpraktiker habe ich lange nicht gesehen, nur am Jahresanfang kurz angerufen. Fast täglich bin ich ihm dankbar. Es ist nicht so, dass ich andere nicht mehr brauche, weil ich Reiki habe. Im Gegenteil, wir unterstützen uns alle gegenseitig.

2010 fragte ich Gott mal, warum es Ärzte und Heilpraktiker gibt, wenn ER doch helfen kann. Diese Hilfe sei doch die günstigste und ER sei IMMER da. In dieser Sekunde weiß ich die Antwort nicht mehr – ich habe sie damals irgendwo aufgeschrieben.

Am 125. Geburtstag sah ich jedenfalls einen Chor aus Menschen, die zu Zeiten meines Opas gelebt haben mögen oder auch früher, mit mir am Grab. Sie sangen laut „Happy Birthday“, und ich stimmte leise mit ein. ■



Sabine Schrader, geb. 1960 im Sternzeichen Steinbock, Aszendent Fische. In Reiki eingeweiht seit 2011.

Berühren und begreifen

Ob der Mensch schon über vollständig funktionierende Hände verfügte, noch ehe die Kapazität des Gehirns entwickelt war? Dies ist eine der Thesen der Pädagogin und Autorin Eva Malm in ihrem Buch „Im Anfang war die Hand“.

Aus: „Im Anfang war die Hand“,
Eva Malm, Abdruck mit freundlicher
Erlaubnis des Novalis Verlags.

Rühren und *berühren* sind zwei wundersame Verben. Sie wären es wert, ein Leben lang meditiert zu werden. Ebenso wie *greifen* und *begreifen*.

Die Hand entfaltet das Anfragen seiner Möglichkeiten, öffnet seine ungeahnten Windungen und Schlupflöcher, findet seine Richtungen und Anknüpfungspunkte, seinen Tatendrang und Schöpferwillen.

Gerührt sein & berühren

Rühren – gerührt werden. Berühren – berührt werden. Zwischen diesen beiden Geschehnissen spielt sich das große Rätsel des Lebens ab. Hier wird das Leben gebildet und bestätigt, im Element von Bewegung und Berührung. Berühren ist eine empfindsame Handlung, die von allererstem Beginn an die Möglichkeit des Anfragens und des Bekräftigens enthält.

Das Leben selbst hat seinen Ursprung in der Berührung. Innerhalb dieses Feldes der Berüh-

Bewegung

Das Anfragen sucht Mitspieler, aber auch Gegendruck – in der Natur, bei Sachen und Dingen, in Erkenntnis und Wissenschaft, Ideen und Lebensanschauungen. Bei gegebenen Tatsachen wie bei noch nicht Gestaltetem.

Die Bewegung des Anfragens hält zuweilen inne und verweilt im Augenblick der Berührung. Man wird berührt. Man wartet sich selbst ab.

„Im Anfang war die Hand!

Mit anderen Worten: nicht das Gehirn steuert die Hand,
als wäre sie ein stummes und gehorsames Instrument,
sondern die Hand scheint die Voraussetzungen
zur Tätigkeit des Gehirns zu schaffen.“

(Prof. Bengt Kristensson Uggla)





Berühren ist ein Verb, das von strikten Grenzen nichts wissen, aber Grenzen suchen will. Ein Verb, das auch keine fixierten Definitionen gelten lassen, sondern sie lieber ständig verwandeln möchte. Ein Verb, das in Bewegung und Metamorphose zu Hause ist, das in allen Modulationen der Sinne empfindet, tätig und schöpferisch ist. Ein Verb, das hin und zurück in Zeitströmen relativiert, transportiert und variiert.

Greifen & begreifen

Greifen und begreifen hört sich zunächst etwas greifbarer an, leichter zu begreifen als *rühren und berühren*. Etwas handgreiflicher, direkter.

Aber auch das Wortpaar *greifen und begreifen* bewegt sich in großer Tiefe und schließt allerlei von demjenigen ein, was dem tätigen Weben von *rühren und berühren* ähnelt.

Auch die Aktivität des Greifens kann durch das Zeitelement in die Kapazität des Begreifens verwandelt und zur Fähigkeit werden, Begriffe zu bilden. Auch hier gibt es die Möglichkeit des Verwandeln, Verstärkens, Internalisierens.

Ausgangspunkt beider Prozesse ist die Hand, die menschliche Hand. Wir rühren und wir greifen mit der Hand. Wenn wir etwas berühren, benutzen wir hauptsächlich die Oberfläche unserer Hand, die schon seit Beginn des Lebens so reich mit Tastzellen begabt ist. Wenn wir etwas greifen, kommt mehr Kraft zur An-

wendung. Beim Greifen aktivieren wir Muskeln und Mechanik der Hand in stärkerem Ausmaß als bei der Berührung. Vielleicht empfinden wir daher den Akt des Greifens als deutlicher und fassbarer, als wenn wir etwas berühren.

Metamorphose

Aber die Verwandlung von *greifen* zu *begreifen* und zur Bildung von Begriffen ist wahrhaftig ebenso großartig wie die Metamorphose, die das Verb *rühren* zu vollziehen vermag. In beiden Fällen liegt der Ausgangspunkt in der Hand, sowohl in deren Anatomie als auch in deren Sinnestätigkeit. Und durch die Erfahrung der Aktivität der Sinne ergibt sich die Möglichkeit des Besinnens.

Die Erfahrung befreit sich von einer körperlichen und weisen Handlung, schwingt sich in immer fernere Höhen auf und setzt ihre metaphorische Reise im Bewegungselement fort.

Aufmerksamkeit

Somit ist die kleine, unbetonte Vorsilbe „be-“ keineswegs so unbedeutend, wie es zunächst scheint. Wir verwenden sie treffsicher in unserer Sprache, meistens aber ohne ihr gebührende Aufmerksamkeit zu schenken, vielleicht ist es sogar diese kleine, unbetonte Vorsilbe, die die Sonderstellung des Menschen innerhalb der Evolution betont. ■

„Die Intellektualität hat vergessen, was sie der Hand zu verdanken hat.“ (Eva Malm)

Buchtipps:



„Die Autorin nimmt die Leser:innen an die Hand auf eine Reise, die überrascht und die Augen öffnet. Dabei steht das Thema Hand durchgängig im Mittelpunkt. Viele schöne Zitate zum Thema runden das Werk ab.“

Erhältlich über:
www.novalisverlag.de

Der Gedenkstein für Mikao Usui

In der weiteren Übersetzung der Gedenksteininschrift für Mikao Usui am Saihoji-Tempel in Tokio geht es diesmal um die offenbar sehr weitreichenden spirituellen Fähigkeiten und Kenntnisse des Begründers der Reiki-Methode.

心理の学神仙の方,
禁呪, 占筮相人の術に至
るまで通せさるなし
**Shinri no gaku shinsen no kata,
kinju, senzei, sôjin no jutsu ni
itaru mate tsûsesaru nashi.**

Um die Übersetzungsmöglichkeiten des damaligen Satzes aus dem Japanischen nachvollziehen zu können, wird dieser Satz zunächst analysiert, indem jedes einzelne Wort, die Schriftzeichen und die Grammatik erklärt werden. Dies ist hilfreich, weil sich daraus tiefere Bedeutungsebenen ergeben können und, wie schon bei einigen Sätzen zuvor, wichtige Hintergrundinformationen über Reiki, Usui und die japanische Kultur zu Tage treten können. Zum einfachen Verständnis werden diese in den Erläuterungen zum Inhalt vorgestellt.

Textanalyse

Shinri setzt sich aus den Kanji *shin* und *ri* zusammen. *Shin* bedeutet Gefühl, Sinn, Kern und Herz im Sinne des spirituellen Herzens, und nicht das Herzorgan. *Ri* steht für Gerechtigkeit, Grund, Prinzip und Vernunft. In Kombination bedeutet *shinri* Seelenzustand, Gemütszustand, Psyche und Mentalität.

No ist eine besitzanzeigende Partikel.

Gaku bedeutet Wissenschaft, Gelehrsamkeit, Bildung, Wissen, Kenntnisse, Lernen und Studium.

Shinsen setzt sich aus den Kanji *shin* und *sen* zusammen. *Shin* sind die Götter, Geister und Spirits. *Sen* steht für Cent, Einsiedler, Eremit, daoistischer Heiliger, weltabgewandter Meister einer Kunst. In Kombination bedeutet *shinsen* Spirits und Einsiedler, Einsiedler mit übernatürlichen Kräften.

No ist eine besitzanzeigende Partikel.

Kata ist eine Person, Richtung, Art und Weise, Methode, Quadrat, Richtung und Seite.

Kinju setzt sich aus den Kanji *kin* und *ju* zusammen. *Kin* bedeutet Verbot und *ju* steht für Fluch, Zauberspruch, Zauberei. In Kombination bedeutet *kinju* geheime Magie, Zauberei, verbotene Zaubersprüche, Bann- und Beschwörungs-Magie.

Senzei setzt sich aus den Kanji *sen* und *zei* zusammen. *Sen* bedeutet besetzen, innehaben, vorhersagen, die Zukunft vorhersagen, Orakel, Prophezeiung und Horoskop. *Zei* steht für Wahrsagerei und Wahrsagestäbchen. In Kombination bedeutet *senzei* Bann- und Beschwörungs-Magie mit Zaubersprüchen, Divination mit Orakelstäben.

Sôjin setzt sich aus den Kanji *sô* und *jin* zusammen. *Sô* bedeutet Minister, Aspekt, Phase, Gesicht, Erscheinung, gegenseitig und zusammen. *Jin* steht für Mensch, Person, Charakter, Persönlichkeit, Erwachsener. In Kombination bedeutet *sôjin* Antlitzdiagnose.

No ist eine besitzanzeigende Partikel.



Dr. Mark Hosak
Spirituelle Lehrer
Shingon Reiki Meister
Meister-Kalligraph und Buchautor
Übersetzer und Dolmetscher für
Japanisch
Schwerpunkt akademischer
Forschung in buddhistischer
Symbologie und Ostasiatischer
Kunstgeschichte

Kontakt:
Shingon Institut - Dr. Mark Hosak
Friedrichstr. 6, 69412 Eberbach
Tel.: (06271) 947957, E-Mail:
shingonreiki@googlemail.com
www.shingon-reiki.com



MemoryMan - stock.adobe.com

Jutsu meint eine Kunst, eine Technik, ein Kunsthandwerk oder eine Kunstfertigkeit.

Ni ist eine Partikel, die einen Zustand beschreibt, wenn darauf ein Verb folgt. Im Einzelnen bedeutet sie: in, an, um, auf, nach, zu, über, durch und von.

Itaru ist ein Verb und bedeutet ankommen, anlangen, gelangen, erreichen, kommen, gelangen, sich erstrecken, werden, erfolgen und zu etwas führen.

Mate ist eine alte Schreibweise für *made* und bedeutet: bis, bis zu, bis nach, sogar.

Tsûsesaru ist ein weiteres Verb und bedeutet sich auskennen, Bescheid wissen, verstanden werden, sich verständigen können, erhört werden, führen, gehen nach, eröffnet werden, heimlich in Verbindung treten, sich heimlich in Verbindung setzen, in Verbindung stehen, einen Telefonanschluss bekommen, eine Verbindung bekommen und Strom einschalten.

Nashi ist ein Suffix und bedeutet nichts, ohne, ...losigkeit, ...loser.

Übersetzungsmöglichkeiten für diesen Satz

Über die Bereiche Kenntnisse des Seelenzustandes, Methoden von Einsiedlern mit übernatürlichen Kräften, Bann- und Beschwörungs-Magie mit Zauberformeln, Divination mit Orakelstäben bis hin zur Kunst, die Zukunft über die Antlitz-Diagnose vorherzusehen, gab

es nichts, womit er sich nicht auskannte.

Über die Bereiche Kenntnisse des Seelenzustandes, über die Methoden von daoistischen Heiligen mit übernatürlichen Kräften, Bann- und Beschwörungs-Magie mit Zauberformeln, Divination mit Orakelstäben bis hin zur Kunst, die Zukunft über die Antlitz-Diagnose vorherzusehen, gab es nichts, womit er sich nicht auskannte.

Über die spirituellen Fähigkeiten und Kenntnisse des Mikao Usui

Dieser Satz zeigt, dass Mikao Usui ein breit gefächertes Fachwissen in Theorie und Praxis in spirituellen und magischen Methoden mit übersinnlichen Fähigkeiten wie etwa Divination und Hellsehen hatte und er sich bestens damit auskannte.

Die Wortwahl im Text gibt zudem genaue Hinweise zu den Quellen, aus denen er sein Wissen schöpfte. Das zeigt sich insbesondere durch den Hinweis auf daoistische Heilige, die für ihre spirituelle Praxis in den Bergen leben. Das mag erklären, warum es in der Reiki-Heilmethode so viele Praktiken gibt, die an Qigong erinnern.

Usuis beschriebene Fähigkeiten in Sachen Zauberei und Beschwörungs-Magie geben weitere Hinweise auf die Quellen der Reiki-Symbole, die teils buddhistische Bedeutungen haben, aber von ihrer Machart her wohl aus daoistisch-magischen Praktiken stammen. ■

Gendai Reiki Hô Seminare

1. Grad (Shoden) / 230,- €/ 2 Tage
2. Grad (Okuden) / 300,- €/ 2 Tage
3. Grad (Shinpiden/Meistergrad) 400,- €/ 2 Tage
4. Grad (Gokuikaiden/Lehrergrad) 1.100,- €

Spezialkurs für diejenigen, die bereits Reiki-Lehrer/innen sind: 1.- 4. Grad / 1.300,- €/ Dauer 3 Tage / Inhalt: Einstimmungen von I. bis IV. Japanische Behandlungstechniken, ausführliche Hintergrundinformationen über Symbole und Mantras, Übungen zur Verstärkung des Energieflusses, Mediationsübungen, Die Lehre und Philosophie von Mikao Usui, die Methode der Einstimmungen, Reiju (die ursprünglichere Form der Einstimmung)

Reiki-Methode, die auf jap. Tradition, Geist, Kultur und Philosophie beruht.

Hiroko Kasahara
Seit 2002 Lehrerin von
Gendai Reiki Hô
Tel. 02232-941872
hiroko-kasahara@live.de



PERSONLICHER REIKI-MEISTER-STEMPEL JAPANISCHE KALLIGRAFIE

MIT STEMPELMACHER UND REIKIMEISTER (SEIT 1987) FOKKE BRINK

Kreiere deinen eigenen Stempel.
Praktiziere Japanische Kalligrafie.

Deinen Weg mit Reiki.
Dein Sein als Reiki Meister.

www.FokkeBrink.info



Niki Tianika Mountain School
for Life-Philosophy and Reiki-Art

Fokke Brink & Maria Kumb +30-27320-66188
Odos Niki Tianika 1 reiki4u2@otenet.gr
23070 Foutia-Monemvasia, Greece www.fokkebrink.info



Eine Hommage an Phyllis:

Phyllis Lei Furumoto „In ihren eigenen Worten“



Das Buch mit den Kolumnen von Phyllis Furumoto & Interviews mit ihr aus dem *Reiki Magazine International*, aus den Jahren 1997 bis 2007.

Erstmals in deutscher Übersetzung!

Ein gelungenes Buch in wunderschöner graphischer Gestaltung!

Mit zahlreichen Fotos von Phyllis Furumoto, mit Geleitworten von Johannes Reindl, Joyce Winough, Paul Mitchell und Susan Mitchell & einem Vorwort der Herausgeber, Rolf und Li-Li Holm.

Erhältlich für 25,- € im Reiki Magazin-Shop.

„Für mich gibt es keine wertschätzendere Art,
einem Menschen seinen Tribut zu zollen als den, ihm noch einmal eine Stimme zu geben.“

Melina Tobisch, Rezensentin Reiki Magazin

Erhältlich **exklusiv** im Reiki Magazin-Shop online, auf www.reiki-magazin.de,
oder per E-Mail an info@reiki-magazin.de oder telefonisch unter +49 - (0)30-89 74 60 93.

Gelegentlich

Auch in der ereignisreichen Welt
lebende Menschen haben die Zeit,
den eigenen geliebten Weg
zu beschreiten.

Kommentar von Hiroko Kasahara:



Die Meiji-Periode in Japan (1868-1912), zu Lebzeiten Mikao Usuis, war eine sehr un stabile, unruhige Zeit. Die 260-jährige Herrschaft der Tokugawa-Shogune wurde gestürzt, der Samurai-Stand wurde abgeschafft. Alles wurde auf den Kopf gestellt, alles befand sich in heftiger Umwälzung. Es gab auch mehrere Aufstände im Land. Niemand konnte sicher sein, wie es weiter gehen würde. Auch wir scheinen uns heute in einer ungewöhnlichen Veränderung zu befinden, schauen wir auf die vergangenen zwei bis drei Jahre zurück. Die Lebensumstände vieler Menschen haben sich verändert. Wir wissen noch nicht, wohin uns der Krieg in der Ukraine führen wird. Viele sind besorgt über die Zukunft. Es kann sein, dass viele sich deshalb verhindert fühlen, jene Dinge zu tun, die sie vom Herzen her möchten. Dieses Gedicht des Meiji-Kaisers erinnert mich daran, mich von den äußerlichen, weltlichen Ereignissen nicht zu sehr ablenken zu lassen, um mich wieder auf meinen eigentlichen Herzensweg zu konzentrieren.

Erläuterungen zur Wahl des Gedichtes:

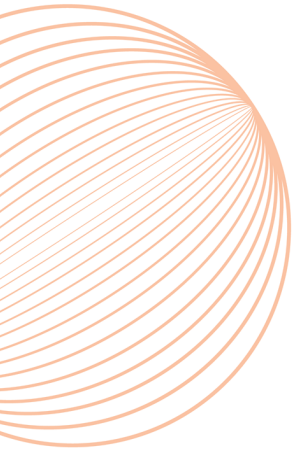
Der berühmte Meiji-Kaiser, der Japan in der Zeit von 1868-1912 regierte, soll mehr als 100.000 Gedichte verfasst haben. Von diesen wählte Mikao Usui 125 Gedichte aus, die in seiner Lehre des Reiki Ryoho eine wichtige Rolle spielten. Das oben stehende Gedicht ist eines davon. In der herben Klarheit einer kurzen, strengen Form werden dabei Bilder, Gefühle und Stimmungen konzentriert, wie Momentaufnahmen, zum Ausdruck gebracht.

こゝろが
ぎまぜにふる人もわがいのむ
道にわけいるひまはありけり



Text und Kalligraphie:
Hiroko Kasahara

Wir befinden uns im Zeitenwandel.



Im Großen wie im Kleinen. Es ist die Endzeit des alten und die Anfangszeit des neuen Jahres. Nach meinem Gefühl eine überaus fragile und weichenstellende Phase.

Der November bringt mit seinen vielen Totengedenktagen oft so ein bisschen Endzeit-Stimmung mit sich. Es geht um Tod, Abschied, Trauer, Sterben, Loslassen. Der Dezember bringt dann mit der Wintersonnwende – der mystischen Wiedergeburt des Lichts – den Neubeginn, das Leben, die Hoffnung und den Zauber des Anfangs ins Spiel.

Auch hier erkennen wir den ewigen Wechsel zwischen „Stirb und Werde“, den wir überall im Lebendigen finden. Für uns kann das eine Phase sein, die wir zum bewussten Abschließen, Weichenstellen und Neubeginnen nutzen können.



Zur Autorin:

Sabines Weg mit Reiki begann 2000 nach einem Unfall mit Nahtodeserlebnis. Seit 2004 (und seit 2013 hauptberuflich) arbeitet sie als Reiki-Coach und Reiki-Lehrerin mit dem von ihr auf der Basis des Usui Shiki Ryoho weiterentwickelten Intuitiven Reiki. Die gelernte Ethnologin entwickelte spezielle Programme, wie „Reiki-Reisen“, „Spirituelles Business-Mentoring“, „Intuitives Reiki-Coaching“ sowie Fortbildungen für Reiki-Profis. Gerne verbindet sie dabei traditionelles und modernes Heilwissen zu einem neuen Ganzen. 2021 veröffentlichte Sabine ihr erstes Buch. Heute lebt und arbeitet sie überwiegend in Zypern.

Meditativer Zustand

Ich verwende dazu gerne einen meditativen Zustand und Fragen wie: Was fällt Dir ins Auge – Gutes und Schlechtes –, wenn Du die Welt und die aktuellen Geschehnisse betrachtest? Ist es so wie Du es Dir wünschst? Wie läuft es in Deinem näheren Umkreis? In Deinem Leben? Und in Dir? Ist alles friedlich, freundlich, erfüllt, liebevoll? Oder gibt es Aspekte, die vielleicht aus dem Schatten ins Licht geholt, betrachtet und befriedet werden möchten? Was möchtest Du im alten Jahr zurück lassen und was mitnehmen ins neue oder ihm hinzufügen? Was möchtest Du in Deinem Leben verändern? Und welche Veränderung braucht es in Deinem Inneren?

Nehmen wir unsere Beziehungen als Beispiel. Ich weiß aus Erfahrung, dass es nicht darum geht, von unserem Gegenüber zu erwarten und zu verlangen, dass er sich verändert. Wenn ich

eine harmonische Beziehung erleben möchte, ist die einzige Möglichkeit, um dorthin zu kommen, die Veränderung in mir selbst. Niemand kann mich glücklich machen außer ich selbst. Glück ist ein Gefühl in mir, und nur ich kann die Voraussetzungen dafür schaffen. Das ist angewandte Hermeneutik.

Zeit für sich

Ich würde sagen, dass es an meiner Wahrnehmung oder besser an meiner Beurteilung einer Situation liegt. Ich kann beispielsweise denken, dass meine Freundin mich nicht mehr mag, wenn sie sagt, sie möchte den heutigen Abend alleine auf ihrer Couch und nicht mit mir am Esstisch verbringen. Ich kann aber auch denken, dass sie mal Zeit für sich braucht und ihr aus vollem Herzen Ruhe und Entspannung wünschen und mir das vielleicht auch gönnen. Spürst Du den Unterschied?

Mentalheilung

Im Reiki haben wir mit dem 2. Symbol des 2. Grades ein großartiges Werkzeug zur Hand, um die solchem Denken und damit auch Fühlen eventuell zugrunde liegenden inneren, meist unbewussten Prägungen, Muster und Vorstellungen zu finden – und dann auch zu lösen. Das Mental- oder Emotional-Heilungssymbol. Ich liebe es! Ich liebe es, meine und auch die Schatten meiner KlientInnen aufzuspielen und sie ins Licht, also ins Bewusstsein zu holen, um sie so zu einem Teil des eigenen Selbst zu machen. Und dann muss ich es auch nicht mehr persönlich nehmen, wenn meine Freundin Zeit für sich alleine möchte. So entsteht Frieden und Freude in mir, was wiederum meine direkte und weitere Umgebung positiv beeinflusst und sogar in die Welt hinaus strahlt. Juchhu!

In der Psychologie spricht man von Schattenarbeit. Nach Carl Gustav Jung (1875-1961),

einem bekannten Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, ist der Schatten ein Teilbereich der Psyche eines Menschen. Es sind un- oder teilbewusste Persönlichkeitsanteile, die häufig verdrängt oder verleugnet werden, weil sie nicht zum Vorstellungsbild des eigenen Ich passen. Ein solches Selbstbild von sich als „Gutmensch“, das die eigenen Schattenaspekte ausklammert, kann ganz schön Stress machen.

Polarität

Ich bin mir sicher, dass jeder Mensch alles in sich hat: das sogenannte Böse ebenso wie das sogenannte Gute. Das ist nicht schlimm, sondern schlicht und emotionslos eine konsequent logische Folge, wenn wir uns als Teil der Schöpfungskraft betrachten. Alles hat seine zwei Seiten, alles ist polar. Ich finde es wichtig, dass wir das wissen und annehmen, um uns dann für das eine oder andere entscheiden zu können. Und die Entscheidung für das Licht hat eine immense Kraft.

Stellen wir uns mal vor, die Freundin hätte mir zuliebe, um mich nicht zu enttäuschen, auf ihre Alleinzeit verzichtet. Und ich würde ihr Ja annehmen, obwohl ich weiß, dass sie eigentlich ihre Ruhe bräuchte, einfach weil ich nicht allein sein möchte. Ist nicht das eigentlich schon „böse“, weil ich meine Bedürfnisse über ihre stelle? Bin ich dabei nicht schon übergriffig, übe Zwang aus und übertrete eine Grenze? So gesehen wäre das gewissermaßen ein kriegeischer Akt.

Unerfülltes Bedürfnis?

Anstatt mich enttäuscht, beleidigt oder verletzt zu fühlen, sehe ich die Aufgabe darin, bei mir selbst zu schauen, wieso ich nicht allein sein möchte, wieso ich un- oder teilbewusst diesen Druck ausübe. Welches unerfüllte Bedürfnis, welche Bedürftigkeit, vielleicht aus früheren Zeiten, steckt dahinter? Welcher Anteil, welcher Schatten in mir fordert das ein, und was kann ich ihm stattdessen anbieten? Was kann ich tun, damit ich ohne diese negativen Gefühle auf das Bedürfnis meiner Freundin reagieren kann? Und dann, wenn ich die Ursache gefunden, bearbeitet und gelöst habe ... dann entspannt sich das Körper-Geist-Seele-System, mein Schatten kann sich auflösen, und es entsteht Frieden in mir. Dank Reiki und seinen wundervollen Techniken.

Ich glaube, ein wesentlicher Aspekt, an dem unsere Welt krankt, ist dieses Nicht-Wissen



Blue Planet Studio - stock.adobe.com

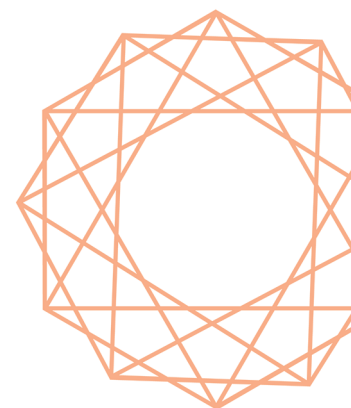
um die elementaren Prinzipien, die alles Leben und seine Kreisläufe bestimmen. Das Problem ist die Nicht-Verbundenheit der Menschen mit der Natur und ihren Zyklen. Essenzielle Mechanismen, wie jene des Gebens und Nehmens als ein natürlicher und unwiderruflicher Kreislauf, werden missachtet.

Ob das bewusst oder unbewusst geschieht, weiß ich nicht, und ich möchte es auch nicht beurteilen. Jedenfalls ist mein Eindruck, dass dieses Wissen sowie die universellen Gesetzmäßigkeiten, nach denen unsere Welt funktioniert und so auch nicht mehr angewandt werden. Mit fatalen Folgen für alle Beteiligten. Mutter Erde krank ebenso wie die Wesen, die auf ihr leben. Auch das bedingt sich gegenseitig.

Lebenskraft

Wir als ReikianerInnen sind da schon näher dran. Wir wissen um die Quelle, den Ursprung des Lebens, mit dem wir gelernt haben uns zu verbinden, um diese Lebenskraft für uns oder andere zu kanalisieren. Wir wissen, dass diese universelle Lebensenergie existiert und alles Lebendige beseelt.

Wir wissen in der Regel auch, dass Reiki dazu dienen kann, sich persönlich und spirituell weiter zu entwickeln. Und wir kennen die Lebensregeln, die Mikao Usui uns als Orientierung für ein gut gelebtes Leben an die Hand gab. Welch ein Geschenk! Und welche großartige Möglichkeit, um zur besten Version seiner selbst zu werden und um so selbst zu einem Geschenk für die Welt zu werden.



Info & Kontakt:

LUST ZU LEBEN
Mainstreet 2
CY-8630 Praitori, Paphos
Zypern

Parkstr. 101
D-65191 Wiesbaden
Deutschland

Tel.: +49 173-6545961
E-Mail: info@lust-zu-leben.de

www.lust-zu-leben.de
www.reiki-reisen.eu
www.reiki-profis.de

Yakimeshi 焼き飯

„Yakimeshi ist ein traditionelles japanisches Gericht. ‚Yaki‘ bedeutet Braten, und ‚Meshi‘ bedeutet Reis. Es handelt sich also um gebratenen Reis, der mit verschiedenen Gemüsen, auch Eiern oder Tofu bzw. Fleisch, zubereitet wird. Ich habe mich für eine vegetarische Variante entschieden. Oishii!“

Zutaten für 4 Personen:

400 g Jasminreis
Wasser
Salz & Pfeffer
2 EL Olivenöl (oder Rapsöl / Sonnenblumenöl)
1 Zwiebel
150 g Selleriewurzel
1 Möhre
2 Knoblauchzehen
½ Stange Porree
1 rote Paprika
2 Tassen Mungbohnenkeime
100 g Shiitakepilze (Glas)
2 Tassen Erbsen (TK oder Glas)
2 cm Stück frischer Ingwer gerieben
4 Bio-Eier
1 EL Sojasauce
1 Msp. Kurkumapulver (oder Curry)
2 TL Limettensaft
1 TL Honig, gehäuft
frische Kräuter (optional)



Zubereitung:

1. Erbsen auftauen bzw. über ein Küchensieb abgießen. Möhren schälen und in Ringe schneiden. Diese dann vierteln. Zwiebeln und Knoblauch häuten und klein würfeln. Sellerie schälen und würfeln. Die Würfel in dünne Scheiben schneiden. Porree halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen und in mundgerechte Streifen schneiden. Mungbohnenkeime und Shiitake abgießen, unter fließendem Wasser abwaschen und beiseite stellen. Ingwer mit der feinen Küchenreibe fein reiben.
2. Den Jasminreis nach der Quellmethode im geschlossenen Topf garen. (Verhältnis Reis/Wasser = ca. 1/4; 3 Minuten kochen, dann 12 Minuten stehen lassen).
3. Nun sämtliche Gemüse und die Erbsen, zuletzt die Mungbohnenkeime und Shiitake, in den Wok mit Pflanzenöl geben, salzen, pfeffern, Sojasauce und Kurkuma/Curry beifügen und ca. 10 Minuten braten, dabei stetig wenden. Dann aus der Pfanne nehmen.
4. Gekochten Reis in reichlich Öl 4-5 Min. rösten, gegartes Gemüse hinzufügen, Eier aufschlagen und hinzufügen. Weitere 3 Min. garen. Zuletzt Honig, Limettensaft, geriebenen Ingwer und frisch gehackte Kräuter nach Wahl (optional) unterheben.
5. Das fertige Yakimeshi auf Tellern servieren und ein Gläschen Fruchtsaft (z.B. Ananassaft) dazu reichen.



Albert Már Scheiper

Betreuungskraft, Reikilehrer und ganzheitlicher Ernährungscoach in Lemgo
E-Mail: albert-mar-scheiper@t-online.de



Kostenlose Probe Soli-Öl
erhältlich direkt vom Hersteller gegen
Einsendung dieses Original-Coupons

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: **Soli-Chlorophyll-Öl S 21**.

Vor über 80 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich in jeder Apotheke unter der Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099



Soli-Chlorophyll-Öl S 21



Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorophyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine energetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit

führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

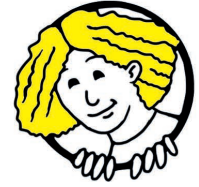
Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de

Lucy Licht



„Lucy auf Pilgertour“

1



2



3



4

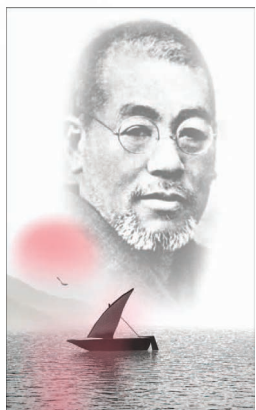


Idee: Oliver Klatt
Zeichnung: Janine Warmbier

Winter-Shopping

Auch im Internet: www.reiki-magazin.de
Klick auf Reiki-Shop!

Heilfolie „Mikao Usuis Lebensregeln“



*Gerade heute
Ärgere ich mich nicht.
Sorge ich mich nicht.
Bin ich gut
zu meinen Mitmenschen.
Arbeite ich aufrichtig
an mir und in der Welt.
Bin ich dankbar.*

Energetisierte Folie, in Gedenken an Mikao Usui.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energietisch die Umsetzung der Inhalte der Reiki-Lebensregeln im Alltag. Hierfür die Folie dabei haben, z. B. in der Hosentasche oder im Portemonnaie.

Format: 54 x 86 mm (laminiert)
Handgefertigt von Oliver Klatt, mit Echtheitszertifikat.
Vorderseite: Mikao Usui, Rückseite: Reiki-Lebensregeln, in der Ich-Form formuliert, in kalligraphischer Schriftart.

1 Stck.: **12,80 €** 10 Stck.: **100,- €**

► Mehr dazu im Reiki-Shop auf www.reiki-magazin.de

Heilfolie „Reiki - Spirituelle Lebensenergie“



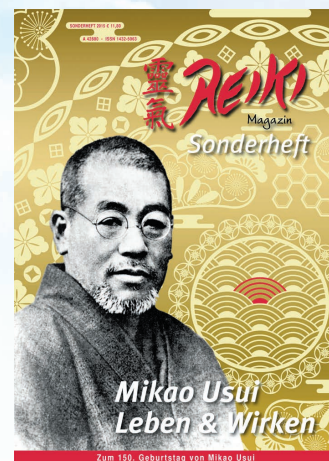
Energetisierte Folie, mit Reiki-Schriftzeichen.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energietisch das Fließen von Reiki. Die bei der Herstellung angewandten Prinzipien stehen im Einklang mit den Prinzipien der Informationsmedizin.

Format: 54 x 86 mm (laminiert)
Handgefertigt von Oliver Klatt, mit Echtheitszertifikat.
Vorderseite: Reiki-Schriftzeichen von Mark Hosak, Rückseite: Übersetzung der Reiki-Schriftzeichen ins Deutsche, als: Spirituelle Lebensenergie.

1 Stck.: **12,80 €** 10 Stck.: **100,- €**

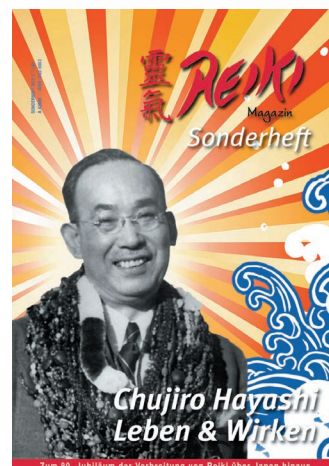
► Mehr dazu im Reiki-Shop auf www.reiki-magazin.de

M. Usui-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Hayashi-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Takata-Sonderheft



1 Expl.: **11,80 €**

Alle Preise inkl. MwSt., zzgl. Versandkostenpauschale: Inland: 5,80 € / EU-Ausland: 11,80 € / Sonstiges Ausland nach Aufwand

Ja, ich bestelle:

- Sonderheft/e Mikao Usui
..... Sonderheft/e Chujiro Hayashi
..... Sonderheft/e Hawayo Takata
..... Sonderheft/e Phyllis Furumoto
(siehe im Reiki-Shop online)
..... Heilfolie(n) „Mikao Usuis Lebensregeln“
..... Heilfolie(n) „Spirituelle Lebensenergie“
..... Heilfolie(n) „Maria & Guanyin“
(siehe im Reiki-Shop online)

Bitte einsenden an: **olivers Verlag, Wiesbadener Str. 14, 12161 Berlin**

Ich bezahle per:

- Überweisung nach Rechnungserhalt
 Lastschrift/nach Erhalt der Rechnung
(derzeit nur für Konten in Deutschland)

Wenn Sie sich für das **Lastschriftverfahren** entscheiden und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat von Ihnen vorliegt, senden wir Ihnen nach Erhalt dieses Coupons ein Formular – SEPA-Lastschriftmandat – zu. Dieses bitte ausgefüllt an uns zurücksenden, per Post, Scan oder Fax. Nach Erhalt des Mandats werden wir Ihre Bestellung dann schnellstmöglich bearbeiten.

Für Neukunden:

- Vorkasse / Überweisung auf das Konto:
IBAN: DE47 1007 0024 0426 7050 00
BIC: DEUTDE33HAN
Kontoinhaber: Oliver Klatt

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:

Reiki-Branchenbuch

Österreich

PLZ 6000

Praxis für ganzheitliche Beratung und Unterstützung
Mag. Susanne Huber
6322 Kirchbichl
Bruggerstraße 25
Tel.: 0043-6769165997
E-Mail: susanne-huber@gmx.at
www.reikiundedelsteine.at
Reiki-Seminare, Behandlungen, offene Treffen, Edelsteine, Meditationen

Deutschland

Bundesweit

Reiki Alliance Deutschland e.V.



Meister und Praktizierende
im Usui Shiki Ryoho
Vorträge, Workshops,
Seminare

www.Reiki-Alliance-Deutschland.de

Geschäftsstelle bei:
Drechsel Helga
Wilhelm Weindler Str. 31
85435 Erding
Tel. 08122/85205

Reiki Für Frauen
Dr. Andrea Rachinger
Am Tempelhofer Berg 7d
10965 Berlin
Tel: 0176-51103330
Email: kontakt@healingforwomen.org
Reiki-Seminare und Initiierungen für Frauen in allen Graden, Übungstreffen, Vorträge zu Gesundheit und Erschöpfung, Energiearbeit, Intuitionsschulung

Seminarzentrum Klatt
Oliver Klatt
Reiki-Meister/-Lehrer
12161 Berlin
Wiesbadener Str. 14
Tel.: 030-85731646, EMail:
info@seminarzentrum-klatt.de
www.einfach-nur-reiki.de
Reiki-Seminare, Meisterausbildung, Reiki-Behandlungen, Lebensberatung mit Tarot und Astrologie, Tagesworkshops „Spiel der Wandlung“

Mayana Praxis für Reiki, Yoga und Personal Coaching
Steffi Haese
Friedrich-Engels-Ring 40
17033 Neubrandenburg
Tel.: 01776005920
mail@mayana-yoga.de
www.mayana-yoga.de
tägliche Yoga-Kurse, Reiki-Behandlungen, Mediations-Workshops, Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung und Lebensberatung. Im Einklang mit Körper, Geist und Seele!

PLZ 20000

shangrila
Denia Rositzki
20535 Hamburg
Stoekhardtstr. 37a
Mobil: 0171-3151222
E-Mail: Shangrila@littletemple.de
Reiki (Reiki-Alliance), Meditation

Reiki-Türschild

Größe:
ca. 7,5 x 10 cm

Auf Postkartenkarton
gedruckt.



1 Stck.: 2,20 €

10 Stck.: 18,00 €

Bestellen Sie auf:
www.reiki-magazin.de
Klick auf „Reiki-Shop“!

Oder per E-Mail an:
service@reiki-magazin.de

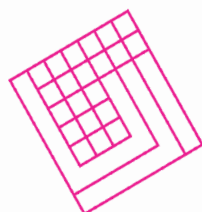
PLZ 00000

Reiki-Sachsen
KLOSTERGELÄNDE
ST.MARIENTHAL
02899 Ostritz
www.glembocki.de
Tel: 035823-77148
Mail: info@glembocki.de
Sieglinde Silvia Glembocki
Reiki Meisterin-Lehrerin
5. Generation nach Usui seit 2000
Reiki Ausbildung: Alle 3 Grade,
Lehrer Ausbildung
Auftrichungs-Seminare, Regelm.
Treffen, Medialität, Besprechen,
Rituale, Meditation, Übernachtungsm. im Kloster

PLZ 10000

Jürgen Kindler
10179 Berlin
Alte Jakobstr. 48
E-Mail: hallo@reiki-in-berlin.com
www.reiki-in-berlin.com
Reiki-Kurse für den 1. und 2. Grad

Reiki-Meisterin, HP
Ashara Kuckuck
10827 Berlin
Erdmannstr. 6
Tel.: 030-7883645
Fax: 030-78955052
E-Mail: reiki@asharakuckuck.de
www.asharakuckuck.de
Beratung, Behandlung und
Ausbildung, alle Grade



Heilpraxis Birgit Grobbecke

Einzelbehandlungen & Seminare
12623 Berlin
Erich-Baron-Weg 14
Tel.: 030-63379133
E-Mail: info@heilpraxis-grobbecke.de
www.heilpraxis-grobbecke.de
Reiki-Seminare, Behandlungen,
monatliche Treffen,
Ausbildung, Inhouse-Schulung
und Seminare für Entspannungstherapie, Stressbewältigung,
Aromatherapie, Massagen

Praxis für Klassische
Homöopathie & Energiemedizin
Franziska Rudnick,
Reiki-Meisterin, Heilpraktikerin,
Dipl.-Theologin
21224 Rosengarten
Fon: 04108-5901992
mail@praxis-rudnick.de
www.praxis-rudnick.de
Reiki-Anwendungen, Klassische
Homöopathie, Craniosacrale
Osteopathie



Simone Grashoff
Reiki Meisterin und Lehrerin
Mitglied in „The Reiki Alliance“

Regelmäßige 1. und 2. Grad Seminare
Genießer-Wochenende auf dem Lande
Regelmäßige Treffen jeden Mittwoch 19 Uhr

Eimsbütteler Str. 25
22769 Hamburg
Telefon: 040-4301198
Fax: 040-4306341
Email: reiki@simonegrashoff.de

www.reiki-simonegrashoff.de

Reiki-Seminare mit Oliver Klatt



Oliver Klatt, Reiki-Meister/-Lehrer seit 2001,
Gründungsmitglied ProReiki, Buchautor, Hrsg. Reiki Magazin

Behandlungen, Lebensberatung Meister- & Lehrer-Ausbildung

Seminarzentrum Klatt • Tel.: (030) 85 73 16 46 • www.Einfach-nur-Reiki.de

Barbara Thiele
Reiki-Meisterin

Reiki-Behandlungen,
Coaching Nebengewerbe,
Entspannungsmassage

Tel. 0176-50323097
33104 Paderborn, Gneisenaustr. 6
www.barbara-thiele.de

PLZ 30000

REIKI-PADERBORN
Christine Lanicca
Reiki-Meister/Lehrerin
Usui Shiki Ryoho seit 1979
33178 Borchen
Bäumerweg 5
Fon: 05251-23792
Fon 2: 0173-5379629
info@reikipaderborn.de
www.reikipaderborn.de
Reiki-Seminare - Meisteraus-
bildung, regelmäßige Austausch-
abende, Reiki-Weisheitstraining -
werde Meister/in deines Lebens,
Mediale Lebensberatung - das
Alte darf vergehen um dem
Neuen Platz zu machen.

Mandala-Institut
für bewusstes Leben
Christa-Maria Gerigk
38518 Gifhorn
Fasanenweg 8
Tel.: 05371-56660
Fax: 05371-17862
www.Mandala-Institut.de
Aus- und Weiterbildung, alle
Grade

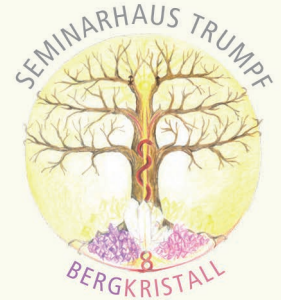
der GRÜNE Treff Renate Grüne

Reiki-Meisterin
(The Reiki Alliance)
38640 Goslar
Hoher Brink 31
Tel.: 05321-42666
Fax: 05321-313591
www.der-gruene-treff.de
Email: info@der-gruene-treff.de
Gesundheitsberaterin + Fasten-
leiterin

PLZ 40000

Gerlinde Wittler
Reiki-Meisterin
Gesundheitspraktikerin (BFG)
40627 Düsseldorf
Naumberger Str. 17
Tel.: 0211-277350, Email: post@reiki-corner-duesseldorf.com
www.reiki-corner-duesseldorf.com
Seminare, Anwendungen, Aus-
tauschtreffen

Seminare für ganzheitliche Heilweisen



Reiki Meisterin
Brigitte Trumpf
Edelsteinberaterin

Reiki Meister
Hans Trumpf
Heilpraktiker

36129 Gersfeld (Rhön)
Auf der Wacht 17

info@seminarhaus-trumpf.de
Telefon 06654 8082
www.seminarhaus-trumpf.de
www.berg-kristall.eu

PLZ 50000

GESUNDHEITSPRAXIS
Theresia Wenzel-Koch
Heilpraktikerin
50935 Köln
Dürener Str. 252
Tel.: 0221-464046
Alle Grade, Homöopathie,
Shiatsu

PLZ 60000

Praxis für
Entspannung & Beratung
Shanta Nicole Richter B.A.
Heilpraktikerin (Psychotherapie),
Reiki-Meisterin/-Lehrerin
60433 Frankfurt
Im Geeren 121
Tel.: 069-612194
Mobil: 0176-51575308
info@shanta-richter.de
www.shanta-richter.de
Reiki-Seminare aller Grade,
Psychologische Beratung,
Familienstellen, Heilkreise,
Frauenkreise

Studio für Tiefenentspannung
Dieter Schwemler
63456 Hanau
Darmstädter Str. 126
Tel.: 06181-62721
Fax: 06181-9691588
Ausbildung trad. Reiki 1-3
(max. 3 Pers.), monatl. Reikitreff,
Einzelsitzungen

ORT DER STILLE

Selima D. Launhardt
21244 Buchholz-Holm
Seppensen
Am Gehölz 4
Tel.: 04187-1401
Fax: 04187-1461
Email: Selima-D@gmx.de
www.selima-crystal.de
Reiki-Meisterin (The Reiki
Alliance), Lebenskristall®-
Meister. Reiki- und Kristall-
behandlungen, Sport- und FRZ-
Massagen, energetische Heilsit-
zungen, Monatliche Reiki-Treffen,
Lebenskristall®-Einweihungen,
Ausbildung zum Lebenskristall-
Meister

Barbara Simonsohn 7. Grad
Lehrerin seit 1984 für alle 7 Grade
d. Authentischen Reiki
22607 Hamburg, Holbeinstr. 26
Tel.: 040-895338
info@barbara-simonsohn.de
www.Barbara-Simonsohn.de
Vorträge, Seminare und Grup-
penbehandlungen in HH und
bundesweit a. f. Quereinsteiger.
Lehrer-ausbildungen IIIB, VB,
VIIB. Meine Lehrerin Dr. Ray
wurde direkt von Frau Takata
eingestimmt. Bestseller u.a.
"Das authentische Reiki", "Reiki
f. Fortgeschrittene" (Goldmann)
u. "Reiki" (Ansata). 100-Seiten-
Handbuch i. I.Grad.

Traditional Reiki Network
Frauke Bankosegger
Reiki-Meisterin
22587 Hamburg
Kahlkamp 15
Tel/Fax: 040-865436
Seminare, Behandlungen
Fortbildung

Uluru-Reiki Zentrum
Simone Grashoff
22769 Hamburg
Eimsbütteler Str. 25
Tel.: 040-4301198
Fax: 040-4306341
Email: welcome@touching-indias-heart.com
Reiki Seminare, regelm.
Austauschabende

Schule und Praxis für
Reiki und Geistiges Heilen
Erika Wichmann
25486 Alveslohe
Buchenstraße 1
Tel.: 04193-2743
Email: mail@erika-wichmann.de
Reikilehrerin seit 1998,
Einweihungen in alle Grade,
Ausbildung in Rückführungsar-
beit (Kindheit und frühere Leben)
mit Engel-Licht-Heilung

Entdecke die Website des Reiki Magazins:

- Mehr als 500 (!) kostenlos zugängliche, zeitlose Artikel, Interviews und Erfahrungsberichte rund um Reiki aus früheren Ausgaben, seit 1997
- Großes Reiki-Anbieterverzeichnis, u.a. mit Informationen zu Reiki-Treffen, die in Deiner Nähe stattfinden
- Reiki-Shop: Reiki-Urkunden, Meister-Stempel, Heilfolien, Reiki CDs, Reiki Bücher, Kleinartikel u.v.m.
- Große gemeinsame Fernreiki-Aktion mit stets aktualisierten Zielen



Naturheilpraxis
Anita Bind
64807 Dieburg
Friedrich-Ebert-Straße 38
Tel.: 06071-6043700
E-Mail: anita.bind@gmx.de
www.anita-bind.de
1. und 2. Grad

Energetische Heilpraxis Reiki-Fit
Michaela Wedig
Reiki-Meisterin/Ausbilderin
72514 Inzigkofen-Vilsingen
Lerchenweg 2
Tel.: 07571 14922
Email: michaela.wedig@reiki-fit.de
www.reiki-fit.de
www.reiki-fit-shop.de
Seminare in Reiki, Energetische Aufrichtung, Traditionelles Besprechen und Clearing
Reiki-Treffen und energetische Heilanwendungen

LUST ZU LEBEN
Parkstrasse 101
D-65191 Wiesbaden
Deutschland
Tel.: +49 173-6545961
Email: info@lust-zu-leben.de
Intuitives Reiki, Reiki-Coaching,
Spirituelles Business-Mentoring,
Reisen & Retreats, Meditation &
Medialität

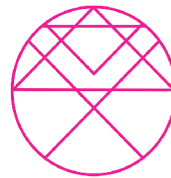
PLZ 70000

Reiki-Meisterin und -Lehrerin
Sonja Carabelli
70567 Stuttgart
Alfred-Dehlinger-Str. 8
Tel.: 0711-712796
Fax: 0711-7170603
E-Mail: sonja.carabelli@ooglemail.com
www.reiki-sonja-carabelli.de
Einweihungen in alle 3 Grade,
Energearbeit, Clearing und
Rückführungsintegration

Praxis für psychologische
Psychotherapie
Margarete Schweizerhof
Dipl.-Psych., Dipl.-Soz.
75417 Mühlacker
Herrenwaag 6
Tel.: 07041-8180288
Fax: 07041-8180289
Alle Reiki-Grade, offene Reiki-Treffen, Behandlungen, Krisenintervention

Reiki-Meisterin
Birgit Sehrer
77963 Schwanau
Dr. Heimbürger Straße 10
Tel.: 0049-151-41297509
www.reiki-erfahren.de
Reikibehandlungen, Energetische Ausleitungen, Hypnose, Schamanische Geistheilung, Hausräucherungen

Reiki-Institut Freiburg
Benjamin Maier
79110 Freiburg
Windausstr. 12
Tel.: 0761-1552526
E-Mail: info@schamanischer-heiler.de
www.reiki-institut-freiburg.de
Reiki lernen: 1. Grad, 2. Grad, Meister/Lehrer Ausbildung (3. Grad) - kostenlose Probesterzung



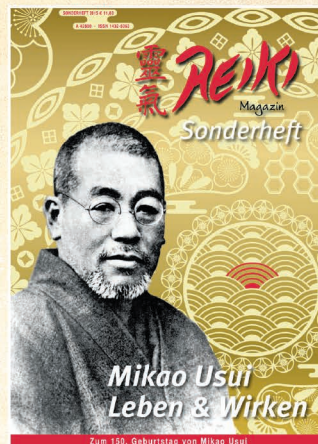
Reiki Urkunden und Stempel



Im
Reiki-Shop
auf
www.reiki-magazin.de

Reiki Magazin Sonderheft:

Mikao Usui – Leben und Wirken



**Informativ, spannend und inspirierend
für jeden Reiki-Praktizierenden!**

Preis: 11,80 Euro (inkl. MwSt.)

Sonderpreis **ab 5 Heften: 10 % Rabatt** = 10,62 Euro je Heft (inkl. MwSt.)
Sonderpreis **ab 10 Heften: 25 % Rabatt** = 8,85 Euro je Heft (inkl. MwSt.)

Plus Versandkosten, nach Porto und Aufwand, es gelten günstigere Versandkosten als für reguläre Reiki Magazin Shop-Bestellungen – bitte ggf. im Shop nachlesen oder nachfragen!

Bestellen Sie per E-Mail an: service@reiki-magazin.de
Oder über unseren Reiki-Shop, auf: www.reiki-magazin.de
Oder per Post an den olivers Verlag, Wiesbadener Str. 14, 12161 Berlin



Michaela Wedig
 Reiki-Meisterin/Ausbilderin,
 Heilpraktikerin, Autorin
Energetische Heilpraxis Reiki-Fit
 72514 Inzigkofen-Vilsingen
 Tel.: 07571/14922
 E-Mail: michaela.wedig@reiki-fit.de
www.reiki-fit.de

Seminare in Reiki, Energetische Aufrichtung,
 Traditionelles Besprechen und Clearing
 Reiki-Treffen und energetische Heilanwendungen
 Autorin von Reiki-Büchern

www.lebensenergie-oase.de

Ein besonderer Platz im Alpenvorland in herrlicher Natur!



Seminarhaus für Ihre Intensivseminare
 mit max. 10 Teilnehmern
 Gerne Selbstversorger oder
 Verpflegung nach Wunsch
 Ferienwohnungen für
 2 bis 9 Personen (ab 3 Ü)



Angela Zellner • Reiki-Meisterin und -Lehrerin • Tel. 08862-8147
 Email: angela.zellner-reiki@arcor.de
 Enzianweg 18, 86984 Prem - Gründl bei Lechbruck • Oberbayern/ Ostallgäu

PLZ 80000

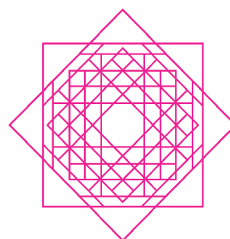
Space and Grace©
 Virag von Richthofen
 82319 Starnberg
 Maximilianstr. 14
 Fon: 0171-8991898
info@spaceandgrace.de
www.spaceandgrace.de
 Reiki Seminare, alle Grade, seit
 1989, gerne auch Einzelein-
 weihungen, „Reiki, Sonne, Meer
 und See“ - Reiki Seminare auch
 im Urlaub z.B. Juli und Sept. auf
 Korfu, ansonsten ganzjährig am
 Starnberger See.

Seminarzentrum Isabella Petri
 83370 Seeon
 Wattenham 33
 Tel./Fax: 08624-2817
 EMail: IsabellaPetri@aol.com
www.IsabellaPetri.de
 Reiki 1. Grad bis Lehrerausbil-
 dung, Tradit. Reiki-Ausbildung
 des Usui-Systems; Mitglied
 Reiki-Alliance Deutschland e.V.;
 Reikitreffen und Behandlungen;
 Bewusstseinsarbeit in Einzelsit-
 zungen, Intensivseminaren und
 als Firmentraining

Angela Zellner
 86984 Prem-Gründl
 Enzianweg 18
 Tel./Fax 08862-8147
www.lebensenergie-oase.de
 1. und 2. Grad, offene Abende

Zypern

LUST ZU LEBEN
 Mainstreet 2
 CY-8630 Praitori
 Paphos, Zypern
 Tel.: +49 173-6545961
 Email: info@lust-zu-leben.de
 Intuitives Reiki, Reiki-Coaching,
 Spirituelles Business-Mentoring,
 Reisen & Retreats, Meditation &
 Medialität



**>>> Eintrag
 im Reiki-
 Branchenbuch:**

vier Ausgaben in Folge
 für nur 90,- € / Jahr

(15% Rabatt bei Doppeleintrag
 Heft + Website im 1. Jahr)

Datenannahme:

Dorit von Wilcke
 E-Mail: info@reiki-magazin.de
 Tel.: 030 - 89 74 60 93

+ über unsere Website:
www.reiki-magazin.de

Reiki-Utensilien gibt es im Reiki-Shop:
www.reiki-magazin.de



Reiki Magazin Sonderheft:

Hawayo Takata - Leben & Wirken

Erhältlich im Reiki-Shop auf: www.reiki-magazin.de

Wiederverkäufer können die
Konditionen/Rabatte erfragen unter: service@reiki-magazin.de



Kleinanzeigen

Urlaub & Reisen

Spirituelle Reisen für Lebensgenießer!

In einer inspirierenden Umgebung mit liebevoller und kompetenter Unterstützung ist eine Auszeit und stille stehen bei Lebensfragen plus Urlaub möglich. Fokke Brink & Maria Kumb

Tel.: +30-27320-66188
Mobil: +30-693-8685879
E-Mail: reiki4u2@otenet.gr
www.fokkebrink.info

„Touching India's Heart“ Reisen mit allen Sinnen erleben. - Jetzt unter neuem Namen! - Eintauchen in die verzauberte tropische Landschaft Südindiens, Keralas. Lass Dich berühren auf allen Ebenen, durch Ayurveda-Massagen, Yoga, Meditation, Reiki, exotische Küche und das „Einfach nur sein“. Inspirierende Ausflüge zum Tempel, Ashram, Hausboot-Tour in die Backwaters, Elefanten füttern, Bergtour mit Dschungel und Teeplantagen und einiges mehr erwartet Dich, um einzutauchen in eine Andere Welt und zu Dir. Special Angebot: Palmblattlesung (Bangalore) sowie Nordindien-Tour (Delhi, Varanasi).
Info und Anmeldung: Simone Grashoff
Tel.: 0049-(0)176-20801555
Email: welcome@touching-indias-heart.com
www.touching-indias-heart.com

Fastenwanderungen

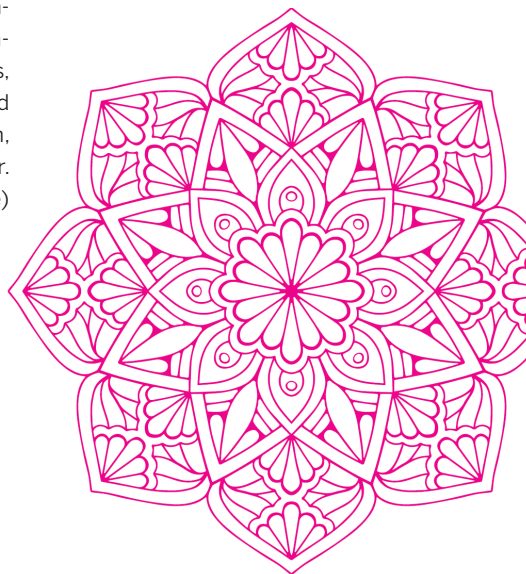
500 Fasten-Wanderungen überall

Früchte mögl., Woche ab 330 €
Tel. 0631-47472
www.fastenzentrale.de

Sonstiges

Andrea Maria Algermissen

* Praxis für Familienkommunikation
Tel.: +49(0)9232-8707733
www.andrea-maria.eu



Sie möchten hier inserieren?

Kleinanzeigen privaten Charakters sind für unsere Abonnenten kostenlos (eine Anzeige pro Ausgabe). Weitere private wie auch gewerbliche Kleinanzeigen kosten 5,- Euro je angefangene 50 Anschläge und werden gegen Vorkasse veröffentlicht. Der Anzeigenschluss für die Ausgabe 2/23 ist am 14.02.2023.

Bitte senden Sie Ihre Kleinanzeige an den: olivers Verlag, Wiesbadener Straße 14, 12161 Berlin – oder per E-Mail an: service@reiki-magazin.de

Sie möchten einen Eintrag im Reiki-Branchenbuch?

Sie können im Reiki-Branchenbuch (S. 58 bis 61) einen Adresseintrag schalten, für Ihr Reiki-Zentrum, Ihre Reiki-Praxis! Für vier Ausgaben in Folge, für 90,- Euro im Jahr (inkl. MwSt.).

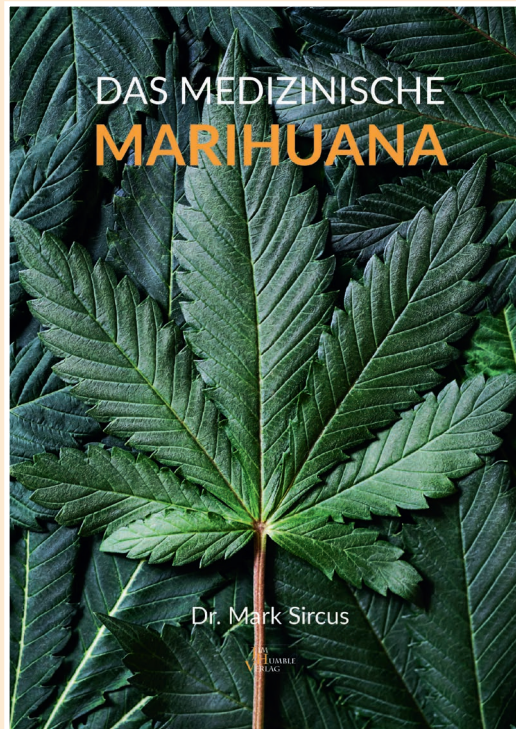
Wenn Sie einen Eintrag sowohl im Heft als auch auf unserer Website schalten möchten, erhalten Sie 15% Rabatt für beide Einträge, im ersten Jahr.

Schicken Sie uns den Text Ihres Reiki-Adresseintrags an: info@reiki-magazin.de

Bei Fragen kommen Sie gerne auf uns zu:
Tel.: (030) 85 73 16 46.

Das Medizinische Marihuana

Dr. Mark Sircus



Dieses Buch ist revolutionär im medizinischen Sinne. Es setzt sich für die Anwendung von Marihuana durch Erwachsene und Kinder ein, gegen eine ganze Palette von Krankheiten – von Kopfschmerzen und Depressionen über Parkinson bis hin zu Krebs und Diabetes. Es werden wissenschaftliche Studien vorgestellt, die entsprechende Wirksamkeiten ergeben haben; dies in Sachen Linderung von krankheitsbegleitenden Effekten, Aufhalten des weiteren Krankheitsverlaufes und, in vielen Fällen, sogar Umkehr des Krankheitsverlaufes.

Obwohl es in diesem Buch vor allem um das Thema Marihuana im schulmedizinischen Zusammenhang geht, geht es gleichzeitig auch um die Anwendung in der Allgemeinmedizin oder, wie wir sie auch nennen: in der natürlichen, allopathischen Medizin.

Der Autor, Dr. Mark Sircus, hat eine umfangreiche Zusammenfassung über cannabinoide Medizin erstellt, bei der es darum geht, dass medizinisches Marihuana in Kombination mit anderen Substanzen (wie Magnesium) verschrieben (oder einfach eingenommen) werden kann, um dessen Wirksamkeit gegen ein breites Spektrum von Krankheiten zu erhöhen, darunter chronische Schmerzen, degenerative Erkrankungen sowie die Belastung durch elektromagnetische Strahlung und Umweltschadstoffe.

Krankheit ist kein Schicksal, welches Sie annehmen müssen. Sie haben ein Recht auf das Wissen, das in diesem Werk zusammengefasst wurde.

Zum Schluss



Leben

Von Oliver Klatt

„Das Leben ist ganz schön krass!“ Zu dieser Einsicht kamen wir neulich bei einem Reiki-Treffen im Gespräch in der Gruppe, als wir uns zur aktuellen Lage in der Welt austauschten. Und dann haben wir, etwas später, auch noch herzlich darüber lachen können.

Leben.

„Reiki ist Lebensenergie. Es unterstützt lebendige Prozesse. Durch ‚Rei‘, das Spirituelle, wird ‚Ki‘, die Lebensenergie, so gelenkt, dass Letzteres in Einklang mit Ersterem gelangt.“ So erläutere ich das gerne im Seminar oder auf Reiki-Treffen, wenn die Frage aufkommt, ob Reiki wie Meditation oder Yoga oder irgendeine andere spirituelle Methode ist.

Klar ...

... wenn wir uns die Anfänge zu Zeiten Usuis anschauen, erkennen wir: Reiki ist auch Meditation. Doch es geht bei Reiki auch noch um viel mehr – wie Usui in dem Interview ausführte, das von ihm bekannt ist. Ein wichtiger Faktor dabei ist ... Heilung. Für sich selbst. Und für Andere. Und die Vorgänge rund um's Heilungsgeschehen sind ja oft paradoxer Art.

Genau so paradox erscheint mir das (Miteinander) Leben auf der Erde. Einerseits geht es darum, sich mit Anderen zu verbinden, immer wieder ein Miteinander zu finden. Und andererseits ...:

„Jegliches Leben beginnt mit Abgrenzung. Nach allem, was wir wissen, war das von Anfang an so. Leben setzt Begrenzung voraus. Nur dadurch, dass Innen von Außen geschieden wurde, kam Leben zustande. (...) Abgrenzung war die nötige Voraussetzung. Sie trennte den Inhalt der Urzellen von der Außenwelt und schuf so eine Innenwelt. Darin erst konnte die Steuerung der Lebensprozesse wirksam werden.“¹

Die Schwelle überschreiten

„Was riskieren wir?“, fragte Paul. „Allein durch die Tatsache, am Leben zu sein, sind wir schon alle Risiken eingegangen.“²

Ja, wir sind das Risiko eingegangen – und leben es, jeden Tag auf's Neue.

Wie heißt es doch in dem nicht gerade hochheiligen, jedoch umso lebensnäheren Sprichwort: „No risk, no fun.“

„Sei freundlich zu den Lebewesen.“ So lautet die letzte der fünf Reiki-Lebensregeln. Die weiter in uns nachhallt, nachdem alle fünf Sätze in der richtigen Reihenfolge gesprochen wurden. Weil es der letzte Satz ist.

Kirschblüte

Jedes Frühjahr wird in Japan der überall präsenten Kirschblüte besondere Verehrung zuteil. Das nimmt jedes Mal immense Ausmaße an. Man picknickt unter aufblühenden Kirschbäumen in Parks, und auch sonst überall. Man sagt „Oooh!“ und „Ahhh!“ – und erfreut sich aus vollem Herzen an dem frisch duftenden Aufblühen.

Und es wird gesagt: „Die Kirschblüte ist kämpferisch. Ihre Anmut ist eine Maske. Durch ihr Temperament, ihre Üppigkeit ist sie unersättlich, der Lebenstrieb selbst, die Sehnsucht, es zu versuchen oder zu sterben.“³

Leben ist ganz schön krass

Zitate aus

1 „Über Grenzen – Betrachtungen“,

Josef H. Reichholf

2 & 3 „Eine Rose allein“, Muriel Barbery

Das Reiki Magazin Abo

Wir freuen uns, wenn Sie Abonnent:in des Reiki Magazins werden. Sie unterstützen damit unsere Arbeit für die deutschsprachige Reiki-Gemeinschaft! Für ein Neu-Abonnement und für ein Geschenk-Abo erhalten Sie eine Abo-Prämie Ihrer Wahl:



Abo-Prämie 1 Reiki-Anstecker

Ohne Zuzahlung
Sie sparen 3,20 € im Vgl. zum Kaufpreis.

Die Reiki-Anstecker gibt es in insgesamt zwölf Farben. Als „Abo-Prämie 1“ senden wir Ihnen einen Anstecker in einer Farbe unserer Wahl kostenlos zu.

Abo-Prämie 3 Reiki-Baumwolltasche

Ohne Zuzahlung
Sie sparen 2,80 € im Vgl. zum Kaufpreis.

Helle Baumwolltasche, ca. 38 x 42 cm (Breite x Höhe) plus Henkel, mit Reiki-Symbol und Reiki-Schriftzug in Bordeaux-Rot und Hinweis auf das Reiki Magazin. 100 Prozent Baumwolle, mit „Global Organic Textile“ Standard Siegel. Waschbar.



Ihre Vorteile als Abonnent:in

- Sie erhalten das Reiki Magazin frei Haus.
- Sie erhalten eine Abo-Prämie.
- Sie können eine *Kleinanzeige privaten Charakters* je Ausgabe kostenlos schalten.

Abo-Prämie 2

„Die Reiki-Systeme der Welt“

Mit Zuzahlung von 5,- €
Sie sparen 9,80 € im Vgl. zum Kaufpreis.



Das Buch „Die Reiki-Systeme der Welt“ ist das Standardwerk zur Geschichte des Usui-Systems des Reiki und zu den verschiedenen, anerkannten Reiki-Stilen weltweit. 270 Seiten. Von Oliver Klatt. Erschienen bei Windpferd. www.windpferd.de



Bestellcoupon für

Abonnement und/oder Geschenk-Abo

Rechnungsempfänger:

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Ich zahle auf folgende Weise:

per Überweisung per Lastschrift/nach Erhalt der Rechnung

Wenn Sie sich für das **Lastschriftverfahren** entscheiden und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat von Ihnen vorliegt, senden wir Ihnen nach Erhalt dieses Coupons ein Formular – SEPA-Lastschriftmandat – zu. Dieses bitte ausfüllen und an uns zurücksenden (per Post, Fax oder als Scan per E-Mail!). Nach Erhalt des Mandats werden wir Ihre Bestellung dann schnellstmöglich bearbeiten.

Alternativ können Sie auf unserer Website www.reiki-magazin.de das für ein Abonnement nötige **SEPA-Lastschriftmandat downloaden** (siehe www.reiki-magazin.de/abonnement.html) und dieses ausgefüllt beilegen.

Ja, ich möchte das **REIKI** MAGAZIN abonnieren.

Zunächst für ein Jahr (vier Ausgaben) zum Preis von derzeit jährlich € 39,- inkl. Porto und Versand in Deutschland / Ausland: € 42,- inkl. Porto und Versand.

Das Abonnement verlängert sich automatisch jeweils um ein weiteres Zeit-Jahr zu den gültigen Bedingungen, beginnend mit dem Erscheinungsdatum der ersten Ausgabe, die Sie erhalten. Das Abonnement ist jederzeit kündbar.

Ich wähle

- Prämie 1: Reiki-Anstecker** - (ohne Zuzahlung) Lieferung in einer Farbe unserer Wahl
- Prämie 2: Buch „Die Reiki-Systeme der Welt“** - (mit Zuzahlung von 5,- Euro)
Achtung: bei Versendung ins Ausland + 6,00 € Porto- und Verpackungspauschale / im Inland kostenlos
- Prämie 3: Reiki-Baumwolltasche** - (ohne Zuzahlung)

Ich bestelle ein Geschenk-Abonnement* für eine/n Reiki-Freund/in! = Abo für ein Jahr: € 39,- / Ausland: € 42,-

Die Abo-Prämie meiner Wahl habe ich oben angekreuzt. Die Prämie soll gehen an mich an meine/n Reiki-Freund/in

Name u. Adresse der beschenkten Person:

Beim Geschenk-Abo keine automatische Verlängerung; es sei denn, dies ist Ihr Wunsch – dann kontaktieren Sie uns bitte!

Senden Sie diesen Coupon an:
olivers Verlag
Wiesbadener Str. 14, D-12161 Berlin
info@reiki-magazin.de

* Ein Geschenk-Abo können Sie für eine /n Reiki Freund/in bestellen. Sie bezahlen, er/sie erhält für ein Jahr das Reiki Magazin. (Wenn Sie eine automatische Verlängerung wünschen, kontaktieren Sie uns bitte dazu!) Die gewünschte Prämie erhalten Sie ODER Ihr/e Reiki-Freund/in (bitte entsprechend ankreuzen). Andere Verfahrensweisen sind leider nicht möglich.

REIKI MAGAZIN

Ausgabe 02 /2023



© beeboys - Fotolia.com

Themen in der kommenden Ausgabe

„Wissenschaftliche Studien belegen Existenz von Jenseitskontakten per Medium“, Interview mit Prof. Dr. Oliver S. Lazar • • • „Klangschalen und Reiki“, ein Artikel von Philipp Feichtinger • • • „Jin Shin Jyutsu – Gemeinsamkeiten und Unterschiede zur Reiki-Methode“, ein Artikel von Franziska Rudnick • • • Und weitere Themen rund um Reiki, Handauflegen und Energieheilung

Die Erscheinungstermine der drei kommenden Ausgaben des Reiki Magazins (für Ihre Planung) sind:

- Ausgabe 2/2023: Erscheinungstermin in der 12. Kalenderwoche 2023, Ende März 2023 (Anzeigenschluss: 13. Februar 2023 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 14. Februar 2023)
- Ausgabe 3/2023: Erscheinungstermin in der 24. Kalenderwoche 2023, Mitte Juni 2023 (Anzeigenschluss: 15. Mai 2023 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 16. Mai 2023)
- Ausgabe 4/2023: Erscheinungstermin in der 37. Kalenderwoche 2023, Mitte September 2023 (Anzeigenschluss: 14. August 2023 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 15. August 2023)

Verlag:
 olivers Verlag
 Inhaber: Oliver Klatt
 Wiesbadener Str. 14
 12161 Berlin
 Tel.: 030 - 89 74 60 93
 Fax: 030 - 89 74 60 94
 E-Mail: info@reiki-magazin.de
 www.reiki-magazin.de

Herausgeber:
 Oliver Klatt (V.i.S.d.P.)

Redaktion:
 olivers Verlag - Oliver Klatt
 Wiesbadener Str. 14
 12161 Berlin
 Tel.: 030 - 85 73 16 46
 E-Mail: redaktion@reiki-magazin.de

Freie Mitarbeiter/innen:
 Prem Simone Grashoff, Steffi Haese,
 Sabine Hochmuth, Janina Köck,
 Franziska Rudnick, Melina Tobisch,
 Michaela Wedig

Anzeigenbetreuung:
 Tel.: 030 - 85 73 16 46
 Fax: 030 - 89 74 60 94
 E-Mail: anzeigen@reiki-magazin.com

Anzeigenpreise:
 siehe Media-Mappe Nr. 3

Kundenservice:
 Dorit von Wilcke
 Tel.: 030 - 89 74 60 93
 E-Mail: verlag@reiki-magazin.de

Gestaltung & Satz:
 Janine Warmbier, Hamburg

Druck:
 Divyanand Verlags-GmbH,
 Herrischried

Einzelpreis:
 € 9,90 • CH: SFR 12,-

Jahres-Abo (4 Ausgaben):
 D: € 39,- / Ausland: € 42,-

Bankverbindung:
 olivers Verlag, O. Klatt
 Deutsche Bank
 IBAN: DE47 1007 0024 0426 7050 00
 BIC: DEUTDE33

Abonnentenverwaltung:
 Dorit von Wilcke
 Tel.: 030 - 89 74 60 93
 Adresse siehe Verlag

Vertriebskennzeichen:
 Pressepost A 42880

ISSN 1432-5063

Das Reiki Magazin erscheint
 quartalsweise seit Januar 1997.

Copyright Fotos:
 siehe im jeweiligen Beitrag

Bei Umzug:
 Bitte teilen Sie uns mindestens zwei
 Wochen vor einem Umzug Ihre neue
 Adresse mit. Nachsendeanträge für
 Briefpost gelten nicht für die Zusen-
 dung von Zeitschriften.

Copyright Texte: Alle Rechte vor-
 behalten; Copyright olivers Verlag,
 Berlin, oder bei den AutorInnen.
 Nachdruck, auch auszugsweise,
 nur mit Genehmigung des Verlages.
 Die namentlich gekennzeichneten
 Beiträge geben nicht unbedingt die
 Meinung der Redaktion wieder. Die
 Beiträge sind von den AutorInnen
 und dem Verlag sorgfältig erwogen
 und geprüft. Jegliche Haftung der
 AutorInnen bzw. des Verlags ist den-
 noch ausgeschlossen. Die Anzeigen-
 inhalte entsprechen nicht immer der
 Auffassung der Redaktion.

Hinweis zur ProReiki-Verbandsseite:
 Für die Inhalte der Verbandsseite
 von ProReiki – der Berufsverband
 e.V., die in jeder Ausgabe des Reiki
 Magazins auf den Seiten 34 und 35
 erscheint, ist der Verband selbst voll-
 umfänglich verantwortlich.

Wichtiger Hinweis:
 Die in diesem Heft beschriebenen
 Methoden und Empfehlungen sol-
 len ärztlichen Rat und medizinische
 Behandlung nicht ersetzen. Alle In-
 formationen sind sorgfältig recher-
 chiert und werden nach bestem Wis-
 sen und Gewissen weitergegeben.
 Dennoch übernehmen die Autoren
 und der Verlag keinerlei Haftung
 für Schäden irgendwelcher Art, die
 direkt aus der Anwendung oder Ver-
 wendung von Angaben im Reiki Ma-
 gazin entstehen. Die Informationen,
 die im Zusammenhang mit Behand-
 lungsmethoden stehen, sind für Inte-
 ressierte zur Weiterbildung gedacht.

Adresseinträge:
 Für die Schaltung eines Adressein-
 trags im Heft und auf der Reiki-Ma-
 gazin-Website besuchen Sie bitte
 unsere Website, Stichwort „Reiki-An-
 bieter“ – oder senden Sie eine E-Mail
 an: info@reiki-magazin.de

SEPA-Lastschriftmandate:
 Unsere SEPA-Lastschriftmandate
 stehen auf unserer Website zum
 Download bereit auf:
 www.reiki-magazin.de/abonnem-
 ent.html (für Abonnements)
 www.reiki-magazin.de/
 eintrag-druckausgabe.html
 (für Adresseinträge)

Hinweis zu Plastikfolie für
 Heftversand:
 Das Reiki Magazin wird in einer Folie
 aus LDPE (Low Density Polyethylen)
 versandt. Diese besteht aus Kohlen-
 stoff und Wasserstoff, bei ihrer Her-
 stellung entstehen keine giftigen
 Gase und keine giftigen Abwässer.
 Sie enthält keine Weichmacher, sie
 ist wiederverwendbar und zu 100
 Prozent recyclingfähig. Sie gilt als
 umweltfreundlich, da weder bei der
 Produktion noch bei der Verbren-
 nung schädliche Dämpfe entstehen.
 LDPE ist nicht vergleichbar mit bei-
 spielsweise dem sehr schädlichen
 PVC. LDPE hat eine deutlich besse-
 re Ökobilanz als sehr viele andere
 Verpackungsmittel – u.a. auch als
 Briefumschläge. Die Produktion von
 Briefumschlägen verbraucht mehr
 Ressourcen und Energie als die Pro-
 duktion von LDPE. Ein Versand des
 Reiki Magazins in Briefumschlägen
 hätte eine deutlich schlechtere Öko-
 bilanz.

Reiki-Urkunden & Stempel



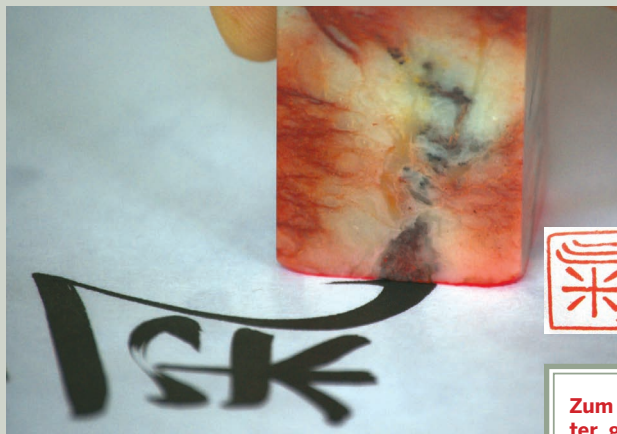
- Serie C -

- Serie D -

- Serie A -

Urkunden für 2,- € pro Stück

Der beliebte Meisterstempel „Ki“ ist jetzt wieder erhältlich!



Ki-Meisterstempel

Siehe auch im Reiki-Shop:
www.reiki-magazin.de

Handgefertigte Reiki-Meister-Stempel aus Stein von Stempelmacher Fokke Brink (Unikate mit dem japanischen Zeichen für „Ki“ = Lebensenergie) für nur 125,- Euro pro Stück (inkl. MwSt.)

Nur solange der Vorrat reicht!

Zum Zeitpunkt wo ein Reiki-Meister ganz in seine Kraft kommt, legt er sich nach traditioneller Lehre einen original handgefertigten Meisterstempel zu. Fortan tragen die Urkunden, die er an seine Seminarteilnehmer ausgibt, „seinen“ Stempel. Stempelmacher Fokke Brink hat limitierte Serien solcher Meisterstempel (je 40 Stück) exklusiv für die Reiki Magazin-Leserinnen und -Leser angefertigt. Jeder Stempel ist ein Unikat und handgearbeitet.



- Serie B -

Das Meister-Set!

**Meisterstempel „Ki“
+ Stempelkissen + 17 Urkunden
(Serie nach Wahl / 10 x 1. Grad, 5 x 2. Grad und je 1 x Lehrer und Meister)
für insges. 139,- €**

Urkunden-Kennenlern-Sets!

**„Set 1 - gemischt“
(1 Urkunde je Serie/4 Stck.) für 7,50 €
„Set 2 - gemischt“
(je 1 Urkunde aller vier Grade der drei Hochformat-Serien + 1 Urkunde der Querformat-Serie/13 Stck.) für 23,50 €**

Ja, ich bestelle:

- ein Urkunden-Kennenlern-Set „Klein“ für 7,50 €
- ein Urkunden-Kennenlern-Set „Groß“ für 23,50 €
- einen Meister-Stempel „Ki“ für 125,- €
- ein kompl. Meister-Set für 139,- €

Urkunden-Serie Meister-Stempel

..... Urkunden „1. Grad“ der Serie

..... Urkunden „2. Grad“ der Serie

..... Urkunden „Lehrer-Grad“ der Serie

..... Urkunden „Meister-Grad“ der Serie

Ich bezahle per:

- Überweisung nach Rechnungserhalt
- Lastschrift/nach Erhalt der Rechnung (derzeit nur für Konten in Deutschland)

Wenn Sie sich für das **Lastschriftverfahren** entscheiden und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat von Ihnen vorliegt, senden wir Ihnen nach Erhalt dieses Coupons ein Formular – SEPA-Lastschriftmandat – zu. Dieses bitte ausgefüllt an uns zurücksenden, per Post, Scan oder Fax. Nach Erhalt des Mandats werden wir Ihre Bestellung dann schnellstmöglich bearbeiten.

Für Neukunden:

- Vorauskasse / Überweisung auf das Konto:

IBAN: DE47 1007 0024 0426 7050 00
BIC: DEUTDE33HAN
Kontoinhaber: Oliver Klatt

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:

visionen.com

ISSN 1434-1921 | E08273 € 6,90 DEUTSCHLAND | A: € 7,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 7,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

OKTOBER / NOVEMBER 2022

visionen. Wahrheit & Täuschung



Wahrheit & Täuschung

20-Seiten-Special
BÜCHER-HERBST
2022



EXPERIMENT:
RADIKAL
ERLICH

VEGA(N)
YURVEDA
MIT
TASTY KATY

BIO
DÖRFER
Nachhaltig
reisen

Schön gut wahr
AUFBRUCH
INS OFFENE

GUTSCHEIN

€ 10.- auf Jahresabo € 49.-

visionen-shop.com

Code:

visionen



VISIONEN

Sandila Verlag

Sägestr. 37 - 79737 Herrischried

Jahresabo inkl. Special-Ausgabe

www.visionen-shop.com

www.visionen.com