

Reiki
Magazin

Reiki

Magazin

AUSGABE 1/25 • Januar - März
€ 11,90 • CH: SFR 12,90
A 42880 • ISSN 1432-5063

Reiki berührt

20 Jahre RVD



Reiki-Verband
Deutschland e.V.

Großer Frühjahrsworkshop zum Jubiläum vom 4. - 6. April '25

in der Stadthalle in Gersfeld (Rhön)

Mit großer Kostümparty am
Samstagabend, in Kooperation mit
dem **Reiki Magazin**, zu dessen
30-jährigen Bestehen.

Als Referenten dabei:

Regina Zipfl, Harald Lipp, Oliver Klatt, Jürgen Kindler,
Andrea Leitold, Carsten Kiehne, Nicolle Fesser

Große „Reiki & Spiritualität“-Kostümparty am Samstag:

Wir sind gespannt auf Deine Verkleidung!

Ob als Usui oder Takata, als japanische:r Meister:in, als

„Lebensenergie“ ... oder als Kiefer vom Kurama-Berg :)

Oder als Zauberer, Hexe, Wahrsager:in, Mönch ... was immer
Dein Herz begehrt!

Auf jeden Fall: mit Verkleidung!

Info & Anmeldung



RVD-Vortragsreihe ONLINE

04.12.24 – Reiki, Tee & Plätzchen ab 19 Uhr
Anmeldeschluss 29.11.

19.03.25 – Frühlings-Bräuche ab 19.00 Uhr
mit Carsten Kiehne

Exklusiv für unsere Mitglieder Reiki Online-Treffs

19.12.24 | 09.01.25 | 20.02.25 | 13.03.25
jeweils von 19-21 Uhr

Mit praktischen Übungen, Meditationen

reiki-verband-deutschland.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser:

1994 erschien erstmals eine deutschsprachige Reiki-Zeitschrift – und zwar als Sonderheft des damaligen DAO-Magazins, welches auf ‚Fernöstliche Lebenskunst‘ ausgerichtet war. Das Heft umfasst rd. 30 Artikel auf 120 Seiten, es war ein großer Erfolg, in einer Zeit, in der immer mehr Menschen Reiki für sich entdeckten. 1996 erschien ein Folgeheft, das ebenfalls sehr gefragt war. Davor hatte es schon einige Jahre den ‚Reiki Meister-Rundbrief‘ gegeben, gegründet von Jürgen Kindler, der die immer zahlreicher werdenden deutschsprachigen Reiki-Meister untereinander vernetzte. Auch bei den Reiki-Sonderheften wirkte Jürgen initial mit, und ab 1997 erschien unter seiner Leitung die erste Ausgabe des Reiki Magazins, das seitdem vier Mal im Jahr erscheint. Von Anfang an ist das Reiki Magazin eine Zeitschrift für Reiki-Praktizierende – aus der Community, für die Community.

Ich erhielt meine 1. Grad-Einweihung 1994 und stieß 1996 dazu: Ich steuerte ein Gedicht über Reiki bei. Von Anfang an war ich Teil des Redaktionsteams, es gab damals einen Aufruf, und jeder der sich einbringen wollte, war eingeladen dies zu tun. Ich studierte Publizistik, war in der Reiki-Meisterausbildung bei Paul Mitchell, und so war es für mich gewissermaßen selbstverständlich, dass ich bei einem gerade neu entstehenden Reiki Magazin dabei war.

Im Jahr 2000 erhielt ich meine Meistereinweihung, und Jürgen suchte nun einen leitenden Redakteur für das immer auflagenstärker werdende Magazin. Als ich aus den USA zurückkam, traf ich mich mit Jürgen – und 2001 kündigte ich meinen damaligen Job in einem kleinen Verlag, wo ich viel über das Publizieren gelernt hatte, und begann nun Reiki-Seminare in Berlin zu geben und für das Reiki Magazin zu arbeiten. 2007, nach zehn Jahren Reiki Magazin, wollte Jürgen es dann verkaufen, und ich entschied mich – was ich nie angestrebt hatte, doch nun unausweichlich wurde, um sicher als leitender Redakteur weitermachen zu können, was ich wollte – nun in die volle Verantwortung für das Reiki Magazin zu treten und die Position des Verlegers und Verlageigentümers ebenfalls zu übernehmen. Das hat mir seitdem viele neue Einsichten und Persönlichkeitsentwicklung gebracht – jedoch auch viele Aufgaben, die zeitaufwändig, oft langweilig und etwas nervig daherkommen. Allerdings ist mir das viele schöne Feedback aus der Community und der Blick darauf, was wir innerhalb der Community wie auch gesamtgesellschaftlich in Deutschland, Europa und weltweit alles erreicht haben, stets ausreichend Ansporn weiterzumachen. Vor allem in den Bereichen ‚Reiki & Rechtsprechung‘, ‚Reiki in der Medizin‘ und ‚Dialog mit den Kirchen‘ hat das Reiki Magazin entscheidende Pionierarbeit geleistet, und zusammen mit anderen Akteuren aus befreundeten Communities ist viel erreicht worden, was die Landschaft für alle Reiki-Praktizierenden in Deutschland maßgeblich und nachhaltig positiv verändert hat. Auch für die Versöhnung unter den verschiedenen Reiki-Stilen haben wir, vor allem in den 2000er Jahren, als dies ein großes Thema war, wichtige Beiträge geleistet.

Im April 2025 feiern wir nun unser 30-jähriges Jubiläum, zusammen mit dem Reiki Verband Deutschland, auf dessen Frühjahrsworkshop in Gersfeld. Der RVD feiert zu diesem Anlass sein 20-jähriges Bestehen, und angesichts der beiden runden Jubiläen gibt es eine große Feier ... als inspirierend-freudiges Reiki-Kostümfest. Sicher einzigartig bisher in der deutschsprachigen Reiki Community. Ich freue mich, wenn wir uns dort treffen und alle gemeinsam in Licht & Freude feiern!

Ich wünsche einen guten Ausklang des Jahres und einen gelungenen Start ins Neue Jahr 2025!

Oliver Klatt

Sonderangebot

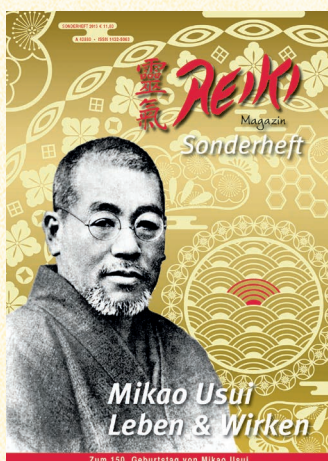
– nur für kurze Zeit –

Solange
der Vorrat
reicht

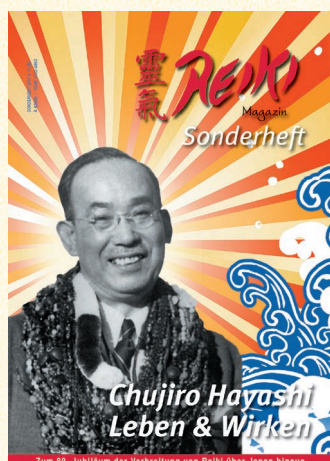
Paket:

Alle 4 Reiki Magazin-Sonderhefte zum Gesamtpreis von 28,- Euro

(statt für regulär 48,20 Euro)



Umfang: 72 Seiten



Umfang: 72 Seiten



Umfang: 80 Seiten



Umfang: 80 Seiten

Die in den vier Reiki Magazin-Sonderheften zusammengebrachten Informationen über die vier wichtigsten Großmeister der Reiki-Geschichte sind in dieser Bündelung, in diesem Detailreichtum und in dieser Fülle in keiner anderen deutschsprachigen Publikation so zu finden.

– Dieses Sonderangebot gilt nur bis zum 31. Januar 2025 –

- Für das eigene Reiki-Archiv
- Zur Weitergabe an Schüler:innen in der Ausbildung
- Um gut informiert zu sein

Deine Bestellung sende bitte per E-Mail an:
info@reiki-magazin.de

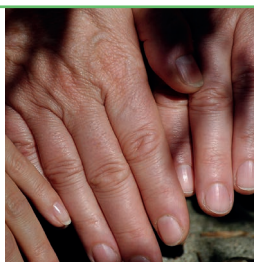
Versandkosten: Der Sonderpreis von insgesamt 28,- Euro versteht sich zzgl. 3,80 Euro Versandkosten in Deutschland bzw. 6,50 Euro ins Ausland.

Eine Mehrfachnutzung dieses Angebots ist möglich.

— Artikel —

12 **Berührungsmedizin**

Die Anfänge der Medizin liegen in der Berührung. Heute ist es an der Zeit, Berührung wieder mehr in die Medizin zu integrieren; auch durch wissenschaftliche Erforschung von Berührung. Franziska Rudnick informiert über neueste Entwicklungen.



15 **Wie können Reiki-Treffen gestaltet werden?**

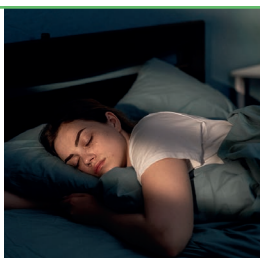
Beitrag von Oliver Klatt.

20 **Ganzheitliche Heilung**

Reflexion von Barbara Simonsohn.

22 **Gute Nacht!**

Besser schlafen als Schäfchen zählen: mit natürlichen Helfern und sanftem Programm. Martina Schneider reflektiert das Thema „Guter Schlaf“ – und gibt hilfreiche Tipps und Hinweise für einen besseren Schlaf.



26 **Reiki in der Psychotherapie**

Artikel von Elena Attanasoff.

36 **In Stille praktizieren**

Interview mit Johannes Reindl – von Oliver Klatt.

40 **35 Jahre Geistige Aufrichtung**

Über die Entwicklung einer Heilweise.

42 **Die beste Arznei ist die Liebe**

Teil 2 des Artikels von Carsten Kiehne über Paracelsus.

48 **Der Gedenkstein für Mikao Usui – Teil 45**

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



Titelbild © Peopleimages - Al - stock.adobe.com
Reiki-Kanji auf dem Titel von Dr. Mark Hosak

Fotos oben:

Thema „Berührungsmedizin“ © olivers Verlag
Thema „Gute Nacht!“ © New Africa - stock.adobe.com

— Rubriken —

3 Editorial

6 Leserbeiträge

7 Reiki News

8 Reiki Termine

9 Kolumne von Melina Tobisch „Wellenlängen“

29 Nachgefragt! 11 Fragen an Elke Klante

30 Zwei Buch-Rezensionen

33 Medientipps Bücher, DVDs, Kalender

51 Japanisches Gedicht „Gelegentlich“

52 Kolumne von Sabine Hochmuth „Sanfte Klarheit“

54 Rezept Vegetarisch gefüllte Blätter

56 Comic „Reiki überall“

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 und Christentum

Oft werde ich gefragt, weshalb ich eine japanische Heiltechnik benutze und ob es nicht auch etwas geben würde, das unserem Kulturkreis entstammt. Dazu möchte ich sagen, dass Reiki zwar in Japan als Technik etabliert wurde, es dabei aber um eine „universelle Energie“ geht, die mit keiner Religion dieser Welt in Widerspruch steht – und vielleicht sogar christliche Wurzeln hat.

Bis in die 1970er Jahre hinein erzählte Takata Sensei die Geschichte von Usui Sensei in einer Form, die später von vielen Seiten belächelt und teils gar scharf kritisiert wurde. Darin hieß es, Usui sei der Rektor einer christlichen Schule gewesen und konnte eines Tages auf die Frage seiner Schüler, wie denn Jesus wohl heilen konnte, keine Antwort geben – was ihn in eine große Glaubenskrise gestürzt habe. Daraufhin sei er durch die Welt gereist, um Antworten auf diese Frage zu erhalten. Weite Teile dieser Geschichte, die zeitweise als Legende galt, scheinen sich nun mehr und mehr zu bewahrheiten. Den Forschungen Elizabeth Lathams und Dr. Joan Jonkers nach kann es sein, dass Reiki christliche Wurzeln hat – und es in Japan etabliert wurde, um dort das Christentum nahezubringen. Nachzulesen ist dies im Reiki Magazin, Ausgabe 2/24. Auf dem diesjährigen „Reiki im Harz“-Treffen stellte Oliver Klatt diese Thesen vor. Es ist ja wohl auch so, dass Handauflegen im Buddhismus und in Japan gar nicht so üblich sind, während es im Christentum durchaus gängig ist. Dies erfuhr ich tatsächlich auf einer Wanderung durch den Harz, nur wenige Tage nach diesem Treffen: Fünf Tage lang war

ich mit einem Freund auf dem Lutherweg unterwegs, als wir in ein heftiges Gewitter kamen, das unsere Kleidung und Schlafsäcke völlig durchnässte. Kein Hotel in erreichbarer Wandernähe hatte ein Zimmer frei, so dass wir wohl oder übel auf die Hilfe von dem nächsten Menschen, dem wir begegneten, angewiesen waren. „Zufälligerweise“ war das ein Lutheraner, noch dazu ein Pfarrer, der uns herzlich einlud, bei sich und seiner Familie zu speisen und zu nächtigen. Schnell stellte sich heraus, dass sowohl unser spontaner Gastvater Eckart als auch wir von Spiritualität, Glaube und mystischen Praktiken fasziniert sind ... worauf wir in eine lebhafte Diskussion um die Unterschiede und Gemeinsamkeiten vom Weg Luthers und den Lehren Reikis gerieten. Wir fragten ihn auch, welche Alltagsrituale er denn täglich praktiziere, und ihr werdet es nicht glauben, was wir dann zu Gesicht bekamen: Neben dem Rezitieren seiner Gebete und dem Ziehen der Tageslosung nämlich vollzieht er morgens und abends das christliche Körpergebet – und das wiederum deckt sich nahezu eins zu eins mit unserer Reiki-Selbstbehandlung. Dieses Gebet mit dem Körper praktiziere man seit Urgedenken, doch beinahe nur noch im mystischen Christentum. Man lädt dazu Gottes Energie über das Kronenchakra in den Körper ein, gießt es sich in die Augen, um Gottes Wunder zu sehen; lässt es durch die Nase in den Leib hineinströmen, um sich mit jedem Atemzug an Gottes Energie zu nähren; legt die Hände auf die Ohren, um Gottes Stimme in allem um sich herum und in sich zu lauschen; führt die Hände an den Mund, zur Erinnerung, dass alles, was man sagt, Gottes Lehre in sich und von Güte getragen sein soll; führt Gott an sein Herz (Hände liegen auf dem Herzen), sodass man erfüllt ist von seiner ganzen Schöpfung und gießt diesen erlebten Segen auf alles aus, was in der Welt ist (Arme breiten sich aus und geben den Segen weiter). Bevor ich mich in tiefer Demut vor Gott (der göttlichen Energie) verneige und mit meinem Körper (der Stirn) den Boden berühre, lege ich mir die Hände auf meinen Bauch, um ganz in meiner Mitte zu sein, um als gleichzeitig leeres und erfülltes Gefäß über den Heiligen Geist aus meinem Zentrum heraus Gott in die Welt zu bringen.

Die meisten Aspekte unseres Reiki-Gebets, der Gassho-Meditation, der Kenyoku-Reinigungstechnik sowie unserer Selbstbehandlung sind im Körpergebet vereinigt. Vielleicht also gibt es zwischen Reiki & Christentum wirklich mehr Gemeinsamkeiten, als man denkt!

Carsten Kiehne

Reiki auf Gesundheitsmesse

Im März 2024 fand die Gesundheitsmesse *Franken aktiv & vital* in Bamberg in der Brose Arena statt. Es gab dort die verschiedensten Stände, von Kosmetik bis Hörgeräte, Hilfsmittel für die Pflege, Hospizverein, Ernährung, Pflanzen und vieles mehr. Ich hatte zum 2. Mal einen Stand auf der Gesundheitsmesse, unterstützt von meinen Töchtern und einer Freundin und Reiki-Schülerin von mir. In diesem Jahr habe ich Kurz-Reiki-Behandlungen angeboten – und zwar 10 Minuten Reiki für 5,- Euro, auf einem Stuhl. Diese Behandlungen waren sehr gefragt, und wir hatten viel Zulauf. Die Beratung am Stand zu meinen anderen Angeboten kam dadurch etwas zu kurz. Ich konnte aber viele Flyer verteilen, und die Menschen haben sehr positiv auf die Behandlungen reagiert. Viele haben gesagt, dass sie gerne mal zu mir in die Praxis kommen wollen. Leider war der wirtschaftliche Erfolg bisher nicht so groß. Ein Stand ist teuer, und bisher ist keine der Personen, die auf der Messe an unserem Stand waren, bei mir in der Praxis angekommen oder hat erneut Kontakt aufgenommen. Es war aber eine tolle Gelegenheit, Reiki vorzustellen und bekannt zu machen. Ich habe auch zwei Vorträge im Vortragsprogramm der Messe gehalten, zu den Themen „Reiki, die sanfte Heilkunst aus Japan“ und „Trauer als heilende Kraft“. Die Vorträge während der Messe waren leider nicht so gut besucht, was ich doch recht schade fand, denn es bedeutet ja auch Vorbereitung. Trotzdem bewerte ich meinen Messeauftritt insgesamt positiv und möchte dazu ermutigen, das auch mal auszuprobieren.

Ingrid Moritzen

Große Reiki-Feier mit Kostümfest



Auf dem feierlichen Frühjahrsworkshop zum 20-jährigen Jubiläum des Reiki Verband Deutschland e.V. vom 4.-6. April 2025 in der Stadthalle in Gersfeld gibt es am Samstagabend ein großes Kostümfest zum Thema „Reiki und Spiritualität“. Dabei feiern wir auch das 30-jährige Bestehen des Reiki Magazins. Wir freuen uns auf eine große, lustige und außergewöhnliche Feier mit vielen Überraschungen. Komm' als Usui oder Takata, als japanische:r Meister:in, als „Lebensenergie“ ... oder als Zauberer, Hexe, Elfe, Wahrsager:in, Mönch ... was immer Dein Herz begehrt. Sei dabei!

Info

www.reiki-verband-deutschland.de

Das Zitat zu den Lebensregeln:

„Das Leben birgt
viele Umwege in sich.
Die Kunst besteht darin,
dabei die Landschaft
zu bewundern.“

Alte Weisheit

Reiki Magazin- Förderprogramm

Wir freuen uns über die anhaltende Resonanz auf unser Förderprogramm und danken allen Förderinnen und Förderern für ihren Beitrag! Neben Überweisungen im Rahmen des Förderprogramms erhalten wir immer wieder auch Einmal-Spenden, zum Beispiel in Form von Aufrundungen bei Überweisungen. Auch dafür ein großes Dankeschön! Weitere Informationen zu unserem Förderprogramm gibt es auf Seite 50 unten.

Die aktuelle Liste der Förderinnen und Förderer:

- Annemarie Frericks
- Nina Meister-Boomsma
- Iljana Planke
- Siegrist Schmid
- Cornelia Schmidt
- Harald Simon

Hinweis: Weitere sieben Förderinnen und Förderer ziehen es vor, dass ihr Name nicht hier genannt wird.

In eigener Sache

Ab Ausgabe 1/25 gibt es beim Reiki Magazin eine moderate Preiserhöhung. Die Einzelausgabe kostet nun 11,90 € (in Deutschland & Österreich), in der Schweiz weiterhin 12,90 SFr. Das Abonnement (= vier Ausgaben in Folge) kostet nun 45,- € in Deutschland (in anderen Ländern: 49,- €). Die vergünstigten Abonnements für Mitglieder der Verbände *Reiki Verband Deutschland e.V.* und *Dachverband Geistiges Heilen e.V.*, erhöhen sich ab Ausgabe 2/25 um je drei €, die vergünstigten Abonnements für Mitglieder der Verbände *Österreichischer Berufsverband der Diplomierten Reiki-TherapeutInnen* und *Usui Reiki Verband Schweiz* erhöhen sich ab Ausgabe 2/25 um je vier €. Die Erhöhung ist leider wegen weiter steigender Kosten in vielen Schlüsselbereichen – Versandkosten, Papierkosten, Druckkosten, Lohnkosten, Energiekosten und Mietkosten – unvermeidbar, um das weitere kontinuierliche Erscheinen des Reiki Magazins zu sichern. Wir bitten um Euer Verständnis und wünschen weiterhin viel Freude mit dem Reiki Magazin!

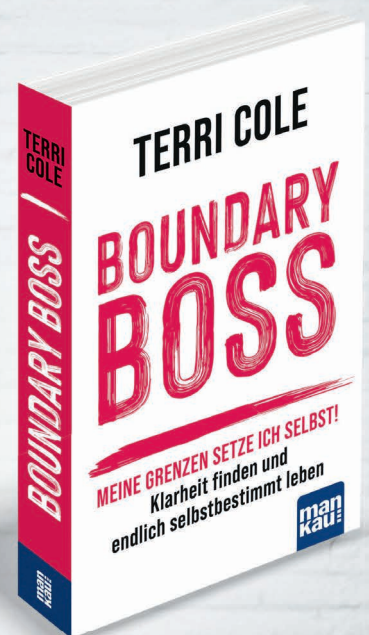
Oliver Klatt, Hrsg. Reiki Magazin

DER BESTSELLER von Terri Cole – endlich in deutscher Sprache!

Befreie dich vom Überfunktionieren und Gefallenwollen! Viel zu oft bringen wir unsere Wünsche oder Tabus nicht zum Ausdruck, sondern verstecken sie hinter passiv-aggressivem Verhalten oder verdrängen unsere Emotionen, bis wir explodieren. Für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben ist es unabdingbar, klare Grenzen zu ziehen und zu kommunizieren – ohne Schuldgefühle und Drama!

**Für Frauen, die erschöpft sind
vom Über-Erfüllen und
Über-Empfinden:**

**WERDE EIN
BOUNDARY BOSS!**



Terri Cole
BOUNDARY BOSS
Meine Grenzen setze ich selbst!

Klarheit finden und endlich
selbstbestimmt leben

22,00 € (D) | 22,70 € (A)
ISBN 978-3-86374-734-3

www.mankau-verlag.de

Bücher, die den
Horizont erweitern

**man
kau!**

Reiki-Termine 2025

Anzeige

Dezember '24

04.12.2024, online
RVD-Vortragsreihe online:
„Reiki, Tee und Plätzchen“
Info www.reiki-verband-deutschland.de

März

19.03.2025, online
RVD-Vortragsreihe online: „Frühlings-Bräuche“ mit Carsten Kiehne
Info www.reiki-verband-deutschland.de

April

04.-06.04.2025, Gersfeld, Rhön
RVD-Frühjahrsworkshop „20 Jahre RVD – ein Fest für die Sinne“ mit Regina Zipfl, Harald Lipp, Andrea Leitold, Carsten Kiehne, Nicolle Fesser und Reiki Talk mit Jürgen Kindler & Oliver Klatt zu „40 Jahre Reiki in Deutschland“, mit großer **Kostümparty zum Thema „Reiki und Spiritualität“** am Samstagabend, mit Tanzmusik, Fingerfood & Getränken, in Kooperation mit dem Reiki Magazin zu dessen 30-jährigem Bestehen
Info www.reiki-verband-deutschland.de

Mai

14.-20.05.2025, Rösrath, bei Köln
USUI II - Reiki MeisterInnen-Intensiv-Seminar mit Johannes Reindl, Paul Mitchell und Joyce Winough (die Teilnahme ist möglich für alle, die bereits an einem USUI I - Intensiv-Seminar teilgenommen haben)
Info E-Mail: hedilorson@online.de

Juni

20.-22.06.2025, Gersfeld, Rhön
ProReiki Kongress 2025
Info www.proreiki.de
> Stichwort Kongress

Juni

27.-29.06.2025, Schweizer Voralpen, Region Schwarzsee
Globales Reiki-Treffen für Frieden
Info www.ursulai.ch
> Stichwort: globalreikigathering
Tel.: +41-78-7514219

Juni 2025, Lissabon, Portugal
Reiki-Veranstaltung des portugiesischen Reiki-Verbandes Associação Portuguesa de Reiki, englischsprachig, u.a. zu den Themen ‚Reiki-Geschichte‘ und ‚Reiki & Wissenschaft‘
Info www.associacaoportuguesadereiki.com

September

04.-07.09.2025, Villa Viriditas, Elbingerode, Harz
Reiki-Treffen im Harz u.a. zu den Themen „Reiki & die Jahreskreisfeste“ (Carsten Kiehne), „Reiki Talk: Die Reiki-Lebensregeln“ (Oliver Klatt), „Fasten & Spiritualität“ (Britta Luerßen), „Reiki & Besprechen“ (Gerd Husen), „Die Atemkunst Pranayama“ (Clemens Falke), „Reiki & der Aspekt des Mystischen Ordens“ sowie Breathwork, Mantra-singen, Reiki-Anwendungen, Reijus & der Besuch eines sagenumwobenen Kraftplatzes
Info www.reiki-im-harz.de
> Stichwort: Reiki & Meditation
> dort Stichwort: Reiki-Gemeinschaft

November

04.-18.11.2025, Osaka, Nara, Kyoto u.a.
Reiki-Reise nach Japan, englischsprachige Reise zu Orten der Reiki-Geschichte, u.a. mit Shinto-Segenszeremonie am Schrein in Mikao Usuis Geburtsort, Zazen-Workshop am Mount Hiei & Austauschtreffen mit japanischen Reiki-Praktizierenden
Info www.holistika.de
> Stichwort: Seminar-Reisen
> dort Stichwort: Reiki-Reise nach Japan 2025



Reiki-Magazin-Geschenk-Abonnement

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

... mit dem Verschenk-
Gutschein für das

REIKI
Magazin

Bitte benutzen Sie den
Coupon auf Seite 65!

Wellenlängen

Meine Freundin ist in Panik: „Er kommt heute zum Training!“ schreibt sie mir. Ich brauche ein bisschen, um ihre Nachricht in den Zusammenhang einzuordnen. Wer ist „er“? Welches Training meint sie?

Da fällt es mir wieder ein: Er ist ein Teamkollege im Tischtennisverein meiner Freundin. Sie findet ihn süß. Und jetzt macht sie sich total verrückt. Sie fragt mich, welche ihrer Sporthosen sie anziehen soll und welches Shirt am besten dazu passt. Gefallen möchte sie ihm. Sie wünscht sich, dass er sie hübsch findet und bemerkt. Und im besten Fall anspricht, um sie auf einen Kaffee einzuladen. Nach der Arbeit fahre ich bei ihr vorbei und berate sie. Sie spricht über ihre Wünsche und Träume.

Ihre Euphorie bringt mich zum Nachdenken.

Vorfreude

Sie hat rote Bäckchen vor Aufregung und Vorfreude, und das liegt nicht daran, dass sie sich auf den Sport freut. Sie ist voller Hoffnung und hat viele Erwartungen, was heute Abend passieren wird. Dieses Gefühl motiviert sie zu Höchstleistungen. In einer wahnsinnigen Geschwindigkeit zieht sie Kleidungsstücke aus dem Schrank und verräumt sie wieder, wenn sie nicht in Frage kommen. Sie ist gut gelaunt und singt mit der Musik, die im Hintergrund läuft. Sie sprüht vor Motivation und achtet beim Schminken auf jedes kleine Detail.

Woher kommt dieser Geisteszustand? Was passiert hier? Auf körperlicher Ebene finden wir mehrere Hormone: Dopamin, das uns euphorisch werden lässt, Oxytocin, das sogenannte Kuselhormon, und sogar Cortisol, das Stresshormon. Auf geistiger Ebene läuft sowieso alles drunter und drüber – und was ist mit der seelischen Ebene?

Gegenseitige Anziehung

Ich frage sie, und sie berichtet mir von einer Anziehung zwischen den beiden. Ein Gefühl

der Interaktion zwischen zwei Menschen und der freudigen Erwartung darauf, mehr vom anderen zu entdecken. Beide sind neugierig darauf, was der andere macht, sagt oder spiegelt, und je mehr Ähnlichkeiten man aneinander findet, desto spannender wird die Interaktion.

„Weißt du,“ sagt sie, „wir sind einfach auf der gleichen Wellenlänge!“, und ihre Augen strahlen.

Annäherung der energetischen Frequenzen

Wellenlängen und Frequenzen haben wir beim Reiki auch. Wir leiten mit Hilfe unserer Hände Energie weiter, die die Vibration desjenigen erhöht, der Reiki empfängt.

Wenn ich jemandem Reiki gebe, fühle ich mich auf innige Weise mit ihm verbunden. Durch die Energieübertragung nähern sich unsere Frequenzen der Reiki-Energie an, und gleichzeitig einander.

Wenn ich jemandem Reiki gebe, spüre ich eine große Sympathie zum anderen. Auch wenn es im Weiteren eher selten zu ausgeprägter Neugier aufeinander oder zu hochtrabenden Erwartungen aneinander kommt. Die Angleichung der Frequenzen geschieht hier vor allem für die Dauer der Reiki-Gabe.

Fazit des Tages

Ich denke, meine Freundin und der Tischtennismann haben sicherlich die gleiche Wellenlänge und sind sich deshalb so sympathisch.

Mein Fazit des Tages ist: Zuneigung zwischen zwei Menschen besteht zu einem Großteil in der Annäherung ihrer energetischen Frequenzen.



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



A full-page background image of a sunset or sunrise. The sun is a bright, glowing orb on the left side, partially obscured by a thick layer of clouds. Its light creates a strong lens flare and illuminates the surrounding clouds in shades of orange, yellow, and white. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a clear, deep blue at the top. The clouds are wispy and scattered, catching the low light of the sun.

„Drei Dinge bleiben nicht lange verborgen:
die Sonne, der Mond und die Wahrheit.“

Buddha

Berührungsmedizin

Körperkontakt als „Lebensmittel“

Die Anfänge der Medizin liegen in der Berührung. Heutzutage ist es an der Zeit, Berührung wieder mehr in die Medizin zu integrieren; auch durch wissenschaftliche Erforschung von Berührung in medizinischen Zusammenhängen.

Neugeborene werden unmittelbar nach der Geburt der Mutter auf die Brust oder in den Arm gelegt – damit Kontakt entstehen kann. Frühchen im Brutkasten reagieren auf Berührung und Streicheln durch das Pflegepersonal auf der Frühchen-Station. Besser noch reagieren die Kleinen auf Berührung und Streicheln, wenn es von den Eltern kommt. Eine Hand auf dem Rücken, ein Streichen über die Schulter oder den Arm – durch diese Gesten kann sich Mitgefühl äußern. Berührung, Hautkontakt ... das älteste Heilmittel der Welt?

Älter noch als sämtliche Methoden und Praktiken – und universell. Es ist das Universal-Heil-

mittel aller Mütter, die ihrem Kind über den Kopf streichen, wenn es traurig ist, oder ihm die Hand auf eine Stelle legen, die weh tut.

Heilen durch Berührung

Lindern oder gar Heilen durch Berührung ist womöglich die älteste Form der Therapie und Fürsorge. Selbst das noch nicht geborene Kind kann sich mit diesem Heilmittel helfen: Ultraschalluntersuchungen bei Schwangeren zeigten, dass die im Mutterleib heranwachsenden Föten sich im Gesicht berühren. Dies tun sie umso häufiger, je gestresster die Mütter waren.

Überall auf der Welt werden Berührung und Massagen von Heilkundigen praktiziert, um Schmerzen zu lindern, seien diese körperlicher oder seelischer Art. Die ältesten übermittelten Berichte finden sich u.a. in der Bibel, in den Heilungswundern Jesu. Besonders im Markus-Evangelium wird beschrieben, wie Jesus durch unmittelbare Berührung Kranke heilte. Berührung kann heilend wirken, sie kann die Brücke zu einem spirituellen Erleben sein, wobei der Körper als beseelter Leib erfahren wird, der weitaus mehr als nur ein Träger biologischer Funktionen ist.

„Hands-on“-Therapie

Reiki-Praktizierende und jene, die Reiki bekommen, können ein Lied davon singen. Reiki

„Lindern oder gar Heilen durch Berührung ist womöglich die älteste Form der Therapie und Fürsorge.“



als „Hands-on“-Therapie, bei der die Hände des Behandlers längere Zeit ruhig auf einem Bereich liegen, kann Wärme, Entspannung, Geborgenheit vermitteln und ... ein tiefes Gefühl des Sich-Fallen-Lassen-Könnens beim Klienten. Zugleich ist der Empfänger von Reiki sich jederzeit der Hände des Reiki-Gebenden bewusst sowie der Tatsache, dass er selbst, als derjenige, der berührt wird, anwesend, gegenwärtig, da ist.

Der Tastsinn ist der in dieser körperlichen Welt verwurzelnde Sinn des Menschen. Er sorgt dafür, „dass wir uns jederzeit unserer körperlichen Existenz bewusst sein können“. So formuliert es der Psychologe Dr. Martin Grunwald, Tastsinn-Forscher an der Universität Leipzig in seinem Buch „Homo Hapticus“. Weiter führt er aus: „Über keinen anderen Sinneskanal – auch nicht über Worte – können Menschen untereinander so schnell und unmissverständlich ... emotionale Botschaften übermitteln wie durch Körperberührungen ...“

Selbstberührungen im Gesicht, wie sie bei Föten im Mutterleib dokumentiert sind, finden während des ganzen Lebens statt, meist unbewusst. Gemeinhin werden sie als „Verlegenheitsgesten“ oder „Übersprungshandlungen“ bezeichnet. Hinter diesen Taktiken steckt das Bestreben des Organismus, nach Irritationen wieder in Balance zu kommen. Solche Irritationen können alles mögliche sein, von Sinneswahrnehmungen bis hin zu Gedanken. Martin Grunwald weiß: „Unser Tastsinnessystem hält im Hintergrund den Geist unseres Körpers zusammen.“ Er geht noch einen Schritt weiter und bezeichnet Körperkontakt als „Lebensmittel“. Es scheint, als wenn die Medizin sich dieser Tage darauf neu und stärker besinnt.

Aktuelle Entwicklungen

Im Mai 2023 stellte die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung (DPTV) in ihrem Report „Psychische Gesundheit in der Covid-19-Pandemie“ dar, dass die Quarantäne- und Isolationsmaßnahmen weltweit zu einem Anstieg depressiver Erkrankungen und Angststörungen sowie posttraumatischer Belastungsstörungen geführt haben. So auch bei vorher psychisch gesunden Menschen, wie beispielhaft eine Studie aus Kanada zeigt, der zufolge jeder achte ältere Erwachsene zwischen 45 und 85 Jahren ohne psychische Vorerkrankung eine Depression entwickelte. Das Fehlen von Körperkontakt und Berührungen wird im Report nicht explizit als auslösender Faktor benannt, schwingt aber im Bericht mit. Besonders schwere Folgen hatte das sogenannte „Social



Distancing“ dabei für Bewohner in Alten- und Pflegeheimen, von denen mehr als ein Drittel nach Aufhebung des Besuchsverbots ihre Angehörigen nicht mehr erkannt hatten.

Wenn hierbei nicht auch das Fehlen von körperlicher Nähe und Berührung durch die Lieben eine Rolle spielt, was könnte dann sonst der Auslöser gewesen sein?

Es hat den Anschein, als sei ein Ergebnis der weltweit durchgeführten Maßnahmen während der Corona-Zeit, dass diese zusätzlich den Blick dafür geschärft haben, wie elementar wichtig körperlicher Kontakt für die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen in jedem Lebensalter sein kann. Zugleich wird offenbar, dass der steigende ökonomische Druck im Gesundheitswesen mit einer Budgetierung, die bis in viele Details den Ärzten und auch Physiotherapeuten vorschreibt, wie sie zu arbeiten haben, die wachsende Technisierung und die zunehmende Spezialisierung auf einzelne, immer kleiner werdende Bereiche in der Medizin den Blick für etwas Wesentliches verstellen. Nämlich dafür, dass letztlich „der Mensch des Menschen Medizin“ ist, wie ein Paracelsus zugeschriebenes Wort lautet.

Wissenschaftliche Erforschung von Berührungen

Im Jahr 2022, noch während der Nachwehen der Corona-Zeit, wurde die „Deutsche Gesellschaft für Berührungsmedizin“ als gemeinnützige Organisation gegründet. Deren Ziel ist ►

„Die Berührungsmedizin sieht sich nicht als Konkurrenz zu anderen Methoden der Medizin oder der Psychotherapie, sondern als deren Ergänzung.“



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



„Über keinen anderen Sinneskanal – auch nicht über Worte – können Menschen untereinander so schnell und unmissverständlich emotionale Botschaften übermitteln wie durch Körperberührungen ...“

es, sich einzusetzen „für die wissenschaftliche Erforschung und Anwendung von Berührung im medizinischen Kontext“. Gerade war im Jahr 2021 der Nobelpreis für Medizin verliehen worden: für die Entdeckung von Rezeptoren u.a. für Berührung.

Gründungsmitglied und Erster Vorsitzender der „Deutschen Gesellschaft für Berührungsmmedizin“ ist Prof. em. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen, Arzt für Klinische Pharmakologie und Toxikologie. Ein Schwerpunkt seiner Erfahrungen sind die Psychopharmakologie und die medikamentöse Behandlung von an Depression Erkrankten. Seit 1998 erforscht er die Auswirkungen von Physiotherapie auf diese Gruppe.

„Slow-Stroke“-Massage

Im Jahr 2004 leitete Dr. Müller-Oerlinghausen an der Berliner Charité eine Kurzzeit-Studie, um die Wirkung der sogenannten „Slow-Stroke“-Massage an stationär aufgenommenen,

medikamentös behandelten schwer depressiven Patienten zu erforschen. Deren Ergebnisse waren ermutigend: die depressiven Patienten, die mit langsamen Streichbewegungen und Kneten behandelt wurden, fühlten sich besser, körperliche Verspannungen hatten sich gelöst. Manche der Patienten beschrieben die Wirkung dieser Massagen, als sei ihnen ein Stein von der Brust genommen. Eine weitere Aussage war, dass nicht nur der Körper, sondern auch die Seele berührt worden sei. Eine Kontrollgruppe, bei der lediglich Entspannungsübungen und aktivierende Therapie in der Art von Wahrnehmungsübungen durchgeführt wurde, zeigte hingegen kaum eine Besserung der körperlichen und seelischen Beschwerden.

Berührungen in der Medizin

Die Berührungsmmedizin sieht sich nicht als Konkurrenz zu anderen Methoden der Medizin oder der Psychotherapie, sondern als deren Ergänzung. Vier Gründungsmitglieder der Gesellschaft haben, gemeinsam mit drei anderen Autoren, bereits Ende 2021 ihre Gedanken zu dieser Form der Medizin in einem Artikel veröffentlicht. Darin spannen sie den Bogen zu den weitreichenden Auswirkungen von Berührung, angefangen bei der Fürsorge für Frühchen und Neugeborene bis hin zur Begleitung alter Menschen sowie sterbender Patienten auf Palliativstationen oder in Hospizen.

Die Anfänge von Medizin liegen sicherlich in der Berührung. Sie wird das erste sein, womit einst ein Mensch einem anderen Linderung oder Heilung zu übermitteln versuchte. Berührung ist aus dem medizinischen Feld nicht wegzudenken, denn sie schafft Kontakt und Verbindung. Sie übermittelt eine Botschaft, welche die Selbstheilungskräfte eines Menschen stärken, den inneren Arzt herbeirufen kann. ■

Fotos © S. 12: dream@do - stock.adobe.com - S. 13: Rawpixel.com - stock.adobe.com - S. 14: shurkin_ - stock.adobe.com

Anzeige

Dein Reiki-Adresseintrag im

Reiki Anbieterverzeichnis online

www.reiki-magazin.de/reiki-anbieterverzeichnis

Für 70,- Euro im Jahr.

Schreib' uns dazu eine E-Mail an: service@reiki-magazin.de



Wie können Reiki-Treffen gestaltet werden?

Seit 25 Jahren veranstaltet Oliver Klatt kontinuierlich, zwei Mal monatlich, abendliche Reiki-Treffen. Hier teilt er seine Erfahrungen mit der Organisation und Durchführung solcher Austauschtreffen.

Seit dem Jahr 2000 veranstalte ich monatlich je zwei abendliche Reiki-Treffen. Üblicherweise am ersten Mittwoch im Monat „Für alle Grade“, und am dritten Mittwoch im Monat „Ab dem 2. Grad“. Im Sommer setze ich meist einen Monat aus.

Über die Jahre sind so, ich habe es mal nachgerechnet, bislang rd. 500 Treffen zusammen gekommen. Mal waren 20 Teilnehmende dabei .. oft vier, sechs oder acht ... manchmal auch nur eine:r oder zwei.

Mal war es wundersam, dynamisch ... mal unspektakulär, schlicht ... mal tiefschürfend, herausfordernd ... doch immer segens- und lehrreich.

Der rote Faden zu diesem Artikel stammt aus einem Vortrag, den ich auf der Reiki Convention in Deutschland und auf der bulgarischen Reiki-Konferenz in Samokov in den 2010er Jahren gehalten habe. Ich erhielt positives Feedback dazu, und es wurde die Idee geäußert, einen Artikel daraus zu machen.

Was möchte ich anbieten?

Eine klare Konzeption hilft. Dazu steht am Anfang die Frage: Was möchte ich anbieten? Es gibt Fragen, die man dazu einzeln durchgehen kann. Dies möchte ich hier exemplarisch tun:

1. Sollen die Treffen sich ausschließlich an von mir ausgebildete Reiki-Praktizierende richten? Oder an alle Reiki-Praktizierenden? Dürfen Menschen, die nicht in Reiki ausgebildet sind, dazu kommen?

Ich habe alle Formen irgendwann mal ausprobiert und kann sagen: Alle haben ihre Vor- und Nachteile. Immer oder überwiegend im „eigenen Kreis“ zu ►





sein, kann nachhaltig stärken und Verbundenheit fördern. Letztlich ist es aber eine Frage des Timings, wann das notwendigerweise auch mal durchbrochen werden muss – um nicht dauerhaft zu sehr „im eigenen Saft zu schwimmen“.

Einflüsse von Reiki-Praktizierenden, die ihre Ausbildung *nicht* bei mir erhalten haben, können wichtig und inspirierend sein. Sie können in Einzelfällen aber auch störend sein, auf eine toxische Weise. Wenn sie aufrichtig und achtsam eingebracht werden, sind sie oft transformativ. Wenn sie unreflektiert eingebracht werden oder gar mit unguter Absicht, können sie destruktiv sein, ohne dabei wirklich transformierend zu wirken. Lehrreich ist natürlich letztlich alles.

Offene Treffen?

Eine Zeit lang habe ich gänzlich offene Treffen angeboten, also für alle Reiki-Praktizierenden, egal wo sie ihre Ausbildung erhalten haben. Irgendwann kamen dabei jedoch immer mehr Nachfragen zu der Art, wie ich Reiki lehre und es praktiziere, also zu Punkten, deren wiederholte Ausführung die von mir ausgebildeten, anwesenden Reiki-Praktizierenden irgendwann langweilte – weil es eigentlich Stoff aus dem 1. Grad- oder 2. Grad-Kurs ist, der ihnen schon bekannt war.

Ein, zwei Jahre lang habe ich die Treffen auch für die Teilnahme von nicht in Reiki ausgebildeten Menschen geöffnet. Das war dann aber einige Male energetisch nicht so stimmig, vor allem nicht bei den Reiki-Gruppenbehandlungen. Da diese Teilnehmenden nicht in Reiki ausgebildet waren, war ihr Handauflegen irgendwie nicht ‚rein‘ genug. Ich habe dann wieder damit aufgehört, es passte aus meiner Sicht nicht so gut – und es verringerte auch die Tiefe und das Maß der Gespräche und praktischen Übungen für die anwesenden Reiki-Praktizierenden.

Etwas anderes ist es, eine Reiki-Infoveranstaltung zu machen, die ausschließlich für an Reiki interessierte Menschen gedacht ist; dies ist jedoch nicht das Thema dieses Beitrags.

2. Sollen alle Treffen sich an alle Grade richten? Soll es Treffen für die einzelnen Grad-Ebenen geben? Oder ab einzelnen Grad-Ebenen?

Für mich funktioniert es am besten, drei Arten von Treffen anzubieten: Treffen *ab* dem 1. Grad, Treffen *ab* dem 2. Grad und Meister-Treffen. Wer ungenau liest oder es nicht ganz durchdenkt, meint vielleicht, Treffen *ab* dem 1. Grad seien „1. Grad-Treffen“, und Treffen *ab* dem 2. Grad seien „2. Grad-Treffen“. Tatsäch-

lich richten sich Treffen *ab* dem 1. Grad auch an 2. Grad'ler und Meister/Lehrer (wobei die Teilnahme gerade für diese sehr interessant sein kann – und, je nach Motivation, auch zielführend). Und Treffen *ab* dem 2. Grad richten sich auch an Meister/Lehrer.

3. Treffen mit Anmeldung? Oder ohne?

Ich war 20 Jahre lang ein absoluter Fan von Treffen ohne Anmeldung. Ich teile das Stattfinden eines Treffens in meinem monatlichen Newsletter und online mit. Wer sich angesprochen fühlt, darf kommen, ohne sich vorher anzumelden. Das hat immer geklappt, in dem Sinne, dass nie mehr Teilnehmende da waren, als der Raum fassen konnte. Und wenn, zum Beispiel an manchen Sommerabenden, wo viele ihre Zeit lieber zum Ausgehen nutzen, mal nur zwei Teilnehmende da waren, waren es auch immer sehr schöne Abende. Mein Grundsatz: Wenn jemand kommt, findet der Abend auch statt. Im Zweifelsfall auch mit nur einer Person. Dann machen wir eine Einzel-Session daraus, die für den Teilnehmenden kostenmäßig sehr günstig ist ;-)

Mit oder ohne Anmeldung?

Seit ca. 2020 habe ich begonnen – zu Zeiten, wo dies staatlicherseits erlaubt war –, die Treffen immer mit Anmeldung durchzuführen. Dies, um die in diesen Zeiten staatlich vorgeschriebenen Mindestabstände zwischen den Teilnehmenden einhalten zu können; also um zu vermeiden, dass mehr kommen, als nach den damals vorgeschriebenen Regeln im Raum unterzubringen waren.

Bislang habe ich die Treffen mit Anmeldung beibehalten. Ich denke aber gerade darüber nach, sie bald wieder ohne Anmeldung zu machen.* Mir gefällt das eigentlich am besten. (Das vermeidet auch den Zeitaufwand, den man mit Anmelde-E-Mails hat – und mit Absage-E-Mails ...) Klar, dann muss ich immer vor Ort sein, und manchmal kommen vielleicht nur wenige. Man weiß vorher nicht, was „drin steckt“. Aber es ist immer okay so wie es ist. Das ist für mich weder eine Frage der Einnahmen noch der aus spiritueller Sicht unangebrachten Überlegung, ob es sich für einen einzelnen Teilnehmenden lohnt, drei Stunden meiner Zeit aufzuwenden. Selbstverständlich tut es das.

4. Wie oft finden die Treffen statt? Und wo? Nach einem bestimmten Muster, nach einer Grundregel (zeitlich, räumlich)? Oder immer wieder in neuer Weise, was die Rahmenbedingungen angeht?

Veranstaltungsort und -zeit

Anfangs habe ich die Treffen eine Zeit lang bei mir zu Hause veranstaltet, in meinem Arbeitszimmer. Das war, als ich an Wochenenden die Räume einer Physiotherapiepraxis für die Durchführung der Reiki-Kurse angemietet hatte und diese Räume wochentags für mich nicht nutzbar waren. Das war zu der Zeit, als ich noch kein eigenes Seminarzentrum hatte – das ging anfangs acht Jahre so. Und es war okay. Nur dass diese zwei Abende im Monat für meine Frau immer etwas nervig waren, mit den vielen für sie oft fremden Menschen in der Wohnung.

Dann ergab sich eine gute Gelegenheit, andere Praxisräume sehr günstig für die Treffen anzumieten, gleich im Nebenhaus unserer Wohnung, wo unten eine Heilpraxis eingezogen war. Seit 2008 habe ich eigene Räume, wo die Treffen seitdem stattfinden.

Ich finde es gut, die Treffen nach einer zeitlichen Grundregel zu veranstalten. Diejenigen, die öfter daran teilnehmen, können sich das dann gut merken. Das ist bei mir der 1. und 3. Mittwoch im Monat. Und wenn das mal nicht geht, weil ich auf (Reiki-)Reisen bin, wird es halt ausnahmsweise mal der 2. oder 4. Mittwoch im Monat – was ich dann vorher kommuniziere. Ansonsten verstehe ich die von mir selbst aufgestellte Regel auch ein Stück weit als innerlich verpflichtend. Ich habe schon beispielsweise auf den Besuch von Konzerten verzichtet, die an einem 1. oder 3. Mittwoch im Monat in Berlin stattfanden und zu denen ich eigentlich gerne gegangen wäre – weil da ein Reiki-Treffen stattfand.

Welcher Tag eignet sich gut für Reiki-Treffen? Ich finde: Mittwoch oder Donnerstag. Dienstag kann auch passen. Je nach Naturell des Reiki-Meisters oder der angesprochenen Reiki-Praktizierenden vielleicht auch der Montag. Freitag, Samstag, Sonntag funktionieren meiner Erfahrung nach nicht so gut.

5. Welche Zeit eignet sich gut?

Abends. Ich veranstalte meine Treffen immer von 19-22 Uhr. Eine Zeit lang habe ich mal von 18-21 Uhr ausprobiert. Das schließt aber manche Berufstätige aus, die es nicht schaffen, bis 18 Uhr da zu sein.

Durch die Länge von drei Stunden ist jeder Abend ein eindrückliches Erlebnis. Diese Länge passt zu mir und zu meiner Art, wie ich die Treffen gestalte. Bei anderer Gestaltung mögen auch zwei Stunden gut passen. Eine Stun-

de halte ich eher für etwas zu kurz.

6. Welche Teilnahmegebühr nehme ich?

Kosten für die Teilnehmenden

Ich versuche, die Teilnahmegebühr zum einen so gering zu halten, dass ich niemanden ausschließe, zum anderen so hoch, dass es wenigstens nennenswerte Einnahmen für mich gibt. Ich verstehe die Treffen aber nicht als ökonomisch relevante Einnahmequelle, was deren Anteil an meinen Gesamteinnahmen angeht. Sondern ich verstehe sie, ökonomisch gesehen, eher als eine Art „Zubrot“.

Es geht bei diesen Treffen darum, Menschen, die recht schnell, innerhalb von zwei oder drei Tagen (so wie es beim Reiki üblich ist), etwas derart Tiefgehendes und Transformierendes wie Reiki erlernt haben, danach die Möglichkeit zu geben, ohne zu hohe Kosten in Kontakt zu bleiben, dran zu bleiben ... weitere Gespräche und Übungen und Segnungen erfahren zu können ... um im Weiteren das Geschehen für sich zu verarbeiten, zu vertiefen und weiter zu lernen. Deshalb ist es für mich selbstverständlich, fortwährend solche Treffen anzubieten.

Wie oft erhalte ich Anfragen von Reiki-Praktizierenden, die ihre Ausbildung bei einem anderen Lehrer erhalten haben, der hinterher keine Treffen anbietet. Bei für mich spürbarem, aufrichtigem Interesse oder gar Leidensdruck ermögliche ich grundsätzlich jedem, der anfragt, eine Gastteilnahme an einem meiner Treffen. Auch wenn ich mittlerweile seit vielen Jahren die Treffen nicht mehr grundsätzlich „offen für alle“ anbiete. Wenn derjenige, der dann einmal teilnimmt, sich auf dem Treffen wohl gefühlt hat, so wie ich es veranstalte, er sich zu benehmen weiß und in der Folge noch mal oder wiederholt teilnehmen möchte, ermögliche ich das üblicherweise.

Zurück zum Thema Geld: Ich habe früher 10,- Euro für die Treffen ab dem 1. Grad genommen, und 15,- Euro für die Treffen ab dem 2. Grad. Dann irgendwann 15,- Euro für die Treffen ab dem 1. Grad und 20,- Euro für die Treffen ab dem 2. Grad genommen. Aktuell nehme ich 20,- Euro für beide Treffen, ohne Unterschied. In Großstädten halte ich diese Teilnahmekosten für angemessen, u.a. wegen der hohen Mieten. In kleineren Städten sind sicherlich geringere Teilnahmekosten eher möglich.

Treffen für Meister/Lehrer biete ich ca. einmal jährlich an, dann ausschließlich für von mir ausgebildete Meister/Lehrer. Dies kosten- ►

Anmerkung:

* zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Heftes habe ich wieder damit begonnen, die Treffen ohne Anmeldung durchzuführen.



los, das heißt im Rahmen der zum Zeitpunkt dieser Treffen dann bereits komplett beglichenen Gesamtsumme für die Meister-/Lehrer-ausbildung. Ohne zeitliche Beschränkung, das heißt: lebenslang.

7. Wie ist der Ablauf der Treffen? Welche Inhalte gibt es? Was findet konkret statt?

Was meine *Reiki-Seminare* angeht, so habe ich die Abläufe und Inhalte im Wesentlichen so übernommen, wie ich sie bei meinem auszubildenden Meister, Paul Mitchell, kennengelernt habe. Weil ich sie genau so gut und passend finde. Einige wenige Punkte habe ich später hinzugenommen, wie zum Beispiel manchmal eine Reiki-Gruppenbehandlung im 1. Grad-Seminar.

Was jedoch die von mir veranstalteten *Reiki-Treffen* angeht, so hat sich mit den Jahren ein ganz individueller, für mich und die Teilnehmenden passender Ablauf entwickelt. (Die Art, wie mein ausbildender Meister seine Treffen veranstaltet (hat), entspricht mir nicht.)

Dies sind die Abläufe, die sich im Laufe der Jahre bei mir herauskristallisiert haben:

7.1 Treffen ab dem 1. Grad

a) Meditation zu Beginn, zwischen 5 und 15 Minuten. Früher: eine Zeit lang „Jeder legt sich selbst die Hände auf“. Später Gassho-Meditation, die Hände in der Gassho-Haltung. Heute: Klangmeditation (ich spiele auf einem Polychord, die Teilnehmenden sitzen in Stille, mit oder ohne Handauflegen bzw. in Gassho).

b) Gesprächsrunde, rd. 90 Minuten: Am liebsten zu Themen und Fragen, die die Teilnehmenden mitbringen und in die Runde einbringen. Gerne auch zuhören, was Menschen mit Reiki erlebt haben (also nicht notwendigerweise an mich gerichtete Fragen). Gerne auch von Teilnehmenden an andere Teilnehmende gerichtete Fragen, wobei ich einfach zuhöre – und manchmal etwas hinzufüge.

Manchmal lese ich einen kurzen Text zu einem spirituellen Thema vor, wenn gerade keine:r der Teilnehmenden etwas einbringen möchte. So geht es dann wieder weiter mit der Gesprächsrunde. Manchmal erzähle ich auch von Reiki-Erlebnissen die ich hatte, zum Beispiel auf größeren Reiki-Veranstaltungen, auf denen ich kurz zuvor war.

Die Themen, über die gesprochen werden kann, müssen nicht zwangsläufig reikibetont sein. Allgemeine spirituelle Themen jeglicher

Art sind willkommen und werden manchmal auch von mir gesetzt. Einschreiten bzw. unterbrechen tue ich nur, wenn jemand zu lange zu Persönliches, für die Gruppe Irrelevantes versucht zu teilen. Oder, seit der Corona-Zeit, wenn es zu sehr um Politik geht. Für mich sind die Treffen ganz grundsätzlich spirituelle Treffen, und der Widerstreit, zu dem es bei politischen Themen (heute immer öfter) kommen kann, ist aus meiner Sicht ungünstig bzw. nicht zuträglich für Gespräche in einer grundspirituellen Ausrichtung.

c) Dann, je nach Bedarf, 10-20 Minuten Pause.

d) Zum Abschluss Reiki-Gruppenbehandlung. Oder ich biete eine Reiki-Segensübertragung an (ein „Reiki Blessing“, im Sinne des „Reiju“).

7.2 Treffen ab dem 2. Grad

a) Fernreiki-Heilkreis zu Beginn, 30 Minuten, aufgeteilt in 15 Minuten „Fernreiki für die Menschheit & die Welt“ und 15 Minuten für Menschen und Situationen, die konkret benannt werden (wobei diese Menschen davon wissen und vorher zugestimmt haben müssen). Natürlich auch für Tiere und Pflanzen.

b) Gesprächsrunde, rd. 75 Minuten: So wie beim Treffen ab dem 1. Grad, mit der zusätzlichen Möglichkeit, Themen rund um den 2. Grad einzubringen und zu klären.

c) Dann, je nach Bedarf, 10-20 Minuten Pause.

d) Zum Abschluss biete ich eine Reiki-Segensübertragung an („Reiki Blessing“, im Sinne des „Reiju“).

7.3 Meister-Treffen

Wechselnde Inhalte und Abläufe. Immer mit dabei: Startrunde, in der jeder von sich erzählt, wie es ihm gerade persönlich und mit seiner Reiki-Meisterschaft geht. Klärung von Fragen, die mitgebracht werden. Reiki-Gruppenbehandlung. Dauer mind. 4 Stunden, oder einen ganzen Tag lang. Dabei geht es oft mehr um die gemeinsam verbrachte Zeit als um Inhaltliches.

8. Welche Sitzordnung?

Mit der Zeit hat sich die folgende Sitzordnung für mich und die Gruppe als am passendsten herauskristallisiert – zumindest während der Gesprächsrunde: Ich sitze vorne, die Stühle etwa im Halbkreis bzw. Dreiviertelkreis davor angeordnet („Hufeisenform“).

Wie in der Runde sitzen?

Eine gemeinsame Runde, wo ich, wie jeder Teilnehmende, mitten in einem vollständigen Kreis sitze, hat für mich – nachdem ich es einige Male ausprobiert hatte – nicht funktioniert. Bei einer reinen Sharing-Runde ist das okay, in dieser Weise. Doch bei der Art spiritueller Gesprächsrunden, wie sie sich im Laufe der Jahre auf meinen Treffen entwickelt haben, muss ich manchmal ein wenig moderieren, und dabei hilft eine leicht herausgehobene Sitzposition.

Auch ist es so, dass ich in der Summe doch meist mehr spreche als die anderen Anwesenden, insbesondere beim Beantworten von Fragen – und wenn ich dann direkt im Kreis sitze, ist es für die direkt neben mir Sitzenden nicht so einfach, vollumfänglich und eindrücklich aufzunehmen, was ich sage. Weil sie mich dann nicht von vorne sehen und hören. (Mich selbst hat es immer sehr gestört, wenn bei Veranstaltungen dieser Art, an denen ich teilnahm, der Leitende bzw. überwiegend Sprechende direkt mit im Kreis und ich direkt neben ihm saß; was ich insbesondere in kirchlichen Kreisen öfter erlebt habe.)

Ich sitze gerne auf einem Stuhl. Die meisten, die an meinen Reiki-Treffen teilnehmen, auch. Manche nicht. In den letzten Jahren kommt es zunehmend vor, dass einzelne Teilnehmende sich – auch in den Seminaren – einfach auf den Boden setzen. Während jedoch die meisten gerne auf ihren Stühlen sitzen bleiben.

Manchmal werde ich von jenen, die gerne auf dem Boden sitzen, vorher gefragt, ob das für mich okay sei, was ich grundsätzlich bejahe. Manche Jüngere setzen sich auch einfach auf den Boden, ohne das Thema vorher einzubringen, auch wenn alle anderen auf ihren Stühlen sitzen bleiben. Grundsätzlich kann auf den von mir veranstalteten Treffen jeder sitzen wie er möchte. Tatsächlich ist es aber, wie ich es empfinde, für die Gruppendynamik oft nicht hilfreich, wenn einer oder einige auf dem Boden sitzen, und andere auf Stühlen. Jedenfalls nicht in einer Gesprächsrunde. (Bei einer Meditation ist das natürlich egal.)

Tatsächlich habe ich es auch schon mehrfach erlebt, dass es bei jenen, die sich aus Eigeninitiative auf den Boden setzen, während ich auf dem Stuhl sitzen bleibe, dann unbewusst zu inneren Projektionen auf mich kommen kann. Weil ich als Lehrer dann erhöht sitze, und sie tiefer. Und dies bei ihnen subjektiv das Gefühl einer Hierarchie verstärken kann, die sie vielleicht ein Stück weit, oft unbewusst, innerlich

ablehnen, während sie genau diese Situation aber selber durch ihr Auf-dem-Boden-Sitzen hergestellt haben.

9. Welche besonderen oder Ausnahme-Treffen kann es geben?

9.1 Treffen mit ‚Special Guests‘

Eine Zeit lang war Mary McFadyen, eine der 23 von Takata ausgebildeten MeisterInnen, zeitweise in Berlin. Ich suchte den Kontakt zu ihr, und mit der Zeit entwickelten sich inspirierende Begegnungen. Einmal, als es passte, bat ich sie, auf einem meiner Reiki-Treffen als Gast dabei zu sein. Sie sagte zu ... und es war ein sehr gut besuchter Abend, der für alle Teilnehmenden offensichtlich sehr inspirierend war. Ich saß vorne neben ihr und dolmetschte.

Wenn mein Freund und Reiki-Meister-Kollege Stefan Kanev in Berlin ist, was üblicherweise einmal im Jahr der Fall ist, lade ich ihn immer gerne ein, auf einem meiner Reiki-Treffen als Gast dabei zu sein. Er spricht gut Deutsch, wir sitzen dann gemeinsam vorne, und die Teilnehmenden erleben es in der Regel als willkommene Abwechslung und Inspiration, dass mal ein anderer erfahrener Reiki-Meister in der Runde mit dabei ist. Bei spirituellen und Reiki-Themen sind Stefan und ich tatsächlich in vielem einer Meinung. Wo das nicht der Fall ist, kaschieren wir dies jedoch nicht – sondern lassen dies offen in der Runde so stehen. Das ist auch inspirierend und erweiternd für die Teilnehmenden, zu sehen, dass zwei Reiki-Meister unterschiedlicher Meinung in manchem sind – und dies in keiner Weise ein Problem darstellt.

9.2. Saisonal oder auf spirituelle Feiertage bezogene Treffen

Am letzten Treffen im Jahr, kurz vor Weihnachten, mache ich oft ein irgendwie weihnachtlich gestaltetes Treffen. Einige Jahre lang fand dabei ein Julklapp statt (auch Wichteln genannt). Manchmal mit besonderer Betonung christlich-spirituellen Inhalte. Dasselbe kann man natürlich auch mit Feiertagen aus anderen spirituellen und religiösen Traditionen machen, zum Beispiel mit dem hinduistischen Holi-Fest, dem jüdischen Yom Kippur-Fest oder Buddhas Geburtstag. ■

Bitte um Feedback:

Wir freuen uns über Zuschriften, wie ihr eure Reiki-Treffen gestaltet!

Bitte senden an: redaktion@reiki-magazin.de



Oliver Klatt, Reiki-Meister/-Lehrer seit 2000, Autor, Podcaster, Hrsg. Reiki Magazin.

Ganzheitliche Heilung

Als einen „Weg zur Erleuchtung mit Heilung als Nebeneffekt“ sieht Barbara Simonsohn die Reiki-Methode.

Ganzheitliche Gesundheit ist nur unter Einbeziehung der spirituellen Ebene möglich. Reiki basiert auf kosmischen Symbolen. Die Arbeit mit ihnen, so der große Psychologe und Symbolforscher Carl Gustav Jung, ist die Voraussetzung für dauerhafte seelische Gesundheit. „Symbole sind die Grundlagen der Menschheit“, postulierte er, und „das Wertvollste, was uns Menschen zur Verfügung steht.“ Mit kosmischen Symbolen würden wir in Kontakt kommen mit unserer archetypischen Seele oder kollektiven Vergangenheit. Nur wer weiß, woher er kommt, weiß, wohin die Reise geht.

Mit kosmischen Symbolen heilte Carl Gustav Jung Tausende von psychosomatisch Erkrankte. Er erkannte: der Verlust des Bewusstseins für unsere spirituelle Natur ist eine wesentliche Ursache für neurotische Störungen und psychische Erkrankungen.

Die spirituelle Dimension

Das spirituelle Ziel der Erleuchtung und das Ziel ganzheitlicher Gesundheit sind im Grunde identisch. Ganzheitliche Heilung schließt immer spirituelle Heilung ein, und wahre Psychotherapie schließt immer auch die spirituelle Dimension mit ein. Menschen, die mit einer Neurose zu ihm kamen, beglückwünschte er erst einmal, weil sie sich durch ihr psychisches Leiden für ihre spirituelle Ebene öffneten. Ihm war es in einer Lebenskrise genauso ergangen. Kosmische Symbole, auf denen das Reiki-System basiert, machen uns in seinen Augen heil und ganz und „heilen unsere entfremdete Beziehung zum Leben“.

Gefühle wegschieben erfordert eine kontinuierliche Anstrengung. Diese Verdrängung

unserer tiefen Bedürfnisse und wahren Gefühle ist die Hauptursache von ansonsten nicht erklärbaren Erschöpfungszuständen, unter denen mehr und mehr Menschen leiden. Vielleicht das größte Leid wird dadurch erzeugt, dass man versucht, seinem Schmerz zu entkommen, den Schmerz nicht fühlen zu müssen. Ängstlichkeit und Depressionen sind die Folge. Carl Gustav Jung lädt uns ein zur „Schattenarbeit“ mithilfe kosmischer Symbole, eine Möglichkeit, ganz und heil zu werden.

Ein erfülltes Leben

Leiden ist nicht die einzige Triebfeder für Erleuchtung. Eine große Antriebsfeder kann Sehnsucht sein: Sehnsucht nach dauerhaftem Glück, die Sehnsucht, ganz und authentisch zu sein, die Sehnsucht, in sich zu Hause zu sein. Es ist die Sehnsucht, Einssein mit sich und allem was lebt zu erfahren. Leiden, so Eckhart Tolle, ist der Weg des Kreuzes, Sehnsucht der Weg der Freude. Auch ohne Leiden sind ein erfülltes Leben und Erleuchtung möglich. Die Sehnsucht nach Grenzenlosigkeit und Vollkommenheit richtet sich auf die tiefere Wirklichkeit in uns und kann nur dort Erfüllung finden. Weite Reisen, gefährliche Sportarten und Drogen sind nur Ersatzbefriedigungen und bringen uns nicht ans Ziel unserer Sehnsüchte.

Mit Reiki erfahren wir die Grenzenlosigkeit und den Frieden als tiefe Wahrheit dessen, wer wir wirklich sind. Wirkliche Erfüllung, wirkliches Glück, tiefes Einssein, Lebendigkeit und Frieden sind möglich und unser Geburtsrecht. Wenn wir uns besser verstehen wollen, dürfen wir nicht bei der Erforschung unseres eigenen Lebens, unserer Lebenssituation halt machen, sondern wir sollten die Erforschung der spiri-



Barbara Simonsohn lernte Reiki in der Findhorn-Gemeinschaft in Schottland kennen. Sie erlernte 1981 den 1. Grad bei Brigitte Müller – und wiederholte ihn im selben Jahr bei Gary Samer, der direkt von Dr. Barbara Ray ausgebildet ist. Seit 1984 ist sie Lehrerin des 7-stufigen Reiki-Systems. Ihre ersten Seminare gab sie in Berkley, Kalifornien, und zahlreiche auf Hawaii.

Info & Kontakt:
www.Barbara-Simonsohn.de



tuellen Dimension, des Seins mit einschließen. Die Wahrheit wird erst durch die Einbeziehung unserer tieferen Wirklichkeit – „Wer bin ich?“ – vollständig. Lebendig werden, authentisch sein und Erleuchtung finden – erkennen und erfahren, wer wir wirklich sind – ist der Weg des Reiki. Wir sind viel mehr, als wir denken.

Gehen wir diesen spirituellen Weg der Ganzwerdung, gewinnen wir innere Autonomie und dauerhaftes Wohlfühl. Der Atem wird freier, der Körper gelöster, wir werden gegenwärtiger, es entsteht eine tiefe Verbundenheit mit allen Menschen und Kreaturen, wir fühlen uns in unserer Existenz bedingungslos geliebt, und Gipfelerfahrungen von Grenzenlosigkeit und Einssein werden zu unserem täglichen Brot. Auf diesem Weg werden wir uns selbst zur spirituellen Freundin oder Freund. Man könnte von einem Durchbruch zu unserem wahren Wesen sprechen. Wir lächeln dem Leben zu, und das Leben lächelt zurück: es wird angenehm und harmonisch. Wir avancieren vom Mangel- zum Fülle-Bewusstsein. Unsere Beziehungen – auch zu uns selbst – werden liebevoll und authentisch. Unser Leben wird geprägt von Staunen, Ehrfurcht und Dankbarkeit.

Immer mehr übernimmt unsere wahre Natur die Regie in unserem Leben: bedingungslose Freude, bedingungslose Liebe, heitere Gelassenheit und ein unzerstörbarer Frieden, den die Welt nicht kennt.

Spannende Zeitphase

Erleuchtung ist das erste Mal in der Geschichte der Menschheit, so Eckhart Tolle, nicht ein Luxus Einzelner, sondern die Voraussetzung des Fortbestehens der Spezies Mensch auf unserem Planeten. Nur unter Einschluss der spirituellen Perspektive werden wir die gesellschaftlichen Herausforderungen von Konflikten, Klimawandel und Artensterben lösen können. Nach Martin Heidegger ist es unsere „Seinsvergessenheit“, die uns zu einer Blindheit und einem Wahn führt, der uns zu einer Gefahr für unsere gesamten biologischen Lebensgrundlagen unseres Planeten gemacht hat. So ist Erwachen zu unserem wahren Selbst oder Erleuchtung nicht nur ein individuelles Thema, sondern lebensrettend.

Wir alle haben uns in meinen Augen in der spannendsten Zeit in der Geschichte der Menschheit, vielleicht der Erde inkarniert, um einen Beitrag zum globalen Erwachen zu leisten. Die Buddhisten sagen, hinter jeder inkarnierten Seele würden rund eine Million Seelen stehen, die gern „dabei“ gewesen wären. Unser Leben in dieser besonderen Zeit ist also ein Privileg. Reiki ist ein einfacher, bewährter und wirksamer Weg, unser Bewusstsein schnell zu erheben von der Illusion der Trennung zum fortgesetzten Bewusstsein der Einheit allen Seins. Erleuchtung ist dein Geburtsrecht. Beanspruche es – jetzt. ■

Gute Nacht!

Besser schlafen als Schäfchen zählen: mit natürlichen Helfern und sanftem Programm. Martina Schneider reflektiert das Thema umfassend und gibt Tipps und Hinweise für einen besseren Schlaf.



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

Kontakt:
Coaching & Beratung
Drinnen wie Draussen
Martina Schneider
54568 Gerolstein, Ringstr. 6
Tel.: (06591) 66 50 530
www.schneider-coaching.eu

„Dies frühzeitige Aufstehen macht einen ganz blödsinnig. Der Mensch muss seinen Schlaf haben“, wurde Dramatiker Franz Kafka nicht müde zu erklären. Schlaf – was ist das eigentlich? Schlafforscher und Chronobiologen wissen es erst, seit es das Elektroenzephalogramm (EEG) gibt, das 1924 als neue Technik entdeckt wurde, um die elektrische Aktivität des menschlichen Gehirns zu messen. Und seit die „innere Uhr“ eine bekannte Größe ist, nach der sich die biologische Rhythmik richtet.

Innerhalb von 24 Stunden verändern sich viele Funktionen des menschlichen Organismus, nicht nur zu- und untereinander, sondern auch im Wechsel von Tag und Nacht. Wach oder müde, fit oder schlapp, konzentriert oder fahrig: Die „innere Uhr“ zeigt an, wann es (dringend) an der Zeit ist, zu schlafen. Etwa um 3 Uhr nachts sind die meisten Leistungsfunktionen auf ihrem Tiefpunkt angelangt, die Laune ist wenig heiter und das Ruhebedürfnis enorm. Das zweite Leistungstief eines Tages folgt um die Mittagszeit, nicht ganz so heftig und von daher leichter zu missachten.

Fünf Schlafstadien

Der Schlaf selbst kann gemessen und aufgezeichnet werden. Mit Hilfe des EEG sind fünf Stadien des Schlafes registriert worden. Wer schläft, erlebt in einer Nacht in drei bis vier Durchgängen zwei Leicht- und zwei Tiefschlafphasen sowie eine Traumphase. Der Tiefschlaf und vor allem die Zeit während der langen

Traumphase zwischen fünf und sechs Uhr ist die reine Erholung, weil sich der Organismus in ganzer Ruhe regenerieren kann.

Beim so genannten REM-Schlaf (rapid eye movement), charakterisiert durch schnelle Augenbewegungen, ist der Schläfer voll entspannt, sein Gehirn dagegen aufgeweckt: Es sieht so aus, als würden die Ereignisse des Tages nächstens in wichtig und unwichtig sortiert, um anschließend die wichtigen über Traum-bilder aus dem Unbewussten zu verarbeiten. Gleichzeitig soll der REM-Schlaf dem Gedächtnis dienen.

Ausreichend geschlafen und trotzdem müde, weil es wieder spät geworden ist? Die meisten Europäer sind mit der Überzeugung groß geworden, der Schlaf vor Mitternacht sei der beste. Allerdings meinen Wissenschaftler, wenn sie von Mitternacht sprechen, die biologische – und die ist nicht um 0 Uhr, sondern um 3 Uhr. Für die nötige Bettschwere bringt die innere Uhr des Menschen den Organismus dazu, am späten Abend zunehmend Melatonin und Wachstumshormone auszuschütten, und sie senkt bis 3 Uhr langsam die Körpertemperatur. Um diese Zeit sollte der Mensch am besten schon ein bis zwei Stunden geschlafen haben. Für einen erholsamen Schlaf kann also der erste – und wichtigste – Tiefschlaf-Zyklus weit nach 0 Uhr liegen. Nur kurz vor 3 Uhr ist es nicht mehr günstig, denn da tritt schon wieder der Muntermacher gemächlich in Aktion, der tiefes Schlafen fortan verhindert: das Cortisol.

Ohne dieses Hormon kämen viele Menschen frühmorgens überhaupt nicht aus dem Bett.

Von Eulen und Lerchen

Morgens um 7 ist für die Lerche die Welt in Ordnung – davon will die Eule erst gar nichts wissen. Abends um 7 liebt die Eule das Leben – davon mag die Lerche nichts mehr hören. Früh schlafen, spät schlafen: Der eigene Bio-Rhythmus lässt den Menschen dann zur Ruhe kommen, wenn es für ihn an der richtigen Zeit ist. Wie lange er dann schläft, hängt wiederum vom Lebensalter ab.

Wissenschaftler sprechen von Morgen- und von Abendtypen. Seine Schlafgewohnheiten sucht der Mensch sich nicht selbst aus, er hat sie geerbt, oder sie sind angeboren. Folglich ist es der Eule kaum möglich, munter wie die Lerche früh morgens aus dem Bett zu springen, auch wenn sie noch so hart dafür trainiert. Umgekehrt lässt die Lerche schon am frühen Abend oft die Flügel hängen, auch wenn sie noch so hart dagegen trainiert.

Bei Morgen- wie Abendtypen geht die Innere Uhr anders als üblich, sagt Jürgen Zulley, Schlaf Forscher und Buchautor: „Der Rhythmus der Lerchen ist mit 24 Stunden kurz, ihre Körpertemperatur schon vor der biologischen Mitternacht um 3 Uhr am tiefsten.“ Die Kehrseite: Die Innere Uhr stellt sich schwer auf neue Zeitmuster um. „Mit der Sonne leben Lerchen gut, gegen sie schlecht, sie leiden mehr als andere unter Schicht- und Nachtarbeit.“

Der Rhythmus der Eulen ist mit 26 Stunden besonders lang, ihre Körpertemperatur beginnt später zu sinken und erreicht den Tiefpunkt deutlich nach 3 Uhr. „Um sich an die 24 Stunden anzupassen, brauchen sie starke Zeitgeber: besonders helles Licht am Morgen und strikte Regelmäßigkeit.“ Tröstlich ist, ergänzt Zulley, dass eine Umstellung der Schlafgewohnheiten mit dem Alter leichter wird. Denn auch der Schlaf entwickelt sich wie der Mensch, der Säugling schläft anders als der Greis.

Insomnie durch Dauerstress

Insomnie-Patienten leiden darunter, dass sie nur schwer einschlafen können oder nach spätestens drei Stunden Schlaf wieder wach sind – und es den Rest der Nacht bleiben. Den Tag über sind sie müde. Behandlungsbedürftig wird die Insomnie, wenn sie mindestens zwei Wochen lang die Verfassung beeinträchtigt. Meistens führt Dauerstress zu dieser Schlaf-



störung, gefolgt von zu hohem Alkoholkonsum, chronischen und/oder neurologischen Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und von Lärm. „Mitunter steckt auch ein typischer Fehler dahinter“, sagt Schlaf Forscher Jürgen Zulley, „den man sich gerade aus Sorge um guten Schlaf angewöhnt.“ Und das kann so aussehen:

Ein aktuelles Problem hält den Menschen nachts wach. Nach mehreren Nächten ist das Problem verschwunden – aber die Schlaflosigkeit bleibt. „Sie hat sich verselbstständigt.“ Abend für Abend glaubt der Betroffene daran, dass auch die kommende Nacht nur furchtbar werden kann, „eine Erwartungshaltung, die eine entscheidende Rolle spielt“. Er beginnt sich zu verspannen, sobald er das Schlafzimmer betritt; es dauert nicht lange, bis das Gehirn das Bett mit dem Gefühl der Spannung verknüpft statt mit Schlaf. Da hilft es, bei einem Therapeuten oder in einer Schlafschule das Bett wieder in ein erholsames Bild zu rücken. „Viele haben eine falsche Vorstellung von Schlaf“, sagt Zulley, „öfters mal aufwachen ist völlig normal!“ Die Fixierung auf die Schlafstörung und die Einstellung „Ich bin krank, ich muss mich schonen“ führt ins Elend: „Weg von der Patientenrolle“, empfiehlt er, „besser aktiv andere Interessen aufbauen, abends noch mal etwas unternehmen und regelrecht üben, die Gedanken in andere Bahnen zu lenken.“

Es gibt viele natürliche Helfer für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Störfaktoren ab- und ausschalten zeigt im angeleiteten Selbsthilfe-Programm die größte Wirkung, sobald ►

„Um gut zu schlafen, ist ein allabendliches Ritual von Vorteil, welches das Gehirn auf Ruhe einstimmt und möglichst immer zur selben Zeit beginnt.“



Schlummertrunk

Der klassische Schlaftee: 30 Gramm Hopfenzapfen, 30 Gramm Melissenblätter, 20 Gramm Baldrianwurzel in der Apotheke mischen lassen, 1 bis 2 Teelöffel für eine Tasse Wasser als Aufguss, fünf Minuten ziehen lassen, abseihen, vor dem Schlafengehen 1 bis 2 Tassen trinken.

Bei nervös bedingter Schlaflosigkeit: Mischung aus 20 Gramm Passionsblumenkraut, 20 Gramm Hopfenzapfen, 15 Gramm Orangenblüten und Melissenblätter, 1 bis 2 Teelöffel für eine Tasse Wasser als Aufguss. Eine Tasse Tee am frühen Abend trinken, eine weitere vor dem Schlafengehen.

feststeht, dass die Schlafstörung – wie meistens – keine organische Ursache hat. Wer von Stress geplagt ist oder zu viel grübelt, greift mitunter eher zu Tabletten, als sein Verhalten oder seine Umgebung zu verändern. Dabei sind natürliche Helfer für eine gute Nacht nicht schwer zu finden. „Schlafhygiene betreiben“ nennt das der Schlaftherapeut.

Das Schlafzimmer dient Wäschebergen als Aufenthaltsraum? Oder ein übervoller Schreibtisch nimmt Platz weg? Dies kann das Gehirn gar nicht leiden, weil es ihm nächtens die Ruhe nimmt angesichts sich türmender unerledigter Aufgaben. Ist Knallrot gerade Favorit bei den Wandfarben? Das Unbewusste bleibt wachsam und weckt mitunter Aggressionen. Grün, Hellblau oder Lila fördern dagegen den Schlaf.

Scheint die Straßenlaterne hell aufs Gesicht, lässt sich kaum gut schlafen. Auch nicht, wenn es zu kalt oder zu heiß im Raum ist. Etwa 14 Grad in einem stets frisch belüfteten Zimmer (was auch Hausstaubmilben in Schach hält) und warme Füße sind unerlässlich für einen guten Schlaf. Genauso wie die Ruhe: Lärmt der Verkehr vor dem Schlafzimmerfenster oder der Schnarcher im Bett nebenan, gibt man am besten keine Ruhe, bis man ein anderes Zimmer bezogen hat.

Das Bett sollte an der wärmsten Wand im Raum stehen und nicht zu nah am Fenster, um Zugluft zu vermeiden. Die Luft, die man einatmet, ist am besten mit echten Düften aromatisiert: von Lavendel, Zirbelkiefer oder Oregano.

Zu viel Kaffee oder grüner Tee am Nachmittag, zu fettes Essen zu spät am Abend, dazu Alkohol und Zigaretten: So kann kein Mensch zur Ruhe kommen. Telefon am Bett, Notebook daneben, vor sich den Fernseher: kein Wunder, dass vor lauter Arbeit oder flimmernder Bilder nicht an Schlaf zu denken ist.

Raus aus der Grübelfalle

Kaum im Bett und schon gefangen in der Grübelfalle: Stop! Wer sich das Verkehrsschild vorstellt, groß in Rot-Weiß, bremst kreisende Gedanken aus. Spüren Sie in sich hinein: Welches Gefühl verbinden Sie als erstes mit dem Grübeln? Sorge? Ärger? Verzweiflung? Geben Sie dem stärksten Gefühl kurz intensiv Raum. Wenn wir Situationen so annehmen, wie sie im Moment sind, gibt uns dies unsere innere Freiheit zurück – und wachsende Heiterkeit.

Der Emotions-Radierer ist eine weitere Übung, die befreiend wirkt. Schenken Sie der Emotion, die Sie gerade als belastend empfinden, kurz Raum, auch wenn es im Moment nicht angenehm ist. Während Sie die Emotion spüren, stellen Sie sich vor, Sie verfolgen ein Tennismatch. Sie sitzen genau in der Mitte in der obersten Reihe und schauen von oben auf die beiden Spieler. Die Bälle fliegen hin und her. Allerdings drei Mal so schnell wie normal. Nur mit Ihren Augen (nicht mit dem Kopf) blicken Sie blitzschnell hin und her. Etwa zwei Minuten lang verfolgen Sie das Spiel und fühlen gleichzeitig, wie Sie wütend sind, verärgert, ablehnend, traurig, ängstlich oder sich Sorgen machen. Das Spiel ist zu Ende, Ihr innerer Stress auch – mit der wie ausradierten Emotion.

Buchtipps:



„Ausgeruht – 5 Minuten für guten Schlaf“, Lübbe Life
Autorin: Martina Schneider

Um gut zu schlafen, ist ein allabendliches Ritual von Vorteil, welches das Gehirn auf Ruhe einstimmt und möglichst immer zur selben Zeit beginnt. Bewährt hat sich auch, ein Tagebuch zu führen, worin Stress und die Sorgen des Tages abgeladen werden können – so belastet der Tag nicht mehr die Nacht. Genauso kann man Buch darüber führen, was am nächsten Tag alles zu erledigen ist – so braucht niemand im Bett darüber nachzugrübeln, wie man wann was schaffen soll.

Wer nicht gerne schreibt, kann sich eine „Sorgenstunde“ einrichten: am frühen Abend immer an denselben Platz setzen und sich bewusst die Zeit nehmen, für 30 oder 60 Minuten

intensiv über alle Sorgen und nichts anderes nachzudenken. Sobald die Gedanken beginnen abzuschweifen, wird auch beim Einschlafen der Druck nicht mehr da sein.

Befreiende Bilder

Wen ein Problem beschäftigt, dessen Lösung (noch) nicht zu sehen ist: Träume können zu Freunden werden, indem man sich bildlich vorstellt, das Problem als Paket beim Unbewussten abzugeben. Ruhig mehrmals üben und in Lieblingsfarben ausmalen, sobald man im Bett liegt: Manche schlafen schon über dieses befreiende Bild ein, andere wundern sich auf einmal über traumhafte Lösungen. ■

Anzeigen

USUI II- Reiki MeisterInnen-Intensiv-Seminar

mit Johannes Reindl (Österreich), Paul Mitchell und Joyce Winough (USA)

14.-20. Mai 2025 in Rösrath, Deutschland



Datum: 14.-20. Mai 2025

Tagungsort: Geno-Hotel in Rösrath (Nähe Köln), Deutschland

Seminarkosten: 2580 € im EZ oder 2400 € / je Person im DZ

Seminarsprache: Englisch mit Übersetzung ins Deutsche

Organisation: Hedi Lorson und Johannes Reindl

Weitere Informationen: heditlorson@online.de



Johannes, Paul und Joyce (The Office of the Grandmaster) bieten ihre Erfahrung und ihr Verständnis der Praxis des Usui Shiki Ryoho Systems und die Tiefe der Lehr- und Behandlungspraxis jenen Reiki-MeisterInnen an, die an den grundlegenden Lehren und der Philosophie dieser Usui Shiki Ryoho Praxis, wie von Phyllis Lei Furumoto und Paul Mitchell definiert, interessiert sind.

Im November 2023 kamen MeisterInnen mit dieser Intention zum USUI-I-Intensiv-Seminar in Rösrath, Deutschland zusammen. Dabei standen thematisch die vier Aspekte und neun Elemente des Usui Shiki Ryoho im Vordergrund.

Am USUI-II-Master-Intensiv-Seminar können alle MeisterInnen teilnehmen, die das USUI-I-Seminar besucht und sich die Zeit genommen haben das Erlernte zu integrieren. MeisterInnen die sich verpflichtet haben, damit zu arbeiten und die Praxis so zu lehren, wie sie durch die Linie von Mikao Usui, Chujiro Hayashi, Hawayo Takata, Phyllis Lei Furumoto und Johannes Reindl repräsentiert wird.

Inhaltlich geht es im USUI-II-Intensiv-Seminar vor allem um die spezifische Form der Elemente, um die Symbole, die Theorie und Praxis des zweiten Grades sowie die Einweihungen in den ersten und zweiten Grad.

Wir kreieren Raum und Zeit uns allen Aspekten dieser Themen zu widmen und achtsam auf Fragen einzugehen. Die Erfahrung aus vielen Jahren Usui-Master-Intensiv-Seminaren hat uns gelehrt, dass sie für unsere Praxis eine stete Quelle der Klarheit, Vertiefung und Weiterentwicklung bilden.

Globales Reiki-Treffen

27. - 29. Juni 2025

In den wunderschönen Schweizer Voralpen der Region Schwarzsee



Frieden...
...für uns selbst, unsere
Gemeinschaften und die Welt

Was lehrt uns Reiki über unsere Fähigkeit,
für den Frieden zu heilen?

Was lehrt uns Reiki
über die Natur des Friedens selbst?

Bist du mit dabei ? Erfahre mehr und buche hier: www.ursulai.ch/globalreikigathering/ / +41 78 751 42 19

Reiki in der Psychotherapie

Elenka Attanasoff ist Reiki-Praktizierende und Psychologin, dabei arbeitet sie nach dem transpersonalen Ansatz. In ihrem Artikel teilt sie ihre Erfahrungen mit der Kombination von Reiki und psychotherapeutischen Sitzungen.

Redaktioneller Hinweis: Die Autorin lebt und arbeitet nicht in Deutschland. Nach deutschem Recht gibt es – nach Wissen der Redaktion – derzeit Einschränkungen für Psychotherapeuten, inwieweit sie ihre Patienten in welchem Kontext berühren dürfen (was auch abhängig davon sein kann, mit welchem Titel oder vor welchem beruflichem Hintergrund eine Person psychotherapeutische Sitzungen anbietet). Wir bitten dies bei der Rezeption dieses Artikels zu berücksichtigen.

Ich hatte früher schon einmal von Reiki gehört, und ich hatte sogar einige Freunde, die es praktizierten. Doch erst 1999 begann ich selbst Reiki zu praktizieren.

Das Potenzial von Reiki

Ich lebte Reiki als etwas sehr Positives, jedoch nur für mich persönlich und im Kreis meiner Freunde. Bis zu dem Zeitpunkt, wo ich meinen 2. Grad machte. Von da an erkannte ich das Potenzial von Reiki für die Psychotherapie. Fortan gab ich dann und wann meinen Klienten Reiki, auf bestimmte Körperstellen, nach Maßgabe der Therapie. So war es ihnen möglich, dunkle Aspekte ihrer selbst mehr und mehr „loszulassen“. Angesichts dieser Erfolge begann ich, ernsthaft über die Möglichkeit nachzudenken, Reiki mit verschiedenen psychotherapeutischen Techniken zu kombinieren, die ich anwende, das heißt: ergänzend zu den Sitzungen Reiki-Anwendungen anzubieten.

Aus psychotherapeutischer Sicht, so stellte ich mir vor, könnte es durch die Kombination beider Methoden zu Folgendem kommen. Ich vergleiche das mal mit dem, was geschieht, wenn man Reiki auf einen Pickel gibt, oder auf eine Wunde. Die Energie bringt das, was an der betreffenden Körperstelle blockiert ist, was „faul“ ist, in Bewegung, sie lässt es reifen, entleert es – und beseitigt es. In gleicher Weise, so nahm ich an, würde Reiki all das, was auf der

emotionalen Ebene blockiert und „faul“ ist, in Bewegung bringen, es reifen lassen, es sich entleeren lassen – und es beseitigen.

Einer dieser „Zufälle“ im Leben führte dann dazu, dass ich sofort jemanden fand (sie ist auch Reiki-Praktizierende), die dazu bereit war, mal eine etwas „spezielle“ psychotherapeutische Sitzung auszuprobieren. Ihr Problem war, dass sie hypochondrisch war. Sie litt sehr unter ihrer Angst vor allen möglichen Krankheitssymptomen – und zwar so sehr, dass sie schon in eine Art Teufelskreis eingetreten war. Es ging so weit, dass Symptome wie starker Druck und Schmerzempfinden in der Herzgegend, Sodbrennen, Kopfweg und erhöhter Blutdruck *allein durch ihre Angst davor* überhaupt erst hervorgerufen wurden. Deshalb willigte sie rasch ein, sich als Versuchsperson für dieses Experiment zur Verfügung zu stellen. Ich nannte ihr die nötigen Bedingungen, unter denen diese Form der Psychotherapie zu guten Ergebnissen würde führen können:

- eine Sitzung pro Woche mit einer Dauer von 90-120 min (inklusive Feedback)
- im Anschluss die weitere innere Beschäftigung damit zur Integration in den Alltag

Bis zum heutigen Tag sind nun die Ergebnisse noch viel besser, als ich sie mir je hätte vorstellen können.

Zur Autorin: Elenka Attanasoff ist als Psychologin nach dem transpersonalen Ansatz und als Reiki-Praktizierende tätig. Sie leitet ein Zentrum für Persönliche Entwicklung und Komplementäre Therapien.

Polarisierungen

In der ersten Sitzung konnten wir ein Übermaß an Energie im Kopfbereich, im Brustbereich und im oberen Magenbereich wahrnehmen. Das sind eindeutige Symptome für eine übermäßige Polarisierung der zwei wichtigsten Zentren: des Mentalen und des Emotionalen. Es ist ein Zeichen dafür, dass jemand Schwierigkeiten hat loszulassen, sich in einen Zustand der Ruhe zu begeben – dies ist anhand des Energieniveaus klar erkennbar. Gleich in der ersten Sitzung war das zentrale Thema an die Oberfläche gekommen: der Tod und die Krankheit ihrer Eltern, insbesondere ihrer Mutter, mit der die Klientin in sehr jungen Jahren sehr eng zusammengelebt hatte.

In den ersten vier Sitzungen vollzog sich nun ein Ausgleich an Energien, während wir drei Themen der Klientin bearbeiteten: ihr Inneres Kind, ihre übertriebene Aktivität im Mentalen und eine angemessene Versorgung ihrer emotionalen Anteile. Von da an wurden die Sitzungen recht unterschiedlich. Es kam zu Momenten tiefgehender Katharsis, zu Kindheitserinnerungen, zu der Entdeckung innerer Rückzugsorte, mit dem Ziel, dort emotionale Ruhe zu erleben. Und immer wieder dasselbe Thema, das spontan an die Oberfläche kam: der Tod.

Entspannte Sitzungen, bewegte Sitzungen

Es gab eher ruhige, entspannte Sitzungen, und es gab krasse, sehr bewegte Sitzungen. Dabei war es spannend zu bemerken, dass es zu den krassen Sitzungen immer dann kam, wenn die Klientin sie wirklich benötigte und auch innerlich dazu bereit war – keinen Tag früher, keinen Tag später.

Üblicherweise sollte der Klient in einer Sitzung dahin kommen, seine Abwehrhaltung herunterzufahren und seine mentale Ebene im Sprechen mit seinen Emotionen zu verbinden – und so beide Ebenen gemeinsam zu verkörpern. Mit Reiki kann der Klient innere Barrieren leichter loslassen. Sein inneres Sehen und seine Wahrnehmung seiner Emotionen auf der körperlichen Ebene können auf direktere Weise hervortreten.

So sind für die Arbeit an dem zentralen Thema weniger Worte nötig. Manchmal kann sich der Prozess auch auf rein symbolischer Ebene vollziehen, allein durch Bilder. So kann die Arbeit mit Gegensätzen leichter integriert werden.



Reiki hilft!

Außerdem bringt Reiki nicht bloß alles, was emotional blockiert ist, in Bewegung, lässt es reifen, entleert und beseitigt es – sondern es hilft auch, die Arbeit auf der jeweiligen Ebene zu integrieren: auf der mentalen, der emotionalen und der instinktiven. Dies wird möglich, weil der Klient, noch bevor er die Möglichkeit dazu hat, seine Erfahrung auf der mentalen Ebene zu interpretieren, sich bereits die Essenz seiner Erfahrung „eingefangen“ hat. Er hat das Gefühl wahrgenommen – und kann es so bereits während der Sitzung integrieren und sein Verhalten entsprechend ändern.

Im Falle meiner Klientin sahen die Veränderungen so aus, dass sie ihre innere Einstellung gegenüber bestimmten Symptomen änderte, dass sie zum Arzt ging (also den Gang zum Arzt nicht immer weiter verschob, so wie früher), dass ihre Angst für sie bedeutungsloser wurde und dass ihre Grundeinstellung dem Leben gegenüber zunehmend Freude beinhalten.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich zu diesem Experiment sagen, dass es sehr bereichernd war und neue Möglichkeiten für die Psychotherapie aufzeigt. Ich beschäftige mich noch mit einigen Fragen, zum Beispiel damit, ob diese Art der Arbeit auch für Menschen, die Reiki für ►

„esoterisches Zeugs“ halten, Erfolge bringen kann.

Die Klientin, mit der ich gearbeitet habe, war innerlich offen und bereit zur Heilung. Meiner Erfahrung nach sind „die Skeptiker“ Menschen, die eigentlich gar keine richtige Behandlung wollen, egal welcher Art, sondern bloß ein bisschen Entspannung. Und ich weiß noch nicht, wie sie auf eine psychotherapeutische Sitzung mit Reiki reagieren würden.

Keine Erwartungen

In den Sitzungen mit meiner Klientin habe ich gelernt, dass es besser ist, keine Erwartungen zu haben. Dies gilt für beide Seiten, für den Therapeuten wie für den Klienten. Manchmal kam meine Klientin mit einem bestimmten Thema in die Sitzung, und während der Sitzung kam plötzlich ein ganz anderes Thema hoch. Wenn ich dann versuchte zu intervenieren, führte das nicht wirklich zu guten Ergebnissen. Es ist also besser, das was heraus will auch herauszulassen ... und mit dem Flow zu gehen.

Übersetzung aus dem Französischen ins Deutsche: Oliver Klatt

Ich habe hier meine Erkenntnisse vorgestellt. Und ich bin fest davon überzeugt, dass die psychotherapeutische Arbeit am besten ist, wenn sie während der Sitzung ohne jede Beurteilung und ohne jede Zusammenfassung auf der mentalen Ebene stattfindet. Es geht darum, psychotherapeutische Techniken aus einem neutralen inneren Zustand heraus anzuwenden, um positive Ergebnisse hinsichtlich der Integration zu erreichen.

Hinterher, beim Feedbackgespräch zur Sitzung – und nicht während der Sitzung – können dann schließlich alle Wahrnehmungen, die auf der mentalen Ebene stattgefunden haben, integriert werden, seitens des Therapeuten wie auch seitens des Klienten.

Erstveröffentlichung in französischer Sprache in „La Lettre Reiki“, No. 47, Sept./Oct./Nov. 2023.

Erstveröffentlichung in deutscher Sprache im Reiki Magazin mit freundlicher Erlaubnis der Autorin und des Herausgebers von „La Lettre Reiki“, Nita Mocanu.

Anzeigen

**Holistika** - spiritual work & travel
www.holistika.de - info@holistika.de



Reiki-Reise nach Japan
4. bis 18. November 2025
Übernachtungen in Osaka, Nara, Kyoto und am Mt. Hiei, mit Tagesausflügen nach Taniiai, zu Mt. Kurama, Mt. Koya und Mt. Yoshino
Während der englischsprachigen, 15-tägigen Reise werden wir, zusätzlich zu den Sehenswürdigkeiten auf dem Weg, die wichtigsten Orte der Reikigeschichte besuchen.
Im Preis von 3.490 € ist ein 2-tägiges Reiki-Retreat enthalten (Wert 360 €). Höhepunkte der Reise: Shinto-Segenszeremonie am Schrein in Usuis Geburtsort, Zazen-Workshop am Mt. Hiei, Shakyo-Workshop in Kyoto und Austauschtreffen mit japanischen Reiki-Praktizierenden.
Neu: Ein freier Tag in Kyoto, Einzelzimmeroption.
Jetzt Platz sichern!

Beschreibung und pdf des Reiseverlaufs auf www.holistika.de

PERSÖNLICHER 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



靈 巫 氣

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

Fokke Brink & Maria Kumb
Odos Niki Tianika 1
23070 Foutia-Monemvasia, Greece

+30-27320-66188
reiki4u2@otenet.gr
www.fokkebrink.info

Nachgefragt!

Hier erzählen Persönlichkeiten aus der Reiki Community von ihrem Leben mit Reiki. Diesmal stellt sich die Reiki-Lehrerin Elke Klante den elf Fragen der Redaktion.



- **Name** Elke Klante
- **Beruf** Selbstständig mit Reiki und Psychotherapie
- **Geb.** 21. Januar 1958 in Glückstadt, Schleswig-Holstein
- **Sternzeichen/Aszendent** Wassermann/Löwe
- **Erster Kontakt mit Reiki wann?** 1998, in der Engelbrechtschen Wildnis
- **Derzeitiger Reiki-Grad** Reiki Lehrerin, Reiki Großmeister 5. und 6. Lichtgrad
- **Wirkungsort** Kreis Steinburg, Hamburg
- **Familienstand** Geschieden, 5 Kinder, 5 Enkelkinder, 1 Labradorhündin

„Ich bin Reiki-Lehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sieben Jahre habe ich hauptberuflich als Reiki-Therapeutin in mehreren SenVital-Seniorenheimen gearbeitet, dabei immer nebenbei meine eigene Reiki-Praxis betrieben. Seit 2013 kombiniere ich Reiki, auf Wunsch, mit Psychotherapie. Jetzt bin ich in Rente und gebe Reiki-Sitzungen, Reiki-Einweihungen und Psychotherapie in meiner eigenen Häuslichkeit.“ (Elke Klante)

1. Wie bist du zu Reiki gekommen?

Über die Mutter eines Schulfreundes meiner Zwillinge. Ich war sofort fasziniert von Reiki, las das Buch „Reiki – Universale Lebensenergie“ und wusste sofort: Das ist mein Weg.

2. Wie oft behandelst du dich mit Reiki?

Meist täglich mit einem Chakren-Ausgleich, oder wenn ich Fernreiki zu meinen Kindern, Enkelkindern und, auf deren Wunsch, zu Klienten schicke, die nicht zu mir kommen können.

3. Kombiniert du Reiki mit anderen Methoden?

Ja, gerne mit Fuß- oder Handmassagen, und auf Wunsch mit Psychotherapie.

4. Wann hast du das letzte Mal Reiki angewandt?

Heute, Fernreiki zu meiner Enkelin.

5. Hast du mal ein Wunder mit Reiki erlebt?

Es passieren so viele Wunder mit der Reiki-Energie. Viele meiner Klienten sowie einige Senioren, bei meiner Tätigkeit in Seniorenheimen, sehen Reiki als Wunder an. Ich mache mir aber immer wieder bewusst, dass ich nur der Kanal bin, der die Reiki-Energie weiterleitet, damit der Reiki-Empfänger seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

6. Hat mal etwas mit Reiki nicht geklappt?

„Nicht geklappt“ kann man nicht direkt sagen. Ich hatte anfangs mal eine Person, die sich einen Chakrenausgleich mit ihren eigenen Rohsteinen wünschte, und dabei eine längere Behandlungszeit ihrer Chakren und eine Affirmation. Danach war sie emotional angeschlagen. Einen Tag später ließ sie sich selbst in eine psychiatrische Klinik einweisen. Laut ihrer Aussage hat ihr der intensive Chakrenausgleich in ihrer spirituellen Entwicklung viel gebracht. Diese Person hat übrigens danach weiter alle Reiki-Grade bei mir gemacht. Auf jeden Fall arbeite ich seitdem nur noch mit meinen eigenen Chakren-Steinen.

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

Außergewöhnlich nicht. Ich schicke auf Wunsch auch fremden Menschen, denen es sehr schlecht geht, zum Beispiel nach einer OP, Fernreiki in Krankenhäuser, bisher immer mit positivem Verlauf. Tieren natürlich auch. Vor ein paar Jahren wurde ich von der SenVital-Geschäftsführung zu einem Gesundheits-Meeting nach Gera eingeladen. Dort habe ich den Residenzleitungen, Pflegedienstleitungen und anderen Führungskräften kurze Reiki-Sitzungen gegeben. Die meisten der Teilnehmenden haben dieses Angebot dankend angenommen. Das war

eine sehr interessante Erfahrung.

8. Welches ist dein Reiki-Lieblingsbuch?

Schwer zu sagen. „Reiki – Universale Lebensenergie“ (das erste Reiki-Buch, das ich gelesen habe). „Das Herz des Reiki“, „Reiki und Schulmedizin“ und „Der Weg zum wahren Reiki-Meister“.

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

Ich habe etliche Reiki-CDs. Für meine Sitzungen nehme ich Reiki-Musik, die ich 1998 von meiner Reiki-Lehrerin als Geschenk bekommen habe (auf Kassette). Musik-CDs für den Chakrenausgleich. Bei Einweihungen höre ich auf mein Herz, was stimmig ist.

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

Schwer zu sagen. Mikao Usui hätte ich gerne kennengelernt.

11. Was ist deine Vision mit und für Reiki?

Dass Reiki mehr im medizinischen Bereich und in der Gesundheitsvorsorge anerkannt und eingebracht wird und ein fester Bestandteil in Krankenhäusern, Seniorenheimen, Palliativ-Einrichtungen usw. wird. Schön wäre es ebenfalls, den Kindern in Kindergärten und Schulen Reiki nahe zu bringen.



Justin B. Stein

Alternate Currents – Reiki's Circulation in the Twentieth-Century North Pacific

2023 veröffentlichte Justin Stein im Verlag der hawaiianischen Universitätspresse in Honolulu sein umfassendes Forschungswerk zur Entwicklung der Reiki-Heilmethode. In deutscher Übersetzung lautet der Titel: „Ineinandergreifende Ströme – Die Bewegungen der Reiki-Heilmethode im nordpazifischen Raum im 20. Jahrhundert“. Das Buch umfasst nicht nur die Geschichte der Methode selbst, sondern auch ihre Ursprünge, die sozialen, gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Zusammenhänge, die zu ihrer Entstehung und Verbreitung geführt haben und auch ihre Entwicklung durch verschiedene Schlüsselpersonen. Die wohl einflussreichste von ihnen war Hawayo Takata. Auf ihren Lebensdaten und -phasen ist die Struktur von Justin Steins Forschungsergebnissen aufgebaut. Das Buch ist in fünf große Kapitel aufgeteilt:

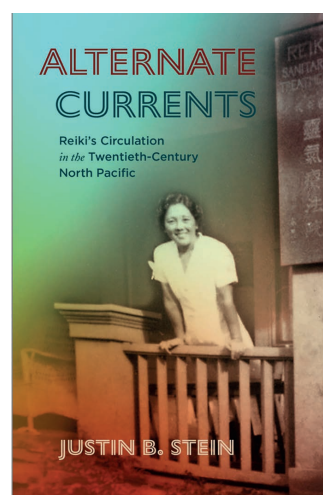
- Samen eines transpazifischen Netzwerks: Eine junge Frau auf Kauai, 1900-1930
- In den Strom gezogen: Begegnung mit der japanischen Usui Reiki Therapie, 1922-1937
- Heilung im Zentrum des transpazifischen Krieges: Anpassung von Reiki an das japanischstämmige Hawaii, 1937-1960

- Aufbau von Autorität in den Vereinigten Staaten des Kalten Kriegs: Netzwerke, Esoterik und Anderssein im „weißen“ Amerika, 1948-1972
- Verbindung von Vielseitigkeit und „japanischen“ Werten: Ausbilden der nordamerikanischen Meister, 1972-1980

Justin Stein ist sehr korrekt darin, für jede seiner Aussagen eine Quelle anzugeben, und so beginnt das erste Kapitel mit der Transkription eines Tonbands, das Stein zusammen mit Takatas Enkelin Phyllis Furumoto im Nachlass ihrer Großmutter findet und anschließend auswertet. Die Informationen, die Justin Stein in diesem Buch in Zusammenhang zueinander gesetzt hat, stammen aus verschiedenen älteren und neueren Quellen, die sowohl persönliche als auch wissenschaftliche Ursprünge haben. Jede Quelle ist mit einer Fußnote gekennzeichnet und im 107 Seiten langen Anhang vermerkt.

Hawayo Takata, vormals Hawayo Kawamura, war die Tochter japanischer Einwanderer auf Kauai, die großindustrielle US-Amerikaner ab 1885 zur Arbeit auf ihren Zuckerrohrplantagen aus Japan nach Hawaii geholt hatten. Der Samen für das transpazifische Netzwerk ergab sich aus verschiedenen politischen und gesellschaftlichen Gegebenheiten, zum einen dem, dass Hawayo Kawamura eine Art doppelte Staatsbürgerschaft besaß, die es ihr ermöglichte, ohne große Formalitäten zwischen dem kürzlich von den Vereinigten Staaten annektierten Hawaii und Japan, der Heimat ihrer Eltern, zu rei-

sen. Außerdem besuchte sie neben der staatlichen Schule in englischer Sprache auch die japanische Schule am Ort, in der sie in Sprache, Religion und Kultur ihrer Eltern unterrichtet wurde. Als Einwanderer- und Arbeiterkind hatte sie es in der Gesellschaft nicht leicht und fing früh an zu arbeiten. Sie arbeitete auf der Plantage, auf der auch ihre Eltern arbeiteten, als Vertretungslehrerin in der japanischen Schule, in der Gastronomie und in einem Kaufhaus, bevor sie als Hausangestellte einer reichen Familie ihren Ehemann Saichi Takata kennenlernte, der ebenfalls für diese Familie arbeitete. Sie bekamen zwei Töchter, Julia und Alice, und reisten



Einschätzung der Redaktion:
Maßgeblicher Beitrag zur Reiki-Geschichte, sehr gut recherchiert!

**University of Hawai'i Press, 2023, 316 Seiten,
GB: 46,90 €, TB: 27,42 €, Kindle: 20,56 €**



erstmal nach Japan, weil Saichi sehr krank war und in den Vereinigten Staaten kein Recht auf eine adäquate Gesundheitsversorgung hatte. 1930, trotz zweier weiterer Reisen nach Japan, stirbt er.

Im zweiten Kapitel erläutert der Autor Hawayo Takatas Begegnung mit Reiki, nicht ohne ein paar Jahre zurückzugreifen in die Zeit der Meiji-Restauration, die 1868 begann, um die Entstehung der Usui-Reiki-Heilmethode und anderer moderner, wissenschaftlich anmutender Heilmethoden in die politischen und gesellschaftlichen Zusammenhänge der darauf folgenden Jahrzehnte einzuordnen. Auch stellt Justin Stein in kurzen und prägnanten Sätzen seine Sichtweise der Zusammenhänge zwischen dem Ursprung der Reiki-Heilmethode aus dem Buddhismus und ihren Symbolen her. Er stellt die These auf, dass die Methode Usuis schon vor ihrer Verbreitung in den Westen – im Rahmen der Hinwendung Japans zum Westen – moderne US-amerikanische Elemente enthielt, die von ihm für das japanische Publikum angepasst worden waren.

Nach einem sehr ausführlichen Rückblick zur Entstehung und Entwicklung der Reiki-Heilmethode in Japan kommt Justin Stein wieder auf die Aufzeichnungen Takatas zurück und beschreibt ihren ersten Kontakt mit Reiki und die Visionen, die sie wieder nach Japan, jedoch nicht zur Operation in die Klinik des Dr. Maeda führten, der schon ihren Mann behandelt hatte, sondern in die Klinik des Dr. Hayashi, der Behandlungen „ohne Medikamente und ohne Blutvergießen“ anbot.

Das dritte Kapitel befasst sich damit, wie der Pazifische Krieg das Bekanntwerden der Reiki-Heilmethode in Hawaii und den USA beeinflusst hat und wie Hawayo Takata das Entstehen der westlichen Reiki-Methode beeinflusst hat sowie aus welchen wahrscheinlichen Beweggründen. Um 1937, als der Krieg zwischen Japan und China ausbrach, wurden alle japanischstämmigen Einwohner Hawaiis auf

potenzielle Bedrohung der US-nationalen Sicherheit hin überprüft. Takata galt dabei, so stellt Stein es dar, wie gewohnt durch mehrere Quellen belegt, eher verdächtig. Aufgrund ihrer vielen Japanreisen, ihrer Tochter, die in Japan zur Schule ging, und ihrer Reiki-Praxis, die in japanischen Schriftzeichen für eine bisher unbekannte Heilmethode warb, erhob sich ein rassistisch motiviertes Misstrauen gegen sie. Hayashi, der zu Takata nach Japan gereist war, um Reiki-Kurse zu geben, wurde angezeigt und der Geschäftstätigkeit ohne Zulassung verdächtigt.

Hinzu kam, dass die Reiki-Heilmethode keine anerkannte Technik zur Behandlung von Krankheiten war. Aus diesem Grund hatte Takata verschiedene Maßnahmen ergriffen, um die Reiki-Heilmethode nach Usui zu professionalisieren und zu standardisieren, um Schwierigkeiten mit Behörden zu vermeiden. Um ihrem Heilen durch Handauflegen einen offiziellen Charakter zu verleihen, reiste sie 1938 nach Chicago, wo sie eine Art Heilpraktikerausbildung machte. 1937 stellte der Staatsanwalt Honolulu ihr eine Urkunde als zertifizierte Massagepraktikerin aus, die sie in ihrer Praxis aufhängte, damit jeder sie sehen könne. Dies hat sie auch ihren Schülern empfohlen.

Justin Stein führt mehrere Quellen auf, nach denen Takata verschiedene Reiki-Techniken beschreibt, bei denen sie offensichtlich etwas hinzugefügt oder verändert hat. Reiki-Techniken wurden „massageähnlicher“ beschrieben, manche Dinge wurden weggelassen, wie zum Beispiel das Rezitieren der Reiki-Lebensregeln, andere hinzugefügt. Das Praktizieren in Gruppen wurde reduziert, um nicht den Anschein eines Kults oder einer Sekte zu vermitteln.

Durch ihre weitreichenden Kontakte und ihr sozial orientiertes Wesen wie auch durch ihre national anerkannten Abschlüsse als Heilpraktikerin und Priesterin ist es Hawayo Takata möglich gewesen, viel zu reisen und die Reiki-Heil-

methode auch unter den weißen Amerikanern in den Vereinigten Staaten zu verbreiten. Deren Respekt hatte sie sich ebenfalls durch ihre Lebensgeschichte und durch ihre Einstellung, ihr Leben Reiki zu widmen, verdient.

Je näher die Reiki-Geschichte der Gegenwart kommt, desto mehr lassen uns Dokumente, Zeugen und nachvollziehbare äußere Umstände die Entwicklung der Reiki-Heilmethode im nordpazifischen Raum im 20. Jahrhundert nachvollziehen. Der Autor weist jedoch darauf hin, dass Erfolge natürlich eher aufgezeichnet werden als Misserfolge, und dass es in der Geschichte Lücken gibt, die sich im Nachhinein nicht nachvollziehen lassen.

Das Buch von Justin Stein ist ein großer Wissensschatz, der alle in die Geschichte des Reiki involvierten Bereiche der sozialen, gesellschaftlichen, politischen und nicht zuletzt auch wirtschaftlichen Historie beleuchtet und die Geschichte der Reiki-Heilmethode im nordpazifischen Raum des 20. Jahrhunderts ganzheitlich darstellt. Mit seinen Forschungsergebnissen untermauert er die vermeintlich bruchstückhaften Fragmente, die Reiki-Schüler von ihrem Lehrer im 1. Grad Reiki-Kurs üblicherweise erzählt bekommen. Jeder Satz dieses Forschungsdokuments ist sehr gehaltvoll, aufmerksame Leser werden sicherlich viele Aha-Momente beim Entdecken dieses großen Schatzes erleben. Leider ist das Werk nur auf Englisch verfügbar, aber spannend und abwechslungsreich geschrieben.

Für diejenigen, die nach Gründen für die jeweiligen Entwicklungen der Reiki-Heilmethode suchen und diese zeitlich und lokal nachverfolgen wollen, ist diese Sammlung von Fakten und Zusammenstellung und Auswertung von Quellen ein wichtiges Element zum rationalen Verständnis und zum Gewinnen von Erkenntnissen.

Melina Tobisch



Stiftung Horst Krohne

Heilung in der Zukunft

Wie könnte es aussehen, wenn ... Mediziner und Geistheiler zusammenarbeiten, zum Wohle des Patienten, der von beiden behandelt werden möchte? Diese Frage beantwortet ein Buch, das von der Stiftung Horst Krohne herausgegeben worden ist: „Heilung in der Zukunft“. Es bietet spannende und vielfältige Einblicke in das, was geschehen kann, wenn Mediziner und Geistheiler im Sinne des Patienten zusammenarbeiten. Diese Kooperation gibt es bereits in Großbritannien und in den USA, wobei sie zu einer positiven Entwicklung für alle Beteiligten beiträgt und nicht zuletzt dem Gesundheitssystem zugute kommt, da sie zu Kosteneinsparungen führt.

Erklärtes Ziel dieses Buches ist es daher, „die Geistheilung aus der ‚Schmuddel-ecke‘ zu holen und zu beleuchten, inwieweit sie zu einem ganzheitlichen Gesundheits- und Heilsystem beitragen und Teil davon werden kann“.

Heilung in der Zukunft basiert auf einer Befragung, welche von der Stiftung Horst Krohne in Auftrag gegeben wurde. Nach Anwendung aller für diese Studie aufgestellten Kriterien ergab sich eine Gruppe von insgesamt elf Patientinnen und Patienten, deren Genesungsweg im Buch vorgestellt wird. Das Schema ist dabei durchgängig identisch: die jeweilige gesundheitliche Problematik wird vorgestellt, die ärztliche Einschätzung sowie Herangehensweise und die Einschätzung und Vorgehensweise des jeweils konsultierten Geistheilers oder der Geistheilerin. Allen konsultierten Geistheilerinnen und Geistheilern ist gemeinsam, dass sie Absolventen der „Schule der Geistheilung nach Horst Krohne®“ sind. Die Erfahrungen, welche die Patienten gemacht haben, sowohl mit der akademisch orientierten Medizin als auch mit der Begleitung durch die Heiler, werden ebenfalls dargestellt. Mittels dieser elf vorgestellten Patientengeschichten ergibt sich somit ein Überblick, was

Geistiges Heilen beitragen kann zu einer positiven Entwicklung von Krankheitsverläufen, gar Genesungen.

Was in der Auflistung trocken klingt, ist in der Lektüre spannend und macht nachdenklich. Die Darstellung der Patientengeschichten erfolgt mittels persönlicher Interviews, welche beim Lesen den Eindruck erwecken, man sei zugegen, ja man selbst sei der Zuhörer. Die Namen aller Beteiligten sind anonymisiert; das wird zwar nicht ausdrücklich in einem gesonderten Hinweis erwähnt, findet sich jedoch im Text des Buches. Dies und einige andere kleinere Stellen lassen schlussfolgern, dass dem Buch ein umfassenderes Lektorat sicher gutgetan hätte. Doch das schmälert den Gesamteindruck nicht.

In den einzelnen Fallgeschichten liegt der Schwerpunkt auf dem Ergehen der Patienten, ihren Gefühlen, Gedanken und Überlegungen, die sie schließlich dazu brachten, einen Heiler hinzu zu ziehen. Die Veränderungen, die sich durch die Behandlung ergaben, waren teilweise umfassend. Auch die Perspektive der Heiler wird geschildert, wie sie vorgehen, was sich aus der Behandlung entwickelt und vor allem was sich im Patienten verändert, aus energetischer und lebensgeschichtlicher Sicht betrachtet. Sämtliche der im Buch interviewten Geistheiler sind offen für eine Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten und Krankenhäusern.

Auch die Sicht der Ärzte wird geschildert. Wie geht es ihnen damit, dass ihre Patienten sich Hilfe aus einem Bereich geholt haben, der nicht von der Schulmedizin anerkannt wird? Wie geht es ihnen damit, dass die begleitende Behandlung durch das sogenannte „Geistige Heilen“ eine Besserung des Patienten bewirkte, den Genesungsprozess offenbar beförderte und sogar positiv veränderte Laborergebnisse zur Folge hatte? Die Ärzte schildern freimütig ihre Sicht der Dinge. Die ist interessant, und es zeigt sich, wie sehr sich der Druck im Gesundheitssystem negativ auf die Herstellung und Entwicklung einer gedeihlichen und tragfähigen Arzt-Patienten-Beziehung auswirkt.

Einer der im Buch interviewten Ärzte ist der Lebensgefährte einer Patientin. Er

schildert seinen Wunsch nach Ärzten, die „ganzheitlich denken können“ und „in anderen Dimensionen denken können“, die auch einen Blick dafür haben, dass Krankheiten nicht immer nur rein körperliche Ursachen haben, sondern auch seelische. Er würde sich eine Kooperation zwischen den verschiedenen Beteiligten – Arzt, Geistheiler, Patient – wünschen und benennt auch, wie das aussehen könnte. Eine Schlüsselrolle dabei spielt seiner Ansicht nach der mündige oder „mündig gemachte“ Patient. Auch hierbei kommt sicherlich den behandelnden Ärzten eine gewisse Verantwortung zu. Letztendlich würde eine solche Zusammenarbeit in einer Win-Win-Situation münden – wenn alle Beteiligten dafür offen sind und Regeln aufstellen und einhalten.

Das Buch wird abgerundet durch ein Fazit, welches auch einen Blick in die Zukunft einer möglichen Kooperation zwischen Arzt und Geistheiler wagt.

Letztlich zeigt es, dass es zwar Schemata gibt für Behandlung und Verlauf einer Erkrankung, dass Krankheit und Genesung immer aber individuell sind. Die Begleitung durch komplementäre Methoden wie das Geistige Heilen würde dieser Individualität entsprechen.

Franziska Rudnick



**Einschätzung der Redaktion:
Insgesamt gelungenes Werk!**

**Stiftung Horst Krohne, 2023, 256 Seiten,
Hardcover, 25,- €**

DVD: „Die Pilgerreise“



Es handelt sich um die animierte Verfilmung eines christlichen Buchklassikers, „Die Pilgerreise“ von John Bunyan, aus dem Jahr 1678. Die Hauptperson, Christian, lebt anfangs in der ‚Stadt der Verdammnis‘, verlässt diese jedoch bald, um sich, den Angaben in einem geheimnisvollen Buch folgend, auf seinen Weg zur ‚Himmlichen Stadt‘ zu machen. Dabei hat er im Laufe der Zeit zahlreiche innere und äußere Widerstände zu überwinden – auch und gerade dann, wenn er denkt, dass er es „endlich geschafft hat“. Überraschungen und unerwartete Wendungen hören nicht auf, doch geht er seinen Weg beständig weiter – und stellt sich den Herausforderungen. Eine gelungene Allegorie auf den spirituellen Weg, hier im christlichen Gewand, in den Grundaussagen jedoch gültig für jeden spirituellen Lichtweg. Zeitlos wahr, sehenswert & unterhaltsam :) OK

DVD & Streaming, Länge: 105 Minuten

Buch: „Noganda und die Pfade ...“



„... zwischen den Welten“ – so lautet der Titel dieser erfrischend lebendigen spirituellen Geschichte von Sirtaro Bruno Hahn, dem Schöpfer der imagami-Welten. Ein Junge namens Noganda verbindet sich mit den Naturkräften – zunächst mit den Steinen, wobei er in uralte Steinwesen hineinspürt und beginnt, ihre Sprache zu verstehen, im Weiteren dann mit Pflanzen und Bäumen. Auf einer schamanischen Reise erkennt er seinen Lebensweg und akzeptiert ihn voll und ganz. Er stärkt seine innere Verbindung mit den Baum- und Pflanzenwesen, und zusammen mit gleichgesinnten Helfern macht er sich auf den Weg, das Lichtvolle in der Welt zu stärken. Mit viel Spannung, überraschenden Wendungen und einer guten Portion Humor überschreitet er dabei immer wieder Grenzen. Ein neuzeitlich-naturmagisches Märchen, lesenswert! OK

Sonnenblau, 294 Seiten

Erhältlich hier: www.sonnenblaushop.de

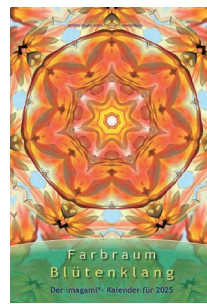
Buch: „Kinder brauchen Flügel, ...“



„... keine Helikopter!“ Das neue Buch der Psychologin Emily Edlynn, spezialisiert auf Kinder und Jugendliche, trägt einen programmatischen Titel, bei dem man gleich weiß, in welche Richtung es geht. Vorgestellt wird u.a. Edlynns Methode des *Autonomy-Supportive Parenting*. „Auch wenn ich den Unterschied zwischen kontrollwütiger und Autonomie fördernder Erziehung irgendwie schon verstanden hatte, ist das Bezugssystem noch nie so klar dargelegt worden. Edlynn gelingt der Balanceakt zwischen der Erörterung des großen Ganzen und dem Nachhaken bei bestimmten Zusammenhängen und Situationen, und ihre Vorschläge sind verblüffend“, so Melinda Wenner-Moyer, Redakteurin von *Scientific American*, über dieses Buch. Lesenswert! OK

Erhältlich hier: www.mankau-verlag.de

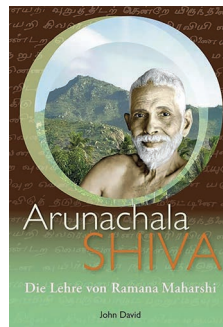
Kalender: „Farbraum Blütenklang 2025“



Frisch erschienen ist der neue imagami-Kalender 2025, mit zwölf farbenprächtigen imagami-Blüten führt er durch's kommende Jahr! Bei der imagami-Methode werden Fotos von Blüten durch Verbindung mit einer heiligen geometrischen Struktur in eine neue Ordnung gefügt – so wirken sie wie ausstrahlende Kraftfelder. Zwölf gelungene, kraftvolle imagami-Blütenbilder weisen den Weg durch das Jahr 2025. Ein energiereicher Kalender, mit berührenden, heilsamen Blüten, die schöpferisches Wirken aus der lichtvollen geistigen Welt eröffnen. Jedes Monatsblatt ein kleines Wunder, der Kalender im Großformat 30 x 42 cm macht sich wunderbar an der Wand. Auch als Geschenk gut geeignet. Und wenn das Jahr vorüber ist, bleiben zeitlos schöne Bilder zum Weiterverwenden, Aufhängen oder Verschenken. OK

Erhältlich hier: www.sonnenblaushop.de

DVD: „Arunachala Shiva“

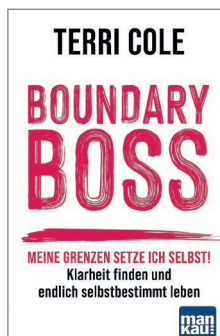


Der heutige spirituelle Lehrer John David, bekannt aus der Satsang-Szene, erstellte vor über 25 Jahren unter dem Namen Premamanda drei dokumentarische Filme aus Interviews, die er mit spirituellen Lehrern geführt hatte. Im dritten dieser Filme (die beiden anderen wurden in der letzten Ausgabe hier vorgestellt) geht es um eine Darstellung der Lehren des großen indischen spirituellen Lehrers Ramana Maharshi (1879-1950), anhand von Gesprächen mit den Zeitzeugen David Goodman und James Swartz. Sehr beeindruckende Filmaufnahmen, die Ramana Maharshi in Aktion zeigen, sowie hochinteressante Gespräche, u.a. zu den Lebensläufen von Goodman und Swartz (im Bonus-Material, nur auf der DVD!). Beeindruckende Zeugnisse von Erleuchtung und spirituellem Leben. Sehr sehenswert. OK

Erhältlich als DVD (lohnt sich!) & kostenlos als

Streaming „in Häppchen“ auf: www.johndavidsatsang.international

Buch: „Boundary Boss“



„Meine Grenzen setze ich selbst! Klarheit finden und selbstbestimmt leben“, so lautet der Untertitel dieses neuen Buches der Psychotherapeutin und Beziehungsexpertin Terri Cole. Von Basics zum Thema Grenzen setzen über leicht zugängliche Lösungsansätze mit Hilfe einer neuen Methode („3 E“), dem Aufzeigen von Unterschieden zwischen reaktiver & proaktiver Abgrenzung und einem Exkurs zum Thema Co-Abhängigkeit bis hin zu konkreten Beispielen aus dem Alltag enthält das Buch wirklich alles, was es braucht, um sich das Thema konstruktiv zu erschließen, es von Grund auf zu verstehen und anschließend Nötiges für sich selbst umzusetzen. Sehr gelungen – unbedingt lesen, wer ein Thema damit hat! OK

Erhältlich hier: www.mankau-verlag.de

Liebe Mitglieder und Reiki Interessierte,

die Nächte sind wieder länger geworden und laden uns zum Innehalten ein. Wieder ist ein Jahr fast um. Ein sehr energiereiches Jahr mit vielen Neuerungen bei ProReiki.

In Präsenz und online

Neben unseren monatlich stattfinden online Events wie „Community“ (für unsere Mitglieder) und „come-together“ (bei denen jeder herzlich eingeladen ist) ist auch die Akademie weiter im Vormarsch. Auf unserer Website www.proreiki.de sind alle Veranstaltungen einzusehen. Auch für 2025 sind wir bereits in der Planung.

Rückblick

Der Kongress liegt hinter uns, über den wir bereits berichtet haben, einige Präsenztreffen von Rat und Vorstand und viele kreative Onlinesitzungen haben das Jahr 2024 begleitet und geformt. Wir haben versucht und versuchen weiterhin, das Bestmögliche für Reiki und unsere Mitglieder zu erreichen.

Mitgliederversammlung

Auch in der Zusammensetzung des Vorstandes wird es zu Änderungen kommen. Auf unserer diesjährigen Mitgliederversammlung im November haben wir wieder Wahlen, über die wir euch im neuen Jahr berichten werden können.

Events in 2025

Heute möchten wir euch auf einige großartige Events für 2025 hinweisen, auf Änderungen hinweisen und euch eine wundervolle und besinnliche Adventszeit wünschen.



Katharina Schmenger, Andreas Steba, Pamela Stelzer (v. li. n. re.).

ProReiki-Retreat 13.3.2025 – 16.3.2025

Das erste ProReiki Retreat findet 2025 in Gersfeld statt.

In unserer Herzenspension bei Udo und Uta Weinig laden wir euch herzlich zum Retreat ein. Gehe mit Andreas, Pamela und Katharina auf eine Reise zu dir selbst. Arbeite an und mit dir, um dich für das Außen und die Anforderungen des Lebens zu stärken und aufzufüllen. Die drei möchten gemeinsam mit dir unter anderem die Arbeit mit den Symbolen vertiefen, gemeinsam, durch Austausch, Reflexion sowie durch Meditation und Yoga in die Verbindung kommen und Reiki in dir wachsen lassen.

Wir freuen uns riesig, dieses Retreat anbieten zu können!

Andreas, Pamela und Katharina erwarten eine energiereiche Reiki-Zeit mit dir und euch als Gruppe!

Alle weiteren Informationen, Preise sowie Buchungsmöglichkeiten stehen auf www.proreiki.de zur Verfügung. Updates zu Inhalten und Tagesabläufen gibt es auch immer aktuell auf unseren Social-Media-Kanälen.

Schau gleich vorbei und buche dir noch heute dein Reiki Retreat in Gersfeld!

ProReiki Kongress 2025

**20. bis 22. Juni
in der Stadthalle in Gersfeld (Rhön)**

Lasst euch an diesem Wochenende von unseren Referenten zu verschiedenen Reiki-Themen inspirieren! Genießt die Zeit des Austauschs, ob in Gesprächen oder mit Reiki. Bekommt Informationen



zu berufsbezogenen Themen, Inspirationen zu Reiki und die Möglichkeit Reiki zu spüren in unserer Gemeinschaft.

Aktuelle Informationen werden auf unserer Website sowie auf den Social-Media-Kanälen veröffentlicht.

Wir freuen uns sehr darauf, euch auch 2025 in Gersfeld begrüßen zu dürfen.

Zertifizierung bei ProReiki

Als Mitglied bei ProReiki kannst du dich als Anwender oder Lehrer zertifizieren lassen. Aufgrund von gesetzlichen Entwicklungen sowie der Modernisierung und Digitalisierung der Prozessabläufe



wird es 2025 einige Änderungen geben. Sowohl bei den Zertifizierungsvoraussetzungen als auch bei unserem Grundlagenseminar (GLS) wird einiges ange-

passt. Unser Vorstand für Qualifizierung und Zertifizierung Birgit Seher ist mit ihrem Team an der Ausarbeitung dran. Wir freuen uns dir 2025 das neue Konzept rund um GLS und Zertifizierung bei ProReiki vorstellen zu können!

Du hast Interesse dich Zertifizieren zu lassen? Dann schau dir die aktuellen Voraussetzungen auf unserer Website an. Bei Fragen setze dich gerne mit uns in Verbindung.

Die Zertifizierung bei ProReiki als Reiki-Anwender und Reiki-Ausbilder ist ProReiki Mitgliedern vorbehalten. Du bist noch kein Mitglied? Das Anmeldeformular für deine Mitgliedschaft findest du unter „mach mit“ auf unserer Website www.proreiki.de.

Mitarbeit

Bei ProReiki kannst du dich als Mitglied aktiv einbringen. Ob im Vorstand, als Vorstandsreferent, Ratsmitglied oder in



Arbeitsgruppen. Dieses Jahr dürfen wir als neues Ratsmitglied Yvonne Betz begrüßen. Vielleicht möchtest auch du noch 2024 beitreten? ProReiki freut sich über jedes aktive Mitglied, das im Rahmen seiner Möglichkeiten die Verbandsarbeit unterstützt! Melde dich bei Interesse gerne per Mail an office@proreiki.de

Allensbach Studie

Wie im Reiki Magazin, Ausgabe 2/24, vorgestellt, plant ProReiki mit weiteren Institutionen eine Umfrage zu Reiki. Dafür werden aktiv Spenden gesammelt. Einige

Spenden haben uns schon erreicht, wofür wir im Namen aller Danke sagen möchten! Wir freuen uns über weitere Spenden, um das Projekt umsetzen zu können. Weitere Informationen dazu findet ihr auf unserer Website und unseren Social-Media-Kanälen.



ProReiki wünscht eine besinnliche Weihnachtszeit, in der genug Raum für Reiki, Entspannung und Stärkung ist und einen kraftvollen Start ins Jahr 2025!

Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit dir!

BE A PART OF US!

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.

In Stille praktizieren

Fünf Jahre nach Übergabe der Linienträgerschaft des Usui Shiki Ryoho von Phyllis Lei Furumoto an Johannes Reindl erzählt dieser in einem Interview mit Oliver Klatt von den Erfahrungen in seinem neuen Alltag – und teilt seine Einsichten rund um Reiki.

Oliver: Seit 2019, dem Jahr als du die Linienträgerschaft im Usui Shiki Ryoho von Phyllis Furumoto übernommen hast, sind fünf Jahre vergangen. Es war damals sicherlich eine unerwartete und lebensverändernde Dynamik, die für dich begann. Wo stehst du heute damit? Wie geht es dir als Träger der Linie im Usui Shiki Ryoho?

Sich auf das Wagnis einlassen

Johannes: Manchmal wenn ich an diesen Tag im März 2019 zurückdenke, an dem Phyllis Furumoto mich als ihren Nachfolger ernannt hat, scheint es mir, als würde die Zeit in mir seither still stehen, als würde ich innerlich noch immer den Atem anhalten. An anderen Tagen habe ich das Gefühl, auf einer Welle des Nicht-Wissens zu surfen und mich so gut es geht einzulassen und das Wagnis in dieser Rolle und die Aufgabe anzunehmen.

In den fünf Jahren hatte ich viele Begegnungen mit sehr vielen Menschen – vielleicht mit mehr Menschen, als meine Vorfahren je in ihren Leben kannten. Ich habe viele schöne und viele traurige Geschichten gehört und miterlebt, und das Erleben einer weltweiten Community in all ihrer Unterschiedlichkeit gibt mir viel Hoffnung.

Es ist viel geschehen in den fünf Jahren, wir haben eine Pandemie erlebt, und den Krieg in der Ukraine, beides beschäftigt mich sehr, und

das vielleicht noch viel mehr durch die vielen Begegnungen innerhalb der Reiki-Community.

Ein Teil in mir ringt immer noch nach Worten, wenn mich FreundInnen fragen, was ich denn nun jetzt so mache als Linienträger oder Großmeister. Phyllis hat mir kein Handbuch mitgegeben, in dem Anleitungen stehen würden. Und gleichzeitig fühle ich mich tief verbunden mit meinen VorgängerInnen.

Wie es mir geht und wo ich heute damit stehe, das ist eine gute Frage. Eine ehrliche Antwort ist: „Ich weiß es nicht.“ Und es fühlt sich gut und erleichternd an, das zu sagen.

Oliver: Du erwähnst die weltweite Reiki Community, wo du viele Begegnungen hast und die dir in all ihrer Unterschiedlichkeit Hoffnung gibt. Magst du Erlebnisse, die du dabei hattest und die dich berührt haben, mit uns teilen?

Reisen um die Welt

Johannes: Wenn ich in verschiedene Länder auf unterschiedlichen Kontinenten reise, dann begleiten mich zwei grundsätzliche Erfahrungen. Besonders bei langen Flugreisen ist es ein schlechtes Gewissen und die Frage „Ist das wirklich notwendig?“. Und es beschäftigt mich, wie ich diesen Langstreckenflug so ausschöpfen kann, dass er am meisten Nutzen bringt.

Das andere ist die Erfahrung, dass uns in all der Unterschiedlichkeit wie wir leben, arbeiten, mit unseren vielen Sprachen, kulturellen Hinter-

gründen und Gewohnheiten, die gemeinsame Praxis von Reiki einen Ort der Verbundenheit bieten kann, jenseits dieser Unterschiede. Und auch unsere unterschiedlichen Formen des Praktizierens von Reiki können wir leicht überwinden, so wie das wollen, in dem wir einfach in Stille gemeinsam praktizieren und Reiki erleben und genießen.

Bei all diesen Begegnungen erlebe ich viele Menschen, die noch viele andere großartige Arbeiten für alle anbieten, in vielen Projekten mitarbeiten und diese mitgestalten zum Wohle aller. Das stimmt mich hoffnungsvoll.

Oliver: Letztes Jahr fand in Deutschland ein mehrtägiges Meister-Intensiv-Seminar statt, veranstaltet vom OGM des Usui Shiki Ryoho, du warst dabei. Es trafen sich in Rösrath, bei Köln, rd. 30 Reiki-Meisterinnen und -Meister aus neun Ländern, mit teils unterschiedlichem Reiki-Hintergrund. In meiner Wahrnehmung ist es neu, dass diese Retreats nun für Meisterinnen und Meister aller Linien und Traditionen des Reiki offen sind. Ist das eine neue Richtung, in die ihr damit geht, mit mehr Offenheit für alle Formen des Reiki auch im Rahmen von Veranstaltungen seitens des Usui Shiki Ryoho? Wie empfandest du diese Tage für dich?

Meister Intensiv Seminar

Johannes: Das Angebot letztes Jahr im November in Rösrath war ein *Meister Intensiv Seminar* für alle Reiki-MeisterInnen aller Linien, die sich für die Form von Reiki interessieren, wie sie von Hawayo Takata gelehrt und von Phyllis Lei Furumoto und Paul Mitchell definiert wurde. Das Angebot ist nicht neu, das gibt es schon seit den 1990er Jahren. Alle die ein *Meister Intensiv I Seminar* besucht haben und ihre Form der Lehre von Reiki in dieser Form wiederfinden oder diese vertiefen möchten, können zum *Meister Intensiv II Seminar* kommen.

Für mich persönlich war es sehr aufregend, weil ich dieses Seminar selbst noch nie besucht hatte zuvor, und es war eine schöne Bereicherung, mit Paul Mitchell und Joyce Winough zusammenzuarbeiten und von Pauls Erfahrung zu lernen und zu profitieren. Auch die Begegnungen in der großen Gruppe waren eine große Bereicherung.

Oliver: In den letzten Jahren sind zwei recht interessante Bücher über die Geschichte des Reiki erschienen, mit vielen neuen Informationen und Denkansätzen, verfasst von Mitgliedern der Usui Shiki Ryoho Community: „Alternate Currents“ von Justin B. Stein und „The

Samurai Reiki Master“ von Elizabeth Latham. Darf ich dich fragen: Hast du diese Bücher – oder eines davon – gelesen? Und, wenn ja: Magst du zu den Inhalten etwas sagen?

Johannes: Ich habe keines der beiden Bücher gelesen.

Oliver: Magst du etwas dazu sagen, warum du diese Bücher nicht gelesen hast? Ich frage, weil ich finde, dass beide Bücher sehr wertvolle, herausragende, aktuelle Beiträge für die Reiki Community weltweit sind, und ich möchte gerne verstehen, woher deine Entscheidung kommt, sie (bislang?) nicht zu lesen.

Johannes: Ich hatte bisher keine Zeit dazu.

Oliver: Reiki im Usui Shiki Ryoho hat vier Aspekte, ich finde die Beschreibung, die von Phyllis stammt, richtig gut, ich gebe sie kurz für unsere Leserinnen und Leser wieder: Reiki ist Heilmethode, Persönliche Entwicklung, Spirituelle Disziplin, Mystische Gemeinschaft.

Wenn ich mir anschau, was in der Spiritualität und in den verschiedenen Heilrichtungen weltweit gerade so los ist, dann sehe ich zwei große Hauptbewegungen: Die eine ist eine Art Rückzug, viele spirituelle Autoritäten mit viel Erfahrung und Wissen stehen zunehmend vor allem in ihren eigenen Communities zur Verfügung, in eher kleinen Gruppen, für jene, die es wirklich ernst meinen und sich ihnen explizit zuwenden. Sie sind nicht mehr so oft auf öffentlichen Veranstaltungen anzutreffen, sie schreiben kaum noch Bücher, manche haben Podcasts, manches geschieht online, und vor allem ist hier alles nicht mehr so breit ausgerichtet wie früher, sondern eher für „bereits Eingeweihte“.

Auf der anderen Seite erleben wir viele spirituell orientierte Menschen, die nach dem „Learning by doing“-Prinzip vorgehen, sozusagen kopfüber ins Wasser springen, offensiv mit ihrem Angebot nach außen gehen, sich dabei sehr breit ausrichten und sich dabei einfach öffentlich so zeigen, wie sie sind, in den Sozialen Medien, in Podcasts und in ebenfalls eher kleineren Gruppen online und vor Ort. ▶



Johannes Reindl



Banner auf dem Reiki-Festival 2004 in Gersfeld.

Wie ist das bei dir, was bietest du an, um Menschen zu erreichen, die sich für Reiki interessieren, als Neuangebot oder als Fortbildung, als Community-Erfahrung? Kann man zum Beispiel zu dir kommen, um eine Reiki-Behandlung von dir zu erhalten, in Linz? Bietest du Reiki-Kurse „für jedermann“ an? Welcher Art ist deine Ausrichtung innerhalb der Usui Shiki Ryoho Community? Und: Wo siehst du Reiki als Ganzes, aktuell, in der Gesamtheit der heilerisch-spirituellen Angebote?

Wo steht Reiki?

Johannes: Ich biete Reiki-Behandlungen und -Seminare für alle, die interessiert sind, in meiner Praxis in Linz an, und komme auch überall dort hin, wohin man mich einlädt oder ein Seminar organisiert. Ich habe auch ein kleines Online-Angebot für Weiterbildungen – und bevorzuge, wenn es möglich ist, den persönlichen Kontakt vor Ort. Reiki-Seminare biete ich nur in Präsenz an.

Wo ich Reiki als Ganzes sehe ... nun, das ist eine Frage, die ich nicht so leicht beantworten kann. Ich praktiziere „nur“ Reiki und hab' daher kei-

nen Vergleich. Seit vielen Jahren höre ich, dass das Goldene Zeitalter von Reiki längst vorbei sei. Und vielleicht habe ich diese Zeit nicht aktiv als Reiki-Meister erlebt. Ich erlebe jene, die zu Behandlungen und Seminaren kommen, oft als jene, die in die Tiefe gehen wollen und sich ganz bewusst Reiki widmen wollen. Im großen „Markt“ der heilerisch-spirituellen Angebote ist Reiki vertreten – vielleicht für manche nicht mehr so attraktiv wie in den 1980er und 90er Jahren, aber ehrlich gesagt: Ich weiß es nicht, weil ich den „Markt“ nicht beobachte. Meine Gruppen sind vielleicht kleiner als Großveranstaltungen – und oft höre ich, dass das genau das ist, was die TeilnehmerInnen suchen.

Oliver: Von dem, was ich von dir gelesen habe und wie ich dich wahrgenommen habe auf der Veranstaltung 2019 in Birmingham, wo wir uns getroffen haben, denke ich, dass wir etwas gemeinsam haben: eine große Wertschätzung für die tägliche Selbstbehandlung mit Reiki ... die Wahrnehmung, dass diese wichtig ist für die eigene Entwicklung ... und den Impuls, das auch wirklich so für sich umzusetzen. Ist das auch so für dich? Wenn ja: Magst du etwas darüber sagen, welche Bedeutung die tägliche Reiki-Selbstbehandlung hat, für dich persönlich wie auch aus deiner Sicht als Linienträger, für Praktizierende des Usui Shiki Ryoho?

Tägliche Selbstbehandlung

Johannes: Als ich 1995 meinen ersten Grad Reiki gelernt habe, war am letzten Seminarabend die Hausübung für uns neue Reiki-SchülerInnen: „Hausübung: Von nun an tägliche Selbstbehandlung für den Rest eures Lebens“. Ich fand das klang zunächst etwas dramatisch, und von Hausübung hielt ich als 17/18-Jähriger nicht viel. Trotzdem war ich anfangs sehr enthusiastisch und auch diszipliniert und machte täglich meine Selbstbehandlung.

Nach einer Weile war ich etwas weniger diszipliniert, und mein Enthusiasmus hatte auch nachgelassen. Und gleichzeitig hatte sich etwas anderes eingestellt. Vieles von dem, was ich gehört hatte von meiner Reiki Meisterin, von ihren Erfahrungen und den vielen Möglichkeiten, wie ich Reiki nutzen kann, hatte ich nun schon selbst in die Tat umgesetzt – und daraus waren meine ersten eigenen Begegnungen in der neuen Beziehung mit Reiki entstanden. Es dauerte eine Weile, ich weiß nicht mehr wie lange, bis ich meine tägliche Begegnung und das tägliche Praktizieren verinnerlicht hatte. Und wahrscheinlich noch eine Weile später begann ich, den Wert dieses Kerns unserer Praxis von Reiki zu verstehen. Mit meinem Körper zu verstehen.

Ich finde es sehr beachtlich, dass wir, wenn wir Reiki lehren, bei der ersten Zusammenkunft die Form der Selbstbehandlung lehren – und dazu ermutigen, diese „Hausübung“ täglich anzuwenden. Und dass dieser Kern der Praxis nicht erst nach vielen langen Jahren des Praktizierens erworben werden kann. Dass wir sprichwörtlich und im wahrsten Wortsinn unsere Beziehungen mit Reiki selbst in unseren Händen haben.

Natürlich schließt dies nicht den Austausch von Behandlungen aus, oder Behandlungen zu bekommen. Aber dass ich jederzeit und egal wo ich gerade bin die Möglichkeit habe, mich mit Reiki zu verbinden und mich zu behandeln, egal ob kurz oder lang ... das empfinde ich nach vielen Jahren des Praktizierens immer noch so beeindruckend und berührend wie beim ersten Mal. Und ich merke beim Schreiben dieser Antwort, dass ich ins Schwärmen komme und wohl jetzt seitenweise darüber schreiben könnte – und möchte mir das aber für persönliche Begegnungen und Austausch zu diesem Thema aufsparen.

Verbundenheit

Oliver: Danke dir, Johannes, ich kann deine tiefe Verbundenheit und dein tiefes dich Einlassen auf die tägliche Selbstbehandlung geradezu physisch spüren, selbst in diesem schriftlichen Austausch.

Ich finde den Punkt, den du da ansprichst, bei Reiki auch sehr spannend, ich erkläre es mir manchmal so: Bei den meisten spirituellen Praktiken, die man lernen kann, wie zum Beispiel Yoga und Tai Chi, gelangt man über längeres regelmäßiges Praktizieren der äußeren Form langsam immer mehr zur Essenz. Beim Reiki ist es genau anders herum: Wir bekom-

men gleich zu Anfang die Essenz ... und müssen dann die äußere Form, wenn wir in Verbindung mit der Essenz bleiben wollen, beständig und regelmäßig fortführen. Das ist sozusagen anders herum als bei den meisten anderen spirituellen Disziplinen. Dies ist wohl das Geschenk einer Einweihungspraxis. Wie hast du deine Einweihungen in Reiki empfunden? Und wie empfindest du es, Einweihungen zu geben?

Einweihung

Johannes: Eigentlich kann ich diese Frage nicht beantworten. Es ist die Art von Frage, bei deren Beantwortung alle mir zur Verfügung stehenden Worte nicht genau das ausdrücken, was ich empfunden habe bzw. empfinde. Am ehesten beschreibt es wohl ein Gefühl des Nachhausekommens. In ein Zuhause, in dem ich immer schon war und auch noch nie gewesen bin. Und wenn ich jemanden einweihe, ist es eine Erfahrung von Ehre und Würdigung eines gemeinsamen inneren heiligen Raumes.

Oliver: Danke für deine einführenden Worte. Zum Abschluss: Was sind deine Ziele für die kommenden ein, zwei Jahre? Was liegt dir am Herzen, in Sachen Reiki?

Johannes: Für die kommenden zwei Jahre sind noch einige große Reisen geplant. Danach möchte ich eine Reisepause machen und zu Hause bleiben für längere Zeit, um mich selbst und die vielen Eindrücke und Erfahrungen der letzten Jahre zu sortieren. Und hier bei mir meinen Ort gut nutzen, um für die Reiki-Community ein guter Gastgeber zu sein.

Oliver: Danke für das Interview.

■ **Redaktioneller Hinweis:**
Das Interview wurde schriftlich geführt, per E-Mail, Frage um Frage, Antwort um Antwort, in der Zeit vom 20.09. bis 08.10.2024.

Anzeige

Werden Sie Mitglied oder Förderer



Dachverband Geistiges Heilen e. V.
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de
Tel.: 0 60 43 - 51 99 728





Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Gemeinsam
SIND WIR
STARK

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>

35 Jahre Geistige Aufrichtung

1989 kam es weltweit zu weitreichenden, umwälzenden Dynamiken. Im selben Jahr erhielt Pjotr Elkunoviz den Zugang zu einer neuen Heilweise.

Fotos © Archiv Toskar

Ende der 1980er Jahre begibt sich Pjotr Elkunoviz wegen eines akuten Rückenleidens auf die Suche nach alternativen Heilungsmöglichkeiten. Die ihm medizinisch angeratene Operation ist keine Option für ihn. Zu der Zeit praktiziert er bereits Yoga und Atemübungen und fühlt eine innere Verbundenheit zu „den himmlischen Kräften“ und „zum Christus“.

Reise nach Israel

Sein Weg führt ihn nach Israel, wo er im August 1989 an der sogenannten Klagemauer, in der Altstadt von Jerusalem, eine besondere Licht-

erfahrung macht. In einem Interview schildert er das Jahre später so: „Spontan sagte ich dort innerlich die Worte: ‚Ich wünsche mir Gesundheit für alle Menschen dieser Welt, die in Not sind. Ich wünsche mir Frieden für die ganze Welt.‘ Da erlebte ich plötzlich und unerwartet eine tiefe Offenbarung, eine Einweihung. Es war ganz still um mich herum ... meine Wahrnehmung, der Blick war wie vernebelt ... ich ging in einen Tunnel hinein, wo ich nur diese Mauer vor mir sah ... unter mir war Sonne ... und plötzlich hat es sich so ergeben, dass ich Worte vernahm ... das Sprechen war kein Menschliches ... es ging ziemlich schnell .. es war auch kein Dialog ... es waren Worte und auch Bilder ... farbliche Phänomene ... wechselnde Farben ... sie gingen auf, gingen zu, gingen wieder auf ... es war sehr, sehr leuchtend ...“

Im Weiteren entwickelt er die Gabe zu einer Heilweise, die er in den Folgejahren als „Wirbelsäulenbegradigung mit Beckenschiefstandkorrektur“ bezeichnet. Er behandelt zunächst seinen Sohn Alexander Toskar, seine Tochter Sharon und seine Frau Anna Toskar, später dann seine Klienten und auch einige Arbeitskollegen, in seinem Zuhause in Offenbach sowie an seinem Arbeitsplatz. Im Weiteren nennt er seine Heilweise schlicht „Wirbelsäulenbegradigung“.

Großes Heilzentrum

1996 gründet er mit seiner neuen Partnerin Anne Hübner „Die Schule für Geistiges Heilen“

Carolyn und Alexander Toskar geben Pflegekräften, Ärzten und anderen Mitarbeitern des Saraburi-Hospitals in Thailand eine Energieübertragung, 2015.





in Roth, bei Stromberg. Anfang der 2000er Jahre werden erste Beiträge zu seinem heilerischen Wirken im öffentlich-rechtlichen Fernsehen gesendet. Pjotr tritt u.a. in der bekannten Talkshow „Fliege TV“ von Pfarrer Jürgen Fliege auf, die in der ARD ausgestrahlt wird.

Im Jahr 2004 wirkt Pjotrs Sohn, Alexander Toskar, im Heilzentrum in Roth mit und wird vollständig in dieser Heilweise ausgebildet. Kurz darauf beginnt er seine eigenständige Heilarbeit in Freiburg im Breisgau, zusammen mit seiner Frau Carolin. 2006 schließt auch Carolin Toskar die Ausbildung zur Geistigen Aufrichtungsheilerin bei Pjotr ab. Es kommt zu ersten Reisen nach Thailand, wo das thailändische Gesundheitsministerium fortan Vorträge und Heildemonstrationen von Alexander und Carolin wiederholt unterstützt. Sie eröffnen Heilzentren in München und Zürich, und ihr Buch „Die Geistige Aufrichtung“ erscheint im Aquamarin Verlag.

Stiftung für Spirituale Gesundheit

2010 erfolgt die Gründung der Stiftung für Spirituelle Gesundheit (Spiritual Health Foundation) in Zürich. „Die Geistige Aufrichtung“ wird als EU-Wortmarke zunächst auf Alexander und Carolin Toskar eingetragen – und später auf ihre Firma übertragen.

2011 verlässt Pjotr das Heilzentrum in Roth und setzt seine Heilarbeit von nun an gemeinsam mit Charlene Radtke fort, die bereits 2009 ihre vollständige Ausbildung zur Geistigen Auf-

richtungsheilerin erhielt. Ihr Heilwirken findet u.a. in Zentren in Mainz, Wiesbaden und Berlin statt.

2013 wird Alexander von Pjotr als Lehrer der Geistigen Aufrichtung befähigt, und 2016 werden auch Carolin und Charlene als Lehrerinnen der Geistigen Aufrichtung eingeweiht.

Internationale Verbreitung

Von 2020 an setzen Charlene und Pjotr Elkunoviz ihre Heilarbeit in Potsdam fort.

Im Laufe der Jahre verbreiten sie diese in Italien, Litauen, Lettland und Russland – während Carolin und Alexander u.a. in England, Frankreich, in den USA und in Thailand heilerisch und lehrend tätig sind.

Das Reiki Magazin gratuliert zu 35 Jahren Geistige Aufrichtung!

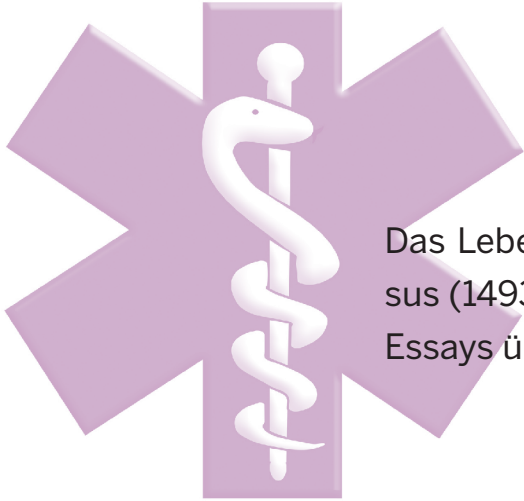
Auswahl von Artikeln über die Heilarbeit von Pjotr Elkunoviz und Carolin & Alexander Toskar im Reiki Magazin im Laufe der Jahre:

- Ausgabe 1/2009: „Ein Teilchen des kosmischen Räderwerks“, Reise- und Heilbericht von Alexander und Carolin Toskar
- Ausgabe 3/2009: „Der Heiler Pjotr Elkunoviz“, in der Serie „Große Heiler“
- Ausgabe 2/2015: „Die Geistige Aufrichtung“, Interview mit Pjotr Elkunoviz und Alexander Toskar
- Ausgabe 1/2016: „Do good, feel good.“ Das Internationale Wirken der Stiftung für Spirituelle Gesundheit

Alle Artikel sind kostenlos online lesbar auf der Webseite des Reiki Magazins, im Bereich „Alle Ausgaben“, in der jeweiligen Pdf-Datei > www.reiki-magazin.de

Alexander Toskar, Carolin Toskar, Oliver Klatt, Charlene Elkunoviz und Pjotr Elkunoviz (von links nach rechts) im Frühjahr 2015 in Berlin, nach dem Interview mit Pjotr und Alexander für das Reiki Magazin.

Die beste Arznei ist die Liebe



Das Leben und Wirken des als Wunderheiler bekannten Paracelsus (1493 - 1541) ist sagemumwoben. Hier folgt der zweite Teil des Essays über ihn und sein Wirken – von Carsten Kiehne.

Klar, wir alle wollen gesund sein, aber sind wir auch bereit, uns das dahinter stehende Thema anzuschauen – und/oder loszulassen, was uns krank gemacht hat? Paracelsus sagt, dass wir aufgrund von einer von fünf Ursachen* erkranken, die wir reflektieren, und unser Leben ggf. neu ausrichten müssen. „Ens“ bzw. „Entien“ meinen bestimmte „Wesenheiten“. Für den Arzt bedeutet dies, dass er seine Therapie anpassen muss, je nachdem welches Entien aus dem natürlichen Gleichgewicht gefallen ist.

Ens naturale

Dieser Bereich meint die Natur des Menschen, die in einem von vier Aspekten in Mitleidenenschaft gezogen sein kann, nämlich im 1. Aspekt: dem Firmament. Je nachdem, unter welchem Stern der Mensch geboren wurde, kann es sein, dass das zum Planeten zugehörige Organ mangelhaft arbeitet oder überschießt. (Sonne = Herz, Mond = Gehirn, Jupiter = Leber, Saturn = Milz, Mars = Galle, Venus = Nieren, Merkur = Lunge). Eine ebenso hohe Bedeutung kommt dem Ausgleich des 2. Aspektes, den Elementen in uns, zu. Diesen werden jeweils physiologische und psychologische Funktionen zugeordnet: Erde = physischer Leib (unser Körper, Materie); Wasser = der Ätherleib (die Aura von Prana erfüllt / die Lebenskraft); Luft = Astralleib (unsere Gefühle); Feuer = mentaler Leib (das Ich-Bewusstsein, der Geist / die Phantasie).

Der 3. Aspekt beschreibt die sogenannte Komplexion, die vier Temperamente der Galeniker.

Jeder Mensch tendiert nach alter Auffassung zu einem der vier Temperamente, was im ärgsten Fall zu einem herben inneren Ungleichgewicht führt. Der Typ Sanguiniker ist ein heiterer, lebhafter doch leichtsinniger Mensch, oft unstet, mit wenig Skrupeln, zu ausschweifenden Exzessen neigend; bei ihm überwiegt das rote Blut. Positiv betrachtet ist er phantasievoll, gesprächig und stets optimistisch. Der Phlegmatiker ist langsam, ruhig und manchmal schwerfällig/träge, in ihm überwiegt feuchtkalter, weißer Schleim. Im positiven Sinne ist er friedliebend, ordentlich, zuverlässig und diplomatisch. Der Choleriker ist leicht erregbar, unausgeglichen und jähzornig, in ihm überwiegt die gelbe Gallenflüssigkeit und der Ausdruck des „Zuviels“. Im positiven Sinne aber zeigt er sich willensstark, furchtlos und entschlossen. Der Melancholiker neigt zu Schwermut, Traurigkeit, Misstrauen und permanenter Kritik (negativem Denken); bei ihm überwiegt die Schwarze Galle. Seine Stärken sind Verlässlichkeit und Selbstbeherrschung. Ziel ist, stets die rechte Mitte und damit die emotionale Stabilität der vier Temperamente und Säfte in sich selbst zu finden.

Im 4. Aspekt, dem Humores, geht es um die Gemütsverfassung des Menschen. Kurz gesagt ist ein Mensch umso resilienter, also widerstandsfähiger gegen Krankheit und erholt sich umso rascher, je mehr er ein humorvoller, lebenslustiger, ins Leben verliebter Mensch ist (anstatt griesgrämig und schlechtgelaunt sich selbst „krankzuschwingen“).



Zum Autor: Carsten Kiehne gibt mehrfach im Jahr Wochenendseminare, um den „inneren Arzt“ zu wecken. Alljährlich veranstaltet er mit das „Reikitreffen im Harz“, das nächste Treffen findet statt vom 04.-07. September 2025 in Elbingen, in der Villa Viriditas.
Website: www.reiki-im-harz.de

Ens veveni

Vergiftungen und Verunreinigungen machen uns krank, hauptsächlich durch die Lebens- & Genussmittel, die wir uns täglich zuführen. Gleichzeitig spielt die Einnahme von Medikamenten (und der Pille) heutzutage eine bedeutende Rolle. So hilfreich sie auch gegen verschiedene Krankheiten wirken können, bei dauerhafter Einnahme führen sie oft erst zu chronischen Beschwerden. Vergiftungen können auch durch Verstopfung der Ausscheidungswege entstehen, durch Umweltgifte in der Luft (Smog, Feinstaub, Windräder oder Funkantennen), im Boden (Überdüngung) oder im Wasser (Plastikpartikel, Schwermetalle, Pflanzenschutzmittel, Medikamentenrückstände). Paracelsus' beliebteste Therapie war das Fasten und das Wandern, das In-Wallung-Bringen aller Säfte sowie die Aufnahme von Lebensenergie (Prana, Chi) in Mutter Natur und an besonderen Orten der Kraft. Als eine der Entwicklungen aus den letzten 100 Jahren ist sicherlich heutzutage hier auch ein Wasserfilter empfehlenswert.

Ens astrale

Nach Paracelsus haben u.a. die Gestirne einen wesentlichen Einfluss auf den Charakter und die Herausforderungen eines Menschen. Jede Inkarnation hat ihren Lebensplan, ihre Bestimmung, ihr Karma bzw. Schicksal. Um diesen göttlichen Plan zu erfüllen, wird eine Person unter ganz bestimmten Einflüssen der Sterne (Sternzeichen, Aszendent u.a.) zu einer ganz bestimmten Jahres- und Tageszeit in einer ganz bestimmten Region als Kind einer bestimmten Kultur, Gesellschaft und Familie (mit all ihren Themen, Vorbelastungen, Genetik sowie Erziehung), mit Geschlecht und Namen geboren. Nichts bei alledem ist Zufall, immer fällt genau das zu, was fällig ist, um alte Themen auszuheilen, dazuzulernen und zu wachsen. Trotz beschriebener Abhängigkeiten und dem Einwirken vieler Kräfte kann sich der Mensch durch den alchemistischen Prozess selbst befreien.

Ens spirituale

Die Kraft des Geistes kann zu Erkrankung führen (über psychosomatische Ursachen) – oder eben zum ganzheitlichen Heil (durch den Glauben oder die Placebo-Wirkung). Ziel ist es, von negativen Glaubenssätzen, sich selbst erfüllenden Prophezeiungen und schädigenden Lasten (Groll, Angst, Sorge, Zweifel, Neid, Geiz, List) abzulassen und hochschwingende Geistes- & Herzenstugenden (z.B. Sanftmut,



Demut, Weisheit, Barmherzigkeit, Dankbarkeit, Liebe) zu leben. Paracelsus schlägt Methoden zur Erziehung des Geistes, des Verstandes vor, die wir heute Meditation und Achtsamkeitsübungen nennen würden. *Wir energetisieren zum Beispiel unser Wasser mit Reiki und dem Symbol der Blume des Lebens und segnen die Pflanzen, die wir anbauen sowie unsere Mahlzeiten.*

Ens deale

Krankheiten entstehen durch die mangelnde Verbundenheit zu Gott, zur Seele. Einst wurden sie als Strafe Gottes gedeutet, als Konsequenz für ein sündhaftes Leben oder die mangelnde Hinwendung zum Glauben. Heute verbinden wir damit eher das, was wir Karma nennen. Man „erntet bloß, was man sät“, wobei die Ernte auch aus Taten oder Schwüren aus vorangegangenen Leben stammen kann. *Ens deale* bildet aber kein festes Schicksal ab, dem du dich fügen musst, sondern bildet bloß dein bisheriges Tun ab. Änderst du deine Gedanken, Worte und Taten, veränderst du auch dein Los. Erlebst du nur für einen einzigen Augenblick, wie bedingungslos du von höheren Kräften ►

Carsten Kiehne in Salzburg, am Grabmal des Paracelsus, auf dem Sebastiansfriedhof.

Anmerkung
* Dr. Michaela Dane: „Die Heilgeheimnisse des Paracelsus“.

geliebt wirst, oder fühlst du dich selbst nur als Liebe, nur vereint mit dem Höchsten, sprengt das die vorher scheinbar festesten Ketten. Die Frage ist also: Wer möchtest du sein, und was willst du in deinem Leben verwirklichen, manifestieren? Was möchtest du mit jedem neuen Tag (sinnbildlich: im nächsten Herbst) ernten?

Gut zu wissen und das Urvertrauen stärkend ist folgender Leitsatz von Paracelsus: „Gott hat niemals eine Krankheit entstehen lassen, für die er nicht auch eine Arznei geschaffen hat.“ Anders ausgedrückt: Für jedes Problem gibt es eine Lösung. Dass wir sie bislang nicht entdeckt haben, bedeutet lediglich, dass wir das Problem aus derselben Geistesverfassung heraus klären wollten, in der wir es erst kreiert haben. Albert Einstein sagt hierzu: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, wie sie entstanden sind!“ Es braucht ein höheres Geisteslevel, einen Anstieg unserer Gehirnaktivität, des Schwingungslevels, ausgelöst z.B. durch regelmäßige Meditation oder Selbstbehandlung mit Reiki ... aber dies kann nur dann helfen, wenn der Klient die Lösung und der Kranke die Heilung wirklich will!

Die Dosis macht das Gift

Ja, Paracelsus war der Ansicht, dass nicht einmal der beste Heiler, nicht der hochschwingendste Mensch einen Kranken gesund machen kann, wenn dieser dafür nicht bereit ist. Vielleicht will der Klient nicht das loslassen, was ihm die Krankheit bringt, seinen Krankheitsgewinn? Bei Kindern ist dies oft die Aufmerksamkeit ihrer Eltern, wenn diese ansonsten kaum Zeit für die Kleinen haben. Durch Krankheit kann eine verhasste berufliche Tätigkeit vielleicht nicht mehr ausgeführt oder ein Partner gebunden werden (weil man ohne das Leiden Angst hätte, ihn zu verlieren); vielleicht soll ein psychosomatisches Thema, ein Trauma oder ein nicht zugelassenes Gefühl überdeckt werden; womöglich ist es auch bloß eine „liebgewonnene Gewohnheit“, die ausufernd giftig auf allen Ebenen unseres Seins wirkt. Von Paracelsus kommt die Weisheit: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei.“ (Kurz: Die Dosis macht das Gift!)

Betrachte, was du willst: Über- und Unterforderung des Geistes kann zu Krankheit führen (Burnout oder Lethargie/Depression), ebenso zu viel oder zu wenig physische Bewegung (Abnutzung der Gelenke/Muskelerisse oder Adipositas und Muskelschwund), zu reichhaltige oder mangelhafte Ernährung (Adipositas oder Mangelernährung/Unterversorgung), zu

viel Schlaf oder zu wenig (Antriebslosigkeit, bedingt durch fehlende Tagesstruktur oder Minderung von Konzentrations- und Lernfähigkeit; Schlafentzug wird sogar als Foltermethode angewandt).

Befindlichkeiten

Wenn du Lust darauf hast, dich selbst zu reflektieren – wenn nicht, lies den Text einfach weiter, als hätte er rein gar nichts mit dir zu tun –, schau dir einmal kurz deine „Lieblingsbefindlichkeit“ an: Was hast du davon, was ist der Vorteil davon, dass du dein Symptom, diese bestimmte Krankheit mit dir herumschleppst? Ein anderer Weg der Erkenntnis ist zu fragen: Was wäre, wenn ich wieder ganz gesund wäre? Was würde sich verändern, welches Leben würde ich führen, was würde ich beruflich und in meiner Freizeit tun? Stelle dir also die „Wunderfrage“: Wenn du morgen erwachst und die Krankheit wäre wie durch ein Wunder völlig weggeblasen, wer wärst du dann? Fühle dich ganz tief in dieses Heilbild ein, lass' es vor deinem inneren Auge Wirklichkeit werden und wie einen Film ablaufen.

Es heißt, Paracelsus hätte sich wahrhaftig in einem Gespräch mit einem Patienten einmal selbst totgelacht, weil dieser stoisch an seinem Glauben festhing, dass er seine Krankheit nun einmal erleiden müsse und dass man da gar nichts machen könne. – *So hatte ich einmal einen jungen Mann im Coaching-Prozess, der wegen seiner regelmäßigen und schweren Gicht- und Rheuma-Attacken zu mir kam. Sie machten ihm ein schmerzfreies Leben und Arbeiten unmöglich, weshalb er Zeit seines Lebens arbeitslos war. Spannenderweise wollte er jedoch – nachdem wir besprachen, was für Folgen es haben könnte, wenn seine Krankheit fort wäre – weder Reiki bekommen noch sich in Meditation mit der Ursache des Leids beschäftigen noch alternativmedizinische Wege (wie Kräuteranwendungen) ausprobieren. Für ihn stand fest: „Ich habe immer Medikamente bekommen, ich werde immer welche nehmen müssen. Die Krankheit gehört einfach zu mir.“ – Ich brach das Coaching nach drei Einheiten ab, weil der Klient zum Teil an seinem Leiden hing, er brauchte es wohl noch, und sei es vielleicht nur als Grund, nicht arbeiten gehen zu müssen.*

Hermetische Gesetze

Wieder und wieder wies Paracelsus auf die Hermetischen Gesetze hin, allen voran: „Alles ist Geist“. Wenn es wahr ist, dass sich jede unserer Zellen innerhalb von sieben Jahre erneuert, müssten wir uns spätestens also in diesem

Zeitraumen rundum selbst veredeln können, wenn ... ja wenn wir uns nicht selbst im Weg stehen würden. Ziel ist demnach, sowohl bei Paracelsus als auch bei Reiki, „ein reiner Kanal zu sein“. „Zweifel“, weiß Paracelsus, „frisst ein jedes Werk! [...] Du musst heilen und helfen wollen, und der Geist der Wahrheit wird dich leiten und führen!“ – *Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an eine äußerst herausfordernde Reiki-Anwendung, die Stunde über Stunde lief. Meine Klientin war in sich zusammengebrochen, und alles Wissen, was ich mir über 15 Jahre Reiki-Praxis angeeignet hatte (und ich hatte ca. 50 Reiki-Bücher studiert), schien keinen Pfifferling mehr wert zu sein. Mit keiner der über hundert Methoden oder Techniken gelang es mir, sie aus ihrem Tief hinauszubewegen. Mich überkamen Sorgen und Selbstzweifel, an denen ich erst erkannte, dass ich im Ego festhing. Ich wollte es sein, der heilt, der „ach so tolle Carsten“! Da erst bemerkte ich, dass ich weit weg davon war, ein reiner Kanal zu sein.*



Ich war in die Falle getappt, mich beweisen zu wollen – und mich dadurch weniger der Heilkraft Reiki zur Verfügung zu stellen. Somit bat ich von ganzem Herzen um Verzeihung, hielt meine Hände in Gassho und bat den großen Geist, mein höheres Selbst und alle guten Geister, die um mich und meine Klientin sind, beim Prozess des Heilwerdens zu helfen. In diesem Moment gab ich mich auf und erfuhr ein Wunder: ein solches Maß an bedingungsloser Liebe durchschoss mich, dass ich mit meiner Klientin weinte, dass ich (mein Ego) mit zerbrach und wieder auferstand. Nachdem ich das tat und etwa zehn Minuten verstrichen waren, war die ganze Sitzung – nachdem ich vorher stundenlang, wie blind auf der Stelle getappt war – durch Auf- und Hingabe gelöst!

Wir ernten, was wir säen

Paracelsus, der große Heiler, mahnt uns, ganz im Vertrauen zu bleiben – und dass alles stets nach unserem Glauben geschieht. Anders ausgedrückt: Wir ernten, was wir säen: wie im Kleinen, so im Großen; wie oben, so unten; wie innen, so außen. Wie's in den Wald hineinruft, so schallt's ... und so weiter. In dem, was uns umgibt, spiegeln sich demnach sowohl das Resonanzgesetz als auch das Gesetz von Ursache und Wirkung. Um zu schauen, ob wir auf der richtigen Spur sind oder uns auf einem Irrweg befinden, genügt es nach Paracelsus, innezuhalten und in sich hineinzuspüren. Wie glücklich bin ich mit meinem Leben generell (gib eine Schulnote auf der Skala von 1 bis 6!), und wie zufrieden mit den Lebensbereichen Gesundheit, Fitness, Partnerschaft, Familie,

Freundeskreis, Beruf/Berufung, Einkommen, Ausgleich ...!

Hast du einen der Bereiche schlechter als mit Note 3 bewertet, könnte es Sinn machen, innezuhalten, sich selbst zu reflektieren (zum Beispiel hinderliche Glaubenssätze aufzudecken) und sich, wenn es wichtig erscheint, neu auszurichten – angefangen damit, vor dem inneren Auge eine gute (wenn nicht die beste) Vision von dir selbst geistig entstehen zu lassen. – *Hierfür nutze ich die Technik des Märchen-Schreibens. Schreibe dein Leben auf, als wäre es ein Märchen. Welche Herausforderungen hast du als Held oder Heldin gerade zu meistern? Wie gelingt dir das, durch welche grandiose Wundergabe, mit welchem Helfer? Sieh es wie einen inneren Film vor dir ablaufen, wie du das Böse bekämpfst, siegest (... und umarmst?) Schreibe dies auf, banne den Sieg auf Papier, in Schönschrift, und male, wenn du magst, Bilder dazu. Male dir deine Vision bis zum schönsten Ende aus, denn alle Märchen enden gut, vermitteln dadurch Urvertrauen und bekräftigen eine geistige Option, die fast zu schön klingt, um wahr zu sein – aber wahr werden kann, wenn wir uns geistig darauf ausrichten, weil unsere Seele sich an dieses wundersame Ganzsein noch sehr gut erinnert!*

Essen & Trinken

Wer beginnt, diese heilende Vision wahrhaftig zu leben, hat verstanden, was Paracelsus damit meint, dass es die essenzielle Rolle eines Heilers sei, „selbst zur Arznei zu werden“. Das meint nichts anderes, als meine Schwingung ►

Ein rd. 500 Jahre altes Original der „Großen Wundarzney“, verfasst von Paracelsus.



Johanniskraut, die Top-Heilpflanze gegen „innere Teufel“ – also gegen das, was wir heute Depression nennen und was Paracelsus als „die schlimmste aller Seuchen“ galt.

Spannend ist hierbei der Aspekt, dass ca. 90 Prozent unserer Volkskrankheiten noch vor 100 Jahren unbekannt waren, genau wie 90 Prozent der „Lebensmittel“, die wir heute regelmäßig konsumieren. „Der Mensch ist, was er isst“, betonte der Heiler, und fügte hinzu „Bloß bis 20 iss, so viel du kannst; bis 30 iss, so viel du musst; über 30 so wenig du kannst“. Klinische Studien (z.B. der University of Texas in Dallas) mit Mäusen belegen Erstaunliches: Mäuse, die sich täglich satt und über ihren Hunger essen konnten, starben bedeutend früher als ihre Artgenossen. Tiere hingegen, deren Rationen auf ein Mindestmaß begrenzt und die zwangsweise einem Teilzeitfasten (12 Stunden) ausgesetzt waren, hatten hingegen eine um 35 Prozent längere Lebenserwartung.

Die Lebensgeister wecken

Abgesehen davon ist das „Sündigen“ natürlich auch völlig in Ordnung, in Maßen eben. Wir erinnern uns: Die Dosis macht das Gift! Im besten Fall kann ich dann, wenn ich durch meine Selbstreinigung gegangen und selbst durch den Schwingungsanstieg Arznei geworden bin – durch welche Anwendung auch immer – den „inneren Arzt“ meines Patienten (sprich: seine Selbstheilungskräfte) wecken. Auch Paracelsus wusste, dass nicht er es war, der heilte: „Der Arzt verbindet deine Wunden, doch nur der innere Arzt wird dich wahrhaftig gesunden. Bitte ihn darum, so oft du kannst.“

meine Energie (Paracelsus empfiehlt dafür die Arbeit mit Heilpflanzen, Heilsteinen und der inneren Alchemie = heute auch: Reiki, Meditation) auf ein solches Maß zu steigern, dass ich meine eigenen Themen durchlichte und ausheile. Der erste Schritt dafür sei, „den eigenen inneren Arzt zu wecken“, was am schnellsten mit einer Entgiftung gelänge: dem regelmäßigen Fasten. Vor allem nämlich beim Essen und Trinken führe sich der Mensch (allein schon über die Menge der zugeführten Kalorien) die meisten schwingungsenkenden Vergiftungen zu.

Bei diesem Anregen der Selbstheilungskräfte soll der Wunderheiler ganz unkonventionell vorgegangen sein: Schwerkranke entführte er von der Bettstatt nicht in ein Krankenhaus – wer soll denn auch in einem Haus voller Kranker gesund werden können?! –, sondern in die nächste Kneipe. Dort ließ er auftafeln, auf das man auf's Beste trank und aß. In anderen Geschichten ließ er die Kranken zur Fastnacht ausgelassen brüllen und Fratzen schneiden, gänzlich verrückt werden, um's Osterfeuer tanzen oder über das Walpurgisfeuer springen. Gerade der „ausgelassene Frohsinn zu den Frühlingsfesten verhindert das Krankwerden übers ganze Jahr hinweg“.

Dies alles waren Versuche, die Lebensgeister des Patienten zu wecken – denn niemand wird gesund, mobilisiert er nicht alle Gesundungskräfte durch Willensanstrengung und die Liebe zum Leben. „Die Liebe ist die beste Arznei“, weiß Paracelsus, womit wir also aufgerufen werden, stets den Weg zu beschreiten, der die Liebe mehrt, der zur Liebe führt.

Wenn das mein Ziel ist, zu dem ich mich berufen fühle, beginne ich zu verstehen, wie wichtig es ist, jeden Tag danach auszurichten es mir zur Berufung werden zu lassen. Liebe schenken kann ich in jedem Beruf, ganz gleich, ob ich Reiki schenke, Kinder erziehe, Brötchen backe ... überall hinein kann meine Liebe fließen, mit jedem achtsamen Schritt, mit jedem Atemzug. Gehe und atme auf diese Weise, und du wirst den Unterschied spüren! Du beginnst dich selbst zu veredeln, wirst Alchemist wie Paracelsus, wirst Gold, das strahlt.

Innere Strahlkraft

Und wenn du selbst heller strahlst, bemerkst du bald, dass die Arbeit an dir weit mehr ist als das Wahrnehmen der Selbstverantwortung. Du wirst auf andere abstrahlen, deine Nachbarn und Freunde aufleuchten lassen, allein dadurch, dass du deine Schwingung hebst. Und, wenn wir uns gemeinsam verpflichten, das Glück zu mehren und unsere Schwingung zu steigern, dann gelingt's uns vielleicht, die ganze Welt – „mit allen Wiesen und Matten, Bergen und Hügeln, die Herrgott's Apotheke sind“ (so Paracelsus) – ein wenig schöner schimmern zu lassen. ■

Aufgeschrieben von Carsten Kiehne, Dipl. Soz. Päd., Psychotherapeut HP, Reiki-Meister/Lehrer, Meditationslehrer, Sagen- & Märchenerzähler & Autor des Buches „Die beste Arznei ist die Liebe – vom sagenumwobenen Wirken des Wunderheilers Paracelsus“.



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 engergetische 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



**BESUCHEN SIE
UNS ONLINE**

Der Gedenkstein für Mikao Usui

Dr. Mark Hosak setzt seine Übersetzung der Gedenksteininschrift für Mikao Usui fort, diesmal geht es um zwei zentrale, weithin bekannte Formulierungen der Inschrift zu den Lebensregeln – zu den Themen Glück und spirituelles Heilmittel.

Illustration rechte Seite
© tsayuet - stock.adobe.com

先生之を以て招福の秘法萬病
の靈藥となせは其の本領の在
る所知らるへし

**Sensei kore wo motte shōfuku no
hihō manbyō no reiyaku to nase
wa sono honryō no aru tokoro
shirarubeshi**

Um den Satz zu verstehen, wird dieser 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.

Textanalyse

Hier ist eine Liste aller im Satz enthaltenen Begriffe und Partikel, zusammen mit den Schriftzeichen, der Romaji-Transkription und der Einzelübersetzung jedes Wortes.

Sensei setzt sich aus den Kanji *sen* für vorher und *sei* für Leben oder Geburt zusammen. In Kombination bedeutet *sensei* Meister oder Lehrer und wird verwendet, um jemanden mit höherem Wissen oder besonderen Fähigkeiten zu bezeichnen.

Kore bedeutet dies oder diese Sache und ist ein formaler Ausdruck, der häufig im klassischen Japanisch verwendet wird.

Wo ist eine Akkusativobjekt-Partikel und zeigt an, dass *kore* das direkte Objekt der Handlung ist.

Motte setzt sich aus dem Kanji für benutzen oder verwenden zusammen. Es ist das Verb und be-

deutet verwenden, benutzen oder mit etwas tun. *Shōfuku* setzt sich aus den Kanji *shō* für einladen oder herbeirufen und *fuku* für Glück oder Segen zusammen. In Kombination bedeutet *shōfuku* Herbeiführung von Glück.

No ist eine Possessivpartikel und zeigt den genitivischen Besitz oder die Zugehörigkeit an. In diesem Fall verbindet sie *shōfuku* und *hihō*. *Hihō* setzt sich aus den Kanji *hi* für geheim oder verborgen und *hō* für Methode, Prinzip oder Gesetz zusammen. In Kombination bedeutet *hihō* geheime Methode oder Geheimtechnik.

Manbyō setzt sich aus den Kanji *man* für zehntausend oder zahlreich und *byō* für Krankheit oder Leiden zusammen. In Kombination bedeutet *manbyō* alle Krankheiten oder zahlreiche Krankheiten.

No ist eine Possessivpartikel und verbindet *manbyō* und *reiyaku*, um die Zugehörigkeit zu betonen.

Reiyaku setzt sich aus den Kanji *rei* für Geist oder spirituell und *yaku* für Medizin oder Heilmittel zusammen. In Kombination bedeutet *reiyaku* wundersames Heilmittel oder spirituelles Heilmittel.

To ist eine Kopulapartikel und bedeutet so viel wie als oder zu.

Nase ist das Verb und eine Konjugation von *nasu*, was machen oder werden lassen bedeutet. In diesem Fall bedeutet es: zu etwas machen.

Wa ist eine Themenpartikel, die das Thema des Satzes hervorhebt und markiert.

Sono ist ein Possessivpronomen und bedeutet dieser, dessen oder jenes. Es bezieht sich auf ein vorhergehendes Objekt.

Honryō setzt sich aus den Kanji *hon* für wahr oder ursprünglich und *ryō* für Eigenschaft oder Fähigkeit zusammen. In Kombination bedeu-



Dr. Mark Hosak

Spiritueller Lehrer
Shingon Reiki Meister
Meister-Kalligraph und Buchautor
Übersetzer und Dolmetscher für
Japanisch
Schwerpunkt akademischer
Forschung in buddhistischer
Symbolik 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

tet *honryō* wahre Natur oder wesentliche Eigenschaft.

No ist eine Possessivpartikel, die die Verbindung zwischen *honryo* und *aru* beschreibt und eine Zugehörigkeit ausdrückt.

Aru ist das Verb und bedeutet existieren, vorhanden sein oder sein. Es wird in der Regel für unbelebte Dinge oder abstrakte Konzepte verwendet.

Tokoro bedeutet Ort, Stelle oder Punkt und kann sowohl physisch als auch metaphorisch gemeint sein.

Shirarubeshi setzt sich aus den Kanji *shiraru*, der passiven Form von *shiru* für wissen oder erkennen, und *beshi*, einem klassischen Hilfswort für Notwendigkeit oder Bestimmung, zusammen. In Kombination bedeutet *shirarubeshi*: sollte bekannt werden oder wird erkannt werden. *Shirarubeshi* ist ebenfalls ein Ausdruck, der als Prädikat fungiert und einen Zustand ausdrückt, der erwartet wird.

Mehrere Übersetzungsmöglichkeiten für diesen Satz

Wenn man Meister wird, soll man sie (die Lebensregeln) mit einer das Glück rufenden Geheim-Methode und einem spirituellen Heilmittel unzähliger Krankheiten vergleichen und ihre charakteristischen Eigenschaften an allen Orten bekannt machen.

Der Meister verwendet dies als geheime Methode zur Herbeiführung von Glück und als wundersames Heilmittel für alle Krankheiten. Dadurch wird die wahre Natur dieser Methode bekannt.

Der Meister nutzt dies als eine geheime Technik, um Glück herbeizuführen und als wundersames Mittel zur Heilung sämtlicher Krankheiten. Dadurch wird ihre wahre Wirkung erkennbar.

Der Meister verwendet dies als eine geheime Methode, um Glück zu bringen und als spirituelles Heilmittel gegen alle Krankheiten. Dadurch offenbart sich die wahre Essenz dieser Technik.

Spirituelle Bedeutung

Sensei Der Meister

In japanischen spirituellen Traditionen wie Buddhismus, Daoismus und Schamanismus ist der *Sensei* der Vermittler des Wissens. Im Shingon-Buddhismus führt der *Sensei* zur Erleuchtung,

während er im Daoismus das Leben im Einklang mit dem Dao unterstützt. Im Schamanismus überträgt der *Sensei* übernatürliche Fähigkeiten.

Shōfuku Herbeiführung von Glück

Shōfuku bedeutet die Herbeiführung von Glück. Im Buddhismus entsteht Glück durch gutes Karma, im Daoismus durch Harmonie mit dem Dao. Schamanistische Rituale nutzen Geister, um Segen für das Wohl der Gemeinschaft zu bringen.

Hihō Geheime Methode

Hihō ist eine geheime Methode. Im Shingon-Buddhismus und im Daoismus gibt es verborgene Lehren und Praktiken, die nur an Eingeweihte weitergegeben werden. Im Schamanismus lernt der Praktizierende geheime Rituale, um mit Geistern zu kommunizieren.

Reiyaku Wundersames Heilmittel

Reiyaku ist ein spirituelles Heilmittel. Im Buddhismus bedeutet dies das Dharma als Heilmittel gegen das Leiden. Im Daoismus stellt es die Harmonie zwischen Körper und Geist dar. Im Schamanismus gelten Heilmittel oft als von Geistern inspiriert, um körperliche und spirituelle Leiden zu heilen.

Honryō Wahre Natur

Honryō bezeichnet die wahre Natur. Im Buddhismus steht dies für die Buddhanatur, die zur Erleuchtung führt. Im Daoismus beschreibt es die Erfahrung des Dao. Im Schamanismus ist *Honryō* die Essenz eines Menschen oder Wesens, die der Schamane erkennen kann, um Heilung zu ermöglichen.

Shirarubeshi Erkennen und Offenbaren

Shirarubeshi steht für die Erkenntnis spiritueller Wahrheiten. Im Buddhismus beschreibt es die Offenbarung des Weges zur Befreiung. Im Daoismus wird dadurch das Dao in der Natur erkennbar. Im Schamanismus bezieht es sich auf Offenbarungen durch Visionen und Geister, die Führung und Heilung ermöglichen. ■



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



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

Wegweisend. Nicht nur in der Eifel.

Coaching & Beratung
Drinnen wie Draussen

Ringstraße 6
54568 Gerolstein
Telefon 0 65 91 – 66 50 530
– Termine nur nach Vereinbarung –
info@schneider-coaching.eu
www.schneider-coaching.eu

Martina Schneider

Heilpraktikerin & Coach
Reikimeisterin und -lehrerin
Medizinjournalistin



Foto: Kristina Ballhorn

Das Reiki Magazin Förderprogramm

Seit 30 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 & 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 maile dazu an: info@reiki-magazin.de



Gelegentlich

Auch wenn Du reich wirst

Und es Dir an nichts fehlt

Vernachlässige niemals

Deine Aufgabe als Mensch

Kommentar von Hiroko Kasahara:



Der Meiji-Kaiser warnt uns davor, uns auf unseren Lorbeeren auszuruhen. In der Geschichte der Menschheit lässt sich beobachten, dass viele Führungspersonen und Herrscher weltweit sich völlig veränderten, nachdem sie großen Reichtum, Ruhm und Macht erlangt hatten. Sie bekamen dann oft Angst, die Dinge, die sie erreicht hatten, wieder zu verlieren – und begannen damit, vermehrt Unrechtes zu tun, um dies zu vermeiden. Dies wurde für sie vielfach wichtiger als das, was sie eigentlich an Aufgaben zu bewältigen hatten. Sie waren verblendet und konnten nicht mehr sehen, was ihre Aufgabe in der Welt war. Der Satz „Vernachlässige niemals deine Aufgabe als Mensch“ und die dritte der fünf Lebensregeln nach Mikao Usui, „Arbeite fleißig“, sowie auch die letzten Worte des Buddha, „Alles ist vergänglich. Verwirklicht das, was ihr zu tun habt, ohne es zu vernachlässigen“ ... all das scheint mir im Kern die gleiche Aussage zu haben. Stattdessen ist es wohl so, dass viele Politiker, Medienbosse, Wissenschaftler und Konzern-Chefs Geld, Ruhm und Macht hinterherlaufen – und ihre eigentliche Aufgabe dabei vergessen.

Erläuterungen zur Wahl des Gedichtes:

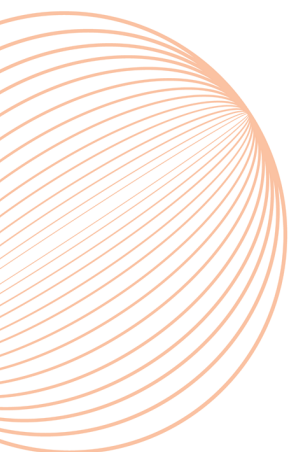
Der berühmte Meiji-Kaiser, der Japan in der Zeit von 1868-1912 regierte, soll mehr als 100.000 Gedichte verfasst haben. Von diesen wählte Mikao Usui 125 Gedichte aus, die in seiner Lehre des Reiki Ryoho eine wichtige Rolle spielten. Das oben stehende Gedicht ist eines davon. In der herben Klarheit einer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

家富みてあかぬことなき身なりとも
人のためたにおこたふなゆめ



Text und Kalligraphie:
Hiroko Kasahara

Die Kunst der sanften Klarheit ...



... halte ich für eines der wichtigsten Tools der heutigen und der kommenden Zeit.

Auf allen Kanälen werden wir mit Anforderungen und Erwartungen überflutet: Die Freundin braucht dringend ein Gespräch, die Familie baut auf eine gut gelaunte Mutti, die Chefin möchte mehr Einsatz, der Hund seine Gassirunde, der Social-Media-Account neue Fotos, Oma will einkaufen gehen, Kinder in die Stadt gefahren, der Mann gemeinsame Freizeit, die Hüften brauchen Sport, die Haare eine neue Frisur, die alte Dame aus der Nachbarschaft würde so gerne plaudern, das interessante Buch verstaubt auf dem Nachttisch, die Welt verliert sich in Kriegen, das Klima dreht durch, die Freundin des Sohnes möchte sich ausweinen, der Vereinsvorstand rechnet fest mit einem selbstgebackenen Kuchen, die Karriere fordert mehr Zeit – doch woher nehmen, wenn der Tag jetzt schon zu kurz ist? Und doch versuchen die meisten von uns immer, allem und jedem gerecht zu werden.

Unlösbares Rätsel?

Dieser Wirbelsturm aus „Ja, klar, mach ich!“ und „Na gut, für dich gerne!“ führt irgendwann dazu, dass wir selbst nicht mehr wissen, wo oben und unten ist. Da können dann die folgenden Fragen wie ein unlösbares Rätsel erscheinen: Wie kann ich freundlich, aber bestimmt meine Grenzen setzen und wahren? Wie gelingt es mir, klar und deutlich „Nein“ zu sagen, ohne mich unhöflich, abweisend, egoistisch oder gar schuldig zu fühlen? Wie sagt man ein „Nein“ und ist sich dabei sicher, dass es beim Gegenüber nicht als Zurückweisung oder Ablehnung ankommt? In meinen Reiki-Coachings ist das häufig ein Thema, das uns zu tief sitzenden, unbewussten Glaubenssätzen oder auch ganzen Denk- und Verhaltenskonstrukten führt. Insbesondere Frauen stoßen immer wieder an diese Grenze zwischen gesunder Eigenliebe einerseits und grenzenloser Aufopferung für andere andererseits.

Noch verzwickter wird es, wenn die Person sich selbst als spirituell definiert und meint, als „guter Mensch“ müsse man immer für andere da sein, stets Mitgefühl zeigen und sich zurücknehmen, ansonsten meinungsfrei und neutral sein, gleichmütig über den Dingen stehen sowie keinesfalls bewertend sein. Als höchstes sowie erstrebenswertes Ziel gilt in diesem Verständnis die Wahrung von Harmonie. Die eigenen Bedürfnisse, manchmal sogar die eigenen Werte, werden „um des lieben Friedens willens“ bewusst oder unbewusst verbogen oder gar verraten. Ich frage mich: Ist das wahrer Frieden und echte Harmonie? Aus meiner Sicht kratzt dieses Denken und Verhalten lediglich an deren Oberfläche, und für mich fühlt es sich an, als würde man ein Tuch über etwas legen, das nicht gesehen werden soll, das aber nach einem faulen Kompromiss riecht.

Eigene Bedürfnisse erkennen

Ich frage mich auch: Ist dieses Wegdrücken der eigenen Bedürfnisse ein wertschätzender, authentischer, achtsamer, transparenter, ehrlicher, herzöffnender und liebevoller Umgang mit sich und anderen? Ich denke, das ist es nicht. Unter gelebter, angewandter Spiritualität verstehe ich etwas anderes. Für mich geht sie tiefer. Sie ehrt und achtet das Leben in jeglicher Form – also auch mein eigenes. Sie fragt außerdem danach, aus welchem Antrieb heraus wir uns auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Und sie beinhaltet das Aussprechen unbequemer Wahrheiten oder eben das Nein-Sagen. Das setzt voraus, dass ich es aushalten kann, dass mein Gegenüber vielleicht sogar die Entscheidung fällt, den Kontakt zu mir abzubauen, weil ihm das nicht gefällt.

Und dann wird's richtig spannend, auch spirituell betrachtet: Kann ich in diesem Moment in der Liebe bleiben? Kann ich für mich einstehen? Bleibe ich mir und meinen Werten treu? Gehe ich nicht in Kampfstellung, Geringschätzung und Verurteilung, um mich zu schützen?



Zur Autorin:

Sabine Weg mit Reiki begann 2000 nach einem Unfall mit Nahtoderlebnis. 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.

Widerstehe ich dem Bedürfnis, etwas zu rechtefertigen und schön zu reden? Kann ich dieses Gegenüber in aller Liebe so sein lassen und darauf vertrauen, dass alles gut ist so wie es ist? Glaube ich daran, dass am Ende die Liebe siegt, weil sie einen Weg findet – egal wie dieser letztlich aussieht? Oder gehe ich in die Angst? Vielleicht in die Angst, alleine dazustehen, nicht geliebt zu werden, nicht zu genügen, zu enttäuschen, etc. ...?

Thema: Abgrenzung

Ein vielschichtiges Thema, dieses Nein-Sagen. Eine der zentralen Fragen, die ich meinen Reiki-Meisterinnen während der einjährigen Ausbildung an die Hand gebe, damit sie wahrhaft zu Meisterinnen und zu Gestalterinnen ihres Lebens werden, ist: Wenn Du Dich bewusst für eine Möglichkeit entscheidest und dementsprechend denkst und verhältst – fällst Du diese Entscheidung dann aus der Angst oder aus der Liebe heraus? Dient sie Deiner Selbstermächtigung oder der Selbstsabotage? Auf's Nein-Sagen bezogen könnten wir fragen: Wenn Du nicht Nein sagst und so Deine Bedürfnisse zugunsten derjenigen eines anderen unterdrückst, ist dann die Motivation dafür Angst oder Liebe und Vertrauen?

Ich behaupte jetzt einfach mal, dass es in den meisten Fällen darum geht, nicht enttäuschen zu wollen, wenn wir unser Nein nicht aussprechen. Vielleicht aus einer erlernten oder auch archaischen Angst heraus, dann nicht mehr gemocht oder geliebt zu werden, nicht mehr dazu zu gehören oder eine Außenseiterin zu sein, weil man die Erwartungen nicht erfüllt hat. Doch ist das ehrlich, authentisch, wahrhaftig? Natürlich nicht. Auch für mich war das ein Weg, bis ich mir sagen konnte: Das, was mir da begegnet, sind die Erwartungen dieser Person an mich. Sie haben nichts mit mir zu tun, es sind ihre Erwartungen, und ich kann entscheiden, ob ich diese annehme und erfülle oder eben nicht. Heute sage ich nur noch Ja, wenn ich Ja meine, also wenn ich etwas wirklich tun möchte. Und ich habe gelernt, Nein zu sagen, aus der Liebe heraus, ohne mich verteidigen oder erklären zu müssen, sondern einfach deshalb, weil es sich für mich gerade jetzt stimmig anfühlt.

Klarheit & Freundlichkeit

Machen wir uns klar: Grenzen zu setzen bedeutet nicht, eine Mauer um sich herum zu errichten. Wir können dabei unser Herz offen halten und eine mitfühlende Kommunikation pflegen. Nein zu sagen kann eine Einladung an



unser Gegenüber sein, uns besser zu verstehen, unsere Bedürfnisse zu erkennen und sie zu respektieren. Selbstverständlich können wir erklären, warum uns bestimmte Dinge wichtig sind, wenn wir das wollen, doch es ist kein Muss. Das schafft Transparenz und lässt Raum für echtes Verständnis. Vielleicht stoßen wir bei unserem Gegenüber anfangs auf Widerstand, doch langfristig stärkt diese Offenheit die Beziehung. Nur wenn wir uns wechselseitig in unserer Ganzheit wahrnehmen, können wir uns wirklich nah sein.

Ein klares, unmissverständliches „Nein“ ist echter und ehrlicher als ein halbherziges Ja oder das Suchen und Aussprechen irgendwelcher Ausflüchte. Klarheit und Freundlichkeit schließen sich nicht aus – im Gegenteil, sie ergänzen sich wunderbar. Und ein freundliches „Nein“ ist nicht weniger verbindlich als ein barsches. Es kommt darauf an, wie wir es ausdrücken, und das wiederum hängt davon ab, was wir uns erlauben. Nur wenn wir uns ohne Selbstvorwurf oder schlechtes Gewissen genauso wichtig nehmen wie die anderen und das ohne Vorbehalte verbalisieren, schwingt unser „Nein“ auch sauber – da ist dann kein versteckter Vorwurf an uns selbst oder eine Herabsetzung des anderen, die der Fragende nonverbal abbekommt.

Das meine ich mit sanfter Klarheit. Ich bin mir sicher, dass wir alle das noch üben dürfen und dass die Welt es verdient hat, dass wir uns mit dieser eindeutigen, klaren Sprache der Freundlichkeit begegnen – dem Weltfrieden würde es ganz sicher auch gut tun. ■

„Grenzen zu setzen bedeutet nicht, eine Mauer um sich herum zu errichten.“

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.lust-zu-lernen.online

Vegetarische gefüllte Blätter

„Im Frühjahr angepflanzte Kapuzinerkresse lässt sich im Herbst hervorragend als gefüllte Kapuzinerkresse-Röllchen genießen. Alternativ sind die Röllchen auch mit Weinblättern herzustellen. Mit Reisfüllung und Kräuterdip ist dieses saisonale Gericht eine wahre Offenbarung. Auch zum Einfrieren sind die Röllchen hervorragend geeignet – um sie auch zu einer anderen Jahreszeit genießen zu können.“

Zutaten:

Ca. 40 Kapuzinerkresseblätter bzw. Weinblätter
100 g Langkornreis
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
1 kleine Zucchini
50 g gehobelte Mandeln
3 EL Olivenöl
3 EL süße Sahne
1 Stängel Thymian
1 Stängel Minze
1 Bund Petersilie
Gemüsebrühe
1 Zitrone

Saucen-Dip:

12 junge Kapuzinerkresseblättchen
oder Weinblätter
1 Becher Joghurt oder Schmand
2 Knoblauchzehen
Salz/Pfeffer
Frische Kräuter nach Geschmack
Alles kleinschneiden, zusammenrühren,
abschmecken und kalt stellen.

Zubereitung der Röllchen:

Reis waschen, kochen, abgießen und abkühlen lassen.
Kapuzinerkresseblätter / Weinblätter kurz blanchieren, abtropfen lassen, auf einem Brett ausbreiten.
Zwiebeln, Knoblauch, Paprika, Zucchini klein schneiden und mit Olivenöl und dem Thymian anbraten, dann mit Mandeln und dem Reis, den restlichen Zutaten und den Kräutern vermischen.
Auf jedes blanchierte Blatt einen EL Reismischung geben.



Das Blatt erst von oben, dann von den Seiten her einschlagen und in Richtung Stiel einrollen. Stiel um das Röllchen wickeln. Das Rollen geht aber auch ohne Stiel.

Die Röllchen in einem Bräter eng aneinanderreihen und aufeinander schichten.

Auf die Weinblätter 1 aufgeschnittene Zitrone legen. Den Bräter mit Gemüsebrühe auffüllen, bis die Röllchen leicht bedeckt sind, mit einem Teller beschweren und mit dem Bräterdeckel abdecken.

Im Backofen bei 180 Grad Umluft 45 Minuten dämpfen, dann Backofen ausschalten und die Röllchen bis zum Servieren in der Restwärme lassen.

Beim Anrichten mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Kapuzinerkresseblüten verzieren.

Mit dem gekühlten Dip servieren.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



REIKI-COOK Petra Glaß

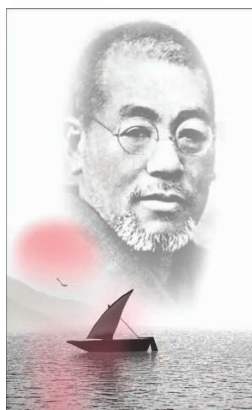
Reikimeisterin /-lehrerin
aus Bremervörde
www.reiki-cook.de

<https://soulmadereiki.de/tl/>

Winter-Shopping

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

Heilfolie „Mikao Usuis Lebensregeln“



*Gerade heute
ärger 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 energetisch 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“



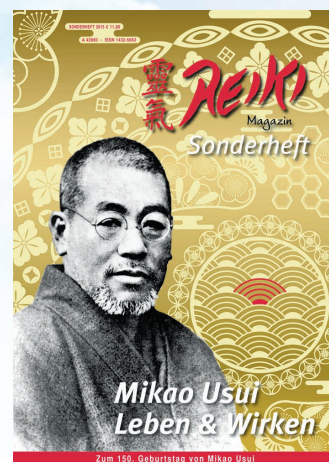
Energetisierte Folie, mit Reiki-Schriftzeichen.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energetisch das Fließen von Reiki. Die bei der Herstellung angewandten Prinzipien stehen im Einklang mit den Prinzipien der Informationsmedizin.

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,- €**

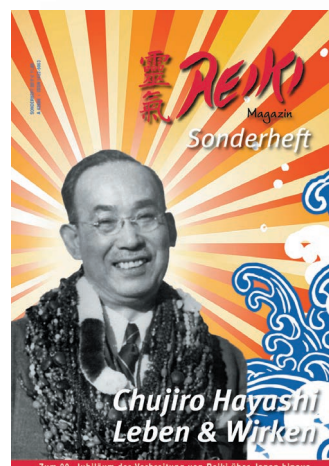
► Mehr dazu im Reiki-Shop auf www.reiki-magazin.de

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: 3,80 € / EU-Ausland: 6,80 € / 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 Du Dich für das **Lastschriftverfahren** entscheidest und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat von Dir vorliegt, senden wir 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 die 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:

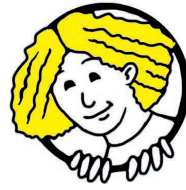
Straße:

PLZ/Ort:

Land:

Lucy Licht

„Reiki überall“



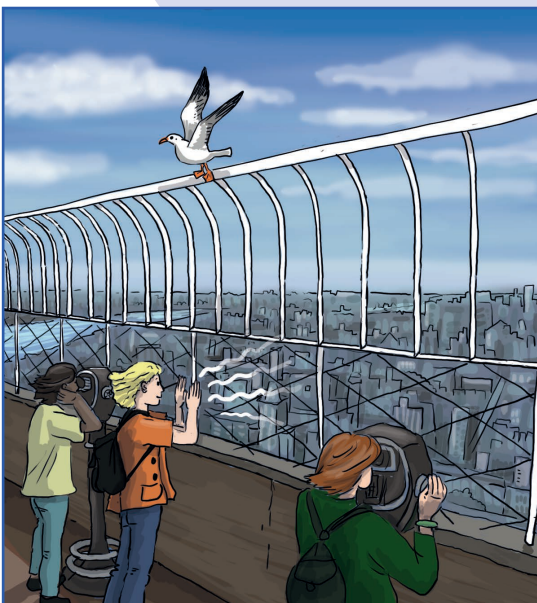
1



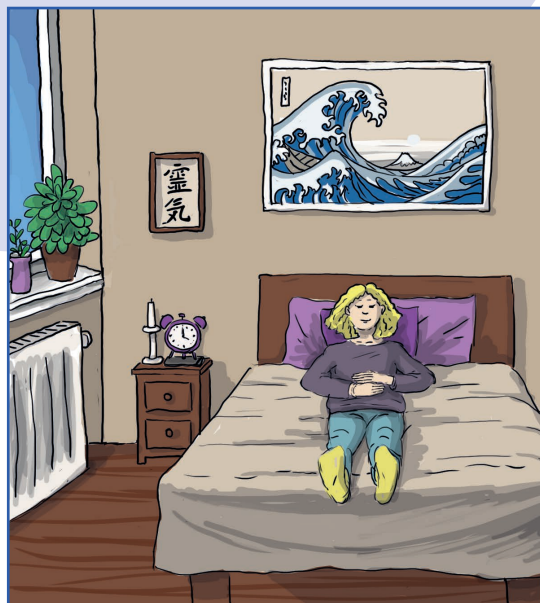
2



3



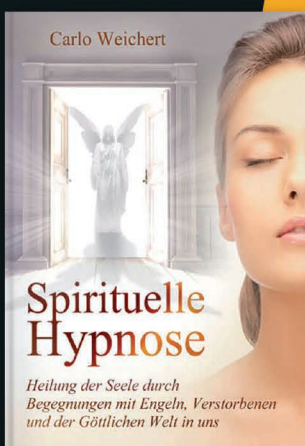
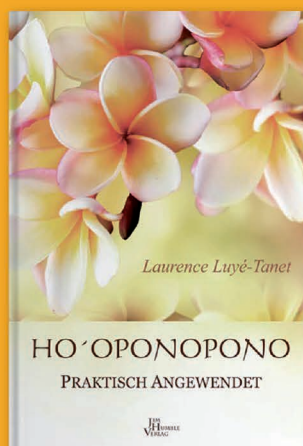
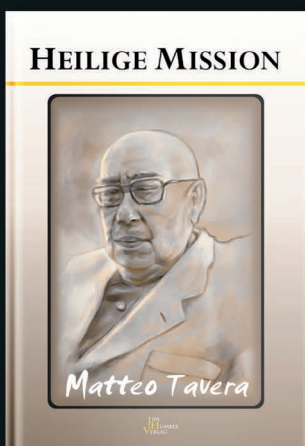
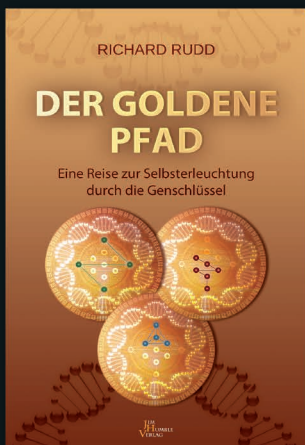
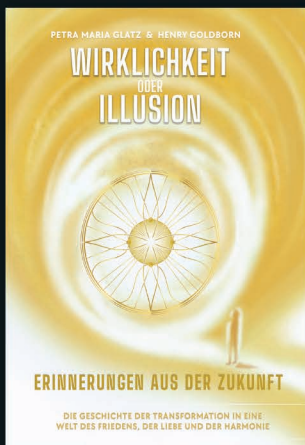
4



Idee:
Oliver Klatt
Zeichnung:
Janine Warmbier

BÜCHER FÜR DIE NEUE ZEIT

EIN LEBEN IN DER 5. DIMENSION



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

Schweiz

Usui Shiki Ryoho - for all sentient beings

Reiki Behandlungen: nah und fern
Reiki Seminare: alle Grade
Reiki Austausch Treffen:
regelmässig im In- und Ausland,
Organisation der Global Reiki
Gatherings
Balancing - Coaching - Teaching
Ursulai Frauchiger
www.ursulai.ch
office@ursulai.ch
+41787514219
Schamanische Trommelarbeit,
VisionQuest & die Karten von AN,
Räucherbehandlungen
& -Seminare

PLZ 4000

Swiss Reiki Academy
IMA - Maya Schnorf
Naturärztin NVS
Bahnhofplatz 3a
4612 Wangen b. Olten
www.ima-olten.ch
REIKI-Ausbildungen in
Grad I / Grad II / Meister-Grad,
Lehrer und Ausbilder-Grad

PLZ 9000

mattlecoaching
Brigitte Mattle
Therapeutin der Komplementär-
und Alternativmedizin
CH 9630 Wattwil
www.mattlecoaching.ch
DANKE an Prof. Dr. Mikao Usui
und DANKE an alle, die mit der
REIKI-Energie Lichtkanal für die
Liebe sind! Gerne bin ich für die
Ausbildung aller Reiki-Grade für
Euch da!

Deutschland

Bundesweit

Reiki Alliance Deutschland e.V.



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

www.Reiki-Alliance.de

Geschäftsstelle bei:
Petra Römer
Herisösch 3
88069 Tettang
Tel.: 07542-4074832

PLZ 00000

Reiki in Sachsen
Sieglinde Silvia Glembocki, Reiki
Meisterin-Lehrerin seit 2000
im Usui Shiki Ryoho System,
in 5. Generation
02899 Ostritz, St.Marienthal 5
Tel: 035823-77148
info@glembocki.de
www.glembocki.de
Persönliche Reiki Einzelaus-
bildungen in allen 3 Graden in
meiner Praxis auf dem Klosterge-
lände St.Marienthal. Individuelle,
weiterführende Begleitung bis
zur Lehrerausbildung. Über-
nachtungen im Kloster. Seminar-
leiterin: Basenfasten im Kloster
St.Marienthal.

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

Seminarzentrum Klatt

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

Praxis für Osteopathie und Reiki
Christine Kutter, Reiki Meisterin
12247 Berlin, Calendrellistraße 41
Tel.: 030-76903753
mail@reiki-kutter.de
www.reiki-kutter.de
Einweihungen in alle Grade

Heilpraxis Birgit Grobbeck

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

RAMIPURA

Reiki-Akademie, Prävention,
Ganzheitliches Gesundheits-
management
Mandy Ibsch, Gesundheits-
praktikerin, BfG für Vitalität &
Entspannung
Fischerstr. 13
15230 Frankfurt/Oder
Tel.: +49 152 09228286
E-Mail: info@reiki-ramipura.de
www.reiki-ramipura.de
Anwendungen und Ausbildung
Reiki Grad 1-4

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-Be-
handlungen, Mediations-Work-
shops, Coaching zur Persön-
lichkeitsentwicklung und
Lebensberatung. Im Einklang mit
Körper, Geist und Seele!

PLZ 20000

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



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

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

ORT DER STILLE

Selima D. Launhardt
Reiki-Meister-Lehrerin
USUI SHIKI RYOHO seit 1992
Lebens®-Kristall-Meisterin
TRA-Mitglied, Ausbildung aller
Grade, auch zum Lebens®-
Kristall-Meister
21244 Buchholz/HSP
Am Gehölz 4, Tel.: 04187-1441
Email: Selima-d@gmx.de

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

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.
Lehrerausbildungen IIIB, VB, VIIIB.
Meine Lehrerin Dr. Ray wurde di-
rekt von Frau Takata eingestimmt.
Bestseller u.a. "Das authentische
Reiki", "Reiki f. Fortgeschrittene"
(Goldmann) u. "Reiki" (Ansata).
100-Seiten-Handbuch i. I. Grad.

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, Einwei-
hungen in alle Grade, Ausbildung
in Rückführungsarbeit (Kindheit
und frühere Leben) mit Engel-
Licht-Heilung

PLZ 30000

REIKI-PADERBORN
Christine Lanicca
Reiki-Meister/Lehrerin
Usui Shiki Ryoho seit 1979
33178 Borcheln
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

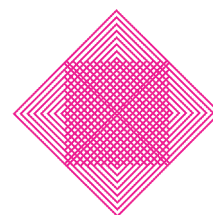
Arkturische Schule
SEMINARE
mit dem Sternenvolk
der ARKTURIANER
Live-Channellings und
Energieübertragungen
für dein ERWACHEN
Rainer Elias Strebel
Dieselstr. 23 a
30916 Isernhagen
Telefon: +49 (0)511 8997848
mail@arkturische-schule.de
www.arkturische-schule.de

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, Gesundheits-
praktikerin (BFG)
40627 Düsseldorf
Naumburger Str. 17
Tel.: 0211-277350
Email: post@reiki-corner-duesseldorf.com
www.reiki-corner-duesseldorf.com
Seminare, Anwendungen,
Austauschtreffen



Dein
Rundum-
sorglos-
Starter-Set
ab 19,54 €
pro Monat

Empfohlen von
Ärzten und
Heilpraktikern

VitaZapper®
natürlich gesund

Fühl dich gut mit Bioresonanz
www.vitazapper.de



Powered by **ViGeno**



BergKristall Der zauberhafte Laden

Brigitte Trumpf
Reiki Meisterin · Edelsteinberaterin

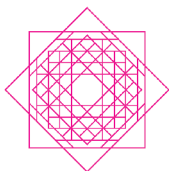
- Edelsteine · Kristalle · Mineralien
- Lebenshölzer von Dusty Miller
- Edelsteinschmuck · Pendel
- Räucherwerk und Zubehör

Montag bis Freitag 15.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung · Mittwoch Ruhetag
36129 Gersfeld/Rhön · Auf der Wacht 17 · Tel. 06654 8082 · info@berg-kristall.eu

Kerstin Drefke-Laudahn
REIKI Lehrerin/Meisterin
49492 Westerkappeln
Bergstr. 10
Tel.: 0151-11242602
keshija@web.de
www.reiki-kerstin.com
Lehrerin I bis IV Grad sowie
Lehrerausbildung für den
I. und II. Grad.
REIKI Treffen jeden 1. Mittwoch
im Monat, Ganzkörperbehand-
lung, Chakrenausgleich, Fernbe-
handlung, REIKI für Ihr Tier

PLZ 50000

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



HOLISTIKA

Oliver Drewes
Reiki-Meister/Lehrer,
Entspannungstrainer, Autor
und Reiseveranstalter
53340 Meckenheim
Dürerstrasse 23
Tel.: 02225-9005060
Fax: 02225-8876938
e-mail: info@holistika.de
www.holistika.de
Ausbildung Gendai Reiki Ho
alle Grade und Spezialkurs für
Reiki-Lehrer • Reiki-Bücher •
Reiki-Gruppenreisen nach Japan
• Lebensregeln-Schriftrollen • div.
Seminarthemen

Reikimeisterin
Tanja Lang
53424 Remagen Rolandseck
Tel: 0151-10682145
TanjaLang.TherapeutischePra-
xis@t-online.de
www.wurzelwerk-
ganzheitlichetherapie.de
Reine Reikianwendung nach Usui
und in Verbindung mit schama-
nischer und psychotherapeuti-
scher Arbeit

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: 0159-01450488
info@shanta-richter.de
www.shanta-richter.de
Seminare aller Grade, Coaching,
Familienstellen, 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

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

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

REKONSTRUIERE DEINEN LEBENSENTWURF

Reiki-Schule
Reiki-Seminare in freier Zeit-
einteilung mit Lernvideos &
Präsenztermin. Begleitung des
Meisterwegs. Reiki-Workshops
und -Abende. Beratung für hoch-
sensible Menschen. Lebensbera-
tung mit Human-Architecture
(21 Säulen des Lebens)
ganzheitl. Gesundheitsberatung
zertifiziert nach Dr. R. Dahlke
A. Jordi Steba
Valterweg 27
65817 Eppstein
Tel. 06198-3072254
www.innerequelle.de
vox@innerequelle.de

PLZ 70000

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

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
Seminare in Reiki, Energetische
Aufrichtung, Traditionelles Be-
sprechen und Clearing
Reiki-Treffen und energetische
Heilanwendungen

Rekonstruiere deinen Lebensentwurf!

Ich biete:

- Reiki Grad 1 und 2 in freier Zeiteinteilung
- Begleitung des Meisterwegs (Mysterien des Lebens)
- Reiki-Workshops
- Ganzheitliche Gesundheitsberatung
- Beratung für hochsensible Personen (HSP)

A. Jordi Steba - Reiki-Meister/Lehrer
vox@innerequelle.de
06198 -307 22 54

www.innerequelle.de



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 naturnahe Retreats und
 Workshops mit max. 10 Personen

Selbstversorgung oder Verpflegung nach
 Wunsch



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

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, Krisen-
 intervention

Reiki & mehr
 im Zentrum für Gesundheit am
 Marktplatz
 Birgit Sehrer
 Reiki-Meisterin und Lehrerin
 79336 Herbolzheim
 Hauptstr. 32
 Tel.: 0151-41297509
 info@reiki-erfahren.de
 www.reiki-erfahren.de
 Verschiedene Reikianwendungen,
 Reikiseminare, Fernreiki, Rück-
 führungen, schamanische Geist-
 heilung, spirituelle Beraterin

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 Seon, 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

PLZ 90000

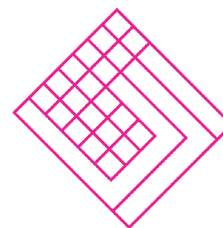
Gendai Reiki Praxis Würzburg
 Amandine Affagard-Galiano
 Gendai Reiki Meisterin/Lehrerin
 97070 Würzburg
 Semmelstraße 15a
 Tel.: 0176-31524289
 www.reikiwuertzburg.com
 reikiwuertzburg@web.de
 Mitglied bei Reiki-Verband-
 Deutschland und Gendai Reiki
 Network (Sitz in Japan)
 Reiki-Anwendungen, Gendai
 Reiki-Seminare, Reiki-Treffen
 einmal im Monat

Spanien

Instituto RAM, El Almacén
 Aliz Gabriele Ruchatz
 Reiki Ausbildungen seit 1987
 5.Generation nach Usui.
 E-03516 Benimantell – Alicante
 C/ Barranquet, nº 17
 Costa Blanca – Spanien
 Tel: 0034-653206264
 Tel2: 0034-656885010
 actividades@institutoram.com
 www.institutoram.com
 RAM® REIKI ACADEMIA DEL
 MEDITERRÁNEO: Ausbildung
 in alle Grade, auch individuell.
 Reikibehandlungen. Sitzungen
 und Ausbildung in Therapeuti-
 schen Rückführungen, Famili-
 aufstellungen und Bachblüten.
 Meditation und Energiearbeit.
 Lebensberatung.

Zypern

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



Entdecke die Website des Reiki Magazins:

- Großes Reiki-Anbietersverzeichnis, mit zahlreichen
 Reiki-Adresseinträgen für D, Ö & CH
- Alle Ausgaben von 1997 bis 2019 online lesbar, als
 pdf-Dokumente, auch zum Download (druckfähig)
- Gesamt-Inhaltsverzeichnis, zur thematischen Suche
 von Beiträgen in früheren Ausgaben
- Community-Bereich, u.a. mit der großen
 gemeinsamen dauerhaften Fernreiki-Aktion
- Reiki-Shop, u.a. mit Meister-Stempeln,
 Urkunden, Heilfolien



>>> Eintrag im Reiki-Branchenbuch:

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

(15% Rabatt bei Doppelseintrag
 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

Kleinanzeigen

Urlaub & Reisen

Pilgerreise ins Ursprungsland der Reiki-Methode!

Vom 04. bis 18. November 2025 gibt es wieder eine Gruppenreise mit Reikilehrer/Reiseveranstalter Oliver Drewes nach Japan. Während der englischsprachigen, 15-tägigen Reise besuchen wir, zusätzlich zu den Sehenswürdigkeiten auf dem Weg, die wichtigsten Orte der Reikigeschichte. Übernachtungen in Osaka, Nara, Kyoto und am Mt. Hiei, mit Tagesausflügen nach Taniai, zum Mt. Kurama, Mt. Koya und Mt. Yoshino. Im Reisepreis ist ein 2-tägiges Reiki-Retreat „Geschichte und Praxis original japanischer Reiki-Techniken“ enthalten. Höhepunkte der Reise: Shinto-Segenszeremonie am Schrein in Usuis Geburtsort, Zazen-Workshop am Mt. Hiei und Shakyo-Workshop in Kyoto. Nach dem Austauschtreffen mit japanischen Reiki-Praktizierenden, sofern es seine Gesundheit erlaubt, feiern wir mit Olivers Lehrer und Gründer der Gendai Reiki Methode, Hiroshi Doi gemeinsam seinen 90. Geburtstag. Mehr Infos und pdf der Reisebeschreibung auf www.holistika.de, für Bildeindrücke der letzten Reisen, bitte auf www.facebook.com/holistika.de in der timeline auf 2023 bzw. 2019 runterscrollen.

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
Email: reiki4u2@otenet.gr
www.fokkebrink.info

Indien-Reisen

„Touching India's Heart“ Reisen mit allen Sinnen erleben. 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 380 €. Tel. 0631-47472

www.fastenzentrale.de



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 2/25 ist am 18.02.2025.

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

„Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich so viel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.“

Johann Wolfgang von Goethe





Der eigene Impuls zur Reiki-Meisterschaft

Von Oliver Klatt

*„Solange das Kücken nicht zu schlüpfen bereit ist und an der Schale pickt, wird die Mutter das Ei nicht aufbrechen.“
(Sri Ramakrishna)*

Manchmal höre ich, dass es vorkommt, dass ein Reiki-Meister* einem Schüler des 2. Grades sagt, dass er – der Meister – spüre, dass er – der Schüler – nun bereit sei für die Meisterebene.

Mich verwundert dies – und ich möchte sagen, dass ich so etwas noch nie ungefragt zu einem Schüler des 1. oder 2. Grades gesagt habe. In der Lehrtradition, aus der ich stamme, sowie meiner eigenen im Laufe von Jahrzehnten gewonnen spirituellen Anschauung nach ist es von wesentlicher Bedeutung für die Reiki-Meisterschaft, dass der Schüler selbst einen originär eigenen Impuls dazu in sich verspürt. Und, sofern er es möchte und es so entscheidet, diesen dem Meister gegenüber äußert.

Ich informiere generell darüber, dass ich Meisterausbildungen gebe. Auf Anfrage informiere ich unverbindlich über die Konditionen und Zusammenhänge, in einem kostenlosen Gespräch. Ob der Schüler den Impuls zur Reiki-Meisterschaft in sich verspürt ... in welchem Maße er dies tut ... ob ihn dies dazu führt, mich zu fragen, ob ich denke, dass er bereit sei für die

Meisterausbildung ... oder mich zu bitten, ihn als Schüler für die Meisterausbildung anzunehmen ... dies alles ist allein Sache des Schülers.

Wenn er mich fragt, ob ich meine, dass er bereit sei für die Meisterausbildung, antworte ich nicht mit Ja oder Nein oder Vielleicht. Sondern oft mit einer Rückfrage in der Art: Verspürst du den Impuls zur Reiki-Meisterschaft in Dir? Denkst du, dass Du dafür bereit bist?

Natürlich ist die mögliche Vorphase zu einer möglichen mehrjährigen Meisterausbildung auch bereits ein Miteinander. Nehme ich wahr, dass der Schüler erspüren möchte, ob ich eine grundsätzliche Offenheit für eine Meisterausbildung mit ihm habe, kann es sein, dass ich dies in der einen oder anderen Weise signalisiere – oder ggf. bewusst extra nicht. Und im weiteren Verlauf dieses Prozesses gibt es ein, zwei weitere Stationen, bei denen der Schüler auf jeden Fall deutlich und unmissverständlich – von sich aus – mir gegenüber seinem Impuls zur Reiki-Meisterschaft und seiner Motivation dafür Ausdruck verleihen muss, bevor er die Ausbildung tatsächlich beginnen kann.

Hierdurch – und im Grunde die gesamte Meisterausbildung hindurch – befindet sich der Schüler kontinuierlich auf dem Vorhof zur (weiteren) Selbstentwicklung hin zur Meisterschaft, was dauerhaft Elemente von Selbstzurücknahme und Demut wie auch von In-Einheit-mit-Ande-

ren-Handeln sowie auch einen Teil Selbstermächtigung beinhaltet.

Schließlich findet zum Ende der Meisterausbildung die Einweihung zum Meister statt. Diese umfasst das Wissen und die Befähigung, andere in den 1. und 2. Grad einzuweihen. Erst danach geht es im Grunde ja „richtig los“. Im Karate gibt es den schwarzen Gürtel, als höchste Stufe. Und, darauf folgend, können weitere Stufen folgen: der 1. Dan, der 2. Dan, der 3. Dan und so weiter. In diesem Vergleich entspricht die Meistereinweihung dem schwarzen Gürtel. So etwas wie im Weiteren folgende Dans gibt es im Usui Shiki Ryoho formell nicht. Wohl aber manchmal – jedoch nicht zwingend – eine weitere Stufe, wo ein Gespräch des eingeweihten Meisters mit seinem einweihenden Meister stattfindet, rund um eine Ermächtigung zum Geben der Meistereinweihung – wenn er in sich den Wunsch verspürt, dies tun zu können. Und natürlich, endlos, weitere Stufen auf dem langen Pfad persönlicher wie spiritueller Entwicklung.

* Ich verwende den Begriff Reiki-Meister hier synonym für Reiki-Lehrer. Gemeint ist ein lehrender Reiki-Meister. Auch der Begriff Meisterausbildung wird hier synonym für Lehrerausbildung verwendet. In meiner Lehrtradition – Usui Shiki Ryoho – ist eine Meisterausbildung immer auch Lehrerausbildung, beides existiert nicht unabhängig voneinander.

Hinweis: Ich verzichte in diesem Text auf das Gender, um die Klarheit der Gedankengänge nicht zu zerschlagen. Leider ist es bei den Begriffen Meister und Schüler nicht möglich, genderneutrale Substantivierungen zu verwenden.

Das Reiki Magazin Abo

Wir freuen uns, wenn Du das Reiki Magazin abonnierst. Du unterstützt damit unsere Arbeit für die deutschsprachige Reiki-Gemeinschaft! Für ein Neu-Abonnement und für ein Geschenk-Abo erhältst Du eine Abo-Prämie Deiner Wahl:



Abo-Prämie 1 Reiki-Anstecker

Ohne Zuzahlung

Die Reiki-Anstecker gibt es in insgesamt zwölf Farben.

Als „Abo-Prämie 1“ senden wir einen Anstecker in einer Farbe unserer Wahl kostenlos zu.



Deine Vorteile als Abonnent:in

- Du erhältst das Reiki Magazin frei Haus.
- Du erhältst eine Abo-Prämie.
- Du kannst eine *Kleinanzeige privaten Charakters* je Ausgabe kostenlos schalten.



Abo-Prämie 3 Reiki-Baumwolltasche

Ohne Zuzahlung

Du sparst 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.

Abo-Prämie 2

„Die Reiki-Systeme der Welt“

Mit Zuzahlung von 5,- €

Du sparst 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 Du Dich für das **Lastschriftverfahren** entscheidest und uns bislang noch kein entsprechendes SEPA-Lastschriftmandat vorliegt, senden wir 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 die Bestellung dann schnellstmöglich bearbeiten.

Alternativ kann auf unserer Website www.reiki-magazin.de das für ein Abonnement nötige **SEPA-Lastschriftmandat** **ge-downloaded werden** (siehe www.reiki-magazin.de/abo) und dieses ausgefüllt beigelegt werden.

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

Zunächst für ein Jahr (vier Ausgaben) zum Preis von derzeit jährlich € 45,- inkl. Porto und Versand in Deutschland / Ausland: € 49,- 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 zugesandt wird. 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: € 45,- / Ausland: € 49,-

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

Beim Geschenk-Abo keine automatische Verlängerung; es sei denn, dies wird gewünscht – dann uns bitte kontaktieren!

Name u. Adresse der beschenkten Person:

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

* Ein Geschenk-Abo kann für eine /n Reiki Freund/in bestellt werden. Der Besteller zahlt, der Reiki-Freund erhält für ein Jahr das Reiki Magazin. (Wenn eine automatische Verlängerung gewünscht wird, dann uns bitte kontaktieren!) Die gewünschte Prämie erhält der Besteller ODER dessen Reiki-Freund (bitte entsprechend ankreuzen). Andere Verfahrensweisen sind leider nicht möglich.

REIKI MAGAZIN

Ausgabe 02 / 2025



Themen in der kommenden Ausgabe

„Alpenüberquerung mit Reiki“, aus dem Tagebuch von Kerstin Gertz • • • „Reiki im Hospiz“, über Reiki-Anwendungen für Gäste, Familienangehörige und das Personal in einem Hospiz in Deutschland • • • „Heilung in der Zukunft“, ein Beitrag der Horst Krohne-Stiftung • • • „Oh, pass auf!“, Bericht über Reiki für an Alzheimer erkrankte Menschen • • • Plus weitere Themen rund um Reiki, geistiges Heilen und Handauflegen

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

- Ausgabe 2/2025: Erscheinungstermin in der 12. Kalenderwoche 2025, Mitte März 2025 (Anzeigenschluss: 17. Februar 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 18. Februar 2025)
- Ausgabe 3/2025: Erscheinungstermin in der 25. Kalenderwoche 2025, Mitte Juni 2025 (Anzeigenschluss: 19. Mai 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 20. Mai 2025)
- Ausgabe 4/2025: Erscheinungstermin in der 38. Kalenderwoche 2025, Mitte September 2025 (Anzeigenschluss: 18. August 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 19. August 2024)

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:
 € 11,90 • CH: SFR 12,90

Jahres-Abo (4 Ausgaben):
 D: € 45,- / Ausland: € 49,-

Bankverbindung:
 olivers Verlag, O. Klatt
 Deutsche Bank
 IBAN: DE47 1007 0024 0426 7050 00
 BIC: DEUTDE33HAN

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 Zusage von Zeitschriften.

Copyright Texte: Alle Rechte vorbehalten; 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 dennoch ausgeschlossen. Die Anzeigeninhalte entsprechen nicht immer der Auffassung der Redaktion.

Hinweis zur ProReiki-Verbandsseite:
 Für die Inhalte der Verbandsseite von ProReiki – der Berufsverband e.V., die in drei von vier jährlichen Ausgaben des Reiki Magazins auf den Seiten 34 und 35 erscheint, ist der Verband selbst vollumfänglich verantwortlich.

Wichtiger Hinweis:
 Die in diesem Heft beschriebenen Methoden und Empfehlungen sollen ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Alle Informationen sind sorgfältig recherchiert und werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt aus der Anwendung oder Verwendung von Angaben im Reiki Magazin entstehen. Die Informationen, die im Zusammenhang mit Behandlungsmethoden stehen, sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Adresseinträge:
 Für die Schaltung eines Adresseintrags im Heft bzw. auf der Reiki-Magazin-Website senden Sie bitte eine E-Mail an: info@reiki-magazin.de

SEPA-Lastschriftmandat:
 Unser SEPA-Lastschriftmandat steht auf unserer Website zum Download bereit auf der Unterseite „Abo“ im unteren Bereich des dortigen Bestellformulars.

Hinweis zu Plastikfolie für Heftversand:
 Das Reiki Magazin wird in einer Folie aus LDPE (Low Density Polyethylen) versandt. Diese besteht aus Kohlenstoff und Wasserstoff, bei ihrer Herstellung 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 Verbrennung schädliche Dämpfe entstehen. LDPE ist nicht vergleichbar mit beispielsweise dem sehr schädlichen PVC. LDPE hat eine deutlich bessere Ökobilanz als sehr viele andere Verpackungsmittel – u.a. auch als Briefumschläge. Die Produktion von Briefumschlägen verbraucht mehr Ressourcen und Energie als die Produktion von LDPE. Ein Versand des Reiki Magazins in Briefumschlägen hätte eine deutlich schlechtere Ökobilanz.

Reiki-Urkunden & Stempel



- Serie C -



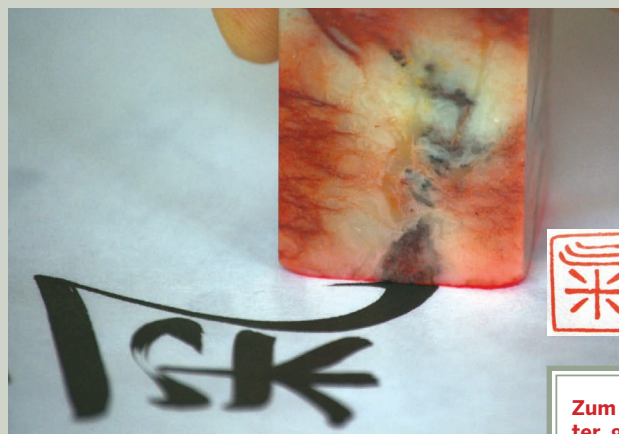
- Serie D -



- Serie A -

Urkunden für 2,- € pro Stück

Der beliebte Meisterstempel „Ki“ ist weiterhin erhältlich!



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!



Ki-Meisterstempel

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

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 10 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. 149,- €**

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 149,- €

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:

- ☐ 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:

„Das Heilige wird nur repräsentiert,
es reagiert nicht.“

Sadhu Baba Rampuri

