

Reiki

Magazin



Valebo & Mitgefühl

20 Jahre RVD

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.

Referentinnen und Referenten: Regina Zipfl, Harald
Lipp, Oliver Klatt, Jürgen Kindler, Andrea Leitold,
Carsten Kiehne, Nicolle Fesser, Johanna Kramer



Reiki-Verband
Deutschland e.V.

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

25.06.25 – von 19-20.30 Uhr

mit Ute Vetter: Schamanismus und
Reiki – verträgt sich das?

Exklusiv für unsere Mitglieder Reiki Online-Treffs

10.4. | 15.5. | 12.6. jeweils von 19-21 Uhr

Mit praktischen Übungen, Meditationen
und gemeinsamem Austausch

reiki-verband-deutschland.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser:

die Fotos und Bilder, die im Reiki Magazin erscheinen, stammen teils von den Autorinnen und Autoren, teils von Online-Fotodiensten. Bei den Fotodiensten nimmt gerade der Anteil von mit KI generierten Bildern immer mehr zu; das sind Bilder, die von einer Künstlichen Intelligenz erzeugt wurden. Somit kommt redaktionell nun eine weitere Entscheidungsebene hinzu: Wollen wir zu einem bestimmten Artikel ein künstlich von einer KI erzeugtes Bild abbilden? Oder passt ein echtes Foto besser? Erkennt man überhaupt den Unterschied? Kann man ihn vielleicht fühlen?

Das Thema ist komplex. Auch echte Fotos werden üblicherweise vor ihrer Veröffentlichung etwas bearbeitet. Bei diesen Fotos liegt jedoch stets eine reale Situation zugrunde, die in Raum & Zeit, üblicherweise auf der Erde, stattgefunden hat. Dies stimmt auch für Fotos, die auf extra veranstalteten Foto-Sessions entstehen. Bei mit KI generierten Bildern ist das jedoch nicht so. Mit Künstlicher Intelligenz generierte Bilder sind eigentlich eher Kunstwerke. Nicht umsonst besteht eine Wortverwandtschaft zwischen den Begriffen Kunst und künstlich. Aber man veröffentlicht auch Kunstwerke. Warum also keine mit KI generierten Bilder?

Als Redakteur komme ich nicht umhin, mich immer wieder neu zu entscheiden. Mein aktueller Stand dazu ist: Am liebsten sind mir echte Fotos, die das zeigen bzw. illustrieren, worum es in dem Artikel geht – das ist in dieser Ausgabe zum Beispiel auf den Seiten 18-23 so. Zu einigen Themen jedoch liegen manchmal gar keine echten Fotos vor (oder es wäre zu teuer, welche zu veröffentlichen, oder zu zeitaufwändig, welche zu finden). Bei solchen Beiträgen wie auch bei Texten, die im Wesentlichen aus Reflexionen bestehen, spricht aus Sicht der Redaktion nichts dagegen, sie mit künstlichen Bildern zu begleiten – ob nun menschengemacht, vielleicht gemalt, oder mit KI erzeugt; dies ist zum Beispiel auf der Doppelseite 12-13 so. Und zu manchen Themen findet man auf die Schnelle gar keine passenden Bilder – und da gibt es nun die wunderbare Möglichkeit, selbst aktiv ein völlig neues, thematisch passendes Bild durch KI erzeugen zu lassen; eine Möglichkeit, die wir in der letzten Ausgabe für die Seite 64 genutzt haben.

Was wir redaktionell nicht angemessen finden: Mit KI erzeugte Bilder, die wie Fotos aussehen, in einem Kontext zu veröffentlichen, wo man ohne genaues Hinsehen im ersten Moment denkt, es würde sich um echte Fotos handeln. Oder durch KI stark verfremdete echte Fotos zu veröffentlichen. Wenn so etwas mehr und mehr um sich greift, davon bin ich überzeugt, dann wird uns zunehmend die Erdung abhanden kommen ... und das wird, so denke ich, nichts Gutes für die Menschheit zur Folge haben.

Besser bleiben wir allzeit geerdet und ausgerüstet mit einer guten Unterscheidungsfähigkeit in allen wichtigen Dingen des Lebens. In diesem Sinne wünsche ich viel Freude mit dieser neuen Ausgabe!

Oliver Klatt

Was ist Reiki?

Reiki ist das japanische Wort für „universelle Lebensenergie“. Das Usui-System des Reiki wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts von dem Japaner Mikao Usui entwickelt. Bei Anwendung des Systems wird universelle Lebensenergie per Handauflegen übertragen, zu Zwecken der Heilung und spiritueller Entwicklung. Das Reiki Magazin berichtet über alle wichtigen Themen rund um Reiki und spirituelle Heilung. Reiki-Praktizierende und -Interessierte finden Kursanbieter, nach Postleitzahlen geordnet, ab S. 58 in diesem Heft sowie im großen Reiki-Anbieterverzeichnis auf: www.reiki-magazin.de

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: hedilorson@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-1-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 um 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.

靈氣

Meistertag
16.10.2025

Festival
17.-19.10.2025

in Gersfeld / Rhön

reiki-festival.de

Mit Reiki

LEBEN

REIKI FESTIVAL

jetzt anmelden!

Globales Reiki-Treffen

27. - 29. Juni 2025

In den wunderschönen Schweizer Voralpen der Region Schwarzsee



© UFT/FTV

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?

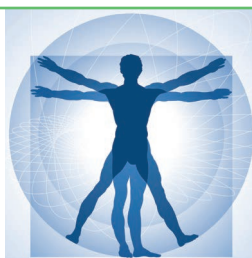
Bist du mit dabei ? Erfahre mehr und buche hier: www.ursulai.ch/globalreikigathering/ +41 78 751 42 19



— Artikel —

14 **Der Valebo-Effekt**

Wie funktioniert Gesundheit? Was können wir dafür tun? Wie können wir gegenwärtigen Entwicklungen in unserem Gesundheitssystem begegnen? Franziska Rudnick fasst zusammen und bringt auf den Punkt.

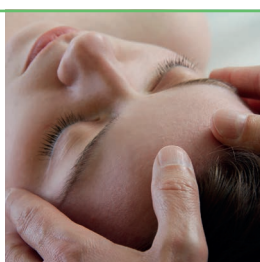


18 **Alpenüberquerung mit Reiki**

Reisetagebuch von Kerstin Gertz.

24 **Geistiges Heilen**

Ein pointierter Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft natürlicher und geistiger Heilweisen seitens der Horst Krohne-Stiftung. Damit wird deutlich, wie die Integration Geistigen Heilens weiter voranschreitet.



27 **„Oh, pass auf!“ Reiki bei Alzheimer Krankheit**

Artikel von Sylvie Hagiwara.

36 **„Lebe im Hier und Jetzt!“**

Reiki-Austausch zwischen Irlana Nörtemann und Andreas Völker.

38 **Himmel & Erde**

Fotoartikel mit inspirierenden Zitaten.

44 **Reiki-Treffen im Harz**

Sina Wiedfeldt über das Treffen im Sommer 2024.

46 **Das „Lied des Herzens“**

Isabella Petri über die Bulgarische Reiki-Konferenz 2024.

48 **Der Gedenkstein für Mikao Usui – Teil 46**

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



Titelbild © Charoen - stock.adobe.com (generiert mit KI)
Reiki-Kanji auf dem Titel von Dr. Mark Hosak

Fotos oben:

Thema ‚Valebo-Effekt‘ © ag visuell - Fotolia.com
Thema ‚Geistiges Heilen‘ © Meddy Popcorn - Fotolia.com

— Rubriken —

3 **Editorial**

6 **Leserbeiträge**

8 **Reiki News**

10 **Reiki Termine**

11 **Kolumne von Melina Tobisch** „Gönn Dir!“

30 **Drei Buch-Rezensionen**

33 **Nachgefragt!** 11 Fragen an Yvonne Betz

51 **Japanisches Gedicht** „Der Weg“

52 **Kolumne von Sabine Hochmuth** „Wo sind all die Werte hin?“

54 **Rezept** Gebackener Tofu in Marinade

56 **Comic** „Reiki am Lagerfeuer“

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.**



> Zum Artikel „Wie können Reiki-Treffen gestaltet werden?“ von Oliver Klatt in Ausgabe 1/2025:

Sonntagnachmittag

Gerne komme ich der Bitte aus der letzten Ausgabe nach, ein Feedback zu geben, wie ich meine Reiki-Treffen gestalte. Als Termin biete ich wöchentlich den Sonntag von 17 bis 19 Uhr an. Dies ist auf Wunsch einiger Teilnehmenden geschehen, die den Sonntag ausklingen und sich auf die Woche einstimmen möchten. Wir sitzen mit zwei bis maximal fünf Personen (einige bereits eingestimmt, aber auch Neulinge) in meinem Praxisraum in unserem Blockhaus im Obergeschoss zusammen. Wir sitzen im Kreis auf Sitzgelegenheiten am Boden, mit einer Kerze in der Mitte. Zum Beginn zieht jede/r eine Karte aus dem Reiki-Kartenset von Sabine Bauer. Mit der Position und der Energieaffirmation können die Teilnehmenden in die Meditation gehen, aber auch ein anderes Thema frei für sich auswählen. Wir meditieren 25 Minuten, tauschen dann unsere Gedanken aus. Es folgt eine 30-minütige Reiki-Runde auf der Liege, wobei abwechselnd jede/r von allen gleichzeitig mit Reiki versorgt wird, entweder auf die Position der gewählten Karte oder auf eine oder mehrere Positionen nach Wunsch. Danach folgt wieder ein Gedankenaustausch. Zum Abschluss sitzen wir abermals 25 Minuten in Meditation, gefolgt von einem abschließenden Gedankenaustausch. Das Reiki-Treffen endet nach zwei bis zweieinhalb Stunden.

Für die Teilnahme erhalte ich 8,- Euro pro Gast, biete dafür Tee, Wasser, Kekse und Knabbereien. Kurzeinstimmungen darf ich noch nicht vornehmen, ich bin noch in der Ausbildung zum Reiki-Lehrer. Ab voraussichtlich April 2025 wird das dann aber auch vor dem gegenseitigen Reiki-Geben stattfinden.

Claus Hansson, 24256 Fargau
www.zen-massage-fargau.de

Reiki-Techniken

Ich war seit meiner Ausbildung in den 1. Grad 1994 bei mehreren Lehrerinnen und Lehrern auf deren Reiki-Abenden gewesen. Nach einer kurzen Begrüßungsrunde gab es bei manchen dann einen Reiki-Kreis, bei dem wir uns an den Händen fassten und Reiki fließen ließen. Einige boten auch eine Fragerunde an. Danach begann bei allen die gegenseitige Behandlung einer Person durch eine oder mehrere Personen. Danach wurde getauscht, und am Ende gab es eine Verabschiedungsrunde. So führte ich auch meine Reiki-Abende als Lehrerin durch, bis mich eines Tages bei der Fragerunde eine Frau fragte, wie sie denn die neuen Sätze bei einer Mental-Emotional-Harmonisierung (E-M-H) formulieren müsste. Ich schlug vor, das praxisnah zusammen mit einer anderen Frau aus dem Kreis zu üben. Eine meldete sich, sie hatte eine Spinnenphobie. Die E-M-H ist eine Technik des 2. Grades und wird im Allgemeinen eher wenig angewandt. Dabei ist sie solch eine Wunder erzeugende Technik, wenn man belastende Glaubenssätze oder festgebackene Gefühle loswerden möchte! Ob Lernschwierigkeiten, Prüfungsängste, häufige Panikanfälle, bei Tieren Traumas und Verhaltensauffälligkeiten wie Nicht-allein-bleiben-Können, Aggressivität oder Dauerbellern – alles löste sich durch eine E-M-H in einer bis anderthalb Stunden auf. Vor der E-M-H schüttelte es die Teilnehmerin sehr stark beim Gedanken an eine Spinne, danach nicht mehr. Nun wollten die anderen ebenfalls eine Behandlung ihrer hinderlichsten Glaubenssätze haben. Also behandelten sie sich paarweise bis zum Ende des Abends. Ab da wollten bei den einmal im Monat stattfindenden Treffen

alle nur noch die in den Reikiseminaren gelernten Techniken üben. So kam es, dass die Abende, zu denen zwei bis acht Personen kamen, bunt und lehrreich wurden. Manchmal probierten alle das Gleiche aus, manchmal Verschiedenes wie die E-M-H, die Byosen-Abscannttechnik, Fernreiki für sich selbst und für andere zu verschiedenen Themen, Reiki auf ihre in den Kreis gelegten Portemonnaies, die Behandlung der mitgebrachten Tiere, eine intuitive Behandlung, das Behandeln eines körperlichen Problems durch das Auflegen der Hände nur auf diese Stelle u. a. Alle waren immer mit Feuereifer bei der Sache und staunten über die eintretenden Verbesserungen durch ihre Behandlungen. Sie sagten oft, dass sie dadurch so viel gelernt hätten und sicherer geworden wären. Soweit ich gehört habe, ist diese Form eines Übungsabends wohl sehr selten. Aber die Begeisterung der Teilnehmenden spricht dafür, das mehr anzubieten.

Iljana Planke, 12051 Berlin
www.Reiki-Techniken.de

> Zum Artikel „Die Gassho-Meditation“ von Karin Lorenz in Ausgabe 4/2024:

Gassho-Meditation

Die Reiki-Meisterin Karin Lorenz hat in ihrem Artikel ihre Erkenntnis zur Gassho-Meditation und zu deren Wirkung auf die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften veröffentlicht. Ihre Erkenntnis, die sie als Aha-Effekt beschreibt, ist auch für mich ein Aha-Effekt gewesen. Deutlich wird dabei klar, dass wir beides haben, die linke Hälfte für das Wissen, die Logik und letztendlich auch für die getrennte Wahrnehmung im Außen. Die rechte Hälfte ist zuständig für die Weisheit, die Intuition und das Gefühl der Verbundenheit und der Einheit. Hier geht es um die Wahrnehmung nach innen. Wenn man sich selbst oder andere unter diesen Gesichtspunkten betrachtet, erkennt man, wer mehr im linken Teil und wer mehr im rechten Teil lebt. Natürlich haben wir beides und springen oft entweder dahin oder dorthin. Das ist „noch-gelebte“ Dualität. Wenn es aber stimmt, dass die Grenze zwischen diesen Hälften im



Laufe der Evolution immer kleiner wird und beide Hälften zusammenwachsen – dann wird klar, dass wir auf dem Weg in die Einheit sind, auf dem Weg in ein neues Weltbewusstsein, eine neue Zeit. Für mich erklärt das auch, warum immer mehr Menschen – vor allem die Jüngeren – heutzutage psychische Probleme bekommen. Denn die neuen spirituellen Erfahrungen, die wir vermehrt machen, können durchaus verunsichern. Die linke, bisher oft dominante Hälfte kann die neuen Schwingungen noch nicht zuordnen und verarbeiten. Und man will ja in der Gruppe nicht als „Spinner“ gemobbt werden und unterdrückt diese neuen Möglichkeiten, was den eigenen Energiefluss durchaus blockieren kann. Der von Karin Lorenz beschriebene Weg der „Ganzwerdung“ durch die immer bessere Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften ist für mich nachvollziehbar. Es ist für mich die bisher beste Erklärung für das, was gerade mit uns passiert auf dem Weg in die „Neue Zeit“. Danke dafür! Da ich Reiki als „unipolare“ Energie kennengelernt habe, passt unsere Form der Energiearbeit wie keine andere in diese Zeit – denn wenn wir nicht mehr die Dualität betonen, sondern die Einheit, dann unterstützt uns nichts besser als Reiki!

Bernfried Mönkemeyer

Rückschau 2024

Vor mir liegen die vier Ausgaben des Reiki Magazins vom letzten Jahr. Es ist wieder Rückschauzeit. Welches waren für mich die besten drei Artikel in 2024? Was ist beim Anblick der Titelblätter vom Inhalt

her noch im Gedächtnis? Alle Hefte sind top. Aber das brauche ich keinem ständigen Leser sagen. In 2024 ist mir aufgefallen, dass es besonders viele Beiträge aus den unterschiedlichsten Blickwinkeln gab. Fangen wir mit dem zweiten Heft an, in dem drei Texte zu der Veröffentlichung von Elizabeth Latham zur Reiki-Geschichte erschienen sind, die mich sehr beeindruckt haben. Meine Meinung dazu ist, dass es in jeder überlieferten Geschichte eine verborgene Geschichte gibt. Jede Gesellschaft hat eine eigenständige

Kultur, in der eine oder mehrere Kulturen nicht immer erwünscht sind. Daher gibt es Zwänge für diese Kulturen, nicht aufzufallen – und viele Tatsachen, Zusammenhänge werden verschwiegen und dann im Laufe der Zeit vergessen. Die nachfolgenden Generationen finden diese vergessenen Tatsachen. Dann muss man sich damit auseinandersetzen, die Dinge vielleicht auch neu ordnen. Diese Artikel sind ein sehr gutes Beispiel dafür, und daher stehen sie für mich auf Platz eins. Die nächsten beiden Plätze, zwei und drei, sind für mich gleichwertig. Sabine Hochmuth und Franziska Rudnick überzeugten im letzten Jahr mit ihren verschiedenen Artikeln, die sehr gut recherchiert, sachlich, humorvoll und aus dem Leben gegriffen sind. Sabines Beiträge über den „Aufstieg“ und „Zeitenwende“ geben eine gesunde, klare und nachvollziehbare Sichtweise wieder, in der ich mich wiederfinde. Franziskas Buchrezensionen und Artikel sind immer eine Freude zu lesen. In den Heften drei und vier öffnete sie neue Themenbereiche, unter dem Aspekt „Mal nachgefragt“, in humorvoller und sachlicher Art. Das hat mir sehr gefallen. In dem Text zu den Handpositionen und Reiki im Alltag habe ich einige Anregungen erhalten, die ich weiter verfolgen werde. Ich möchte zum Abschluss hervorheben, dass die Kolumnen für mich weiterhin das lebenswerte „Korsett“ des Reiki Magazins sind. Für diese Arbeit an alle Beteiligten meinen besonderen Dank. Möge das Reiki Magazin weiter wachsen und so die Reiki-Gemeinschaft stärken.

Mit lichtvollen Grüßen

Reinhard Kittel



Reiki-Magazin-Geschenk-Abonnement

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

... mit dem Verschenkgutschein für das

REIKI
Magazin

Bitte benutzen Sie den
Coupon auf Seite 65!

USUI II Seminar

Für Reiki-Meisterinnen und -Meister, die bereits an einem USUI I Seminar teilgenommen haben, findet vom 14.-20. Mai 2025 in Rösrath, bei Köln, ein USUI II Seminar statt, mit Johannes Reindl, Paul Mitchell und Joyce Winough (The Office of the Grandmaster, Usui Shiki Ryoho). Dabei gehe es, so die Veranstalter, inhaltlich „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“. Die Erfahrung aus vielen Jahrzehnten der Veranstaltung dieser Seminare habe gezeigt, dass sie „für unsere Praxis eine stete Quelle der Klarheit, Vertiefung und Weiterentwicklung bilden“.

Info

Hedi Lorson

E-Mail: hedilorson@online.de

30 Jahre DGH

Im Februar 2025 feierte der Dachverband Geistiges Heilen e.V. sein 30-jähriges Bestehen. Der größte Verband für Heilerinnen und Heiler im deutschsprachigen Raum setzt sich seit 1995 konsequent dafür ein, seriös praktiziertes Geistiges Heilen ins öffentliche Bewusstsein zu rücken und dessen Akzeptanz zu fördern. Mitglieder des Verbandes waren Anfang der 2000er Jahre maßgeblich daran beteiligt, die Grundsatzentscheidung des Bundesverfassungsgerichtes, zu der es im März 2004 kam, zu ermöglichen. Damit wurde das Ausüben Geistiger Heilweisen ohne Erlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz bzw. ohne bestandene Heilpraktikerprüfung im Rahmen des Grundrechtes der Berufsfreiheit erlaubt. Geistiges Heilen sei demnach keine Form der Heilkunde, sondern werde im weiteren Sinne der spirituellen Seelsorge zugeordnet. Das Reiki Magazin gratuliert zum 30-jährigen Jubiläum!

Jikiden Reiki

Frank Arjava Petter gab am 25. Januar 2025 auf seiner Facebookseite bekannt, dass er am 24. Dezember 2024 seine Tätigkeit als Vize-Repräsentant des Jikiden Reiki beendet habe und fortan seinem eigenen Reiki-Weg folge. In einem Newsletter vom 6. Februar 2025 schreibt er, dass es sich für ihn um eine schwierige Entscheidung gehandelt habe – und stellt im Weiteren fest: „Ich möchte die mir auf der Erde verbleibende Zeit damit verbringen, mich auf meine eigene innere Entwicklung zu konzentrieren und anderen, die dies möchten, in ihrer inneren Entwicklung zu helfen. Tadao Sensei und ich haben meine Entscheidung liebevoll und in gegenseitigem Respekt besprochen, und wir trennen uns als Freunde.“ Das Jikiden Reiki Institut habe sich wunderbar entwickelt, so Arjava, und er sei überzeugt, dass diese Entwicklung sich auch ohne ihn fortsetze. In einem Text von Tadao Yamaguchi, dem Ersten Repräsentanten des Jikiden Reiki, die in deutscher Übersetzung am 31. Januar 2025 auf der Facebookseite von Ute Vetter veröffentlicht wurde (Quelle: Jikiden Reiki Kenkyukai International Head Office), schreibt dieser u.a.: „Viele von euch haben sicher schon gehört, dass unser lieber Freund Frank Arjava Petter sich entschieden hat, sich von seiner Rolle bei Jikiden Reiki zurückzuziehen. Ehrlich gesagt hat es mir sehr leid getan, als ich hörte, dass er sich entschieden hat, zurückzutreten, aber ich muss seine Entscheidung respektieren. (...) Wir danken ihm von ganzem Herzen für seine vielen Beiträge, seine jahrelange Freundschaft und seinen unermüdlichen Einsatz für die Verbreitung von Jikiden Reiki und für die Gemeinschaft. (...) Auch wenn wir ihn sehr vermissen werden, wünschen wir ihm für den nächsten Abschnitt seiner Reise viel Erfolg und Freude bei seinen zukünftigen Unternehmungen.“

Nachruf

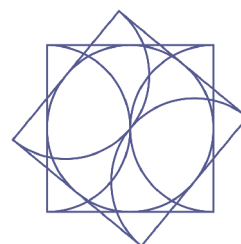


Am 14. Januar 2025 verstarb Horst Krohne, Heiler und Autor, im Alter von 90 Jahren. Sein viele Jahrzehnte andauerndes heilerisches Wirken war immer wieder auch ausgerichtet auf die Zusammenarbeit mit der Medizin, wie auch in der kürzlich erschienenen Publikation „Heilung in der Zukunft“ von der Stiftung Horst Krohne deutlich wird (wir veröffentlichen in dieser Ausgabe einen Auszug daraus ab S. 23). Horst Krohne stand Zeit seines Lebens in Kontakt mit vielen Heilerinnen und Heilern auf internationaler Ebene, die Weitergabe seines Wissens erfolgte und erfolgt auch weiterhin vor allem über die von ihm gegründete Schule der Geistheilung nach Horst Krohne®.

Ich hatte die Gelegenheit, Horst Krohne und seine damalige Frau kennenzulernen, als er 2014 in Berlin, seiner Heimatstadt, zu Besuch war, und ein Interview mit ihm zu führen.* Am Abend verbrachten meine Frau Heidrun und ich zusammen mit dem Ehepaar Krohne in dem japanischen Restaurant ‚Dai To Kai‘ im Europa-Center einen unvergesslichen Abend – und standen weiterhin, über die Ferne, in Kontakt. Ich bin dankbar für die persönliche Begegnung mit einem großen Pionier der Geistigen Heilung. Wie es heißt, war eine seiner letzten tiefen Erkenntnisse: „Seit ich lernte, das Leben in allen Facetten zu lieben, geschehen nur noch Wunder!“. Danke, Horst Krohne.

Oliver Klatt, für das Team des Reiki Magazins

* In Ausgabe 3/2014 – online lesbar im Bereich „Alle Ausgaben“ auf www.reiki-magazin.de



Nachruf

Am 19. Dezember 2024 verstarb Peter Mascher nach schwerer Erkrankung im Alter von 63 Jahren. Peter war professioneller Instrumentalist (Viola), Sänger (Bariton), Reiki-Lehrer, eingeweiht von Don Alexander, und ausgebildet in Prozessorientierter Psychologie nach Arnold Mindell. Seine Verbindung zum Ursprung von Reiki vertiefte er auf Reisen nach Japan, über die er auch im Reiki Magazin berichtete.* Nach dem Studium der Prozessarbeit entwickelte er seine eigene Arbeitsweise, die prozessorientierte Ki-Essenz-Heilung. Er war Mitbegründer der Krefelder Friedens-Council-Kreise. Zuletzt lebte er in Heckenbeck, einem Dorf in Niedersachsen, das stark von dem Zusammenleben aller Dorfbewohner nach Prinzipien alternativer Lebensansätze geprägt ist.

Ich war mit Peter vor allem in der Zeit von 2005 bis 2017 eng verbunden, durch persönliche Treffen, auch auf Reiki-Veranstaltungen wie der Reiki Convention, wo wir auch zusammen musizierten. Er war immer mal wieder in seiner Heimatstadt Berlin, und dann trafen wir uns hier – und ich besuchte ihn auch mal bei sich zu Hause, einmal in Antwerpen, wo er damals wohnte. Ich bin dankbar für seinen Beitrag in meinem Buch „Die Reiki-Systeme der Welt“, einer Bewegungsmeditation, für die er Reiki und die Prozessorientierte Psychologie miteinander verband. Und für seine inspirierenden Artikel im Reiki Magazin über all die Jahre, u.a. im Sonderheft über Chujiro Hayashi zum Thema „Tradition und Innovation“. Und einfach für alle Stunden, die wir ge-



meinsam verbracht haben, die tief gehenden Gespräche, das gemeinsame Musizieren, gemeinsames Lachen und Teilen von Erfahrungen.

Oliver Klatt, für das Team des Reiki Magazins

* Artikel von Peter u.a. in den Ausgaben 4/07, 1/08 und 2/08 – online lesbar im Bereich „Alle Ausgaben“ auf www.reiki-magazin.de

Carsten Kiehne über Peter:

In einem wertschätzenden Beitrag auf Facebook kurz nach dessen Tod:

„Peters fast spielerischer (und doch absolut ernsthafter, um nicht zu sagen perfektionistischer) Umgang mit Reiki beeindruckten mich zutiefst. Bei ihm habe ich gelernt, dass Reiki so viel mehr ist als ‚Hände auflegen‘ und ‚Mit Techniken arbeiten‘ – er schulte mich in Präsenz bei allem, was ich tue. Er erinnert mich immer wieder daran, in Verbindung zu gehen mit meinem Herzen, meinem Körper, meinem Geist, um beispielsweise durch sanfte Reiki-Bewegungen, durch Tönen, Klang oder Gesang, an meine Prozesse zu kommen.“

Elfi Groß zu Peter:

„Lieber Peter! Gerade noch hatten wir auf dem Festival über Dich gesprochen, darüber, dass Du in Südfrankreich warst und deshalb nicht zum Reiki Festival gekommen bist. Da kam die Nachricht von Deinem Tod wie aus heiterem Himmel. Krishna, Du und ich, wir waren einige Jahre lang zusammen im Programmteam des Reiki Festivals. Während vieler Treffen habe ich Deine überlegte, warmherzige Art genossen. Wenn wir uns getroffen haben, oft bei Dir in Krefeld, haben wir bis spät in die Nacht erzählt, diskutiert und Ideen kreiert. Nebenbei hast Du Dich um Deinen Sohn gekümmert. (...)“

Peter, wir lieben Dich und werden Dich vermissen. Möge Deine Reise in einer anderen Welt weitergehen. Viel Freude!“

Brigitte & Hans Trumpf:

„ ‚Reiki – Der Weg nach Hause‘ ... das war 2016 das Motto des Reiki-Festivals in Gersfeld, bei dem Peter als Teammitglied den Meistertag und das Festival mitgestaltete. Peter hat viele Jahre die Reiki-Festivals mit seiner Musik bereichert und die Reiki-Behandlungen vor Ort mit musikalischer Untermalung begleitet. Nun ist Peter zu Hause angekommen, er hat diese Welt am 19. Dezember 2024 verlassen. Wir werden ihn und seine Musik auf den Reiki-Festivals sehr vermissen. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie, möge sie von Reiki getragen sein.“



Reiki-Termine 2025

März

19.03.2025, online

RVD-Vortragsreihe online: „Frühlings-Bräuche“ mit Carsten Kiehne

Info www.reiki-verband-deutschland.de

22.03.2025, Beginenhof, Essen

DGH-Regional-Treffen

Info Bärbel Kahrens, Tel.: 0172-4436505

E-Mail: mv.nord-west@dgh-ev.de

www.dgh-ev.de/regionaltreffen.html

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

26.04.2025, European Rolwing Association, München

DGH-Regional-Treffen

Info Diana Lorenz, Tel.: 0170-2712673

E-Mail: mv.sued-ost@dgh-ev.de

www.dgh-ev.de/regionaltreffen.html

Mai

14.-20.05.2025, Geno-Hotel, Rösrath

USUI II - Reiki MeisterInnen-Intensiv-

Seminar mit Johannes Reindl, Paul Mit-

chell und Joyce Winough (The Office of

the Grandmaster, Usui Shiki Ryoho), in

englischer Sprache, mit Übersetzung ins

Deutsche – Teilnahme möglich für alle,

die bereits an einem USUI I - Intensive

Seminar teilgenommen haben

Info E-Mail: hedilorson@online.de

Mai

24.05.2025, Villa der Möglichkeiten,

Hamburg

DGH-Regional-Treffen

Info Bärbel Kahrens, Tel.: 0172-4436505

E-Mail: mv.nord-west@dgh-ev.de

www.dgh-ev.de/regionaltreffen.html

31.05.2025, Haus der Ev. Kirchengemeinde St. Nikolai, Berlin

DGH-Regional-Treffen

Info Diana Lorenz, Tel.: 0170-2712673

E-Mail: mv.sued-ost@dgh-ev.de

www.dgh-ev.de/regionaltreffen.html

Juni

14.06.2025, Albert Schweitzer-Haus

e.V., Bonn

DGH-Regional-Treffen

Info Bärbel Kahrens, Tel.: 0172-4436505

E-Mail: mv.nord-west@dgh-ev.de

www.dgh-ev.de/regionaltreffen.html

20.-22.06.2025, Gersfeld, Rhön

ProReiki Kongress 2025 unter dem

Motto „Be Happy – Be Reiki!“, u.a. zu

den Themen „Reiki & Meridiane“ und

„5-Rhythmen“ (Anke Porsack), „Selbst-

ermächtigung“ und „MSB-Methode“

(Manuela Schurk-Balles), „Gendai-Rei-

ki-Ho“ (Melina Tobisch), „Klangschalen

und Reiki“ (Dagmar Tettmeier) sowie mit

Don Alexander

Info www.proreiki.de

> Stichwort: Kongress

27.-29.06.2025, Schweiz, Region

Schwarzsee

Global Reiki Gathering 2025 unter

dem Motto „Healing towards Peace ...

ourselves, our communities and the

world!“, u.a. mit Kate Jones und Ursulai

Frauchiger

Info www.ursulai.ch

> Stichwort: globalreikigathering

Tel.: +41-78-7514219

28.06.2025, Lissabon, Portugal

Reiki-Veranstaltung des portugie-

sischen Reiki-Verbandes Associação

Portuguesa de Reiki, englischsprachig,

u.a. zu den Themen ‚Reiki-Geschichte‘

und ‚Reiki & Wissenschaft‘, u.a. mit

Oliver Klatt

Info

www.associacaoportuguesadereiki.com

Juli

19.07.2025, Bredenbek, bei Kiel

ProReiki Community-Treffen

Info Dagmar Tettmeier

Tel.: 04334-717, E-Mail:

dagmar.tettmeier@ewe.net

<https://proreiki.de/veranstaltung/>

[community-treffen-gruppe-nord-in-bredenbek-3/](https://proreiki.de/veranstaltung/community-treffen-gruppe-nord-in-bredenbek-3/)

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 Atem-

kunst Pranayama“ (Clemens Falke),

„Reiki & der Aspekt des Mystischen

Ordens“ sowie Mantrasingen, Reiki-An-

wendungen, Reijus & der Besuch eines

sagenumwobenen Kraftplatzes

Info www.reiki-im-harz.de

> Stichwort: Reiki & Meditation

> dort Stichwort: Reiki-Gemeinschaft

Oktober

17.-19.10.25, Gersfeld, Rhön

Reiki-Festival 2025 unter dem Motto

„Mit Reiki LEBEN“ (Meistertag 16.10.)

Info www.reiki-festival.de

24.-26.10.25, Samokov, Bulgarien

14. Reiki-Konferenz Bulgarien mit

Referentinnen und Referenten aus Bul-

garien und Deutschland, zweisprachig

Info Stefan Kanev

E-Mail: nafets68@abv.bg

November

04.-18.11.2025, Kyoto u.a., Japan

Reiki-Reise nach Japan, englischspra-

chige Reise zu Orten der Reiki-Geschich-

te, u.a. mit Shinto-Segenszeremonie

am Schrein in Mikao Usuis Geburtsort,

Zazen-Workshop am Mount Hiei & Aus-

tauschtreffen mit japanischen Reiki-

Praktizierenden

Info www.holistika.de

> Stichwort: Seminar-Reisen

„Gönn Dir!“

Es ist fast Mitternacht, und nach einem langen und erfüllten Abend der Gespräche und des Lachens sitze ich immer noch mit meiner Freundin in ihrer Küche. Der Tee ist schon längst ausgetrunken und das Wichtigste besprochen. Nathanael, der Sohn meiner Freundin, kommt nach Hause und hat ein kleines Päckchen dabei. Er hat heute mit seiner Freundin Dubai-Schokolade gemacht: Dunkle Schokolade mit einer Füllung aus Pistazien-Creme und Engels haar, das man von der türkischen Süßigkeit Baklava kennt. Er bietet uns ein Stück zum Probieren an. „Gönnt Euch!“, sagt er und ist gespannt, wie wir seine Kreation finden.

„Gönn Dir“ ist seit einiger Zeit ein geflügeltes Wort im Sprachgebrauch von jungen Erwachsenen und kommt auch mir leicht über die Lippen. Aber: „So spät nachts noch essen, und dazu noch eine solche Kalorienbombe“, denke ich, „das ist nicht ganz förderlich für meinen Diätplan.“ Zu Schokolade kann ich jedoch einfach nicht nein sagen.

Ganz fantastisch!

Gespannt unser Urteil abwartend sieht Nathanael zu, wie wir uns jeder ein kleines Stück seines mitgebrachten Schatzes abschneiden und genießen. Die Schokolade schmeckt fantastisch, mit den verschiedenen Aromen und dem Crunch, der dem Genuss noch seine Krönung verleiht.

Natürlich loben wir den Geschmack seiner selbstgemachten Schokolade und finden, dass sie außerordentlich gut gelungen ist. Wir fragen nach, welche Schokolade die beiden verwendet haben und in welchem Laden sie das Engelshaar gefunden haben, das zur Zeit fast überall wegen genau dieses Trends ausverkauft ist. Er freut sich über das Lob, und wir genießen den süßen Abschluss eines gemütlichen Abends.

Die Alternative wäre gewesen abzulehnen und sich den Genuss entgehen zu lassen, so wie ich

normalerweise eine unvernünftige Handlung, zum Beispiel mitten in der Nacht etwas Süßes zu essen, überdenken und aus Vernunftsgründen verweigern würde. Diese Chance habe ich mir nicht entgehen lassen. „Man muss sich ja auch nicht immer zusammenreißen oder selbst maßregeln“, denke ich – und lasse mir den letzten Bissen auf der Zunge zergehen.

Die Gelegenheit nutzen

„Gelegenheit macht Genießer“, wirft meine Freundin vergnügt in den Raum, und so geben wir uns gemeinsam dem Genuss hin.

Manchmal mag ich vielversprechende Gelegenheiten nicht deshalb verstreichen lassen, nur weil verschiedene Gründe der Vernunft dagegen sprechen. Manchmal darf ich mir etwas Unvernünftiges erlauben, etwas gönnen.

Ich bin auch sehr gern diszipliniert und feiere meine Erfolge, die ich damit erziele – ob bei der Meditation oder beim Sport, und auch im Job komme ich damit meinen Zielen näher. Die Kunst ist, die Balance zu finden zwischen Disziplin, dem Einhalten von Regeln und dem Genießen des Besonderen. Das eine bedingt das andere.

Im Moment sein

Glücklich und zufrieden blicke ich auf einen reichen Abend zurück und denke darüber nach, dass es im Leben auch noch andere Gelegenheiten gibt, bei denen man seine Regeln für einen Moment über Bord werfen kann, um etwas auszuprobieren, eine intensive Erfahrung zu machen und seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele etwas zu gönnen.

Welche das sind und in welchem Maße man seine Prinzipien auch mal für einen kurzen oder längeren Moment beiseite schieben kann, bleibt jedem selbst überlassen. ■



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



„Traurige Dinge geschehen. Hoffnung heißt zu wissen,
dass das Leben immer in Bewegung ist.

Unser Blut, unsere Gedanken fließen, unser Herz schlägt.
Bewegung findet durch uns, in uns und um uns herum statt.

Wenn wir uns festgefahren fühlen, sollten wir schauen,
wie wir wieder in Bewegung kommen. Unseren Fokus darauf richten.

Sich bewegen bedeutet nämlich auch:
Loslassen, vergeben. Weitermachen. Ausprobieren. Und zwar immer wieder.
So lange, bis wir unsere Erfüllung gefunden haben. Seelenfrieden.
Darin liegt für mich die Essenz des Lebens.“

(Dr. Gladys McGarey)



Der Valebo-Effekt

Wie funktioniert Gesundheit? Was können wir dafür tun? Wie können wir gegenwärtigen Entwicklungen in unserem Gesundheitssystem begegnen? Franziska Rudnick fasst zusammen und bringt auf den Punkt.

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist gegenwärtig ein präsent Thema. Derzeit, genauer seit Mitte Januar 2025, wird sie in Deutschland in drei Bundesländern erprobt bzw. eingesetzt. In der Berichterstattung zur Elektronischen Patientenakte werden die Haltungen von Befürwortern und Gegnern dargestellt. Letztere verweisen darauf, dass die Sicherheit dieses digitalen Projekts nicht gewährleistet sei und Hacker Zugriff auf Patientendaten bekommen könnten. Dies hatte der Chaos Computerclub (CCC) im Dezember 2024 dargelegt: Mitglieder des Clubs verschafften sich mittels unterschiedlicher Tricks Zugriff zu elektronischen Patientenakten, so etwa indem sie vorgaben, Arzt zu sein.

Begründet wird die Einführung der ePA unter anderem mit dem Argument, Patienten könn-

ten mittels dieser digitalen Dokumentation von den Ärzten besser medizinisch behandelt werden. Zudem wirbt die Gematik, der zuständige Spitzenverband für die Nutzung der elektronischen Patientenakte, zusammen mit dem Gesundheitsminister für die ePA. Man verfolgt offenbar mit Einführung dieser digitalen Dokumentation ein hehres Ziel, zumindest nach den Worten des Geschäftsführers Florian Fuhrmann. Dieser sagte in einer Sendung des Regionalprogramms „Hamburg Journal“ vom 14. Januar 2025, Patienten könnten mittels eigener Einsicht und Verwaltung der über sie gespeicherten Daten auch „an der eigenen Gesunderhaltung und Genesung teilhaben, und dazu beitragen ...“

Angesichts dieser Aussage stellt sich die Frage: Was für eine Vorstellung vom Genesungsprozess verbirgt sich dahinter? Und wie könnte dieser tatsächlich aussehen und stattfinden? Die Wortwahl einer „Teilhabe“ am eigenen Genesungsprozess lässt darauf deuten, dass hier Genesung so verstanden wird, als sei sie etwas, das außerhalb des Patienten liege. Ist das so?

Wie wir als Reiki-Praktizierende wissen selbstverständlich nicht. Es bleibt festzustellen, dass der Trend zur Technisierung der Medizin und damit auch deren Digitalisierung zuweilen seltsame Blüten treibt. Und offenbar wird dabei auch eine zunehmende Kommerzialisierung des Gesundheitswesens angestrebt.

Lernen aus der Krise

Hartmut Schröder beschreibt in „Der Valebo-Effekt“ unter dem zugespitzten Stichwort „Sie-



ben Todsünden“, wie in der sogenannten „Coronakrise“ sämtliche Fehlentwicklungen des Gesundheitssystems eine „entscheidende Rolle“ in der Entwicklung der Krise gespielt haben. Dies sowie zusätzliche Entwicklungen in Medizin und Gesundheitssystem haben Hartmut Schröder, emeritierter Professor für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation in der Medizin, und seine Co-Autorinnen Elisabeth Grunwald und Marlen Schröder dazu bewogen, mit „Der Valebo-Effekt“ (nach „Der Placebo- und Nocebo-Effekt“) ein weiteres Buch zu schreiben. Dessen Untertitel lautet: „Warum wir zu Experten unserer eigenen Gesundheit werden sollten.“ Und der Titel ist Programm.

Genesung & Pflege

Das Autoren-Team aus Wissenschaftlern und einer Ärztin möchte Patienten wissenschaftlich fundiert darin unterstützen, die Genesung von Krankheit und die Pflege ihrer Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Geschehen kann dies in einer partnerschaftlichen, auf Vertrauen und Respekt basierenden Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten.

Dieser Ansatz tut not, denn, so Schröder: „Die Coronakrise kann ... als Weckruf für ein neues Denken im Gesundheitswesen verstanden werden.“ Dennoch gibt es einen Haken, wie er anführt: „In Sachen Gesundheitskompetenz der Bürger sieht es in Deutschland nicht gut aus ...“. Die Menschen bräuchten Informationen und die Fähigkeit, diese „gesundheitsrelevanten Informationen“ richtig einordnen zu können, um daraus die für sie jeweils relevanten Schlüsse ziehen zu können.

Gesundheitskompetenz

Sah es schon vor der Coronakrise nicht sonderlich gut aus hinsichtlich Gesundheitskompetenz der Bevölkerung, so sei diese Zahl seither noch gestiegen: der Anteil derer, die laut dem Verfasser nur über eine „eingeschränkte Gesundheitskompetenz“ verfügen, ist seither um sechs Prozent auf 60 Prozent gestiegen. Mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung hat demnach nur wenig Kompetenz hinsichtlich der eigenen Gesundheit.

Damit wird zusätzlich fraglich, inwiefern Patienten Informationen gewinnen könnten durch Einblick in eine digitalisierte elektronische Patientenakte, und wie weit es ihnen möglich sein könnte, diese zu verwalten. Geschweige denn, wie dies dazu beitragen könnte, dass dadurch der Patient seine Gesundheit oder Genesung fördern könnte.



Digitalisierung & KI

Hartmut Schröder zitiert zur Digitalisierung der Medizin den Experten Joachim Bauer, der Arzt und Neurowissenschaftler ist und sich kritisch mit Künstlicher Intelligenz (KI) auseinandersetzt.

Joachim Bauer schreibt zum Thema Digitalisierung, dass deren Angebote auf dem Wege seien, das Leben der Menschen zu besetzen. Er führt aus: „Digitale Angebote ... ersetzen ... die analoge, zwischenmenschliche Realität mit ihren digitalen Räumen und Erlebniskanälen. Der Wandel kommt wie eine Hilfestellung daher: Man hilft uns beim Gehen, bis wir nicht mehr gehen können. Man hilft uns beim Denken, bis wir nicht mehr denken können...“.

Eine Entwicklung, die aufhorchen lässt. Doch es ist möglich, gegenzusteuern. Jeder Einzelne kann das tun. Das ist eine der vielen Botschaften in „Der Valebo-Effekt“, und sicherlich die wichtigste.

Hippokrates

Zentrales Element ist für Hartmut Schröder die Jahrtausende alte Heilkunst der Antike, die Kunst des griechischen Arztes Hippokrates. Deren Kern war die Orientierung am einzelnen Menschen und seinen speziellen Bedürfnissen sowie das gemeinsame Zusammenwirken von Therapeut und Patient, die therapeutische Beziehung, die helfen konnte, dass der Kranke ►

Fotos © „Zerbor - stock.adobe.com“ (S. 14) und „Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com“ (S. 15) sowie „Pixelbliss - stock.adobe.com“ (S. 16) und „reichdernatur - stock.adobe.com“ (S. 17)



seinen „inneren Arzt“ zu entdecken vermag. Das alles verwoben mit der Ethik des Hippokrates. Hartmut Schröder erzählt die Legende um die Göttin Cura. Diese Göttin ist namensgebend für sämtliche Aspekte des pflegerischen und fürsorglichen Handelns. Cura hatte gewissermaßen im Spiel den Menschen erschaffen. Und als dessen Schöpferin war und ist sie seither während seines gesamten Lebens für ihn zuständig. Es gelte, so ein roter Faden in „Der Valebo-Effekt“, sich der „Cura“ wieder bewusst zu werden – und diese Fürsorge auf das eigene Leben und auch für andere anzuwenden.

Hartmut Schröder ist schon lange einem Phänomen auf der Spur, das im medizinischen Sprachgebrauch als „Placebo“ bekannt ist. Häufig werden Genesungsprozesse oder Heilungen auf den Placebo-Effekt zurückgeführt, nicht selten mit einer geringschätzigen oder ratlosen Einstellung dazu. Denn der Placebo-Effekt ist nichts, was gemessen oder gewogen werden kann. Er verbirgt aber ein Geheimnis, nämlich jenes, das Hartmut Schröder letztlich den – von ihm so benannten – „Valebo-Effekt“ finden ließ.

Entwicklungen in der Medizin

Etwa zwei Drittel widmet Hartmut Schröder in seinem Buch der Darstellung aktueller bedenklicher Entwicklungen in der Medizin und der medizinischen Versorgung von Patienten; ein Drittel des Buches gilt schließlich dem „Valebo-Effekt“ und wie dieser sich zum Wohle des Patienten und des Gesundheitswesens anwenden lässt.

Es geht jedenfalls nicht darum, an der eigenen Genesung nur *teilzuhaben*. Es geht darum, sie aktiv und bewusst zu gestalten. Der Mensch ist nicht Objekt in einem zunehmend unmenschlichen Medizinsystem, sondern er kann sich seine Macht zurückerobern, indem er sich darauf besinnt, dass er selbst am besten weiß, wie es ihm geht, wie er sich fühlt, was ihm gut tut und hilft, gesund zu werden oder sich gesund zu fühlen.

Der Valebo-Effekt

Alles das sind Elemente, die zum Valebo-Effekt beitragen können. Hartmut Schröder fasst zusammen, was er unter dem Valebo-Effekt versteht: „Der Begriff *Valebo* dient ... als Oberbegriff für das, was uns *selbstwirksam* in Bezug auf unsere Gesundheit und unser Wohlergehen macht ... Valebo umfasst den Prozess von Achtsamkeit und Bedeutungsgebung sowie die Selbstermächtigung des Patienten in seiner Rolle als Experte in eigener Sache. Valebo ist der Gegenvorschlag zum alten Narrativ der Biomedizin, in dem der Patient nur eine passive Rolle spielt ... In diesem naturwissenschaftlich und vor allem pharmakologisch ausgerichteten Narrativ der Biomedizin sind der Arzt und das Medikament die Protagonisten der Heilung ... Heilung wird auf einen äußeren Akt des ‚Machens‘ reduziert, der den inneren Prozess der Selbstregulation weitestgehend ausklammert.“

Dieser „äußere Akt des Machens“ entspricht gewissermaßen der Selbstaufgabe des Patienten an ein System, das seiner Gesundheit dienen sollte. Der Patient erwartet dann, dass äußere Faktoren ihn gesund machen sollen, er rutscht somit tatsächlich in die Rolle eines „Teilhabenden“, ohne die eigene Beteiligung als Kernpunkt.

Für den Sprachwissenschaftler Hartmut Schröder geht es um anderes: „Valebo drückt das neue Narrativ der biopsychosozialen Medizin aus, in dem es um Selbstheilung geht: Der Betroffene selbst wird zum Protagonisten der Heilung.“ Der kranke Mensch ist kein Gegenstand in einem System mehr, dem er ausgeliefert ist; sondern er ist derjenige, der sich selbst dabei helfen kann, wieder zu Kräften zu kommen, gesund zu werden, er ist im Idealfall derjenige, der es in der Hand hat, ob er gesund wird oder sich gesund fühlt.

Vor vielen Jahren drückte ein Arzt es einmal so aus: „Wir tun, was wir können. Doch ohne die Mitarbeit des Patienten vermögen wir nichts.“

Lesetipp:



Erhältlich überall im Buchhandel
u.a. auf: www.crotona.de

Der Verfasser und seine Mit-Autorinnen regen an, sich bewusst auf die Kräfte der Selbstheilung zu besinnen. Sie nennen dies „Valebo“, genauer: den „Valebo-Effekt“.

Der Begriff „Valebo“ kommt wie seine Geschwister „Placebo“ und „Nocebo“ aus dem Lateinischen. „Valebo“ bedeutet so viel wie: „Ich werde Einfluss haben – Ich werde gesund sein – Ich werde mich wohl fühlen.“ Der Valebo-Effekt zeigt sich in der Darstellung durch Hartmut Schröder und seiner Co-Autorinnen eher komplex sowie vielschichtig in der Strategie, die sie skizzieren. Die Verfasser setzen unterschiedliche Herangehensweisen voraus – und beim Patienten unterschiedliche Stufen des Bewusstseins seiner selbst und der jeweiligen Lebenssituation.

Achtsamkeit & Selbstbewusstsein

Das erfordert ein gewisses Maß an Selbst-Bewusstsein, Achtsamkeit und die Fähigkeit, sich der Wechselwirkungen zwischen Umwelt und Körper und Seele bewusst zu sein. Ein solcher Patient ist jemand, der weiß, wie etwa der Lebensstil sich auf das eigene Befinden und die Gesundheit auswirkt. Er weiß, wie er geprägt worden ist, was er erwartet und welche Bedeutung er den Dingen, der Umwelt oder Situationen beimisst.

Ein achtsamer Mensch, so Hartmut Schröder, ist in der Lage, selber zu gestalten, wie er auf Einflüsse von außen oder innen reagiert. Sei es in der Kommunikation mit einem Arzt oder der Kommunikation mit sich selbst. Wer den Valebo-Effekt bei sich anwendet, kann bewusst Zugang zum inneren Arzt in sich selbst schaffen – und zumindest die Bedingungen dafür, dass Heilung geschehen kann, positiv beeinflussen. Das dürfte derzeit, besonders seit der „Coronakrise“, ein hohes Maß an Aufklärung voraussetzen, für ein Bewusstsein, das im größten Teil der Bevölkerung erst noch oder wieder geschaffen werden müsste.

Und das setzt Ärzte und Therapeuten voraus, die Zeit und Geduld haben können, um gemeinsam mit den Patienten deren Genesung zu ermöglichen. Ja, das setzt ein völlig anderes Gesundheitssystem voraus, eigentlich eines, das vor Jahrzehnten noch „Gesundheitswesen“ hieß – auch das ein Punkt, den Hartmut Schröder anführt und erläutert.

Reiki zu praktizieren ... das kann ein Bewusstsein für den eigenen Körper und dessen Be-



dürfnisse wecken oder schärfen; und vielleicht war dies ja auch vor Erlernen der Reiki-Methode schon vorhanden und konnte dazu beitragen, sich auf Reiki einzulassen.

Eines aber ist für jeden möglich und sicherlich der erste Schritt in eine aktive Gestaltung der eigenen Gesundheit. Erwähnt wird das in einem Zitat aus dem 18. Jahrhundert. Zu jener Zeit war die medizinische Versorgung nicht sonderlich gut und vor allem nicht flächendeckend; der Einzelne war in höchstem Maße angewiesen auf sich selbst. Dem französischen Philosophen Voltaire, einem streitbaren Charakter, wird dieses Zitat zugeschrieben:

Glück

„Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.“

Damit könnte ein erster Schritt zum Valebo-Effekt gemacht sein, dem alle weiteren, je nach Wissensstand und Selbstbewusstsein folgen und darauf aufbauen können. Voltaire selbst hat in dem Zeitalter der Aderlässe und eher tödlich verlaufenden medizinischen Eingriffe damit ein hohes Alter erreicht: er starb im Jahr 1778 im Alter von 84 Jahren. ■



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

Alpenüberquerung mit Reiki

Kerstin Gertz hat Lust auf Neues, auf etwas das sie noch nie gemacht hat. Sie findet den Mut, zusammen mit ihrem Hund auf eine große Wanderung zu gehen – und führt dabei ein Reisetagebuch.

Fotos: privat

Es ist kalt, windig und einfach Februar. Ich überlege, welcher Herausforderung ich mich dieses Jahr stellen möchte. Mit knapp 50 Jahren bin ich fit und möchte gerne mit meiner 9-jährigen Border Collie-Dame ein Abenteuer starten – eines, das nicht zu aufregend ist.

Ich höre in mich hinein, frage mein Höheres Selbst und warte ... Schon nach kurzer Zeit kommt mir die Idee, dass ich doch schon immer mal zu Fuß die Alpen überqueren wollte.

Sofort kommen mir Sätze wie „Du spinnst ja!“, „Du bist doch eine Flachlandtirolerin ...“ (ich wohne in Kiel), „Alleine – viel zu gefährlich!“ und so weiter. Dennoch, meine innere Stimme sagt: „Trau Dich! Mach es!“

Ich wage es darüber nachzudenken und recherchiere im Internet nach Möglichkeiten. Schnell komme ich auf Seiten für alleinreisende Alpenüberquerer mit Hund inklusive Hotelübernachtung und Gepäcktransport (den Luxus des Gepäcktransports möchte ich mir gönnen).

So buche ich mir, schneller als zunächst gedacht, eine Alpenüberquerung mit meinem Hund, von Garmisch-Partenkirchen nach Sterzing in Südtirol, als Individualreisende.

Ich danke meinem Höheren Ich, für den Mut, die Eingabe und die Hartnäckigkeit. Denn obwohl ich körperlich und mental fit bin, weiß ich, dass es mich fordern wird.

Tag 1: Aufbruch

So stehe ich nun im Juli 2024 allein, mit meinem Hund, am Fuß des Wamberg in Garmisch-Partenkirchen und warte an der Eckbauerbahn auf meine erste Gondel. Oben auf dem Berg werde ich meine geplante Tageswanderung beginnen, über Schloss Elmau, den Lautersee bis hin zur Leutascher Geisterklamm.

Meinen Koffer gebe ich vorher an der Talstation ab. Er steht dort frei im Raum, und ich denke: ‚Hoffentlich wird er dann auch wirklich heute Abend in meiner ersten Unterkunft sein ...‘ Zum Schutz male ich ihm noch die drei Reiki-Symbole auf – und steige in eine Gondel.

Oben angelangt orientiere ich mich an meiner vom Reiseanbieter erhaltenen WanderApp – und laufe los. Es riecht so herrlich nach frisch bereitetem Heu, nach Tannen und Zirbenholz, ganz anders als bei uns zu Hause an der Ostsee. Wie von alleine fliegt meine Aufregung dahin ... ich bin ganz im Hier und Jetzt. So sehr, dass ich nach kürzester Zeit einen Wegweiser sowie meine WanderApp nicht richtig interpretiere und einen falschen Abzweig nehme. So laufe ich nach erst einem Kilometer schon wieder 200 Höhenmeter bergab – bis ich realisiere, dass ich falsch bin! Ich komme in einem



netten kleinen Bergdorf an und denke mir nur: „Dieses Dorf steht doch nicht auf meiner Karte ...“ Ein Check in der App zeigt mir: Ich darf wieder hochlaufen. Lernfaktor: Karte genau anschauen!

Meine treue vierbeinige Weggefährtin Bounty macht einfach alles mit. Sie rennt die kleinen Bachläufe entlang, freut sich an neuen Gerüchen, und wir motivieren uns gegenseitig, in der Vormittagssonne den Berg wieder hochzumarschieren. Oben angelangt schaue ich mir den Wegweiser noch mal genauer an. Und nehme dann den richtigen Weg, über die Elmauer Alm, hin zum Schloss Elmau. Was für eine Kulisse! Der Blick über die bayerischen Alpen lässt mich erstaunen und dankbar gen Himmel blicken.

Die Magie des Elmauer Schlosses, das Wissen, dass hier mächtige Menschen zusammenkommen, um über das Weiterkommen der Menschheit zu beraten, lässt mich verwunderlich erschauern. Ich nehme einen Wald- und Wiesenweg am Schloss vorbei und folge einem Bachlauf. Hier begegne ich einer ebenso allein wandernden Frau, die in dem eisigen Gebirgsbach ihre Füße nach der Kneipp-Methode erfrischt. Ich schließe mich an – und auch Bounty sorgt nach einem Bad mit herzhaftem Ausschütteln ihres Fells für unsere Abkühlung. Was für ein Geschenk, den Hund dabei zu haben. Mein vierbeiniger Seelenpartner!

Obwohl es seit Tagen nicht geregnet hat, befindet sich eine kleine Pfütze nicht weit von der Kneipp-Stelle entfernt. Ich beobachte diese Wasserstelle und sehe, dass sich in regelmäßigen Abständen ein kleiner, natürlicher, drei Zentimeter hoher Springbrunnen zeigt. Eine kleine unterirdische Quelle, die ihrem Druck hier freien Lauf lässt. Wie gut, dass die Natur so etwas eingerichtet hat. Sofort bin ich in Gedanken bei der Überlegung, dass auch wir manchmal innerlich Druck ablassen sollten. Wie kann ich das Gefühl „Es reicht – ich brauche eine Auszeit“ am besten zulassen? Ich fühle in mich hinein und nehme ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit wahr, von Ins-Fließen-Zurückfinden. Ja, diese Tour ist meine Auszeit. Jede einzelne Zelle meines Körpers liebt mein jetziges Leben, liebt meinen Mann, unsere vier großartigen und lebhaften, gesunden Kinder. Und: Ich freue mich so richtig darüber, was ich hier für mich schon so alles an Eindrücken, Gefühlen und Herausforderungen gleich am ersten Tag erleben durfte, das ist nährend für Monate. Ich bedanke mich für diesen kleinen Gedanken-Springbrunnen, verabschiede mich von der Stelle und wandere weiter.



Der Weg führt direkt zu zwei idyllischen Badesseen, deshalb wird er von vielen Wanderern und auch Fahrradfahrern genutzt. Als wir am See ankommen, nutzen wir natürlich die Möglichkeit und springen ins Wasser. Kühle umgibt mich – und lässt mich nach kurzer Zeit ehrfurchtsvoll wieder aus dem Wasser steigen. Ja, ich habe es gut!

Kerstin Gertz auf einem Berggipfel während ihrer Alpenüberquerung.

Abermals schaue ich zum Himmel hinauf und sehe erste dunkle Wolken aufziehen. Da ich im Lesen von Wolkenbildern nicht geübt bin, beschließe ich, mich mal lieber flott anzuziehen und schnell zum ersten Zwischenziel der heutigen Tagesetappe aufzubrechen, dem Berggasthaus Ederkanzel. In Gedanken bitte ich noch die Kraft des Reiki, mich gesund und trocken dorthin zu bringen.

Auf dem Waldweg, der steil bergauf geht, fallen schon die ersten Regentropfen. Schließlich komme ich ziemlich aus der Puste an der Ederkanzel an, die Regentropfen werden nun immer größer, und ein Gewitter fängt in der Ferne an zu grollen. Zum Glück stehe ich jetzt mit Bounty im Geschützten und Trockenen. Da schlüpft eine nette etwa gleichaltrige Frau mit unter meinen Sonnen(Regen)-Schirm und sagt: „Dich habe ich doch heute früh an der Eckbauerbahn gesehen.“ Wir lachen und steigen direkt in ein Gespräch ein. Sie setzt sich zu mir, und wir genießen gemeinsam den ersten Kaiserschmarrn in den Alpen, erzählen uns gegenseitig von unserer Tour – und stellen fest, dass wir die selbe Strecke gelaufen sind, dabei jedoch ganz unterschiedliche Erlebnisse hatten.

Nach dem Regen machen wir uns gemeinsam auf den Weg den Berg hinunter – und gehen zum Abschluss des Tages noch durch die Leutascher Geisterklamm. Das ist für Bounty und mich eine echte Herausforderung. Unter unserem Gitterweg ist nichts außer tobendes Wasser, Felswände und Wasserdampf. Teilweise trage ich Bounty, teilweise fühle ich mich von ihr getragen. Als wir dann noch an Leitern hochklettern sollen, beende ich unseren Ausflug in die Geisterklamm – und wir nehmen einen anderen Ausstieg, hoch zu einer kleinen Kapelle. Dort setzen wir uns auf eine Holzliege, die offenbar extra für müde Wanderer aufgestellt ist. Ein Pfauenaugen gesellt sich zu uns. Ein magischer Moment: Unsere Beine so schwer und müde, der Schmetterling so leicht und flatternd, sanft um mich herum. Mir kommt der Reiki-Satz in den Sinn: „Sorge Dich nicht – lebe heute!“ Mit diesem Gedanken setzen wir nun den Weg zu unserer ersten Unterkunft fort, auf österreichischer Seite. Hier wartet ein nachhaltig zubereitetes, leckeres, dreigängiges vegetarisches Menü auf mich – und Bounty erhält das ihr bekannte Hundefutter. Und mein Koffer ist auch schon da!

Der erste Tag ist geschafft. Glücklicherweise, ohne Blasen an den Füßen, müde und zugleich positiv aufgeladener, falle ich in mein Bett. Ich freue mich auf den kommenden Tag.



Tag 2: Die Kraft der Ruhe und der Lebensenergie

Ich werde von dem Geräusch prasselnden Regens und Gewittergrollen geweckt. Irritiert blicke ich mich um. Ich liege im Bett. In was für einem Raum? Mit was für einem Ausblick? Ich besinne mich ... mein Traum ist Realität. Ich bin mit meiner Hündin Bounty auf dem Weg über die Alpen, von Garmisch-Partenkirchen nach Sterzing. Aber Regen und Gewitter ...? Das habe ich nicht bestellt. Bounty blickt mich entgeistert und ängstlich an. Gewitter mag sie überhaupt nicht.

Ich mache eine kurze Morgenmeditation auf meinem Smartphone an, konzentriere mich auf das Hier und Jetzt, schenke mir Energie über Handhaltung und gehe dann eine warme Dusche genießen. Das Frühstück im Hotel ist herrlich. Frisch gepresster Orangensaft, leckeres Bircher Müsli, Obst und diverse Sorten an Kaffeegetränken – es fühlt sich himmlisch an. Ich freue mich richtig darüber, so am Morgen begrüßt zu werden, wenn man mal vom Wetter absieht. Die Wetter-App verkündet anhaltenden Regen und Gewitter.

Etwas desillusioniert und dennoch freudig erregt gebe ich meinen Koffer an der Rezeption ab, mache wieder die Reiki-Symbole drauf – und laufe mit der widerstrebenden Bounty in Richtung Bushaltestelle. Um 9 Uhr fährt der erste Bus Richtung Weidach Zentrum, was zehn Minuten entfernt liegt. Von dort aus beginnt die nächste Tagesetappe. Meine Reisebekanntschaft ist schon vor mir gestartet und plant einen ähnlichen Weg nach Seefeld.

Anders als zunächst erwartet hört der Regen nun plötzlich auf, und als Team laufen Bounty und ich den Waldweg in Richtung Seefeld los. Wir brauchen Zeit. Ich habe das Gefühl, dass Bounty die gestrigen Kilometer, die Höhenlagen und auch der geringere Schlaf als sonst in den Knochen stecken. An einer kleinen Lichtung machen wir schon nach einem Kilometer erstmal Rast. Ich gebe Bounty Reiki, motiviere sie mit Worten und wir laufen weiter. Langsam wird die Motivation bei ihr besser – aber es fängt wieder ein bisschen zu regnen an. Natürlich habe ich Regenkleidung im Rucksack, möchte die aber nicht anziehen, da meine Kleidung bereits nass ist. Würde ich meine Regenkleidung jetzt anziehen, hätte ich nachher in Seefeld nichts Trockenes mehr anzuziehen – denn meinen Koffer mit weiterer Kleidung sehe ich erst heute Abend in der Pension wieder.

Uns begegnen Wanderer, die ich von gestern Abend in der Unterkunft kenne. Es ist ein junges Pärchen. Auch sie wollen nach Seefeld, schauen etwas irritiert auf ihre Karte und beschließen, den ausgeschilderten Weg zu gehen.

Nach anderthalb Stunden im Regen gelange ich zur Katzenkopfhütte. Da ich aber sehr nass bin, gehe ich nicht hinein. Mein Blick geht hinauf zum Himmel, denn eine Aussicht ins Tal ist nicht vorhanden, alles liegt im Nebel. ‚Wirklich ein Regentag ...?!‘, denke ich, schon leicht frustriert – als wie aus dem Nichts der Regen aufhört, und ich, gleich anders motiviert, mit Bounty durch einen Tannenwald gehe. Wie schön es auf einmal wieder ist. Farne, die ihre Blätter entrollen, weiße Schmetterlinge, die vor mir herflattern, und ein ruhiger Bergsee, der aus den Nebelschwaden aufsteigt.

Das ist also die Wildmoosalm. Dort gibt es den Mental-Power-Weg. Ja, das glaube ich gerne, auf Regen folgt bekanntlich Sonnenschein. Diese idyllische Abgeschiedenheit gibt mir Gelassenheit, und die natürliche, lebendige Vielfalt im Moor, Wald und Wasser wirkt sofort kraftspendend auf mich. Auch hier ist eine bewirtschaftete Alm, aber ich möchte nicht hinein, ich möchte gerade keine Begegnungen mit anderen Menschen. Werde ich nun vielleicht zur Eigenbrötlerin? Als ich anfangs, mein Höheres Selbst dazu zu fragen, warum ich gerade keine Menschen sehen möchte, kommt mir eine Pferdekutsche mit zwei asiatischen Touristen entgegen. Der Kutscher ist ein arabisch aussehender, junger, freundlicher Mann. Er fährt die Touristen zur Alm hinauf und bittet mich, die Pforte hinter ihm wieder zu schließen, so dass die Kühe (die ich noch nicht wahrgenommen hatte), nicht fortlaufen können, auf diese Weise müsse er nicht vom Kutschbock absteigen. Klar, das mache ich gerne – und fühle mich bereichert, ihm helfen zu können. Es ist komisch, es ist nur eine Kleinigkeit, aber es tut mir richtig gut, so einem anderen Menschen helfen zu können.

Ich laufe weiter in Richtung Seefeld. Mein Smartphone klingelt. Oh, mein 19-jähriger Sohn ist dran. „Hey Simon, was ist los?“ begrüße ich ihn. „Nichts, alles gut. Wie ist die Tour?“ Ich erzähle ein bisschen, und wie aus dem Nichts kommt die Frage: „Aber was ich dich fragen wollte, Mama ... wie lange koche ich ein Frühstücksei, wenn es noch ein kleines bisschen flüssig sein soll?“ Ich schmunzle. Ja, so will man das als Mama. Diese kleinen Situationen, in denen die erwachsenen großen Jungs einen dennoch kurz brauchen.



Ich freue mich, nun schon ein zweites Mal eine kurze menschliche Begegnung gehabt zu haben, nachdem ich ja zunächst innerlich etwas abgekapselt war. Und ich begreife. Das Universum regelt es für mich. Gibt mir Ruhe und auch Zuversicht. In allem gibt es mal Durststrecken, mal freudige Highlights. Die man meist nur für sich selbst so richtig deuten und verstehen kann.

Ich laufe weiter bis Seefeld, ziehe hinter einer Wegkreuzung mein nasses T-Shirt aus und ein Trockenes an.

Nach vier Stunden komme ich in Seefeld an, ich erreiche gerade die Ortsgrenze, als mir mein Mann schreibt: „Holstein Kiel ist im Trainingslager in Seefeld. Guck mal, ob du sie findest!“ Klar schaue ich, ob die Aufsteiger in die 1. Bundesliga irgendwo im Eiscafé oder in der Kapelle zu sehen sind. Doch sie sind wohl gerade woanders unterwegs. Dagegen sehe ich viele Rucksackreisende, Fahrradtouristen und auch einige Einheimische, die ihren täglichen Verrichtungen nachgehen. Was möchte ich machen?, frage ich mich. Will ich auch shoppen oder Eis essen, oder Sightseeing?





Ich höre in mich hinein und fühle: ‚Ich möchte wieder aus dem Ort hinaus.‘ Ich möchte lieber mich selbst in Ruhe wahrnehmen, meinen Gedanken nachgehen. Also beende ich meine Tagestour mit der Zugfahrt nach Innsbruck, um zu meiner zweiten Unterkunft zu kommen.

Ja, ich bin müde, heute etwas nachdenklich. Liegt das am Wetter? Liegt das an zwei Tagen Wandern ohne große Pausen? Übernehme ich mich? All diese Gedanken schwirren in meinem Kopf herum, und ich merke, dass ich das erste Mal seit langem viel Zeit nur für mich allein und meine Bedürfnisse habe. Wie ungewohnt und doch berauschend.

Danke, Kerstin, dass Du das zulässt!

Abends in der Unterkunft setze ich mich auf das beigefarbene Sofa vor meinem Zimmer und schreibe in mein Tagebuch. Es tut gut, sich so auf die eigenen Gedanken zu besinnen, sie dann auch wieder loszulassen. Die eigenen Bedürfnisse als Partnerin, Mutter, Frau, Tochter, Schwester, Freundin und noch mehr zu erkennen und zu benennen.

Ich hänge in meinen Gedanken – und bekomme auf einmal ein freudiges „Hallo, Du schreibst Tagebuch?!“ entgegengeworfen. Eine Frau, die ich von irgendwoher kenne, kommt auf mich zu. Ich erinnere mich: Ich sah sie heute morgen im Hotel und im Bus. Sie macht wohl die gleiche Tour wie ich, über den selben Anbieter, und doch allein für sich. Spontan verabreden wir uns zum Abendessen beim Italiener. Welch‘ ein schöner Ausklang des Tages!

Zur Autorin: Kerstin Gertz ist Heilpraktikerin in Kiel mit Schwerpunkt: Schmerzreduktion und Lösen von körperlichen und emotionalen Blockaden mit CS Osteopathie, Reiki und EmTrace.

Info: www.kieler-naturheilpraxis.de

Tag 3: Pure Lebensfreude

Pünktlich um 7:30 Uhr bin ich am Frühstücksbüffet. Bounty kann im Vorraum mit mir sitzen. Sie wartet geduldig, bis ich mein wieder sehr reichhaltiges Frühstück vom Büffet geholt und zu mir genommen habe. Heute war es nicht ganz so vitamin- und abwechslungsreich wie am Vortag, aber dennoch sehr liebevoll und ansprechend zubereitet.

Mittlerweile haben Bounty und ich uns eingegrooved, wir haben unseren Rhythmus gefunden. Sie hat ihr Kraftfrühstück noch vor meinem Frühstück bekommen. Nun wartet sie geduldig, bis ich zu Ende gefrühstückt habe – und setzt sich dann neben meinen Rucksack, damit ich sie auch ja nicht vergesse, wenn ich aufbreche.

Ich zeichne wieder die Reiki-Symbole auf meinen Koffer, stelle ihn an der Rezeption ab, und wir marschieren zur Bushaltestelle, zum Ausgangspunkt unserer heutigen Tagestour. Ich bin motiviert, freue mich auf die Tour, bin mir aber auch ein bisschen unsicher, welchen von den möglichen Wegen ich nun gehen möchte. Den leichteren? Oder den mit mehr Gipfeln? Letzterer führt von Mieders aus über das Birgitzköpfl, dann weiter über die Nockspitze zum Halsl – und schließlich nach Steinach am Brenner.

Ich entscheide mich für die leichtere Variante – und treffe im Bus nach Mieders die Reisebekanntschaft Diana vom ersten Tag. Aus einem Gefühl heraus starte ich dann mit ihr zusammen doch an der Talstation zum Birgitzköpfl. Eigentlich hatte ich gedacht, dass uns eine Gondel auf 2.000 Meter Höhe bringt und ich von dort aus dann loslaufe. Allerdings gibt es hier nur einen Sessellift, den ich meiner Einschätzung nach nicht mit meiner Hündin nehmen kann. Ich frage den Mitarbeiter in der Talstation nach seiner Meinung, und der meint lapidar: „Das müssen Sie selber wissen, aber Sie können auch hochlaufen und dann von Gipfel zu Gipfel gehen.“ Diese Aussage hilft mir nicht weiter, da ich das Gebirge nicht kenne. Und so beschließe ich, erstmal kurz auf die Toilette zu gehen, mich zu besinnen, zu überlegen was ich möchte und ... ja, mal mein Höheres Selbst dazu zu befragen. So erhalte ich innerlich als Antwort: ‚Das Thema ist Unsicherheit‘ ... Nun gut.

Als ich wieder in den Vorraum komme, sehe ich, wie Diana sich ein Ticket kauft. Ich nehme mir spontan vor, noch einmal kurz den dortigen

- Fortsetzung in der
kommenden Ausgabe -

Mitarbeiter zu fragen, was ich tun kann. Obwohl er anfangs ja recht abweisend und barsch gewesen war, sagt er nun freundlich: „Wir halten den Sessellift an, Du steigst mit dem Hund ein, hältst ihn fest – und oben beim Aussteigen wird Dir wieder geholfen!“ So einfach. Danke Reiki, dass mir auf diese Weise geholfen wird. Also nehmen Diana und ich Bounty in die Mitte, und wir fahren alle gemeinsam Sessellift. Meine Güte, ist das ein cooler Hund! Sie genießt den Blick, schaut auf die Kühe unter ihr, auf die Tannen und Wege – und hätte ich eine Sonnenbrille dabei gehabt, hätte ich sie ihr aufgesetzt.

Oben beim Aussteigen wird uns dann auch wieder geholfen, wir sind nun auf über 2.000 Meter Höhe am Birgitzköpfl – und laufen erstmal gemeinsam weiter. Nach kurzer Zeit kommen wir an eine Weggabelung. Einer der beiden Wege führt rauf zur Nockspitze, auf 2.400 Meter. Es ist im Grunde nur ein Pfad, mit ein paar kurzen leichten Kletterabschnitten. Also gut: Wenn nicht jetzt, wann dann? Mit unseren guten Bergschuhen, Wanderstöcken und Hundegesirr machen wir uns auf den Weg. Herrlich, die alpine Blumenwelt ... selbst aus Steinen und Geröllfeldern erwachsen immer wieder farbenfrohe Unikate.

Ich laufe mit Bounty etwas schneller als Diana, doch in einem Abstand, dass wir uns im Notfall sofort helfen könnten. Immer wieder kommen nun Abschnitte, die meine volle Konzentration erfordern. Im „Allradantrieb“ (mit Händen und Füßen) suche ich mir den Weg, meine Hündin immer an meiner Seite. Jeder Wegabschnitt bringt tolle neue Aussichten hervor, und ich würde am liebsten die ganze Zeit über fotografieren. Ständig verändern sich die Wolkenfelder unter mir und schenken mir einen unwahrscheinlichen Weitblick über die Bergwelt.

Endlich der erste Gipfel. Ein Traum! Ich, die ich das nordische Flachland gewohnt bin und auf 35 Höhenmetern in Kiel lebe, nun hier also ganz oben auf dem Berg. Okay, zwar im Allgäu geboren, aber doch schon seit über 20 Jahren im Norden. Ich fühle mich beschwingt, gewachsen und beschenkt. Beschenkt, dass ich die Kraft, die Kondition, den Willen und die Freiheit habe, das hier zu erleben. Kurz nach mir kommt Diana am Gipfelkreuz an, wir machen Fotos, beglückwünschen uns, und Bounty wälzt sich am Gipfelkreuz im Gras.

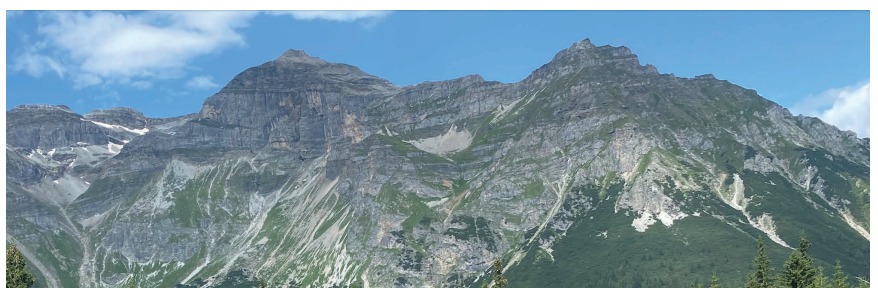
In der Ferne sehe ich eine junge Frau, die auf einem emporragenden Felsvorsprung an der Felsspitze die Yoga-Figur „Der Baum“ macht. Da möchte ich auch hin! Also mache ich mich auf den Weg ... aber merke doch recht bald,

dass dies nicht mein Weg ist. 50 Zentimeter Wegbreite ist mir dann doch zu wenig. Ich drehe um – und freue mich, auf meine Innere Stimme gehört zu haben.

Nach einer schönen Pause am Gipfelkreuz laufen Diana und ich zusammen mit Bounty weiter zum Halsl, einer kleinen Talstelle zwischen zwei Bergen. Von dort aus geht es weiter nach Steinach. Auch hier gelangen wir an Engstellen, steile Abgründen – und auf eine Alm mit Kühen. Dort steht eine Tränke, die aussieht wie ein christliches Kreuz. Die Kühe sind so vertraut, gelassen und neugierig, dass sie sich an der quirligen Hündin nicht stören. Bounty springt in die Tränke und kühlt sich ab. Ich kneippe nur meine Arme darin. Die Füße lasse ich in den Wanderschuhen, denn bisher habe ich keine Blasen, und sie fühlen sich auch noch frisch an. Diana, Bounty und ich laufen dann weiter bergab. Unterwegs plaudern wir entspannt, keine Problembewältigungen, sondern einfach entspannter Austausch über das Leben. Erst im Laufe des 1.000 Höhenmeter umfassenden langen Abstiegs bekomme ich mit, dass Diana sich Blasen gelaufen hat. Die Blasenpflaster helfen nicht, sie hat starke Schmerzen entwickelt.

In Steinach angekommen, finden wir einen Teeladen, der offen hat. Ich gebe ihr den Tipp, sich dort Salbeiblätter zu besorgen und heute Abend damit ein Fußbad zu nehmen, um die Blasen auszutrocknen. Sie hat solche Schmerzen, dass sie nahe am Abbrechen ihrer Tour ist. Durch Zufall findet sie noch eine Fußpflegerin vor Ort, die ihr notdürftig die Füße versorgt. Unsere Wege trennen sich hier erst einmal, da wir unterschiedliche Unterkünfte haben.

Abends frage ich sie noch per SMS, ob ich ihr Reiki geben dürfe, damit die Blasen schneller abtrocknen, denn sie würde ja spätestens morgen früh eine Entscheidung darüber treffen müssen, ob sie die Tour weitergeht oder jetzt abbricht. Sie ist einverstanden, also gebe ich ihr Fernreiki. Es kribbelt in meinen Füßen, als ich ihr so Reiki gebe, doch ich höre nichts weiter von ihr an diesem Abend. Schließlich falle ich müde ins Bett und schlafe sofort ein. ■



Geistiges Heilen

Ein pointierter Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft natürlicher und geistiger Heilweisen, aus einer Publikation der Horst Krohne-Stiftung. In diesem Sinne wird deutlich, wie die Integration Geistigen Heilens weiter voranschreitet.

Seit es Menschen gibt, existieren auch Krankheiten, für die seit jeher nach Heilungsmöglichkeiten gesucht wurde – und so vielfältig die Ursachen und Ausprägungen dieser Krankheiten sind, so vielfältig sind auch die Mittel und Wege, die zur Heilung führen.

Pflanzliche Heilmittel

Vor der Einführung von chemischen Medikamenten gab es verschiedene Heilmittel aus Pflanzen oder deren Bestandteilen, die je nach Kultur und Zeitperiode unterschiedlich hergestellt und verwendet wurden, als populäre Vertreterin ist hier sicherlich Hildegard von Bingen zu nennen.

Später dann, Ende des 18. Jahrhunderts wurde die Homöopathie populär. Sie wurde von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann entwickelt. Hahnemann war enttäuscht von den damaligen medizinischen Praktiken und begann, seine eigene Methode zu entwickeln, die auf dem Grundsatz „Ähnliches heilt Ähnliches“ basiert. Dies bedeutet, dass eine Krankheit durch eine Substanz geheilt werden kann, die bei einem gesunden Menschen ähnliche Symptome hervorruft wie die Krankheit.

Bis heute haben diese Methoden Bestand und haben Millionen von Menschen geholfen, ihre Beschwerden zu lindern. Die Liste ließe sich noch lange fortsetzen mit Heilweisen aus der Traditionellen Chinesischen oder Indischen/ Ayurvedischen Medizin – dies soll lediglich verdeutlichen, dass es gut ist, den Blick dafür

offen zu halten, dass es unzählige alternative Heilmethoden gibt, die bis heute Bestand haben, obwohl sie durch die moderne Wissenschaft nicht anerkannt werden.

Energetische Heilweisen

Die Geistheilung spielte dabei immer eine wesentliche Rolle. Die Vorstellung, dass Krankheiten energetisch geheilt werden können, ist eine Praxis, die in vielen Kulturen und historischen Perioden zu finden ist. In der westlichen Welt wurde die Praxis des Handauflegens im 18. Jahrhundert von Franz Anton Mesmer populär gemacht, der herausfand, dass er durch Berührung und Magnetismus Krankheiten heilen könne. Diese Praxis wurde als „Mesmerismus“ bekannt und bildete die Grundlage für spätere Formen der Therapie durch Berührung, wie z.B. die Reiki-Therapie.

In vielen traditionellen Kulturen, wie z.B. bei den Schamanen in verschiedenen indigenen Völkern, war die Praxis des Handauflegens ebenfalls eine wichtige Methode zur Heilung von Krankheiten. Schon die Schamanen glaubten, dass Krankheiten durch eine Störung des Gleichgewichts von Körper, Seele und Geist verursacht werden und dass sie durch das Wiederherstellen dieses Gleichgewichts geheilt werden können.

Ganz neue Perspektiven ergeben sich, wenn wir nun die Erfahrungen vergangener Zeiten mit modernen Erkenntnissen verknüpfen. Nicht nur aus der Trendforschung wissen wir,

Lesetipp:



Erhältlich u.a. hier:
shop.schule-der-geistheilung.de/de/druckerzeugnisse/

dass sich die menschliche Geschichte in Wellen bewegt (vgl. dazu auch: „Kondratjew-Zyklen“) – nach der „Theorie der langen Wellen“ befinden wir uns seit der Jahrhundertwende in einem Langzyklus der Weltwirtschaft, dem sechsten Kondratiewzyklus.*

Sein Auslöser und Träger ist das Gesundheitswesen; seine Basisinnovationen sind „psycho-soziale Gesundheit“ und „Biotechnologie“. So wird es weitere Vorstöße in Richtung alternativer Heilweisen geben, die den ganzheitlichen Heilmethoden vermutlich zu weiterer Popularität und Anerkennung verhelfen werden. (...)

In Großbritannien

Wagen wir einen Blick über den Tellerrand, in diesem Fall beispielhaft nach Großbritannien, so finden wir dort ein seit Mitte/Ende der 1980er-Jahre funktionierendes Zusammenspiel von ÄrztInnen und HeilerInnen vor – sowohl in Arztpraxen, die dann in Form von Gemeinschaftspraxen kooperieren, wie auch in Hospitälern, wo HeilerInnen unterstützend eingesetzt werden – vorbereitend, während und nach Operationen mit der Ausübung des sogenannten „energy healing“.

Der Arzt/die Ärztin behält hierbei die „Leitfunktion“, und seitens des Gesundheitssystems stehen ihm/ihr dabei weitestgehende Freiheiten zu, wie er/sie die verfügbaren Gelder für eine Therapie verteilt – sowie mittlerweile auch die Möglichkeit, die Auswahl unter den „alternativen Heilmethoden“ zu treffen. So setzen sie genau dort an, wo die Schnittstelle zwischen ÄrztInnen und HeilerInnen liegt: Durch Einsatz von Methoden auf energetischer und feinstofflicher Ebene des Patienten, also unter Einbeziehung von Geist und Seele als tragendem Element hin zur Ursachenfindung und folglich auch zur Heilung.

In England ist die Akzeptanz der ÄrztInnen gegenüber HeilerInnen mit den Jahren der Erfahrung stetig gewachsen und um ein Vielfaches höher als in Deutschland. Ein hilfreicher Schritt in diese Richtung ist zudem die erstaunlich pragmatische Grundhaltung des Gesundheitsministeriums gegenüber der Integration von HeilerInnen im öffentlichen Gesundheitswesen: Kostenersparnis.

Es zeigte sich, dass vor allem PatientInnen mit chronischem Verlauf ihrer Krankheit davon profitierten und weniger oder keine Medikamente mehr benötigten, die ihrerseits wiederum durch starke Nebenwirkungen den Patienten/die Patientin in anderer Weise belasteten.



Durch deren Heilung konnte das Solidarsystem der Krankenkassen merklich entlastet werden, was auch jene überzeugte, die das „Heilen“ anfangs als Scharlatanerie abgetan hatten.

Aus vielen Jahren Erfahrung ergab sich aus diesem Konzept daher eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten: Patienten (= Genesung), Arzt und Heiler (= Heilungserfolge), Gesundheitswesen (= Kosteneinsparungen).

In den USA

Auch die USA können auf einen jahrzehntelangen Erfahrungsschatz in der Forschung und Praxis über „Energetic Healing“ oder „Therapeutic Touch“ blicken. Vor allem in Krankenhäusern wird Energiearbeit bei Operationen unterstützend eingesetzt und dem Heilungsprozess des Patienten/der Patientin zugänglich gemacht – am berühmten Columbia Presbyterian Hospital in New York beispielsweise bei Operationen am offenen Herzen. Renommiertere US-amerikanische Institute führten und führen auch Forschungsprojekte durch – wie die Menninger Klinik in Topeka, Kansas – über die Wirkung von Heilbehandlungen durch energetisches Heilen: Die jeweiligen Körperenergien wurden anhand elektrostatischer Aufladungen gemessen und deren Heilwirkung erklärbar gemacht.

Anmerkung:

* Kondratiew-Zyklus (*1892, †1938, russischer Wirtschaftsforscher) im Jahre 1926 erstmalig beschriebene, in langen Wellen verlaufende Schwankungen der Weltkonjunktur. Diese langfristigen Konjunkturbewegungen werden dabei in Zeitabschnitte von etwa 50 bis 60 Jahren eingeteilt.

Anmerkung:

* Redaktionelle Anmerkung: Auch „Dachverband Geistiges Heilen“ (DGH e.V.).

Insofern sind die praktischen Erfahrungen an der Basis in diesen Ländern bereits weiter fortgeschritten als bei uns. Besonders positiv hervorzuheben ist hier England, wo sich auch die Politik und das Gesundheitswesen, wie oben beschrieben, bereits entsprechend geöffnet und angepasst haben.

Die Zukunft gestalten

Auch wenn wir die Frage, wie die Geistheilung genau wirkt, nicht vollumfänglich behandeln können, so wollen wir uns dennoch der Frage widmen, mit der wir gestartet sind: Ist eine Zusammenarbeit von klassischen Vertretern der Schulmedizin und der Geistheilung in Zukunft denkbar, und wie könnte sie sich gestalten?

Ein erster großer Schritt wäre, das Angebot der alternativen geistheilerischen Heilmethoden durch Information mehr in den Blickwinkel der SchulmedizinerInnen zu bringen, so dass hier auch Querverweise an die PatientInnen möglich werden. Des weiteren wären Korrekturen an den bestehenden rechtlichen Voraussetzungen im Bereich der Geistheilung wünschenswert. Die Ausübung des Berufes als HeilerIn ist in Deutschland zwar seit der Grundsatzentscheidung des BVerfG nun schon seit dem 02.03.2004 erlaubt – dank der unermüdlichen Initiative des BVG (Bundesverband der Geistheiler)* – jedoch ist die Zusammenarbeit mit ÄrztInnen oder HeilpraktikerInnen immer noch (zu) wenig verbreitet. Sicherlich spielt dabei auch eine Rolle, dass HeilerInnen im Falle einer Zusammenarbeit ihre Selbständigkeit aufgeben und als MitarbeiterIn des Heilpraktikers/der Heilpraktikerin oder des Arztes/der Ärztin in deren Praxis rechtlich integriert werden müssen, was viele nicht wollen.

Was es braucht, ist Initiative, befeuert von Menschen, die erfahren haben, wie eine Heilung ihr Leben verändert hat. In England war dies Denis Haviland, ein wohlhabender Industrieller, der von der Geistheilung profitierte und dadurch sein Leben veränderte. Er hat durch Gründung einer Organisation mit Statuten, Ausbildungskonzepten und Verhaltenskodex letztlich eine rechtliche Grundlage für die Integration dieser Art von Heilung in das britische Gesundheitswesen gebracht.

Aufklärung durch Kommunikation

Eine wichtige Aufgabe fällt hier sicherlich der stetigen Aufklärung durch Kommunikation zu, der Arbeit an der Basis – durch offenen Um-

gang mit dem Thema – und der Suche nach Kontakten mit SchulmedizinerInnen, die sich dem Thema öffnen wollen oder bereits geöffnet haben.

Laut einer Umfrage des Zentralinstituts für die kassenärztliche Versorgung (Zi) (www.zi.de) aus dem Jahr 2019 hatten bereits rund 23 Prozent der HausärztInnen in Deutschland eine Zusatzausbildung im Bereich der Naturheilverfahren oder der Komplementärmedizin absolviert. Laut einer Umfrage der Bundesärztekammer (www.bundesaerztekammer.de) aus dem Jahr 2014 waren es noch 12,9 Prozent. Dies deutet darauf hin, dass es ein steigendes Interesse am Thema Ganzheitliche Medizin gibt, was wiederum eine Öffnung in Richtung Komplementärbehandlungen für die Zukunft erhoffen lässt.

Wie eingangs schon erwähnt, wäre ein erster großer Schritt, das Angebot der alternativen, geistigen-energetischen Heilmethoden durch Information mehr in den Blickwinkel der Schulmediziner zu bringen, so dass hier auch Querverweise an die PatientInnen möglich werden.

Geistheilung seit Urzeiten

Die ersten Schritte finden an der Basis statt, dort, wo PatientInnen jeden Tag behandelt werden, die weiteren Schritte müssen nun in Richtung Politik und Gesundheitswesen getan werden, um den Samen, der in den letzten Jahrzehnten schon gelegt wurde, auf fruchtbaren Boden fallen zu lassen. Eine Veränderung hängt von verschiedenen Faktoren ab, die zuallererst mit der Aufklärung und daraus resultierender Veränderung der Einstellung von Gesellschaft, Medizin und Politik zu tun haben.

Es wäre jetzt eine gute Zeit, dies anzugehen – in gemeinsamen Aktivitäten und Informationsveranstaltungen, und am allerwichtigsten natürlich durch genau solche Projekte, bei denen PatientInnen gemeinsam von Arzt/Ärztin und HeilerInnen behandelt werden. Einige rechtliche Grundlagen sind schon geschaffen, müssen aber noch deutlich ausgebaut werden, und auch hier kann noch weitere Klarheit und Öffnung für Vertrauen sorgen.

Geistheilung existiert seit Urzeiten – bis zur Verdrängung durch die moderne Medizin. Es ist an der Zeit, dass beide Methoden voneinander lernen, die Möglichkeiten erkennen, sich zu ergänzen und sich mehr als Kooperation denn als Konkurrenz zu sehen. Zum Wohle des Patienten. ■

Buchauszug aus: „Heilung in der Zukunft“, Stiftung Horst Krohne, S. 247ff., Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Horst Krohne-Stiftung (Hinweis: Die Zwischenüberschriften wurden redaktionell hinzugefügt.)

Foto S. 25 © Avanne Troar - stock.adobe.com

„Oh, pass auf!“

Was ist möglich mit Reiki bei schweren Erkrankungen, in herausfordernden Situationen? Die Reiki-Praktizierende Sylvie Hagiwara teilt ihre Erfahrungen mit Reiki-Behandlungen für eine an Alzheimer erkrankte Frau.

Nach dem letzten Reiki-Kongress* entwickelte ich den Wunsch, einem Menschen, der an Alzheimer erkrankt ist, Reiki zu geben. Durch meine ehrenamtliche Tätigkeit für ‚France Alzheimer‘ hatte ich kürzlich erneut die Möglichkeit, an einem Gruppenurlaub mit zwölf Paaren (erkrankt und verheiratet), acht ehrenamtlich Tätigen und zwei Pflegekräften teilzunehmen.

Im Vorfeld der Reise ging ich auf Paulette zu, die Frau von Jacques, einem Freund von mir, um ihr Reiki geben zu dürfen. Und ihn bat ich, nach dem Aufenthalt seine Wahrnehmungen dazu schriftlich mit mir zu teilen.

Freundliche Ausstrahlung

Paulette ist 72 Jahre alt, sie hat eine freundliche Ausstrahlung, lacht gerne und berührt und umarmt gern andere Menschen. Ich möchte darauf hinweisen, dass ich Paulette vor diesem Urlaub nicht persönlich gekannt habe.

Während des Aufenthalts gab ich Paulette, im Einvernehmen mit Jacques, jeden Tag eine Reiki-Behandlung. Und jeden Morgen schickte ich ihr zusätzlich Fernreiki. Auf diese Weise erhielt sie insgesamt rd. 20 Behandlungen während des Aufenthalts.

Hier möchte ich meine Wahrnehmungen zu diesem Experiment teilen, wohlwissend, dass Paulette neben den Reiki-Behandlungen während des Urlaubs auch viele andere Arten von Zuwendungen und Behandlungen erhielt, die sich aus dem Setting des Aufenthalts ergaben.

„Ja, das ist gut!“

In den ersten Reiki-Behandlungen lachte Paulette immer wieder sehr laut und griff nach meinen Händen, als ich ihren Körper „scannete“. Sie wirkte sehr zerstreut, versuchte ab und zu sich aufzurichten, sprach ohne Unterlass mit mir und bewegte sich viel. Dann, nach und nach, spürte ich, dass sie, sobald ich in ihr Zimmer kam, wusste, dass sie eine Behandlung erhalten würde, die ihr viel Gutes und Sanftmut bringen würde.

Einmal gab sie mir zu verstehen, dass sie wolle, dass ich meinen Kopf auf ihre Brust lege, und sie sagte: „Komm!“. Also legte ich behutsam meinen Kopf zwischen ihre Brüste, und sie sagte: „Ja, das ist gut!“.

Von da an wünschte sie sich, dass ich jede Reiki-Behandlung auf diese Weise beginne. Als ich dann während der Behandlung meine Hände an ihre Ohren legte, massierte sie ganz leicht meine Ohren, und als ich meine Hände über ihren Hals hielt, berührte sie ganz leicht meinen Hals. Dies setzte sich so fort, mit allen weiteren Körperstellen, die ich behandelte.

Ich achtete also darauf, dass sie immer in der Lage war, dieselben Stellen an meinem Körper zu berühren, die ich gerade bei ihr berührte. Als ich meine Hände auf ihre Beine und schließlich auf ihre Füße legte, kam ich ihr ganz nahe und legte meine Beine und Füße so, dass sie sie berühren konnte. Das waren sehr sanfte Be- ▶

Anmerkung der Redaktion:

* In Evian-les-Bains, Frankreich.

Anmerkungen der Redaktion:

** Die französische Version von „Jingle Bells“.

*** Die typisch französische Form der Begrüßung, auf Französisch „Faire la bise“.

rührungen, akkurat und achtsam ausgeführt. Ich fühlte mich dabei sehr aufgehoben, in einem geradezu perfekten Kreis bedingungslosen Gebens und Nehmens.

Lachen & Umarmen

Während der ersten Behandlung war sie sehr unruhig. Doch ab der zweiten Behandlung wurde sie schon sehr viel ruhiger. Zum Ende des Aufenthalts hin wurde sie immer gelassener. Da versuchte sie dann bei den Behandlungen nicht mehr, nach meinen Händen zu greifen oder sich aufzurichten, sondern sie hielt die Augen geschlossen, während sie meinen Körper fortwährend überall dort leicht massierte, wo ich ihren Körper gerade behandelte.

Am Ende jeder Reiki-Behandlung fragte ich sie, ob sie zufrieden sei und ob es ihr gut getan habe. Anfangs lachte sie dann und umarmte mich ohne Worte, oder sie sagte ein paar unzusammenhängende Sätze. Dann, zum Ende des Aufenthalts hin, sagte sie auf dieselbe Frage von mir nach den Behandlungen: „Ja, das ist gut!“ Und fügte an: „Ich bin zufrieden!“

Bessere Kommunikation

Paulette spricht oft in unzusammenhängenden Sätzen, dabei wiederholt sie immer wieder dieselben Sätze. Wenn man auf sie zugeht oder sie jemandem begegnet, dann äußert sie sich gerne.

Ich habe festgestellt, dass sie mir gegenüber während des Aufenthalts zunehmend kurze zusammenhängende Sätze sagte, die auch gut zur jeweiligen Situation passten. Einige Male sagte sie zu mir „Oh, Entschuldigung ...“, wenn sie mit ihrer Hand bei einer ungeschickten Bewegung schlagartig mein Gesicht berührte.

Einmal, als ich mit ihr spazieren war, kam ein auf der Straße fahrendes Auto mir ziemlich nahe. Sie sagte: „Oh, pass auf!“ Und hielt mich am Arm fest. Ich habe daraufhin meine ehrenamtlich tätigen Freunde gefragt, ob auch sie eine Verhaltensänderung bei ihr bemerkt hätten, was ihre sprachliche Kommunikation angeht. Sie alle bejahten dies und sagten, ihre Kommunikation habe sich sehr gut entwickelt, während des Aufenthalts.

In meiner Funktion als Sprachlehrerin gab ich während des Aufenthalts „Körper & Stimme“-Workshops für alle: für die Erkrankten, die Helfenden und die ehrenamtlich Tätigen. Alle zusammen waren in einer Gruppe, in einem großen Saal, in einem Stuhlkreis sitzend. Sie

hatten alle Spaß dabei, ihren Körper zu bewegen, Singübungen mit Vokalen zu machen und gemeinsam Lieder zu singen.

Für Paulette waren das wunderschöne, fast magische Momente. Sie bekam eine besondere Ausstrahlung dabei, hatte Spaß beim Singen und teilte ihre Freude auf diese Weise mit der Gruppe. Ihre „Gre re re re's“ gingen gut zusammen mit dem Gesang der Gruppe und den „Ha ha ha's“ von Mauricette, einer anderen an Alzheimer erkrankten Frau.

Außerhalb der Workshops sang Paulette sehr oft „Vive le vent, vive le vent, vive le vent d'hiver“***. Darüber hinaus hatte sie jedoch bloß ein sehr begrenztes Repertoire. Aber sobald ich ihr andere bekannte Lieder vorsang, kam große Freude in ihr auf, und sie sang den jeweiligen Refrain immer mit, dabei mit den Händen klopfend und mit dem Körper schunkelnd.

Die Energie bedingungsloser Liebe

Paulette liebte es, mich zu sehen, sie erkannte mich schon von weitem und freute sich sehr, sobald sie sah, dass ich zu ihr kam. Sie gab mir immer wieder Wangenküsse***, hunderte Male am Tag. Ich bin nun für Monate im Voraus gesättigt, dank Paulettes vielen Wangenküssen! Anfangs, wenn ich ihr einen Wangenkuss gab, umarmte ich sie und klopfte ihr dabei auf den Rücken. Sehr schnell machte sie bei weiteren Wangenküssen dann das gleiche bei mir, mit großer Freude.

Ich konnte eine sehr schöne Energie bedingungsloser Liebe spüren, die unsere Arbeit begleitete. Sie verstärkte sich noch im Laufe des Aufenthalts und fand ihren Höhepunkt darin, dass ich an einem Tag, während der Reiki-Behandlung, ein paar Sekunden lang spürte, dass die Krankheit sich verflüchtigte und ich zusammen mit Paulette einfach so da war. In dieser Erfahrung baute sich eine tiefe Verbundenheit zwischen Paulette und mir auf. Eine Verbundenheit in bedingungsloser Liebe, die alles transzendiert und der Krankheit eine lange Nase macht.

Ich spürte die Reiki-Energie während der gesamten Dauer des Aufenthalts, diese Energie, die unsere Selbstheilungskräfte immens verstärkt. Diese Erfahrung war für mich außergewöhnlich stark. Ich bedanke mich bei Paulette, mir erlaubt zu haben, sie während der Dauer des Aufenthalts zu begleiten.

Erstveröffentlichung in französischer Sprache in „La Lettre Reiki“, No. 46, Juin/Juillet/Aout 2023.

Erstveröffentlichung in deutscher Sprache im Reiki Magazin, mit freundlicher Erlaubnis der Autorin und des Herausgebers, Nita Mocanu.

Übersetzung aus dem Französischen ins Deutsche: Oliver Klatt



Beobachtungen und Wahrnehmungen von Paulettes Ehemann

Die Anpassung an die neue Umgebung (das Zimmer, die Spazierwege, das Restaurant) verlief ohne Probleme, wahrscheinlich auch wegen meiner Anwesenheit, weil Paulette sich immer gut aufgehoben fühlt, wenn ich bei ihr bin. Ihr Kontakt zu Sylvie war ausnehmend gut, und sie akzeptierte schnell, dass ich mich bei den Mahlzeiten und bei Spaziergängen von ihr entfernte – wobei sie stets erfreut war, mich dann am Abend wiederzusehen.

In der Nacht schlief sie insgesamt gut, aber ich kann keine Vergleiche mit ihrem sonstigen Schlafverhalten anstellen, das ich nicht kenne, da sie in einer Pflegeeinrichtung lebt. Nach einigen Nächten stellte ich fest, dass sie offenbar viel träumte, dabei unverständliche Sätze sprach – und manchmal auffällig nach meinem Arm griff, um ihm Zärtlichkeiten zu geben und kleine Küsschen (unsere Betten standen direkt nebeneinander, so nah, dass dies möglich war). Ich habe die Worte „Leben ... ich weiß nicht ...“ verstehen können.

Ihr Aufwachen gestaltete sich sanft, schrittweise – und zum Ende des Aufenthalts hin angereichert mit „Gre gre gre ... joyeux“, wenn sie dann ganz wach war, immer kurz bevor sie aufstand.

Tagsüber hat sie zunehmend einige deutliche Worte sprechen können, vor allem den Anfang des Liedes „Vive le vent d'hiver“, das sie vor dem Aufenthalt immer nur gesummt hatte.

Zum Ende des Aufenthalts hin hat sie sagen können „Da ist nichts drin, das werde ich Mama sagen!“ und, an mich gerichtet: „Komm' her!“

Nach dem Aufenthalt

Die Rückkehr zur Pflegeeinrichtung, nach der Reise, verlief gut. Paulette nahm den ihr vertrauten Lebensraum dort gerne wieder ein. Sie lächelte die Pflegekraft an, die sie willkommen hieß, und diese erwiderte ihr Lächeln. Da sie müde von der Reise war, schlief sie, nachdem sie zu Bett gegangen war, sehr schnell ein.

Ich bat die Stationsleiterin schriftlich darum, zu beobachten, ob es eventuell Veränderungen im Verhalten von Paulette gebe, und mir in diesem Fall davon zu berichten – doch bislang habe ich noch keine Antwort erhalten, seit Anfang der Woche.

Jedoch sagte mir eine Pflegekraft, zwei Tage nachdem Paulette zurück war: „Die Ferien haben Ihrer Frau sehr gut getan, sie ist sehr gut in Form! Das sollte wiederholt werden!“ ■

Kontakt zur Autorin:
(in französischer Sprache)
E-Mail: sylviehagiwara@yahoo.fr



Eva Murges

Reiki – die Kraft im Hier und Jetzt

„Ein Geschenk!“ Ich freue mich und bewundere den in kontrastreichen Farben gestalteten kleinen Karton, auf dem in goldenen Lettern das Wort REIKI in Großbuchstaben steht. Schmetterlinge und Lotusblüten zieren die Verpackung. Beim Öffnen finde ich ein kleines Buch und 32 Karten, die in dunkelblau, violett und rot gehalten sind. Manche Linien, die Buchstaben, die die Worte „Gerade heute“ formen und die Ränder sind mit goldener Farbe im Prägedruck hervorgehoben.

Jede einzelne Karte ist überschrieben mit „Gerade heute“. Es folgt jeweils eine positive Affirmation in dunkelblauen geschwungenen Lettern. Die ersten fünf Affirmationen sind an die Reiki-Lebensregeln angelehnt. „Gerade heute bin ich frei von Zorn“ steht auf der ersten Karte. Die Reiki-Karten sollen, laut ihrer Schöpferin, mehr Achtsamkeit in den Tag des Nutzers bringen. Sie möchte Reiki nicht in seinem vollständigen Wesen erläutern, sondern die Menschen auf die Reiki-Lebensregeln aufmerksam machen und durch weitere positive Botschaften eine positive Achtsamkeit beim Leser erwecken.

Das Booklet, das so groß ist wie das Booklet einer CD (aber mit gut 140 Seiten etwas dicker), besteht aus einer Einleitung und der Anleitung zu sogenannten Spreads, also mehreren Möglichkeiten, die Karten zu legen und zu interpretieren, so ähnlich wie beim Tarot.

Es folgt ein kurzer Überblick zu Reiki: Das Wesen der Kraft und die Entstehung der Heilmethode in Kurzform. Die Reiki-Lebensregeln und die Erklärung zur Umformulierung für die Karten sind ausführlicher beschrieben und kurzweilig zu lesen.

Eine kleine Einführung in die Chakra-Lehre, in der die sieben Hauptchakras in ihren Farben mit den dazugehörigen Affirmationen, Organen des Körpers und Themen beschrieben werden, geht einem allgemeinen Abschnitt über Heilsteine voraus.

Die Information über Chakras und Heilsteine findet sich im umfangreichsten Teil des Booklets wieder. Jeder der 32 Karten sind mehrere Seiten gewidmet. Die jeweils erste Seite bildet die Karte originalgetreu mit ihrer Affirmation und der wunderschön entspannend wirkenden Illustration ab. Auf den folgenden je zwei bis drei Seiten findet der Leser die Chakra-Zuordnung zur jeweiligen Affirmation sowie passende Heilsteine. Es folgen je zwei längere Texte pro Karte, die mit den Rubriken „Intention“ und „Selfcare“ überschrieben sind. In der ersten Rubrik sind Situationen dargestellt, die dem Leser im Alltag begegnen und ihn herausfordern können. Es werden verschiedene Perspektiven vorgeschlagen, diese Situationen zu beleuchten. Im Selfcare-Text geht es darum, eine kleine Reflexions- oder Achtsamkeitsübung zur jeweiligen Affirmation zu machen. Es handelt sich um sehr einfache und dennoch wirksame Achtsamkeitspraktiken, wie zum Beispiel

das Barfußlaufen, und auch für Reiki-Praktizierende werden spezielle Übungen vorgeschlagen.

Das Achtsamkeits-Kartenset ist es wert, von Herzen verschenkt zu werden. Es ist optisch und haptisch sehr schön gestaltet, und die positiven Botschaften, die kurzen Reflexionen und einfachen Übungen können wunderbar in den Alltag eingebaut werden. ■

Melina Tobisch



Einschätzung der Redaktion:
Inspirierendes Reiki-Kartenset mit Büchlein!

**Königsfurt Urania, 2024, 32 Karten
144 Seiten, 24,- €**

Monique Wagner

Die fünf Säulen des Reiki

Monique Wagner hat ein äußerlich sehr ansprechend gestaltetes und übersichtliches Sachbuch über Reiki geschrieben, in dem sie Reiki und die Reiki-Heilmethode anhand von fünf Säulen beschreibt. Diese sind: Grundlagen, Elemente, Prozess, Ausbildung und Heilung.

Als „erste Säule“ beschreibt sie mit den ‚Grundlagen‘ ganz kurz die Definition und die Geschichte des Reiki sowie, etwas ausgedehnter, die Vorteile der Anwendung der Heilmethode. Hier wird die Wirkung von Reiki auf verschiedenen Ebenen differenziert. Die Beschreibung der Heilung auf körperlicher Ebene wird mit einer Definition von Schmerz begonnen und dessen Zusammenhang mit unserer ungesunden Lebensweise erläutert, die dem „stressigen Charakter der heutigen Gesellschaft“ (S. 29) zugrunde liegt. Es folgt eine Liste, die „die körperlichen Vorteile von Reiki“ (S. 30) aufzählt. Hier erwähnt die Autorin die Linderung ganz konkreter Krankheiten: Reizdarmsyndrom, Morbus Crohn, Gastritis, Parkinson und Alzheimer.

Während hier einerseits eher für an Reiki interessierte Menschen beschrieben wird, was unter Reiki und der Heilmethode zu verstehen ist, ist andererseits auch

immer wieder die Rede davon, wie der Reiki praktizierende Leser beim Heilen von Patienten vorgehen soll – wodurch nicht ganz klar wird, für welche Zielgruppe das Buch eigentlich bestimmt ist. Später ist auch die Rede von der Anwendung der Reiki-Symbole, die Reiki-Schüler des 1. Grades üblicherweise nicht beherrschen.

Die Verwendung von medizinischen Fachbegriffen in einem Buch über Reiki im Zusammenhang mit möglichen Heilwirkungen halte ich für gewagt, da sich die Energieübertragung im Rahmen der Reiki-Heilmethode zwar durchaus positiv auf verschiedenste Symptome von Krankheiten auswirken kann, dies aber (noch) nicht wissenschaftlich belegt ist.

Die „zweite Säule des Reiki“ besteht laut Autorin aus den folgenden Elementen: Lebensregeln, „Gassho, Reiji-ho, Chiryō“, Energie, Chakren und Tanden. Dieses Kapitel beschreibt grundsätzliche Konzepte, die einerseits zur Reiki-Heilmethode gehören, andererseits jedoch ebenso unabhängig von ihr existieren, auch wenn sie oft mit Reiki in Verbindung gebracht werden. Monique Wagner schreibt in diesem Zusammenhang, dass das System der Tanden-Energiezentren „Drei Diamanten vor allem in der traditionellen Reiki-Praxis verwendet wurde“, bevor das Chakrensystem sich mehr und mehr durchsetzte, „als Reiki immer mehr westlicht wurde“ (S. 77).

Ich hatte große Schwierigkeiten damit herauszufinden, was die Autorin mit „der traditionellen Reiki-Praxis“ meint, weil ich nicht weiß, von welcher Perspektive die Autorin ausgeht. Das einzige Indiz dafür, welche Ursprünge die Lehre der Autorin hat, ist, dass sie Frans Stiene und seine Werke des „International House of Reiki“ zitiert. Neun Werke von ihm finden sich in der umfangreichen Liste ihrer Quellen.

Das nächste Kapitel beschreibt die „dritte Säule“, den Prozess. Hier stellt die Autorin den Lernprozess zu Reiki dar, beschreibt die Einstimmungen und auch die fünf verschiedenen Symbole ihres Reiki-Stils und deren Wirkungsweise. Obwohl ich verschiedene Reiki-Stile kenne, ist mir eines der dargestellten Symbole unbekannt, und ich bleibe neugierig, welcher Lehre Monique Wagner folgt.

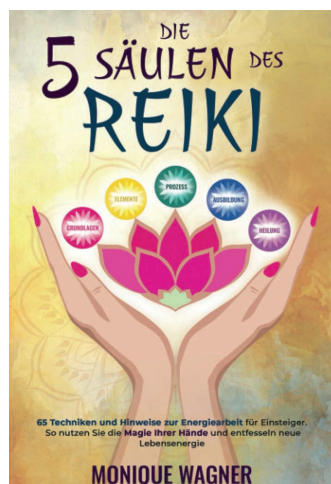
Es geht weiter mit der „vierten Säule“, die mit Ausbildung überschrieben ist, jedoch nur für den 1. Reiki-Grad eine Anleitung

zur Selbstbehandlung enthält. Diese ist ausführlich und bebildert. Die Anleitungen zu den Übungen sind hier und auch an anderer Stelle klar und deutlich in Schritt-für-Schritt-Anleitungen formuliert. Es werden über das ganze Buch verteilt verschiedene Techniken dargestellt, die mir aus dem Jikiden-Reiki und dem Gendai-Reiki bekannt sind, sowie Meditationsanleitungen, die auch unabhängig von Reiki verwendet werden können.

Die „fünfte Säule“, Heilung, beschäftigt sich auf insgesamt nur zehn Seiten mit der Auflistung verschiedener Diagnosen körperlicher Beschwerden und einer einfachen und kurzen Anleitung zur Selbstbehandlung, mit der die Linderung derselben eintreten kann. Unter der Überschrift „Psychische Erkrankungen“ gibt es eine weitere Liste von Diagnosen. Im Folgenden stellt die Autorin dar, wie „Reiki zur Behandlung dieser Störungen eingesetzt werden kann“. Es folgen vier Anleitungen: „Reiki als Hilfe, sich sicher zu fühlen“, „Reiki zur Emotionsregulierung“, „Reiki für Störungen und Suchtentwöhnung“ und „Spiritueller Abgetrenntsein“. In diesen Anleitungen kommt für mich nicht ausreichend zur Geltung, dass eine auf mehrere Reiki-Grade und viel praktische Übung ausgedehnte Reiki-Ausbildung und die damit ausgebildete energetische Wahrnehmung, Intuition und Erfahrung Teil der Heilarbeit sind. Es scheint, als wären die hier auf wenigen Seiten beschriebenen Anleitungen das Patentrezept für alle psychischen und mentalen Probleme.

Die Unklarheit der Ursprünge der von Monique Wagner beschriebenen Methoden und die große Varianz zwischen Techniken für Anfänger und für Fortgeschrittene, die nicht als solche beschrieben werden, machen es mir persönlich schwer herauszufinden, mit welcher Intention dieses Buch geschrieben wurde. Auch die kurze Selbstbeschreibung der Autorin am Ende des Buches lässt viele Fragen offen. Zugleich werden einige Techniken gut anwendbar und übersichtlich beschrieben, so dass der erfahrene Reiki-Praktizierende etwas ausprobieren oder wiederentdecken kann, das vielleicht in anderen, bisher bekannten Anleitungen umständlicher beschrieben wird.

Melina Tobisch



Einschätzung der Redaktion:
Vielschichtiges Werk!

Ventura, 2023, 174 Seiten, 17,99 €



Peter Levine

Lernen, den Tiger zu reiten

Wer selbst Traumata erlitten und sie sowohl bearbeitet als auch verarbeitet hat, findet den besten Zugang zu traumatisierten Menschen und vermag, diesen zu helfen. Das ist ein Aspekt, der aus der Autobiographie von Peter Levine aufscheint. Peter Levine ist einer der weltweit führenden, wegweisenden Trauma-Therapeuten; von ihm stammt die Methode, die unter dem Namen Somatic Experiencing® bekannt wurde. Der Experte für Trauma und Traumafolgen erzählt nun in „Lernen, den Tiger zu reiten“ nicht von seiner Methode, sondern von seinem Leben.

Dies tut er sehr persönlich und auf eine gewisse Weise zart, fast scheu, obwohl – oder vielleicht gerade, weil – er darin auch von dem Trauma erzählt, das ihm als Halbwüchsigen zugefügt wurde. Das ganze Buch ist durchzogen von dieser Zartheit und Sanftheit, mit der Peter Levine auf sein Leben zurückblickt. Dabei war dieses Leben gerade zu Anfang geprägt von Angst und Gewalt, denn Peter Levines Familie wurde von der Mafia bedroht. Sein Vater sollte gezwungen werden, als Zeuge gegen einen Mafiaboss auszusagen, weigerte sich aber, um die Familie zu schützen. Es folgten Übergriffe auf den Jungen Peter Levine, die dafür sorgen sollten, dass Peter Levines Vater „auch weiterhin Stillschweigen bewahrte“, wie der Verfasser sich erinnert. Die Erinnerung an die prägende Angst und das schließlich zugefügte Trauma schwingen durch das ganze Buch. Zugleich sind aber diese Dinge das, was Peter Levine zu dem machte, der er heute ist: ein Mensch, der anderen helfen will, sich vom Trauma zu befreien. Parallel zum Schweren und schwer Erträglichen zieht sich durch die Autobiographie auch die Lust des Verfassers am Leben und seine Suche nach Heilung. Es ist keine laute Lust, die Peter Levine beschreibt, sondern die eines Menschen, der um die Verletzlichkeit des Lebens und der Seele

weiß. Peter Levine weiß, wie es sich anfühlt, von den Eltern nicht bedingungslos geliebt zu sein, er weiß, wie schwer es wiegt, wenn eine Herkunftsfamilie uneins ist und das Kind keine Geborgenheit in ihr findet. An einer Stelle im Buch beschreibt Peter Levine seine körperlichen Reaktionen auf eine Geste seiner Mutter: sie wollte ihm den Arm um die Schultern legen. Da war er bereits erwachsen, und diese Geste löste in ihm Verspannungen und Panik aus, ja, das Gefühl sein Leben sei bedroht. Er konnte mit seiner Mutter über seine Reaktion und Gefühle sprechen, was letztlich beiden half. Diese Bewusstheit und Selbstreflexion durchzieht das ganze Buch. Peter Levine ist sich zusätzlich dessen bewusst, dass es generationenübergreifende Traumata gibt und wie sie sich auswirken können; Mitglieder seiner Familie haben den Holocaust erlebt.

Peter Levine beschreibt seine Reise durch die Wissenschaft, und durch die Welt. In gewissem Sinne ist sein Leben eine „Heldenreise“, die Reise von einem, der auszieht, die Welt zu retten – nämlich sich selbst, und damit die Welt. Er besucht viele verschiedene Kulturen, er reist nach Israel und zu den Hopi, um nur zwei zu nennen.

Peter Levine interessiert sich für Quantenphysik und Schamanismus, er führt Zwiegespräche mit dem von ihm imaginierten Albert Einstein, der ihm auf diese Weise ein Freund und Mentor wird; diese Gespräche bewirken, dass Peter Levine beginnt, sich aus seiner Traumatisierung zu befreien.

Seine Autobiographie legt den Fokus auf schwere Traumata und deren Auswirkungen. Relevant dabei ist der Umgang mit der Traumatisierung. Es geht darum, nicht darin steckenzubleiben, sondern sich hindurch zu kämpfen. Wer in Traumareaktionen feststeckt, merkt dies oft nicht einmal, denn die Reaktionen sind dem Körper und dem Gehirn vertraut.

Der Verfasser kennt seine Reaktionen und geht bewusst mit ihnen um. Er schreibt dazu in seinem Vorwort: „In Anbetracht

der Entscheidung, dieses Buch zu schreiben ... fühlte ich mich ungeschützt und verletztlich.“ Er führt aus: „Meine eigenen seelischen Verletzungen halfen mir ..., die Kämpfe vieler Menschen nachzuvollziehen, die das Gefühl haben, nicht in diese Welt zu gehören und kein Existenzrecht zu haben ...“

Somit benennt er auch das Ziel seiner Autobiographie: „Mein Wunsch wäre, dass meine Lebensgeschichte als Katalysator dient und ich Ihnen vor Augen führen kann, dass wir auch nach einem verheerenden Trauma in der Lage sind, inneren Frieden zu finden und uns ... mit Körper, Geist und Seele wahrzunehmen, deren Zusammenwirken uns zu dem Menschen macht, der wir sind.“

Der einmalige Mensch, der wir jeweils sind.

Das Bewusstsein dafür schärft Peter Levine mit seiner intimen und berührenden, vielschichtigen und tiefreichenden Autobiographie. ■

Franziska Rudnick



Einschätzung der Redaktion:
Berührende Autobiographie!

Kösel Verlag, 2024, 256 Seiten, 24,- €

Nachgefragt!

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



- **Name** Yvonne Betz
- **Beruf** Dipl. Betriebswirtin FH
- **Geb.** 14.10.1964 in Limburg/Lahn
- **Sternzeichen/Aszendent** Waage/Löwe
- **Erster Kontakt mit Reiki wann?** 1993, in Altendiez
- **Derzeitiger Reiki-Grad** Zertifizierte Reiki Lehrerin durch ProReiki e.V.
- **Wirkungsort** Nebenberufliche Praxis in Ingelheim am Rhein
- **Familienstand/Kinder** Geschieden, 1 Sohn

Yvonne Betz wurde 2009 in den 1. Grad im traditionellen Usui-System des Reiki eingeweiht. 2010 eröffnete sie eine Praxis zur systemischen Prozessbegleitung mit Reiki, Klangschalenthherapie und Coaching als freiberufliche Nebentätigkeit. Sie ist seit 2019 Reiki-Lehrerin und wurde im Juni 2024 vom Berufsverband Pro Reiki e.V. als Reiki-Praktizierende Ausbilderin zertifiziert. Seit November 2024 ist sie für das Vorstandsamt Akademie und Wissenschaft tätig.

1. Wie bist du zu Reiki gekommen?

1993 bin ich das erste Mal von einer Freundin mit Reiki behandelt worden, die sich zu der Zeit in der Reiki-Ausbildung befand. Dies war für mich ein tief berührendes Erlebnis.

2. Wie oft behandelst du dich mit Reiki?

Die Reiki-Selbstbehandlung ist für mich persönlich ein tägliches Ritual. Die Zeit mit mir selbst zu verbringen und das wunderschöne Gefühl der fließenden universellen Lebensenergie bewusst zu genießen.

3. Kombiniert du Reiki mit anderen Methoden?

Die Basis meiner Praxis ist Reiki. Es fließt übergangslos in alle weiteren Techniken mit ein. Durch die individuellen Bedürfnisse meiner Klienten wende ich auch zusätzliche Methoden an wie Klangschalenthherapie, Reiki mit Edelsteinen und Systemische Aufstellung im Coaching.

4. Wann hast du das letzte Mal Reiki angewandt?

Heute.

5. Hast du mal ein Wunder mit Reiki erlebt?

Mein Bewusstsein und die innere Einstellung, für die Reiki-Energie als Kanal dienen zu dürfen, ist für mich etwas Wundervolles.

Die vielen schönen Erfahrungen und Erlebnisse mit Reiki sind kaum in Worte zu fassen. Es gibt jedoch ein wunderschönes Erlebnis aus meiner Praxis, wo nach nur einer Reiki-Behandlung eines Klienten dessen körperliche Schmerzen in der Schulter nicht mehr aufgetreten sind.

6. Hat mal etwas mit Reiki nicht geklappt?

Mit meiner voran beschriebenen Haltung zu Reiki habe ich keine Erwartung oder Bewertung.

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

Ich habe eine Klientin, die ich neben den Hausbesuchen auch mit Fernreiki behandeln darf. Sie rief mich in einer Notsituation an, weil sie nicht mehr richtig atmen konnte. Nachdem ihr System mit Reiki stabilisiert war, konnte sie wieder frei durchatmen. Gott sei Dank!

8. Welches ist dein Reiki-Lieblingbuch?

Das ist schwer zu beantworten, da ich eine Vielzahl von Reiki Büchern besitze und immer wieder sehr gerne in dem einen oder anderen Buch lese. Momentan lese ich das Buch „Das ist Reiki“ von Frank Arjava Petter.

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

Sehr gerne verwende ich die Reiki-Musik von Merlin's Magic, Deuter, Sayama, Ajad und Buddha Code.

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

Auf einen Austausch mit Mikao Usui, Chujiro Hayashi und Hawayo Takata hätte ich große Lust. Realistisch wäre mein Wunsch, Tadao Yamaguchi kennenzulernen.

11. Was ist deine Vision mit und für Reiki?

Dass Reiki in Kindergärten, Schulen, sozialen und medizinischen Einrichtungen unterrichtet wird. Auch die Ausbildung des Reiki-Praktikers als anerkannter Beruf wäre schön. So könnte Reiki als ein natürlicher Zugang zur universellen Lebensenergie in jedem Menschen wieder bewusst gelebt werden und den gesellschaftlichen Wandel für mehr Liebe, Harmonie und Frieden unter den Menschen und in der Welt begünstigen.

In der kommenden Ausgabe stellt sich Carsten Kiehne den elf Fragen der Redaktion.

Liebe Mitglieder und Reiki Interessierte,

Das neue Jahr hat schon ordentlich Fahrwind aufgenommen und auch bei ProReiki laufen die Motoren wieder in voller Kraft. Neben einem bunten online Angebot und unserem Retreat findest du auch erste Informationen für den diesjährigen ProReiki Kongress und auf unserer Website www.proreiki.de

Schau gleich vorbei
und werde Teil des Berufsverbandes
und unserer Community!

ProReiki Akademie

Die ProReiki-Akademie bietet regelmäßig für Reiki-Praktizierende aller Ausbildungsstufen Angebote zur Fort- und Weiterbildung durch qualifizierte Referentinnen und Referenten.

Unser vorrangiges Anliegen ist es, für Reiki-Praktizierende, Reiki-Lehrer und alle, die in diesem Bereich aktiv sind, ein Angebot zu schaffen, damit sie ihre berufliche Existenz aufbauen, sichern und weiterentwickeln können. Auch Reiki-Praktizierende ohne eigene Praxis erhalten hier einen Erfahrungsgewinn.

Die Akademie-Veranstaltungen finden sowohl Online per Zoom als auch in Präsenzseminaren statt. Unser gesamtes Angebot ist auf unserer Website www.proreiki.de zu finden und wird laufend aktualisiert.

Mit Deiner Entscheidung für die Teilnahme kannst Du Dein persönliches Potenzial erweitern. Mitglieder wie auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen und willkommen. Die Atmosphäre ist geprägt von Verbundenheit und dem Wunsch, gemeinsam zu wachsen.

Aktuell sind folgende Akademie-Veranstaltungen geplant:



REIKI UND ERNÄHRUNG Energiearbeit mit einem vitalen Körper

Ein vitaler Körper ist die Grundlage für ein ausgeglichenes Energiefeld. Ein gestärkter Körper kann die Reiki-Energie besser aufnehmen und verarbeiten. Gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend natürlich hochwertige Nährstoffe fördern ein langfristiges Wohlbefinden und können die Wirkung von Reiki steigern. Dadurch entsteht ein ganzheitlicher Aspekt für Dich persönlich wie auch für Deine Klienten.

Referentin: Amira Sorger - Reiki-Praktikerin und Gesundheitscoach

MEINEM STRESS AUF DER SPUR ACHTSAMKEIT im Alltag, im Beruf und in der Reiki-Praxis

Stress ist allgegenwärtig in der VUCA-Welt (VUCA bezeichnet die Herausforderungen in der von schnellem und unvorhersehbarem Wandel beeinflussten Welt). Die persönliche Achtsamkeit und das individuelle Verhalten mit dem eigenen Stressmuster sind zentrale Schlüssel für Resilienz und Gesundheit. Ziel des Impulsvortrags ist es, Anregungen für den Umgang mit stressigen Alltagssituationen zu bekommen.

Referentin: Stefanie Streim - Diplom Psychologin und holistischer Coach

ProReiki Kongress 2025:

Be Happy – Be Reiki!

Unser Kongress steht vor der Tür! Vom 20. bis 22. Juni 2025 laden wir Dich zu drei Tagen voller Reiki, einer harmonischen Gemeinschaft und bereicherndem Austausch ein. Wir vom Kongress-Team freuen uns auf eine spannende und intensive Zeit voller neuer Ideen und Erfahrungen, die unseren Reiki-Alltag bereichern werden. Gemeinsam werden wir als Gruppe wachsen, Vertrauen teilen und unvergessliche Erlebnisse miteinander verbinden.

Anke Porsack wird Dir in ihrem inspirierenden Vortrag und in Workshops die faszinierende Verbindung zwischen Reiki und den Meridianen näherbringen. Zudem werden wir gemeinsam die Kunst der Meditation auf eine neue, kreative Weise mit Anke erleben und mit den 5 Rhythmen in Tanz und Bewegungs-Meditation eintauchen! Erwecke die Energie in dir, indem du deinen inneren Tänzer, deine innere Tänzerin aufleben lässt.

Manuela Schurk-Balles führt Dich an diesem Wochenende auf eine tiefgreifende Reise in dein inneres Sein. Durch Selbsterkenntnis wirst Du die Möglichkeit haben, Dich selbst zu "ermächtigen" und Deine innere Kraft bewusst zu leben. Am Samstagabend rundet sie das Erlebnis mit ihrer MSB-Methode ab, die es Dir erlaubt, in den Dialog mit Deinem inneren Team zu treten. So erfährst Du, was Du loslassen darfst, um ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

Tauche mit Melina Tobisch in die Welt des Gendai-Reiki-Hô ein und genieße einen spannenden Workshop, der Dir die Kunst dieses Reiki-Stiles näherbringt.



Auch Don Alexander wird, nach einem Jahr Pause, einen Überraschungs-Vortrag, übersetzt von Elke Porzucek, halten. Im Stadtpark zelebrieren wir anschließend gemeinsam das Ten-Chi-Mae-Yoko und bringen unser spirituelles Bewusstsein in Einklang mit der Natur.

Zudem darfst du die heilende Kraft von Reiki in vollen Zügen erleben – Dagmar Tettmeier wird Dich in ihrem Workshop mit den Klängen ihrer Klangschalen auf eine tiefe Reise begleiten. Lasse Dich von den Vibrationen und Tönen berühren, die in Dein Energiesystem eindringen und Transformation ermöglichen.

Unser Vorstand für Zertifizierung, Birgit Seher wird über die neuesten Entwicklungen zur Zertifizierung bei ProReiki informieren, damit Du den Weg durch den Zertifizierungsprozess und die Rezertifizierung leicht beschreiten kannst.

Foto links: Auf dem ProReiki-Kongress

Neuerung bei Workshops

In diesem Jahr gibt es eine aufregende Neuerung: Du hast die Möglichkeit, an allen drei Workshops teilzunehmen und alle Mahlzeiten und Snacks sind im Eintrittspreis inkludiert!

Preise für die Kongressteilnahme: Alle Preise und weitere Informationen findest du auf unserer Website

www.proreiki.de

Unser Kongress-Team freut sich über Unterstützung beim Auf- und Abbau. Wenn Du Interesse hast, melde dich bitte bei Pamela Stelzer unter p.stelzer@proreiki.de oder unter 0160 97071716.

Wir freuen uns auf Dich!

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.

„Lebe im Hier und Jetzt!“

Ein Austausch über Reiki

Was bewirken Reiki-Einweihungen innerlich, welches Potenzial erwecken sie? Die Reiki-Lehrer Irlana Nörtemann und Andreas Völker tauschen sich dazu aus.

Irlana: Andreas, was war das einschneidendste Erlebnis auf deinem Reiki-Weg?

Andreas: Das Reiki-Meister-Seminar in Hamburg, an dem ich vor gut drei Jahren teilnahm. Ich war das erste Mal in Hamburg, es war Nikolauszeit, leichter Schneefall. Das Seminar berührte mich tief, mit vielen inneren Öffnungen, die ich erleben durfte.

Bei der Reiki-Meister-Einstimmung fühlte ich eine Zentrierung in meinen Ohren, und in den Handflächen fühlte es sich wie ein Brennen an. Als ich von euch Mitteilnehmenden eine verstärkende Gruppen-Einstimmung erhielt, hatte ich das Gefühl, mein Herz würde kurz

stoppen, bevor es dann wie wild lospolterte, woraufhin ich mit glühenden Wangen in einem Glücksrausch verweilte.

Reiki in allen Lebenslagen

Irlana: Das klingt sehr intensiv. Hat die Wirkung angehalten, und inwiefern hat Reiki dein Leben verändert?

Andreas: Bevor ich mit Reiki begann, litt ich unter Schlafstörungen, Neurodermitis im Gesicht, konnte schlecht hören, hatte Höhenangst und viele Selbstzweifel sowie ein mangelndes Selbstbewusstsein. Durch die tägliche Selbstanwendung haben sich in allen Bereichen unglaubliche Verbesserungen ergeben, für die ich unfassbar dankbar bin.

Wie bist du eigentlich zum Reiki gekommen?

Der Reiki-Weg

Irlana: Bereits in meiner Jugendzeit hatte ich über meine Mutter Kontakt zu Reiki, weil sie es damals praktizierte. Ich habe mich damals als Pubertierende aber nicht sonderlich dafür interessiert und fand es etwas amüsant, wenn sie ihre Symbole in die Luft malte ... Schließlich las ich vor einigen Jahren etwas über einen Einführungsvortrag zum Thema Reiki – und vergaß es gleich wieder. Am Abend vor der Veranstaltung fiel mir das Heft wieder in die





Hände und mir war klar: Da muss ich hin. So begann mein Reiki-Weg, der seitdem ein fester und wertvoller Bestandteil meines Lebens ist.

Andreas: Wie sieht das in deinem Alltag aus?

Irlana: Fast immer wenn ich im Bett liege, lege ich mir die Hände auf meinen Körper – intuitiv dahin, wo es sich gut anfühlt. Oftmals schlafe ich so ein. Auch wenn ich irgendwo warte, lege ich mir oft die Hände auf. Es gibt so viele Bereiche, in denen ich Reiki anwende, dass es fast schon selbstverständlich geworden ist.

Zum Beispiel stimme ich oft Vorhaben oder Ereignisse ein (meine Bahn fährt seitdem fast immer pünktlich), schicke Schutzsymbole in kritischen Situationen und zeichne sie abends ins Zimmer meines Sohnes oder über ihn, wenn er morgens zur Schule geht. Zwei Symbole habe ich sogar schon mehrmals im Traum angewendet. Das hat mich selbst erstaunt.

Reiki als großes Potenzial

Andreas: Welche Veränderungen haben sich seit deiner Reiki-Ausbildung für dich ergeben?

Irlana: Ich spüre nicht immer direkt etwas, aber mittel- und längerfristig wird eine Wirkung deutlich. Zunächst registrierte ich, dass meine Gedanken positiver wurden. Mein Selbstvertrauen wuchs, und nach und nach komme ich immer mehr in meine eigene Kraft, raus aus dem Opfer- und Mangelbewusstsein. Das half

mir auch dabei, meinen Traum wahr werden zu lassen, eine Yogalehrerausbildung anzugehen, die ich inzwischen erfolgreich abgeschlossen habe.

Auch die Trennung von meinem langjährigen Partner und Vater meines Sohnes verlief friedvoll, einvernehmlich und so weit man das sagen kann „angenehm“. Das sind nur einige Beispiele, es gibt noch viel mehr. Insgesamt empfinde ich es als unschätzbare Bereicherung, mit Reiki ein Werkzeug im wahrsten Sinne des Wortes in den Händen zu haben, mit dem ich selbst etwas bewirken kann.

Was war denn bei dir die bewegendste Rückmeldung, die du nach einer Behandlung erhalten hast?

Wohltat & Beruhigung

Andreas: Ein bewegendes Feedback war, dass sich bei einer Klientin die Zuckungen an diversen Stellen im Körper beruhigten, was für sie eine tiefe Wohltat und innerliche Beruhigung bewirkte.

Irlana: Was ist die wichtigste Botschaft, die du deinen SeminarteilnehmerInnen mitgibst?

Andreas: Das Entscheidendste ist: Deine eigene Selbstfürsorge steht an erster Stelle! Nur wenn es dir gut geht, kannst du andere unterstützen. Lebe im Hier und Jetzt, denn damit erschaffst du dein zukünftiges Leben. ■

Andreas Völker und Irlana Nörtemann im Austausch über ihre Reiki-Erfahrungen.

Über die Autoren: Irlana Nörtemann (Hamburg) und Andreas Völker (Lochau in Österreich) sind von Barbara Simonsohn zertifizierte Reiki-Lehrer und -Ausbilder aller sieben Grade des authentischen Reiki.

Kontakt:
www.irlana-noertemann.de
www.voelkerversum.com

Foto oben: privat
 Foto links:
 Sunny Whale - stock.adobe.com

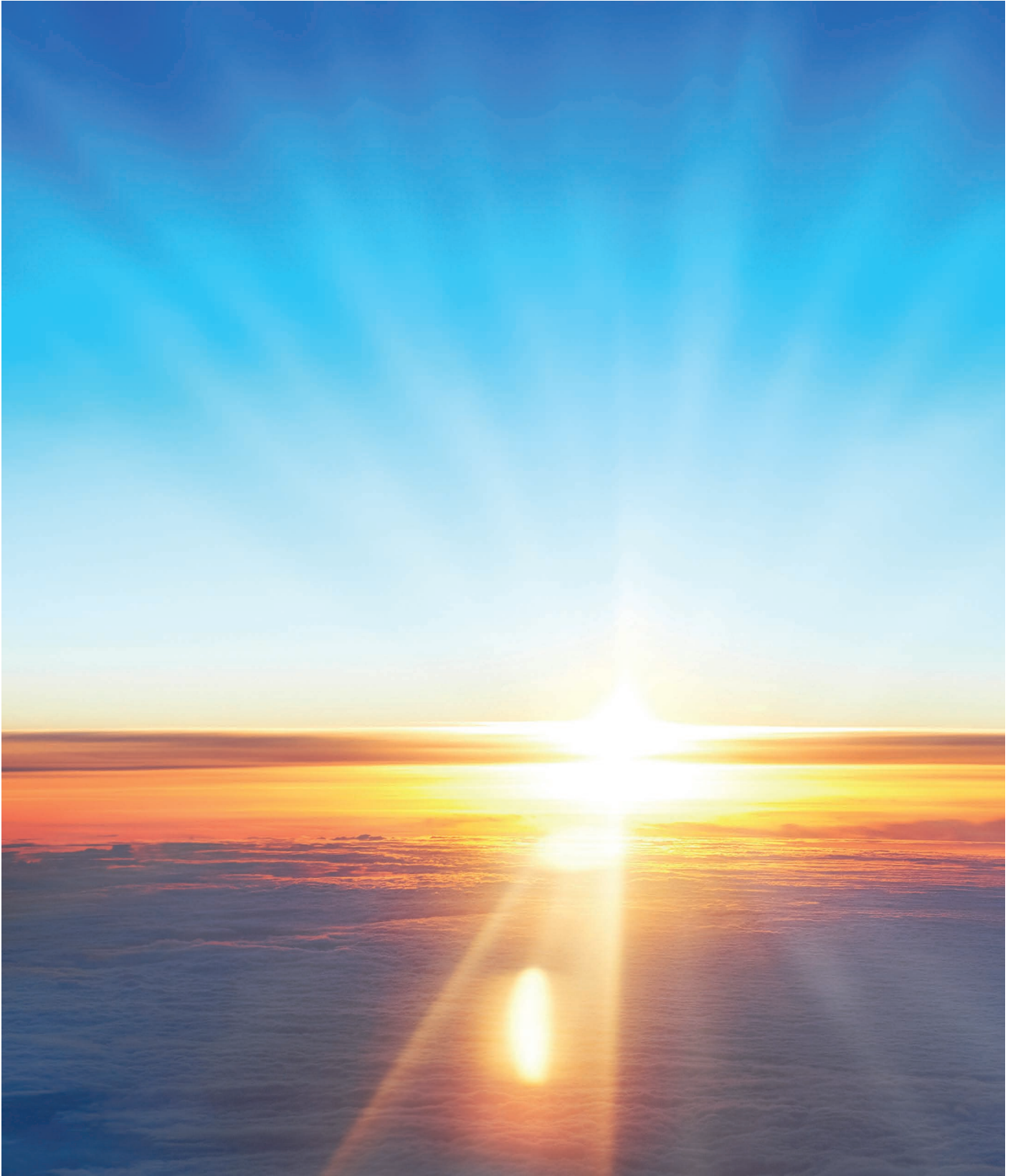
Himmel & Erde

Die Symboliken zum Thema „Himmel & Erde“ sind vielfältig. Zitate und Weisheiten geben Inspiration und Einsicht. Auch in der Gedenksteininschrift für Mikao Usui kommt der Himmel zur Sprache, in einem der letzten Sätze heißt es: „Obgleich der Meister fortgegangen ist, soll die spirituelle Methode für alle Zeitalter der Welt als Wegweiser verbreitet werden. Der Meister empfing seinen berühmten und glänzenden Ruf aus sich selbst heraus. Oh, wie hervorragend und großartig ist das Weitergeben unter dem Himmel an andere!“

**„Die auf das Sein achteten, waren die Herrscher der alten Zeit;
die auf das Nicht-Sein achten, sind Freunde von Himmel und Erde.“**

(Zhuangzi, 365-290 v. Chr.)





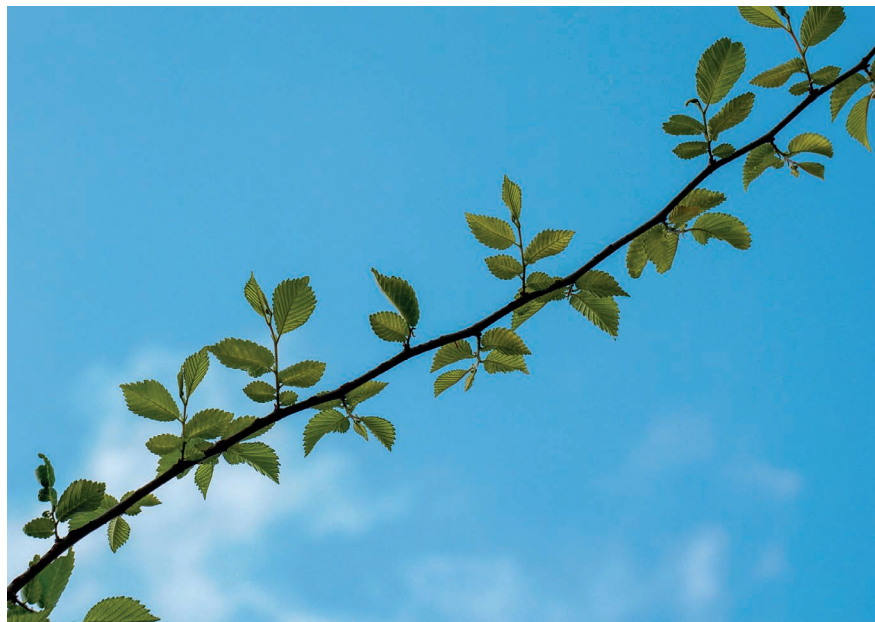
**„Blickt auf die Weite, die Festigkeit, die Raschheit des Himmels,
und hört einmal auf, Wertloses zu bewundern!“**

(Boëthius, 480-526)



**„Im Menschen sind Tiefen, die bis in die unterste Hölle hinabreichen,
und Höhen, die bis in den höchsten Himmel ragen.“**

(Thomas Carlyle, 1795-1881)



**„Der Ast, der mit aller Gewalt nach unten
bis auf den Boden gedrückt worden ist,
ragt sofort wieder zum Himmel,
sobald die Hand, die ihn niederdrückte, losgelassen hat.“**

(Boëthius, 480-526)



„Mein Zeuge ist der leere Himmel.“

(Jack Kerouac, 1922-1969)



„Welch' eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen.“

(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)



„Es gibt mehr Ding’ im Himmel und auf Erden, als Eure Schulweisheit sich träumt.“

(Aus „Hamlet“ von William Shakespeare, 1564-1616)



„Wenn der liebe Gott sich im Himmel langweilt,
dann öffnet er das Fenster und betrachtet die Boulevards von Paris.“

(Heinrich Heine, 1797-1856)

Copyrightangaben Fotos: Alle Fotos stammen von dem Foto-
dienst 123rf.com, mit dem jeweils folgenden Urheber: S. 38: vi-
cenfoto - S. 39: vapi - S. 40: NejrōN (ob.), ismaeljs (unt.) - S. 41:
bluekaizer (ob.), mnyjhee (unt.) - S. 42: marckunze - S. 43: givaga

Reiki-Treffen im Harz

Seit vielen Jahren veranstaltet Carsten Kiehne die Reiki-Treffen im Harz. Sina Wiedfeldt berichtet vom Treffen im vergangenen Jahr.

Ich habe Carsten 2013 auf der Reiki Convention kennengelernt und zähle ihn seitdem zu meiner Herzensfamilie. Es war im Juli letztes Jahr daher bereits das achte Reiki-Treffen im Harz, bei dem ich dabei sein konnte.

Nachdem einige der letzten Treffen eher kleiner ausfielen, fand dieses nun mit fast 30 Teilnehmenden bei meist strahlendem Sonnenschein erstmals in der wunderschönen Villa Viriditas in Elbingerode statt.



An erster Stelle stand für meinen Mann Holger und mich die große Wiedersehensfreude mit so vielen Herzensmenschen – so viel Liebe und all diese Umarmungen! Das Ankommen war daher schon ein kleines Fest.

Meister-Tag

Der Donnerstag war den Reiki-Meistern und Meister-Anwärtern vorbehalten. Zunächst gab Carsten uns einige Einblicke in das HSZSN-Symbol des 2. Reiki-Grades in Verbindung mit den ‚kosmischen Gesetzen‘, und danach in die Heilkraft der Märchen im Zusammenhang mit der Reiki-Meisterschaft. Ganz ehrlich: das war mein Tages-Highlight. Carsten erzählte uns zunächst das Märchen der Frau Holle, und wir durften uns anschließend in einer Partner-Übung alle in die warme, liebevolle Energie von Frau Holle stellen. Es war unglaublich, wie sehr das die Energie im Raum gewandelt hat. Nicht nur ich war zu Tränen gerührt. Danach durfte ich noch etwas zum Thema Vergebung erzählen.



Die wunderbare Kathrin Nitzsche nahm uns im Anschluss mit ihrer Trommel mit nach draußen, um mit uns an einem der zauberhaften Plätze auf dem Außengelände der Villa Viriditas die Elemente einzuladen. Zum Tagesabschluss gab es eine gesellige Runde am Lagerfeuer, von der ich allerdings nicht viel berichten kann, da mein Mann und ich außerhalb untergebracht waren und wir bei Tagesende unmittelbar dorthin fuhren, um unsere Batterien aufzuladen und dann fit zu sein für den nächsten Tag.

Der zweite Tag

Nach dem Frühstück gab es mit der lieben Silke Busch zunächst eine Kaha-Einheit: Kaha ist eine tänzerische Art der Energiearbeit, die ich in den letzten Jahren sehr lieben gelernt habe. Im Anschluss brachen wir zu einer Kraftplatzwanderung auf, die uns auf die sogenannte alte Elendsburg führte. Ich liebe solche Wanderungen mit Carsten! Zwar merke ich im Harz meist deutlich an meiner Kondition, dass ich eher ein Flachland-Indianer bin. Carsten plant jedoch immer reichlich kurze Stopps mit ein, um dabei Sagen und Märchen aus der Region zu erzählen und einen schon mal auf den kommenden Kraftplatz einzustimmen. Den Rest des Weges gingen wir dann in Stille.

Ich habe mich sehr getragen von der Gruppe gefühlt, dank vieler helfender Hände haben es letztlich alle auf den kleinen Gipfel geschafft, auf dem einst die Elendsburg stand. Etwas unterhalb gibt es eine kleine Höhle, die zum Tönen und Singen einlädt und uns mit ihrer ganz besonderen Akustik beschenkte.



Am Nachmittag waren wir dann alle wieder zurück in der Villa Viriditas, zur offiziellen Eröffnung des Reiki-Wochenendes für Teilnehmende aller Grade. Am Abend gab es eine Einheit von Manuela Petri zur kreativen Schwingungserhöhung: „Erleuchtung – Überbelichtung“. Es fing ruhig an, mit einer kleinen Bestandsaufnahme, dann wurde nacheinander gezeichnet, getanzt, spielerisch gekämpft. Es wurde laut und wild und fröhlich – und wohl jeder verließ den Raum irgendwie innerlich leichter als er ihn betreten hatte.

Im Anschluss daran gab es draußen noch Kreisläufe mit Silke Busch. Das Mantrasingen und die Geselligkeit am Lagerfeuer haben wir dann leider wieder verpasst, um in unserer Unterkunft Kräfte für den nächsten Tag zu sammeln.

Am dritten Tag

Der Samstagmorgen begann mit einem gemeinsamen Mantrasingen mit Clemens Falke. Im Anschluss bereicherte uns Doe Becker-Fleck mit einem Vortrag über Vitalpilze: Mykotherapie für Menschen und Tiere. Danach berichtete Oliver Klatt aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung, was sich bei der Veranstaltung von Reiki-Treffen für ihn bewährt hat. Und gleich darauf berichtete er von den neuesten Erkenntnissen über die Reiki-Geschichte und stellte seine Sicht auf das neu erschienene

Buch „The Samurai Reiki Master“ von Elizabeth Latham vor. Im Anschluss gab uns Britta Luerßen einen Einblick, was Reiki und Systemische Aufstellung für sie gemeinsam haben. Anhand eines Themas einer Teilnehmerin erhielten alle einen praktischen Einblick in Brittas Arbeit. Danach gab es noch Zeit und Raum für gegenseitige Reiki-Anwendungen.

Abends war es dann zunächst ruhiger, als verschiedene Reiki-Meister und -Lehrer sich für Reijus und Kurzeinstimmungen zur Verfügung gestellt hatten. Die meisten davon fanden im Saal statt, der danach vor Reiki-Energie nur so strotzte.



Letzter Tag

Der Sonntag startete dann wieder mit einem gemeinsamen Mantrasingen. Im Anschluss gab es noch zwei Vorträge über verblüffende Zusammenhänge: Carsten stellte uns Reiki als ‚Bodybuilding für die Seele‘ vor und erläuterte, welche Regeln für ihn sowohl für körperliches Workout als auch für spirituelle Disziplin gelten. Danach gab Oliver uns Einblicke darin, welche Verbindungen er zwischen dem Heiligen Berg und dem Mentalheilungssymbol des 2. Reiki-Grades sieht. Bevor sich das gemeinsame Wochenende dann dem Ende zuneigte, lud Nicolle Fesser uns noch zu einer Breathwork-Session mit anschließendem Klangkonzert ein, mit ihren Kristallklangschaalen. Für mich ein weiteres, wirklich berührendes Highlight des Wochenendes!

Ich freue mich schon jetzt auf das 14. Reiki-Treffen im Harz, im September dieses Jahr: auf bekannte und neue Gesichter, auf gemeinsames Sein an diesem wundervollen Ort, auf das gute Essen, die guten Gespräche und die bereichernden Vorträge. ■

Sina Wiedfeldt wurde vor 20 Jahren in Reiki eingeweiht und unterrichtet dies heute selbst. Außerdem ist sie „freie Übersetzerin“ zwischen Menschen und ihren Tieren (andere nennen es Tierkommunikation).

Kontakt:

E-Mail: sina.wiedfeldt@gmx.de
Telefon: 0176-21147301

Fotos © Carsten Kiehne



Das „Lied des Herzens“

Wohin geht die Reise? Die Reiki-Alliance Deutschland e.V. (RAD) feierte ihr 20-jähriges Jubiläum in Samokov, Bulgarien.

„Wohin wollen wir anlässlich unseres 20-jährigen Jubiläums reisen?“

Die Entscheidung zu dieser Frage fiel auf die „Reiki Konferenz der Reiki Föderation Bulgarien“. Deren Vorsitzender, Stefan Kanev, ist vielen wohl bekannt von verschiedenen Reiki-Veranstaltungen in Deutschland.

Ein Plus für uns war die Information, dass diese Reiki-Konferenz zweisprachig stattfindet: in bulgarischer und deutscher Sprache.

Flug nach Bulgarien

So starteten am Mittwoch, den 9. Oktober 2024, fünf RAD-Mitglieder und ein Gast ihre

Reise vom Münchner Flughafen nach Sofia – und von dort aus weiter in das idyllisch gelegene Samokov.

Reiki – das „Lied des Herzens“, so lautet der Leitsatz der Reiki-Konferenzen in Samokov.

Schon am nächsten Tag fühlten wir diesen Leitsatz auf einem gemeinsamen Spaziergang mit den bereits angereisten bulgarischen und deutschen Reiki-Kollegen, der uns vom Hotel aus am Fluss Iskar entlang in einen Auwald führte.

Eine Reiki-Meditation im Wald, eine Vorlesung aus dem Buch *„Das Testament der farbigen Strahlen des Lichtes“* von Petar Danov, Begründer der weißen Bruderschaft am Fluss, stimmte uns auf das Wochenende ein.

Waldspaziergang

Unser Weg führte uns weiter zu einer kleinen koptischen Waldkirche, in der jeder Honigwachskerzen anzünden und ein Gebet sprechen konnte.

Mittlerweile hungrig kehrten wir auf unserem Rückweg in einer Gaststätte mit Wirtsgarten ein. Frisch gebackenes türkisches Brot und köstliche bulgarische Gerichte boten für jeden Gaumen etwas an.

Am Nachmittag des nächsten Tages begann die Reiki-Konferenz.

Der Leitgedanke *„Reiki – das Lied des Herzens“*, setzte sich mit einer Meditation in der nahe gelegenen Kirche des Heiligen Nicolai vor dem eigentlichen Konferenzbeginn fort.



Der Weg hoch zur früheren Einsiedelei des Ivan Rilski, in den bulgarischen Bergen.

Konferenzöffnung

Die vielseitigen Konferenz-Vorträge am Freitag, 11. Oktober 2024, eröffnete Oliver Klatt mit seinem Vortrag „Licht und Liebe – was ist spirituell eigentlich damit gemeint?“.

Anschließend erzählte Claudia Kindereit aus ihrer Reiki-Praxis mit dem Thema: „Reiki, tiefgreifendste Transformation meines Lebens“.

Weitere Themen wie „Reiki und die Stille“ von Kamen Kirov und „Die geheime Methode das Glück einzuladen“ von Sabine Hochmuth wie auch von Ilka Milcheva: „Die Freiheit und Reiki“ luden die Konferenzteilnehmer ein, sich tief im Herzen berühren zu lassen.

Und wer wollte, konnte zum Abschluss dieses ersten Konferenztages ein Reiki-Blessing erhalten.

Der zweite Konferenztage

Der nächste Tag, 12. Oktober 2024, startete mit weiteren interessanten Vorträgen: so begann Angela Zellner mit dem Vortrag über das „Usui Shiki Ryoho System“, in dem alle Mitglieder der RAD ausgebildet sind.

Isabella Petri erzählte mit ihrem Vortrag „Die klinische Studie REASSURE mit den ersten Ergebnissen“, welche Bedeutung diese Ergebnisse der ersten veröffentlichten Doktorarbeit für unsere Reiki-Praxis haben.

Klangschalen & Reiki

Herz und Geist verzaubern konnte Kamile Preiksaite bei ihrem Vortrag „Klangschalen und Reiki“, auch durch das Erklängen-Lassen verschiedener Klangschalen.

Ein Highlight für alle Konferenz-Teilnehmer war das gemeinsame bulgarische Abendessen mit Musik und Tanz.

Und die Überraschung war groß bei den Teilnehmern der RAD, als eine riesige Torte zu unserem 20-jährigen Jubiläum in den Saal gerollt kam.

Reiki und das Glück

Gegen Mittag des nächsten Tages, Sonntag, endete die Reiki-Konferenz nach weiteren interessanten Vorträgen, wie z.B. „Reiki und das Glück“ von Petar Georgiev und einem Erlebnisbericht von André Hartmann über „Reiki zwi-



schen Leben und Tod“ sowie mit einer Lesung aus dem „Testament der farbigen Strahlen des Lichtes“ von Petar Danov.

Einen spirituellen Abschluss unserer Jubiläumsreise bildete am Montag, 14. Oktober, unser Ausflug zum Rila Kloster im Rila-Gebirge.

Magischer Waldweg

Der Besuch der Einsiedelei von Ivan von Rila, dem späteren Begründer des Rila-Klosters, führte durch einen magischen Wald zu einem Felsenloch. Nach einer Legende werden demjenigen, der durch das Felsenloch krabbelt, alle Sünden verziehen.

Am Dienstag, den 15. Oktober, hieß es Abschied nehmen von unseren bulgarischen Reiki-Kollegen, zu denen sich im Laufe dieser Tage herzliche Beziehungen aufgebaut hatten.

Es waren für uns alle wundervolle, prall gefüllte Tage mit wunderbaren Menschen. Sprachliche Schwierigkeiten waren nebensächlich. Wir verstanden uns mit den Herzen.

Reiki – „das Lied des Herzens“

Von Herzen denken wir unseren bulgarischen Kollegen für dieses Erlebnis!

Die Torte zum 20-jährigen Jubiläum der Reiki-Alliance Deutschland, mit Angela Zellner, Isabella Petri, Claudia Helming, Petra Römer (v. li. n. re.).

■ Autorin: Isabella Petri, Reiki Alliance Deutschland, 2. Vorstand

Der Gedenkstein für Mikao Usui

Dr. Mark Hosak setzt seine ausführliche Übersetzung der Gedenksteininschrift für Mikao Usui fort. Diesmal geht es um Zusammenhänge rund um die Themen Spirituelle Führung und Erleuchtung.

而かも開導の道に至りて
は力ので卑近を旨と
し何等高遠の事なく

**Shikamo kaidō no michi ni itarite
wa, chikara no te hikin wo shi to
shi, nantō kōen no koto naku.**

Um die Bedeutungsmöglichkeiten dieses Satzes aus dem Japanischen zu verstehen, wird er zunächst analysiert, indem jedes einzelne Wort, die Schriftzeichen und die Grammatik erläutert werden. Dies hilft dabei, tiefere Bedeutungsebenen zu erschließen und relevante Hintergrundinformationen über den Kontext, die spirituelle Bedeutung und die historische Perspektive des Satzes offenzulegen. Die Begriffe werden für ein einfacheres Verständnis im Folgenden detailliert betrachtet.

Textanalyse

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

Shikamo – Bedeutet darüber hinaus oder zudem und verstärkt eine vorhergehende Aussage.

Kaidō – Setzt sich aus *kai* für öffnen und *dō* für führen oder leiten zusammen. In Kombination bedeutet es Weg der Erleuchtung oder Weg der Führung.

No – Eine Possessivpartikel, die anzeigt, dass *kaidō* näher bestimmt wird.

Michi – Bedeutet Weg oder Pfad und verweist auf den spirituellen oder moralischen Pfad.

Ni – Eine Zielpartikel, die hier anzeigt, dass sich die Handlung auf den Weg der Erleuchtung bezieht.

Itarite – Eine Konjugation des Verbs *itaru*, was erreichen oder ankommen bedeutet. Hier bedeutet es: wenn man den Weg der Erleuchtung erreicht.

Wa – Die Themenpartikel, die das Hauptthema des Satzes hervorhebt.

Chikara – Bedeutet Kraft oder Stärke und kann sowohl physische als auch geistige Energie bezeichnen.

No – Eine weitere Possessivpartikel, die *chikara* näher bestimmt.

Te – Eine grammatische Struktur zur Verbindung mit dem nächsten Ausdruck.

Hikin – Besteht aus *hi*, was niedrig oder bescheiden bedeutet, und *kin*, was nah oder zugänglich bedeutet. In Kombination bedeutet es nah, bescheiden, greifbar.

Wo – Eine Objektpartikel, die das direkte Objekt des Verbs markiert.

Shi – Eine Variante von *shi*, was Ziel, Absicht oder Grundsatz bedeutet.

To – Eine Zitat- oder Vergleichspartikel, die angibt, dass etwas als etwas anderes betrachtet wird.



Dr. Mark Hosak
Spirituelle 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

Shi – Eine Form des Hilfsverbs *suru*, das hier eine Handlung oder Feststellung beschreibt.

Nantō – Bedeutet in keiner Weise oder überhaupt nicht.

Kōen – Besteht aus *kō* für hoch oder erhaben und *en* für fern oder weit entfernt. In Kombination bedeutet es hoch und fern, also metaphorisch erhaben und unzugänglich.

No – Eine Possessivpartikel, die *kōen* mit *koto* verbindet.

Koto – Bedeutet Ding, Angelegenheit oder Aspekt.

Naku – Eine negative Form, die ausdrückt, dass etwas nicht existiert oder nicht der Fall ist.

Übersetzungsmöglichkeiten für diesen Satz

Darüber hinaus besteht der Weg der Erleuchtung darin, die Kraft in der Nähe zu suchen und nichts Erhabenes oder Fernes anzustreben.

Zudem bedeutet es auf dem Weg der Führung, die Kraft aus naheliegenden Dingen zu schöpfen und sich nicht mit Erhabenem oder Unerreichbarem zu befassen.

Der Weg zur spirituellen Führung liegt darin, die Energie aus dem Greifbaren zu ziehen und nicht nach fernen oder unerreichbaren Dingen zu streben.

Es geht in der spirituellen Führung nicht darum, etwas Erhabenes oder Fernes zu suchen, sondern darum, Kraft aus dem Naheliegenden zu schöpfen.

Spirituelle Bedeutung der Begriffe

Kaidō – Der Weg der Führung

Kaidō bedeutet wörtlich öffnen und führen, bezogen auf den spirituellen Weg. Im Buddhismus und Daoismus beschreibt es den Weg zur Erleuchtung, nicht als etwas in der Ferne Erreichbares, sondern als Weg des spirituellen Wachstums und der Heilung. Dadurch wird Reiki nicht als eine exklusive oder elitäre Lehre betrachtet, sondern als ein offener und natürlicher Weg, der jedem zugänglich ist.



© Rain - stock.adobe.com

Hikin – Bescheidenheit & Nähe

Das Konzept von *hikin* betont die Einfachheit und Zugänglichkeit spiritueller Praxis. Im Zen-Buddhismus wird oft darauf hingewiesen, dass Erleuchtung im Alltäglichen liegt, nicht in abstrakten oder übertrieben erhabenen Vorstellungen. In der Reiki-Praxis unterstreicht *hikin*, dass Reiki keine komplizierte oder unzugängliche Praxis ist. So lässt sich Reiki in einfachen, alltäglichen Handlungen wie Handauflegen, Meditation und bewusster Achtsamkeit leben.

Kōen – Erhabenheit & Distanz

Kōen bezeichnet das Gegenteil von *hikin* – etwas Fernes, Erhabenes oder Schwer Erreichbares. Im Buddhismus wird oft darauf hingewiesen, dass man weder dem Ego und der Erhabenheit verfallen noch sich in hochtrabenden philosophischen Gedanken verlieren, sondern das Wesentliche in der Gegenwart erkennen sollte. *Kōen* steht hier für das Missverständnis, dass Heilung etwas Abgehobenes oder schwer Erreichbares sein müsse. Reiki ist für jeden Menschen zugänglich, der bereit ist, sich der Praxis mit offenem Herzen zu widmen. ■

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. 02241-8995630
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



14. REIKI-TREFFEN IM HARZ

...in der

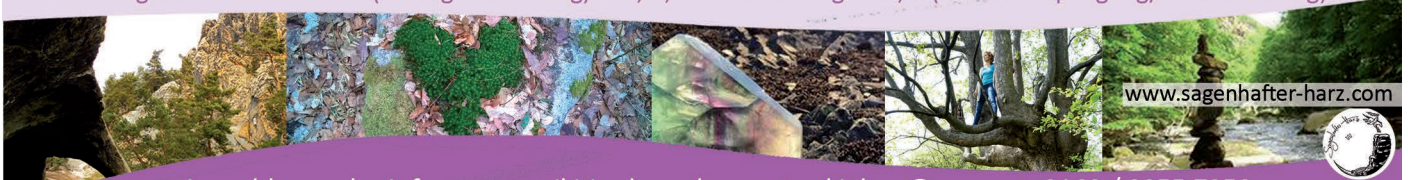


Einmal im Jahr treffen wir uns, um mit Reiki-Freunden zu feiern, zu lachen, Reiki und nahe Künste zu erforschen, gemeinsam zu praktizieren und zu meditieren. Das Treffen hat also sowohl Weiterbildungs- und Selbsterfahrungs- als auch Lebensgenuss-Charakter. Während der Seminartage kannst du bloß Teilnehmer sein, dich in den Workshops fortträumen, dich fallen lassen und auftanken.

Vom 04.- 07. September 2025 findet unser „14. Reiki – Treffen im Harz“ in Elbingerode statt.

Themen des Reiki-Treffens: u.a. Reiki-Rituale, Der tiefe Sinn der Jahresfeste, Der mystische Orden, Kraftplatz-Wanderung im Harz (Carsten Kiehne); Reiki & Kreativtherapie (Manuela Petri); Fasten & Spiritualität (Britta Lürßen); Mantrasingen, Die Atemkunst Pranayama (Clemens Falke); Friedensmeditation (Tanmaya Honervogt); Reijus bzw. Reiki-Blessings; Reiki-Talk, Coaching & Kabbalah (Oliver Klatt); Breathwork – Atemmeditation; Kunst des Besprechens (Gerd Husen); Reiki-Behandlungen (Holger Lüdtkke); Tänzerische Energiearbeit mit KAHA (Silke Busch); Reiki-Austausch (am Lagerfeuer) (Änderungen vorbehalten)

Seminargebühr* 14. Reiki-WE (Freitag bis Sonntag) 185,-€; inkl. Meistertag: 260,-€ (* ohne Verpflegung/ Übernachtung)



www.sagenhafter-harz.com

Anmeldung oder Infos: www.reiki-im-harz.de, carsten.kiehne@gmx.net, 0160 / 9955 7252

Der Weg

Auch wenn es in die Ferne geht –
wenn Du den Weg gehst,
den ein Mensch zu gehen hat,
so denke ich, besteht keine Gefahr.

Kommentar von Hiroko Kasahara:



Ich möchte dieses Gedicht als eine Ermutigung für Menschen interpretieren, die sich ein fernes Ziel gesetzt haben. Auch wenn es unerreichbar erscheinen mag: Solange wir uns auf dem richtigen Weg befinden ... den wir gehen sollen ... solange es nicht abwegig wird ... gibt es keine wirkliche Gefahr. Denn die einzige wahre Gefahr ist, dass wir unser wirkliches Selbst verlieren. Wie viele Menschen haben wegen Geld oder Macht ihre Seele verkauft – und ihr eigentliches Selbst dabei verloren?

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. In der starken Stilisierung des Momentes ist eine Fülle von Andeutungen und flüchtigen Hinweisen verdichtet, so dass ein Waka – so der japanische Name dieser Gedichtform – eine Vielschichtigkeit bzw. Mehrdeutigkeit beinhalten kann.

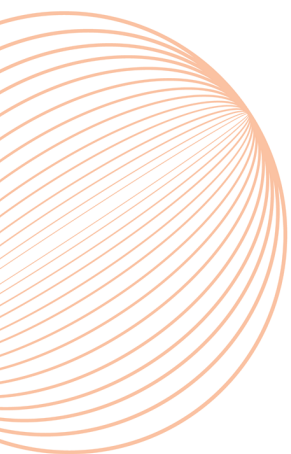
遠くとも人の行くべき道ゆかば
危き事はあらざとぞ思ふ



Text und Kalligraphie:
Hiroko Kasahara

Wo sind all die Werte hin?

Oder: Was hat Politik mit Spiritualität zu tun?



Sag mir, wo die Werte sind. „Wo sind sie geblieben? Was ist gescheh'n? Wann wird man je versteh'n? Wann wird man je versteh'n?“ ... Ursprünglich fragt Marlene Dietrich, die dieses amerikanische Antikriegslied erstmals 1962 in einer deutschen Version sang, nach Blumen. Vielleicht erinnerst Du Dich? Auch Juliane Werding, Hannes Wader, Udo Lindenberg, Joan Baez, Katja Ebstein und Hildegard Knef waren prominente Interpreten. Der zweite Song, der jetzt, während des Schreibens, in meinem Kopf spielt, ist von Bob Marley und Peter Tosh: „Get Up, Stand Up“. Das würde ich übersetzen als „Erhebt euch!“ oder „Widersetzt euch!“.

Die politische Bühne

Ich war immer ein politischer Mensch – ich habe sogar mal Politische Wissenschaften studiert und war sehr engagiert auf der politischen Bühne. Es war sehr ernüchternd, als mir damals klar wurde, dass ich auf diesem Weg mein Ziel nicht erreichen werde.

Relativ schnell ging dieses Erwachen während meines Studiums der Ethnologie, für das ich mich dann entschieden hatte: Auch über die staatlich organisierten Entwicklungshilfen würde ich die Welt nicht zu einem besseren Ort machen können. Denn darum geht es den politischen Akteuren in der Regel nicht – zumindest war das mein Eindruck, als ich hinter die Kulissen schaute. Ich kam zu dem Schluss, dass allein die Veränderung des Bewusstseins uns in eine friedlichere, freiheitlichere, gerechtere, harmonischere und liebevollere Welt bringen kann. Das ist einer der wesentlichen Gründe, wieso ich seit über 20 Jahren spirituelle Bewusstseinsarbeit mit mir und anderen Menschen mache.

Spiritualität in der Politik

Politik und Spiritualität lassen sich nicht trennen. Das wird für mich in den letzten Jahren, die durch große gesamtgesellschaftliche Herausforderungen geprägt sind, immer klarer.

Immer wieder frag(t)e ich mich: Wieso unterstützt keiner die Menschen darin, besser mit ihren Ängsten umgehen zu können? Wieso gehen die politischen Empfehlungen nicht in Richtung Stärkung der natürlichen physischen und psychischen Selbstheilungskräfte? Wieso beruhen die politischen Lösungsansätze überwiegend auf Separation und Isolation und nicht auf Zusammenhalt und Gemeinschaft? Wie kann man nur so kurzfristig und eindimensional in Profit denken? Wieso sind Kriege noch immer das Mittel der Wahl, um Konflikte auszutragen? Und wieso baut keiner Brücken? Oder bringt mal andere Ideen ins Weltgeschehen ein? Ich hatte und habe auch heute diese grundsätzliche Irritation, wenn ich mir den politischen Umgang mit den weltweiten Krisen anschau.

Heilungsprozesse

Und ich vermisste die sogenannte spirituelle Szene in diesem ganzen Geschehen. Wo sind die bekannten oder weniger bekannten spirituellen LehrerInnen, geistigen FührerInnen, die AutorInnen spiritueller Ratgeber? Und wo sind die PhilosophInnen und EthikerInnen? Oder habe ich etwas verpasst? Vielleicht gab es ja die Rufer in der Wüste, die auch mein Gehör nicht fanden? Ich glaube, dass wir als spirituell Praktizierende, auch als ‚ReikianerInnen‘, hätten lauter sein müssen in den letzten Jahren. Denn wir kennen das Mittel und die Wege, um Menschen einfach und effektiv bei den Heilungsprozessen verschiedenster Symptomaten zu unterstützen, nicht nur individuell, sondern auch auf kollektiver Ebene. Und wir wissen, dass Menschen, die verstanden haben, dass letztlich alles eins ist und sich wechselseitig bedingt, keine Entscheidungen treffen können, die sich gegen das Leben richten.

Doch was nutzt dieses Wissen und unsere Erfahrung der Allgemeinheit, wenn wir uns nicht öffentlich zeigen, uns nicht der Verunglimpfung unserer Denkansätze und Methoden widersetzen, nur der einen Welt(an)sicht die Öffentlich-



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.

keit überlassen, schweigend Dinge geschehen lassen, von denen wir wissen, dass sie nicht dem Leben und der Liebe dienen? Wieso lassen wir uns mundtot machen, akzeptieren indirekte oder sogar direkte Berufsverbote ohne Widerstand zu leisten? Wieso erhebt sich die spirituelle Szene nicht und sagt Stopp zu all dem, was unsere Welt und die Wesen, die auf ihr leben, mindestens unglücklich macht, oft sogar tötet?

Ich halte das für unsere Pflicht. Und ich bin mir sicher: Noch ist nicht alles verloren! Angesichts der sich weltweit zuspitzenden Dynamiken und Krisen haben wir ausreichend Möglichkeiten, um unsere spirituellen Ideen und Lösungsansätze, unser theoretisches und praktisches Wissen hörbar in die gesellschaftspolitische Diskussion einzubringen.

Alternativen, Licht & Liebe

Nein sagen, Alternativen aufzeigen, das geht auch friedlich, liebevoll, achtsam und wertschätzend. Neutralität, die in vielen spirituellen Kreisen als höchstes Gut gilt, kann nicht das Mittel der Wahl sein, wenn es um das Überleben der Welt geht. Als Menschen sind wir nicht neutral, auch nicht als spirituelle Menschen. Wir können versuchen, nicht zu verurteilen, doch entscheiden müssen wir uns immer: Für das Licht oder die Dunkelheit, für die Liebe oder die Angst, für konstruktive oder destruktive Macht, für oder gegen das Leben. Das geht gar nicht anders in einer polaren Welt und in einem Universum, das auf den hermeneutischen Gesetzen fußt.

Alles, was wir denken und tun, hat eine Wirkung. Und alles, was geschieht, hat eine Ursache. Überschwemmungen, ebenso wie Kriege – alle Katastrophen haben Ursachen. Spirituell Gebildete wissen das. Viele andere wissen es nicht oder nicht mehr oder sind nicht mit den ursprünglichen Gesetzmäßigkeiten des Lebens verbunden. Anders kann ich mir viele der politischen Entscheidungen der letzten Jahre nicht erklären.

„Wir sind viele!“

Es ist also höchste Zeit! Es ist dringend notwendig, dass sich spirituell denkende und handelnde Menschen verbinden, dass wir uns weltweit verbrüdern und verschwestern! Dass wir uns zeigen und uns äußern. Dass wir uns unserer Macht bewusst werden und sie nutzen. Denn wir sind viele! Wenn die bisherigen Konzepte und bestehenden Strukturen nicht mehr funktionieren, müssen wir neue Wege



finden und gehen. Wir brauchen andere Formen des Zusammenlebens und -wirkens, die auf Respekt, Wertschätzung, Achtung und Liebe gegenüber dem Leben in all seinen Formen bauen. Ausbeutung – Leben auf Kosten anderer, ob Mensch, Tier oder Natur – ist eine innere Haltung von vorgestern. Wir müssen es selbst in die Hand nehmen und für unsere Werte einstehen.

Partei Gründung?

Wie das gehen kann? Die Gründung einer politischen „Partei der Spirituellen“ sehe ich nicht, denn damit würden wir den alten Pfaden folgen, die uns offensichtlich nicht ans Ziel bringen. Unser Wissen muss mehr nach Außen dringen, also quasi in die Wohnzimmer aller Menschen kommen – in einer allgemeinverständlichen, schmackhaften und gut verdaulichen Art, die neugierig und Lust macht auf andere Lebenskonzepte und Herangehensweisen.

Spiritualität darf Spaß machen, und sie muss alltagstauglich sein. Sie sollte direkten und langfristigen Nutzen bringen, den Lebensalltag fühlbar verbessern und Techniken an die Hand geben, mit denen jedermann und jede-frau eigenhändig für mehr Leichtigkeit, Freude, Vertrauen, Verbundenheit usw. sorgen kann. Gelebte Spiritualität muss die Ursachen der Abgetrenntheit, Ängste, Einsamkeit, Orientierungslosigkeit, Isolation, Misstrauen, etc. bei der Wurzel packen. Sie kann Antworten auf sowie Anleitungen für die brennenden Themen liefern. Denn diese sind da, schon lange. Finden wir das Verbindende.

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

Gebackener Tofu in Marinade

„Wusstest du, dass die Sojabohne rd. 37 Prozent vollwertiges Eiweiß enthält, ein Schnitzel es jedoch nur auf 22 Prozent bringt? Dieser gebackene Tofu enthält ganze 32 Gramm Eiweiß pro Portion – und ist dazu auch noch reich an Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, sekundären Pflanzenstoffen und Vitaminen des B-Komplexes. Tofu hat wenig Kalorien, ist frei von Cholesterin und sehr fettarm. Die Marinade verleiht dem Tofu einen herzhaft leckeren Geschmack, und im Backofen gebacken ist er der Hit!“

Zutaten für 2 Personen:

400 g Natur-Tofu
4 cm Stück Ingwer
½ Chilischote
2 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
6 EL Wasser
2 EL Tomatenmark
nach Belieben Meersalz
nach Belieben Currypulver
1 TL getrocknete Kräuter
optional: 1 EL Würzhefeflocken
Tomaten und Gurken als Deko

Zubereitung (rd. 30 min):

Schneide den Tofu jeweils längs in 1 cm dicke Scheiben.

Reibe den Ingwer und hacke den Knoblauch und die Chilischote fein. Füge Sojasauce, Wasser, Tomatenmark und Kräuter zur Ingwer-Knoblauch-Mischung – und rühre gut um.

Für einen käsigen Geschmack, wenn gewünscht, füge Hefeflocken mit hinzu.

Schmecke die Marinade mit Salz und Pfeffer ab und bestreiche damit den Tofu von allen Seiten. Lass den Tofu so 2-3 Stunden ziehen, damit er den Geschmack annimmt. Über Nacht eingelegt nimmt er die Marinade besonders gut auf.

Gib den marinierten Tofu in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform oder auf ein Backblech und backe ihn circa 20-25 Minuten lang.



Schneide in der Zwischenzeit einige Tomaten und Gurken, würze diese mit Salz und Pfeffer und gib sie als Deko dazu.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Albert Már Scheiper

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



PERSONLICHER REIKI-MEISTER-STEMPEL JAPANISCHE KALLIGRAFIE

MIT STEPELMACHER UND REIKIMEISTER (SEIT 1987) FOKKE BRINK

Kreiere deinen eigenen Stempel.
Praktiziere Japanische Kalligrafie.

Deinen Weg mit Reiki.
Dein Sein als Reiki Meister.

www.FokkeBrink.info



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

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

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



INSIGHT DER SPIRITUELLE PODCAST



Der Spirituelle Podcast mit Kamile und Oliver

„Spirituelle Themen einfach erklärt.“

Länge der einzelnen Folgen: rd. 15 - 25 min

Locker-lebendige Gespräche über Spiritualität!

Kostenlos + ohne Anmeldung hören auf:
Spotify, YouTube, Apple Podcasts, Podcast.de u.a.

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

Folge uns auf Facebook und Instagram!

Wandern in gesundem Klima

Gersfeld – Ihr Wanderziel Nr. 1 im UNESCO Biosphärenreservat Rhön:

- Einziger Heilklimatischer Kurort in der Rhön
- Highlights: Wasserkuppe, Rotes Moor, Kaskadenschlucht
- Station von Premiumwanderweg DER HOCHRHÖNER® und Extratouren

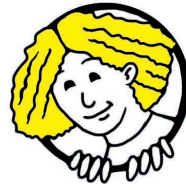


GERSFELD
Heilklimatischer Kurort

gersfeld.de



Lucy Licht



„Reiki am Lagerfeuer“

1



2



3



Idee, Zeichnung:
Janine Warmbier

PARASITEN

Ing. HANA BLÁHOVÁ

VERURSACHER VIELER KRANKHEITEN



‘Parasiten’ von Ing. Hana Bláhová

Hardcover, broschiert, 292 Seiten,

(D) **27,95** Euro

ISBN:978-90-8879-187-1

Ing. **HANA BLÁHOVÁ** geboren am 22.07.1953

- 1977 absolvierte sie die medizinische Hochschule.
- seit 1996 arbeitete sie als Physiotherapeutin.
- seit 2011 arbeitet sie als Beraterin im Bereich der Entgiftungsmedizin.

Sehr geehrte Freunde,

die dritte Fortsetzung der Geschichten von meinen Klienten umfasst Fälle von 2014 bis 2020. Obwohl meine Gegner es nicht wahrhaben wollen, dass diese Geschichten von realen Personen geschrieben wurden, sind diese doch authentisch. Solch eine Prinzessin Scheherezade bin ich nicht. Ein aufmerksamer Leser wird im Hintergrund der Geschichten über heroische und anstrengende Wege einfacher Menschen zur Gesundheit, und zwar mit eigenen Kräften, noch einen anderen roten Faden wahrnehmen - diese Geschichten spiegeln den Zustand der heutigen Medizin wieder, wenn auch nur auf eine zauberhaft ungezwungene Art und Weise.

Die Geschichten werden chronologisch erzählt und man kann in ihnen die Entwicklung unserer Heilmethode Schritt für Schritt erkennen. In den letzten Jahren erfuhr die Methode einige Änderungen und Präzisierungen.

Es gilt jedoch weiterhin, dass Parasiten zu einer bedeutenden Krankheitsursache bei Erkrankungen mit unbekannter Ätiologie, bei Autoimmunkrankheiten, allgemein chronischen Krankheiten und bei den für die ärztliche Wissenschaft “geheimnisvollen” Krankheiten zählen. Dem spielt in die Karten, dass die offizielle Parasitologie beinahe Null an Parasitenbefunden liefert. Dies wird dann nur noch durch die miserable Arbeit unserer Laboratorien beim Testen von Viren und Bakterien gekrönt. Dann kann man sich nicht wundern, dass die Kortikoideneinnahme zu einer der wichtigsten Standard- und Hauptmethoden der klassischen Medizin wurde. Sie wird irgendwie bei allen Sachen verschrieben. Die Sehnsucht der Ärzte nach Entdeckung der Krankheitsursachen scheint komplett verschwunden zu sein. Jedoch nicht aus meinem Herzen.

Ing. Hana Blahová

**JIM
HUMBLE
VERLAG**

Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.



www.jimhumbleverlag.com



info@jimhumbleverlag.com

Reiki-Branchenbuch

Österreich

PLZ 6000

Praxis für ganzheitliche Beratung und Unterstützung
Mag. Susanne Huber
6322 Kirchbichl
Bruggerstraße 25
Tel.: 0043-6769165997
Email: 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

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
Email: hallo@reiki-in-berlin.com
www.reiki-in-berlin.com
Reiki-Kurse für den 1. und 2. Grad

Reiki-Seminare

mit Oliver Klatt



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

Astro & Tarot-Sessions Meister- & Lehrer-Ausbildung

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

Reiki-Meisterin, HP
Ashara Kuckuck
10827 Berlin
Erdmannstr. 6
Tel.: 030-7883645
Fax: 030-78955052
Email: 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, Email:
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 Grobbecke

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

Empfohlen von
Ärzten und
Heilpraktikern

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

VitaZapper®
natürlich gesund

Fühl dich gut mit Bioresonanz
www.vitazapper.de



Powered by **viGeno**

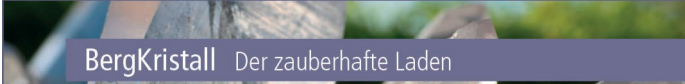


Simone Grashoff
Reiki Meisterin und Lehrerin
Mitglied in „The Reiki Alliance“

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



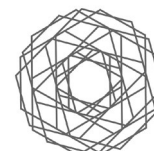
Bergkristall Der zauberhafte Laden

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

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



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 Gruppen-
behandlungen in HH und
bundesweit a. f. Quereinsteiger.
Lehrerausbildungen IIB, VB, VIIB.
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.

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
mail: Selima-d@gmx.de

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

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

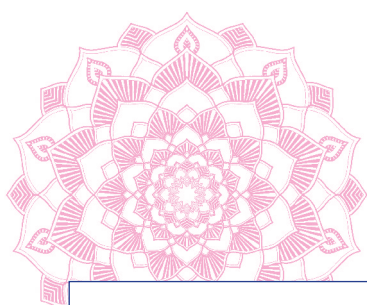
RAMIPURA

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
Stoekhardtstr. 37a
Mobil: 0171-3151222
Email: Shangrila@littletemple.de
Reiki (Reiki-Alliance), Meditation



Wegweisend. Nicht nur in der Eifel.

Coaching & Beratung *Drinne 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



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

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

PLZ 30000

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

der GRÜNE Treff Renate Grüne

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

PLZ 40000

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

Kerstin Drefke-Laudahn, REIKI
 Lehrerin/Meisterin
 49492 Westerkappeln
 Bergstr. 10
 Tel.: 0151-11242602
 keshjla@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, Ganzkörperbehandlung, Chakrenausgleich, REIKI für Ihr Tier

PLZ 50000

Reikimeisterin
 Tanja Lang
 53424 Remagen Rolandseck
 Tel: 0151-10682145
 TanjaLang.Therapeutische
 Praxis@t-online.de
 www.wurzelwerk-ganzheitlichetherapie.de
 Reine Reikianwendung nach Usui
 und in Verbindung mit schamanischer und psychotherapeutischer 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.: 06181-6272
 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
 D-65191 Wiesbaden
 Deutschland
 Tel.: +49 173-6545961
 Email: info@lust-zu-leben.de
 Intuitives Reiki, Reiki-Coaching,
 Spirituelles Business-Mentoring,
 Reisen & Retreats, Meditation &
 Medialität

REKONSTRUIERE DEINEN LEBENSENTWURF

Reiki-Schule
 Reiki-Seminare in
 freier Zeiteinteilung mit
 Lernvideos & Präsenztermin
 Begleitung des Meisterwegs
 Reiki-Workshops und -Abende
 Beratung für hochsensible Menschen,
 Lebensberatung 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
 Einweisungen in alle 3 Grade,
 Energiearbeit, Clearing und
 Rückführungsintegration



www.sanhilda.de
 Die Plattform für ganzheitliche Gesundheit

Werde Teil der Community!

- ✓ Über 500 Expert:innen
- ✓ Mehr Klient:innen
- ✓ Mehr Sichtbarkeit
- ✓ Eine aktive Community

www.sanhilda.de • hallo@sanhilda.de



hier
 Kennenlern-
 termin buchen



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 Besprechen und Clearing
 Reiki-Treffen und energetische Heilanwendungen

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

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, Rückführungen, schamanische Geistheilung, 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 Einzeleinweisungen, „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 Lehrerausbildung, Tradit. Reiki-Ausbildung des Usui-Systems; Mitglied Reiki-Alliance Deutschland e.V.; Reikitreffen und Behandlungen; Bewusstseinsarbeit in Einzelsitzungen, 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

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

PLZ 90000

Gendai Reiki Praxis Würzburg
 Amandine Affagard-Galiano
 Gendai Reiki Meisterin/Lehrerin
 97070 Würzburg
 Semmelstraße 15a
 Tel.: 0176-31524289
 www.reikiwuerzburg.com
 reikiwuerzburg@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 Therapeutischen Rückführungen, Familienaufstellungen und Bachblüten. Meditation und Energiearbeit. Lebensberatung.

Zypern

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

Entdecke die Website des Reiki Magazins:

- Großes Reiki-Anbietersverzeichnis, mit zahlreichen Reiki-Adresseinträgen für D, Ö & CH
- Alle Ausgaben von 1997 bis 2020 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 Doppeleintrag
 Heft + Website im 1. Jahr)

Datenannahme:

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

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



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 Usui 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 3/25 ist am 20.05.2025.

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

Frühjahrs-Shopping

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

Heilfolie „Mikao Usuis Lebensregeln“



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

Energetisierte Folie, in Gedenken an Mikao Usui.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt 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 (lamiert)
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“



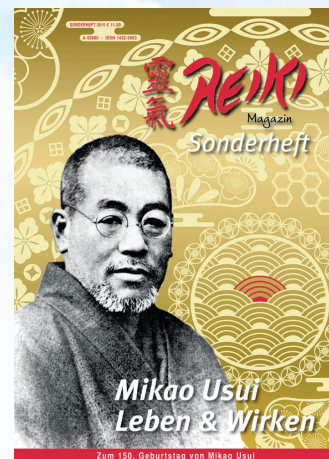
Energetisierte Folie, mit Reiki-Schriftzeichen.
Die Folie wirkt auf geistiger Ebene und unterstützt energetisch das Fließen von Reiki. Die bei der Herstellung angewandten Prinzipien stehen im Einklang mit den Prinzipien der Informationsmedizin.

Format: 54 x 86 mm (lamiert)
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,- €**

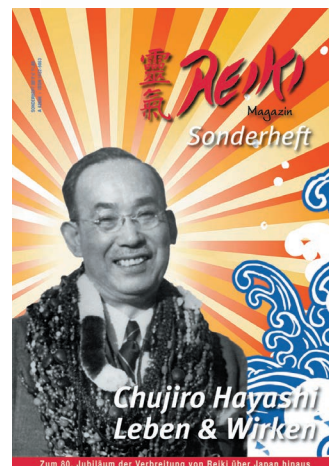
► Mehr dazu im Reiki-Shop auf www.reiki-magazin.de

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:

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

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:



Wie lange sollte ein Reiki-Kurs dauern?

Eine Schilderung von Oliver Klatt

Man hat ja immer mal wieder recht eigenartige Anrufe als Reiki-Lehrer:in, kennt ihr das? Ich bin mit der Zeit dazu gekommen, diese mit Humor (für mich) zu nehmen bzw. ihnen mit Mitgefühl (für den Anrufenden) zu begegnen.

Erster Anruf

Einmal rief mich jemand an, der an einem 1. Grad-Kurs bei mir interessiert war. Er stellte einige Fragen dazu, die ich ihm gerne beantwortete, und das Gespräch ging schon etwa zehn Minuten so, als es ihm plötzlich nicht gefiel, dass meine 1. Grad-Gruppenkurse an drei aufeinander folgenden Tagen stattfinden. „Das geht doch auch an einem Tag, das machen andere doch auch ...“, regte er sich auf. Und wiederholte das noch einige Male.

Nun ja, ich erläuterte ihm daraufhin kurz mein Konzept und meine Erfahrungen dazu, dass mindestens rd. drei Stunden zwischen zwei Einweihungen liegen sollten, wodurch es mit einem Tag, bei vier Einweihungen, dann schon recht lang werden würde, rein zeitlich. Und außerdem finde ich, dass es gut ist, wenn der Teilnehmende während des Kurses mindestens einmal, besser zwei Mal nach Hause (oder ins Hotel) geht, dort (je) eine Nacht schläft, und (jeweils) am nächsten Tag wiederkommt.

Das gefiel dem Anrufer alles gar nicht, er legte dann auch bald einfach auf und meldete sich nie wieder bei mir.

Später dachte ich, dass das auch eine Art Testanruf gewesen sein könnte, von jemandem, der herausfinden wollte, ob ich am Telefon schlecht über Kollegen rede. (Werd' ich jetzt schon paranoid?) Nun ja, vergeben und vergessen, wie man so schön sagt ... bzw. in diesem Fall nicht ganz „vergessen“, weil: einfach zu lustig, um nicht geteilt zu werden.

Zweiter Anruf

Ein anderes Mal, es war nur wenige Tage nach dem eben geschilderten Anruf, rief mich jemand an, der ebenfalls an einem 1. Grad-Kurs bei mir interessiert war. Als es um die Länge des Kurses ging, meinte sie unvermittelt: „Reichen denn drei Tage wirklich aus für den Kurs? Das soll tatsächlich an *nur einem Wochenende* gehen ...?“ Nun ja, *dachte* ich bei mir, wenn ich und alle Kollegen, die ich kenne, auch aus verschiedenen Stilen, das im Wesentlichen so machen ... wie kann man dann überhaupt darauf kommen, dass das nicht funktionieren sollte? (Aber vielleicht hatte sie ja auch noch nie etwas darüber gelesen oder gehört oder recherchiert, und ihre Überraschung war echt.) Ich *sagte* dann aber so etwas wie: „Ja, drei Tage reichen aus, es geht sogar an zwei Tagen, die Reiki-Methode ist auf den Praxisebenen des 1. und 2. Grades tatsächlich so schnell vermittelbar.“

Wenn ich mich recht erinnere, war die Reaktion ein unglaubliches Staunen, und ich meine mich zu erinnern, dass das Ge-

spräch dann schnell vorbei war. Und auch sie hat sich nie wieder bei mir gemeldet.

Später dachte ich dazu kurz, ob das vielleicht eine Art Belehranruf von jemandem gewesen war, der eine Heilmethode lehrt, für die man mehr Zeit bei der Ausbildung der Praxisgrade benötigt. Tatsächlich sind mir derartige Belehrversuche in 25 Jahren schon mehrfach untergekommen, oft auf Heil-Kongressen, von Heiler-Kollegen, die Methoden praktizieren und lehren, bei denen das Element Zeit in der Ausbildung der Praxisgrade eine andere Rolle spielt als beim Reiki. (Jetzt werde ich aber wirklich paranoid ?! :-)

Wirklich lustig, was es alles so gibt. Hätte ja was, wenn man den ersten Anrufer mit der zweiten Anruferin zusammenbringen würde ... das gäbe sicherlich eine interessante „Pro & Contra-Luftnummer-Diskussion“.

Wie ich es tue & warum ich es so tue

Wie auch immer, es bleibt dabei: Ich stelle auf Nachfrage gerne dar, wie ich es tue. Und erläutere auf weitere Nachfrage auch gerne, warum ich es so tue, das heißt: Ob aus eigens gemachter, persönlicher Erfahrung und Anschauung. Oder aus der Erfahrung, dass bestimmtes von meinen Lehrern Übernommenes am besten nicht verändert werden sollte, da es sich im Laufe der Zeit stets so bewährt hat – und dies sichere Begleitumstände über Jahrzehnte schafft, für den Praktizierenden und den Lehrenden.

(Bitte jetzt keine Kontrollanrufe !! :-)

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 03 / 2025



Themen in der kommenden Ausgabe

„Reiki und Vegetarismus“ von Albert Mär Scheiper • • • „Reiki im Hospiz“, über Reiki-Anwendungen für Gäste, Familienangehörige und Personal in einem Hospiz in Deutschland • • • „Alpenüberquerung mit Reiki – Teil zwei“, aus dem Tagebuch von Kerstin Gertz • • • Plus weitere Themen rund um Reiki, geistiges Heilen und Handauflegen

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

- 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 2025)
- Ausgabe 1/2026: Erscheinungstermin in der 48. Kalenderwoche 2025, Ende November 2025 (Anzeigenschluss: 27. Oktober 2025 / für Kleinanzeigen & Adresseinträge: 28. Oktober 2025)

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



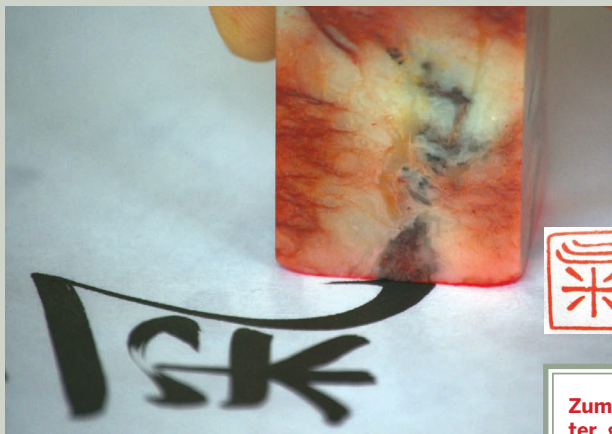
- Serie C -

- Serie D -

- Serie A -

Urkunden für 2,- € pro Stück

Meisterstempel „Ki“: Nur noch wenige Rest-Exemplare!



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:

- ☐ Vorauskasse / Überweisung auf das Konto:

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

Bitte Artikel und Rechnung an:

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Land:

*Heiler-Netzwerk • DGH-Kongress • Qualitätssiegel Ethik-Kodex
Rechtliche Infos • Praxis-Infos • Mitgliederzeitschrift*



Werden Sie Mitglied oder Förderer

